



Lucía Vázquez Roa
 contacto@diarioconcepcion.cl

Luego que el Coordinador Eléctrico Nacional remitió a la Superintendencia de Electricidad y Combustibles (SEC) el Estudio de Análisis de Falla (EAF) sobre el gran apagón que afectó a gran parte del país a fines de febrero, el tema del megacorte volvió a la discusión pública.

Si bien lo central es la capacidad y vulnerabilidad del sistema, hay otras aristas y efectos que también quedan sobre la mesa. Una de ellas es la dependencia para las actividades diarias y no solamente en el espacio del trabajo, sino que, principalmente, dentro del hogar.

En este último punto resalta cómo niños y niñas pueden sortear o no largas jornadas sin el uso de alguna pantalla. Ver si hay capacidad, en estos tiempos, para enfrentar el aburrimiento al margen de un escenario sin tecnología digital.

Jesskara Cornejo, madre de tres hijos, compartió su experiencia sobre el apagón, destacando el impacto que tuvo en sus tres hijos, especialmente por la noche. "En la noche les afectó más, cuando empezó a anochecer, porque por lo menos con luz de día estuvieron utilizando su creatividad en juegos", relató. "Uno estuvo pintando, jugó un rato con el teléfono, pero como no tenía internet, no podía ver películas ni videos, así que rápido se empezó a aburrir e impacientarse", agregó.

Su hijo Cristóbal, de 10 años, fue quien más se desesperó ante la oscuridad y la falta de internet, mostrando una ansiedad que preocupó a Jesskara.

La madre notó cómo la dependencia de los niños a la gratificación instantánea que ofrecen las pantallas dificulta la adaptación a una situación sin tecnología. "Lo que más los frustró fue el no tener internet, más que el no tener luz, el no tener internet para ver videos o jugar online los agitó en exceso".

Además, el toque de queda, impuesto por las autoridades, también generó temor en los menores, en especial en su hijo mayor Cristóbal, haciendo aún más caótica la situación.

Adicción a las pantallas

La psicóloga clínica Muriel Hidalgo Torres, asesora del departamento de salud mental del Servicio de Salud de Talcahuano, profundizó en la base neurobiológica de la adicción a las pantallas.

"El uso excesivo de pantallas puede activar circuitos cerebrales o similares a otras adicciones, entonces desde una perspectiva más neurobiológica es que com-

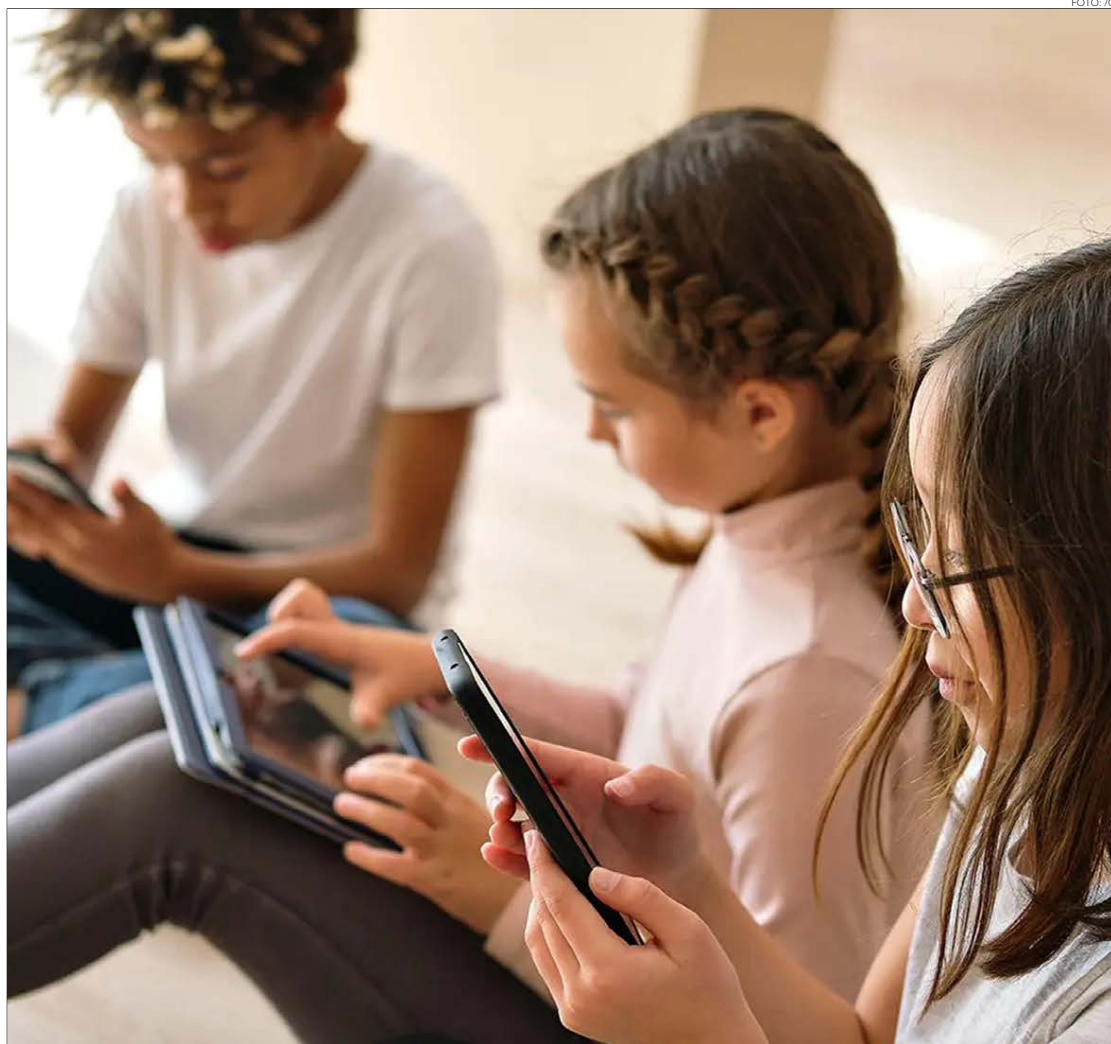


FOTO: /CC

ENFRENTAR ESPACIOS DE ABURRIMIENTO

Especialistas de Biobío reiteran advertencia sobre el impacto neurológico en niños por uso de pantallas

Tras el informe del Coordinador Eléctrico sobre la causa del apagón de febrero, se retomó el debate acerca de la dependencia tecnológica.

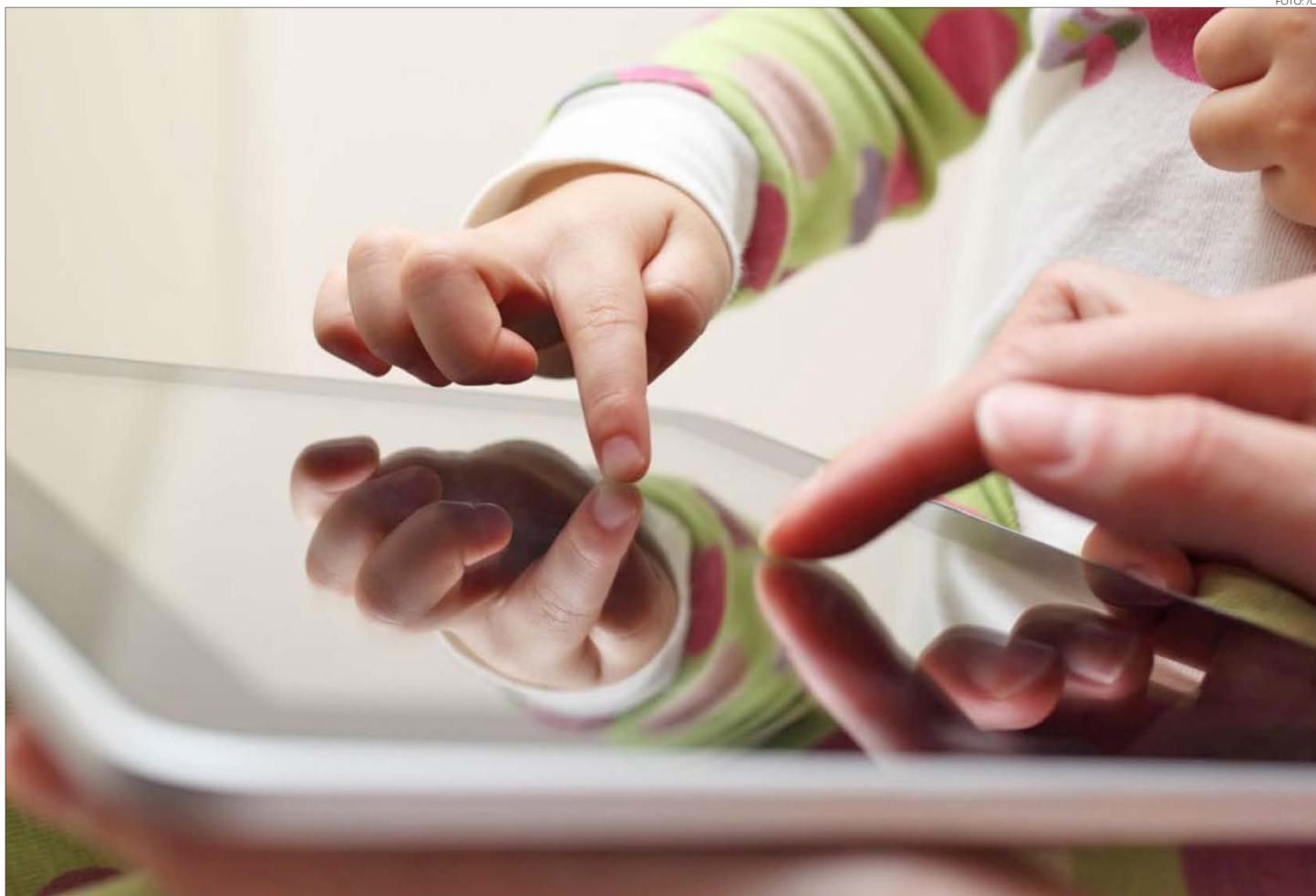
parte mecanismos asociados a neurotransmisores con otras adicciones, como por ejemplo el consumo de sustancias, o la ludopatía", explicó.

Hidalgo destacó que el exceso de tiempo frente a las pantallas, especialmente en celulares y con aplicaciones como Tik Tok, genera una "sensación falsa de satisfacción y de felicidad", debido a la

activación de neurotransmisores de respuesta rápida asociados al placer.

También alertó sobre los cambios notables que pueden surgir en quienes padecen esta adicción, tanto en adultos como en niños.

"Normalmente vemos a los adolescentes que están en un mismo espacio físico y que se están hablando por chat, los jóvenes ya no



quieren salir, no quieren hacer actividades al aire libre, entre otras cosas necesarias tanto físico como socialmente”, contó.

La especialista también señaló que algunos juegos asociados a pantallas pueden generar “comportamientos más agresivos y respuestas más agresivas”, y que al disminuir las horas de juego, se puede notar un cambio positivo en el comportamiento.

La psicóloga clínica, magíster en psicología y en intervención en salud mental, María Victoria Gaete, complementa a Hidalgo y enfatizando que “la adicción a las pantallas no es solo una cuestión de tiempo de uso, sino de cómo este interfiere con la vida diaria, las relaciones interpersonales y el bienestar en general”.

Gaete explicó que las pantallas están diseñadas para captar nuestra atención a través de mecanismos de recompensa inmediata, lo que refuerza hábitos de consumo que pueden volverse compulsivos, especialmente en personas con mayor vulnerabilidad emocional.

“Vivimos en una sociedad de la inmediatez, donde la gratificación instantánea refuerza hábitos de consumo que pueden volverse

compulsivos, especialmente en personas con mayor vulnerabilidad emocional o dificultades en la regulación del estrés”, detalló.

Autocuidado

Para manejar el exceso de pantallas, Gaete recomendó establecer límites y hábitos saludables, especialmente en lo que respecta al sueño. “Aquí la higiene del sueño es clave: evitar pantallas al menos una hora antes de dormir, establecer horarios regulares de descanso y crear una rutina relajante que ayude al cerebro a desconectarse”, aconsejó.

La psicóloga clínica también destacó la importancia de incorporar prácticas de mindfulness (conciencia), para desarrollar una mayor reflexión sobre el uso de dispositivos y mejorar la autorregulación emocional.

“Se ha demostrado que la práctica de mindfulness reduce la impulsividad y mejora el control de la atención, lo que puede ayudar a disminuir el uso compulsivo de pantallas”, añadió.

Gaete insistió en que “el objetivo no es eliminar la tecnología, sino aprender a usarla de manera consciente y saludable,

asegurando que no reemplace nuestras necesidades de descanso, conexión humana y bienestar emocional”.

Impacto neurológico

La Dra. María José Elso y la Dra. Teresa Muñoz, neurólogas del Hospital Guillermo Grant Benavente, especialistas en sueño, explicaron cómo la exposición a pantallas afecta al descanso y el neurodesarrollo, especialmente en niños.

“Durante el sueño se desarrollan funciones vitales para las personas, entre ellas se potencian algunos procesos cognitivos, como la consolidación de la memoria, la eliminación de recuerdos o información que no ocupamos, así como programación de muchas funciones biológicas”, señalaron.

Las neurólogas explicaron que la luz azul emitida por las pantallas interfiere con la producción de melatonina, retrasando el inicio del sueño y afectando su calidad. “De esta forma, al exponerse a estas pantallas en un horario donde se espera que el cuerpo se prepare para dormir, disminuyen los niveles de Melatonina para iniciar el

sueño (porque nuestro organismo piensa que tiene que estar despierto), retrasando el inicio de éste”.

Las especialistas destacaron que en los niños, la alteración del ciclo de sueño por exposición a pantallas puede afectar la consolidación de la memoria, la concentración y la velocidad del pensamiento.

Además, puede tener efectos cardiovasculares, hormonales y metabólicos a largo plazo. “En la población adolescente, a raíz de lo anterior, se pueden agregar el aumento de conductas de riesgo, mayor irritabilidad y alteraciones del ánimo”, agregaron.

Elso y Muñoz concluyeron que “han salido varias guías de referencia donde en niños se recomienda no exponerlos a pantallas hasta los 6 años, y en adultos máximo 2 horas de pantallas por día y no cercanos al momento de dormir”, reconociendo que este es “un verdadero desafío para el estilo de vida moderno actual, pero que sin duda impacta directamente nuestra calidad de vida”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

