



Columna



*Carmen Trujillo*, profesora de Educación Básica de la Escuela Sociedad Socorro de Señoras de Osorno

## Impacto de la tecnología en la infancia

El uso de dispositivos electrónicos como smartphones y pantallas en general está en aumento, especialmente entre niños y adolescentes, lo que ha generado un cambio en la forma en que aprenden. En las escuelas, los estudiantes pasan tiempo frente a pantallas interactivas y dispositivos como tablets y computadoras, lo que, en teoría, mejora la atención y el aprendizaje. Sin embargo, este fenómeno también trae consigo riesgos, como el acceso a contenido inapropiado y el aumento de la exposición a videojuegos.

Aunque la tecnología ofrece herramientas educativas, la OCDE señala que los niños necesitan desarrollar destrezas como creatividad, innovación, resolución de problemas y pensamiento crítico, habilidades que se ven afectadas por el tiempo excesivo frente a pantallas. El desarrollo cerebral de los niños es más activo entre los diez meses y los 5 años, siendo crucial este periodo para su desarrollo cognitivo y emocional. Los niños no son "nativos digitales" sólo porque puedan usar un teléfono; esto lo logran por repetición y curiosidad. El uso prolongado de pantallas interfiere en su desarrollo natural y puede crear problemas a largo plazo.

La aparición de smartphones coincidió con la generación Alfa, que ha crecido con acceso constante a la tecnología. Esto ha limitado la capacidad de los niños para desarrollar las habilidades necesarias para enfrentarse al mundo, ya que las pantallas no fomentan el pensamiento crítico ni la resolución de problemas. Además, los

padres, al intentar entretener a sus hijos, han recurrido a la tecnología como una solución rápida. Sin embargo, permitir que los niños se aburran es esencial para desarrollar su creatividad y capacidad de resolución de problemas.

El uso excesivo de pantallas ha sido vinculado a varios problemas, como trastornos del lenguaje, dificultades para manejar emociones, agresividad y aumento de enfermedades mentales, especialmente en adolescentes. Estos efectos se deben en gran parte a las hormonas cerebrales involucradas en el placer y el estrés. La dopamina, la "hormona del placer", se libera cuando los niños interactúan con los dispositivos, lo que crea una adicción similar a la de otras sustancias. Además, la exposición constante a pantallas afecta la corteza prefrontal, lo que limita el desarrollo de la autorregulación, habilidades sociales y atención.

Investigaciones científicas indican que el uso de pantallas afecta las áreas del cerebro que controlan la concentración, la regulación emocional y los impulsos, creando dificultades para aprender, socializar y controlar sus emociones. Los niños pequeños necesitan interacciones humanas directas, afecto y experiencias físicas que estimulen el desarrollo de su cerebro. Por lo tanto, es fundamental priorizar las interacciones cara a cara y reducir el tiempo frente a dispositivos electrónicos, ya que estas experiencias son esenciales para el desarrollo emocional y cognitivo. Es clave que estén al aire libre, lo cual promueve un desarrollo saludable.