

### ¿Cuáles son los efectos psicológicos adversos de la exposición a pantallas y dispositivos móviles en niños menores de 12 años? □

Principalmente **la alteración del sistema de recompensa del cerebro dopaminérgico**; y como consecuencia de su neocórtex, el encargado de la capacidad de la fuerza de voluntad y la constancia.

Os explico: Cuando nuestro cerebro piensa que está a puntito de conseguir algo, segrega dopamina, que es la hormona del placer. El móvil no deja de ofrecernos la posibilidad de conseguir algo mejor, más likes, más puntos, otra información más interesante... Es decir con un móvil inundamos nuestro cerebro de dopamina, placer, y lo más guay, de una forma super cómoda. ¡Toma ya!! ¿A qué cerebro no le gusta eso?. Como consecuencia: ¿para que voy a esforzarme en conseguir algo?, si ya soy feliz en mi recompensa cortoplacista e inmediata. Y aquí viene la gravedad del asunto, ¿voy a hacer cualquier otra actividad realmente importante de mi vida, si oye, sentadito ahorrando energía, mi cerebro no deja de sentirse completamente placentero? Y cada vez mi vida va estando más patas arriba, y por lo tanto me genera más malestar. Y entonces...cojo de nuevo el móvil que es el que me quita ese malestar. ¿Os gusta la rueda? Móvil que me hace sentir bien mientras evito responsabilidades o cosas que desde mi elección desearía hacer, después de usar el móvil me siento mal por no haberlas hecho, y bueno cojo de nuevo el móvil que me va a hacer sentir bien y quitarme y olvidarme momentáneamente de mi malestar y vuelta a empezar. ¿Sabéis cómo se le llama a eso?

### **ADICCIÓN**



Antes os he mencionado el neocórtex, también llamada corteza cerebral, es la parte más avanzada del cerebro humano y la que no deja de desarrollarse hasta edad adulta, es la encargada de la fuerza de voluntad. Para que se desarrolle es necesario entrenarla, como pasa con los músculos, ¿Creéis que el uso del móvil favorece su entreno? Creo que la respuesta es clara, no. Hay montones de estudios que demuestran que **la fuerza de voluntad y la capacidad de espera** son la clave del éxito en la vida...vosotros mismos...¿le damos un móvil a un niño?. Cuando le damos a un cerebro con poca voluntad un estímulo tan adictivo como un móvil ponemos a nuestro hijo **en PELIGRO**

. Por otra parte con el uso del móvil acostumbramos a nuestros hijos a tener **recompensa fácil e inmediata**

. Como consecuencia cuando algo requiera de esfuerzo, se agobiarán y abandonarán. No es pura casualidad el aumento de casos de ansiedad y depresión en niños y adolescentes. Creo que es suficientemente grave.

Esperad, que esto va a más, **estamos hablando de un cerebro super estimulado, acostumbrado a estar alerta para conseguir algo más**

¿Creéis que será un cerebro relajado? Pues claro que no. Más claro el agua. Tenemos a un cerebro estresado y un cuerpo intoxicado de cortisol, la hormona del estrés. ¿A qué los niños que usan más el móvil están más irascibles? Probad a quitarles el móvil una semana aquellos que lo usen y veréis cambios alucinantes en su comportamiento. No os podéis imaginar la de casos en mi consulta de niños con problemas de comportamiento y conflictos familiares que han mejorado enormemente simplemente con la extinción del móvil.

□ **¿Y cómo está influyendo en las relaciones sociales?** □

Creedme cuando os digo que es más fácil y controlable, una conversación por WhatsApp, Discord, Insta o cualquier plataforma. En una comunicación online hasta puedo pensarme la respuesta durante horas. La comunicación y **las relaciones están basadas en**

### **comunicación verbal, no verbal y la sincronización con el otro; estas dos últimas habilidades en una conversación escrita no se usan**

. Últimamente aumentan de forma vertiginosa los casos en consulta de

### **ansiedad social**

, sobre todo desde el confinamiento, y es lógico, no han entrenado o entrenan lo suficiente la relación cara a cara. Eso es como si pido a un deportista que hace maratón que entrene solo en cinta, cuando salga a la montaña, ¿creéis que va a tener el mismo rendimiento y seguridad?

### Hablemos ahora de valores, ... **¿qué calidad de contenido o valores transmite el contenido que pueden ver o manejan los niños en los móviles?**

A mí no me convence demasiado como podréis adivinar. Yo sólo veo esto en redes (asumo que nuestros hijos no van a seguir cuentas de cultura o formación, si es así si pueden ver contenido de valor):

- Postureo (todo el día presumiendo)
  
- Culto al cuerpo e importancia al físico (en los likes de las fotos no se premia precisamente la personalidad, luego no queremos que su autoestima esté ligada a su belleza ni que tengan trastornos de conducta alimentaria)
  
- Filtros (todo perfecto, la imperfección y naturalidad a la basura, dificultad asegurada para diferenciar lo real de la ficción)
  
- Materialismo (a más cosas tengo, más viajes y mejores marcas más likes)
  
- Sobredimensión de lo positivo, (solo se muestra lo bonito, el sufrimiento es que no forma parte de la vida, los demás no sufren, solo sufro yo, soy un error)
  
- Hacer daño gratuito y con la posibilidad de alago (los haters saben de eso)

Cuando hablamos de las redes sociales, no podemos olvidar el riesgo existente, **estamos exponiendo a nuestro hijo a hablar con CUALQUIERA del mundo**

. Y no todo el mundo siempre tiene buenas intenciones. ¿Por qué dejamos que nuestro hijo use redes y no le dejamos ir sólo al cole, o a comprar el pan, o que juegue en la calle? Les podemos estar exponiendo a mantener relaciones por redes con adultos que se hacen pasar por niños, es más frecuente de lo que podéis imaginar, yo he atendido ya en consulta varios casos, y algunos de ellos han llegado incluso a intentos suicidas. El ciberacoso y la pederastia son mas frecuentes de lo que podéis imaginar. Aparte de eso debemos ser conscientes y hacer conscientes a nuestros hijos de que todo lo que se escribe o manda por el móvil queda para siempre. Basta con hacer un pantallazo, compartir y se ha armado la marimorena. No tu hijo sólo puede ser víctima de ciberacoso sino que también puede encontrar una herramienta en la que ejercerlo sin ser consciente de todas las consecuencias.

Y la guinda del pastel, **ausencia de OXITOCINA**, si, otra hormona importante que se genera con abrazos, besos, contacto y cariño. Oxitocina, la hormona de la felicidad, qué poca oxitocina en nuestros cerebritos últimamente. Necesitamos TOCAR para ser felices. Es ciencia, no cuento.

Además de TOCAR, necesitamos DORMIR, unas de las funciones más importantes para el correcto funcionamiento de una persona y más aún de un niño.

### ¿Cómo afecta el móvil al sueño?

Después de todo lo hablado, os podréis imaginar, es un cerebro super estimulado, imaginarnos la **dificultad que puede encontrar para relajarse** y conseguir dormir. Eso sólo hablando de la influencia de la activación cerebral por actividad y recompensa. Súmale que hay estudios que demuestran que la luz azul de los móviles activa el cerebro. Y también, que el uso del móvil **interrumpe el proceso de**

**secreción de la melatonina**

. ¿A que os suena? Melatonina, hormona natural que os venden en farmacia para problemas de sueño. Por favor móviles después de las 8 de la tarde, hora aproximada a la que empieza a producirse esa hormona, prohibidos, estamos favoreciendo problemas presentes o futuros de sueño.

□ **¿Hay recomendaciones específicas sobre el tiempo de pantalla que se considera saludable para niños en esta etapa de desarrollo?** □

Después de todo lo hablado, vosotros mismos daros la respuesta. Mi NO al uso del móvil en menores y adolescentes es rotundo. Y creo que está más que justificado. Ahora pensaréis, ¿cómo no le doy el móvil si todos lo tienen? ¿lo margino? Mi respuesta va a ser muy extremista y clara ¿Si todos le dan un cigarro a su hijo vosotros también? Antes se desconocían todos los inconvenientes del uso de móvil, pero ahora conocéis sus riesgos, sed responsables. Como padres tenemos que esforzarnos, salir de nuestra comodidad y empezar a ser EJEMPLO. Si no lo quieres marginar, llévalo al parque, invita a sus amigos a casa, déjale hacer videollamadas (es casi como el teléfono antiguo), llévalo a actividades,... pero no le des un móvil. Y si le das el móvil, es un uso muy circunstancial y controlado. Solo el uso de móvil en determinadas circunstancias, y por supuesto con control parental. Siempre elije tú el contenido y que lo use mientras tú puedas ver su pantalla. Cuando sean más mayores seguimos hablando y os doy más orientaciones si las aceptáis.

Gracias a aquellos que lo hayáis leído, se que os he dado el tostón, pero me parece un tema super importante. Espero que hayáis entendido el por qué los psicólogos estamos tan preocupados al respecto.