



THE AMERICAN SCHOOL  
ESTABLISHED 1960

## **¿Cuánto afectan las pantallas a nuestros hijos?**

A continuación, compartimos fragmentos de la entrevista realizada por el Diario La Tercera al reconocido neurocientífico francés "Michael Desmurget". Te invitamos a leerla detenidamente y a evaluar en familia: ¿Cómo abordamos esta problemática en casa?

### **Michel Desmurget: “Las pantallas afectan el lenguaje, la concentración, la memoria y el aprendizaje”**

La fábrica de cretinos digitales se titula el último libro -y best seller- del neurocientífico francés Michel Desmurget, quien desvela el impacto negativo del uso de pantallas. Director de investigación en el Instituto Nacional de Salud de Francia, habla con La Tercera, pero pone una regla para la entrevista: por Skype en vez de Zoom.

#### **¿Por qué?**

¿Has visto sus términos y condiciones? Deberías echar una mirada a eso. Pueden grabar todo lo que dices y pueden usarlo como quieran. En resumen: tu computadora es de ellos. Soy un viejo dinosaurio, dice riendo desde París.

Su disciplina respecto del uso de las pantallas es estricta: en su casa no se ve televisión (no tiene) “y somos muy felices”. No tiene smartphone ni él ni su esposa ni menos su hija adolescente. El teléfono que tienen (de esos de zapatilla) se deja en la entrada de la casa al llegar. Ni videojuegos ni redes sociales de ningún tipo. “El impacto negativo es impactante”, asegura, justamente porque ha estudiado a fondo las consecuencias del uso de las pantallas en el cerebro humano, especialmente en el de los niños y niñas.

#### **¿Qué ha pasado con nuestros cerebros durante la pandemia, encerrados y con uso intensivo de pantallas el día entero?**

Lo que pasa con los confinamientos es una suerte de empeoramiento de lo que pasaba antes de ellos. Nuestros cerebros son muy viejos y estos requieren ciertas cosas básicas, y lo que está pasando es que el ambiente en el que estamos viviendo ahora no es el óptimo para el funcionamiento ni el desarrollo del cerebro. El cerebro necesita unas pocas cosas, pero necesita lo humano. Cuando te veo en el computador, mi cerebro reacciona, pero si te veo de verdad, en presencialidad, mi cerebro reaccionaría mucho más intensamente, no es la misma reacción. No prestas la misma atención si viene de una pantalla, y no se reacciona igual. La primera evidencia (de esto) vino de los monos. ¿Sabes lo que son las neuronas espejo? Las mismas que te hacen sonreír, me harán sonreír a mí y (según los estudios) reaccionaban mucho menos cuando (la interacción) era a través de la pantalla. Eso ha sido replicado en los humanos en varias condiciones. Porque necesitamos lo humano: nuestro cerebro está diseñado para interactuar con humanos.

#### **¿Por qué es tan clave el sueño y cómo se ve afectado por las pantallas? ¿Qué tiene que ver eso con las pantallas?**

Una de las cosas que sabemos es que las pantallas afectan el sueño. Porque no solo descansamos cuando dormimos: el cerebro no puede hacer nada de lo que debe hacer



THE AMERICAN SCHOOL  
ESTABLISHED 1960

durante el día. Está procesando mucha información, estamos conversando, estamos caminando, hay muchísima información que el cerebro debe procesar. Y hay algunas cosas que no puede hacer (durante el día), como la memoria, el sistema inmune, por ejemplo. Imagina un supermercado: durante el día tienes clientes por todos lados, es un desorden. Y en la noche, cierras y ordenas. Eso pasa al dormir. Pero si no cierras el supermercado, o no cierras el tiempo suficiente, el desorden sigue ahí al día siguiente. Necesitas dormir para que el cerebro restaure su funcionamiento, especialmente para la memoria. Lo otro que pasa con el cerebro es que no puede soportar el constante asalto sensorial. Los videojuegos, la televisión, están sonando siempre, son una agresión sensorial constante. Hay estudios en crías de ratas: cuando las crías están frente a la televisión varias horas al día, con esos sonidos e imágenes, no se desarrollan bien: tienen problemas de atención, de impulsividad, de memoria, de aprendizaje. Y la habilidad de concentrarse y poner atención, y mantener la concentración, es dañada por las pantallas. Y con muchos estudios experimentales causales, sabemos que tener al mismo tiempo muchas señales sensoriales, como pasa con el multitasking -que supuestamente era algo fantástico-, es una pesadilla para el cerebro. O sea, si quieres tener problemas de atención, el multitasking es una de las mejores vías para lograrlo. Y los niños van a tener muchos problemas. Mira los videojuegos. Todo eso tendrá muchos malos efectos en la concentración y atención. En parte, como se decía, por esta constante agresión sensorial.

### **¿Qué más necesita el cerebro?**

Necesita moverse, actividad. El sedentarismo afecta en cómo el cuerpo se desarrolla. Para la maduración del cerebro sabemos que la actividad física es importante. Y las pantallas son un factor muy relevante para el sedentarismo. En resumen, todo lo que es bueno para el desarrollo del cerebro está afectado y dañado por el uso de pantallas.

### **Pero el uso de computadores también es necesario, más ahora...**

Claro, nadie lo niega. Por cierto, hay cosas buenas de usarlas. Nadie niega que la revolución numérica es muy buena para la medicina, la comunicación, muchas cosas. Pero no es de eso de lo que estamos hablando, porque cuando los niños eligen estas cosas, no lo hacen para usos positivos, sino casi exclusivamente para efectos recreativos: televisión, series, videojuegos, redes sociales... todo el día están en eso. No es malo en sí mismo, para lo que lo usan es malo.

### **¿Y el uso educativo?**

Por ejemplo, algunos programas les dan tablets a niños no privilegiados, para uso educativo. ¿Y qué pasó? No fue bueno para los resultados escolares, de hecho, bajaron. Y los estudios han mostrado, el último fue hecho en Bolonia, que en el largo plazo los resultados escolares bajaron ¡porque los usaron para ver televisión y jugar videojuegos y esas cosas! Impacto negativo. Podría tener uno positivo, pero no es el caso.

### **Respecto de las pantallas, ¿es igual de distractivo ver dibujos animados como los de antes, con las redes sociales y videojuegos?**



THE AMERICAN SCHOOL  
ESTABLISHED 1960

Antes se veían dibujos animados una o dos horas al día. No había más, y había uno, dos o tres canales. ¡Pero ahora ven seis o siete horas al día! Incluso, si ven todo el día documentales o ese tipo de cosas, no mucho saldrá de eso. Porque la memoria está relacionada con la atención, y no prestas tanta atención cuando ves algo. No memorizas mucho, pero es mejor que ver dibujos animados. Y antes la televisión estaba en el living de la casa, ahora está en el bolsillo. Y no solo es la TV, sino que se supone que todo lo del mundo está ahí, lo que incluye también lo peor del mundo. ¡Y hay niños de siete, ocho, nueve años que tienen smartphones y ven pornografía! La pornografía está disponible, es un clic, lo mismo los contenidos muy violentos y agresivos. Ahora en todo el mundo hay una revolución por la igualdad de género, lo que es muy bueno, pero ¿has visto cómo son tratadas las mujeres en los videojuegos? ¿Las imágenes de mujeres allí? Una pesadilla, las mujeres tratadas como objeto. Y los niños ven esto horas y horas al día. Cuando éramos niños, los contenidos eran distintos, pero también la cantidad de horas frente a ellos.

Usted ha dicho que, por el uso de pantallas, la generación joven de hoy es la primera en la historia de la humanidad con un coeficiente intelectual menor a la de la generación que la precede. ¿Cuáles son las reglas que los padres deberían intentar implementar con sus hijos respecto del uso de pantallas?

Sobre el CI: (las pantallas) afectan el lenguaje, la concentración, la memoria y el aprendizaje. Ejemplo: eres un adolescente y una hora después de una clase juegas un videojuego de autos. Y un rato después te vas a dormir. Si a la mañana siguiente ves qué recuerdas, te darás cuenta de que los niños que no jugaron recuerdan el 80% de la clase. Y los que jugaron, sólo el 50%. Y cuando mides el sueño, ves que jugar esto dos horas antes de ir a la cama tiene un impacto en la estructura del sueño.

### **¿Uso recomendado?**

Mientras menos, mejor. Conozco cientos de estudios que muestran impactos negativos en muchos dominios, en la cognición, la inteligencia, el lenguaje, la mente, el cuerpo, el sueño. No conozco uno solo que muestre que hay un impacto negativo en no tener estas cosas. Hay padres que dicen: ¡Mi hijo será un paria social, nadie le hablará! ¡Tonterías! No hay un solo estudio que muestre efectos negativos de no tener redes sociales o ver Netflix. Para niños muy pequeños, lo mejor es cero. Y después, mientras menos, mejor. Incluso, hay estudios que muestran que 20 minutos al día tienen un impacto negativo. Mientras más lo usas a edad temprana, más incrementas la posibilidad de que sea un usuario intensivo después. Antes de los seis, lo más sabio es cero. ¡Denles libros, jueguen con ellos, o que se aburran! Déjenlos que se aburran, es mejor eso que ponerlos frente a una pantalla. Los resultados negativos en la enseñanza aparecen desde los 30 minutos. Si no te pasas de eso, y no ves cosas violentas, inadecuadas, y el sueño es respetado, entonces puedes ver 30 minutos. Después de eso, ves impactos negativos... Sé que es algo que la gente no quiere escuchar, pero necesitan escucharlo. Te daré un ejemplo. Si le lees a tu hijo 15 minutos al día, ¿sabes cuántas palabras más tendrá al final del año? Casi un millón.

**¿Y qué pasa con el ejemplo? Muchos adultos están mucho en sus teléfonos...**



THE AMERICAN SCHOOL  
ESTABLISHED 1960

Hay algunas cosas que predicen qué tanto usará un niño las pantallas. Y una de las tres más relevantes es cuánto las usan sus padres, porque ellos tienden a imitar a los padres, y porque los padres que los usan mucho tienden a pensar que no es malo. Algo así como: “Yo lo uso y no soy estúpido, así es que mis hijos pueden usarlo”. Pero hay que explicarles a los padres que (no es igual), lo siento, ¡su cerebro ya está! Por cierto queda neuroplasticidad, pero el cerebro ya está listo. El de un niño está en desarrollo, los adultos usan lo que ya está ahí. Entonces, lo que tiene un efecto limitado en ellos, tiene un efecto mucho más dramático en los niños. Cuando llega un tsunami, tendrá mucho más efecto en un edificio en construcción que en uno ya firmemente construido, lo mismo pasa con el cerebro. Además, hay estudios que muestran que mientras más los niños pasan frente a pantallas, menos tiempo pasan hablando e interactuando con los padres. Y lo mismo es válido con los padres.

Fuente: La Tercera, 23 de julio 2021 (10:27 pm), Reportaje realizado por Paula Escobar.