Pantallas y desarrollo infantil: Cómo el uso excesivo afecta el lenguaje, la empatía y las habilidades sociales

El fenómeno conocido como "tecnoferencia" muestra cómo el uso excesivo de pantallas interfiere con la conversación y la interacción familiar, contribuyendo a problemas como sedentarismo. Expertas hablan sobre esta problemática y cómo trabajar con diversas estrategias.

Los dispositivos móviles y las pantallas digitales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana de las/os niñas/os, y durante la pandemia de COVID-19, este vínculo se ha intensificado aún más. Muchas/os niñas/os tuvieron que adaptarse a la educación virtual, y aquellas/os que ya estaban escolarizados debieron ajustar su forma de aprender y socializar a través de medios digitales. Este aumento en el uso de pantallas plantea nuevos desafíos para su desarrollo emocional, cognitivo y social.

Desde edades tempranas, las/os niñas/os están expuestos a una sobrecarga de estímulos visuales y auditivos mediada por las pantallas, lo que influye en la formación de su identidad y subjetividad. La interacción cara a cara, fundamental para el desarrollo del lenguaje y la empatía, ha sido reemplazada en parte por estas experiencias digitales, lo que podría afectar significativamente su desarrollo integral.

Un estudio reciente publicado en la revista Pediatrics en marzo de este año sugiere que el tiempo excesivo frente a las pantallas puede limitar la oportunidad de las/os niñas/os para

experimentar un entorno hogareño rico en estímulos que es crucial para el desarrollo del lenguaje en los primeros años de vida.
“Se espera que un/a niño/a juegue 15.000 horas hasta los 7 años. En Chile, previo a la pandemia, un niño jugaba en promedio 8.760 en este tipo de entornos naturales, no obstante, posterior a la pandemia, varias de estas horas han sido trasladadas al juego con dispositivos electrónicos como tablets o celulares que disminuyen la posibilidad de desarrollar las destrezas como habilidades cognitivas, motoras y sociales y que son esenciales para el desarrollo socioemocional, el aprendizaje escolar y la vida adulta”, apunta la terapeuta ocupacional y docente de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad de O’Higgins, Valentina Núñez.

El fenómeno conocido como “tecnoferencia” se refiere a cómo la exposición excesiva de los niños pequeños a las pantallas interfiere con las oportunidades de conversación e interacción en el entorno familiar.

Entonces, ¿de qué manera han impactado los dispositivos móviles y las pantallas digitales en el desarrollo emocional y cognitivo de las/os niñas/os durante la pandemia? La terapeuta ocupacional y docente adjunta de la Universidad de O’Higgins, Samantha Rolack, ofrece una visión clara al respecto.

“Una revisión (investigación que analiza otras investigaciones disponibles) del 2023, señala que el uso excesivo de pantallas en niñas/, se asocia con distintos factores que forman parte del estilo de vida: se asocia con mayor sedentarismo, mayor ingesta calórica de alimentos pobres nutricionalmente, mayor aislamiento social, menor actividad física en espacios libres, privación de sueño y problemas en la salud mental. Se recomienda establecer rutinas, incluyendo higiene del sueño adecuando luz y limitar uso de pantallas durante la noche, favorecer actividades al aire libre y favorecer hábitos saludables”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el uso de pantallas a una hora diaria para las/os niñas/os menores de tres años. Dentro de este límite, se ha observado que las/os niñas/os dejan de escuchar cerca de 400 palabras pronunciadas por adultos, dejan de emitir aproximadamente 294 palabras y pierden unas 68 oportunidades de conversación cada día.

Estos hallazgos destacan cómo el entorno digital puede impactar negativamente el desarrollo lingüístico y las interacciones sociales tempranas. Los niños que pasan más tiempo frente a las pantallas suelen desarrollar menos habilidades sociales y emocionales, lo que puede dificultar la formación de vínculos afectivos.

“El uso de pantallas en niñas/os tiene varias consecuencias negativas. Aumenta los niveles de excitación, dificultando la conciliación y el mantenimiento del sueño, lo que afecta la memoria, el desarrollo emocional y las funciones cognitivas a largo plazo. También interfiere en la adquisición del vocabulario y el aprendizaje fonético, lo que puede provocar retrasos en el desarrollo del lenguaje, ya que este se desarrolla mejor en interacciones directas cara a cara.

Además, disminuye las interacciones entre niños y padres, afectando el vínculo, la regulación emocional y el uso pragmático del lenguaje. En menores de 6 años, una mayor exposición a pantallas reduce el movimiento libre, impactando negativamente en la motricidad gruesa.”, apunta Valentina Núñez.

También se ha demostrado que el uso excesivo de pantallas puede interferir en el desarrollo de la empatía y en la capacidad de establecer conexiones emocionales con los demás. La empatía es la habilidad de entender y compartir los sentimientos y experiencias de otra persona, incluso si no coincidimos en su punto de vista. Las personas que carecen de empatía suelen tener dificultades para conectar con los

sentimientos ajenos, enfocándose más en sus propias emociones y deseos. Esta falta de empatía puede afectar negativamente sus relaciones sociales, ya que pueden ser percibidos como egoístas y egocéntricos por quienes los rodean.

El vínculo emocional entre padres e hijas/os se ve afectado cuando las interacciones cara a cara son reemplazadas por el uso excesivo de dispositivos electrónicos.

Exposición prolongada a las pantallas

Según un estudio de la Sociedad Argentina de Pediatras, el uso excesivo de pantallas reduce el tiempo y el interés de las/os niñas/os por interactuar con sus pares y adultos significativos, lo que puede dificultar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Desde una edad temprana, los niños aprenden mediante la imitación en interacciones cara a cara con sus cuidadores, estableciendo vínculos importantes y desarrollando empatía. “Desarrollar empatía desde pequeños contribuye a establecer conexiones más profundas y saludables con los demás. Los niños que entienden y gestionan sus emociones de manera efectiva tienden a tener una autoimagen más positiva y una mayor capacidad para manejar situaciones emocionales difíciles”, indicó Scarlett Hidalgo, terapeuta ocupacional y docente de la carrera de Terapia Ocupacional UOH.

“A largo plazo, nos encontramos con adolescentes, que pueden presentar un menor bienestar psicológico, incluyendo desregulación e inestabilidad emocional, negatividad y labilidad emocional en donde estos últimos conceptos mencionados los niños y niñas tienden a tener un funcionamiento social que se ve interferido por la inmadurez del desarrollo de las habilidades sociales y por falta de instancias de participación social, y aquellos con alta emotividad negativa, como la ira, son más propensos a experimentar problemas tanto interiorizados como exteriorizados durante la niñez y la adolescencia”, añadió.

¿Se puede ver afectado el vínculo emocional entre padres e hijas/os? Scarlett Hidalgo entrega estrategias que permitan tener un control de uso de la tecnología en la vida cotidiana:

- Establecer tiempos específicos para su uso, reglas familiares que establezcan el no uso de celulares en comidas o dinámicas de interacción entre los miembros.
- Fomentar la atención en las conversaciones con nuestros hijos, generando un feedback de lo mencionado para visualizar que está siendo escuchado.

- Como padres somos el modelo de nuestros hijos y también los hermanos mayores, donde debemos establecer tiempos sin usar celular cuando estamos con nuestros hijos y así ser un ejemplo para ellos incentivando actividades sin pantallas, con actividades al aire libre, juegos de mesa, lectura en conjunto o significativas para todos los integrantes del núcleo familiar.