

Advierten que los efectos por exceso de tiempo en las pantallas “es un problema de país”

Guillermo Arias, doctor en psicología por la Universidad Católica Andrés Bello (Ucab) y con una maestría de psicología de la Universidad Simón Bolívar, explicó este sábado 30 de agosto [las consecuencias que las personas pueden adquirir](#) ante el uso excesivo de las pantallas.

En el programa *Alianza por la Educación* que se transmite por **Radio Fe y Alegría Noticias**, Arias indicó que si bien la tecnología avanzó y sigue en aumento, en la actualidad el uso excesivo de las pantallas no permiten la conexión de las personas con el mundo real, con la realidad física.

Arias recordó que la Sociedad de Pediatría reveló en el año 2017 que al menos el 71 % de los muchachos mayores de 15 años y adultos de 29 estaban en el ciberespacio. Ahora la gran preocupación de los especialistas es que las pantallas se convirtieron en una especie de niñeras.

“En el ciberespacio usted se puede encontrar con cualquier cosa si no está bien orientado”, dijo.

Entre las consecuencias por el uso excesivo de las pantallas, Arias comentó que está la obesidad, inactividad, y que en el caso de los niños, niñas y adolescentes podrían perder sus destrezas sociales. “Esto es un problema de país”, agregó.

A juicio de Arias, considera que es necesario que las personas cumplan con un desarrollo integral en todas sus áreas y que es importante revisar, en el caso de los niños, con quién están interactuando, y que si bien la tecnología es “parte de nuestras vidas, hay que regularla”.

“Empieza por lo que hacemos en casa”, aseguró.

Existen varios factores de riesgo

- Insomnio
- Alimentación
- Sociabilidad
- Adicción al internet

¿Qué pueden hacer los padres?

“Depende de la edad del muchacho. Lo ideal es negociar los tiempos porque debe haber un equilibrio entre el mundo virtual y el físico. Ver qué páginas se están viendo, poner los controles parentales”, recomendó.

Para finalizar, Arias indicó que no se debe perder de vista la realidad de Venezuela y la relación con los muchachos ante este complejo contexto.

“Como adulto responsable se debe aprender a negociar y construir una relación sana en el mundo digital, saber las normas que existen para regular el uso de las pantallas y tener unas prácticas sanas en el colegio y en la casa”, culminó.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias