La pandemia silenciosa: el impacto de las pantallas en la juventud

Con la llegada de las vacaciones escolares en Venezuela, los padres se enfrentan a un desafío cada vez más complejo: poder entretener a sus hijos sin recurrir constantemente a las pantallas.
Esto cobra relevancia ante el preocupante aumento del uso de dispositivos electrónicos, una tendencia que la psicóloga Maire Rincón calificó como una “pandemia silenciosa” debido a sus profundas implicaciones en el desarrollo de niños y jóvenes.

Durante una entrevista en el programa *De Primera Mano TV*, de **Radio Fe y Alegría Noticias**, la psicóloga Rincón abordó cómo las actividades familiares tradicionales, como juegos de mesa, han sido desplazados por el entretenimiento digital, destacando que estas interacciones son cruciales para el desarrollo cognitivo y la convivencia social de los jóvenes.

El problema, según la especialista, comienza a edades muy tempranas. “En los niños el aprendizaje se da a través de la experiencia, pero muchos padres desde que los niños tienen apenas meses, comienzan a entretenerlos con pantallas”, explicó.

Esta exposición temprana acarrea graves consecuencias en la formación infantil, incluyendo problemas de lenguaje: los niños empiezan a hablar a partir de los cuatro años, cuando lo regular debería ser a partir de los dos, advirtió Rincón.

La adicción a la tecnología también afecta a los jóvenes, quienes a menudo muestran poco interés en socializar porque crean una adicción con las pantallas y acostumbran al cerebro a recibir recompensas instantáneas.

Si bien los padres a menudo creen tener control sobre el contenido que sus hijos consumen, Rincón enfatizó que el problema va más allá de lo que se visualiza.

“Estos problemas no se relacionan solo a visualizar, sino a que el joven está expuesto a cuatro elementos: la luz, el sonido, colores y el movimiento”, detalló. La constante exposición a este tipo de contenido sobreestimula el cerebro, provocando la segregación de cortisol y dopamina, lo que a su vez genera adicción. “Cuando el cerebro no recibe estas dosis es cuando vienen los problemas de conducta, aprendizaje, atención,

concentración y de la vista”, alertó.

Ante este panorama, la psicóloga manifestó la importancia de fomentar vínculos sanos entre los padres y los adolescentes, siendo esta una estrategia fundamental para mitigar los efectos de esta pandemia silenciosa y promover un desarrollo integral en las nuevas generaciones.

Con información de Radio Fe y Alegría