La pantalla como enemigo silencioso: el lado oscuro de la adicción digital en jóvenes

El uso desmedido de la tecnología y las pantallas está generando una "segunda pandemia" con graves consecuencias para la salud mental, especialmente entre los más jóvenes.

Así lo afirmó la psicóloga Silmar Sánchez, magíster en orientación de la conducta y especialista en educación especial, durante su participación en el programa *Voces de la Ciudad* de **Radio Fe y Alegría Noticias**.

Sánchez destacó que este problema se intensificó durante la pandemia, cuando las pantallas se convirtieron en un refugio para muchos y sus efectos ahora son evidentes en la conducta diaria de niños y adolescentes.

Según la especialista, el problema a menudo se origina en el hogar, cuando los padres delegan la crianza a los dispositivos.

"Muchos papás otorgan lo que es la crianza a lo que son las pantallas, el uso excesivo de tecnología, y no nos damos cuenta de que en ese escape o en esa salida de 'nanas virtuales', como le digo yo, nos desviamos en cuanto al cuidado y el autocuidado que representa la salud mental", explicó.

Subrayó que las pantallas no son juguetes, sino "artefactos para personas adultas" que requieren supervisión. "Cuando los papás entendamos que esto no es un juguete y que necesita una supervisión porque no sé quién está detrás de la pantalla, vamos a poder establecer límites", señaló, advirtiendo sobre los peligros de juegos en línea como roblox, donde la identidad de los otros jugadores es desconocida.

Consecuencias en la salud cognitiva y social

El impacto en la salud mental es multifacético. A nivel cognitivo, la luz azul de los dispositivos afecta directamente la producción de melatonina, hormona crucial para el ciclo del sueño. "Estamos viendo cómo a nivel cognitivo está deteriorando", afirmó Sánchez, mencionando casos de jóvenes que pasan horas de la madrugada en sus teléfonos. Esto se traduce en un déficit de atención y concentración.

A nivel social, la adicción lleva al aislamiento y la pérdida de la capacidad de interacción cara a cara. “Los chicos que no socializan, que tienen una conectividad con otros desde la pantalla, pero lo que es en cara a cara, el tener contacto, lo estamos perdiendo”, lamentó.

La comparación en redes sociales: un golpe a la autoestima

Las redes sociales, en particular, tienen un efecto devastador en los jóvenes, según la especialista.

“La consecuencia principal es una baja de autoestima”, aseveró la psicóloga, señalando que la comparación constante lleva a idealizar realidades ajenas y a creer que la propia vida no es exitosa.

Esta frustración puede desencadenar ansiedad. “Tienden a caer en lo que es el tema de la ansiedad, una ansiedad generalizada”, dijo.

Además, los jóvenes imitan comportamientos y pierden su sentido de identidad. “Dejan de ser en sí, dejan de tener metas de, por ejemplo, estudiar, porque quieren llegar a ser ‘influencer’”, comentó, destacando que el problema no es querer serlo, sino abandonar los valores y propósitos personales por ello.

Estrategias y soluciones para los padres

Para combatir esta problemática, Sánchez ofreció consejos prácticos y contundentes:

- **Sustitución de actividades:** Evitar reforzar la conducta de berrinches dando el teléfono y, en su lugar, ofrecer alternativas.
- **Establecer hábitos:** Mantener horarios y una planificación familiar, incluso en vacaciones.
- **Fomentar la creatividad:** Promover juegos de mesa, actividades al aire libre y deportes. La experta señaló que muchos niños han olvidado cómo jugar sin una pantalla.

Silmar Sánchez concluyó haciendo un llamado a los padres a educar y validar a sus hijos, enfatizando que “el problema no es usarla, el problema es cuando dejamos que esto tome el control de nuestras vidas”. Para finalizar, la especialista recomendó a la audiencia buscar ayuda profesional si sospechan que sus hijos están desarrollando una adicción.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias