

Peores notas por el abuso de pantallas - El Mundo - 04/09/2015



TECNOLOGÍA ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE CAMBRIDGE

PEORES NOTAS POR EL ABUSO DE PANTALLAS

Por cada hora extra delante de un dispositivo electrónico como móvil o tableta, los adolescentes empeoraron sus calificaciones 9 puntos

LAURA TARDÓN MADRID En la televisión, el móvil, las tabletas, los ordenadores... Estamos rodeados de pantallas y ni siquiera los más pequeños de la casa se libran de ellas. Aunque estos dispositivos electrónicos ofrecen muchas ventajas, también acarrear algunos efectos no deseados. Un consorcio de investigadores de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) ha comprobado que los menores más expuestos a esta tecnología tienen un peor rendimiento escolar.

Una razón más para tomarse en serio las recomendaciones que la Academia Americana de Pediatría incluía en sus guías a finales de 2013. Según esboza este documento, los niños no deberían permanecer delante de una pantalla más de dos horas al día y, en el caso de los menores de dos años, este tiempo debería ser inexistente. Numerosos estudios han demostrado que el uso excesivo de televisores, conso-

las, teléfonos y cualquier otro medio electrónico está relacionado con obesidad, falta de sueño y conductas agresivas (por imitación a determinados programas televisivos o videojuegos). El rendimiento escolar también se ve perjudicado.

Así lo remarca el nuevo trabajo que acaba de ver la luz en la revista *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical*. Como exponen los autores, así como se conoce el vínculo entre la actividad física y la salud, no está tan explorada la asociación con los resultados escolares. Con esta intención, el epidemiólogo Kirsten Corder y su equipo de la Universidad de Cambridge han analizado los niveles de actividad y sedentarismo de un grupo de 845 alumnos (con una media de edad de 14,5 años) de escuelas de secundaria en Cambridgeshire y Suffolk y luego los han comparado con sus resultados en el colegio (datos extraídos del estudio *ROOTS*).

Los investigadores valoraban lo que los participantes hacían durante el tiempo que estaban sentados. Como media, dedicaban unas cuatro horas al día entre ver la televisión, entretenerse con el móvil o jugar con las tabletas u ordenadores. El doble de lo que recomiendan los especialistas. «Cada hora

SEGÚN LA ACADEMIA DE PEDIATRÍA, LOS NIÑOS NO DEBERÍAN PASAR MÁS DE DOS HORAS DIARIAS CON ESTOS DISPOSITIVOS

EL ABUSO DE MÓVILES Y TABLETAS REDUCE EL PROCESO DE ATENCIÓN SOSTENIDA, NECESARIA PARA EL APRENDIZAJE

extra invertida en las pantallas se asoció con 9,3 puntos menos en los logros académicos durante secundaria (a los 16 años)», afirma el doctor Corder, epidemiólogo y principal investigador de este estudio. En las calificaciones convencionales, esto se traduciría en bajar de un notable a un suficiente. Dos horas extra suponían la pérdida del doble de puntos, 18.

Por el contrario, aquellos chicos que dedicaban más tiempo a actividades como la lectura o las tareas de la escuela, en lugar de utilizar las pantallas, obtenían mejores puntuaciones en los exámenes. Alcanzaban un promedio de 23,1 puntos más que sus compañeros. A los expertos no les extrañan estas conclusiones. En palabras de Silvia Álava, especialista del Colegio de Psicólogos de Madrid, todo se explica a través de la atención sostenida. En el caso de los niños que están centrados en las pantallas, «el proceso de atención sostenida la ejecuta el aparato, a través de los movimientos, los estímulos visuales y auditivos. Los niños no tienen que hacer nada». Sin embargo, es importante que aprendan y maduren este proceso, fundamental para «tener la capacidad de prestar atención y mantenerla mientras leen un libro o atienden a las explicaciones de un profesor».

Hasta los dos años de vida, señala la experta española al comentar este estudio, los pequeños se rigen por una red de estímulos externos. A partir de los tres años, ellos empiezan ya a controlar y dirigir la atención. No se trata de «demonizar estas tecnologías, los niños de hoy son nativos digitales, pero tampoco de permitir su abuso», subraya Álava. Reducir el tiempo frente a las pantallas y recurrir a «juegos tradicionales que fomenten la imaginación, como las construcciones, los puzzles, jugar en la calle, interactuar con otros niños... Cosas en las que se trabaje la atención sostenida, tan necesaria para el aprendizaje». Todo esto, sin duda, mejora el desarrollo cognitivo.

En la misma línea opinan los autores del nuevo estudio. «Aunque sólo tomamos medidas a los 10 y a los 16 años, ésta puede ser una instantánea fiable del comportamiento habitual en los menores, por lo que podemos decir que un exceso de pantallas puede afectar al rendimiento escolar», argumenta Corder. «Sería conveniente que los padres limitaran el tiempo que dedican sus hijos a estos dispositivos».

Dados los resultados y teniendo en cuenta el resto de posibles efectos adversos derivados del exceso de pantallas y dispositivos móviles en la primera infancia, los autores de la investigación de Cambridge consideran que «el diseño de programas destinados a reducir el tiempo frente a los ordenadores, televisores, teléfono y tabletas podría tener importantes beneficios para los niños y adolescentes a la hora de mejorar sus calificaciones escolares y también su salud», concluyen.