

Riesgos por la utilización de dispositivos electrónicos e Internet para el desarrollo social, psicológico y espiritual de nuestros niños y jóvenes

I. Utilización de Internet y dispositivos electrónicos por los niños pequeños:

A. Tendencias 2011-2013: Common Sense Media (SF non-profit) el 2013:

1. Entre las familias que tienen hijos de 8 años y menos, hubo un aumento quíntuple, en la adquisición de dispositivos de tipo Tablet, como iPads. De un 8% de todas las familias que los compraron en el 2011, se incrementó en un 40% en el 2013. El porcentaje de niños con acceso a algún tipo de dispositivo "inteligente" en sus hogares, ha aumentado de un 52% al 75% en solo dos años.
2. El 72% de los niños de 8 años y menos han utilizado un dispositivo móvil, para algún tipo de actividad relacionada con medios de comunicación tales como juegos, ver videos o utilizar aplicaciones, cuando en el 2011 fue del 38%.
3. El 38% de los niños menores a 2 años, en el 2013, han utilizado un dispositivo móvil para comunicarse; comparado con el 10% que lo habían hecho en el 2011.
4. El porcentaje de niños que utiliza dispositivos móviles diariamente – al menos una vez por día – se ha incrementado, del 8% al 17%, lo que manifiesta que se ha duplicado.
5. La cantidad de tiempo que emplean al utilizar estos dispositivos en un día típico se ha triplicado, de un promedio de 5% por día entre todos los niños en el 2011 hasta 15% por día en el 2013.

B. En un estudio de la UCLA, los estudiantes de sexto grado manifestaron en promedio que emplean más de cuatro horas texteadando, viendo televisión y jugando video-juegos, en un día típico de escuela.

C. La interacción directa entre padres e hijos es afectada.

D. Inteligencia social: Es la habilidad de manifestar expresiones de emoción por otros:

1. Estudiantes de sexto grado, que estuvieron cinco días sin exposición a la tecnología, fueron significativamente mejores al entender emociones humanas que aquellos que tuvieron acceso regular a teléfonos, televisores y computadoras. (*Computers in Human Behavior: (UCLA) 2018*)
2. "Cuando los niños son bebés, están aprendiendo acerca de la interacción humana, al pasar tiempo cara a cara y hablar con sus padres, recibiendo de ellos retroalimentación que los modela.... esa necesidad no desaparece". (*M. Hogan, M.D.; American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría)*)

E. El Desarrollo del lenguaje, es afectado.

F. Produce efectos adversos sobre la calidad del sueño.

G. Efectos en el estado de ánimo y la personalidad.

1. Los niños y adolescentes que entraron en Facebook presentaron con más frecuencia problemas psicológicos tales como manía, paranoia, agresividad, comportamiento antisocial, narcicismo y/o abuso de sustancias.
 2. Los niños que usan regularmente el Internet y juegan video-juegos exhiben mayor ansiedad y depresión que aquellos que no lo hacen.
- H. Se genera Sedentarismo y obesidad.
- I. Pérdida de interés en los juguetes, otras formas de juego y actividades al aire libre.
- J. El Desarrollo de habilidades de lectura, es afectado.
- K. Efectos potencialmente negativos en el Desarrollo del Sistema Nervioso Central.
- L. Posible predisposición a desórdenes adictivos.
- M. Deficiente capacidad para la gratificación retardada y la paciencia.
- N. Perfil de agresividad como resultado de exposición a escenas de actos violentos y armas.
1. Aproximadamente 90% de las películas incluyen algunos elementos de violencia, 68% de los video-juegos, 60% de los espectáculos de TV y el 15% de los videos musicales (*Wilson, 2008*).
 2. El niño promedio ve 12,000 actos violentos anualmente , incluyendo muchas escenas de asesinato y violación.
- O. Impacto en la utilización temprana de alcohol y tabaco:
1. Los adolescentes ven entre 1000 y 2000 promocionales de cerveza que llevan el mensaje de que los hombres ‘verdaderos’ beben cerveza; datos convincentes sugieren que tales anuncios aumentan el consumo de cerveza
- P. Formación de valores y normas sexuales:
1. Los medios presentan a los niños las relaciones sexuales adultas, de manera tal, que sugiere que las relaciones se realizan sin riesgos ni consecuencias.
 2. Las descripciones del contacto sexual entre adultos no casados, son 24 veces más frecuentes que entre casados.
 3. Validación y propensión hacia la homosexualidad.
- Q. Asuntos adicionales que incluyen una orientación más materialista, una postura muy pobre.
- R. Algunas consideraciones:
1. El “tiempo de pantalla ” debe limitarse a dos horas por día para las edades de 3 a 18. Y para los niños menores de 2 años, absolutamente ningún tiempo. (*AAP – Academia Americana de Pediatría*).
 2. La utilización de Internet y dispositivos digitales debe ser monitoreada y, tanto como sea posible, los dispositivos deben ser utilizados en áreas comunes de la residencia.
 3. La televisión no debe estar en la habitación.

II. **Asuntos suplementarios relacionados con el uso de Internet y dispositivos electrónicos por los jóvenes y universitarios:**

- A. Cualquiera puede ser susceptible a la utilización excesiva de Internet y sus inherentes complicaciones:
 - 1. Ryan van Cleave: un professor cuya vida fue en declive mientras se iba involucrando con los juegos en línea.
 - 2. Andrew Doan, MD, PhD: un médico con experiencia en investigación en neurociencia batalló con sus propias adicciones a los video-juegos, habiendo invertido un estimado de 20,000 horas de juego en un período de nueve años.
- B. La utilización llega a un punto en el que sus resultados corresponden a las definiciones de adicción:
 - 1. Definiciones generales.
 - 2. Rasgos depresivos o impulsivos.
 - 3. Dificultad con relaciones interpersonales.
 - 4. Preocupación, tolerancia, mentir respecto a su utilización y una situación de conflicto que es directamente el producto de dicha utilización.
 - 5. Soledad y aislamiento; puede tener dificultad para distinguir “tiempo real” vs. amigos “virtuales”.
 - 6. Síntomas de abstinencia:
 - a. Los adictos a Internet son más propensos que los no adictos a experimentar síntomas de abstinencia luego de una breve exposición de 15 minutos.
 - b. Una pronunciada disminución en el estado de ánimo, incita a los adictos a incorporarse rápidamente a internet. .
 - 7. El impacto de exposiciones frecuentes y de corta duración.
- C. La prevalencia de la adicción a la utilización de Internet y/o video-juegos:
 - 1. Los video-juegos, los medios de comunicación social, la utilización de teléfonos inteligentes, el texteo, descarga de videos y la pornografía en línea, han mostrado tener potencial adictivo.
 - 2. La adicción a los video-juegos incluso los juegos en línea para múltiples usuarios presentan el más alto perfil entre las adicciones a Internet.
 - 3. Las proyecciones de prevalencia varían ampliamente, pero puede ser tan alta como del 27%.
 - 4. La juventud de entre 13 y 18 años, emplea más de 6.5 horas diarias, de tiempo de pantalla, en comparación con aquellos de entre 8 y 12 años, quienes emplean más de 4.5 horas.
- D. Identificación:
 - 1. Los criterios de diagnóstico son análogos a aquellos utilizados para uso de sustancias y desórdenes del juego.
 - 2. Instrumentos de detección: Un instrumento incluye una calificación de 0-4 puntos con relación a tres asuntos: 1) Experimenta ansiedad social relacionada con una preferencia por el uso de Internet con la exclusión de relaciones de la vida real, 2) Se retrae cuando no usa el internet, 3)

Pierde la motivación para hacer otras cosas que deben hacerse, debido al Internet.

3. Entrevista para detectar “focos rojos”: deterioro académico, alteración del sueño, cambio en las actividades y relaciones de la vida real.
 4. Factores predisponentes: búsqueda de novedad, depresión, uso de alcohol, ansiedad y perfil de respaldo de los padres y psicológico deficiente, núcleo familiar fragmentado, agresividad, pobre ajuste social, comportamientos evasivos, baja empatía, bajo rendimiento escolar, el status como estudiante, y bullying cibernético, todos ellos se correlacionan con la adicción a juegos de Internet, trastorno de déficit de atención.
- E. Factores de refuerzo y recompensa de los video-juegos:
1. Capacidad de presentarse de una forma idealizada.
 2. Socialización sin amenazas
 3. Competencia y logros de rango/estatus
 4. El temor a “perder algo”
- F. Condiciones asociadas:
1. Depresión.
 2. Ansiedad.
 3. Trastorno bipolar del carácter.
 4. Trastornos de personalidad.
 5. Desorden hiperactivo de déficit de atención y el espectro del autismo.
 6. Alxeitimia (incapacidad de identificar y describir las emociones propias)
 7. Historia de abuso sexual.
- G. Impacto sobre el sueño: reducción del tiempo de sueño total, retardo en la inducción del sueño, disminución de la calidad del sueño, somnolencia excesiva durante el día; efecto de las diferencias del horario zonal global.
- H. La neurobiología de la adicción a los video-juegos de Internet:
1. El “modelo del doble procesamiento”:
 - a. El “dirígete a la red” (también llamado Sistema reactivo, RaS) maneja los resultados inmediatos de comportamiento.
 - b. El “detén la red” (también llamado sistema reflectivo, RiS) provee control inhibitorio basado en proyecciones aprendidas
 2. La dopamina y medicamentos antagonistas de dopamina estimulan el “dirígete a la red”, causando comportamientos adictivos tales como abuso de sustancias, juego vicioso, comilonas e hipersexualidad.
 3. Los estudios por imágenes muestran que las regiones del “detén la red” regulan el control de impulsos y la función ejecutiva, y parecen funcionar proveyendo la capacidad de visualizar y establecer metas a largo plazo: estas áreas parecen estar involucradas en la regulación de los hábitos en línea.
 4. El cerebro en desarrollo de los adolescentes tiene una tendencia hacia el desequilibrio de estos sistemas, que no se ve en el cerebro de adultos.

5. El juego de video ha demostrado causar liberación de dopamina a partir del nucleus accumbens, el área cerebral que media el placer, en una magnitud similar al que causa el abuso recreacional.
 6. Estudios por imágenes: MRI, fMRI, PET (Resonancia magnética, Resonancia magnética funcional, tomografía de emisión de positrones).
 7. Las pruebas neurocognitivas demuestran que los hallazgos del control de impulsos con el uso excesivo de video-juegos es paralelo a aquél de los usuarios de cocaína, y se correlaciona con hallazgos específicos de imágenes neurológicas.
- I. Contenido sexual inapropiado.

Bosquejo preparado por el hermano Rick Scatterday, M.D.