Título del Trabajo: Impacto por el Uso Desmedido de Dispositivos Digitales en el Desarrollo de la Atención, el Sueño y el Aprendizaje en Niños Menores a 8 años y estrategias para reducir su uso

Palabras clave: atención, aprendizaje, sueño,redes sociales y dispositivos digitales.

Autora: Schiappa Pietra, Claudia

Institución a la que pertenece: Tekindyweb (Actualmente no pertenezco a una institución, he creado un emprendimiento de plataformas tecnológicas para maestros y padres de familia de educación inicial).

Dirección de correo electrónico:
claudiaspc1@hotmail.com/tekindyweb@gmail.com

Estructura y contenido del resumen:

Planteo del problema: El uso de dispositivos digitales en los niños cuyos padres no tienen en cuenta las recomendaciones dadas por la Academia Mundial de Pediatría, está fragmentando la capacidad de concentrarse y procesar la información en los años más importantes del desarrollo y madurez cerebral.

"Nuestra atención se está viendo profundamente alterada por unas fuerzas invasivas muy poderosas"

James Williams

La infancia está hecha de pequeños momentos de conexión entre el niño o la niña y sus padres. Si nos la saltamos, ya no hay marcha atrás; esos valiosos momentos se pierden. Si bien la tecnología y los dispositivos digitales buscan una mejora en la vida de las personas vemos que también están interfiriendo en el proceso de socialización, en la capacidad de prestar atención, en el aprendizaje, el sueño y en muchos otros aspectos del desarrollo integral infantil. Nuestros niños necesitan relaciones interpersonales, contacto con la belleza, sensibilidad, empatía, espíritu atento. En un mundo en que las pantallas están cada vez más presentes, ellos están padeciendo un déficit de la realidad. Se busca educar a las nuevas generaciones para dar un uso adecuado de éstas. Existe una gran cantidad de juegos en redes sociales, dispositivos digitales y pantallas y las que son cada vez más utilizadas por niños menores a 8 años, que los tienen "enganchados".

Los padres, la utilizan como un medio para entretenerlos sin medir las consecuencias de su uso desmedido. La opinión de los padres sobre el uso de dispositivos digitales, en niños menores a 8 años no es unánime, sino que se encuentra en un escenario de matices y debate. Los padres reconocen que cuando la tecnología se usa de manera controlada y con fines educativos puede ofrecer ventajas para el aprendizaje y familiarización con el mundo digital, pero también existe preocupación por los efectos negativos por un uso inadecuado. Actualmente existen estudios que demuestran que el uso desmedido, está mermando la capacidad de atención y concentración, así como de juego, desarrollo de la curiosidad, creatividad y de asombro . Ello es preocupante porque no permite desarrollar en los niños, el pensamiento crítico, la capacidad de resolver problemas, el trabajo cooperativo y muchas otras habilidades más requeridas para el futuro y que hoy se están perdiendo. Es cierto que existen algunos contenidos de valor de alta calidad como el Programa Mooming Language School, dirigido a niños de 3 a 8 años para el aprendizaje de inglés, Minecraft, Arbol ABC, Pipo on line y los que se basan en investigaciones científicas, teniendo en cuenta las recomendaciones de la Academia Mundial de Pediatría.

Si bien no existe un dato exacto de cuántos niños menores a 8 años utilizan dispositivos digitales, el estudio titulado "Young Children (0-8) and Digital Technology (intef.es) (oes.fundación-sm.otg) realizado demostró que los niños de hasta 8 años poseen diferentes habilidades digitales. Tanto la edad en que los niños inician su contacto con las tecnologías, la frecuencia con que la usan, las actitudes y la mediación de los padres, hermanos mayores y abuelos influyen en la facilidad o dificultad con que los niños adquieren dichas habilidades.

La exposición temprana a dispositivos digitales es un fenómeno global pero algunos estudios demuestran que hay países cuyo uso es más evidente como en Estados Unidos, países europeos y de Asia como Corea del Sur, China y Japón.

Impacto de las Redes Sociales y Dispositivos Digitales en el Desarrollo de la Atención en los Niños

Reduce la capacidad de concentración; porque las notificaciones, mensajes constantes y acceso a múltiples aplicaciones dificulta que los niños se enfoquen en una sola tarea o tareas específicas. La abrumadora cantidad de contenido en las redes

sociales puede sobrecargar la mente de los niños, haciendo que se vuelva más difícil procesar y retener información importante.

Aumenta la Distracción

Reduce el Tiempo de Atención Sostenida; La exposición sostenida y continua a contenidos breves y rápidos como videos cortos y publicaciones, disminuye en los niños la capacidad para prestar atención durante periodos prolongados, ya que se acostumbran a cambios rápidos de estímulos.

Impacto en el Desarrollo Cerebral; Estudios han demostrado que el uso excesivo de redes sociales puede provocar cambios en la morfología cerebral, similares a los observados en otras adicciones.

Efectos en el sueño; El uso de dispositivos digitales antes de dormir puede retrasar el inicio del sueño e interferir con la calidad del mismo en los niños, ello por efecto de la luz azul y estimulación mental lo que puede afectar negativamente su capacidad de atención y concentración al día siguiente. La luz azul inhibe la producción de melatonina, hormona de regulación del sueño. Se ha demostrado que la exposición a esta luz antes de dormir retrasa el inicio del sueño en niños y adolescentes. Un estudio publicado en Physiological Reports encontró que sólo dos horas de exposición a pantallas LED podían reducir los niveles de melatonina, hormona que regula el ciclo del sueño, haciendo que los niños tarden más en dormir,

La relación entre el sueño y el aprendizaje es bien conocida en la ciencia.

Desplazamiento del tiempo de descanso; los niños que pasan tiempo en pantallas después de las 8 pm duermen entre 30 y 60 minutos menos por noche que aquellos que no lo hacen. La falta de sueño, afecta la consolidación de la memoria y la capacidad de atención. Se produce una fragmentación del sueño, cuando dejan sus dispositivos cerca de la cama y suelen despertarse por notificaciones o por ansiedad de perderse algo. (FOM) Fear of missing out.

Círculo Vicioso de Dopamina; La dopamina al ser un neurotransmisor asociado con la recompensa y el placer, se libera cuando se reciben notificaciones o premios en juegos. Si desde niños, se les acostumbra a crear un ciclo de gratificación instantánea, se puede volver en adicción.

Impacto de las Redes Sociales y Dispositivos Digitales en el Aprendizaje

Dificultad para consolidar la memoria; el sueño, especialmente las fases del sueño profundo y REM, es crucial para almacenar y procesar la información adquirida durante el día. Cuando los niños duermen menos o tienen un sueño fragmentado debido al uso de dispositivos digitales antes de acostarse, su capacidad para consolidar recuerdos disminuye. se encontró que los niños privados de sueño tras usar pantallas mostraban un 15 a 20 % menos de retención en tareas de memoria comparados con aquellos con un sueño adecuado.

Menor Capacidad de Atención en Clase; La fatiga derivada de un sueño insuficiente, reduce la alerta y la concentración. Investigaciones de la American Psychological Association (APA) han demostrado que los niños que usan redes sociales hasta tarde, tienen más probabilidades de sentirse cansados al día siguiente y disminuye su rendimiento.

Disminución del Razonamiento y Resolución de Problemas

Aumento Impulsividad; La falta de sueño afecta el control de impulsos, lo que lleva a los niños a cometer más errores en tareas escolares. El estudio "La Importancia del descanso en el estudio" demostró que los estudiantes que usaban redes sociales antes de dormir eran más propensos a responder apresuradamente en exámenes, resultando en calificaciones más bajas en asignaturas que requieren precisión, como las ciencias.

Impacto en la motivación y estado de ánimo; La privación del sueño está vinculada a una mayor irritabilidad y menor motivación, lo que puede hacer que los niños se desconecten del aprendizaje. Los niños con hábitos digitales nocturnos reportaban más apatía hacia las actividades académicas, lo que se demuestra en menor compromiso.

Efectos Acumulativos a largo plazo; El uso de dispositivos y redes sociales interfiere constantemente en el sueño durante años clave del desarrollo y los déficits de aprendizaje pueden acumularse, esto podría traducirse en lagunas del conocimiento y habilidades que afecten el éxito profesional a futuro.

Cada vez se lee menos libros y se lee más a través de pantallas: Leer en pantallas, reduce la capacidad de comprensión lectora y por eso los niños entienden menos lo que leen. Esta brecha en la comprensión lectora que se da entre libros y pantallas es tan grande que en alumnos de primaria equivale a dos terceras partes del progreso anual en comprensión lectora.

Cada vez que empezamos a pasarnos de libros a pantallas comenzamos a perder parte de esa capacidad de lectura profunda que nace de los libros y lo que nos hace menos proclives a leerlos. Ello ocasiona que estemos perdiendo nuestra “paciencia cognitiva” es decir la capacidad de leer textos largos y reduciéndose así nuestra “energía cognitiva” es decir, la capacidad de enfrentarnos a textos que supongan un desafío cognitivo.

Experiencias y Estrategias para neutralizar el impacto negativo en la atención de niños menores a 8 años debido al uso intensivo de redes sociales.

Esta es una edad crítica para el desarrollo cerebral y de la atención por lo que las investigaciones se centran en aprovechar la curiosidad natural del niño con actividades que permitan un mayor número de sinapsis y al desarrollo de la atención.

-Los Padres como primeros educadores de sus hijos, han de educar con el buen ejemplo, controlando su uso en momentos dedicados a la familia.

-Padres y maestros promover tanto en casa como en la escuela un mayor número de actividades que promuevan la creatividad, el juego libre y el contacto con la naturaleza.

-Programas de desintoxicación digital, por ejemplo “Screen Free Week” este programa, demostró mediante un estudio en escuelas primarias de California, cómo niños de 6 a 8 años que participaron en este programa, mejoraron su capacidad de atención sostenida en 22% según evaluaciones de maestros. También existen otros como el de la fundación libérate, camino a la felicidad y desconecta.

-Límites de Tiempo Estrictos y Rutinas de pre-sueño

La Academia Mundial de Pediatría recomienda:

Para los niños menores de 18 meses, se debe evitar el consumo mediático a no ser por video chats.

Los padres de niños entre 18 y 24 meses de edad que quieren introducir contenido digital deben elegir programas de alta calidad y verlos en compañía de sus hijos para ayudarlos a discernir lo que están viendo.

Para los niños entre 2 y 5 años, se debe limitar el uso a 1 hora al día de programas de alta calidad. Los padres deben verlo con sus hijos para ayudarles a entender lo que están viendo y aplicarlo al mundo que le rodea.

Para los niños de 6 años en adelante, los padres deben establecer límites coherentes sobre el tiempo y el tipo de contenido que usan, cerciorándose que su consumo no acapare el tiempo para la actividad física, el sueño adecuado, las interacciones sociales y otros comportamientos para la salud.

Se mantenga comunicación continua acerca de cómo ser un buen ciudadano en línea y sobre la seguridad, incluyendo tratar con respeto a los demás cuando están en línea y cuando no lo están.

Crear un plan de consumo mediático para los niños que tenga en cuenta las necesidades de salud, educación y entretenimiento de cada niño, así como las necesidades de la familia y conversar con ellos.

Limitar el uso de pantallas a 1 hora diaria para niños menores a 8 años, con apagado al menos 1 hora antes de dormir.

Programas de desintoxicación digital, por ejemplo el programa “Screen Free Week” este programa, demostró mediante un estudio en escuelas primarias de California, cómo niños de 6 a 8 años que participaron en este programa, mejoraron su capacidad de atención sostenida en 22% según evaluaciones de maestros.

-Educación Inicial Temprana como programas “Digital Citizen” que enseñan en el Reino Unido, a los niños a usar la tecnología en forma consciente, reemplazándolo con juegos de mesa y actividades físicas que requieren atención sostenida como rompecabezas y bloques de construcción.

-Programas de Ciudadanía Digital que son aquellos que se refieren a los derechos y responsabilidades que las personas tienen en un entorno digital.

Para modelar hábitos de atención hay iniciativas como “Family Media Plan”

-Uso de Tecnología Controlada y Educativa en la que se introducen aplicaciones educativas como “Khan Academy Kids” o “Endless Alphabet” limitando el tiempo y supervisando el uso.

-Enseñar a los niños desde pequeños a superar ese proceso por el que nos enganchamos a los dispositivos, desarrollando habilidades individuales, es decir “fortaleza” para resistir esa parte de nuestro interior que sucumbe a dichas distracciones.

-Realizar una campaña a nivel mundial para demostrar que hoy el mercado más lucrativo es la atención y que las empresas poderosas nos están robando el foco.

Bibliografía

Hari, J. (2022). *El valor de la atención*. Editorial Planeta.

L'Écuyer, C. (2021). *Educar en la realidad* (5.ª ed.). Plataforma Editorial.

Anderson Carlos (2024). Modelos Educativos con Futuro. Instituto del Futuro

(www.elsevier.es)

(consaludmental.org)

(www.scielo.org.ar)

(www.moominlanguageschool.com.login)

(https://www.aoa.org/news/clinical-eye-care/public-health/screen-time-for-children-under-5?sso=y)

(www.apa.or)

(www.universidadunie.com)

(https://ggia.berkeley.edu/es/practice/digital_detox)

https://www.healthychildren.org/Spanish/Paginas/default.aspx

(intef.es)

(oes.fundación-sm.otg)

(www.murciasalud.es)