
Teléfono inteligente, tan útil como dañino (+ Video)

Por: Yaima Cabezas / CubaSí

02/08/2023



No podemos negar el desarrollo en ninguna de sus facetas, y a nivel tecnológico es un campo en constante crecimiento. Con seguridad cualquier equipo de un año ya es viejo porque con demasiada frecuencia se renuevan prestaciones, se crean nuevos atributos para hacernos todo mucho más viable.

Cada aparato nos facilita el día a día, nos ofrece tantísimos beneficios, nos ayuda a asumir esta vida convulsa y apresurada que es la adultez en la tercera década del siglo XXI.

Ni siquiera un país subdesarrollado y tercermundista como el nuestro, escapa. Tenemos menos solvencia, pero poco a poco logramos cierto nivel de tecnología, variables de una a otra persona. Queremos de todo: arrozera, microwave, televisor, y teléfono móvil, ya no el de teclitas, lo queremos inteligente, con Internet, con aplicaciones que nos ofrezcan desde esparcimiento hasta el parte meteorológico, que nos lea las noticias, nos gestione la comunicación con nuestros seres queridos, y que, además, nos acerque a las figuras públicas, aunque vivan en China.

Acerca de esto, recordemos cómo era la vida hace veinte años en Cuba, cuáles eran los entretenimientos para los niños —también los grandes—, qué jugaban: en las calles y parques con carriolas inventadas y bicicletas, o al escondido, al *pon*, a saltar la suiza, a los yaquis, y un sinfín de pasatiempos de mesa como al parchís, las cartas, los palitos chinos, o a colorear, armar rompecabezas, y leer. Muchas eran las opciones, y siempre las preferidas eran en compañía.

Pocos teníamos teléfonos móviles, la comunicación era, fundamentalmente, por los viejos alámbricos desde la casa o en los públicos que había por todas partes y que con un medio —cinco centavos— bastaba para hablar unos minutos, suficiente para el recado o la gestión, incluso para el breve romance.

Sí, porque teníamos celulares, pero de teclas duras, y era muy caro mantenerlos. Casi lo usábamos de *beeper*, para recibir y enviar pocos y escuetos mensajes de texto, para utilizar su despertador, calculadora, y también venían con jueguitos simples como el Snake de mi primer Nokia que tenía pantalla monocromática y pequeña de

tan solo una pulgada. Luego los más revolucionarios agregaban cámaras, pero con tan baja resolución que apenas se podía hacer fotos y que no nos parecieran fantasmas los fotografiados.

Esas eran sus bondades, y era un lujo estar, al menos, localizables.

Pensemos en cuáles eran las amenazas de la niñez hace 20 años. No las recuerdo, pero seguramente no tenían que ver con los teléfonos, aunque siempre había personas a las que les gustaba hablar más de la cuenta. Si acaso, aparecía algún trauma relacionado con la obsesión de unos pocos por los videojuegos de Atari, que a finales de los años 90 eran muy básicos y escasos. ¿Quién no recuerda a Super Mario? ¿A quién no le cautivaba?

Pero ahora todo es distinto. Existe mayor acceso tecnológico. Es común que niños y adolescentes tengan teléfonos inteligentes desde pequeños. Y ya, también, otros son los atributos sumados a la Internet.

No se puede desconocer que son muy seductores porque nos ofrece cuantiosas ventajas al alcance de la mano, con tan solo tocar su superficie. Además de la comunicación inmediata, podemos actualizarnos de cuanto acontece en todo el mundo, y encontramos aplicaciones para casi todo lo que queramos hacer.

Sin embargo, desde hace varios años nos vienen alertando de sus múltiples perjuicios, sobre todo para la población vulnerable que comienza a usarlo sin límites ni responsabilidad: los pequeños.

Por ello, recientemente la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) sugirió prohibirlos en escuelas porque se ha demostrado tantísimas veces que embobeca, ensimisma, afecta el aprendizaje. De hecho, su uso es una distracción en las aulas donde se supone que los estudiantes deben prestar toda su atención.

No es la primera vez, informes anteriores ya alertaban del daño que puede producir, incluso en la salud física y mental. Y aunque el teléfono móvil inteligente de verdad es una herramienta que bien usado aporta a la enseñanza, y que, de hecho, fue lo que salvó la educación durante la pandemia de la Covid-19, cuando todo el mundo se paralizó, tenemos claras evidencias de que su uso excesivo, sin control, es un serio inconveniente, y según el caso, las implicaciones pueden ser irreversibles.

Aunque esta advertencia de la UNESCO está enfocada en mejorar los procesos educativos, sus efectos negativos son numerosos y dañan más allá de la escuela. Tienen que ver con el aislamiento y la suplantación de las interacciones humanas, pero también puede tener consecuencias similares a las que deja la droga, y secuelas físicas.

Frecuentemente se le asocian problemas visuales y molestias como inflamación y dolor en tendones, músculos y articulaciones de manos, cuello, hombros y espalda. De igual forma su uso prolongado contribuye al sedentarismo, y esto, a su vez, se relaciona con la obesidad.

Asimismo, otro asunto que preocupa es el impacto negativo de estos dispositivos sobre la función cerebral. Desde hace varios años investigadores consideran que sí perjudica la cognición cuando es extremo porque daña la capacidad de pensar, recordar, prestar atención y regular las emociones. Mientras, otra serie de estudios aún por certificar sugieren que la radiación que emiten los teléfonos celulares puede cambiar nuestras ondas cerebrales y aumentar los riesgos de padecer ciertos tumores.

Y eso no es todo, puede provocar dolor de cabeza, trastornar el ciclo de sueño porque incrementa los niveles de ansiedad, y al mismo tiempo todo lo contrario cuando de repente no se posee: somnolencia, cansancio sin causa o disminución del estado de alerta matutino.

No obstante, ha pasado poco tiempo desde que se masificó el uso del teléfono inteligente. Habría que esperar un poco más el avance de las investigaciones para obtener resultados concluyentes. Pero, existen conductas que destacan, que no necesitan evaluación de expertos, solo basta con observar a los niños y los adolescentes bajo nuestro cuidado.

Lo bueno sería, de acuerdo con el Observatorio Mundial de Educación (GEM), que todas las personas logren aprender a vivir con tecnología y sin ella, o sea, que tengan autocontrol, no adquieran dependencia y que solo la utilicen cuando de verdad la necesiten; y en eso los adultos son fundamentales, tanto en centros educativos como en casa.

En resumen: la revolución tecnológica-digital nos impone nuevos modos de hacer, y si bien no lograremos vivir todo el tiempo de espaldas a los avances, conviene prestar atención al uso que los niños y adolescentes dan a los teléfonos inteligentes, no solo a cuánto tiempo lo utilizan sino en qué.

No se trata de prohibirlo sino de monitorear y establecer límites, de evaluar si les produce cambios en el comportamiento, en el rendimiento estudiantil, en la salud mental y el bienestar, y por consiguiente tomar medidas como programar su utilización. Así, a lo mejor, promovemos otros modos de entretenimiento que ya casi se olvidan y que comprobamos en el pasado que funcionan, educan, hacen crecer como ser social.
