

Del xumet a la pantalla

AURE FARRAN Barcelona 28/07/2018 | 22:07

Els estudis demostren que l'exposició dels infants a les pantalles pot tenir conseqüències en el seu desenvolupament.

Li posem la tauleta mentre dina i així li podem entaforar tot el menjar a la boca sense ni una queixa. O l'hi posem a la falda, ben assegudeta al sofà, que així ens deixa una estona per plegar la roba o fer el sopar tranquils. Tauletes i mòbils són el nou pàrquing de criatures. I després ens estranyem que sàpiguen buscar un vídeo de dibuixos animats a YouTube abans i tot d'aprendre a dir *papa o mama*.

Alguns s'hi refereixen com a nadius digitals, però els experts alerten que en el fons es tracta d'orfes digitals. Els pares tenen totes les possibilitats de les noves tecnologies al seu abast, però no disposen de cap guia que els ajudi a moure-s'hi amb garanties i seguretat, i, sobretot, que sigui plenament conscient dels perills d'exposar canalla tan petita a les pantalles, com sí que passa en les afectacions en tres grans àmbits: obesitat i salut, atenció i llenguatge.

Com explica David Bueno, professor i investigador de genètica de la Universitat de Barcelona, "a nivell cerebral s'estan començant a trobar petites diferències entre els nadius digitals i els immigrants digitals (adults), però per comparar-les en profunditat cal esperar que els nadius digitals arribin a l'edat adulta". De moment, però, podem constatar que aquesta permanent connexió els genera dependència (sense tauleta ja no volen menjar) i els fa perdre la capacitat d'imaginar, justament perquè l'avorriment és un dels grans estímuls per inventar, imaginar i crear. Tan petits i ja podem comprovar que la contínua exposició a dispositius mòbils els pot afectar la capacitat d'autocontrol i que els estímuls ràpids i intensos els poden generar una pèrdua d'interès en situacions quotidianes. ¿Recordeu quan el més divertit del món era passar-se llargues estones intentant veure tot el que es podia fer amb l'embolcall d'un regal?

Molts experts coincideixen en un punt: com més temps puguem restringir l'accés dels infants de 0 a 3 anys a les pantalles, millor, perquè això afavorirà el seu desenvolupament cognitiu, social i emocional. Els més contundents mantenen que els infants no haurien de tenir accés a les pantalles fins als tres anys, que fins als quatre l'ideal seria no superar una hora d'exposició diària i, a partir dels cinc, com a màxim dues hores al dia. Un bon repte, oi? I més quan la canalla petita sent una atracció inevitable per qualsevol gadget que ofereixi llums, estímuls i colors.

Un cervell plàstic

La qüestió de fons, aleshores, és: per què el cervell dels infants s'adapta millor a la tecnologia que el dels adults? Com explica Bueno, “el cervell és un òrgan extraordinàriament plàstic, i això vol dir que va fent connexions noves tota la vida entre les seves neurones. Cada aprenentatge o cada experiència deixa un rastre al cervell en forma de connexions específiques. En aquest context, el cervell dels infants és molt més plàstic que el dels adults. Per això s'adapten millor a qualsevol situació nova, incloent-hi les noves tecnologies”.

L'argument és raonable, però comporta una pregunta obligada: ¿estar una pila d'hores al dia pendent de les pantalles afecta el cervell dels infants d'alguna manera? ¿Fins a quin punt el seu petit cervell està capacitat per sostenir les tasques múltiples que les noves tecnologies imposen? La doctora en psiquiatria Marian Rojas-Estapé sosté que “les noves tecnologies estan afectant profundament el cervell, el comportament i les emocions d'infants i joves. D'una banda, alteren greument la capacitat de concentració i atenció, i, de l'altra, hi ha estudis recents que afirmen que l'ús d'aquestes tecnologies genera depressió, ansietat, problemes de seguretat i insomni”. Unes conseqüències que ja poden començar des de ben petits i que s'accentuen a mesura que van creixent.

Els estímuls naturals

Un estudi dut a terme al Canadà l'any passat es va marcar l'objectiu d'establir un vincle científic entre el temps d'exposició a les pantalles i la capacitat dels més petits de desenvolupar les habilitats de comunicació, especialment de la parla. Prop de 900 nens d'entre 6 mesos i 2 anys van prendre part en aquest estudi, que va mostrar com una exposició diària a les pantalles de mitja hora comportava un endarreriment a l'hora de començar a parlar en el 50% dels casos analitzats. Aquest i altres estudis similars desmunten la creença popular que els nens aprenen de les pantalles, especialment si parlem de criatures que encara no tenen dos anys i mig. Els nadons necessiten el màxim d'estímuls de l'exterior, en un entorn de tres dimensions, amb els temps de resposta i les sensacions del que anomenem “el món real”.

Podríem dir que el cervell té dues grans missions, l'atenció i la memòria, i aquesta última és especialment susceptible a les interferències. Si intentem fer diverses coses alhora, la informació s'acabarà creuant i cometrem errors. Encara que sembli que la capacitat dels nens per estar pendents de diverses coses alhora és infinita, el cert és que hi ha evidència científica que estar en mode *multitasking* suposa parar menys atenció, dispersar-se més i quedar-se més enganxats a estímuls irrellevants. I com més petits, més possibilitats de quedar hipnotitzats per les pantalles. La mala administració de l'atenció genera improductivitat i distraccions que poden tenir conseqüències greus. Ho resumeix Marian Rojas-Estapé quan diu que “la funció multitasca permet al cervell copsar superficialment molta informació, però té més dificultat per retenir-la”.

“Cal que els infants es moguin i experimentin”

¿Les noves tecnologies incideixen en la capacitat d'aprenentatge dels nens? El professor David Bueno es mostra convençut que sí: “Aprenen de manera diferent, i a vegades no ho percebem perquè nosaltres vam aprendre d'una altra manera”. Però, ¿això vol dir que aprendre amb les pantalles fa les criatures més intel·ligents? Segons la psiquiatra Rojas-Estapé, “no hi ha cap estudi que relacioni l'avenç de la tecnologia amb un increment de la intel·ligència”.

De fet, els estudis publicats suggereixen exactament el contrari. Els experts consultats per aquest diari recorden que l'aprenentatge, en els nadons, és essencialment sensorial, i per això cal que els infants es moguin i experimentin. La doctora Rojas-Estapé, psiquiatra, alerta que “la felicitat es troba no en la vida virtual sinó en contacte amb la realitat. Els programadors i alts directius de les empreses tecnològiques de Silicon Valley aposten per escoles sense pantalles per educar els seus fills. Preguntem-nos per què”. Ho fem?

El cervell humà no s'acaba de formar fins als 20 anys

Tot i que encara s'ha d'estudiar molt més l'impacte de les noves tecnologies en el cervell d'infants i adolescents, l'expert en neurociència i psicobiologia Diego Redolar explica que “el cervell té una maduració molt llarga i no s'acaba de formar fins als 20 anys”. Que maduri tan tard és un avantatge perquè, explica, “ens permet adequar les escales de valor, els judicis, els raonaments, etc., a la societat en què vivim en funció de les experiències que hem tingut. No obstant això, aquesta flexibilitat també fa que, si introduïm algun factor extern, pugui influir sobre la seva orquestració i funcionament en l'edat adulta. Aquest factor podrien ser les tecnologies digitals”.

Quines habilitats guanyen i quines perden? Com explica el professor David Bueno, “s'ha vist que no es fan tantes connexions a la zona del cervell que gestiona la memòria (l'hipocamp), atès que l'han externalitzat en bona part. Per contra, els nadius digitals tenen més connexions a la zona d'integració del cervell, situada a l'escorça, que gestiona i prioritza les informacions entrants”. Redolar afegeix que “l'ús de les tecnologies digitals pot modificar les estratègies que fem servir per processar la informació i, per tant, un nen que hagi nascut utilitzant-les tindrà un cervell que treballarà d'una manera diferent. No tant l'estructura del cervell com les estratègies cognitives que fa servir. Encara no se sap si això és bo o dolent”.