

La realidad

Es innegable que, en la actualidad, las personas estamos expuestas en gran cantidad de tiempo a pantallas digitales, ya que los dispositivos móviles son parte de nuestra cotidianidad y cumplen la función fundamental de mantenernos comunicados desde cualquier parte del mundo, pues gracias a ellas el contacto es más rápido y sencillo, además de que es posible llevar a cabo acciones diarias en el ámbito familiar, educativo, laboral y social a diferencia de décadas anteriores. Aunque, dichas pantallas también han traído repercusiones negativas en nuestra vida específicamente en la forma en que afecta a nuestros sentidos y a nivel neuronal.

Por otra parte, el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), está catalogado como un trastorno del neurodesarrollo que presenta como síntomas: la inatención, hiperactividad e impulsividad; de las cuales derivan las dificultades para planificar, organizar y reflexionar sobre las consecuencias de una acción, los procesos relacionados a la motivación y recompensa, así como la capacidad de introspección y conciencia de sí mismo. Dicho trastorno tiene un origen biológico y varios actores genéticos y ambientales que contribuyen en su desarrollo, (Rusca-Jordán y Cortez-Vergara, 2020).

Es importante dejar en claro que el origen del TDAH es un aspecto biológico, en el cual intervienen factores externos ambientales que aumentan o disminuyen las situaciones a las cuales las personas se enfrenta, tal como lo puede ser el entorno familiar, los estímulos emocionales, la presencia o ausencia de terapia psicológica y auxiliares farmacéuticos (solamente en los casos que lo requiere previamente recetados por un especialista en el área).

De acuerdo con los datos recolectados por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) a través de los Centros de Atención Múltiple (CAM) y Unidades de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) en el nivel de educación básico, entre los ciclos

La exposición a pantallas digitales y su impacto en niños y adolescentes con el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad

Exposure to digital screens and its impact on children and adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Claudia Acuña Neave

Departamento de Idiomas de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Mich., México
Contacto: 1832220x@umich.mx

Resumen. El uso de dispositivos móviles es de suma importancia en el día a día, de tal forma que parecieran incluso estar adheridos a nuestro cuerpo, pues nos ayudan a comunicarnos con quienes no están presentes de forma física frente a nosotros, pero a su vez fomentan que nuestra atención se centre en una situación ajena al momento. Por ello, las repercusiones en las personas que padecen TDAH, pueden estar relacionadas al tiempo excesivo a la exposición a pantallas digitales, influyendo en acciones de su vida cotidiana de manera negativa o en el ámbito cognitivo, conductual y emocional tanto a nivel personal y social, de ahí que sea importante saber cuánto es favorable para las personas utilizar las pantallas electrónicas, así como el contenido multimedia (videos, audios, videojuegos, programas de televisión, etc.) a los que accede.

Palabras clave: Pantallas digitales, Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), videojuegos.

Abstract. Using mobile devices is pretty important day after day, in such a way they seem to be adhered to our body, due to them helping us to communicate with those who are not present physically in front of us, but at the same time encouraging that our attention is focused in a situation alien at the moment. For this reason, the repercussions in the people who have ADHD, can be related with the excessive time to the exposure to digital screens, influencing in daily life actions in negative mood, in the field of cognitive, behavioral and emotional areas both in personal or social level, this is the reason why is important to know how much is favorable to the people use electronic screens, and the multimedia content (videos, audios, video games, TV shows, etc.) that access.

Key words: Digital screens, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), videogames.

cuando confiamos en que podremos tener acceso a internet con mayor facilidad y hacer uso de ellos como una necesidad o recreativamente. De igual forma, es la manera más común de amenizar o hacer más llevadera alguna situación por la que no deseamos estar presentes como un tiempo de espera o reunión desagradable, pues casi siempre estará a nuestro alcance algún mensaje sin responder de cualquier red social, un video o audio que no habíamos reproducido antes o algún videojuego que nos entretenga.

El tiempo excesivo en medios digitales (televisión, internet y videojuegos) se asocia a mayores problemas de atención, principalmente en niños y adolescentes, además de que, para el usuario al exponerse a rápidos cambios de fotogramas, ocasiona que se vuelva menos tolerante al proceso de educación por perder la capacidad de mantener la concentración, emoción y sensibilización por obtener una recompensa, (Peñañiel, et al., 2016).

En la evolución de los diseños de programas de televisión y videojuegos se identifica el uso cada vez mayor de colores, movimientos de imágenes muy rápidos, con audios que complementan la experiencia sumando estímulos a la situación que observamos a través de una pantalla, provocando que nuestra atención se desvíe atendiendo de manera incompleta los estímulos a los que se nos llama y a su vez ocasionando que no se centre la misma atención en un solo estímulo, traspasando dicho suceso a nuestro día a día de manera negativa.

TDAH y videojuegos

Una de las críticas sociales negativas que comenzó a partir de los años 80's, fue como los dispositivos tecnológicos,

Alumnos con Trastorno de Déficit de Atención a nivel de Educación Básica

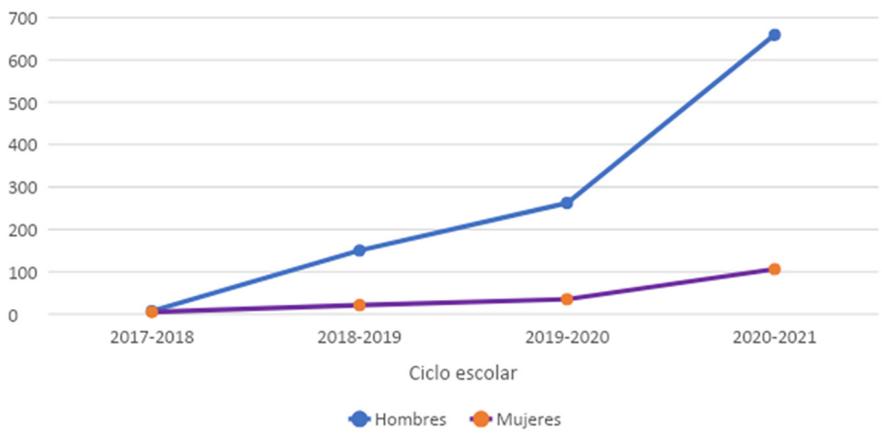


Figura 1. Elaboración propia con base en los datos recolectados por el INEGI a través de los CAM y las USAER en el nivel de educación básica.

escolares desde 2017-2018 hasta el 2020-2021 se muestra un aumento en el número de alumnos que presenta TDAH. (Figura 1).

Los cambios paulatinos

Gracias a los avances tecnológicos, es posible llevar nuestros dispositivos a cualquier lugar y momento, sobre todo

Participantes en los instrumentos de diagnóstico de TDAH

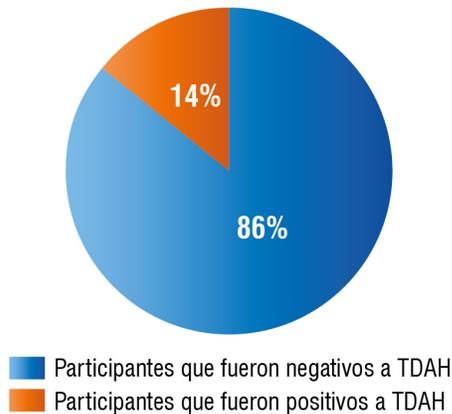


Figura 2. Elaboración propia.

Asociación entre el diagnóstico de TDAH y la posible adicción a los videojuegos

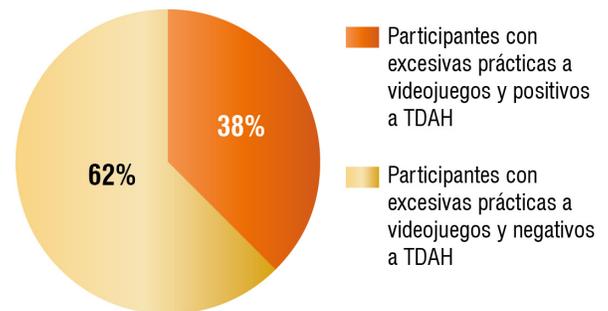


Figura 3. Elaboración propia.

principalmente la televisión y los videojuegos repercutían de manera psicológica, social, médica, educativa e incluso conductual en las personas (principalmente en los niños quienes crecieron a partir de dicha década) dado que la exposición en ese momento se consideraba excesiva, pues se hacía uso de los aparatos móviles por varias horas continuas, principalmente por la tarde. Sin embargo, en la actualidad, al poder llevar nuestros dispositivos a todos lados, sin estar precisamente conectado a una corriente de luz, ha aumentado la cantidad de horas totales a las cuales tenemos acceso a ellos, ya que incluso es posible utilizarlos cuando nos trasladamos de un lugar a otro.

De acuerdo con Andrade (2021), las personas con TDAH pueden llegar a ser más propensas a adquirir una adicción a los videojuegos por las dificultades que presentan para la gestión de tiempo y la priorización de actividades. Por una parte, la impulsividad como una característica de dicho trastorno puede producir un juego vicioso, en el que a causa de alcanzar logros y el apoyo social que un videojuego puede llegar a ofrecer, teniendo repercusiones negativas en la vida cotidiana; de la mano, la necesidad de estímulos y recompensas (como llegar a una meta u obtener una puntuación) también produce una sensación de satisfacción en el usuario, ocasionando cambios de ánimo constantes ante la gratificación y frustración, produciendo una disfunción entre el sistema de activación y esfuerzo en relación con el funcionamiento experiencias satisfactorias.

En 2015, fue publicado un estudio analítico que tenía como propósito

analizar la sintomatología en adolescentes y jóvenes para compararlo con la adicción al juego, agresividad y rendimiento académico. Participaron en dicho caso, 720 estudiantes de los cuales el 14.17% (111 participantes) de ellos fueron positivos a TDAH en los instrumentos Wender Utah Rating Scale y Adult ADHD Self-Report Scale. (Figura 2) (Quiroz, 2023).

Aunado al estudio de investigación anterior, el 37.5% de los participantes que tuvieron excesivas prácticas de videojuegos de acuerdo definido con el instrumento DSM-IV, además de presentar positivo a TDAH en ambos instrumentos de diagnóstico previamente mencionados; demostrando así la asociación entre el diagnóstico del TDAH y probable adicción a los videojuegos, principalmente en adolescentes. (Figura 3), (Quiroz, 2023).

Conclusión

El origen del padecimiento del TDAH es de carácter biológico, por lo que la exposición a pantallas (celular, computadora, tabletas, televisión, etc.) no es la razón de su adquisición, pero sí son un factor de suma importancia dado que influye a los niveles de atención del usuario, pues para atender lo mostrado en pantalla, debe dispersar su concentración en diferentes estímulos, ocasionando que no se centre en uno solo, repercutiendo a su vez en el rendimiento académico del niño o adolescente por el mismo factor; de igual manera, repercute en su comportamiento pues es llegan a

promover o aumentar la impulsividad y depende del contenido multimedia al que se tiene acceso, puede influir en generar conductas violentas en el menor de edad.

Los niños y adolescentes con TDAH son más propensos a adquirir una adicción a la exposición a pantallas digitales a causa de las características propias de trastorno, pues son personas que, a causa de las dificultades para organización, la necesidad de mantenerse ocupados y la pronta motivación o recompensa genera una constante de estar frente a los dispositivos móviles sin tener noción del tiempo y cómo esto repercute en sí mismo.

Dado que, en la actualidad, existe la real necesidad de utilizar dispositivos móviles, estos no deben tener una prohibición rotunda para los niños o adolescentes, a menos que exista un fundamento médico que lo indique o que establezca claramente el motivo de ello, por lo anterior es importante seguir un tratamiento neuropsicológico para conocer en qué medida y tiempo emplearlas de manera particular en el individuo. Es responsabilidad de los tutores monitorear a qué contenidos está expuesto el menor de edad y el tiempo frente a las pantallas digitales, con el objetivo de que sea un momento de provecho y aprendizaje.

De manera particular, la exposición a videojuegos por niños o adolescentes con TDAH, puede ser de provecho, siempre y cuando los contenidos sean favorables en cuanto a los logros a

obtener y visualmente adecuados (sin exceso de estímulos) para el usuario, además de que promuevan una sana socialización dentro y fuera de la realidad virtual, evitando videojuegos que promuevan los diversos tipos de violencia.

A modo de sugerencia, el tiempo al que el menor de edad está expuesto a las pantallas digitales reduce al tiempo que puede invertir realizando actividades que ayuden a contrarrestar sus áreas de oportunidad y fomentar su desarrollo íntegro, como leer un libro, practicar algún deporte, acudir a actividades artísticas o culturales, momentos de socialización, o incluso repasar los contenidos abordado en la escuela.

Referencias

Andrade, A. (2021). *Relación entre el TDAH y la adicción a los videojuegos: Una revisión sistemática*. [Trabajo de Fin de Grado de Psicología, Universidad de La Laguna] [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24621/Relacion entre el TDAH y la Adiccion a los videojuegos Una Revision Sistemática .pdf? sequence=1 &isAllowed=y](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24621/Relacion%20entre%20el%20TDAH%20y%20la%20Adiccion%20a%20los%20videojuegos%20Una%20Revision%20Sistematica%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

INEGI. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021). *Alumnos con discapacidades, dificultades, trastornos, aptitudes sobresalientes u otras condiciones en la modalidad escolarizada de educación básica por nivel educativo y condición del alumno según sexo*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/temas/areasgeograficas/infxentidad/Mor/2019/06/6.28.xls>, <https://www.inegi.org.mx/contenidos/temas/areasgeograficas/infxentidad/QRoo/2021/06/6.11.xls>, <https://www.inegi.org.mx/contenidos/temas/areasgeograficas/infxentidad/Mor/2020/06/6.35.xls>

Peñañiel, M. A., Herrera, S., Ferreccio, F y David, P. (2016). El uso de pantallas en pediatría y su influencia en el trastorno de déficit de atencional. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y la Adolescencia*, 27(2), 72-77. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/01/1413339/revista-sopnia_2016-2-72-77.pdf

Quiroz, I. (2023). *Asociación entre sospecha del trastorno de déficit de atención con hiperactividad y adicción a videojuegos en estudiantes de secundaria de un colegio de Sullana*. [Tesis para obtener el título profesional de Médico Cirujano, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/133358/Quiroz_CIJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rusca-Jordán, F. y Cortez-Vergara, C. (2020). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 88(3), 148-153. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000300148