

### *Soluciones para superar los retos de las pantallas*

Hasta ahora **Miguel Ángel Martínez**, doctor en medicina, epidemiólogo, catedrático en la Universidad de Navarra y catedrático visitante en la Harvard T.H. Chan School of Public Health, investigador (premio Gregorio Marañón en 2022) y es **uno de los científicos españoles más citados en el mundo**.

Siempre había sido conocido por su dedicación a la salud física, especialmente en relación a lo que comemos, y desde hace poco, de lo que bebemos, pero a partir de la publicación de [Salmones, hormonas y pantallas](#), comenzó una lucha, como un salmón en contra de la corriente también (no de piscifactoría) porque empezó a luchar contra lo impuesto a nivel general, y que ha llegado a todos los niveles y rincones del mundo, **la adicción a los medios digitales**.

**Señalaba hace ya años en un artículo Javier Marías que, con la aparición de los móviles, las gentes habían abandonado los ratos “a solas con sus pensamientos” (trayectos a pie, en autobús o en taxi, por ejemplo) y que habían convertido sus existencias en una desaforada locuacidad permanente, y esto, parece ser un problema más grave de lo que parece. Muchos justifican que no usarlo es quedarse fuera del mundo, ¿es cierto esto?**

La narrativa del marginado que se convierte en un misántropo y un paria social por no usar los teléfonos móviles o no estar enganchado a redes las 24 horas del día no pasa de ser una **leyenda urbana** sin fundamento alguno. No hay ningún estudio epidemiológico que sustente esa visión del desahucio social.

En cambio, sí que hay montones de estudios epidemiológicos rigurosos que confirman los **graves daños para la salud mental**, para las **agresiones sexuales a mujeres** y para la **adicción a pornografía** que son causadas por la excesiva exposición a redes sociales y pantallas de entretenimiento. Más aún, también hay **daños graves en los menores** relacionados con los depredadores sexuales que merodean al otro lado de la pantalla, con el ciberacoso y con el *ciberbullying*.

**El título de tu último libro es 12 soluciones para superar los retos de las pantallas, es decir, la solución para prevenir la adicción, el consumo de pornografía y los problemas de salud mental que genera el uso de las mismas... ¿Podrías contarnos cómo se generan estos problemas y cuáles son?**

Estos problemas se generan por los mecanismos que se han instalado intencionalmente en los algoritmos de las redes sociales y de las plataformas de series y de contenidos pornográficos. Son mecanismos que se inspiran en el sistema de recompensas variables de las antiguas máquinas tragaperras. **Explotan lo peor del ser humano** a base de varios factores psicológicos y de diseño, que incluyen la incertidumbre y anticipación (el chute de dopamina es anticipatorio, es el placer asociado a imaginar que va a venir pronto una gratificación). La aleatoriedad de las recompensas proporciona una permanencia de este estado de anticipación; el uso se vuelve constante e inacabable. Supera la fuerza de voluntad.

Los mejores psicólogos y los mejores ingenieros informáticos del mundo han puesto todo su saber al servicio de un sistema que persigue **aumentar los niveles de dopamina en el cerebro** para no dejar al usuario suelto ni un minuto. Este efecto es más intenso cuando existe una probabilidad del 50% de obtener la recompensa. A esto se suma el refuerzo intermitente. Se trata de no dejar de ofrecer recompensas aleatorias e impredecibles, porque son las más efectivas para mantener un encadenamiento mental ininterrumpido a la pantalla. Esto hace que **el usuario acabe perdiendo la conciencia y el control del tiempo de uso**. Los continuos chutes de dopamina, especialmente con la pornografía, atrofian regiones cerebrales a la larga. Se necesita cada vez más dosis para alcanzar el mismo efecto. Se conduce a la persona atrapada a una escalada de contenidos. Quien antes veía luz con una cerilla ahora no la verá, necesitará una bomba de napalm. Así se explica la abundancia creciente de pornografía muy dura, extrema, violenta y también el crecimiento en las redes de la pornografía infantil, a pesar de que en teoría sea ilegal. Se pierde la respuesta de dopamina normal, se segrega menos dopamina ante el mismo estímulo y se producen cambios físicos en el cerebro donde las puertas (receptores) por los que debería entrar la dopamina se van cerrando.

Los sistemas están diseñados también para proporcionarle al que queda atrapado un **espejismo o ilusión de control**. A menudo creen que pueden ser capaces de dejarlo, pero esto es mera decepción. Lo piensan, aunque el hecho sea que tienen ya compulsión y pérdida de libertad. Han entrado en la jaula y no se dan cuenta de ello.

**El exceso de ideas, incluso de información, mala o buena, parece**

**hacer que los argumentos y los razonamientos, por bien contruidos que estén y sólidos que sean, se reciben con la misma indiferencia que lo que tan sólo es cháchara. Los datos que aportas en el libro son contundentes, ¿podremos revertir este momento?**

Como explico en el libro, a pesar de las muchas utilidades de los dispositivos con pantallas conectadas a internet, son **armas de distracción masiva**. La oferta que presentan es inabarcable por nuestro cerebro. Todos hemos tenido la experiencia de coger el teléfono móvil para hacer algo y distraernos con otra aplicación en vez de hacer lo que queríamos y luego con otra y otra. Y al final no nos acordamos de para qué lo habíamos cogido. El hecho es que el cerebro no puede producir más de uno o dos pensamientos a la vez. Asumir que tenemos más capacidades y podemos mantener todas estas aplicaciones y sus funciones y oportunidades a la vez en la mente es un engaño. **El multitasking es insano psicológicamente**. Es un mito que podamos manejar 3, 4 ó 5 tareas a la vez. Intentar funcionar en modo multiarea no sólo no es sano, sino que es biológicamente imposible. La multitarea acaba siendo una multichapuzas.

**Hablando de datos, en España, entre los años 1999 y 2021, según Ana Caballero, vicepresidenta de la Asociación Europea para la transición digital, el aumento de los costes debidos a ingresos hospitalarios de menores por conductas suicidas o agresivas había sido del 500%. Los contenidos de redes como TikTok, Youtube o Instagram ofrecía contenidos a los menores que ponen en juego su salud física y mental. ¿Qué riesgos son estos?**

Los principales riesgos los hemos detallado en una reciente revisión sistemática publicado en la revista de salud pública del grupo British Medical Journal: la investigación disponible se ha centrado muy a menudo en el uso de smartphones en adolescentes, con un **alto potencial adictivo**, se ha definido operativamente el término «uso problemático del smartphone» con múltiples escalas específicas para medir el uso adictivo o problemático de los smartphones. Los estudios disponibles, a pesar de algunas limitaciones metodológicas y lagunas en el conocimiento, sugieren que **un mayor tiempo de pantalla está asociado con un deterioro del bienestar psicológico**, menor autoestima, niveles más altos de insatisfacción corporal, mayor incidencia de trastornos alimentarios, peores resultados de sueño y mayores probabilidades de desarrollar depresión o síntomas depresivos en adolescentes. Además, también se ha encontrado una asociación significativa entre un mayor tiempo dedicado a estas pantallas y un mayor riesgo de suicidio. También se ha demostrado que la exposición a pornografía se vuelve problemática, es altamente prevalente y es una **fuerte causa de preocupación** para muchos departamentos de salud pública y gobiernos nacionales, ya que a la larga se acaba

asociando con mayor frecuencia de comportamientos sexuales agresivos. Todo esto son graves problemas de salud pública que, como siempre, hay que abordarlos entendiendo bien y confrontando sus determinantes distales.

**“Cuando razonar resulta ofensivo”, parece ser muchas veces el principal problema, especialmente en un mundo dominado por los sentimientos. También está el miedo o soberbia de no querer reconocer que lo estamos haciendo mal. Mark Twain decía que “engañar es fácil, lo difícil es convencer a alguien que ha sido engañado”, el comienzo del cambio empieza precisamente por quienes han sido engañados primero, los hijos se enganchan y los padres también... ¿por dónde empezamos?**

HAY QUE EMPEZAR POR LOS PADRES. Uso mayúsculas. Los padres deben ganarse la autoridad moral a base de ser ejemplares. Deben esforzarse en dar buen ejemplo. No es casual que yo haya elegido poner como título al primer capítulo: **«Gánate la autoridad moral a base de ser ejemplar»**.

**Para dar ejemplo hay que ser consciente de la necesidad del cambio, el móvil ha entrado por el trabajo, ya tenemos prácticamente todo dentro de él, después por poder tener controlados a los hijos, donde va o están, si están seguros, además de que no se queden aislados del resto. ¿Son falacias que nos creamos para autojustificarnos?**

Sí, son falacias. Hay que poner normas de uso, ¿Que sería de nuestras grandes avenidas, carreteras y autopistas si no hubiese semáforos ni código de circulación ni señalización alguna? No se pueden negar las ventajas de que ahora vayamos en coche en vez de ir en burro, pero **usar una nueva tecnología supone comprometerse muy en serio a unas normas de uso**. Están en el capítulo 3 del libro. Y deben adoptarse generalizadamente para que sean universales, antes de que siga aumentando la cuenta de víctimas.

*Hay que aparcar del todo las pantallas a partir de las*

*8.30 pm, nunca llevarlas al baño o al dormitorio. Como muy*

*tarde a las 9 de la noche deben estar guardadas*

*bajo llave o en una caja de bloqueo.*

**Leí hace unos años (en el 2020) en un artículo de la BBC que los nativos digitales (nombre que parecía tener una connotación positiva hace unos años) son los primeros niños en tener un coeficiente intelectual más bajo que sus padres. La pandemia además trajo una**

***normalidad en el uso de los medios digitales. ¿Vamos hacia una sociedad cada vez más tonta?***

Efectivamente. Nos han entontecido. Lo decía Michel Desmurget ya en el título de su superventas: [La fábrica de cretinos digitales](#). Si alguien tiene dudas, ahí encontrará los datos. El dato duro es incontrovertible. Se habló del efecto Flynn como **el crecimiento lento y paulatino década tras década del coeficiente intelectual del ser humano**. Pero las investigaciones más recientes sobre la inversión del efecto Flynn han puesto de manifiesto con datos fehacientes que, coincidiendo con la pandemia de adicción a pantallas conectadas a internet, se ha producido un descenso constante en varios países occidentales, como Estados Unidos, Noruega, Dinamarca, Australia, Gran Bretaña, Países Bajos, Suecia y Finlandia. **La inteligencia media de la raza humana parece estar menguando**. Esto se constató con muchos miles de datos en los estadounidenses entre 2006 y 2018. Pero los jóvenes de 18 a 22 años eran quienes más capacidades intelectuales iban perdiendo año tras año con un rango de pérdidas de entre 0,029 y 0,036 desviaciones estándar por año. Esto lo explico en el capítulo 7. Me preocupa especialmente el efecto idiotizante que tiene pasar las noches de claro en claro mirando a una pantalla y los días de turbio en turbio como un autómatas descontrolado. Está pasando a diario a la mayoría de los jóvenes. Hay que aparcarse de todas las pantallas a partir de las 8.30 pm, nunca llevarlas al baño o al dormitorio. Como muy tarde a las 9 de la noche deben estar guardadas bajo llave o en una caja de bloqueo.

***La autoridad de los padres, igual que la de los profesores, viene siendo minada desde hace tiempo, incluso antes del móvil. El trabajo aquí es doble ahora, ¿no?***

Efectivamente. Hay una gran carga de trabajo para los padres. Pero también se debe a que los gobiernos solo hacen brindis al sol y dejan solos a los padres. Deberían multar seriamente a toda corporación que ponga gratuitamente pornografía en la red, por ejemplo. Y deberían prohibir **el uso de smartphones antes de los 16 años**.

***Los límites son siempre necesarios, en general, para uno mismo, para el respeto, para la disciplina, y para educar... se ha confundido la libertad con la ausencia de ellos.***

Así es. **No hay libertad verdadera si no hay referencia al bien, a lo que hará más sana y más feliz a la persona. No a lo que hace la mayoría**. El gregarismo y el guiarse por lo que todo el mundo hace no solo es un atentado contra la inteligencia, es un atentado contra la libertad.

***El miedo a que nuestros hijos se frustren, se queden sin amigos, no sean los guays... sin embargo es más dañino ese mundo falso que se muestra en tantas ocasiones, ¿no hay conciencia de ello?***

Ya lo he contestado antes, es la leyenda urbana el fundamento del marginado social. No hay ninguna evidencia científica que la apoye.

***Parece que los hábitos familiares, o implicación familiar primero, y luego de educadores que ayuden a generar este cambio, son fundamentales, pero el aumento de separaciones es otro dato terrible, y con separaciones la familia se hace inestable, pero esto solo se arregla en familia... sin embargo, el individualismo que genera el vivir aislado de forma hiperconectada ¿afecta a las relaciones de pareja también? Parece un círculo vicioso difícil de romper.***

Efectivamente: lo crucial al final en la felicidad de una persona es cómo discurre su vida de puertas adentro de su hogar. Los códigos de conducta afectivo sexual que incrusta la pornografía son muy destructores de cualquier familia. **Es patético ver a una pareja de novios jóvenes tomando un café, cada uno enfrascado en su pantalla.** Hay mucho narcisismo. Esa actitud de llevar el móvil en la mano, de estar mirando la pantalla por la calle, de dejarlo encima de la mesa, todo eso es desprestigiar a la persona real y enviarle con nuestro lenguaje corporal el mensaje de que tú eres menos importante que lo que me puede llegar por este cuadrilátero de metal.

***El ser humano es el ser más indefenso de la naturaleza, a diferencia del resto de animales hay que cuidarlo desde que nace y pasa tiempo hasta que es independiente. ¿Se ha perdido la responsabilidad parental sobre los hijos? Los padres son los custodios de la inocencia de los niños.***

No ha habido probablemente una salvajada de tal calibre como darles smartphones a los niños. Nos los estamos cargando: en su salud mental, en su sexualidad, en su inteligencia, en su capacidad afectiva y de relación.

***A mí siempre me ha asombrado, dar un aparato que vale un dineral... no se sabe el poder en todos los sentidos qué se entrega, niños que van al colegio con un móvil sin valorar lo que tienen en sus manos... Incluso en situaciones de pobreza, los niños tienen el móvil antes que la comida. Pero es más triste darlo a un bebé o menor sin entendimiento para que no nos moleste, es el comienzo de dar el poder a ese aparato, y sin embargo, los padres piensan que controlan todo y a ellos no les va a pasar lo que pasa a otros, esa alarma es de otros... pero pasa. ¿Por qué?***

Es el **gregarismo**, como he dicho es un atentado a la inteligencia y a la libertad, pero se acaba haciendo por la memez de que **otros lo hacen**. Sin más. Es muy dañino.

**¿Cuáles son las consecuencias del uso de pornografía? ¿Cómo recuperar la inocencia?**

Hemos dicho ya algo. Insisto en que los cambios cerebrales no son solo funcionales, son anatómicos. Se pierde sustancia gris. **Es difícil salir**. Muchas veces se necesitará terapia de un psicólogo, pero es posible, dejándose ayudar. Es clave la sinceridad.

**¿Por qué hay tanto miedo a decir no?**

Además del gregarismo, **somos una sociedad muy edulcorada, nos cuesta llevarle la contraria a la mayoría**. Nos arredramos fácilmente. Nos da miedo que nos señalen. Pero esos miedos son infundados.

**“Las redes y móviles no cambiaron lo que hacíamos, sino lo que éramos”. ¿Hay un cambio antropológico?**

Pienso que sí, que nos hemos transformado en personas mucho más narcisistas, susceptibles, frágiles psicológicamente, y débiles intelectualmente.

**La IA está revolucionando todo, es cierto que hay cierto temor y se intenta compensar con el tema que se haga de su uso. ¿Qué consecuencias crees que habrá que controlar?**

Es un gran avance. Pero también da miedo: Llevamos poco tiempo de uso. Habrá que estar muy atentos para ver las consecuencias con buenos estudios epidemiológicos sobre esto.

**Me encanta tu frase: “la primera muestra de [rebeldía](#) es la conducta personal”, pero esto no se refiere a llevar la contraria por el mero hecho de llevar la contraria...**

No, efectivamente. No se trata de buscar pelea por buscarla. Pero si a uno le quieren manipular, la primera obligación es **rebelarse**.

Pilar Castañón en [womanessentia.com](http://womanessentia.com)