

¿Qué hay de nuevo en la Infancia del siglo XXI? PAPEL DEL ODONTÓLOGO INFANTIL. Dr. Jose Ramón Ubieto Pardo (Psicólogo clínico)

En el siglo XXI, las infancias y adolescencias se ven sometidas a imperativos de funcionamiento (rapidez, inmediatez) y de asunción precoz de identidades sexuales. Pero, sobre todo, se ven condicionados por la vida digital. Analizar el impacto de la tecnología en la vida y en la salud mental de los niños, niñas y adolescentes requiere entender la significación que tiene para ellos esa vida digital, una escena en la que no solo se distraen, sino en la que habitan y buscan sus propios interlocutores

Durante mucho tiempo consideramos que vivíamos en la escena analógica, marcada por la presencia. De tanto en tanto -niños y jóvenes más a menudo- nos entreteníamos con cualquiera de los dispositivos existentes (consolas, *tablets*, ordenadores, móviles). La pandemia, que supuso un aumento del uso -ya frecuente- de las pantallas, 'naturalizó' (en el sentido de normalizar) esa otra vida digital ya que era la única posible en muchos ámbitos. Y fue una suerte que estuviese disponible para continuar y mantener los vínculos.

Pantallas y malestares psíquicos

Analizar el impacto de estas tecnologías en la vida y en la salud mental de las infancias y adolescencias actuales requiere entender que esa otra escena virtual es tan real como la presencial y que si pasan tanto tiempo allí es porque se trata de una realidad viva, donde hay también interlocutores, *influencers* claves, versiones de un Otro digital que les sirven de referencia. No solo juegan o persiguen los *likes* del reconocimiento entre iguales, también se preguntan por su vida, su sexualidad, su valor como personas.

El tiempo que pasan es elevado, cada vez más, pero es también un tiempo donde construyen su mundo y al que fían sus expectativas, dando forma a su subjetividad. Por eso, hablar de adicción no tiene mucho sentido ya que *a-dicción* (sin palabras) es aquello que nos separa del otro, que lo cortocircuita para obtener la satisfacción directamente, sin la mediación del otro. Los adolescentes son amantes del objeto y, como en muchos amores, quedan atrapados y absorbidos por el objeto amoroso. No es una práctica que los separe radicalmente, más bien los conecta permanentemente. Aquí, cabe distinguir entre conexión -tipo de interacción más efímera y a veces poco bidireccional- y vínculo, otro tipo de lazo que exige más compromiso y puede ser más duradero. Las pantallas favorecen más la conexión que el vínculo.

Esa vida digital les proporciona reconocimiento, sentimiento de pertenencia a una comunidad (*youtubers*, fans, *instagramers*...), pero también puede confirmar su sentimiento de ser rechazado/a, como vemos en muchas adolescentes (más ellas que ellos) que miran las imágenes para compararlas con sus propios cuerpos y eso agrava su sentimiento de malestar interno. También las pantallas pueden apoyar iniciativas y dar soporte a proyectos, pero, a veces, el efecto cámara de eco -clave algorítmica que tiende a repetir lo que uno afirma- puede volverse en contra del/la joven al confirmarle su deseo de dejar de comer, de darse atracones, de autolesionarse, incluso, de suicidarse si previamente manifestó algún sentimiento al respecto.

La violencia tampoco es ajena a esa escena digital, tal como sucede en la presencial, y la tentación del ciberbullying, las amenazas y la coacción están presentes como falsas salidas ante los impasses propios de la pubertad. La impunidad que alimenta el anonimato digital empuja a algunos a dar rienda suelta a un odio que en la presencia queda más velado.

Pero, el principal riesgo de la vida digital, más allá de los contenidos (violencia, porno, apuestas...) está en esa absorción de la libido que les priva de otras satisfacciones y de otras experiencias: leer, hacer deporte, encuentros familiares o con amigos, explorar la naturaleza, practicar hobbies artísticos. Es éste el principal impacto en su salud mental porque, si bien los conecta a otros internautas, los desvincula de ellos mismos y de la necesidad que tienen de experimentar cara a cara, y en presencia, situaciones que les ayudaran en su construcción como sujetos.

La buena salud mental es aquella que les abre perspectivas de crecimiento, que les confronta a las dificultades y a los conflictos, con los otros, pero también con ellos mismos. Es la que les permite atravesar esa soledad, que los puede aislar o reunir alrededor de la violencia o los consumos excesivos, para convertirla - con el acompañamiento adecuado de iguales y adultos- en un sentimiento propio y en un recurso personal que les ayuda a hacerse adultos. Sentirse solos para así poder estar con otros.

Cómo seguir siendo interlocutores válidos para ellos/as

Para llegar hasta allí, hay que ayudarles a saber vivir entre esas dos escenas, y por eso debemos primero dar ejemplo con nuestro uso. La autoridad que así alcanzamos nos permitirá establecer algunos acuerdos básicos de espacios sin dispositivos (comidas, sueño) que limiten el uso ya que ni los dispositivos mismos ni los niñ@s y adolescentes pueden, por sí solos, establecer esos límites. Paralelamente, hay que promover esas otras actividades, ahora un poco abandonadas en detrimento de las pantallas.

Heidegger nos dio una buena pista con su concepto de Serenidad (Gelassenheit) para posicionarnos frente a las novedades tecnológicas, huyendo de los discursos alarmistas y nostálgicos. Cuando analiza el mundo técnico, de manera crítica, constata sus virtudes y sus límites. Propone entonces una fórmula que incluye el Sí y el No al mismo tiempo. No se trata, dice, de rechazar el entonces radiante progreso científico sino de “dar el sí a la ineludible utilización de los objetos técnicos, y podemos a la vez decir no en cuanto les prohibimos que exclusivamente nos planteen exigencias, nos deformen, nos confundan y por último nos devasten.” Añade además que la serenidad ante las cosas va junto a la apertura al misterio, virtudes que sólo podrían surgir de “un pensamiento asiduo y vigoroso” capaz de abrir nuevos horizontes al ser. Aceptar las novedades, pero sin renunciar a nuestros principios: sea la privacidad, el respeto o el gusto por la curiosidad y la sorpresa.

Esta serenidad en lo familiar pasa más por regular que por prohibir, y por proponerles recuperar la satisfacción por otras vías y otro lazo con el otro. Conversar con ellos no en el nivel técnico, sino sobre todo en el uso ético (la responsabilidad de nuestros actos). Eso les ayudará a separarse del móvil para imaginar otra cosa. Una conversación que sabemos no tiene nada de fácil porque hacer de madre y de padre no es una norma que esté escrita y verificada, sino un acto que tiene consecuencias, fastas y nefastas, pero sin garantías plenas.

De allí que la opción prohibición total no sea factible ni deseable. Es más efectiva, en la familia y en las escuelas, una regulación que limite el uso en espacios de socialización importante (a los ya comentados de la familia hay que añadir el patio escolar y las clases salvo situaciones en las que el uso esté recomendado). Es posible que, al inicio, estas propuestas sean recibidas con protestas, pero al poco tiempo son ellos y ellas los que se benefician del alivio de no tener que estar pendientes de cualquier notificación o mensaje de las redes sociales. Poner algunos límites al uso de la tecnología es librarlos de una esclavitud que los vuelve más vulnerables frente al malestar psíquico.

José R. Ubieta. Psicoanalista. Profesor de la UOC. Autor de “¿Adictos o amantes? Claves para una salud mental digital en infancias y adolescencias”