

# Debemos trabajar lo más lejos posible del WhatsApp y las redes sociales

**La experta ha ofrecido una ponencia en el congreso de directivos de CEDE, en la que ha explicado cómo combatir el lado tóxico de las pantallas y las redes sociales**



Marian Rojas Estapé, psiquiatra y ponente en el Congreso de la Confederación Española de Directivos y Ejecutivos CEDE celebrado en Córdoba. MANUEL MURILLO

**Marian Rojas Estapé** es psiquiatra, miembro del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas y casi una *celebrity* en difusión del conocimiento. Desde el 2007, imparte conferencias dentro y fuera de España sobre el estrés, la pareja, la personalidad, la educación de los hijos o la felicidad. Tras vender más de 200.000 ejemplares de su libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, acaba de publicar *Encuentra a tu persona vitamina*. En el [congreso de directivos de CEDE](#), ofreció una ponencia en la que explicó cómo combatir el lado tóxico de las pantallas y las redes sociales.

**PREGUNTA: ¿Qué efecto tóxico han traído las nuevas tecnologías y las redes sociales al mundo laboral?**

**RESPUESTA:** El mundo de la tecnología nos ha salvado en la época de la pandemia, pero mal empleado, afecta negativamente a nuestro cerebro. El problema es que cuando vivimos en un estado de incertidumbre, estrés o negatividad constante como ha ocurrido en la pandemia, buscamos vías de escape rápidas y la pantalla lo es. Por lo tanto, nos acostumbramos a la gratificación instantánea que nos generan las pantallas, las redes sociales. Lo negativo es eso, que la red social se convierte en algo adictivo, de vía de escape que controla mi vida y que no soy capaz de controlar. Las nuevas tecnologías nos han convertido en drogodependientes emocionales y han convertido la economía mundial en la economía de la atención, haciendo que busquemos constantemente esa gratificación instantánea, por eso hoy no sabemos esperar. Pero las cosas importantes en la vida, el amor y el trabajo bien hecho, no se consiguen por gratificación instantánea, sino con tiempo y esfuerzo.

**P: ¿Qué efecto provocan las pantallas en los niños?**

**R:** La corteza prefrontal es la zona que se encarga de la atención, resolución de problemas y control de impulsos, la que hace que seamos seres superiores. Cuando un bebé nace, la corteza prefrontal es muy inmadura, y va madurando a medida que pasan los años. Activar la atención de un bebé se consigue con tres cosas: luz, sonido y movimiento. Cuando maduran, se espera que la atención se active con otros estímulos como una charla, una obra de arte, un libro, no solo con luz, sonido y movimiento. Si doy a un bebé una tablet, cuando su corteza prefrontal es inmadura, dado que el cerebro del ser humano funciona por el mecanismo de «o lo usas o lo pierdes»... lo que conseguimos es que no desarrolle esa atención. Necesitamos niños que tengan criterio, que sean capaces de leer, de concentrarse y para eso, hay que potenciar la corteza prefrontal. El exceso en el uso de la pantalla hace que la corteza prefrontal de los jóvenes no esté madurando de forma correcta. La consecuencia es el famoso TDH, la falta de atención y control de impulso, un 10% de los niños del mundo diagnosticados con TDH. Dar un móvil a un niño es como poner un minibar en el cuarto de baño y que puedan tomar un chupito cada vez que se frustren. Es necesario posponer el uso de la pantalla en los niños. Si a nosotros ya nos cuesta desconectar del móvil, para los niños es nefasto. Esta es la primera vez en la historia en que los hijos son menos inteligentes que sus padres.

**P: Para proteger nuestro cerebro y nuestra corteza prefrontal ¿debemos aprender a vivir y a trabajar lejos de las redes sociales?**

**R:** Necesitamos ser nosotros quienes dominemos el dispositivo y no al revés. Mi recomendación es trabajar lo más alejado posible del WhatsApp, las redes sociales y los temas que distorsionan la capacidad de concentrarnos. La famosa multitarea no existe como tal, lo que sucede en el cerebro es una alternancia continuada de la atención, cambiamos de foco de atención muy rápidamente pero a la vez perdemos eficiencia. Por eso, si trabajamos mientras estamos conectados a las redes sociales o el WhatsApp, nuestra productividad se reduce, al igual que nuestra capacidad de concentrarnos y sacar el máximo partido al tiempo. También recomiendo quitar las notificaciones de las pantallas y posponer la recompensa, es decir, no mirar la pantalla cada minuto y reconectar con la realidad. La intoxicación de cortisol (hormona del estrés) que sufrimos se combate con oxitocina (hormona del placer). Por eso, después de tanto tiempo encerrados, sin contacto con otras personas, necesitamos conexión humana, sonreír, abrazar.

**P: Usted es madre de cuatro hijos. ¿Cómo se educa a un niño de hoy al margen de las pantallas?**

**R:** No podemos pretender que los niños hagan cosas que nosotros no hacemos. El primer consejo es que cuando estemos con los niños, les prestemos atención sin el móvil en la mano. Que las comidas y las cenas sean sin dispositivos en la mesa. La clave es que nuestros hijos sepan que pueden contar con nuestra atención plena cuando nos necesiten, mirándoles a los ojos sin el teléfono en la mano. También es importante dejar que se aburran, el aburrimiento es la cuna de la creatividad, cuando te aburres pasan cosas.