



Reese Zoellner/La Trompeta

Sálvese de la adicción a la pantalla

Tenga cuidado. Sus artefactos electrónicos están volviendo papilla su mente. He aquí el remedio que salvará su habilidad de pensar —¡e incluso mejorará su salud física!

- Dennis Leap
- [5/4/2017](#)

¿Cuál es la calidad de sus pensamientos? ¿Son sus pensamientos como mensajes de texto? ¿Se le dificulta enfocarse en un artículo complejo de más de cinco párrafos? ¿Cuándo fue la última vez que tomó

un buen libro y lo leyó de principio a fin? ¿Qué de un libro difícil en el cual tiene que pensar profundamente? ¿Siente que el mundo lo está dejando atrás si usted no está usando su teléfono inteligente?

Si cualquiera de estas preguntas le causa una *pringa* de preocupación, es probable que usted esté sufriendo de un cerebro vuelto gelatinoso por pasar mucho tiempo frente a la pantalla. Usted necesita implementar un proyecto de emergencia de recuperación en su vida cerebral —¡a la voz de ya!

Algunas personas muy inteligentes están comenzando a reconocer que todos nuestros aparatos digitales (aunque son maravillas de la tecnología moderna) son realmente una amenaza para nuestra calidad de vida y nos están dañando físicamente.

“En 2012, Paul Miller, un periodista de 26 años ex escritor de *The Verge* [una red de noticias y medios de comunicación de tecnología operada por Vox Media], comenzó a preocuparse sobre la calidad de su pensamiento” escribió James McWilliams para *The American Scholar*, primavera de 2016.

“Su capacidad para leer estudios difíciles o seguir argumentos intrincados que demandaban atención continua estaba disminuyendo”, continuó McWilliams. “Él se dio cuenta que se distraía con facilidad, e incluso peor, se irritaba por eso. Su compañero fiel de hace mucho tiempo, o sea, su teléfono inteligente, estaba comenzando a molestarle, haciéndole sentir inseguro y ansioso en lugar de estar arraigado en las ideas que anteriormente lo habían fortalecido. ‘Si perdiera mi teléfono,’ dijo él, se sentiría ‘como que nunca podría ponerme al día’. Él se dio cuenta que sus hábitos online no le estaban ayudando a trabajar ni mucho menos a realizar varias tareas al mismo tiempo. Sencillamente él estaba enfocando su atención por todos lados y, en el proceso, quedando un poco trastornado”. Historias parecidas están surgiendo en periódicos, revistas y libros médicos.

El dilema de los temporizadores de pantalla

David Denby, escritor y ex crítico de cine para el *New Yorker*, lamenta una experiencia similar. “Afortunado y generalmente contento como un crítico de cine, no obstante yo estaba enervado con tantas imágenes de los medios entrechocando en mi cerebro. Yo quería que mi cabeza repicara con otras cosas también. Necesitaba regresar a la escuela. (...) [La redacción de *Great Books*], en parte, se convirtió en una investigación propia, un crítico de cine quien se sentía perdido en una confusión de imágenes de los medios y necesitaba leer y pensar seriamente otra vez. Era algo como un trabajo de

recuperación”, escribe Denby en su libro recientemente publicado, *Lit Up*.

El libro de Denby (cuyo subtítulo es: “Un reportero. Tres escuelas. Veinticuatro libros que pueden cambiar vidas”) expresa su preocupación sobre el impacto que la adicción a la pantalla está teniendo en los adolescentes, especialmente en los mayores, y en su habilidad para pensar, razonar y sostener conversaciones. Él siente que el mayor daño que el furor actual de la sociedad por estar en frente de la pantalla ha hecho, es restarle importancia a la lectura en los colegios, instituciones educativas y universidades. Denby es muy honesto. Siendo adulto él vio una “crisis de lectura” en su propia vida. Él ve que el remedio para salvar nuestros cerebros, es leer.

Él no está solo. La historia de Miller es muy esclarecedora y confirma la preocupación de Denby. “Lo más preocupante fue cómo sus comentarios fueron materializándose no como pensamientos completos sino como *tweets* breves. Él estaba pensando en grupos breves de palabras”, dijo McWilliams. “Cuando se dio cuenta que estaba pasando el 95 por ciento de sus horas conectado a medios digitales en un mundo donde él ‘no había conocido nada diferente’, él le propuso a su editor una serie de artículos que resultaron ser intrigantes y prescriptivos. *¿Cómo sería desconectarse por un año?*” El jefe de Miller aceptó su reto y el joven escritor se desconectó de su mundo digital. Les contaremos algunas de sus experiencias más adelante en este artículo.

Los libros están pasados de moda

Permítanme decir desde el principio, que no estoy en contra de aparatos con pantallas digitales. Yo soy dueño de un iPad, un laptop y un teléfono inteligente; y llevo a cabo mi trabajo diario en un iMac. Sin embargo, cuando no estoy viajando en un avión, o cuando hago investigaciones largas y detalladas, yo confío en materiales impresos, en libros y revistas y no en mi iPad, ni en la Internet. De hecho, cuando busco en la Internet, descargo e imprimo lo que encuentro útil. ¿Por qué? Porque yo sé que retengo más de lo que leo en imprenta que en una simple pantalla. Mis aparatos digitales cumplen un papel en mi trabajo, pero ellos no son mis únicas herramientas de trabajo.

Yo no crecí en la era digital y creo realmente que esto me da una ventaja. Mis años de escuela fueron desde 1957 a 1975. La educación que obtuve durante esos años, fue a través de profesores y libros. Para realizar trabajos de consulta, iba a la biblioteca de la escuela o a la pública, y leía revistas y libros. Todos hacían lo mismo. Mis compañeros y yo valorábamos los libros y el hábito de leer. Las computadoras portátiles, las tabletas y teléfonos inteligentes (los cuales son minicomputadoras) eran solo sueños de ciencia ficción.

Compare mi experiencia con la de los jóvenes de hoy. Una encuesta realizada por Pew en 2014 arrojó que el 46 por ciento de los jóvenes entre 16 y 17 años de edad, dijeron que leían un libro (incluyendo libros para la escuela) todos los días o casi todos los días. La mayoría de estos jóvenes son estudiantes. Lo anterior genera la siguiente pregunta: ¿Qué están haciendo el otro 54 por ciento?

Esta es la cuestión: para la mitad de los adolescentes en la escuela hoy, los libros son obsoletos. Denby relata cómo un estudiante le dijo a su maestro que los “libros huelen como los ancianos”.

Los dispositivos digitales dominan la educación

El mundo digital está dominando nuestro sistema escolar moderno. Ha habido un impulso importante por parte de los administradores de las escuelas para instalar en los salones computadoras y otros dispositivos con pantallas. En algunos distritos escolares, las pizarras han sido remplazadas por tableros electrónicos con pantalla digital, una herramienta maravillosa a simple vista. Sin embargo, para los niños, estos dispositivos promueven mucho más tiempo en frente de la pantalla. ¿Están los educadores inconscientemente reafirmando un prejuicio en contra de los libros?

“Una encuesta más reciente del 9 de abril de 2015, reportó lo siguiente: ‘ayudados por las comodidades y el acceso constante proporcionado por los dispositivos móviles, especialmente los teléfonos inteligentes, el 92 por ciento de los adolescentes reportan que ingresan *online* todos los días; incluyendo al 24 por ciento que dice que están en línea’ ‘prácticamente constantemente,’” escribe Denby. “En general los adolescentes estadounidenses pudieran estar leyendo más palabras que nunca, pero en su mayoría las están leyendo en la pantalla; sin duda no están leyendo muchos libros importantes”, declara Denby con pesar.

Denby sugiere que los estudiantes deben descansar por un buen tiempo de las pantallas y leer libros reales, que tengan dos cubiertas y sobrecubierta. ¿Por qué? Porque los libros permiten que los adolescentes tengan una experiencia táctil que les ayuda a enfocar su pensamiento, a desarrollar su capacidad de razonamiento y a mejorar su habilidad para hacer reflexiones. En combinación con las discusiones en clase, éstos les enseñan a cómo participar en una conversación bien ideada, persona a persona, cara a cara.

Ayude a su adolescente

Pensando que es una pérdida de tiempo, los educadores y los padres están muy lejos de promover una buena educación de artes liberales. Muchos educadores y padres quieren que los estudiantes busquen trabajos con ingresos altos, en los negocios, o en ciencia y tecnología. Ahora existe un exceso de graduados en negocios, ciencia y tecnología en búsqueda de trabajos. “Los empleadores han dicho en repetidas veces que ellos quieren contratar a personas con una buena

educación en artes liberales”, declara Denby, “personas que puedan pensar, juzgar y expresarse; ellos quieren personas que puedan seguir instrucciones complicadas, que hablen en una reunión y que comprendan a sus compañeros de trabajo. [De otra forma] Ellos pueden comprar robots”.

Padres, una de las mejores cosas que usted puede hacer por sus adolescentes es animarlos a desarrollar amor por, y el hábito de, leer materiales impresos. “La lectura fortalece la percepción, el juicio y el carácter; promueve el entendimiento de otras personas y de uno mismo, tal vez amabilidad e ingenio y sin duda la habilidad de soportar la soledad, tanto en el sentido común de una habitación vacía y el sentido cósmico de la soledad del universo vacío”, escribe Denby con convicción. Su libro *Lit Up* es un interesante estudio de las tres escuelas principales que han adoptado la misma mentalidad sobre leer libros.

Se evidencia cada vez más que ningún ser humano puede obtener los mismos beneficios de la lectura digital.

El experimento de Paul Miller de desconectarse del mundo rindió resultados interesantes. “Durante los primeros meses, el mundo marchó como en cámara lenta”; escribió McWilliams sobre Miller. “Él experimentó ‘un cambio tangible en mi capacidad de estar más en el momento’, recordando cómo ‘menos distracciones ahora fluían por mi cerebro’. La Internet, dijo él, ‘te enseña a esperar una gratificación instantánea, lo que hace difícil que seamos buenos seres humanos’. Estando desconectado, él se dio cuenta que era más paciente y reflexivo, alguien más dispuesto a solazarse en cosas complejas que antes simplemente evadía con hacerles un click. ‘Tuve una capacidad de atención más prolongada, me pude ocupar mejor de la lectura compleja, no necesité gratificación instantánea, y’, él añadió algo inesperado: ‘notaba más olores’”.

Comience bien joven

No es fácil desarrollar el amor y el hábito a la lectura en adolescentes mayores (ni en nosotros mismos). Denby piensa que es una tarea monumental. No obstante, puede hacerse. En realidad, el amor y el hábito por la lectura es más fácil iniciarla en infantes y niños pequeños.

¿Cuándo se debe comenzar? Literalmente se puede comenzar tan pronto como su niño pueda sentarse sobre sus piernas. Este es el tiempo perfecto para sacar un libro ilustrado, libros con páginas de cartón (los cuales son prácticamente indestructibles), libritos de animales, incluso libros del abecedario (ABC) a todo color. Su niño va a asociar la lectura con recuerdos agradables de usted. Cargarlo en sus piernas e involucrarlo en actividades le proporciona una experiencia positiva que él (o ella) asociará con la lectura por el resto de su vida. Recuerde, el apego emocional hacia usted es lo más importante durante la infancia de su hijo. No hay necesidad de tratar de enseñarle a un bebé de seis meses las letras del alfabeto.

A medida que crecen sus hijos, cambie los libros que usted lee con ellos por unos que sean apropiados para su edad. Los libros del Dr. Seuss fueron unos de los favoritos de nuestras cuatro hijas cuando eran pequeñas. Particularmente si usted es expresivo mientras lee sus hijos asociarán “la diversión” con la lectura. Si usted hace esto continuamente, incluso todos los días, (nosotros lo hacíamos justo antes de ir a dormir), sus hijos ya tendrán el amor y el hábito de leer libros para cuando entren a la escuela.

Sin embargo, uno no puede ceder la responsabilidad a los maestros de los hijos en ese aspecto. Continúe leyendo en casa. Hágalo un asunto familiar. Pase tiempo leyendo libros con sus hijos a medida que avanzan en la escuela. Mi esposa leyó libros tales como *Little House on the Prairie* (La casita sobre la Pradera) junto con nuestras hijas. Todas nuestras hijas todavía siguen leyendo libros hasta hoy día. A pesar de que ya no viven en casa, a menudo discutimos sobre los libros que estamos leyendo actualmente.

Como prevención, la mayoría de los pediatras no recomiendan dispositivos de pantalla para jóvenes y niños en edad de secundaria como una herramienta de lectura. En un artículo de 2015 titulado “*5 Reasons Physical Books Might Be Better Than E-Books*”, (“5 Razones de porqué los libros físicos pueden ser mejores que los libros electrónicos”), reportó *mentalfloss.com*, “En un estudio de estudiantes de secundaria, los investigadores de la Universidad *West Chester* encontraron que los estudiantes que leían en iPads tenían un menor nivel de comprensión de la lectura que cuando leían libros tradicionales impresos. Ellos descubrieron que los niños a veces se saltaban textos a favor de los elementos interactivos en los libros electrónicos, dando a entender que alguna multimedia en los libros electrónicos para niños puede ir en detrimento de la práctica de la lectura como tal”.

La lectura comienza con usted

“Un resumen de estudios recientes citados por *Common Sense Media* indica que los adolescentes estadounidenses de 17 años, son menos propensos a leer ‘por diversión’ que los de 13 años”, escribe Denby. Esta es información importante. Los niños más jóvenes tienen un deseo natural de leer libros interesantes y divertidos. Si usted observa que a su adolescente más joven todavía le encanta leer, asegúrese de fomentar ese hábito. Involúcrese con él y haga de ese interés una pasión. ¿Por qué? Porque es inevitable que su adolescente se asocie con otros adolescentes que piensan que leer *no es “cool”* (de moda). A menos que su adolescente tenga un fuerte deseo por leer, sus compañeros que son “cool” podrían alejarlo del hábito de leer.

La manera en que usted puede influenciar a su joven adolescente a que adquiera el hábito de la lectura, es asegurarse que

usted tenga ese hábito. Si usted está gastando su tiempo libre navegando en la Internet, viendo DVDs y la televisión, difícilmente podrá esperar que su joven adolescente se convierta en un ávido lector. Su adolescente va a seguir su ejemplo, sea ¡bueno o malo!

La confesión de Denby al manifestar que su trabajo como un crítico del cine agitó su cerebro con un mar de imágenes de los medios, dice mucho. Para que los adultos mantengamos una buena salud mental, necesitamos descansar nuestros cerebros del tiempo excesivo ante la pantalla. Para hacer esto, una de las mejores actividades es leer un libro. Ahora al decir esto, si usted no es un lector regular yo no le sugiero que se levante y comience a leer Tolstoy's *War and Peace* (*Guerra y Paz* por Tolstoi). Sea inteligente: Comience pequeño y ligero con un tema que le interese.

Los libros son buenos para su salud mental

Durante mi tiempo libre, yo solamente leo libros. Dado que la lectura es una gran parte de mi trabajo, durante los fines de semana, busco libros que me interesen como clásicos más intensos y libros que no sean de ficción. Para la relajación mental, me gusta leer una selección de la serie de Hardy Boys' Mysteries (Misterios de los Hardy Boys). Después de que terminé con uno, se lo paso a mi nieto.

En Octubre 2 de 2015, *HuffPost Books* publicó un artículo que vale la pena, titulado: "Drop That Kindle! Ten Reasons Print Books Are Better Than E-books". (¡Deja ese Kindle! Diez razones de porqué los libros impresos son mejores que los electrónicos"). El punto nueve dice: "Los libros impresos son mejores para su salud. Un estudio del año pasado realizado por *Harvard Medical School* (la escuela médica de Harvard), encontró que leer un libro electrónico antes de ir a dormir interfiere en su habilidad para dormir, con su estado de alerta a la mañana siguiente y con su salud en general". Hoy existen muchos estudios impresos sobre los peligros de privación del sueño en la salud de los adultos. Leer de un libro electrónico antes de ir a la cama le dice a su cerebro que es hora de despertar. Leer de un libro impreso puede calmar su mente relajarlo y ponerlo soñoliento.

"La lectura de por sí tiene muchos beneficios para nuestra mentes", escribió Lecia Bushak para *eMedical Daily*. "Estudios han demostrado que leer durante el curso de la vida (o incluso comenzar a leer consistentemente cuando se está en los 60s y 70s años de edad) puede prevenir el decaimiento mental. Además de mantener su mente aguda y ampliar su base de conocimiento, la lectura también puede expandir su sentido de empatía. Un estudio en 2013 encontró que cuando las personas se introducían en las dificultades emocionales de los personajes de los libros, ellos crecían y se volvían más sensibles en la vida real" (enero 11 de 2015). Aquí la Sra. Bushak está refiriéndose a la importancia de la lectura de libros que no sean de ficción, y no solamente los de ficción.

El *Fisher Center for Alzheimer's Research Foundation* (Centro Fisher para la fundación de investigación de alzheimer) reporta que, "Leer libros y revistas, escribir y participar en otras actividades que estimulen la mente, sin importar la edad, puede ayudar a mantener la memoria y las habilidades de pensamiento intactas, sugiere un nuevo estudio. Los resultados añadieron a la creciente evidencia de que los desafíos mentales, como leer y hacer crucigramas, pueden ayudar a preservar la salud del cerebro y evitar los síntomas de Alzheimer en la vejez".

Puede decirse mucho más sobre la importancia de la lectura durante toda su vida. Una manera en que usted puede mantenerse informado sobre la lectura y libros que valen la pena leer, es sintonizarse a uno de los nuevos programas de *Trumpet Radio: Just the Best Literature* (JBL, sólo la mejor literatura, disponible solo en inglés) La meta del programa no es sólo hacer que usted lea materiales impresos. También está diseñado para animarle a leer sólo la mejor literatura. Es transmitido en *KPCG.fm* los lunes por la mañana a las 8 a.m.CDT (hora central, de EE UU). Siga la transmisión a cualquier hora visitando theTrumpet.com/go/jbl. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Para los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURRY

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus apasionados reaccionaron con ferocidad. (Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que ni sus oídos se dan cuenta)

Leer el resto del artículo

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.