

Francisco Villar Cabeza

# Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos

herder

*Diseño de portada:* Dani Sanchis

© 2023, *Francisco Villar Cabeza*

© 2023, *Herder Editorial, S.L., Barcelona*

ISBN: 978-84-254-5074-1

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)).

*Imprenta:* QPPrint

*Depósito legal:* B-14103-2023

*Printed in Spain - Impreso en España*

**herder**

## ÍNDICE

<b>Prefacio</b> .....	9
<b>1. El agua del arroyo está contaminada</b> .....	13
• Las grandes empresas lo saben .....	14
• Cómplices necesarios .....	16
• La prohibición llegará .....	18
<b>2. Falacias intencionadas</b> .....	21
• La causa única .....	23
• Giros engañosos .....	25
• Una sola salud .....	32
• Los vulnerables .....	37
• El falso juicio .....	40
• Calmando las aguas .....	45
<b>3. Alianza de pandemias</b> .....	49
• La pandemia de COVID-19 .....	53
• Pandemia y digitalización .....	58
<i>Estudios cuestionables</i> .....	62
• El suicidio entre pandemias .....	65
<i>Intervenciones preventivas</i> .....	68
<i>Factores protectores</i> .....	74
<b>4. Las <i>Big Tech</i> y el tiempo. Interferencias</b> .....	79
• Interferencias en el desarrollo .....	81
• Interferencias en la gestión de las emociones .....	87
• Interferencias en la creación de vínculos .....	92

<b>5. Aprendizaje formal y manejo de la información. Problemas</b> .....	99
• El proceso de aprendizaje .....	99
• El manejo de la información .....	103
<b>6. Violencia y pantallas</b> .....	111
• Ciberacoso .....	115
• Conducta suicida .....	119
• Sexualidad .....	121
<b>Epílogo</b> .....	129
• Algunas recomendaciones al alcance de todos .....	133
<i>Mea culpa</i> y agradecimientos .....	137
<b>Bibliografía referenciada</b> .....	139
<b>Bibliografía recomendada</b> .....	149

## PREFACIO

Estamos viviendo unos tiempos realmente inquietantes, caracterizados por una profunda confusión y desorientación. Son tiempos de cansancio, de empacho, de náusea, fatiga, hastío, tristeza, insatisfacción y deseos de muerte, cuya causa, al parecer, radicaría en un exceso de positividad, una fuerza tan autística, autocentrada y autorreferencial que nos conduce, al menos a la mayoría, precisamente a lo contrario de «lo deseado». Son tiempos paradójicos, en los que la hiperintención y la hiperreflexión, ante nuestra atónita mirada, nos devuelven lo contrario de lo que habíamos planificado. Ciertamente, esto no pretende ser otra proclama más sobre el aciago declive de la sociedad. En contra de lo que se cree, los seres humanos contamos con mecanismos sobrados para tolerar esta situación. Al fin y al cabo, nunca hemos perdido la capacidad de ver lo que queremos ver, como primer modo de autoprotección. Por si esto no fuera suficiente, contamos con otra forma de protegernos, que consiste en asumir la inevitabilidad de los tiempos y alegar: «¿Qué puedo hacer yo? Es lo que hay», y sencillamente, seguir.

En este libro no se pretende dejar al ser humano desguarnecido de sus precarias defensas. Bien al contrario, el objetivo de estas páginas es precisamente demostrar que para algunos retos actuales esas precarias defensas son innecesarias. Solo tenemos que recuperar la autoestima social y recordar algo que a veces parece que se nos ha olvidado: la capacidad del ser humano de abrir los ojos, nuestra capacidad de movilización, de impulso y realización de cambios sociales reales a través de pequeños cambios cotidianos. Esto último es esencial. Como se verá, no incurriremos en una crítica mordaz

que abogue por un profundo cambio social: nuestra propuesta será sencilla y concreta, operativa, consistente en una única acción que no requiere recursos económicos, más bien al contrario. Es una medida que impactará positivamente en el ahorro de las familias, de los sistemas de salud, de educación y de un invitado inusual, el sistema de justicia. Todos ellos resultarán beneficiados, tanto a corto plazo, como especialmente a largo plazo.

En el momento actual nos hallamos ante grandes retos, relacionados entre sí como parte integral de un complejo sistema, pero cuyo impacto en cada uno de los campos es sencillo en su esencia. Por nombrar solo dos: un primer reto sería la protección del medio ambiente: conseguir que el desarrollo del ser humano sea sostenible y no perjudique el entorno natural. El segundo sería proteger el propio proceso de desarrollo del ser humano, de los bebés, los niños y los adolescentes, conseguir que los entornos artificialmente creados sean respetuosos con las necesidades de cada uno de los procesos inmanentes a un neurodesarrollo saludable, la salud física, la inteligencia, el aprendizaje, la comunicación, la afectividad, las relaciones, el bienestar. Es decir, minimizar la capacidad de estos medios artificiales de interrumpir, frustrar o limitar el proceso de desarrollo de la persona en formación.

En este libro reflexionaremos acerca de ese segundo reto mencionado. En particular, nos centraremos en el impacto de la digitalización en el desarrollo de nuestros menores. Indagaremos acerca de las tres vías por las que las nuevas tecnologías afectan el desarrollo, a saber: (1) por el efecto directo de las pantallas en la salud; (2) por su especial capacidad de interferir y competir con todas las actividades que sí están relacionadas con un sano desarrollo, y, por último, (3) por los efectos perjudiciales en el desarrollo provocados por los contenidos (de violencia directa o indirecta) que se vierten en ellas, especialmente en las redes sociales.

No se trata de un planteamiento original, ni es la primera vez que se pretende alertar o ayudar a tomar conciencia de la situación actual. Este trabajo pretende sumar una voz más a las muchas que ya se han levantado. Después de diez años acompañando a familias

*Prefacio*

cuyos menores deciden acabar con sus vidas, tras acumular cientos de relatos que surgen como respuestas a la pregunta «¿Por qué un chico de 15 años tendría que quitarse la vida?», luego de presenciar con impotencia cómo, lejos de mejorar la situación, esta sigue empeorando, y tras comprobar en la práctica clínica diaria el efecto individual de la digitalización en mis pacientes, la lectura del libro de Michel Desmurget *La fábrica de cretinos digitales* provocó en mí el mismo efecto que él confiesa haber experimentado al escribirlo: un profundo enfado e indignación. Él apela a nosotros, los profesionales de la salud de primera línea. Dice que cuando habla con nosotros, la opinión es compartida. Pues bien, efectivamente lo que muestran los estudios a los que él hace referencia es lo que nosotros vemos en la práctica clínica diaria. El objetivo de este libro es insistir y ampliar la información aportada por el trabajo de Desmurget, y por el de tantos otros, en campos en los que no se profundiza, cumpliendo así con un compromiso social compartido: la protección de nuestros menores, de su desarrollo como personas.