

CRECER CONECTADOS



Lo que la pantalla nos hace

CONVERSACIÓN CON ENRIQUE CHAUX



LO QUE SÍ SE PUEDE ENSEÑAR

ESCUCHAR EN



Le revisaste el teléfono. Le pusiste controles. Sientes que cada vez te cuenta menos. No aprendió a usarlo mejor: aprendió a esconderse. Enrique Chaux lleva veinte años midiendo esto en colegios de América Latina, y su hallazgo incomoda: un adolescente se anima a contar cuando el adulto se muestra primero, no cuando lo interroga. Cerramos el ciclo con quien sabe de reconstrucción

1

EL ESPEJO QUE NUNCA DUERME

CÓMO EL ALGORITMO DECIDE LO QUE VEMOS, LO QUE CREEMOS Y EN QUIÉN NOS CONVERTIMOS.

Le bajaste las horas de pantalla y sigue igual de irritable. Sientes que llegaste tarde. No llegaste tarde: estabas mirando donde el daño se ve, no donde se decide. Esto no empieza a los quince frente a una pantalla. Empieza mucho antes, en el aburrimiento que un adulto se atreve —o no— a no llenar. Y hay algo que puedes hacer hoy, sin apagar nada.

ESCUCHAR EN



EL CEREBRO QUE SE DIRIGE A TODAS PARTES

QUÉ LE HACE LA PANTALLA A TU FORMA DE LEER Y PENSAR.

Abriste un libro anoche, leíste dos párrafos y ya tenías el teléfono en la mano. Pensaste que te falta disciplina. No es eso. Tú no naciste para leer: ese circuito no viene de fábrica, se construye, y lo que se construye se desarma si se deja de usar. Le pasó a la neurocientífica que más sabe del cerebro lector. Lo recuperó en dos semanas, veinte minutos al día. No es un déficit tuyo. Es un músculo, y vuelve.

ESCUCHAR EN



2

EL CEREBRO QUE APRENDE A ESPERAR EL APLAUSO

3

"QUÉ LE HACE EL "ME GUSTA" AL CEREBRO ADOLESCENTE

Le pediste que dejara el teléfono en la cena y a los cinco minutos volvió a mirarlo. Pensaste que en tu casa algo falló. No falló nada. A los trece años el cerebro está en el punto más alto de su vida en sensibilidad a la mirada de otro de su edad, y alguien construyó una máquina para transmitir por esa antena todo el día. No está atrapado por el teléfono: está atrapado por la necesidad de ser visto. Por eso contar horas no te dice nada.

ESCUCHAR EN



EL CEREBRO QUE YA NO AGUANTA UN MINUTO

REDES SOCIALES Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN.

Pusiste una película y a los diez minutos ya tenías el teléfono en la mano. Llevas meses diciéndote que hay que quitar las pantallas de casa. No son todas. Los videojuegos no lo hacen. La televisión, tampoco. En más de ocho mil niños seguidos durante cuatro años, solo una actividad frente a la pantalla aparece asociada con la pérdida de atención. No es la pantalla. Es el feed. Y eso cambia lo que hay que hacer esta noche.

ESCUCHAR EN



4

5

LA ARMADURA DEL QUIJOTE

POR QUÉ LA MIRADA DE LOS OTROS PESA TANTO EN EL CEREBRO ADOLESCENTE

Le dijiste que no le haga caso a lo que digan de ella y no sirvió de nada. Pensaste que es vanidad, que ya se le pasará. No es vanidad. El rechazo en una pantalla duele en las mismas regiones del cerebro que el rechazo cara a cara, y a esa edad esa mirada pesa como no volverá a pesar nunca. Se pone un perfil como quien se pone una armadura. La armadura, con el tiempo, cambia a quien la lleva.

ESCUCHAR EN



EL ACOSO QUE NADIE VE

CIBERACOSO Y ADOLESCENTES.

Estás atento, preguntas, revisas. Aun así, si le está pasando, lo más probable es que no lo sepas. No es descuido tuyo. Este acoso no deja marcas, ocurre sin testigos, no tiene horario y no se detiene cuando llega a casa. Un metaanálisis de Oxford lo midió: el riesgo de hacerse daño se duplica. No se detecta mirando más. Se detecta preguntando distinto, y hoy vas a saber cómo.

ESCUCHAR EN



6