

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

Los adolescentes y las pantallas

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo



Los adolescentes y las pantallas

*Transcripción de una charla
dada por
Sri Dev Hansa Natha
Jorge Bidondo
año 2024*

Ham Sa, bienvenidos a esta charla sobre adolescentes y pantallas. Desde la perspectiva de Yoga Vital vemos que el problema es la sobreestimulación que producen las pantallas. Cuando digo pantallas me refiero tanto a los celulares, la notebook, los iPod, la computadora en sí, e incluso la TV. El uso frecuente e intensivo de las pantallas promueve una sobreestimulación de la corteza prefrontal. La corteza prefrontal es la encargada de la atención, de que podamos tener concentración, de que podamos resolver problemas, del control de los impulsos, de la resistencia a la frustración. Si nos ponemos a analizar un poquito, vamos a ver que nuestros adolescentes han empezado, estas últimas generaciones a carecer cada vez más de estos aspectos: atención, concentración, resolución de problemas, control de impulsos, resistencia a la frustración. El tema con el uso excesivo con las pantallas es que puede llegar a producir una adicción. ¿En base a qué se puede generar esta adicción? a que esta sobreestimulación va a generarnos la secreción de dopamina, entre otras cosas, entre otras hormonas y estímulos, estimulantes químicos que nuestro organismo genera frente a ciertas situaciones.

La dopamina genera una gratificación, es como que genera placer, frente a un determinado estímulo o frente a una determinada situación.

Al segregarse dopamina se recibe una sensación de gratificación. Por ende uno tiende a querer volver a reproducir eso mismo para poder volver a sentirse bien, esto hace que en algún momento, las personas, nuestros adolescentes puedan volverse como dependientes, adictos al uso de pantalla. Este uso de pantallas, muchas veces, lo usan en el caso de los adolescentes, como un mecanismo de evasión intentando como evadir sus realidades, puede estar justificado porque puede ser que estén

viviendo en una realidad que sea dura para ellos y en ese contexto quizás, estaría justificado este intento de evadir esta realidad, pero en la mayoría de los casos no es así. O sea, están evadiendo una realidad que

ellos no quieren, que a ellos les parece intrascendente o innecesaria, pero en realidad tiene que ver con el aprender a vivir, con el aprender a tomar responsabilidades, a resolver problemas, a enfocarse, en poner un

orden para la ejecución de las cosas en su día, acción en sus responsabilidades. Bueno este hecho de volcarnos a las pantallas, videos cortos, a jugar algún juego, definitivamente hace que entremos en otro

mundo, que nos olvidemos de lo que está pasando. Desde la perspectiva de Yoga Vital nuestro consejo sería que los niños hasta los

7 años directamente no tengan acceso a este tipo de tecnología, cero accesos. Que aprendan a jugar con otras formas, que aprendan a

entretenerse. Y a veces en este contexto los padres tenemos

lógicamente toda la responsabilidad, pero por otro lado también hay

que entender que es muchísimo mas fácil dejar al niño frente a un televisor o un celular o con una notebook que ponernos a atenderles, a

ver, a hacerlo jugar, a estar mucho más atento a él, y a veces los padres no solemos tener el tiempo y a veces tampoco el deseo de invertir

nuestro tiempo en eso. Pero si queremos lograr niños que luego se desarrollen de una manera saludable nosotros creemos que hasta los 7 años, la razón de los 7 años es porque el cerebro en muchos de sus aspectos y funciones aún no se ha consolidado siquiera. Estoy hablando del cerebro, no de la psiquis sino del propio cerebro, del hardware, de la parte dura. Recién después de los 7 u 8 años en la vida que vivimos en este tiempo quizás sea necesario darle un teléfono para mantener la comunicación, estar comunicados o lo que fuera necesario en ese sentido. Pero por allí sería nuestro consejo que no sea un teléfono con android o algún otro sistema operativo que permita el acceso total a las redes. Eso recién después de los 16 años. Recién después de los 16 años, técnicamente de los 14 pero de los 16, ya hay una preparación diferente, hay una maduración diferente como para abordar, entrar en el mundo de las redes. Pensemos que la corteza prefrontal, que yo recién hablaba acerca de la maduración del hardware, de la parte dura del propio cerebro, no termina de madurar como tal hasta los 24 años en la mayoría de las personas. En algunas personas pareciera que no termina de madurar nunca, pero la mayoría lo logra aproximadamente a los 24 años. Les recuerdo qué hacía esta corteza prefrontal: el manejo de la atención, de la concentración, de la resolución de problemas, del control de los impulsos, la resistencia, ser resiliente a la frustración, poder manejar mejor cuando las cosas no nos salen como nosotros queremos, la impulsividad, todo eso se maneja desde allí. ¿Qué pasa? con nuestras prácticas de Yoga Vital vamos a dividir nuestras prácticas de Yoga Vital en lo que nosotros llamamos el *gathasta*, las prácticas físicas y, por otro lado, las prácticas que van directamente sobre la mente. Cuando realizamos nuestras prácticas físicas: *asanas*, *kriyas*, saludos de Yoga Vital, por más que se estuviera generando alguna

sobrecarga química, con la propia práctica, con la propia actividad corporal, actividad corporal que está pensada y dirigida para eso. Se puede eliminar, se puede quemar esos excesos químicos permitiendo que el organismo y la psiquis se mantengan estables. Por otro lado a través de nuestras prácticas dirigidas a el fortalecimiento de la atención, de la concentración, y yo diría por sobre todas las cosas el poder encontrarse en un espacio interior, interiorizarse, quedarse percibiéndose, y estar cómodo con eso, porque esto es algo que desaparece, toda esta sobre estimulación nos lleva todo el tiempo hacia afuera y parece que estos niños, estos adolescentes no pueden quedarse un momento quietos haciendo un proceso interno ya sea de relajación, ya sea de autorreflexión, reflexionando sobre algo, pensando cómo van a manejar ciertas cosas, es como que hay una incomodidad inmediata absoluta que los lleva otra vez a llevar la tensión hacia afuera y ahí bueno otra vez ir hacia esto, estas pantallas de fuerte cantidad de estimulación: colores, cambio constante de colores, luz, sonido, todo eso. Hay un peligro extra, hablando en este caso de los niños, no el tema, no estaba en relación a los niños, pero yo creo que es muy importante comentarlo y es que es muy difícil controlar lo que nuestros niños ven en las redes. Hay un caso particular, una situación particular que se ha llamado en general el Elsa Gate, en donde cantidad de cortos basados en distintos personajes de empresas como Disney y otras que se dedican al entretenimiento infantil, no producidos por ellos mismos sino por otros grupos u otras personas, pero tomando esto como base, como atractivo. Son pequeños cortos que se basan por ejemplo en el hombre araña, en las princesitas de Disney, teniendo interacciones, que bueno no son para niños, introducen aspectos como el dañar a otras personas o a sí mismo, una relación entre hombre y mujer que no es

para ese momento de maduración, de conocimiento que tienen los niños sobre la vida. Entonces este es un peligro extra, he mencionado el Elsa Gate, pero hay muchísimas otras dinámicas de ese tipo en ese momento en las redes, incluso algunos cortos que empiezan bien con aparentemente canciones para niños, dibujitos y luego aparecen adultos disfrazados de superhéroes y haciendo cosas totalmente impropias para que la vean niños menores de 7 años. Creo que debemos reforzar nuestro cuidado, nuestra atención, ir tratando de enseñar, de que entiendan qué es lo que ocurre, acompañar nosotros también como adultos, dar el ejemplo como adultos en ese sentido, para que ellos entiendan que por lo menos tiene que haber una medida en el uso de las pantallas. Bueno espero que estos consejos de nuestro Yoga Vital hayan sido útiles para ustedes y los espero para nuestra próxima charla. Pranam, Dhanyavad. Muchísimas gracias.

*Regalo de cortesía de Ayur Yoga Vital International School www.ayuryogavital.com
Este fascículo son consejos desde el Ayur Yoga Vital transcritos de charla,
conferencia o eventos dados por el maestro Sri Dev Hansa Natab, Jorge Bidondo.-*

Un regalo que realmente ayuda

*Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina
Telfax: (0054) 0358 - 4646501 - + 54 9 351 8062142
info@yogavital.com.ar - ayuyogavital.com*