



más allá del síntoma

Escrito por Jessika Talavera, Ph.D.



¿Está la tecnología cambiando nuestra capacidad para prestar atención?

En algún momento del día, casi todos hacemos lo mismo: revisamos el teléfono “solo un momento”. Respondemos un mensaje, vemos una notificación o abrimos una aplicación, y cuando nos damos cuenta, ya han pasado varios minutos.

La tecnología forma parte de nuestra vida y ha traído enormes beneficios. Nos permite trabajar, aprender y mantenernos conectados. Sin embargo, también vivimos en un entorno diseñado para captar nuestra atención de manera constante.

Las investigaciones más recientes muestran que la tecnología no causa el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). No obstante, sí puede aumentar las dificultades de atención, impulsividad y autorregulación,

especialmente en niños, adolescentes y adultos que ya presentan vulnerabilidades en estas áreas. Los estudios también sugieren que el impacto no depende únicamente del tiempo frente a una pantalla. Factores como dormir menos, reducir la actividad física y utilizar los

dispositivos como principal forma de regular las emociones pueden contribuir a que la concentración, el estado de ánimo y el bienestar se vean afectados. La buena noticia es que pequeños cambios pueden marcar una diferencia importante.



Mantener horarios regulares de sueño, reservar momentos libres de pantallas, promover actividades al aire libre y crear espacios de conversación en familia ayudan a proteger nuestra atención y nuestra salud mental.

La tecnología no es el enemigo. El objetivo no es eliminarla, sino aprender a utilizarla de una manera más consciente e intencional.

Una pregunta para esta semana

Antes de revisar tu teléfono por costumbre, haz una pausa y pregúntate:

¿Realmente necesito hacerlo ahora o simplemente estoy respondiendo al hábito?

Pequeñas pausas como esta pueden ayudarnos a recuperar algo que hoy es más valioso que nunca: nuestra capacidad de estar presentes.

Escrito por Jessika Talavera, Ph.D.

Conoce nuestros productos:



¿Y si esta semana cambias una pantalla por una conversación?

Descubre nuestras Banditas en Familia: 50 actividades para fortalecer la conexión familiar, promover una dieta digital saludable y crear recuerdos lejos de las pantallas.

Podcast



www.banditas.net

