El uso de las nuevas tecnologías sí está cambiando el cerebro de los adolescentes

Estas son las diferencias entre los adolescentes de hoy y los de hace tan solo veinte años

[**Carlota Fominaya**](http://www.abc.es/autor/carlota-fominaya-1343/)MADRID

Más estímulos y un contacto constante con las tecnologías. Esas son algunas de las grandes diferencias entre los adolescentes de hoy y los de hace tan solo veinte años. ¿Deben los padres preocuparse por cómo afecta esto al cerebro de sus hijos? ¿Se puede proteger? «Antes los jóvenes tenían que buscarse las rutas para llegar a la información y solo llegaban a una parte. Hoy el acceso a ese contenido es inmediato y en cantidades ingentes. La presión no está en cómo acceder a los datos, sino en con qué nos quedamos», explica Diego Redolar, profesor de los Estudios de Ciencias de la Salud de la [UOC](http://www.uoc.edu/portal/ca/index.html) y experto en neurociencia y psicobiología.

El cerebro, prosigue Redolar, **«es adaptativo, y está haciéndose más efectivo a la hora de buscar y seleccionar»**. «Esto significa que los aspectos funcionales del encéfalo, que además no acaba de formarse por completo hasta los veinte años, cambien y que un niño que haya utilizado las tecnologías desde muy pequeñito trabaje y procese de forma diferente. No cambia la estructura, pero sí la capacidad plástica», añade. Esto no quiere decir, aclara, «que sea ni peor ni mejor. Simplemente, que tendrá otras estrategias cognitivas. ¿Qué puede ocurrir? Que estos niños y adolescentes estén súper acostumbrados a la inmediatez, y que cuando se produzca una demora su cerebro no esté preparado para ello».

### Relaciones sociales

También puede suceder, añade Beatriz Gavilán, doctora en Neurociencias y neuropsicóloga, y también docente de la UOC, que el uso excesivo de tabletas o redes sociales disminuya la exposición del tú a tú. «Si uno no se expone nunca a ciertas situaciones, es mucho más difícil que aprenda cómo estar en un grupo». «Pongamos, por ejemplo, el caso de los videojuegos –propone Redolar–. El problema no está en el uso de los mismos, que además hay estudios que señalan que pueden mejorar ciertas capacidades cognitivas como pueda ser la atención, sino en que el adolescente le dedique muchas horas y deje de hacer ejercicio, de relacionarse con sus iguales... [Eso es lo que podría tener efectos negativos](http://www.abc.es/familia/educacion/abci-todo-puedes-hacer-para-hijo-tenga-buen-desarrollo-cognitivo-201803090314_noticia.html)».

Lo que sí se ha demostrado, continúan ambos, son las consecuencias negativas que produce el estrés en el desarrollo del cerebro. «Cuando se sufre estrés a largo plazo, el sistema da una respuesta a ello. Mientras que el estrés en los adultos suele relacionarse con el trabajo, en los [adolescentes](http://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-estos-alimentos-perfectos-para-picar-epocas-examenes-201805110058_noticia.html), en concreto, se suele dar cuando perciben una falta de control en una situación que les preocupa. Puede ser una separación de los padres, una desestructuración familiar, o cuando se sufre acoso escolar o bullying», señala el profesor de la UOC. Ante estos hechos, el profesor recomienda a los progenitores que estén atentos por si su hijo sufre una situación vital estresante para poder intervenir en ella y evitar males mayores.

Por último, otro de los factores que puede afectar al correcto desarrollo cerebral es el consumo de drogas como el alcohol y la marihuana. «Pueden generar cambios en diferentes regiones cerebrales y modificar el funcionamiento de la corteza prefrontal, todavía inmadura», concluye este docente.