

Ponencia de Álvaro Bilbao: "El cerebro de nuestros hijos necesita que les enseñemos a saborear la vida, no a consumirla".

Álvaro Bilbao es neuropsicólogo y psicoterapeuta. Formado en el cuidado del cerebro y colaborador de la Organización Mundial de la Salud. Trabaja en el Centro Estatal de Referencia de Atención al Daño Cerebral y da clases en Universidades sobre rehabilitación de la memoria. Pero como él mismo afirmó en el encuentro en Barcelona, "seguramente la parte más importante de mi currículum es que soy padre de tres hijos". Para este experto, **"educar es ayudar a nuestros hijos a crear conexiones valiosas en su cerebro"**. Por eso, [en su web](#) ofrece cursos para padres y además está a punto de lanzar un libro "que habla precisamente de esto: de la gran oportunidad que es para los padres tener conocimientos de cómo funciona el cerebro. Insiste en que **"casi todos queremos para nuestros hijos que se sientan seguros, que tengan confianza y que se sientan felices. Ayudarles a conectar la parte emocional del cerebro con la parte racional es posiblemente una de las mejores estrategias para lograrlo"**.

Álvaro nos trajo una serie de mitos y realidades sobre las nuevas tecnologías. Entre los mitos, la idea de que los niños deben familiarizarse pronto con la tecnología, porque son nativos digitales. Álvaro desmonta este mito afirmando que **"cuando habéis regalado una tablet a vuestra madre, se ha hecho enseguida con el aparato. La tecnología de hoy es tan intuitiva que no hace falta entrenamiento"**. El segundo mito es que la tecnología ayuda a desarrollar el cerebro. Aunque el debate está abierto, hay estudios que demuestran lo contrario. Además Álvaro derriba esta idea con una pequeña encuesta entre los asistentes. **"Llevamos usando los smartphones la mayoría de nosotros desde el año 2010. ¿Quiénes de vosotros notáis que en los últimos cinco años sois un poco más inteligentes?"**. El auditorio estalla en risas y nadie levanta la mano. **"Ahora quiero que levantéis la mano aquellos de vosotros que desde que tenéis un smartphone os notáis un poquito menos pacientes**, os cuesta estar en una cena con vuestra pareja sin consultar el móvil, os cuesta estar en la parada del autobús sin sacar el móvil para consultar algo porque os cuesta más trabajo esperar". En este momento, se levantan muchas manos. "Lo que sabemos de las tecnologías es que nos están volviendo un

poquito más impacientes. Eso os ocurre a vosotros, que tenéis el cerebro bien desarrollado, así que os pido que os imaginéis el efecto que puede tener en vuestros hijos”, concluye. “La tecnología, un iPad como los que podéis tener en casa, es doscientas mil veces menos complejo que una persona. Cuando queremos estimular la inteligencia de una persona, estimular su memoria, lo mejor que podemos hacer es ponerlo frente a otro ser humano”, asevera el experto. Álvaro Bilbao lo tiene claro: “Lo que sabemos hoy es que los niños que pasan más tiempo delante de las tecnologías tienen mayor probabilidad de desarrollar trastorno de déficit de atención, problemas de comportamiento, depresión infantil y obesidad (no solo porque no se muevan sino porque además son menos capaces de resistirse a estímulos tan interesantes como la bollería industrial, las bebidas azucaradas, etc.” Álvaro asegura que los efectos de la tecnología se están viendo en un dato muy preocupante: **“Sabemos que como mucho el 4% de los niños tiene TDAH. Sin embargo, la cantidad de niños que toman medicación por déficit de atención a lo largo de su vida escolar alcanza el 9%. En los 20 últimos años la cantidad de niños que toman medicación neuropsiquiátrica por TDAH o depresión infantil se ha multiplicado en EEUU, y esa tendencia se está extendiendo aquí en España, por 7. Eso nos debería hacer pensar mucho como sociedad acerca de lo que estamos haciendo con nuestros hijos”**. Álvaro Bilbao desmonta además la idea de que las tecnologías ayudan a desarrollar más reflejos o una atención más rápida. Y su argumento es el siguiente: “El cerebro humano no necesita entrenamiento para esto porque está diseñado para captar estos estímulos. Por eso nos gustan, porque son fáciles. No contribuyen a nuestro desarrollo cerebral sino que relajan una parte del cerebro que se tiene que esforzar”.

Frente a estos mitos, **Álvaro habla de lo que realmente necesita el cerebro de nuestros hijos: necesita aprender a focalizar su energía y centrar su atención.** “Muchas veces cuando queremos que nuestro hijo cene les ponemos un móvil delante que lo que hace es desactivar esta conexión” con la circunvolución frontal, la encargada de fijar la atención, “en vez de enseñar al niño a focalizar su atención, le enseña que tiene que estar atento a distintas cosas a la vez”. Mientras grandes ejecutivos pagan mucho dinero para aprender a tener una atención más plena (el

famoso "mindfulness"), "nosotros nos empeñamos en que nuestros hijos tengan una atención más corta, más limitada y más disgregada".

Además, Álvaro nos deja una frase preciosa: "**El cerebro de nuestros hijos necesita que les enseñemos a saborear la vida, no a consumirla**". El núcleo estriado es la parte del cerebro que se fija en lo que nos gusta, lo que nos atrae, en función de dos criterios: la rapidez de la satisfacción y la intensidad de la satisfacción. "El niño que tiene esta parte del cerebro copada con cosas emocionantes, rápidas, etc., no puede prestar atención a otras cosas. Si enseñamos a nuestro hijos a estar con los videojuegos, el móvil, la tele, las redes sociales, la profesora y la pizarra le parecerán menos importantes, los libros le parecerán someramente aburridos, perderá la capacidad de disfrutar de la lectura y pasar un buen rato con un amigo en un parque le parecerá mucho más aburrido que ir a casa y conectarse en el ordenador a hablar con sus amigos porque el núcleo estriado se ha llenado de cosas más intensas". Por eso, Álvaro nos invita a "educar el paladar emocional de nuestros hijos".

La tercera necesidad del cerebro de nuestros hijos es el autocontrol: "El lóbulo frontal es la parte más importante del cerebro de los seres humanos. Nos permite tener autocontrol, paciencia, tolerar la frustración, ajustarse a las normas sociales". Álvaro Bilbao relaciona el autocontrol con la prevención del TDAH, una mejor tolerancia a la frustración y con el éxito académico y social. "Es importante que enseñemos a nuestros hijos a tener autocontrol, a no dejarse llevar por la tecnología", nos dice Álvaro Bilbao.

Álvaro Bilbao reconoce que su postura puede ser muy contraria a la tecnología, pero recuerda que Bill Gates o Steve Jobs limitaron mucho el acceso de sus hijos a los aparatos y sistemas que ellos mismos crearon. "La clave del éxito es dejar de pensar en la manera en la que nos han querido vender que lo emocionante y lo positivo es que estemos conectados a todas las personas porque cuando uno está conectado a todo el mundo no puede estar realmente conectado a las personas que más quiere". "**El mejor consejo que os puedo dar es que estéis muy conectados con vuestros hijos, que les ayudéis a controlarse frente a la tecnología**", concluyó su ponencia Álvaro.

El público tenía muchas preguntas sobre tecnología y trastorno de déficit de atención. En concreto, preguntaron al neuropsicólogo cómo limitaba el acceso de sus hijos a la tecnología, a lo que él contestó: "Con una palabra mágica: "no"". Y además, invitó a los asistentes a "plantarse" como padres y madres ante las escuelas que ahora apuestan por apoyarse en exceso en los nuevos dispositivos y tecnologías para enseñar. Por último, dejó claro que ante un problema de déficit de atención real o aprendido por elementos como las nuevas tecnologías, **"el cerebro siempre se puede transformar"**. Es muy importante enseñar autocontrol, a no cambiar de tema de conversación, a mantener la atención y ahí los padres somos fundamentales".

Artikuloa:

Alvaro Bilbao

"Gestionando hijos-as".