

Zer da gehiegizko estimulazioa eta zein eragina du zure seme-alabarengan?/ ¿Qué es la sobreestimulación y cómo afecta a tus hijos o hijas?

Probablemente hayas oído hablar de las malas consecuencias de la sobreestimulación o hiperestimulación en los niños, incluso en nosotros, los adultos. Esta sobreestimulación afecta a muchos ámbitos distintos de nuestro día a día, pero ¿sabemos bien lo que significa y cuáles son sus efectos?

Podríamos definir la sobreestimulación como la **recepción o exposición excesiva a estímulos que nos producen una fuerte reacción sensorial**. Puede tratarse de todo tipo de estímulos: tecnológicos, luminosos, de movimiento, del gusto...

Los efectos que tiene la sobreestimulación se resumen, como bien indica la investigadora y divulgadora [Catherine L'Ecuyer](#) en que "con la sobreestimulación, baja la sensibilidad, sube el umbral de sentir y necesitamos cada vez más estímulos". Es decir, cuando nos acostumbramos a recibir tantos estímulos, cada vez necesitamos recibir más cantidad y más intensidad para "saciar" o incluso entretener a nuestro cerebro.

Vamos a poner varios ejemplos de sobreestimulación para que podamos ver más claro en qué ámbitos puede darse este proceso y de qué manera.

Sobreestimulación tecnológica

Es posiblemente el ámbito del que más hayamos oído hablar en relación con la sobreestimulación. En este caso, la tecnología (televisión, videojuegos, smartphones, redes sociales...) nos ofrece una gran cantidad de estímulos que hacen que nuestro cerebro esté expuesto a constantes señales de movimiento, luz, sonido... de forma instantánea y casi sin descanso para nuestros sentidos.

Esta recepción de estímulos en el cerebro de un niño o niña, que está en pleno desarrollo, es especialmente preocupante, pues afecta en gran medida a la capacidad de concentración. Como nos contó [Catherine en uno de nuestros eventos](#), "una exposición prolongada a cambios rápidos de imágenes durante los primeros años de vida condicionaría la mente a niveles de estímulos más altos, lo que llevaría a una falta de atención más adelante en la vida".

Es decir, si los niños se acostumbran a recibir estímulos intensos durante los primeros años de su vida provenientes de las tablets, móviles, televisiones y demás dispositivos, luego será

más probable que les cueste prestar atención en clase, concentrarse leyendo un libro o divertirse con un juego de mesa.

La psiquiatra [Marian Rojas nos contó en nuestro evento en Madrid](#) que "la atención se sitúa en la corteza prefrontal y, cuando un bebé nace, esta es profundamente inmadura". "La corteza prefrontal de un bebé se activa con tres cosas: **luz, sonido y movimiento**". Justo lo que ofrecen los dispositivos tecnológicos. Entonces, a medida que esta corteza prefrontal va madurando, esperamos que los niños sean capaces de prestar atención a objetos inmóviles, no luminosos, que aprendan a esperar pacientemente en la salita de espera, etc. Pero esto se hace complicado si desde pequeños su atención ha estado saturada con estímulos muy intensos.

Además, Marian nos contó que el cerebro funciona con un mecanismo denominado "Use it or lose it" (lo usas o lo pierdes). Para explicarnos en qué consistía, nos lanzó una pregunta: "¿Quién de nosotros se orienta mejor desde que usamos Google Maps para ir a cualquier parte?". Por lo tanto, "cuanto más se estimula la corteza prefrontal con una herramienta externa, peor funciona en el cerebro".

Los videojuegos y la pornografía

Catherine L'Ecuyer citó un estudio de 2007 para explicarnos cómo se daba también este proceso con otros elementos como son los videojuegos y el consumo de contenidos pornográficos. Este estudio demostró que existe una correlación entre el consumo de videojuegos violentos y la baja sensibilidad. Las personas que participaron en este estudio tenían ciertas características similares, como más dificultad para reconocer la alegría en el rostro de una persona, por ejemplo. Como explicó Catherine, "la capacidad de percibir la alegría en un rostro requiere sensibilidad, empatía. **La violencia anestesia esa sensibilidad**". Por lo tanto, la exposición continuada a los videojuegos hace que "baje la sensibilidad, suba el umbral de sentir y cada vez necesitemos estímulos más violentos para poder sentir algo".

Respecto a la pornografía, el proceso de sobreestimulación sigue el mismo patrón. "La pornografía busca lograr estados continuos de excitación", lo que desencadena una búsqueda experiencias que reproduzcan el ideal que han visto miles de veces en sus pantallas, pero que, en la vida real, no existe. Heike Freire, psicóloga y experta en innovación educativa, contaba en [un artículo que escribió para nuestro blog](#), que "numerosos estudios explican cómo, al alterar la bioquímica del cerebro y su sistema de recompensas, la pornografía es fuertemente adictiva. Su uso continuado genera una especie de confusión entre la realidad y la ficción".

Así pues, como pasa en los demás casos, la exposición continuada a contenidos pornográficos hace que cada vez se necesite consumir más para poder llegar al estado de excitación que se

lograba al principio. Y la vida real parece mucho más aburrida, menos placentera, paradójicamente: más falsa.

La sobreestimulación del paladar

Ya hemos visto varios casos en los que la sobreestimulación tiene efectos negativos que acaban afectando en distintos aspectos de la vida diaria de nuestros hijos e hijas (y en la nuestra, por supuesto). Sin embargo, el factor tecnológico no tiene por qué estar presente siempre, existen otros tipos de sobreestimulación que poco tienen que ver con los dispositivos digitales.

Estamos hablando de la sobreestimulación de las papilas gustativas. Respecto a esto también habló Catherine en su ponencia. "En 2011 se llevó a cabo un estudio que consistió en dar bebidas gaseosas azucaradas a un grupo de personas durante un mes. Una vez finalizado dicho estudio, se dieron cuenta de que esas personas tenían más dificultad para percibir sabores, porque habían sido expuestas a una altísima dosis de azúcar".

Lo mismo ocurre con los niños y niñas que, a pesar del mito, no nacen odiando unos alimentos, como las verduras, y adorando otros, como la comida basura. Por lo tanto, de la misma forma que ocurría en los casos anteriores, "cuando el gusto está sobreestimulado, baja la sensibilidad, sube el umbral de sentir y ese niño necesita cada vez más estímulos artificiales para poder percibir las cualidades de los alimentos".

Niños sobreestimulados, cerebros anestesiados

Estos son algunos ámbitos en los que la sobreestimulación puede afectar a nuestros hijos e hijas y a los que, por lo tanto, deberíamos prestar especial atención. Como explica el neuropsicólogo Álvaro Bilbao, "el núcleo estriado es una estructura cerebral que nos dice **cuáles son las cosas que nos emocionan en la vida**. Tiene una capacidad limitada, no nos puede gustar todo, una vez que llega al límite de su capacidad, ya no nos interesan más cosas". Y esta estructura cerebral "**se deja embaucar por las experiencias más intensas**, haciendo que las experiencias menos intensas parezcan menos interesantes".

En definitiva, por una parte, debemos tener mucho cuidado con el uso que permitimos que nuestros hijos hagan de las pantallas y los dispositivos tecnológicos. Pero también con los hábitos alimenticios que seguimos en casa y, por supuesto, con el ejemplo que les damos día a día. Intentemos cultivar su atención, su curiosidad, la importancia de los detalles, de saber esperar, de saborear los alimentos y los momentos de la vida. De esta manera, educaremos a niños y niñas que aprendan a vivir y a sentir, y no niños que vivan bajo los efectos de la anestesia.

ARTIKULU hau "Gestionando hijos-as" BOLGetik hartuta dago.
Este ARTÍCULO está tomado del BLOG "Gestionando hijos-as"