

una virtud. De ahí que la pobreza deba ser vista como un elemento constitutivo de la vida humana, que nos hace vivir dependientes los unos de los otros. A la vez, la solidaridad nos empuja a combatir la "pobreza extrema" en que viven muchas personas próximas a nosotros —al hacerse el mundo "más pequeño", estamos cada vez más cerca unos de otros—, incluso estableciendo medidas económicas globales.

El capítulo noveno, por fin, está dedicado a la contemplación. Aunque Domingo va haciendo referencia a lo largo de la obra a distintas tradiciones religiosas, defiende que la contemplación del Dios cristiano articula toda la novedad que está sugiriendo implantar en nuestra sociedad. No se busca aplicar grandes ideales cristianos a ella, sino vivificarla con la fuerza de un cristianismo vivido, espiritual y vibrante. Por tanto, en este último capítulo, conmemora las famosas palabras de Rahner: "En el siglo XXI, los cristianos serán místicos o no existirán" (p. 286). De ahí que la contemplación constituya el colofón de su propuesta.

El epílogo cierra la obra volviendo a lo afirmado en las páginas anteriores. Es necesario que el cristianismo impregne la sociedad, pero para ello se ha de empezar porque los que profesan esta fe sean cristianos conscientes. Han de estar marcados por una profunda espiritual, para ser capaces de aprovechar el potencial estético y cultural contenidos en su propia fe.

David TORRIJOS CASTRILLEJO

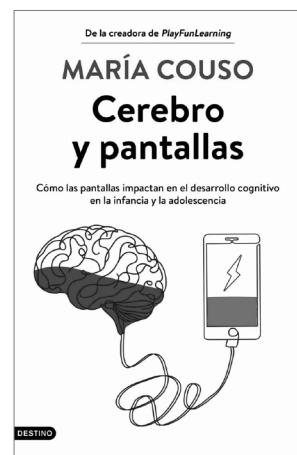
dotorrijos@sandamaso.es

Universidad San Dámaso

COUSO, María: *Cerebro y pantallas: cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia*. Ediciones Destino, Barcelona 2024, 304 pp. ISBN: 978-84-23365-63-0.

**M**aría Couso, psicopedagoga y divulgadora educativa, con su nuevo libro, *Cerebro y pantallas: cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia*, nos ubica frente a una realidad difícil de aceptar: el uso indiscriminado de las pantallas está causando un impacto negativo en el desarrollo cognitivo y personal de nuestros alumnos. A través de un lenguaje sencillo, pero no por ello menos académico, Couso expone de forma detallada y minuciosa todas las conclusiones a las que ha llegado después de varios años de investigación. Por lo que este libro se puede considerar como uno de los primeros manuales para la educación digital basada en estudios científicos.

Apoyándose en datos empíricos y en investigaciones estadísticas, Couso defiende que el uso de las pantallas dificulta el desarrollo cognitivo normal de nuestro cerebro a causa de los mecanismos propios del mundo digital. La realidad es lenta, ofrece resistencia, mientras que las pantallas estimulan constantemente al cerebro haciendo que se active el sistema de recompensa generando, a la vez, grandes cantidades de dopamina.



Esta sobreestimulación y sobreproducción de dopamina repercuten directamente en ciertos procesos de desarrollo cognitivo y conductual de los más pequeños de nuestra sociedad.

Desde un punto de vista educativo, la autora analiza los distintos tipos de motivación y su relación con las pantallas, así como los hábitos digitales más comunes de hoy en día. Como consecuencia de este análisis establece que solo la motivación intrínseca favorece un aprendizaje significativo y que las pantallas tan solo fomentan la motivación extrínseca. Además, la divulgadora de contenido educativo afirma que el uso continuado de pantallas favorece el estado de anhedonia, es decir, un estado de desmotivación y desilusión constante que puede llegar a desarrollar problemas de salud mental. Couso explica que cuando nuestro cerebro se expone de forma continuada a grandes cantidades de dopamina el cerebro genera tolerancia a la misma y, por tanto, nuestra capacidad motivacional se ve mermada porque necesita grandes cantidades de dopamina para activarse. Ante estos hechos la autora defiende que debería limitarse su uso en las aulas y en los hogares para garantizar un buen desarrollo cognitivo de los que todavía están por crecer.

Couso inicia cada capítulo con un fragmento de una pequeña historia que narra cómo una profesora descubre con el paso del tiempo una dura realidad: ya no es capaz de hacer que sus alumnos atiendan en clase. Ayende a la historia principal, la autora introduce distintos personajes que exemplifican los problemas derivados del uso temprano de las pantallas. De este modo cada capítulo se convierte en una explicación de las dinámicas educativas y sociales que han sido acogidas por nuestra sociedad sin ninguna reflexión previa y sus respectivas consecuencias. Estas consecuencias son: 1) disminución de las funciones ejecutivas (en concreto de la función inhibitoria), 2) deterioro de la atención, 3) pérdida de la gestión emocional, 4) fatiga ocular, 5) problemas de salud mental, 6) trastornos del sueño y 7) reproducción de conductas pornográficas.

En definitiva, este libro supone una crítica contra el uso de los dispositivos digitales tanto a nivel familiar como educativo. Couso nos hace reflexionar sobre la importancia de la participación de la familia en el proceso educativo de su hijo. Son ellos los responsables directos sobre las acciones de sus hijos y, por tanto, solo a través de una sana regulación del acceso a internet y del uso de pantallas dentro del hogar se puede lograr vencer la atracción connatural del contenido digital. Por último, y para que no quede duda, la autora advierte que educar en el uso responsable de pantallas no consiste tanto en informar sobre los peligros de navegar por las redes, sino en crear espacios libres de tecnología donde se fomente el silencio, la lectura física y la desconexión digital, algo que las dinámicas sociales actuales dificultan, especialmente en la adolescencia.

En suma, esta obra creada por una profesional de la educación que ha vivido la digitalización del mundo en sus propias carnes nos ofrece una perspectiva muy realista sobre lo que está pasando todos los días en la gran mayoría de hogares. Por ello, con la lectura de este texto no solo se nos invita a reflexionar sobre el modo de interaccionar con nuestros hijos y alumnos, sino también sobre nuestra relación con nosotros mismos. Pues probablemente, muchas de las dinámicas descritas por Couso son parte de nuestro día a día.

Miguel MATEU RUBERT  
mmateu@escuni.es  
ESCUNI