Sobre *La fábrica de cretinos digitales: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*

Marisol Maya Pérez
Universidad Anáhuac México, México
marisol.maya@anahuac.mx
https://orcid.org/0009-0004-1494-8596

https://doi.org/10.36105/iut.2025n41.08

Desmurget, Michel, *La fábrica de cretinos digitales: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*, México, Ediciones Península, 2020, 442 pp. ISBN: 978-84-9942-933-5

En la era digital, donde las pantallas parecen ser una extensión de nosotros mismos, la exposición constante a estas tecnologías ha generado un debate intenso sobre sus efectos en el desarrollo infantil y adolescente. Como madre y educadora, me siento particularmente interesado en comprender cómo podemos equilibrar el uso de tecnología con el desarrollo saludable de los niños y jóvenes. Michel Desmurget, en su libro *La fábrica de cretinos digitales*, presenta una crítica contundente sobre el impacto negativo de las pantallas en la salud física, emocional e intelectual de los jóvenes. Esta obra es relevante para la discusión sobre cómo proteger los derechos humanos y el bienestar de los menores.

Desmurget sostiene que el uso excesivo de pantallas puede llevar a problemas de salud física como obesidad y problemas cardiovasculares, además de afectar negativamente el desarrollo emocional y cognitivo. Aunque su enfoque puede ser considerado alarmista por algunos, su análisis está bien fundamentado en evidencia científica. Personalmente, me ha llamado la atención cómo las pantallas pueden empobrecer el lenguaje, afectar la concentración y la memoria, y retrasar el desarrollo

CÓMO CITAR: Maya Pérez, M. (2025). Sobre *La fábrica de cretinos digitales: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*. *IURIS TANTUM, No. 41. Año XXXIX,* DOI: https://doi.org/10.36105/iut.2025n41.08

Esta obra está protegida bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0 Internacional.

intelectual. Me pregunto si estamos preparando adecuadamente a las nuevas generaciones para un mundo donde la tecnología es omnipresente pero también puede ser una herramienta de manipulación.

La crítica de Desmurget se centra en cómo las pantallas pueden disminuir la capacidad de los jóvenes para evaluar críticamente la información disponible en Internet, lo que los hace vulnerables a la manipulación y el engaño. Esto me hace recapacitar sobre la importancia de enseñar habilidades críticas desde temprana edad para que los niños puedan navegar de manera segura en el mundo digital. Según Kuss y Griffiths, el uso excesivo de tecnología también puede llevar a problemas de adicción y afectar negativamente la salud mental de los jóvenes, lo que subraya la necesidad de un enfoque integral para abordar estos desafíos.[1]

Además, la obra de Desmurget destaca cómo la industria tecnológica y los medios de comunicación pueden influir en la percepción pública sobre el uso de pantallas, a menudo promoviendo una visión optimista que ignora los riesgos asociados. Esto me hace pensar en la importancia de fomentar un diálogo crítico sobre el papel de la tecnología en nuestras vidas y cómo podemos equilibrar sus beneficios con sus riesgos.

En el contexto de la neurociencia y la psicología del desarrollo, La fábrica de cretinos digitales ofrece una perspectiva crítica sobre el impacto de la tecnología en las nuevas generaciones. Esta obra se sitúa dentro de un debate más amplio sobre cómo equilibrar el uso de tecnología con el desarrollo saludable de los niños y jóvenes. Autores como Jean Twenge han abordado temas similares, destacando los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos móviles en la salud mental de los adolescentes.[2]

Twenge argumenta que el uso excesivo de dispositivos móviles está asociado con un aumento en la depresión y la ansiedad en adolescentes, lo que coincide con las preocupaciones de Desmurget sobre el impacto emocional de las pantallas. Sin embargo, mientras que Twenge se centra más en los efectos psicológicos, Desmurget aborda una gama más amplia de consecuencias, incluyendo aspectos físicos y cognitivos. Me parece crucial considerar ambos enfoques para desarrollar estrategias efectivas de prevención y mitigación.

---

[1] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. "Online social networking and addiction. A review of the psychological literature", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2011, vol. 8, núm. 9, pp. 3528-3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

[2] Twenge, J. M., *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Different From Their Parents*, Atria Books, 2017.

El libro de Desmurget es una llamada de atención para madres, padres y educadores y educadoras, ofreciendo una síntesis rigurosa sobre los peligros reales de las pantallas y alertando sobre las consecuencias de seguir promoviendo su uso acrítico. Aunque su enfoque puede ser polémico, su contribución al debate sobre el uso responsable de la tecnología es significativo. La obra provoca una reflexión crítica sobre cómo integrar la tecnología en la vida diaria de manera que se maximicen sus beneficios mientras se minimizan sus riesgos.

Personalmente, creo que es esencial que los educadores y padres de familia trabajen juntos para crear un entorno donde los niños puedan desarrollarse de manera saludable en un mundo cada vez más digitalizado. Lo que requiere no solo limitar el tiempo frente a las pantallas, sino también enseñar a los jóvenes a evaluar críticamente la información que encuentran en línea, una habilidad crucial en la era digitaL. Además, la inclusión de tecnología en la educación puede ser beneficiosa si se hace de manera intencional y equilibrada, como sugiere Twenge al discutir el impacto de la tecnología en las generaciones más jóvenes.

La obra de Desmurget también invita a reflexionar sobre cómo podemos asegurar que las nuevas generaciones estén preparadas para un futuro donde la tecnología sea omnipresente pero también pueda ser una herramienta de manipulación. Es decir, esto requiere un enfoque integral que incluya educación crítica sobre el uso de tecnología, así como políticas claras para su uso en el hogar y en la escuela.[3]

Como madre y educadora, me parece crucial que los adultos modelen un uso responsable de la tecnología. Esto no solo implica limitar el tiempo frente a las pantallas, sino también demostrar cómo utilizarlas de manera constructiva para el aprendizaje y la comunicación. La colaboración entre miembros de la familia y educadores es esencial para crear un entorno donde los niños puedan desarrollar habilidades críticas y saludables en el uso de la tecnología.

Resumidamente, La fábrica de cretinos digitales es una obra imprescindible para aquellos preocupados por el desarrollo saludable de los niños y jóvenes en la era digital. Aunque puede ser considerada polémica, su enfoque crítico y bien documentado lo convierte en una lectura esencial para cualquier persona interesada en comprender los efectos reales de la tecnología en las nuevas generaciones. De ahí mi reflexión sobre mi propio papel como madre y educadora y cómo puedo

[3] Hinkley, T., & Taylor, L., "Active play and outdoor play: Association with objective measures of physical activity among preschool children", *Early Childhood Research Quarterly*, vol. 27, núm. 2, pp. 228-233.

influir positivamente en el uso responsable de la tecnología entre mis hijos y mis estudiantes.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones que podrían mejorar la obra La fábrica de cretinos digitales de Michel Desmurget, considerando su impacto y relevancia en el debate sobre el uso de tecnología en la infancia y la adolescencia:

1. Incluir más casos de éxito y estrategias prácticas: aunque el libro presenta una crítica detallada sobre los efectos negativos de las pantallas, sería beneficioso incluir más ejemplos de familias o escuelas que han implementado con éxito estrategias para reducir el uso excesivo de tecnología. Esto podría motivar a los lectores a adoptar cambios prácticos en sus propias vidas. Personalmente, creo que ver casos reales de éxito puede ser muy inspirador y ayudar a los familiares y educadores a sentirse más empoderados para hacer cambios positivos.
2. Ampliar la discusión sobre los beneficios de la tecnología: si bien el libro se centra en los peligros de las pantallas, sería útil dedicar un capítulo a explorar los beneficios potenciales de la tecnología cuando se utiliza de manera responsable. Esto podría incluir ejemplos de cómo la tecnología puede mejorar el acceso a la educación, fomentar la creatividad o facilitar la comunicación entre personas de diferentes culturas. Según Twenge, el uso moderado de tecnología puede tener beneficios educativos significativos, siempre que se controle su impacto negativo en la salud mental.
3. Incorporar perspectivas de expertos en educación y psicología: incluir entrevistas o capítulos escritos por expertos en educación y psicología podría enriquecer la obra. Estos expertos podrían ofrecer estrategias adicionales sobre cómo integrar la tecnología de manera efectiva en el aula y en el hogar. Por ejemplo, la obra de Hinkley y Taylor sobre el impacto de la tecnología en el desarrollo infantil podría ser una excelente referencia para explorar cómo equilibrar el uso de pantallas con actividades físicas y sociales.
4. Proporcionar recursos adicionales para los lectores: sería útil incluir una sección de recursos adicionales al final del libro, como enlaces a aplicaciones educativas, sitios web de apoyo o libros recomendados sobre el tema. Esto ayudaría a los lectores a profundizar en el tema y a encontrar herramientas prácticas para aplicar los consejos del libro. Me parece especialmente

útil incluir recursos que ayuden a monitorear y limitar el uso de pantallas de manera efectiva.

5. Actualizar con investigaciones recientes: dado que el campo de la tecnología y su impacto en los jóvenes está en constante evolución, sería importante actualizar la obra periódicamente para reflejar las investigaciones más recientes. Esto aseguraría que el libro siga siendo relevante y útil para los lectores en el futuro. La inclusión de estudios recientes sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, como los realizados por Kuss y Griffiths, podría ser particularmente valiosa.
6. Incluir perspectivas de los propios jóvenes: incorporar las voces y perspectivas de los jóvenes sobre su uso de tecnología podría ofrecer una visión más completa del tema. Esto podría incluir entrevistas o encuestas que muestren cómo los jóvenes perciben el impacto de las pantallas en sus vidas y qué estrategias consideran efectivas para un uso más equilibrado. Particularmente, creo que escuchar a los jóvenes puede ayudarnos a entender mejor sus necesidades y preocupaciones, lo que, a su vez, puede contribuir al diseño de políticas más efectivas orientadas a garantizar su bienestar.
7. Desarrollar una versión para jóvenes lectores: considerar la creación de una versión del libro dirigida específicamente a jóvenes podría ser una forma efectiva de involucrar a este grupo en el debate sobre el uso responsable de la tecnología. Esta versión podría ser más accesible y relevante para los adolescentes, ayudándolos a reflexionar sobre su propio uso de pantallas. Me parece crucial que los jóvenes se sientan incluidos en la conversación sobre cómo la tecnología afecta sus vidas.

Como madre y educadora, me ha parecido especialmente valioso el enfoque crítico del libro sobre el uso de pantallas. Sin embargo, creo que es importante balancear esta crítica con estrategias prácticas que ayuden a los lectores a implementar cambios positivos en sus vidas. La inclusión de más casos de éxito y recursos adicionales podría hacer que el libro sea aún más útil para aquellos que buscan un enfoque más equilibrado hacia la tecnología.

Se recomienda este libro a madres, educadoras y cualquier persona interesada en el impacto de la tecnología en el desarrollo infantil y adolescente. Su lectura puede ser especialmente útil para aquellos que buscan equilibrar el uso de dispositivos digitales con prácticas educa-

tivas y familiares saludables. Al ofrecer una perspectiva crítica bien fundamentada, La fábrica de cretinos digitales invita a reflexionar sobre cómo podemos crear un entorno más saludable para las nuevas generaciones en un mundo cada vez más digitalizado.

Bibliografía

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. "Online social networking and addiction. A review of the psychological literature", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2011, vol. 8, núm. 9. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Twenge, J. M., *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Different From Their Parents*, Atria Books, 2017.

Hinkley, T., & Taylor, L., "Active play and outdoor play: Association with objective measures of physical activity among preschool children", *Early Childhood Research Quarterly*, vol. 27, núm. 2.