

¿Es el WhatsApp un Distractor en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Medicina?

María Concepción Lira-Rodríguez¹
Patricia Olimpia Reyes-Hernández²
Ulises Reyes-Gómez³
Arturo Perea-Martínez³
Samuel Hernández-Lira²

Katy Lizeth Reyes-Hernández²
Gerardo López-Cruz³
Maitte de la Osa-Busto³
Francisco Colón-Cuesta³

RESUMEN

Estudio prospectivo, comparativo, observacional, donde se cuantificó el número de mensajes que realizan diariamente por WhatsApp a través de su celular un grupo de 98 estudiantes universitarios de la carrera de medicina. Posteriormente, fueron clasificados de acuerdo con los resultados obtenidos durante el ciclo escolar 2014-2015 de la materia de Bioquímica, en los de alto y bajo rendimiento escolar. Los resultados mostraron que los de menor aprovechamiento escolar realizan, en promedio, más de 300 mensajes al día, es decir, esta herramienta constituyó un distractor directo, con un riesgo relativo (RR) de 2.27. Un alumno que manda mayor número de mensajes al día, presenta el doble de posibilidades de tener un bajo aprovechamiento escolar, en comparación con aquel que manda menos. Con base en los resultados, se determinó que es necesaria una regulación urgente de esta adicción por parte de los mismos estudiantes, padres y autoridades escolares, aun cuando en apariencia los implicados ya son estudiantes universitarios y tienen autocontrol.

Palabras Clave: abuso, celular, control, rendimiento escolar, whatsApp.

ABSTRACT

It was made a prospective, comparative study, observational, in a group of 98 college students of the medicine school. The number of messages that made daily by Whatsapp through his cell were quantified. Later they were selected according to the results obtained during the school year 2014-2015 the subject of Biochemistry the high and low academic performance. The results showed that lower educational achievement made on average more than 300 messages per day, constituting a direct distractor, with a relative risk (RR) of 2.27. There are two times more likely that a student who send more messages a day have a low educational achievement comparing with the one who sends less. It is urgently required control this addiction from students, parents and school authorities, though apparently they are now university students and have self-control.

Key Words: abuse, cell, control, school performance, whatsApp.

1 Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad Regional del Sureste (URSE), Oaxaca.

2 Unidad de Investigación en Pediatría, Instituto San Rafael de San Luis Potosí.

3 Academia Mexicana de Pediatría (ACAMEXPED).

Correspondencia: Dr. Ulises Reyes Gómez. Dirección Médica Clínica, Diana de Especialidades, Símbolos Patrios # 747, Col. Reforma Agraria, Oaxaca. Correo electrónico: reyes_gu@yahoo.com, telefax (01951) 51-436-90.

INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), provocan nuevos estilos para intercambiar conocimiento o para relacionarse con amigos o desconocidos. En este rubro, el Internet y el teléfono móvil merecen una atención especial. La telefonía móvil es otra TIC que ha sufrido un desarrollo espectacular, con una tasa de penetración superior a 100%. El teléfono móvil se ha convertido en un objeto social, dominante y personal. Se utiliza para hablar, enviar mensajes, escuchar música y filmar en contextos profesionales, culturales, relacionales y recreacionales. Todo ello, nos lleva a pensar que la telefonía móvil e Internet son elementos clave de una auténtica revolución social.

El atractivo de Internet y el móvil podría compararse con las propiedades reforzadoras de las sustancias adictivas. El Internet, por ejemplo, aporta elementos como sincronía, anonimato, capacidad de socializar y sentirse miembro de un grupo, construcción de identidades, juegos sexuales y de galanteo, bienestar psicológico, accesibilidad y comunicación mediante la escritura, menos estresante que el “cara a cara”. Hablando específicamente del *smartphone* (teléfono celular), su uso va en aumento; un estudio realizado por la operadora de móviles Orange en Francia, Reino Unido y España,¹ mostró que 95% de los adolescentes cuenta con este dispositivo, lo cual supone 65% del total de los que se usan en ese mercado.

Por su parte, el móvil brinda la oportunidad de estar en contacto permanente, de socializar, disfrutar del ocio, generar seguridad y una sensación de control en padres y parejas, al asumir autonomía, proporcionar intimidad, favorecer la conciliación familiar, facilitar la gestión del tiempo y la información, expresar sentimientos y, además, combinar dos tipos de comunicación: la sincrónica (oral) y la asincrónica (SMS).²

Cualquier actividad gratificante es, en potencia, adictiva, pero sólo aquellas marcadas por la desaprobación social, debido a sus riesgos asociados, son conside-

radas “adicciones” y no meros hábitos. En realidad, el móvil incorpora todo aquello que, hasta no hace mucho, se relacionaba con la adicción a Internet, de modo que debe considerarse en el momento actual como una plataforma potencialmente multiadictiva, en la medida en que ofrece una gama inagotable de fuentes de reforzamiento, que se traduce en una gran aceptación entre los más jóvenes.³

Las tecnologías digitales se vuelven depósitos simbólicos, idóneos para somatizar la ansiedad de exclusión y la angustia de incertidumbre. “La mensajería instantánea pone en peligro nuestra intimidad y nos genera ansiedad cuando no obtenemos una respuesta inmediata. No hay nada que otorgue mayor satisfacción y sensación de control que enviar un mensaje y ver que en la pantalla aparece el verbo ‘escribiendo’. Solo que las cosas no siempre siguen ese orden predecible y agradable. A veces se envía el mensaje, aparece el doble click, y en lugar de ‘escribiendo’, nos dicen que el otro está ‘online’. Cinco minutos después sigue online, y pasados otros 10 lo mismo. Entonces nos empezamos a desesperar. El otro dato para completar la neurosis es el que informa de la hora exacta que el sujeto en cuestión echó por última vez un vistazo a sus mensajes. Con estos números se puede construir y destruir el mundo. Y parece normal que hayan sido el epicentro de cientos de problemas de pareja y malentendidos”⁴. Esta descripción sobre el estado ansioso que nos genera la falta de respuesta inmediata del otro, y sobre cómo se va incrementando el nivel de angustia si esta persona se demora o no llega nunca, no podría ser más exacta. Más que un síndrome de abstinencia, lo que experimentamos es un síndrome de privación que todos podemos reconocer en cualquier ámbito significativo de la vida, y más, en situaciones de incertidumbre.⁵

Por otro lado, el lenguaje de móviles está generando una revolución en el idioma, que sin prejuicios, pensamos, sería un cambio en el proceso de alfabetización de los jóvenes del siglo XXI. Un elemento que ha cambiado la forma tradicional de comunicarse son los mensajes de texto a través de móviles, o los también llamados SMS

(Short Messages Standard), la juventud actual ha encontrado en los SMS su signo de identidad, y la víctima inocente en quien recaen las consecuencias involuntarias de su rebeldía no es otra que la ortografía; la sumisión a las reglas ortográficas origina tantas dificultades entre la población estudiantil. Por otro lado, los hábitos adquiridos en el ejercicio de una escritura que podríamos calificar como anómala pueden generar y consolidar errores ortográficos muy difíciles de erradicar. También la técnica de lectura puede verse afectada.⁶ El creciente uso de los SMS ha llevado a debatir el impacto social y los efectos psicológicos de este nuevo medio de comunicación. En los últimos años, la utilización masiva de teléfonos móviles e Internet ha generado un nuevo modelo de comunicación caracterizado por el uso abreviado del lenguaje.⁷ De acuerdo con el foro de Gobernanza de Internet de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la estrategia digital nacional refirió que los usuarios de Internet en México han crecido más de 70% en los últimos 4 años.⁸ Según los datos de economía más confiables,⁹ existen en México 62.4 millones de internautas, la mayoría de los usuarios son menores de 35 años; un mexicano en promedio pasa cada día 7 horas y 14 minutos en Internet, mayoritariamente en sus teléfonos móviles; uno de cada 10 usuarios prefiere llevar sus relaciones sociales en línea, mientras que 2 de cada 10 lo prefieren en persona, el resto combina ambas formas. El 17 de mayo pasado se celebró el Día Mundial de Internet con el fin de difundir los beneficios de las conexiones digitales, la difusión de información y el desarrollo del comercio electrónico, recordar las medidas más seguras para navegar sin riesgos en Internet y mantener relaciones sociales.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 71.5% de las personas en México cuenta con un teléfono móvil, en tanto, 66.3% con *smartphones*; 8 de cada 10 se conectan a Internet a través de un *smartphone* y 67.1% tienen conexión móvil.¹⁰ En México, el móvil fue el motor del 2015 para los medios nativos digitales, dentro de ello predomina su uso entre los jóvenes; 90% de ellos manifiesta que no podría vivir

sin el teléfono móvil. Esta dependencia está creando una preocupación entre la comunidad científica porque se considera que el tramo hacia la adicción es muy corto.¹¹

La forma de comunicarse en la población juvenil está cambiando, lo que antes se decía en un lenguaje oral, ahora se expresa de manera escrita, de ahí que los jóvenes se han hecho cautivos de esta tendencia, que genera adicción, aislamiento familiar y poco contacto cercano con amigos, por ejemplo, si alguien invita a una fiesta, solo un 1 % se enteraría de ello de forma personal, la mayoría de tales interacciones se realiza vía “redes sociales”. Recientemente, a través del celular el WhatsApp está de moda por su disposición económica, su rapidez, practicidad y fácil disponibilidad o por formar parte de un grupo, lo anónimo ha hecho de ésta una de las más socorridas formas de comunicación en el mundo de las comunicaciones. Sin embargo, diversos estudios muestran que enviar más de 80 mensajes conlleva, sobre todo en el adolescente, dificultades de socialización cara a cara. Un estudio previo¹² mostró que, respecto a viejos hábitos, el tiempo dedicado en casa a la televisión es un distractor que incide en el rendimiento escolar de los niños, tanto que si se disminuyen las horas de exposición, la posibilidad de incrementar el rendimiento de los estudiantes es un hecho. El presente protocolo se planteó con el objetivo de determinar si el WhatsApp influye en el rendimiento escolar de un grupo de estudiantes de medicina del primer año de la carrera.

MATERIAL

Estudio prospectivo, tipo encuesta, comparativo, de un grupo de estudiantes universitarios que cursaron el primer año de la carrera de medicina de una universidad privada. En su primera parte se estableció el número de mensajes enviados diariamente por todos los participantes y más tarde se compararon los datos según el sexo.

La metodología utilizada implicó corroborar el número de mensajes enviados por WhatsApp un día anterior a la encuesta a través de los contadores de los celulares. Posteriormente, fueron seleccionados los parti-

cipantes de acuerdo con los resultados obtenidos durante el ciclo escolar 2014-2015 de la materia de Bioquímica. En un paso siguiente, se seleccionaron 20 alumnos con alto y 20 con bajo rendimiento escolar, tomados al azar de las listas de calificaciones finales de la misma materia y se tabuló el número de mensajes enviados por este medio, bajo la hipótesis según la cual los jóvenes con mayor rendimiento escolar (9 y 10) realizan menor número de mensajes, contrario a los de menor rendimiento escolar (5, 6), quienes realizan más. Los resultados se presentaron en barras y gráficos comparativos, tomando como valor estadístico el Riesgo Relativo (RR) y como valores mayor a 1 un factor asociado al riesgo.

RESULTADOS

Se realizó una estudio observacional, prospectivo, con 100 estudiantes de la facultad de medicina, que cursaban el primer año, de los cuales 41 (41%) eran hombres y 59 (59%) mujeres; fue una muestra homogénea; alumnos fueron seleccionados al azar de la clase de Bioquímica, impartida por la investigadora principal de este protocolo.

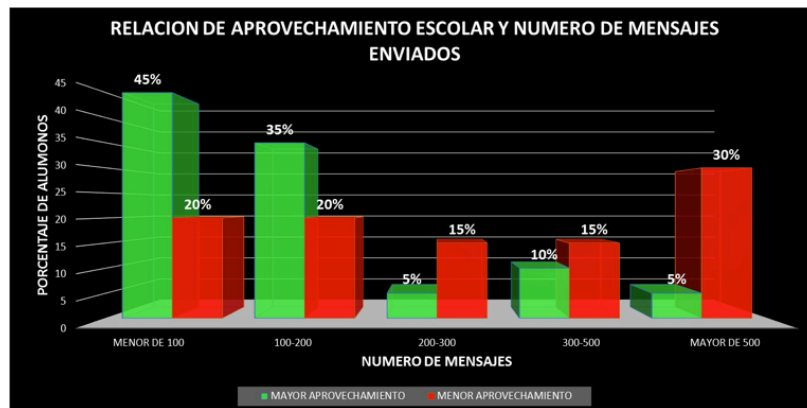
En relación con el número de mensajes enviados por WhatsApp en las últimas 24 horas, tomando como medidas el contador de mensajes, obtuvimos los siguientes datos: menos de 100 mensajes: enviados por 8 hombres y 18 mujeres; de 100 a 200 mensajes: 5 hombres y 10 mujeres; más de 200 a 300: 5 hombres y 6 mujeres;

más de 300 a 500 mensajes: 16 hombres y 17 mujeres; y más de 500 mensajes: 7 hombres y 8 mujeres. Aun cuando es mayor el número de mujeres comparado con el de los hombres que envían mensajes no existe diferencia importante. Llama la atención que del total, 33% envía de 300 a 500 mensajes; seguido de 100 mensajes (26%); y de más de 500 mensajes, un 15% (gráfica 1). Cabe mencionar que hubo 5 alumnos que envían de 1,000 0 2,000 mensajes por día.

Del universo de estudio, se tomaron 20 (20%) alumnos con promedio de 9 y 10 en el examen final del curso, así como 20 (20%) estudiantes con promedio de entre 5 y 6. Se comparó para determinar si había relación entre el número de mensajes enviados y el aprovechamiento escolar; se obtuvo que 16 alumnos (80%) de alto aprovechamiento mandaban menos de 200 mensajes, en relación con con 8 alumnos (40%) de bajo aprovechamiento escolar en este mismo rango. Contrario a esto, sólo 3 alumnos (15%) de alto aprovechamiento escolar mandan más de 300 mensajes al día y 9 alumnos (45%) de bajo aprovechamiento mandaron más de 300 mensajes, con un riesgo relativo (RR) de 2.27. Lo anterior nos indica que hay 2 veces más de posibilidades que un alumno que manda más mensajes al día tenga un bajo aprovechamiento escolar de aquel que manda menos mensajes durante el mismo periodo. Por lo tanto, tenemos que es estadísticamente demostrable si consideramos la gráfica 2.



Gráfica 1. Comparativa entre hombres y mujeres de acuerdo con el número de mensajes por WhatsApp que envían al día; durante el tiempo de estudio se encuestó a 41 (41%) hombres y 59 mujeres (59%). El 48% de alumnos envía más de 300 mensajes al día.



Gráfica 2. El análisis estadístico mostró un RR de (2.27), lo que nos indica que hay 2 veces más posibilidades de que un alumno que manda más de 300 mensajes al día tenga un bajo aprovechamiento escolar, en comparación con aquel que manda menos.

DISCUSIÓN

El WhatsApp es una aplicación para dispositivos móviles que al instalarlo permite intercambiar mensajes, y archivos con prácticamente todos los contactos del teléfono móvil, de igual forma crear grupos muy parecidos a las salas *chat* con amigos, compañeros, vecinos, colegas, etc. El chatear en constantemente no permite despegarse del celular, y se propicia dejar de lado otras actividades o desviar la atención en mensajes que se espera sean leídos o recibidos.¹³ Los expertos advierten de que un uso excesivo del móvil puede generar problemas de conducta.¹⁴

Un estudio realizado en EE. UU a 400 adolescentes en edades comprendidas entre 13 y 15 años mostró que la mayoría de ellos se comunica por mensajes escritos, vía celular, condición que está creando dependencia, ansiedad y disminución del rendimiento escolar.¹⁵

Otro estudio realizado por Halpern en la Facultad de Comunicaciones del Universidad Pontificia de Chile¹⁶ en el mismo contexto en cinco mil estudiantes del 7° básico, y 4°, a su vez mostró que la forma favorita de comunicarse es mediante mensajes por WhatsApp, Line o Facebook, más que el contacto en persona: 57% versus 12%: emplea más de 150 minutos el 37% (cerca a 3 horas) y 100 a 150 minutos al día el 8%. Resultados muy similares a los encontrados en este trabajo en cuanto al

tiempo dedicado a este medio (con base en el número de mensajes que realizan).

Para que una persona sea considerada adicta al WhatsApp, el uso de la aplicación debe tener una influencia negativa significativa en su vida. En este estudio los resultados mostraron que sí influye en un pobre rendimiento escolar. La persona adicta no duda en sacrificar otras actividades que le gustaría realizar o alguna de sus obligaciones por estar pendiente de sus contactos y de las conversaciones que mantiene con ellos, esta disrupción se considera incontrolable y en ese momento ya se considera una adicción. De tal suerte que se sustituye la conversación personal e incluso familiar por un mensaje.¹⁷ Estudios muy recientes en nuestro medio muestran que la telefonía celular no sólo es un distractor en el rendimiento escolar, sino se le ha encontrado una relación directa y evidente con mayor número de accidentes al conducir e incrementa el número de accidentes en trausentes.¹⁸ En sí, es un distractor que evita conciliar el sueño.

Nuestro estudio no relacionó este aspecto, es decir, hubiera sido importante documentar si algunos o muchos de estos mensajes se realizan muy tarde, interrumpiendo el patrón del sueño, lo cual sería un causante indirecto de que el joven no descansara suficiente y tuviera, en consecuencia, un pobre rendimiento escolar, y fuera, además,

éste un factor más sobre su pobre rendimiento escolar. Es necesario mencionar que muchos de estos mensajes interrumpen las horas clase y provocan que éstas sean menos efectivas por ser un distractor en el aula.

Los resultados de este pequeño trabajo son preocupantes: la tecnología puede ser una herramienta efectiva e importante para el rendimiento de los estudiantes, lo cual no es cierto del todo, puesto que su abuso condiciona un pobre rendimiento y hace esclavo a los usuarios de un fenómeno ya conocido: no sentirse incluidos por sus iguales. Esta nueva adicción tiene que ser necesariamente controlada por los padres, quienes creen que comprarle un celular a los hijos con muchas funciones es una forma de allegarles tecnología y satisfacciones vitales, así como “estar al día” y en circunstancias similares que sus iguales. Se sugiere iniciar su uso después que los jóvenes hayan cursado el nivel secundaria, donde será necesario postergar lo más tarde posible la compra de un celular. Aunque esto pareciera ilógico, es aquí donde las escuelas juegan un papel vital de comunicación verbal con los padres, para lograr acuerdos y consensos en relación a no llevar celulares a las áreas escolares y tener disponibles los teléfonos de la escuela para cualquier contingencia. Este estudio fue realizado con base en jóvenes que ya cursan una carrera profesional, en este caso medicina, y en donde tal vez sea imposible evitar el hecho de que ellos lleven sus celulares a las aulas.

Tenemos que hacer consciencia personal en el educando y que éste disminuya el número de mensajes enviados. Se requiere una desabituación y la mejor manera es hacer consciente lo que inconscientemente se realiza, para tal fin se requerirá un tutor que puede ser incluso un compañero de la escuela, que tenga mejor rendimiento para ayudarlo a superar esta adicción.

Lo grave en este análisis es el haberse realizado en estudiantes de medicina que, finalmente, buscan un fin común: la salud biosicosocial de los pacientes, a quienes ellos tendrán que atender en algún momento de su preparación y, más adelante, durante su vida profesional. Por desgracia, las personas proclives a los trastornos de de-

pendencia son los adolescentes, y es justamente en esta etapa donde se inicia este problema y en donde cuesta más la autorregulación, debido a la sensibilidad despertada a estímulos cotidianos de cualquier índole: el uso de comunicación por texto reúne estas características, además de que en esta edad buscan la pertenencia al grupo, el liderazgo se hace a través de la tecnología, al reforzar sus vínculos. La práctica mencionada se vuelve una adicción cuando no se tiene el teléfono o la aplicación, cuando siente el sonido o la vibración de un mensaje, pero no ha llegado nada; se crea una necesidad constante de revisar el teléfono y responder de inmediato, de tal forma que el individuo no se conecta con el medio y se aísla para mantener comunicación sólo por el celular.

En contraparte los hallazgos encontrados por Castro y Cols,¹⁹ en alumnos estudiantes de medicina que cursaban el tercer año, en 3 universidades del Perú (2 privadas y 1 pública), analizando el uso de Internet y niveles de dependencia, en un uso promedio de 4 horas por día, en orden decreciente utilizaron: para cuestiones académicas, seguido de comunicación-interacción social y recreativa, los hombres tuvieron mayores problemas sobre el control de su uso (36.5%), por ende, se concluyó que sólo un tercio de los participantes en general (30.7%) tuvo problemas de control para su uso; una hora más de las universidades privadas. Si comparamos tales resultados con los obtenidos en este reporte, con base en alumnos de primer año, pareciera que conforme fueran avanzando los alumnos en su carrera, el control hacia los medios es mejor. Habría que realizar un estudio comparativo del uso y abuso del WhatsApp, específicamente en diferentes años de instrucción, y comparar, simultáneamente una universidad privada con una pública (nuestro estudio está hecho en una universidad privada), todo ello puede ser motivo de próximos caminos de investigación, en este rubro tan importante.

Finalmente, en forma general, sabemos que los niños y adolescentes de hoy están creciendo en una era de alta personalización, experiencias de uso de los medios de comunicación, por tanto, los padres deben ser alenta-

dos a desarrollar medios familiares personalizados, realizar planes para atender su edad, salud, temperamento y desarrollo, además de asegurarse de que cada niño o adolescente pueda practicar y beneficiarse de las reglas esenciales para un crecimiento y desarrollo sano: dieta, buena higiene del sueño, adecuada actividad física e interacciones. *Los padres deben reconocer y entender sus propios roles en modelar el uso apropiado de los medios, tanto su visualización, creación y contenido, el tipo de soporte, el tipo de uso, cantidad, extensión de uso adaptados a las características propias de los niños y adolescentes, pero sobre todo equilibrar tiempo de los medios con otras actividades.* Los médicos de primer contacto, particularmente los pediatras, habrán de ayudar a los familiares a identificar y adoptar un uso saludable de los medios en la familia, planificar y minimizar los hábitos no saludables reconocerlos y cuestionar cómo éstos pueden afectar negativamente la salud, el bienestar social, personal, el desarrollo, el rendimiento académico y el éxito. A continuación se resumen algunas consideraciones básicas de Halpern para la¹⁷ prevención en este rubro.

CONCLUSIÓN

Es muy alto el número de mensajes que los jóvenes universitarios realizan a través del WhatsApp y tal situación tiene relación directa con el rendimiento escolar. El presente estudio corrobora estadísticamente que a mayor número de mensajes, menor rendimiento escolar, con un riesgo relativo (RR) de 2.27, lo que se traduce en que hay 2 veces más de posibilidades de que un alumno que manda más de 300 mensajes al día tenga un bajo aprovechamiento escolar.

REFERENCIAS

1 Adolescentes y WhatsApp. Disponible en: <file://localhost/Users/Paty/Desktop/wattshap%20/Adolescentes%20y%20WhatsApp.html>

2.-Sánchez-Carbonell, X. La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. Adic Rev de Socie, Drogas, alcohol. 2008; 20 (2): 149-159.

3.-Pedrero PE. Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. Adicciones. 2012, p. 139-52.

4.- Vásquez, K. Contesta ahora o nunca. Revista el Pais Semanal n. 1864, p. 94, 2012.

5.-Winocur R. “Adictos” a los dispositivos digitales. Una mirada crítica sobre el diagnóstico del problema. Rev de Estudios da Comun, 2014; 15 (37): 4-10.

6.- Hernández PJ, Miraflores GE. Lenguaje SMS: la alfabetización de los jóvenes en el siglo XXI. Educación y Futuro: Revista de Invest Apliy Exper Educ. 2004; 11: 127-133.

7.- Alonso E, Perea M. SMS: Impacto social y cognitivo. Escritos de Psicología (Internet), 2008; 2(1): 24-31.

8.- <http://www.animalpolitico.com/2017/03/mexico-conectado-usuarios-de-internet/>

9.-<http://eleconomista.com.mx/tecnociencia/2016/05/22/18-datos-sobre-internet-sus-usuarios-mexico>

10.-<https://www.forbes.com.mx/como-crece-el-numero-de-internautas-en-mexico/>

11.- Martínez VE, Fabila A. Nomofilia Vs. Nomofobia, Irrupción Del Teléfono Móvil En Las Dimensiones De Vida De Los Jóvenes. Un Tema Pendiente Para Los Estudios En Comunicación. Razón y Palabra. 2014; 18: 86.

12.- Sánchez CHNP, Reyes GU, Reyes HU, López CG, Reyes HK, Reyes HD. Interacción entre Padres e Hijos con alto y Bajo Rendimiento Escolar, Estudio Experimental ATI. Bol Clin Hosp Infant Edo Son. 2014; 31 (1): 26-33.

13.-Papa, Y. 17 de septiembre de 2015. ¿Eres Adicto al WhatsApp? Recuperado de: <http://lamenteesmaravillosa.com/eres-adicto-al-whatsapp/>

14.-Chóliz, Mariano, Verónica Villanueva, Mari Carmen Chóliz. “Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia.” (2009).

15 Lister LK, Domoff ES, Dubow FE, The Role of Compulsive Texting in Adolescents’ Academic Functioning

Psychology of Popular Media Culture 2015; 10: 5 on line.

16.- file://localhost/Users/Paty/Desktop/wattshap%20/Adolescentes%20y%20WhatsApp.html Y <http://diario.latercera.com/2.-015/09/12/01/contenido/tendencias/26-197924-9-daniel-halpern-academico-de-tren-digital--los-ninos-no-debieran-tener-un.shtml>

17.-Martínez, M. 18 de septiembre de 2015. WhatsAppitis: Adictos a WhatsApp. Recuperado de: [Http://computerhoy.com/noticias/apps/whatsappitis-adictos-whatsapp-22357/](http://computerhoy.com/noticias/apps/whatsappitis-adictos-whatsapp-22357/)

18.-Hernández LS, Reyes HK, Reyes GU, Reyes HP, Toledo RM, Garzón SE. Telefonía celular su impacto en niños y adolescentes. Rev Mex Aten Prim Salud. 2015; 2 (1).

19.- Castro MM, Celis VA, Medina PM. Uso de internet y niveles de dependencia entre estudiantes de Medicina Humana. Rev Horiz Med. 2012; 12 (3): 25-32.

MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA TECNOLOGÍA

1. Dejar espacios libres de tecnología (incluye hora de las comidas).
2. Involucrarse en lo que hacen los hijos (sentarse a jugar con ellos, actividades deportivas y extraescolares).
3. Poner reglas fijas, horarios y tiempos.
4. Controlar lo que hacen (instalar control parental y revisar historiales de navegación).
5. Bajar los niveles de interacción mediados por tecnología (no hablar las cosas importantes por WhatsApp).
6. Que no los vean pegados todo el tiempo a las tecnologías (un niño que le habla a su papá y éste no lo escucha porque está concentrado en el teléfono, va a creer que eso es lo más importante).
7. Los padres no le deben dar demasiada importancia a la tecnología (castigan a los niños quitándoles el teléfono o los premian devolviéndoselos).
8. Hacerles reflexionar que el buen uso de la tecnología no se trata de satanizar a éstos.

Modificado de referencia 16
