

# Adicción a los dispositivos electrónicos y a las redes sociales en tiempos de pandemia

Marcia Yvette Gauthereau Torres<sup>1</sup> y Daniel Godínez Hernández<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias Médicas y Biológicas "Dr. Ignacio Chávez"- Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). <sup>2</sup> Instituto de Investigaciones Químico Biológicas-UMSNH. Morelia, Mich., México.

Contacto: dgodinez@umich.mx

**Resumen.** Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) tienen como objetivo facilitar el acceso a la información y a la comunicación interpersonal, pero resulta interesante hacer un análisis en tiempos de pandemia, ya que no sabemos sobre las consecuencias de esta condición de aislamiento/confinamiento que estamos experimentando. Hoy en día, y con influencia de la pandemia y del confinamiento, ha aumentado el uso de dispositivos electrónicos como celulares, tabletas, computadoras; así como de las redes sociales y videojuegos. Sin embargo, preocupa ¿qué impacto puede tener el uso de las tecnologías de la información y de las redes sociales sobre los diferentes grupos de edad en la población? Debido a que en los diferentes grupos de edad se usan las nuevas tecnologías y redes de formas diferentes. Adicionalmente, el hecho de que no interactúen las personas de manera física o presencial, provoca que la interacción se reduzca al uso de las pantallas y los dispositivos electrónicos, donde el componente central son las redes sociales o los videojuegos en línea, lo cual es una situación de relevancia para discutirse y atenderse.

## Introducción

El confinamiento, debido a la crisis sanitaria del COVID-19, ha cambiado drásticamente la rutina de los niños, niñas y adolescentes. Tener que quedarse en casa durante unos meses no sólo ha conducido a adoptar hábitos más sedentarios, sino que también ha aumentado el uso de pantallas, como teléfonos móviles, consolas, tabletas, televisión y computadoras (UNICEF, 2020) y de las

redes sociales (Gutiérrez, 2020) (figura 1). El uso excesivo de los dispositivos electrónicos y redes sociales puede producir efectos que pueden ser equiparables y comparables con las secuelas que puede generar la infección por SARS-Cov-2 o alguna droga de abuso, con respecto a que no se conoce si estos efectos negativos son transitorios, reversibles o permanentes e incluso progresivos, pero sin duda, se consideran un problema de salud física y mental que se debe atender.



Figura 1. Adicción a las nuevas tecnologías. Tomada de <https://www.psicohuma.com/blog/adicciones-las-nuevas-tecnologias/>

1703/mexico/campeche-regresara-a-clases-presenciales-con-plan-escalonado/  
Cedeño De la Rosa, C. (2021). Los padres deben estar listos antes de la reapertura de las escuelas en la era del coronavirus; Boletín opiniones iberoamericanas en educación. Disponible en: <http://ojs.umc.cl/index.php/bolibero>

De la Cal, L. (2020). Viseras de plástico en China y clases online en Corea del Sur, así ha sido la vuelta a clase en Asia; *Diario Internacional el Mundo*. Disponible en: <https://www.google.com.mx/amp/s/amp.elmundo.es/internacional/2020/08/28/5f48ee521efa0f8298b4585.html>

El Economista. (2021). Coronavirus en México; *Cronología de la pandemia en México. 01 de marzo de 2021*. Disponible en: <https://www.economista.com.mx/politica/Cronologia-de-la-pandemia-en-Mexico-20210301-0045.html>

Fasano, A (2020) Regreso a clases presenciales con coronavirus, entre la inmunidad de rebaño y la posibilidad de rebrotes; *Portal infobae*. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/10/03/regreso-a-clases-presenciales-con-coronavirus-entre-la-inmunidad-de-rebano-y-las-posibilidades-de-rebrotes/>

OMS, Organización Mundial de la Salud. (2021). Escuelas y COVID-19. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

OPS, Organización Panamericana de la Salud. (2020). La OMS declara que el nuevo brote de coronavirus es una emergencia de salud pública de importancia internacional. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15706:statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-2005-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-2019-ncov&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15706:statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-2005-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-2019-ncov&Itemid=1926&lang=es)

Pastrana, D. (2021). Campeche da marcha atrás en las clases presencial. Disponible en: <https://piedepagina.mx/campeche-da-marcha-atras-en-las-clases-presenciales/>  
*Portal de noticias*. Disponible en: <https://aristeginoticias.com/1703/mexico/campeche-regresara-a-clases-presenciales-con-plan-escalonado/>

The New York Times. (2021). Los contagios en niños de la variante delta y otro virus causan preocupación. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2021/08/03/espanol/virus-respiratorio-ninos-covid.html>

The New York Times. (2021). Como prepararse para el regreso a clases. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2021/08/17/espanol/regreso-clases-presenciales.html>

UNICEF. (2021). Regreso a clases presenciales ayudará a mitigar afectaciones causadas por la pandemia. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-regreso-clases-presenciales-ayudara-C3%A1-mitigar-afectaciones-causadas-por-la>

UNAM. (2020). La Salud Pública ante la emergencia sanitaria por COVID-19. Disponible en: <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/05/22/la-salud-publica-ante-la-emergencia-sanitaria-por-covid-19/>

Se desconoce la magnitud del problema en niños y adolescentes e incluso en adultos. Sin embargo, se han reportado señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción:

1. Dormir poco (menos de 5 horas) para estar conectado a la red, dedicando tiempos de conexión anormalmente altos.
2. Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
3. Recibir quejas relacionadas con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
4. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado cuando la conexión falla o está lenta.
5. Intentar limitar el tiempo de conexión, sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
6. Mentir sobre el tiempo real durante el que se está conectado o jugando un videojuego.
7. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
8. Sentir euforia y activación anómalas cuando se está frente al dispositivo (Echeburúa y de Corral, 2010).

Todos los puntos anteriores llaman la atención y en las condiciones actuales obliga a pensar sobre las implicaciones psicológicas y funcionales que se podrían experimentar a corto y largo plazo. Adicionalmente, vale la pena resaltar que las señales de alarma coinciden con los lineamientos del Manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (APA, 2013), para considerar el uso o abuso de una sustancia como una adicción, aunque en este caso, no hablamos de una sustancia de abuso. Sin embargo, la exposición a los dispositivos tecnológicos y redes sociales parece estimular los mismos centros de recompensa que hacen que la persona



Figura 2. “Cada quien con su dispositivo”. Tomada de <https://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/informe/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias>.

“quiera más” al igual que sucede con las drogas de abuso (Weinstein, *et al.*, 2017).

Un punto importante a destacar es que al ingresar a los dispositivos electrónicos y a las redes sociales se pueden compartir datos personales que generan problemas, como el acoso cibernético, acoso telefónico, extorsión, bullying, etc. Esta exposición pública cobra más relevancia cuando quien los comparte es un niño o adolescente, ya que ellos pueden ser las víctimas perfectas de esta práctica y sus consecuencias son resultado de la condición de vulnerabilidad a la que están expuestos, al compartir información personal como datos bancarios, domicilio, lugar de trabajo, fotografías, pasatiempos, lugar de estudio y todo tipo de actividades familiares. Además, al dormir mal o por un tiempo menor (Perrault *et al.*, 2019), se afecta la producción de la hormona del crecimiento y de la melatonina, que regula la actividad de los procesos de sueño/vigilia (Emens y Burgess, 2015), lo cual puede afectar el crecimiento del individuo y el desarrollo neuronal (Morris *et al.*, 2012).

Otro dato a considerar es la hiperestimulación visual y el tipo de páginas a las que se puede ingresar, a pesar del control parental; en ese sentido, hace algunos años con motivo del festejo del día de la madre, buscando

una imagen para una tarjeta de felicitación, se hizo una consulta en el buscador de la palabra “mamita” y lo primero que apareció fueron imágenes de pornografía, lo cual es preocupante porque ese tipo de información en los niños puede generar percepciones alteradas de la realidad y favorecer la implementación de estereotipos, violencia de género, etc. En el mismo sentido, al consultar algún tema en el navegador, también se pueden abrir ventanas emergentes que, si se les da seguimiento, pueden llevar de ver “la caricatura favorita” por ejemplo, a ver páginas que no sean adecuadas para su edad y esto les genere ansiedad, depresión o delirio de persecución, entre otros problemas.

Otros fenómenos que se pueden observar en individuos que usan dispositivos electrónicos son: el caminar viendo el celular al cruzar la calle, sin estar conscientes de que están los autos en movimiento y en cualquier momento se puede comprometer la vida; al ir manejando, observar que el auto de adelante no avanza y cuando uno se empareja en otro carril, ver que la persona va enviando mensajes de texto o está en una llamada; lo anterior es común en jóvenes y adultos, lo preocupante es que lo anterior puede causar accidentes de tránsito con consecuencias catastróficas para peatones, conductores y acompañantes.

# WEBQUEST: MARCANDO EL FUTURO DE LA EDUCACIÓN

Patricia Serna González<sup>1</sup>  
y Raquel Santillán Galván<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH).

<sup>2</sup>Facultad de Químico Farmacobiología, UMSNH. Morelia, Mich., México.

Contacto: moreliabass@hotmail.com

**Resumen.** La WebQuest constituye una herramienta didáctica fundamental para hacer frente a las innovaciones tecnológicas de vanguardia. Surgen con un gran potencial para fomentar el aprendizaje autónomo, sustentan el cambio de un estudiante pasivo a un estudiante activo, lo cual seguramente definirá el futuro de la educación. La WebQuest comprende un aporte educativo y tecnológico de vanguardia, fomenta el uso de nuevas herramientas didácticas que hacen la docencia más dinámica, participativa, motivadora y significativa, lo que dará lugar a una formación académica innovadora que logre superar las barreras de un aula tradicional.

**Palabras clave:** Aprendizaje autónomo, estrategia didáctica, educación superior.

## Introducción.

Condiciones como la pandemia que vivimos actualmente ocasionada por el Covid-19 y que de alguna manera nos ha obligado a adoptar sistemas poco tradicionalistas de educación, nos hace replantear y reflexionar acerca de la importancia de que los sistemas de educación actuales tengan como herramientas principales las innovaciones tecnológicas de vanguardia, ya que, bajo este entorno, la capacidad de formación de los estudiantes se encontrará al nivel de las demandas laborales que exige la vida moderna.

Actualmente, cada vez es más común ver a las familias atentas a sus teléfonos celulares o tabletas en los restaurantes e incluso en reuniones familiares, como se dice: “cada quien con su cada cual”, lo que cambiaríamos fácilmente por “cada quien con su dispositivo”, lo anterior no abona a una relación directa e interpersonal, ya que puede generar distanciamiento, malos entendidos, apatía y debemos recordar que somos entes sociales, aunque desafortunadamente la actual pandemia no facilita la interacción interpersonal directa (figura 2).

Además, las nuevas generaciones tienen mejor conocimiento del idioma inglés como segunda lengua, lo cual les hace tener acceso a una cantidad de información mayor; no es que el acceso a la información sea malo, lo que se está diciendo es que lo malo es, o puede ser, el tipo de información poco confiable, morbosa, tendenciosa y/o malintencionada que puedan encontrar al buscar un dato o tema específico.

Ante toda esta problemática que se genera por el uso y abuso de los dispositivos electrónicos, ¿qué acciones se pueden seguir? Los padres y educadores deben ayudar a los niños y a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación directa, lo que, entre otras cosas, propone (Ramón-Cortés, 2010):

1. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso de la computadora.
2. Fomentar la relación con otras personas.
3. Potenciar aficiones, tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
4. Estimular el deporte y las actividades en equipo.
5. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
6. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

Finalmente, consideramos que el uso de las TIC y las redes sociales en la pandemia pueden ser un “ángel” o

“demonio” si no se usan de manera adecuada, ya que por un lado permiten el acceso a la información existente en el mundo, a tener una conexión inmediata a pesar de la distancia, han ayudado a los niños y jóvenes a continuar con sus clases a distancia y a los adultos a trabajar desde casa, pero por otro lado pueden exponer a actos ilícitos, malinformar y, sobre todo, pueden convertirse en una adicción.

## Bibliografía

- APA. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Echeburúa, E. de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, volumen 22 (número 2): pp. 91-95. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones>.
- Emens J.S., Burgess H.J. (2015). Sleep Med Clin. Effect of Light and Melatonin and Other Melatonin Receptor Agonists on Human Circadian Physiology. 10(4):435-53. doi: 10.1016/j.jsmc.2015.08.001.
- Gutiérrez, J. (2020). Mexicanos están 42% más tiempo en redes sociales en cuarentena: Nielsen. La Jornada, miércoles, 06 may 2020. Disponible en: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/economia/2020/05/06/mexicanos-estan-42-mas-tiempo-en-redes-sociales-en-cuarentena-nielsen-1173.html>.
- Morris C.J., Aeschbach D., Scheer FAJL. (2012). Circadian system, sleep and endocrinology. *Mol Cell Endocrinol.* 5;349(1):91-104. doi: 10.1016/j.mce.2011.09.003.
- Perrault A. A., Bayer L., Peuvrier M, Afyouni A., Ghisletta P., Brockmann C., Spiridon M, Vesely S.H., Haller D.H., Pichon S., Perrig S., Schwartz S., Sterpenich V. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep.* 6;42 (9): zsz125. doi: 10.1093/sleep/zsz125.
- UNICEF. (2020). Se dispara el uso de pantallas en niños y niñas durante el confinamiento. Disponible en: <https://ciudadesamigas.org/pantallas-infancia-cuarentena/>
- Ramón-Cortés, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *El País Semanal*, 1736, 24-25.
- Weinstein, A., Livny A., Weizman A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder, *Neurosci Biobehav Rev*, vol 75: pp. 314-330. doi: 10.1016/j.neubiorev.2017.01.040.