**“Por Qué no Puede Colgar ese Teléfono "**

**Folleto de Debate para los Padres**

https://youtu.be/Thkl8-q2pYc

https://www.cathmed.org/media/ - public service videos

**Sor Marysia Weber, RSM, DO**

# TABLA DE CONTENIDO

Bienvenida Pág. 2

**Sección 1**

Revisión de Vídeo Pág. 3

Preguntas para Discusión en Grupo Pág. 4

**Sección 2**

Consejos y Sugerencias Pág. 5

Recursos Pág. 11

# BIENVENIDA

Bienvenidos a la discusión grupal del esquema de vídeo de la Universidad de la Asociación Médica Católica (CMA, siglas en inglés)-Por Qué no Puede Colgar ese Teléfono". En el transcurso de las discusiones, verán un breve vídeo (aproximadamente unos 5 1/2 minutos), que destacará algunos principios importantes sobre el uso de los medios de pantalla. Después de la presentación del vídeo, se llevará a cabo un debate de grupo dónde tendrán la oportunidad de hablar sobre cómo el tiempo de pantalla influye en su vida diaria. Escucharán algunas ideas que han beneficiado a muchos otros jóvenes. Algunos grupos tal vez deseen programar sesiones adicionales para compartir sus experiencias e ideas.
¡Disfruten!

# Sección 1

## Preguntas para la Revisión del Vídeo

1. ¿Escuchó algo en el video que le sorprendiera?
2. ¿A qué se refiere Marshall McLuhan cuando dice que: "El medio es más que el contenido, es el mensaje?"
3. ¿Por qué la imprevisibilidad es tan poderosa para estimular el deseo y el ansia?
4. ¿Cómo es que el condicionamiento operante o la "señalización" (cueing) hace que usted quiera revisar su teléfono celular?
5. Las personas que participan excesivamente en los juegos en línea, como por ejemplo, *orld of arcraft* o *Minecraft*, pueden tener problemas en detenerse. Describa por qué sucede ésto.
6. ¿Cuál es su respuesta al escuchar que: Steve Jobs, el fundador del iPhone, jamás permitió que sus hijos que usaran un iPhone; y que Evan Williams, fundador de *logger*, *Twitter* y *Medium*, se negó a dar a sus dos hijos pequeños un iPad, y en su lugar, les compró cientos de libros?*
   (*https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html)

# Preguntas para el Debate en Grupo

**Las siguientes preguntas prentenden ayudarlo a reflexionar en el uso que hace su hijo de los medios de pantalla.**

1. ¿De qué manera las plataformas de los medios sociales y los mensajes de texto le benefician a usted, a sus hijos, a sus familiares y amigos?
2. ¿En qué medida las interacciones sociales de su hijo tienen lugar en los medios de comunicación de pantalla?
3. ¿Cuánto tiempo de pantalla tiene su hijo por día de la semana y, por fin de semana?
4. ¿Su hijo habla principalmente de juegos en línea, medios sociales o mensajes de texto con sus amigos?
5. ¿Qué actividades familiares se han visto afectadas por el uso de dispositivos electrónicos por parte de su hijo?
6. ¿Su hijo realiza varias tareas a la vez cuando utiliza sus pantallas? ¿Qué es lo que su hijo elige hacer cuando realiza multitarea?
7. ¿Es el uso de un dispositivo electrónico lo primero que pide hacer cuando está en casa, después de la escuela o los fines de semana?
8. ¿Cuánto ejercicio físico hace su hijo a diario?
9. ¿Su hijo se lleva el teléfono celular o la tableta a la cama? ¿Cómo ha afectado ésto al número de horas de sueño que concilia su hijo en la noche?
10. ¿En qué forma afectan los medios electrónicos el estado de ánimo de su hijo?
11. ¿En qué situaciones ha estado tentado de darle a su hijo un dispositivo electrónico como distracción?
12. ¿Qué pautas ha establecido para el uso de los medios electrónicos por parte de su hijo?
13. ¿Ha tenido conversaciones con sus hijos sobre el uso adecuado de los teléfonos celulares, las tabletas y los ordenadores? Si es así, qué fue fructífero en las conversaciones y qué fue desafiante en esas conversaciones?
14. ¿Qué le preocupa acerca de limitar el uso de dispositivos electrónicos a su hijo?
15. ¿Alguna vez su hijo ha experimentado **FOMO, siglas en inglés (*Fear of Missing Out)*** (Miedo a Perderse de Algo)? ¿En qué situaciones?
16. ¿Le preocupa que si elimina alguna actividad de pantalla esto hará que su hijo *no e acople* con sus compañeros?
17. ¿Qué habilidades o talentos podría desarrollar su hijo si pasara una hora menos usando dispositivos electrónicos cada día?

# Sección 2

## Consejos y Sugerencias

Es difícil saber cuán saludable y seguros son los medios de pantalla. Los profesionales médicos ofrecen algunas de las siguientes pautas, que pueden adaptarse a las necesidades de cada uno de sus hijos:

· **Niños menores de 1 1/2 a 2 años:** Evite el uso de los medios de comunicación (excepto para el video-chat con familiares y seres queridos).

· **Niños de edad Pre-Escolar:** No más de una hora diaria y bajo la evaluación de los padres.

· **Estudiantes de Primaria-Adolescentes:** No permitir que el uso de medios reemplacen otras actividades importantes. Proponerse tener una hora de ejercicio diariamente, comidas sin medios de comunicación, tiempo de inactividad *de conectado* y una noche completa de descanso.

· **Conviértase en el Asesor de Medios de comunicación de sus hijos:** Vea los medios de comunicación con su hijo (disfrute jugando, compartiendo y enseñando), para saber qué es lo que está viendo su hijo y poder aconsejarlo adecuadamente. Además, practique usted mismo hábitos saludables en el uso de la pantalla.

La buena noticia es, que los efectos problemáticos del uso excesivo de la pantalla se pueden abordar. Hay mucho que podemos hacer para restaurar el equilibrio que existía antes de la Era de los teléfonos celulares, las tabletas, los correos electrónicos, las redes sociales y la visualización bajo demanda.

Conocemos los trucos que los anunciantes usan para tentarnos - un helado delicioso o un coche rojo brillante. Los ingenieros de diseño electrónico también saben cómo llamar nuestra atención. El color rojo en las notificaciones en nuestros teléfonos celulares o tabletas provoca el deseo de verificar de qué se trata. La reproducción automática en vídeos puede llevarnos a quedar prendidos, a mirar mucho más tiempo del previsto. Cada vez más, las funciones de teléfonos celulares y tabletas son diseñadas para que pasemos más tiempo usando estos dispositivos.

¿Qué sería un plan de tiempo de pantalla saludable para usted y su familia; y, en sus interacciones con sus amigos? Aquí, algunas sugerencias:

**Diga No a las Notificaciones.** Una Notificación tiene como objetivo avisar de que algo importante necesita atención. La mayoría de las notificaciones en nuestros celulares y tabletas son automatizadas (por máquinas) y no involucran a personas. Están pensadas para que interactúe con una aplicación, lo que de otra manera, no habría pensado. Configure notificaciones solamente para aquellas cosas que son importantes para usted. Por ejemplo, posiblemente usted querrá ser notificado cuando reciba un mensaje de su hijo, cónyugue o supervisor.

- Para hacer ésto en un iPhone, vaya a Configuración - Notificaciones. Apague todo, excepto sus aplicaciones de mensajes u otras herramientas importantes.

**Ponga su teléfono en modo "no molestar" y sólo permita llamadas y mensajes de sus "favoritos" de aquellos con quienes usted tiene una responsabilidad.** Se sorprenderá ver cuánto tiempo las interrupciones de los mensajes le quitan de aquello que es importante para usted.

**Elimine medios sociales y otras aplicaciones de su teléfono.** Sin pensar demasiado, con un suave golpe, usted puede fácilmente hacer una selección en una aplicación como *ace oo* or *Twitter*. Limite el acceso a estas aplicaciones sólo a la computadora de su hogar. Si tiene deseos de revisar sus redes sociales con más frecuencia, pregúntese el por qué: ¿está aburrido, solo, ansioso, molesto o preocupado? Fíjese, si esta necesidad se podría abordar de una forma más efectiva en una interacción o actividad de la vida real.

**Mantenga en su pantalla-hogar sólo aquellas aplicaciones que son necesarias.** Por ejemplo, aplicaciones importantes de mantener en la pantalla-hogar pudieran ser sus contactos, mensajes de texto, email, mapas y calendario, los cuales usted usa diariamente para comunicarse con su familia, trabajo y grupo selecto de amigos. Mueva sus otras aplicaciones (apps) a una segunda o tercera pantalla; lo que no ve inmediatamente cuando vuelva a levantar su celular o tableta, le provocará menos tentación a querer accederlo.

**No a zonas de pantalla.** Mantenga buena etiqueta en el uso de la pantalla. No permita el uso de pantallas durante las comidas para facilitar conversaciones cara-a-cara y el tiempo en familia. El desarrollo de las habilidades del habla y el lenguaje están fuertemente relacionadas con el desarrollo del vínculo humano, la empatia, la responsabilidad social, así como también con la habilidad de pensar, leer y escribir. Estas habilidades humanas tan fundamentales, y principalmente usted, no pueden ser reemplazadas por la tecnología. También, mantenga sus teléfonos celulares, tabletas o *laptop* (computadoras portátiles) fuera de su dormitorio durante la noche. Ésto, promoverá a más tiempo de descanso y mejor calidad de sueño. Está claro que, por supuesto, nadie debe leer o enviar mensajes de texto mientras esté conduciendo u operando cualquier vehículo de motor.

**Utilice un reloj despertador antiguo.** No usar su teléfono celular o tableta como reloj-alarma evitará que tanto usted como sus hijos se sientan tentados a participar en las muchas otras funciones que el teléfono o la tableta pudieran ofrecer durante un tiempo dispuesto solamente para descansar y dormir.

**Ayude a sus hijos a mejorar o modificar sus hábitos de pantalla.** El objectivo o meta que se persigue con la limitación del tiempo de pantalla no es simplemente deshacerse de sus efectos problemáticos sino mejorar la madurez y el desarrollo humano. El desarrollo infantil saludable y bien balanceado se realiza principalmente a través de las interacciones cara-a-cara. Una vez más, su rol como padre, que es tan importante, no puede ser reemplazado por la tecnología.

Ya que es inevitable permitir algún tiempo de pantalla en nuestro mundo de hoy, es mucho más fácil ayudar a sus hijos, en primer lugar, a desarrollar buenos hábitos, en lugar de tener que ayudarles a corregir malos hábitos existentes.

<u>Estableciendo buenos hábitos de pantalla</u>

Anime a sus hjos a conectar lo que ven en el mundo de la pantalla con sus experiencias en el mundo de la vida real.

- Por ejemplo, si una aplicacion le pide a un niño clasificar bloques de madera por color, provea los bloques de madera al niño y pídale que los clasifique por color; o, puede también pedirle que clasifique su ropa por color.

- Fomentar las relaciones interpersonales (entre dos o más personas) y actividades colaborativas de la vida real, como por ejemplo: juegos de mesa, deportes, excursionismo a pie (senderismo), proyectos de trabajo al aire libre o bajo techo y conversaciones tomando turnos.

- Invitar a los niños a explicar lo que creen que está sucediendo en el juego o en la aplicación que están usando. Haga que señalen e identifiquen los personajes y lo que piensan del comportamiento de éstos. Haga que comenten sobre qué comportamientos pueden ser modificados y por qué.

El proceso de desarrollo y crecimiento humano envuelve también el aprendizaje de cómo tomar decisiones correctas y de etiqueta social. Por ejemplo, educar a los niños en las virtudes de la moderación, la bondad, la generosidad y la empatía, les ayudará a convertirse en adultos exitosos.

*u mpul a a u Hi o a U ar la Pantalla*

Ayude a sus hijos a aclarar lo que ellos ven como beneficioso en el uso de las pantallas para así, comprender cuál es la necesidad subyacente.

- Por ejemplo, una adolescente que revisa su cuenta de *n tagram napchat* muchas veces al día, seguramente es porque desea sentirse conectada con sus amigos.

- Ofrézcale su ayuda para enfrentar esta necesidad y así, ambos puedan explorar otros medios para ella sentirse conectada y en los que sea validada en ausencia de esos *Me u ta.*

Considere y tome en cuenta que lo que funciona para una persona, quizás no funcione para otra. Otros ejemplos a considerar son:

- Un niño que está aburrido y recurre al uso de la pantalla se podría beneficiar al unirse a un equipo deportivo o a un club de teatro.

- La vulnerabilidad que experimenta un jugador acosado puede ser resuelta, en parte, con clases de artes marciales, Además de hablar con sus padres.

Una vez que se entiende mejor la motivación subyacente (oculta) para el uso de la pantalla, se puede buscar una rutina que satisfaga este motivo encubierto.

Sus esfuerzos para comprender mejor las motivaciones de su hijo enfrentarán de manera más efectiva la necesidad psicológica subyacente.

*Modificando lo H ito de U o de Pantalla de u hi o*

Es importante que usted identifique sus dudas o preocupaciones sobre el uso que su hijo hace de las pantallas. Una vez hecho ésto, establezca objetivos para discutir las mismas. Estableciendo objetivos claros mantiene a todos en su familia enfocados en lo que es más importante. Sin objetivos claros y relevantes, los resultados, a menudo, son decepcionantes.

Solicite consejo o asesoramiento. Hable con los profesores de su hijo, su niñera, o sus abuelos y pregúnteles qué dificultades ellos observan en la manera cómo su hijo hace uso de las pantallas. ¿Su hijo no coopera, no le interesa el trabajo escolar o, está renuente a participar en las actividades familiares? Concéntrese en uno o dos comportamientos, los que más le preocupan y establezca su(s) objetivo(s).

Puede considerar el uso del acrónimo de **metas SMART**, el cual se refiere a:

**Meta Específica, Medible, Alcanzable, Adecuada y de Seguimiento** para la cual usted desarrolla un plan de acción para buscar una solución.

Digamos, por ejemplo, que su hijo no quiere irse a la cama porque él o ella quiere terminar un juego en línea/una publicación en los medios sociales, y a menudo está soñoliento y no se siente descansado durante el día. Una **meta SMART** sería trabajar en lograr una mejor calidad de sueño durante la siguiente semana.

**Específica** - Lograr más horas de descanso para su hijo.

**Medible -** Tomar en cuenta la hora en que se apagaron las luces y a la hora en que su hjo se levantó.

**Alcanzable -** Sí, su hijo puede lograr conciliar más horas de sueño cuando no está usando el celular, la tableta o el laptop (computadora portátil) en la cama.

**Adecuada** - No llevarse el celular, la tableta y el laptop (computadora portátil) al dormitorio mejora la calidad de sueño.

**De Seguimiento** - Siga por cuántos días la calidad de sueño mejora.

Luego, evalúe el costo y el beneficio de este plan de acción de **metas SMART** para su hijo. Decida si desea continuar con este plan de acción, modificarlo o cambiarlo por completo y por qué. Escriba esta información en su diario.

Por ejemplo, pregúntele a su hijo cómo ha sido su experiencia de sueño al no llevar su teléfono celular / tableta /laptop (computadora portátil) a la cama. Comparta su experiencia con sus hijos cuando ellos hayan hecho ésto. Dependiendo de la edad de su hijo o hija, invítele a dibujar o a escribir sobre los beneficios y resultados de irse a la cama sin llevar consigo algún dispositivo.

Desarrolle planes de acción de **metas SMART** para sus otras áreas de preocupación.

Otro ejemplo de un plan de acción de **meta SMART** pudiera ser: Un padre observa que el niño llora o se queja cuando se le limita el uso de un dispositivo electrónico. Una **meta SMART** sería reducir la frecuencia de este comportamiento sustituyendo el dispositivo con, por ejemplo, tiempo particular (individual) para construir un modelo de avión de juguete, hacer joyas, o jugar con *ego* .

<u>Ayude a reemplazar el tiempo de pantalla con actividades familiares positivas</u>

Considere programar una variedad de actividades para toda la familia, así como también tiempo individual con cada niño que le comunique a éste “Quiero estar contigo; Tú eres importante para mí; y podemos divertirnos juntos". Sea creativo y comparta sus propios intereses para divertirse en este tiempo sin el uso de pantallas. Por ejemplo:

- Dar un paseo con la familia
- Tener un picnic
- Andar juntos en bicicleta
- Jugar al Frisbi (Frisbee)
- Jugar a atrapar la pelota, saltar la cuerda
- Cocinar juntos una comida
- Trabajar en el jardín
- Salir juntos a tomar un helado

- Para niños muy pequeños
  - Enséñeles rimas infantiles
  - Jugar a *im n dice (Simon says)*
  - Esconder y Encontrar (*Peek-a-boo*) o,
  - *Puentes de Londres derrumbándose* (*London bridges falling down)*

También le puede preguntar a sus padres/abuelos qué se hacía en su época, antes de la Internet, para divertirse sin tener que usar pantallas.

Los padres deben ser buenos modelos para sus hijos. La ventaja es que el funcionamiento ejecutivo de su hijo, ésto es, que el trabajo de su parte del cerebro responsable de la reflexión, la integración de pensamientos, será mejorado. El *centro de placer* de su hijo será menos estimulado y ésto contribuirá a que éste tenga una mayor sensación de calma.

**Haga uso de Aplicaciones que le Ayuden a aumentar el tiempo libre de pantalla**

Hay muchas Apps disponibles para ayudarle a ser más consciente del uso que sus familiares hacen de las pantallas y para permitir más tiempo libre sin ellas. *nward*, por ejemplo, es una aplicación que ayuda a bloquear aplicaciones y sitios web. También rastrea el uso de teléfonos o tabletas.

Hay también apps que le permiten asignar tiempo libre de pantalla para toda la familia. Algunos ejemplos son:

- *Moment Family*
- *Breakfree*
- *DinnerTime Plus*

Considere como algo conveniente para usted y su familia el uso de muros protectores (*firewall )* en la internet y los sistemas de filtros en sus celulares, tabletas y computadoras. Hay muchos en el mercado. Vea cuál sistema es más conveniente para usted y su familia. Algunas sugerencias son:

- *Circle o*
- *u todio*
- *Co enant ye*
- *Mo icip*
- *urPact*

Aplicaciones para Bloquear Dispositvos a considerar:

- *Freedom* para productos Apple y Windows
- *Offtime* para productos Android

*GizmoPal* es un reloj de seguimiento GPS para niños el cual puede ser muy útil para su familia.

**Tome usted mismo el desafío de reducir el tiempo de pantalla.**

Al comienzo, trate de reducir su tiempo de pantalla por una hora a la semana.

Usted podría también desafiar a su familia a un día de no-pantalla. Logrando que su familia renuncie a las pantallas por un día, no se debe considerar como un castigo. Es una oportunidad para que su familia reflexione en las maneras en que el uso de las pantallas les mantuvo separados y de las formas en que usted decide cómo enriquecer su tiempo juntos.

- Logre la participación y cooperación total de su familia.
- Escoja un día que sea conveniente para no usar las pantallas.
- Tome tiempo para reflexionar como famlia sobre este día libre del uso de pantallas.
    - ¿Qué observó?
    - ¿Cómo se comparó su día de no-pantalla a uno usando pantallas?
    - ¿Qué observó cuando estaba interactuando frente-a-frente con otros por un día?
    - ¿Qué cosas pudo hacer su familia porque no estaba cada uno enfrascado en el uso de sus pantallas?

Según su experiencia con un día de no-pantalla, considere un fin de semana entero para repetirla.

**¿Necesita ayuda?**

Para algunas personas, los juegos en línea u otras actividades en Internet se convierten en una obsesión irresistible. Hay ayuda disponible para estas personas. Las opciones de tratamiento van desde terapia ambulatoria limitada hasta programas residenciales intensivos para pacientes hospitalizados. Consulte en línea las opciones de tratamiento que se ajusten a sus necesidades y a las de su familia.

# Recursos

A continuación algunos recursos sugeridos. No se pretende endosar todo o en parte el material contenido en los mismos.
**Nota de la Traductora: Las referencias aquí contenidas provienen de fuentes en inglés.**

**Sitios Web/Blogs/Podcasts**

*Alliance for Childhood Critical oo at Computer in Childhood* (www.allianceforchildhood.org)

Common Sense Media (www.commonsensemedia.org)

Campaign for a Commercial-Free Childhood — Every May, schools across the country participate in "National Screen-Free Week" (www.screenfree.org)

Internet Live Stats (www.internetlivestats.com)

Social Media Use 2018 (www.pewinternet.org)

Screenagers Growing Up in the Digital Age (www.screenagersmovie.com)

**TED Talks on Screen Use:**

- *hy creen Ma e U e Happy,* (¿Por qué las Pantallas nos hacen menos felices?), Adam Alter (www.ted.com/talks/adam_alter_why_our_screens_make_us_less_happy)
- *hat ou Are Mi ing hile eing a Digital om ie,* (Lo que te estás perdiendo siendo un zombi digital) Patrik Wincent (youtu.be/TAIxb42FjwE)
- *hy e hould ethin ur elation hip with the martphone,* (Por qué deberíamos repensar nuestra relación con el teléfono inteligente) Lior Frenkel (youtu.be/Pgo65s1R6TM)
- *How ocial Media Ma e U Un ocial,* (Cómo las redes sociales nos hacen no sociales) Allison Graham (youtu.be/d5GecYjy9-Q)

*The Art of Manline podca t (www.artofmanline .com podca t)*

*A cen ion Pre (a cen ionpre .com)*

*teu en ille Mid-America Conference pre ent Paul J. im on ele ating ocial media* (steubystl365.com/paul-kim-elebate-social-media/)

**Libros**

*How to Break Up with Your Phone*, Catherine Price (2018).

*Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked, Adam Alter (2018)*
*Reset Your Child's Brain: A 4-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen Time*, Victoria Dunckley (2015).

*iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy —and Completely Unprepared for Adulthood, Jean M. Twenge, PhD (2017).*

*The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*, Adam Gassaley and Larry O. Rosen (2016).

*The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*, Norman Doidge (2007).

*The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love - Why We Get Hooked & How We Can Break Bad Habits*, Judson Brewer (2017).

*Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain*, Maryanne Wolf (2007).

**Artículos**

"Does Your Child Have a Digital Addiction?," Romeo Vitelli Ph.D., *Psychology Today*, November 23, 2017 (www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/201711/does-your-child-have-digital-addiction) Accessed January 7, 2018.

"Do Young Children Need Computers?," Lori Woellhaf, *The Montessori Society*, (montessorisociety.org.uk/Articles/4441930).

"Phone-addicted Teens Aren't as Happy as Those Who Play Sports and Hang out IRL, New Study Suggests," Sarah Buhr, *TechCrunch*, Jan 23, 2018, (techcrunch.com/2018/01/23/phone-addicted-teens-arent-as-happy-as-those-who-play-sports-and-hang-out-irl-new-study-suggests).

"A Nation of Kids with Gadgets and ADHD," Margaret Rock, *Time*, July 12, 2013, (techland.time.com/2013/07/08/a-nation-of-kids-with-gadgets-and-adhd/).

"Your Smartphone Reduces Your Brainpower, Even If It's Just Sitting There," Robinson Meyer, *The Atlantic*, August 2, 2017 (www.theatlantic.com/technology/archive/2017/08/a-sitting-phone-gathers-brain-dross/535476/7) Accessed August 17, 2017.

"Billionaire Tech Mogul Bill Gates Reveals He Banned His Children from Mobile Phones until They Turned 14," Emily Retter, Mirror, April 21, 2017 (www.mirror.co.uk/tech/billionaire-tech-mogul-billgates-10265298) Accessed August 17, 2017.

"Have Smartphones Destroyed a Generation?," Jean M. Twenge, *The Atlantic*, September 2017, (www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198) Accessed November 7, 2017.

"What's Behind Phantom Cell Phone Buzzes?," Daniel J. Kruger, *The Conversation*, March 16, 2017, (theconversation.com/ whats-behind-phantom-cellphone-buzzes-73829).

"The Binge Breaker: Tristan Harris Believes Silicon Valley Is Addicting us to Our Phones. He's Determined to Make It Stop," Bianca Bosker, *The Atlantic*, November 2016, (www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/l l/the-binge-breaker/501122) Accessed January 7, 2017.

"How Technology Is Hijacking Your Mind-from a Magician and Google Design Ethicist," Tristan Harris, *Thrive Global*, May 18, 2016, (journal.thriveglobal.com/how-technology-hijacks peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3).

"Reclaiming Our (Real) Lives from Social Media," Nick Bilton, *New York Times*, July 16, 2014, (www.nytimes.com/2014/07 /17 /fashion/reclaiming-our-real-lives-from-social-media.html) Accessed July 31, 2016 .

"Schools that Ban Mobile Phones See Better Academic Result," Jamie Doward, *Guardian*, May 16, 2015, (www.theguardian.com/education/2015/may/16/schools-mobile-phones-academic-results) Accessed July 31, 2016.

"'What's Wrong with Education Cannot Be Fixed by Technology'-The Other Steve Jobs," Tim Carmody, *Wired*, January 17, 2012 (www.wired.com/2012/01/apple-education-jobs/) Accessed July 31, 2016.

"Screen Time v Play Time: What Tech Leaders Won't Let Their Own Kids Do," Amy Fleming, *The Guardian*, May 23, 2015 (www.theguardian.com/technology/2015/may/23/screen-time-v-play-time-what-tech-leaders-wont-let-their-own-kids-do) Accessed July 31, 2016.

"19 Text Messaging Stats that Will Blow You Away," *Teckst*, (teckst.com/19-text-messaging-stats-that-will-blow-your-mind).

"UH Study Links Facebook Usage to Depressive Symptoms," Mellissa Carroll, University of Houston, April 6, 2015, (www.uh.edu/news-events/stories /2015/ April/0404- l5FacebookStudy) Accessed April 25, 2015.

"Suicide Rates Rise Sharply in U.S.," Tara Parker-Pope, *New York Times*, May 2, 2013, (www.nytimes.com/2013/05/03/health/suicide-rate-rises-sharply-in-us.html) Accessed April 25, 2015.

"Stress in America: Coping with Change, l0th ed., Stress in America Survey," American Psychological Association, February 23, 2017, (apa.org/news/press/releases/stress/2017 /technology-social media.PDF).

"A New, More Rigorous Study Confirms: The More You Use Facebook, the Worse You Feel," Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis, *Harvard Business Review*, April 10, 2017, (https://hbr.org/2017 /04/a-new-more-rigorous-study-confirms-the-moreyou-use-facebook-the-worse-you-feel) Accessed April 28, 2017.

"Facebook's Emotional Consequences: Why Facebook Causes a Decrease in Mood and Why People Still Use It," Christina Sagliogou and Tobias Greitemeyer, *Computers in Human Behavior*, June 2014, 35:359-363, (www.researchgate.net/publication/261563413_Facebook's_emotional_ consequences_Why_Facebook_causes_a_decrease_in_mood_and_why_people_still_use_it). Accessed August 23, 2015.

"Gaming Increases Craving to Gaming-Related Stimuli in Individuals With Internet Gaming Disorder," Dong G, et al., *Biol. Psychiatry Cogn. Neurosci. Neuroimaging* , 2017 Jul; 2(5):404-12.

"Detection of Craving for Gaming in Adolescents with Internet Gaming Disorder Using Multimodal Biosignals," Kim H., et al., *Sensors (Basel)* , 2018 Jan 1; 18(1):102-114.

"Altered Functional Connectivity of the Insula and Nucleus Accumbens in Internet Gaming Disorder: A Resting State fMRI Study," Chen, C., et al., *Eur. Addict. Res* ., 2016 Jun; 22(4):192-200.

"An Update on Brain Imaging Studies of Internet Gaming Disorder," Weinstein, A., *Frontiers in Psychiatry* , 2017 Sep 29; 8:185.

"Abnormal Gray Matter and White Matter Volume in 'Internet Gaming Addicts'," Lin, X., et al., *Addict Behav* ., 2015; 40:137-143.

"Cortical Thickness Abnormalities in Late Adolescence with Online Gaming Addiction," Yuan, K., et al., *PLoS One* , 2013 Jan; 8(1):e53055.

"Impact of Videogame Play on the Brain's Microstructural Properties: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses," Takeuchi, H., et al., *Molecular Psychiatry* , 2016 Jan 5; 21:1781-1789.

"Brain Connectivity and Psychiatric Comorbidity in Adolescents with Internet Gaming Disorder," Han, D.H., et al., *Addiction Biology* , 2015 Dec 22; 22(3):802-812.

"Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A tract-Based Spatial Statistics Study," Lin, F., et al., *PLoS One* , 2012 Jan 11; 7(1):e30253.

"Disrupted Brain Functional Network in Internet Addiction Disorder: A Resting-State Functional Magnetic Resonance Imaging Study," Wee, C.Y., et al., *PLoS One* , 2014 Sep 15; 9(9):e107306.

"Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982-2013," Twenge, J.M., *Social Indicators Research* , 2015 Apr; 121(2):437-454.

"The Role of Compulsive Texting in Adolescents' Academic Functioning," Lister-Landman, K.M., et al. *Psychology of Popular Media Culture* , 2017 Oct 5; 6(4):311-325.

"Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing Out, and Fear of Negative and Positive Evaluation," Wolniewicz CA, et al., *Psychiatry Res* . 2018 Apr; 262:618-623.

"Children's Environmental Health in the Digital Era: Understanding Early Screen Exposure as a Preventable Risk Factor for Obesity and Sleep Disorders," Wolf C, et al., *Children (Basel),* 2018 Feb 23; 5(2).

"Sleep Quality as a Mediator of Problematic Smartphone Use and Clinical Health Symptoms," Xie, X., et al., *J. Behav. Addict.* , 2018 Jan 1; 7(2): 466-472.

"Sleep Problems and Internet Addiction Among Children and Adolescents: A Longitudinal Study," Chen, Y.L. and S.S. Gau, *J. Sleep Res.* , 2016 Aug; 25(4):458-465.

"The Association Between Social Media Use and Sleep Disturbance Among Young Adults," Levenson, J.C., et al., *Prev. Med.*, 2016 Apr; 85:36-41.

"Effects of Internet and Smartphone Addictions on Depression and Anxiety Based on Propensity Score Matching Analysis," Kim, Y.J., et al., *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2018 Apr 25; 15(5).

"Sleep Habits and Pattern in 1-14 Years Old Children and Relationoship with Video Device Use and Evening Use and Night Child Activities," Brambilla, P., et al., *Ital. J. Pediatr.* 2017 Jan 13; 43(1):7.

"Adolescent Sexting Research: The Challenges Ahead," Van Ouytsel, J., et al., *JAMA Pediatr.* 2018 May 1; 172(5): 405-406.

"The Effect of Online Violent Video Games on Levels of Aggression," Hollingdale, J. and T. Greitemeyer, *PLoS One*, 2014 Nov 12; 9(11): e111790.

"Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'," Blease, C.R., *Review of General Psychology*, 2015; 9(1): 1-13.

"Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study," Shakya, H.B. and N.A. Christakis, *Am. J. Epidemiol*., 2017 Feb 1; 185(3): 203-211.

"Craving Facebook? Behavioral Addiction to Online Social Networking and Its Association with Emotional Regulation Deficits," Hormes, J.M., et al., *Addiction*, 2014 Dec; 109(12): 2079-2088.

# Sor Marysia Weber, R.S.M., D.O., M.A.

es una religiosa de la Orden Religious Sisters of Mercy de Alma, Michigan. Es médico, certificada por la Junta de Psiquiatría con una beca en Psiquiatría de Consulta y Enlace, en la que se capacitó en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota.También posee un grado de Maestría en Teología de la Universidad de Notre Dame, South Bend, Indiana. Ejerció psiquiatría en la clínica médica multidisciplinaria de su Instituto religioso, Sacred Heart Mercy Health Care Center en Alma, Michigan de 1988 a 2014.

Se convirtió en la Directora de la Oficina para la Vida Consagrada de la Arquidiócesis de San Luis en el 2014. Actualmente, es miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana de San Luis, del Comité de Seguridad Infantil. Es Facilitadora del Proyecto Raquel, es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica, Capítulo de San Luis y del Instituto para el Encuentro Teológico con la Ciencia y la Tecnología. También es Instructora Clínica Adjunta en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis, Missouri.

Se graduó de MSU-COM en el 1983 y completó una pasantía médica en el Pontiac Osteopathic Hospital en Michigan en el 1984. Completó su residencia en Psiquiatría en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota en 1987 y su especialidad en Psiquiatría de Consulta y Enlace en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota en 1988. Certificada por la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología. Completó su grado de Maestría en Teología en Notre Dame, South Bend, Indiana en el 1997. Ejerció en la clinica médica multidisciplinaria de su instituto religioso, Sacred Heart Mercy Health Care Center en Alma, Michigan de 1988 a 2014. Actualmente, es Directora de la Oficina para la Vida Consagrada de la Arquidiócesis de San Luis; es miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana, del Comité de Seguridad Infantil. Es facilitadora del Proyecto Raquel; es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica, Capítulo de San Luis y del Instituto para el Encuentro Teológico con la Ciencia y la Tecnología. También es Instructora Clínica Adjunta en el Departamento de Psiquiatría, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis, Missouri. Ofrece talleres sobre una variedad de temas que incluyen el apego humano, los límites y desarrollo del carácter, la depresión y ansiedad, diálogo y resolución de conflicto, así como sobre los medios sociales y sus efectos en el cerebro para el clero, seminaristas, comunidades religiosas de hombres y mujeres, padres, maestros y estudiantes. Es formadora en su propia comunidad religiosa. Presenta sobre la adicción a la pornografía en Internet - un enfoque católico del tratamiento a obispos, clérigos, seminaristas, comunidades religiosas y laicos en todo los Estados Unidos y Europa.

Presentó para los Obispos de los Estados Unidos en Dallas, Texas en el 1992 sobre "Pedofilia y otras Adicciones". Fue miembro del Comité Ad Hoc de Abuso Sexual de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB) de 1994 a 1995.
Sor Marysia ha presentado ante la Curia, Estado de la Ciudad del Vaticano sobre el "Abuso sexual de menores por parte de clérigos, en América del Norte" en el 2002. Se ha desempeñado como consultora experta en psicología para la Secretaría del Clero, Vida Consagrada y Vocaciones, Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB).
Sus publicaciones incluyen: "Medical Aspects of Addiction"; "The Roman Catholic Church and the Sexual Abuse of Minors by Priests and Religious in the United States and Canada: What Have We Learned? Where Are We Going?"; "Pornography, Electronic Media and Priestly Formation". Sus publicaciones en el diario *eminary Journal* incluyen: "Significant Markers of Human Maturation Applied to the Selection and Formation of Seminarians"; "Discernment of a Priestly Vocation and the Expertise of Psychiatry and Psychology"; y, "Internet Pornography and Priestly Formation: Medium and Content Collide With the Human Brain".

Sus dos libros: "The Art of Accompaniment: Practical Steps for the Seminary Formator" y "Screen Addiction: Why can't you put down that Phone" están disponibles en www.amazon.com.
Su Capítulo "Guideposts for the Seminary Formator in Understanding and Assessing Levels of Preoccupation with Use of Internet Pornography and a Formative Process for Moving from Vice to Virtue" in Spiritual Husband-Spiritual Fathers: Priestly Formation for the 21st Century", aún está pendiente de publicación.
También tiene un corto vídeo, "Screen Addiction" el que pueden encontrar en www.cathmed.org/videos.