

## Recomendaciones de La Tribu del Pulgar para un mejor rendimiento escolar en los regresos a clases<sup>1</sup>.



- El analista de la Comunicación y la Cultura Carlos Lara G<sup>2</sup>. sugiere evitar la descompensación horaria en la primera semana de clases.
- Revisar la Tabla Calórica Digital para regular la Pulsión Escópica y evitar el Insomnio Digital.
- Ajustar el Reparto Vital del Tiempo mediante la Regla de los Tres Ochos.

El regreso a clases siempre trae consigo un desfase o descompensación horaria, disritmia circadiana la llaman también, pero es más conocida como “jet lag”. Este fenómeno corporal cambia el uso de nuestros horarios. Esto no solo ocurre con los viajes a sitios con zonas horarias distintas a las nuestras, sino también con los hábitos generados durante los periodos de vacaciones. Este jet lag social puede afectar el rendimiento escolar en los regresos a clase. Aquí, el **Reparto Vital de las Horas es importante para mejorar dicho rendimiento**. Es importante revisar la Regla de los Tres Ochos: Ocho horas de escuela, ocho horas de ocio y ocho horas de descanso. Particularmente ahora que la neurofisiología ha demostrado que durante el sueño el cerebro sigue trabajando para regular el funcionamiento del cuerpo (véase el Sistema Glinfático). Esto nos lleva a revisar las calorías digitales de nuestros hijos. Cuántas horas tienen de escuela, cuántas horas navegan en plataformas y aplicaciones digitales o manipulando dispositivos electrónicos, y cuántas horas duermen y descansan. **Especial recomendación:** Desconectar a los chicos 20 minutos antes de ir a dormir, con el propósito de regular la **Pulsión Escópica** a la que están expuestos y evitar así el **Insomnio Digital Juvenil**<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> La Tribu del Pulgar es un espacio de análisis de la comunicación en clave cultural, que estudia el impacto de los Padecimientos Digitales generados por el mal uso y abuso de dispositivos electrónicos y aplicaciones digitales. Padecimientos que alteran los hábitos de consumo, los códigos de conducta y, por consecuencia, el rendimiento físico y mental de las personas. Más información en: [latribudelpulgar.com.mx](http://latribudelpulgar.com.mx)

<sup>2</sup> **Carlos Lara G.** Es doctor en Derecho de la Cultura por la Universidad Carlos III de Madrid, maestro en Difusión de la Ciencia y la Cultura por el Instituto Técnico Superior de Occidente (ITESO) y licenciado en Ciencias y Técnicas de la Comunicación por la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA). Experto en el análisis de la condición tecnológica y su impacto en los hábitos de consumo y en los códigos de conducta de las personas, ha impartido numerosas conferencias y talleres nacionales e internacionales. Entre sus temáticas más demandadas figuran *Taylorismo digital en el consumo de bienes y servicios*; *Padecimientos digitales en el rendimiento escolar y laboral*; el estudio de *Los límites sociales de la velocidad y su repersusión en nuestras vidas*; *El libro y la lectura en tiempos del Phonosapiens*; *La necesidad de contar con una Zona Wi-Fi para alumnijos*; *El papel de los marcatenientes de la red* y *los numerati de los contenidos en el contexto del nuevo feudalismo virtual*; *El nuevo consumo algorítmico de bienes y servicios*, *Ciudadanía digital y comunicacia*.

<sup>3</sup> Sobre estos padecimientos digitales véase: [latribudelpulgar.com.mx](http://latribudelpulgar.com.mx) y el podcast La Tribu del Pulgar en Spotify, [music.amazon.com.mx](https://music.amazon.com.mx), [podcast.apple.com](https://podcast.apple.com) y [iheart.com](https://www.iheart.com)



**Fuentes:** Business Insider, MedlinePlus, Electronics Hub, Agencia Askids, Common Sense Media, la Organización Mundial de la Salud, el portal Quinto Poder y Fundación Gasol.

**MedlinePlus**, sobre el tiempo de pantalla y los niños.

**Common Sense Media** sobre la identificación de las cuatro categorías principales del tiempo frente a la pantalla.

**Fundación Gasol** sobre su reporte acerca de cómo los jóvenes dedican a las pantallas más del doble del tiempo recomendado por la OMS.

**Electronics Hub** y su reporte sobre el tiempo que pasan los mexicanos (27.15 %) frente a sus smartphones. Un promedio de 6 horas y 37 minutos mirando pantallas cada día.

**Business Insider México** y un estudio realizado por la **agencia de análisis de mercado Askids**, en el que señala que los niños y adolescentes mexicanos pasan 60% de su tiempo libre en actividades con pantallas, muestra un nuevo estudio.

El reporte de la **Organización Mundial de la Salud** en el que recomienda evitar exponer a niños menores de dos años de vida a pantallas y dispositivos electrónicos, así como el establecimiento de una a dos horas en otros grupos de edades.



**CARLOS LARA**

Analista de la  
Comunicación y la Cultura

554 880 7112  
latribudelpulgar.com.mx