

Phubbing, Nomofobia... Si no se emplea bien, el móvil puede acabar con la comunicación familiar

El último informe de Qustodio señala que el 48% de los padres españoles reconoce tener dificultades para gestionar el tiempo que les dedican a las pantallas y un 16% asegura que estas generan problemas diarios en su hogar. Los menores no se quedan atrás: más de la mitad de los jóvenes entre 15 y 17 años confiesa que ignora a sus amigos o familiares durante una conversación para prestar atención al móvil, según un estudio de la Universidad de Zaragoza

¿La tecnología es un foco de problemas en el hogar? ¿Un hijo sufre nomofobia y no existe conocimiento? ¿Los padres también tienen dificultades para controlar el uso de pantallas? Sí, casi la mitad de los progenitores españoles (48%) señalan tener problemas para gestionar el tiempo que le dedican a la tecnología, según el estudio de Qustodio, 'De Alpha a Zeta, educando a las generaciones digitales'.

Unas dificultades que merman la convivencia familiar: el 52% de los padres confiesa que las pantallas reducen su tiempo de vida en familia y un 16% reconoce que genera problemas diarios en su hogar, según el mismo informe.

No obstante, los menores tampoco se quedan atrás. Un estudio de la Universidad de Zaragoza destaca que más de la mitad (55%) de los jóvenes entre 15 y 17 años asegura que realiza phubbing de forma habitual, es decir, que ignora a sus amigos o familiares durante una conversación para prestar atención al móvil.

En la misma línea, el 81% de españoles de entre 18 y 35 años sufre nomofobia, el miedo irracional a estar sin teléfono móvil, lo que convierte a España en el segundo país europeo más afectado por este fenómeno, solo por detrás de Italia, tal y como indica un informe realizado por la compañía de telefonía móvil OnePlus.

¿Es posible conciliar familia y tecnología?

Con motivo del Día Internacional de la Familia, que se celebra el próximo 15 de mayo, los expertos de Qustodio, la plataforma líder en seguridad digital para las familias, recomiendan los siguientes consejos:

Horario digital familiar: para que los menores tengan un control tecnológico debería existir un horario digital, en el que prime la calidad a la cantidad.

Solo, en la habitación y a oscuras: es el contexto propicio para que los adolescentes se aislen en su

vida online. Es altamente recomendable que el uso de pantallas se realice en zonas comunes de la vivienda familiar.

Contenido digital familiar: desde videojuegos hasta plataformas de streaming... Existen todo tipo de alternativas para disfrutar en familia de las herramientas online.

Vida offline atractiva: es importante establecer horarios libres de conectividad, pero también hay que ofrecer a los jóvenes planes atractivos con los que disfruten en su vida offline.

Ejemplo de los padres: si los adultos están empantallados, ¿cómo no van a estarlo los menores? Los niños imitarán el comportamiento familiar, por lo que los padres deben de ser conscientes y actuar conforme a ello.

Eduardo Cruz, CEO de Qustodio, señala que "vivimos en una burbuja tecnológica continua, estamos hiperconectados y a veces cuesta salir de ella para dedicar tiempo exclusivo a familiares y amigos. Si los niños observan esta conducta en sus padres, es normal que la normalicen e integren en su día a día. Hay que ser conscientes de ello y no darle la espalda a un problema presente en cada vez más familias".

Datos de contacto:

Carmela Lasheras
622186165

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>