

Nomofobia, el trastorno que sufren un 81% de los jóvenes españoles

Predicar con el ejemplo, gestionar los tiempos y desconexión digital obligada en casa, entre las claves que propone Qustodio para que las familias consigan que sus hijos tengan una rutina digital saludable en casa

Se vive conectado a la red: trabajar, hacer la compra, revisar posibles destinos vacacionales, mensajes, mails o consultar el tiempo, son algunas de las acciones que se realizan a diario frente a las pantallas. De hecho, los españoles pasan una media de 6 horas y 54 minutos al día utilizando Internet según un estudio que Hootsuite y We Are Social. Este escenario ha puesto encima de la mesa numerosos riesgos. Datos recientes del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad muestran que casi el 53% de los españoles sufre nomofobia, acrónimo de la expresión inglesa "no-mobile-phone phobia", es decir, el miedo irracional a permanecer un periodo de tiempo sin teléfono móvil. Esta cifra se eleva hasta el 81% en el caso de los más jóvenes de acuerdo con un estudio de la compañía OnePoll.

Ante esta realidad se vuelve aún más relevante tomar conciencia de los comportamientos, sobre todo, delante de los más pequeños. En numerosas ocasiones se escucha "es igual que su madre" o "habla como su padre" y aunque la genética sea en parte responsable de estas expresiones, el secreto radica en las denominadas neuronas espejo, un concepto que nace en Italia de manos de un grupo de investigación de la Universidad de Parma en 1996 y hace referencia a unas células nerviosas responsables de que se imiten algunas conductas que se ven en otras personas.

Los tres primeros años de vida de los niños son indispensables para su posterior desarrollo, y eso incluye el entorno digital. Un escenario en el que suspenden la mayoría de las familias como demuestra un estudio publicado en la revista *Child Development* sobre la cantidad de veces que el móvil, el ordenador o la tablet interrumpen el tiempo que pasan con sus hijos. En él participaron 170 familias con al menos un niño con una edad promedio de tres años y el 48% reveló que estos dispositivos interrumpen la relación con sus hijos tres veces o más al día, frente a un 11% que aseguró que esto nunca sucedía.

Por ello, conscientes del problema existente y la falta de cultura digital de nuestro país, desde [Qustodio](#) han elaborado una lista de recomendaciones para que las familias consigan que sus hijos tengan una rutina digital saludable basada en las propias referencias familiares.

- Predicar con el ejemplo, la mejor opción. Neurocientíficos y psicólogos afirman que los menores aprenden las cosas de dos maneras: ensayo-error y mediante la observación. Ahí es donde entran en juego las neuronas espejo y es la forma

en la que los menores empiezan a entender cómo interactuar con el entorno basándose en lo que hacen sus referentes, en este caso, sus padres.

- Desconexión digital obligada en casa. Asegurar un tiempo diario lejos de las pantallas es importante, aunque a veces resulte difícil poder cumplir con ese propósito. Desde que se impusiera en muchas compañías un modelo híbrido de teletrabajo, casi 7 de cada 10 españoles afirma atender llamadas de trabajo fuera del horario laboral, como muestran los últimos datos facilitados por la plataforma Infojobs. Apagar los dispositivos electrónicos, respetar los horarios de trabajo y dedicar más tiempo a otras actividades al aire libre puede influir beneficiosamente en los hijos.

- Tic-tac, tic-tac... gestionar los tiempos. Según datos de Qustodio, el 37% de las familias no establece un límite horario al uso de las pantallas en el hogar. El análisis de consumo digital por parte de los menores de la plataforma ya alertaba del aumento excesivo del tiempo de uso por parte de los menores que ha crecido un 76% en redes sociales, en aplicaciones de comunicación un 49%, un 25% en plataformas de vídeo online y un 23% en videojuegos y es que, los más pequeños llegaron a usar dispositivos digitales hasta sobrepasar las 9 horas diarias, según el Observatorio Social La Caixa.

- Uso de plataformas de seguridad digital. En un reciente estudio del Panel de Hogares de la Comisión Nacional del Mercado de la Competencia (CNMC), el 74 % de los padres saben que existen estas aplicaciones de control parental, pero solo lo utilizan 1 de cada 10 familias. Mediante el uso de este tipo de herramientas se podría llegar a evitar discusiones con los hijos y empezar a adoptar rutinas digitales que garanticen el bienestar digital de toda la familia y sean un apoyo y recurso para los padres.
