



Nota de prensa

Movistar colabora con #MalamadreEnModoAvion con un estudio sobre el tiempo de uso del móvil en el que han participado un total de 4.546 mujeres

Movistar y El Club de Malasmadres presentan un decálogo para promover un uso responsable de la tecnología

- Cinco de cada diez mujeres pasan delante del móvil entre 2 y 4 horas diarias.
- El 80% de las encuestadas reconoce que las redes sociales son a las que dedican más tiempo, mientras que el 70% de mujeres afirma dedicar un mayor número de horas a las aplicaciones de mensajería como WhatsApp o Telegram.
- El 83% consulta el tiempo de uso diario a través de las herramientas de sus dispositivos y el 44% de las mujeres se siente mal cuando toma conciencia del tiempo que pasan con su teléfono móvil.
- Aunque seis de cada diez familias ponen normas en el hogar para hacer un uso más responsable de la tecnología, la mayoría de ellas son normas para los menores y no para las personas adultas.

Madrid, 7 marzo de 2023. El Club de Malasmadres y Movistar promueven la iniciativa “Malamadre en modo avión”, un [estudio para concienciar sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías](#), en el que han participado un total de 4.546 mujeres con hijos, para conocer la capacidad de desconexión digital y reflexionar sobre cómo se puede convivir con la tecnología de la forma más saludable.

Con el objetivo de ayudar a las familias en este reto, desde #MalamadreEnModoAvion han publicado un [decálogo con buenas prácticas](#) para el día a día en el que se incide en el uso responsable a través de un serie de cuestiones como analizar el tiempo de conexión pero aún más importante, si el uso es consciente; el contenido que se consume y lo que aporta en su vida; establecer normas de desconexión en familia para generar

Telefónica, S.A.

Dirección de Comunicación Corporativa

email: prensatelefonica@telefonica.com

telefonica.com/es/sala-comunicacion/



hábitos saludables, y recordar que se es un ejemplo y es necesario compartir estos retos entre toda la familia.

Entre los datos arrojados por la encuesta, se extrae que cinco de cada diez mujeres con hijos pasan de media entre 2 y 4 horas diarias frente al móvil, un tiempo del que muchas veces no son conscientes pero que les genera malestar. El 44% de las Malasmadres se siente mal cuando descubre el número de horas que pasan con el móvil. Este tiempo se calcula, en su mayoría, con las herramientas que nos ofrece el propio dispositivo. Así lo hace el 83% de las encuestadas.

El informe también recoge reflexiones de las Malasmadres respecto al tiempo que pasan con el móvil. “Es tan importante encontrar el equilibrio entre el tiempo de conexión y desconexión, como reflexionar sobre el uso que hacemos de estos tiempos”, expresa una de ellas.

A qué dedican el tiempo las mujeres cuando usan el móvil

Las redes sociales se convierten en un espacio habitual para la mayoría de las mujeres que han respondido la encuesta: el 80% reconoce que donde pasa la mayor parte de su tiempo de pantallas es en las redes sociales, mientras que el 70% lo hace en las aplicaciones de WhatsApp o Telegram. En el lado opuesto, las aplicaciones menos populares son las relativas a podcasts, música, películas o series.

Al mismo tiempo, las mujeres reflexionan en la encuesta sobre que el tiempo de uso del móvil les aleja del autocuidado y de actividades culturales como la lectura o el aprendizaje de alguna habilidad nueva.

El móvil como instrumento para entretenerse

La encuesta desvela que el entretenimiento y la evasión son las principales motivaciones de las mujeres para usar el móvil. Para el 51% de las encuestadas las redes sociales son un entretenimiento, mientras que al 25% les ayuda a desconectar.

Por otro lado, el 52% de las mujeres que están en redes sociales comparte contenido en sus canales y siete de cada diez niegan utilizar filtros en sus publicaciones, solo el 30% lo hace de forma habitual y reconoce que lo hacen porque con los filtros se ven mucho mejor que en un espejo real.

El uso del móvil difumina las barreras entre la vida laboral y personal

Siete de cada diez mujeres creen importante controlar el uso que hacen del móvil en el hogar, aunque generalmente les cuesta y uno de los motivos es atender asuntos laborales. Seis de cada diez mujeres con empleo afirman atender el móvil en casa cada día para temas de trabajo.

Telefónica, S.A.

Dirección de Comunicación Corporativa

email: prensatelefonica@telefonica.com

telefonica.com/es/sala-comunicacion/



De la encuesta se desprende que es común atender temas personales o consultar el móvil para otros asuntos durante la jornada laboral. Lo hace un 71% de las mujeres con empleo encuestadas.

El informe se cuestiona si conseguiremos separar el mundo laboral y personal o si es imposible de separar. Si es así, el informe se pregunta ¿cómo podremos crear espacios y tiempos de desconexión donde pongamos nuestra mente en ‘modo avión’?”.

Normas y límites en el hogar

A las encuestadas les preocupa la imagen que proyectan en sus hijos e hijas por el uso que hacen del móvil. Seis de cada diez familias afirman que ponen normas en el hogar, pero la mayoría de ellas son normas para los menores y no para las personas adultas. Sin embargo, el 45%, aunque reconoce que deberían dedicarles menos tiempo no se sienten mal por ello y no creen estar dando mal ejemplo a sus hijos e hijas.

Las claves para mejorar la relación con la tecnología

La investigación, que ha sido presentada en el Espacio Fundación Telefónica, ha contado con la participación de Laura Baena, fundadora del Club de Malasmadres, María Zabala, periodista experta en educación digital, el psicólogo Rafael Guerrero y Paloma Blanc, creadora de @7paresdekatiuskas y madre de 9. En la jornada tanto los expertos invitados como el público asistente reflexionaron sobre los retos a los que se enfrentan las familias para poder educar en un entorno digital más saludable.

En este contexto, tanto los resultados del estudio como las reflexiones de las Malasmadres participantes en el evento dejaron claro que, aunque la desconexión digital es una asignatura pendiente para las madres, están trabajando para conseguir ese equilibrio tan necesario.

Laura Baena, fundadora del Club de Malasmadres e impulsora del proyecto ‘Malasmadre En Modo Avión’ afirma que “si la mayor parte del tiempo en pantallas, lo dedicamos a las redes sociales y además de manera pasiva, nos toca revisar qué consumimos y qué cuentas seguimos, para así preguntarnos: ¿nos aporta lo suficiente? No es negativo que las redes sociales nos ayuden a desconectar y nos entretengan, es una de sus funciones. Es el nuevo tiempo de ocio. Pero ¿hasta qué punto? Aquí cabe reflexionar que si ese número de horas de pantalla nos quita tiempo a nuestro propio autocuidado, tenemos que revisarlo. Si lo conseguimos equilibrar, estaremos en el buen camino.”.

Para Aitor Goyenechea, director de Publicidad, Marca y Patrocinios de Movistar “la tecnología no es ni buena ni mala en sí misma, sino que depende del uso que se haga de ella. Cuando irrumpe la tecnología en nuestras vidas como lo está haciendo en la actualidad, al final lo que hay que cuestionarse es con qué valores quieres vivir en este nuevo mundo. Y eso es algo que tenemos que definir entre todos situando a las personas en el centro”.

Telefónica, S.A.

Dirección de Comunicación Corporativa

email: prensatelefonica@telefonica.com

telefonica.com/es/sala-comunicacion/

