



INFORME

# MALAMADRE EN MODO AVIÓN

un estudio sobre la capacidad  
de desconexión de las madres  
y el uso saludable que hacen  
de la tecnología.

CLUB DE

MALAS  
MADRES



## RECUERDA:

**Casi todo vuelve a funcionar  
si lo desconectas un momento.  
Tú también.**

# Índice

## I.

### UN PROYECTO PARA LA DESCONEXIÓN DIGITAL DE LAS FAMILIAS.

4

## II.

### LAS 5 CLAVES Y LOS PRINCIPALES DATOS DEL ESTUDIO.

8

#### **Capítulo 1:**

Tiempo de desconexión.

12

#### **Capítulo 2:**

Usos de los tiempos de desconexión. .18

2.1. *El uso de las redes sociales.* 22

#### **Capítulo 3:**

La conciencia y la autocrítica.

25

#### **Capítulo 4:**

Acciones que hacemos para educar  
en un uso saludable de la tecnología.

30

## III.

### CONCLUSIONES: UNA GUÍA PARA EDUCAR EN EL “MODO AVIÓN”.

34



# MALAMADRE EN MODO AVIÓN

UN PROYECTO  
PARA  
LA DESCONEXIÓN DIGITAL  
de las familias.

El proyecto 'Malamadre en modo avión' es la segunda iniciativa que ponemos en marcha desde el Club de Malasmadres y Movistar para concienciar sobre el uso saludable de la tecnología. La colaboración, que nació en 2019 con la presentación del proyecto 'Tenemos Like', tenía como objetivo ayudar a las familias a gestionar de manera saludable y segura el uso que hacemos las Malasmadres de la tecnología. El diagnóstico que arrojó el primer estudio ponía sobre la mesa la necesidad de revisar qué tipo de uso estamos haciendo de las pantallas y cómo estamos actuando como referentes para nuestros hijos e hijas.

En la investigación que hicimos para [el proyecto 'Tenemos Like'](#) trajimos varias conclusiones que detallamos a continuación y que nos parecen importantes tener en cuenta para este informe:

- 1 Nos cuesta limitar el uso que hacemos de la tecnología**, algo que acaba influyendo indirectamente en la educación de los hijos e hijas. Tenemos claro que "el ejemplo" es muy importante y cuestionarnos es el primer paso.
- 2** Fruto de esa dificultad para controlar el uso de la tecnología en familia surge la necesidad de crear unas normas para su utilización en el hogar. Sin embargo, **las normas en el uso de la tecnología** son en el 60% de los casos solo para los hijos e hijas, eximiendo de su cumplimiento a las madres y los padres.
- 3 El control del tiempo es la norma más común**, siendo una herramienta de supervisión para 6 de cada 10 madres
- 4 La edad para tener el primer móvil es un debate de actualidad** y la mayoría de las madres tiende a pensar que antes de los 12 años no deben tener móvil.
- 5** Sin embargo la interacción **con las pantallas ya se normaliza a partir de los 3 años**, siendo los vídeos en Youtube o los juegos infantiles lo más usado.

## 6 DE CADA 10 MUJERES

GESTIONAN EL USO  
QUE HACEN SUS HIJOS/AS  
DE LA TECNOLOGÍA  
LIMITANDO EL TIEMPO  
QUE PASAN CONECTADOS/AS.

Base: total mujeres encuestadas con hijos/as.

Fuente: Estudio 'Tenemos Like' de Malasmadres y Movistar.

Este tema es uno de los más comentados y cuestionados entre la comunidad del Club de Malasmadres. **Una de las mayores preocupaciones sigue siendo cómo educar a los hijos e hijas en el buen uso de la tecnología.** La falta de conocimiento es una gran barrera, pero, tenemos miedo y no sabemos enfrentarnos a esta situación con suficiente información. Tal y como vimos en los primeros resultados, somos conscientes de que prohibir no es el camino y tenemos que trabajar en poner límites, pero hay que hacerlo desde el conocimiento y la comunicación.

Por ello, el primer paso es, sin duda, ver cómo lo estamos haciendo nosotras mismas. Como en todo, para una buena educación en el uso de las pantallas y las redes sociales, nosotras somos ejemplo, bueno o malo, pero lo somos y nuestra relación con la tecnología en muchas ocasiones no es saludable. Estamos hiperconectadas, dedicando demasiado tiempo al móvil y esta revisión es fundamental. Mucho que ver ha tenido la pandemia, donde en todas las casas aumentó el tiempo de conexión, un hábito que parece que hemos mantenido y sobre el que deberíamos hacer una reflexión. Porque la realidad es que a las Malasmadres nos faltan horas en el día y a veces las pantallas nos consumen demasiado tiempo, sin ser muchas veces conscientes.

Es por este motivo que, tres años más tarde, hemos querido presentar la iniciativa '**Malamadre en modo avión**' para evaluar nuestra capacidad de desconexión digital y reflexionar sobre cómo podemos convivir con la tecnología de una forma más saludable y sostenible. Porque está claro que tenemos un reto: mejorar la gestión de nuestros tiempos para no tener la sensación constante de "no me da la vida", "no llego a todo". Y por ello, queremos analizar el papel que está teniendo el uso de las pantallas en nuestras vidas.

Para poner en marcha este proyecto, quisimos preparar una primera fase de reflexión en la que las madres y padres pudieran hacer un ejercicio de desconexión y anotar sus impresiones en un diario.

**76 MUJERES**  
y **4 HOMBRES**

recibieron el kit de 'Malamadre en modo avión'.

**19 PERSONAS**

han compartido la información en sus RRSS.

**1.500 DESCARGAS**

del diario en la web  
[malamadreenmodoavion.com](http://malamadreenmodoavion.com)



Chapa para visibilizar que estás en modo avión.



Diario de abordo y bolígrafo para escribir tus reflexiones.



Cubrecámara para cuidar tu seguridad.



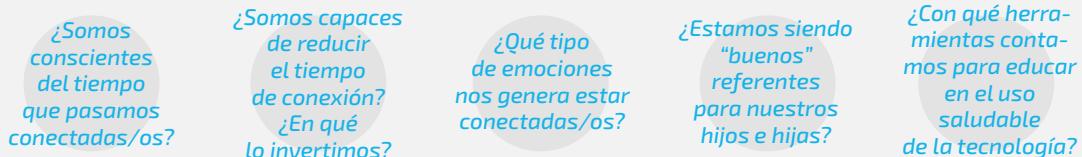
Cronómetro para medir los tiempos.

La mayoría de las participantes confesaron la dificultad para dejar su móvil en "modo avión" durante un tiempo al día. Pero, a su vez, constataron los beneficios que este tiempo de desconexión ha supuesto para ellas. **Poner límites al tiempo que pasamos delante del móvil y pararnos a pensar en el 'para qué' usamos los dispositivos permitió que las participantes cambiaron sus hábitos e invirtieran el tiempo en hacer otras cosas que dejaban de hacer bajo la excusa de 'no tengo tiempo'**, desde leer un libro, salir a caminar, organizar espacios en casa o compartir más tiempo en familia.

Quizás con este proyecto nos demos cuenta de que somos más "dueñas" de lo que creemos de nuestro tiempo y podamos, con ello, mejorar la calidad de nuestros días porque la mayoría de Malasmadres declaran en otros de nuestros estudios sentirse desbordadas a diario. Concretamente, en el estudio más reciente, '**El Coste de la Conciliación**', **el 85% de las mujeres reconocía tener menos de una hora para ella al día**. Por eso, queremos ofrecer herramientas para ganar tiempo y reflexionar sobre el número de horas que pasamos conectadas podría ser un paso importante.

El reto 'Malamadre en modo avión' nos ha permitido recoger material cualitativo, que se ha utilizado para diseñar el cuestionario. Información importante para trabajar la investigación social y el informe que se presenta a continuación, donde se hace **una radiografía del uso que hacemos del móvil y de la capacidad que tenemos para desconectar en nuestro día a día**.

Algunas de nuestras reflexiones iniciales para arrancar el proyecto:



Estas grandes preguntas nos han ayudado a plantear la investigación y elaboración de este informe, **que pretende ser un diagnóstico sobre el que trabajar y a partir del cual preparar material para que, primero, las Malasmadres mejoren su relación con las pantallas y segundo, las familias puedan educar a sus hijos e hijas en un uso saludable y sostenible de la tecnología**.



**LAS 5 CLAVES**  
Y LOS PRINCIPALES DATOS  
del estudio.

## 1 EL CONTROL DEL TIEMPO DE USO SE CONVIERTE EN UNA NECESIDAD PARA TOMAR CONCIENCIA.

La principal reflexión que se extrae del informe es que existe una clara tendencia a medir el tiempo de uso de las pantallas como herramienta para controlar un uso saludable de la tecnología. Esta práctica la ponen en marcha **el 83% de las mujeres encuestadas, quienes consultan el tiempo de uso diario en sus dispositivos.**

Asimismo, se extrae de la investigación que **la principal forma de poner límites a nuestros hijos e hijas en el uso de las pantallas es controlar el tiempo y los horarios de conexión**, seguida del uso de controles parentales que ayudan, además, a hacer un uso más responsable de la tecnología.

### COMENCEMOS A CUESTIONARNOS

*¿Educamos en el uso de la tecnología a través del control del tiempo porque desconocemos cómo hacerlo mejor? ¿Pensamos que si dedicamos poco tiempo a las pantallas estamos haciendo un buen uso de la tecnología? Deberíamos prestar más atención al contenido que consumimos y cómo lo hacemos, ya que la tecnología es parte indispensable de nuestra vida. Debemos revisar el “para qué” la usamos, ya que muchas Malasmadres organizan su calendario, la compra, las actividades familiares... a través de apps. Y si ese uso es saludable, incluso mejora nuestras vidas, nos ayuda a ahorrar tiempo que poder dedicar a todo aquello que echamos en falta.*

## 2 ENTRE DOS Y CUATRO HORAS DIARIAS ES EL TIEMPO QUE PASAMOS DELANTE DEL MÓVIL.

Aunque cuesta tomar conciencia del tiempo que pasamos delante de las pantallas, cuando vemos los resultados en los contadores propios de los dispositivos nos damos cuenta de que superamos en muchas ocasiones las 2 ó 3 horas de uso diario. Tomar conciencia de las cosas que podemos hacer durante este

tiempo es lo que más impresiona, generando malestar entre las Malasmadres, que acaban reconociendo que pasan “demasiadas” horas con el teléfono móvil.

Además, las madres también reconocen **la importancia que tiene el autocuidado o ganar capital cultural a través de la lectura o el estudio y creen que el tiempo destinado a interactuar con el móvil podría reinvertirse** en este tipo de actividades.

### COMENCEMOS A CUESTIONARNOS

*No nos centremos tanto en el tiempo, incluyamos la variable contenido en la educación. Apuntemos en qué actividades y aplicaciones hemos invertido ese tiempo. Así, de manera más detallada, seremos capaces de ver nuestro uso de conexión, lo que nos llevará a una mejor valoración y a poder tomar decisiones. Hagámoslo como un juego para tomar conciencia y trabajar nuestro “modo avión” en familia. Busquemos un rato una vez a la semana para poner en común qué hemos aprendido en las pantallas esos días o cuál ha sido nuestro último descubrimiento (qué nuevo podcast nos ha ayudado a ser más assertivas o qué nueva app de video hemos usado para felicitar a la abuela su cumpleaños...).*

## 3 EL USO DEL MÓVIL CONSIGUE BORRAR LAS BARRERAS ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL.

Según los datos recogidos, **7 de cada 10 mujeres creen importante controlar el uso que hacen del móvil** en el hogar, aunque generalmente le cuesta. Cabe destacar que, esta dificultad para la desconexión aumenta cuando atender el móvil es por cuestiones laborales. De hecho, 6 de cada 10 mujeres con empleo afirman atender el móvil en casa para asuntos laborales cada día o varias veces por semana.

Pero de la misma forma que cuesta romper con lo laboral cuando estamos en casa, también **es común atender temas personales o consultar el móvil para otros asuntos durante la jornada laboral, una práctica habitual para el 71% de las mujeres con empleo.**

## COMENCEMOS A CUESTIONARNOS

¿Conseguiremos separar estos dos mundos o vivimos en una sociedad líquida donde los límites entre lo laboral y lo personal se mezclan y es algo imposible de separar? Si es así, ¿cómo podremos crear espacios de tiempos de desconexión donde pongamos nuestra mente en "modo avión"? Esta continua distopía entre los estímulos de fuera y lo que vivimos en realidad genera una hiperconexión que nos aleja de la calma y serenidad que necesitamos las Malas madres para estar presentes en los tiempos familiares y en nuestro propio autocuidado. ¿Por qué le tenemos tanto miedo a cambiar el orden de los tiempos y las estructuras establecidas? ¿Es posible la desconexión digital total?

Imagen, las encuestadas reconocen que con los filtros se ven mucho mejor que en un espejo.

## COMENCEMOS A CUESTIONARNOS

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 aportan lo suficiente? No es negativo que las redes sociales nos ayuden a desconectar y nos entretengan, de hecho, es una de sus funciones. Es el nuevo tiempo de ocio, pero ¿hasta qué punto? Aquí cabe reflexionar si ese tiempo invertido nos hace restarle horas a otras cosas que echamos de menos, que nos enriquecen personal y profesionalmente. Si lo conseguimos equilibrar, estaremos en el buen camino.

### 4 LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO DEDICADO AL MÓVIL LA OCUPAMOS EN LAS REDES SOCIALES.

Si bien el dispositivo móvil nació con el objetivo de comunicarnos, lo cierto es que el tiempo que destinamos al móvil lo invertimos en aplicaciones de redes sociales más que en mensajería o llamadas. Concretamente, el **80% de las encuestadas reconoce que donde más tiempo pasa es en las redes sociales, seguido de las aplicaciones de mensajería como WhatsApp o Telegram (70%)**. Sin embargo, aquellas aplicaciones que ofrecen contenido en diferentes formatos como podcasts, música, películas o series son a las que menos tiempo dedicamos.

Sobre cómo actuamos en las redes sociales también hemos querido indagar y el 40% reconoce que solo las usa para ver contenido, con una interacción más pasiva. Y es que de esto se trata, de entretenér, ya que para el 51% de las encuestadas las redes sociales son un entretenimiento, mientras que al 25% le ayuda a desconectar.

Por otro lado, un **52% de mujeres comparte contenido en sus canales**. Es sorprendente que, entre ellas, **7 de cada 10 niegan utilizar filtros en sus publicaciones** y que tan solo el 30% lo hace de forma habitual. Sobre los motivos por los que se tiende a distorsionar la

### 5 UN USO SALUDABLE DE LAS PANTALLAS QUE SE TRANSMITE A LOS HIJOS E HIJAS.

En un ejercicio de autorreflexión, las mujeres encuestadas han reconocido que el uso que hacen de la tecnología no es del todo equilibrado, pero no todas sienten malestar por ello. Concretamente, el **45% reconoce que debería usar el móvil menos tiempo pero no se siente mal, mientras que el 44% afirma sentirse mal cuando toma conciencia del tiempo que pasa delante de la pantalla**.

En este sentido, la mitad de las encuestadas afirman que pueden ser un mal ejemplo para los menores por pasar demasiado tiempo con el dispositivo en la mano, mientras marcan límites temporales de uso de pantallas a sus hijos e hijas.

Asimismo, hemos querido indagar sobre las normas que hay en el hogar para gestionar el uso saludable de la tecnología y, aunque **6 de cada 10 madres ponen normas en el hogar para hacer un uso más responsable de la tecnología, la mayoría de estas normas son solo para los hijos y no afectan a la gestión que los adultos hacen de las pantallas**.

## COMENCEMOS A CUESTIONARNOS

---

*Dice el experto en procesos de transformación humana, Alex Rovira, "no prediques, tus hijos te están mirando". Cuando nos enfrentamos a educar en el uso responsable de la tecnología hay que poner límites y normas, por supuesto, como en todo. Mirémonos sin culpa, pero miremos cómo ellos y ellas nos están viendo. No hay mejor ejemplo que eso.*

Veamos a continuación el desarrollo del informe en detalle.



CAPÍTULO 1

# TIEMPO DE DESCONEXIÓN

“

Me he unido al reto #MalamadreEnModoAvion porque necesito parar de verdad, necesito desconectar. Gracias al reto he conseguido detectar cómo me siento cuando no estoy conectada permanentemente al móvil y os confieso que, en esos momentos en los que he elegido parar, me he sentido bastante nerviosa y he tenido muchas ganas de ir a coger el móvil en cualquier momento.

**¡Pero lo he conseguido! Y ahora estoy contenta, me siento bien porque me he dado cuenta de que soy capaz de desconectar.**

Incluso en una ocasión he logrado estar casi dos horas desconectada sin mirar la pantalla de mi móvil".

*Ana | @anita\_todoterreno | Edad 43  
Madre de 2 hijos de 8 y 6 años.  
Procuradora de profesión.*



**5 DE CADA  
10 MUJERES  
ESTÁN  
CONECTADAS  
AL MÓVIL  
ENTRE  
2 Y 4 HORAS  
DIARIAS.**

Cuando hablamos de la capacidad de desconexión, lo asociamos al tiempo que pasamos sin mirar la pantalla, siendo esta herramienta el principal medidor para detectar si estamos haciendo un uso saludable del móvil. Sin embargo, para determinar si estamos haciendo un uso responsable de la tecnología y las emociones que ésta nos genera, debemos añadir el análisis de en qué pasamos el tiempo cuando estamos delante de la pantalla. Es tan importante, por tanto, **encontrar el equilibrio entre el tiempo de conexión y desconexión, como reflexionar sobre el uso que hacemos de estos tiempos**. En este informe hemos querido desglosar cifras sobre ambos medidores.

También hemos querido poner el foco en los principales entornos en los que estamos conectadas, en el hogar y durante nuestra jornada laboral, ya que la dificultad para limitar la conexión puede ser distinta según el ámbito en el que nos encontremos.

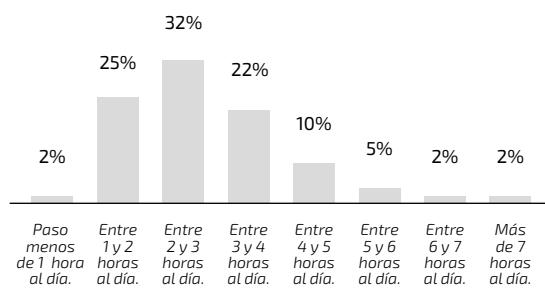
De hecho, tan solo un 17% de las encuestadas no considera necesario limitar el uso que hace del móvil en casa, mientras que 7 de cada 10 intentan controlarlo, aunque generalmente les cuesta. Para el 15% es sencillo establecer este límite, puesto que solo usa el dispositivo para cosas puntuales cuando está en su hogar.

## “NECESITAMOS SER MÁS CONSCIENTES DEL TIEMPO QUE PASAMOS CON EL MÓVIL”

En cuanto al tiempo de conexión, los datos reflejan que **el 83% de las mujeres encuestadas suelen consultar cuántas horas pasan con su móvil, algo que muestra una clara necesidad de controlar el uso que hacemos de estos dispositivos**.

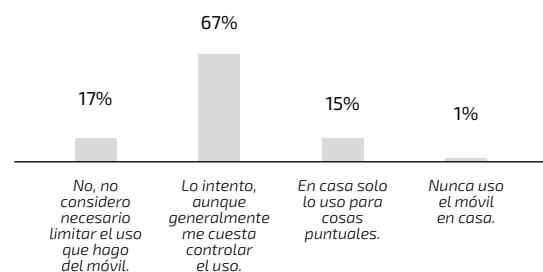
Entre ellas, **5 de cada 10 mujeres pasan conectadas a su dispositivo entre 2 y 4 horas diarias**. Concretamente, el 22% está con el móvil entre 3 y 4 horas al día y el 32% afirma hacerlo entre 2 y 3 horas diarias. Además, **1 de cada 5 mujeres pasa más de 4 horas delante del móvil**.

## ¿CUÁNTO TIEMPO LE DEDICAS AL DÍA AL MÓVIL?



BASE: total mujeres encuestadas que suelen mirar el tiempo de conexión.

## CUANDO ESTÁS EN CASA, ¿CONTROLAS EL USO QUE HACES DEL MÓVIL?



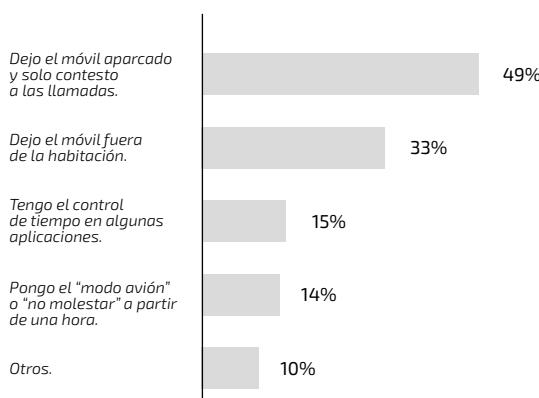
BASE: total mujeres encuestadas.

## “SEGÚN LOS DATOS RECABADOS, PARA PRACTICAR LA DESCONEXIÓN EN CASA, PREFERIMOS NO TENER EL MÓVIL A NUESTRO ALCANCE”

Sobre las diferentes herramientas con las que cuentan las mujeres para autocontrolar el uso que hacen del móvil, no destacan las aplicaciones que ofrecen los propios dispositivos, sino las estrategias cotidianas como dejar el móvil en un lugar alejado para no consultarla durante un tiempo. En este sentido, **la mitad de las encuestadas que aseguran controlar el uso del móvil en casa reconocen dejar el móvil aparcado y solo contestar las llamadas, con el fin de po-**

ner límite al uso que hacen del dispositivo, mientras que otro 33% afirma dejar el móvil fuera de la habitación para ir a dormir. Las que prefieren usar las herramientas que ofrece la propia tecnología son aquellas que ponen el control de tiempo en las aplicaciones (15%) y las que reconocen utilizar el "modo avión" a partir de una hora determinada (14%).

#### ¿QUÉ SUELES HACER PARA CONTROLAR EL USO QUE HACES DEL MÓVIL EN CASA?



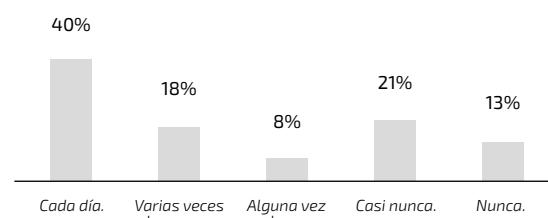
BASE: total mujeres que controlan el uso que hacen del móvil en casa.

La irrupción de la tecnología, concretamente de los smartphones, ha provocado que la separación de los roles y los usos del tiempo sea más complicada, mezclando con facilidad lo que ocurre en la esfera personal con la laboral. Además, tal y como recoge el informe elaborado por el [Parlamento Europeo en un informe de la Comisión de Trabajo y Asuntos Públicos](#), desde la pandemia por la Covid-19, **se han borrado las barreras entre las vidas personales y profesionales debido a que cada vez más personas trabajan desde casa**. Esto cambió los comportamientos laborales, acostumbrando a los empleados y empleadas a escribir en horas fuera de la jornada laboral, lo que ha provocado la necesidad de impulsar desde este organismo una ley que reconozca el derecho a la desconexión digital y laboral.

**"LOS DATOS CONSTATAN QUE SE HAN BORRADO LAS BARRERAS ENTRE LAS VIDAS PERSONALES Y PROFESIONALES, LO QUE DIFICULTA MÁS DESCONECTAR"**

Como reflejan los resultados recogidos, **el uso del móvil es sincrónico a otras actividades, dificultando así la desconexión**. En este sentido, consultar el móvil para asuntos laborales cuando estás fuera de la jornada laboral es algo más que común entre las mujeres que han participado en la investigación. De hecho, 6 de cada 10 mujeres con empleo afirman atender el móvil en casa para asuntos laborales cada día o varias veces por semana. En el lado opuesto se encuentran aquellas que restringen el tiempo de uso del móvil para asuntos laborales estrictamente a la jornada laboral (13%) y las que no suelen consultar el móvil casi nunca (21%).

#### CUANDO ESTÁS EN CASA, ¿USAS EL MÓVIL PARA TEMAS LABORALES?



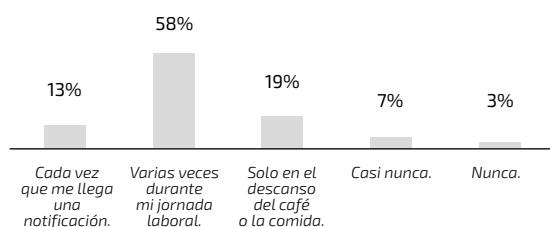
BASE: total mujeres con empleo.

Sin embargo, al analizar qué ocurre en la otra esfera, la laboral, se observa que atender el móvil durante la jornada laboral para asuntos personales es más común entre las mujeres. Concretamente, **el 71% de ellas afirma consultar el móvil para asuntos personales varias veces durante su jornada laboral y tan solo el 19% lo hace en los momentos de descanso**.

Sobre este resultado cabría profundizar en los motivos que llevan a las mujeres a consultar el móvil durante la jornada laboral, pero los estudios previos realizados por la Asociación Yo No Renuncio muestran cómo la falta de corresponsabilidad en los hogares y el peso de los roles tradicionales de género en las parejas heterosexuales hacen que las mujeres asuman la carga mental que supone las tareas doméstico familiares y que, por tanto, tengan que estar pendientes de asuntos personales durante su jornada laboral.

Cabe atender, por tanto, a esta necesidad de muchas mujeres que requiere estar pendiente de los asuntos personales en el empleo y de los asuntos profesionales en el hogar. Por ejemplo, según los estudios realizados por la Asociación Yo No Renuncio del Club de Malasmadres, el 83% de las mujeres reconoce ser la principal responsable de estar pendiente de los requerimientos del colegio en los grupos de WhatsApp, frente al 2% de sus parejas y el 79% afirma que son ellas las que se encargan de organizar las fiestas de cumpleaños infantiles, solo en el 1% lo hace la pareja. **Esta dificultad para desconectar es, a su vez, una posibilidad de flexibilidad para atender asuntos, pero que debe ser bien gestionada para que no se conviertan en estresores y, por tanto, empeoren la salud mental de las mujeres.**

**CUANDO ESTÁS EN TU PUESTO DE TRABAJO, ¿CONSULTAS EL WHATSAPP PERSONAL O APLICACIONES PERSONALES COMO TUS REDES SOCIALES?**



BASE: total mujeres con empleo.



**CAPÍTULO 2**

# **USOS DE LOS TIEMPOS DE CONEXIÓN**

“

Me ha ayudado mucho unirme al reto  
#Malamadreenmodoavion porque en estos días  
en los que he practicado de forma consciente  
el separarme del móvil, **me he dado cuenta**  
**de que cuento más tiempo paso conectada**  
**en redes sociales y en todo el entorno digital,**  
**más desconectada estoy de mí**  
y de lo que yo quiero.

Pero sobre todo, me siento más desconectada  
de las personas que me importan. Y, además,  
como no hay mejor enseñanza para mis hijas  
que el propio ejemplo, creo que es una obligación  
como madre poner el modo avión  
de vez en cuando”.

*Tania | @tania\_camon | Edad 42.*

*Madre de 2 hijas de 11 y 8 años.*

*Coach y consultora experta en igualdad y conciliación.*



**EL 80%  
DE LAS MUJERES  
RECONOCE QUE  
LAS REDES SOCIALES  
SON LAS APLICACIONES  
A LAS QUE  
MÁS TIEMPO DEDICA.**

Como se ha comentado anteriormente, al tratar el tema de la desconexión es fundamental medir las horas que permanecemos delante de las pantallas, pero también el uso que hacemos de la tecnología al estar conectadas. Con esta foto completa se puede avanzar en la autocrítica y la reflexión para corregir y hacer un uso saludable de los dispositivos, como el móvil.

En este sentido, hemos querido indagar sobre aquellas aplicaciones en las que las mujeres pasan más tiempo. **El 80% de las encuestadas reconoce que las redes sociales son las apps a las que más tiempo dedica, seguidas de las aplicaciones de mensajería** como WhatsApp o Telegram (70%). Sin embargo, le siguen a gran distancia aquellas herramientas que ofrecen contenido en diferentes formatos como podcasts, apps de música, películas o series.

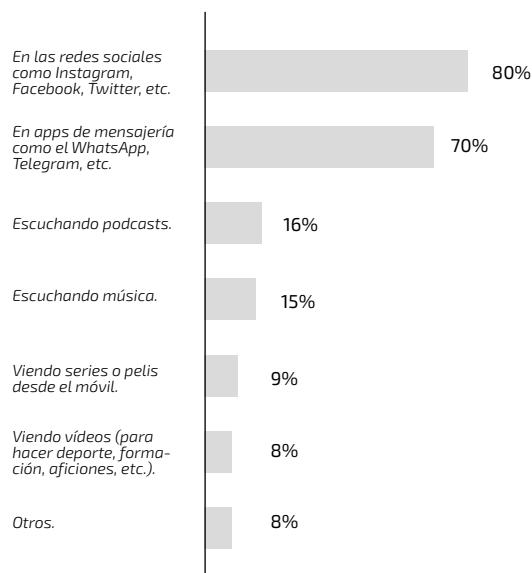
### “EL MÓVIL, MUCHO MÁS QUE UN DISPOSITIVO PARA ACERCAR LA COMUNICACIÓN”

Aunque el origen del dispositivo móvil fue acercar la comunicación, vemos en estos resultados cómo las redes sociales se están convirtiendo en un espacio en el que pasamos mucho de nuestro tiempo conectados y, sin embargo, aquellas oportunidades para consumir contenidos a través del dispositivo todavía no se están utilizando con tanta frecuencia. Estos resultados coinciden con el [informe 'Los hábitos de consumo digital de Generación Z, Millennials y Generación X de Smartme analytics'](#) que indica que pasamos entre 1 y 2 horas al día conectados a las redes sociales y casi una hora en aplicaciones de comunicación.

En este contexto de creación y consumo de contenido a través de las redes sociales nació precisamente el Club de Malasmadres, que es una comunidad digital. Es por ello que, el valor de la tecnología en un proyecto como el de Malasmadres es muy alto. Gracias a las pantallas hemos conseguido conectar a cientos de miles de mujeres que se sienten solas

en su maternidad para compartir, para crear juntas, aprender y sentirnos mejor. Esto es maravilloso porque, más allá del tiempo que podemos pasar delante de la pantalla, detrás de un dispositivo también hay un mundo lleno de posibilidades que nos puede hacer crecer como personas, hacer sentir parte de una comunidad y enseñar muchísimo de lo que nos preocupa e interesa. En definitiva, si se hace un buen uso de las pantallas, **podremos aprovechar los beneficios de la tecnología porque consigue unirnos, conectarnos y regalarnos más de lo que aparentemente podría quitarnos**.

### ¿EN QUÉ TIPO DE APLICACIONES PASAS MÁS TIEMPO?



BASE: total mujeres encuestadas.

### “LOS RESULTADOS DESTAPAN QUE EL MÓVIL PODRÍA CONVERTIRSE EN EL LADRÓN DEL TIEMPO QUE NOS ALEJA DE LA CULTURA Y EL AUTOCUIDADO”

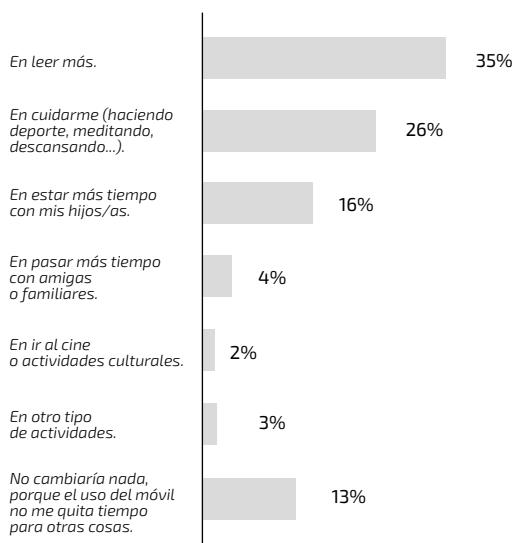
Esta reflexión es la que lleva a cuestionarnos hasta qué punto el tiempo de uso del móvil destinado a las redes sociales, ya sea para participar de forma activa o pasiva, nos está

aportando valor en nuestra vida cotidiana o nos está restando tiempo para otros asuntos. Para ello, hemos querido indagar sobre las actividades que podríamos hacer si consiguiéramos desconectar del móvil y las respuestas recogidas constatan **la necesidad de conectar con actividades que nos llenen y nos cuiden como son la lectura o el tiempo para el autocuidado (haciendo deporte, meditando o descansando)**.

Cabe destacar, además, que la tercera actividad que más han señalado las mujeres encuestadas se refiere al tiempo que pasamos con nuestros hijos e hijas, siendo la conciliación uno de los principales retos de nuestra sociedad. En este sentido, las cifras invitan a reflexionar sobre la capacidad de ganar tiempo al tiempo si se redujera el número de horas que pasamos delante del móvil, especialmente mirando las redes sociales.

Tal y como lo nombran las personas expertas en productividad, **estas distracciones que nos afectan sin darnos cuenta y que nos roban lo más preciado que tenemos, el tiempo, se denominan "ladrones del tiempo", un término que refleja su influencia negativa sobre las personas** y que nos puede llevar a la frustración o desmotivación por no conseguir nuestros pequeños objetivos en la vida.

**SI TE OFRECIERAN LA POSIBILIDAD DE ESTAR UNA SEMANA SIN TU MÓVIL, ¿EN QUÉ INVERTIRÍAS EL TIEMPO QUE NORMALMENTE OCUPAS MIRANDO EL MÓVIL?**



BASE: total mujeres encuestadas.

Pero no podemos olvidar que para las mujeres cuando llega la maternidad, **la pantalla también puede convertirse en un aliado del autocuidado** gracias a los entrenamientos virtuales, las clases prácticas y los talleres online. Puesto que, para las madres muchas veces se hace más conciliador el cuidado a través del mundo digital.

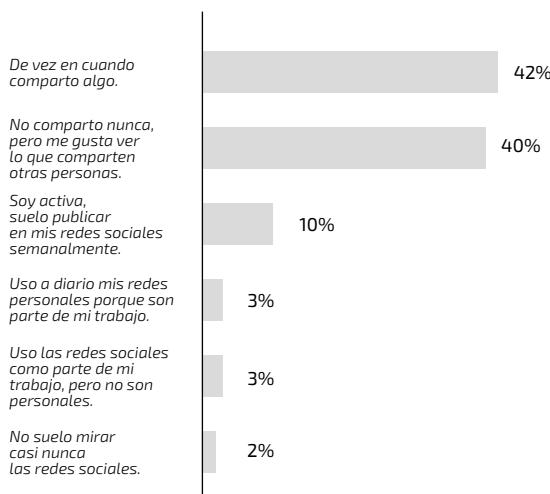
Por tanto, volvemos a la reflexión inicial, ¿estamos invirtiendo el tiempo de pantallas de manera positiva y activa o realmente nos está restando? Esto requiere de un ejercicio individual que puede llegar a ser muy productivo.

## 2.1 EL USO DE LAS REDES SOCIALES.

El uso de las redes sociales puede ser activo, cuando compartes contenido, o pasivo, cuando simplemente consumes lo que otras personas están compartiendo. Los resultados recogidos reflejan que el 40% de las mujeres encuestadas no comparten nunca contenido, pero les gusta ver lo que hacen otras personas. Esto supone que hay un alto porcentaje de mujeres que usan las redes sociales únicamente para estar al día de lo que comparten otras cuentas, pero no hay proactividad ni creatividad en el uso que hacen de ellas.

En el lado opuesto se encuentra el 52% de las mujeres que sí que comparten contenido en redes sociales. El 42% lo hace de vez en cuando y el 10% lo hace semanalmente. El tiempo que destinamos al uso de estas aplicaciones es todavía mayor cuando se comparte contenido, ya que supone estar pendiente de cómo compartirlo y, en ocasiones, de consultar los comentarios y reacciones que los seguidores y seguidoras ofrecen al interaccionar con la publicación.

### ¿QUÉ TIPO DE RELACIÓN TIENES CON LAS REDES SOCIALES?



BASE: total mujeres encuestadas.

para la desconexión en un tiempo, puesto que no hacer un uso consciente de las redes sociales puede acabar afectando a nuestras emociones.

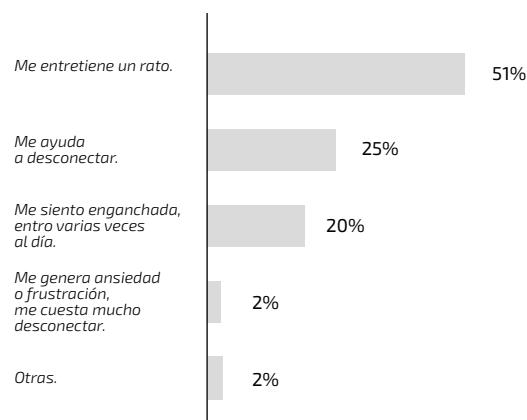
No es de extrañar que, en este contexto, se creen vídeos virales y memes de humor hablando de cómo muchas veces nos vemos dentro de las redes sociales, atrapadas en el tiempo, revisando pasivamente la vida de otras personas, cuando realmente habíamos cogido el móvil para contestar un mensaje, hacer una llamada o realizar un Bizum. Cuando desbloqueamos el móvil, el tiempo que podemos pasar conectadas, generalmente, es mayor del que queríamos de manera involuntaria, saltando de una cosa a otra, sin ser realmente conscientes. Esta sensación de quedarse "atrapada" es lo que podría acabar generando el malestar que anteriormente comentábamos.

### “LAS REDES SOCIALES, UNA DISTRACCIÓN QUE NOS ATRAPA, SEGÚN LOS DATOS RECOGIDOS”

Como comentamos anteriormente, el análisis de las emociones que surgen cuando pasamos tiempo con las redes sociales es fundamental para entender la relación que tenemos con ellas y poder cuestionarnos si necesitamos reducir el tiempo de uso y practicar la desconexión. En este sentido, **algo más de la mitad de mujeres encuestadas reconocen que las redes sociales le entretienen un rato (51%) y al 25% le ayudan a desconectar**.

Sin embargo, para el 22% de las mujeres participantes en la investigación las redes sociales generan reacciones negativas como la ansiedad o la frustración y afirman que les cuesta mucho desconectar. Cabría esperar que mujeres que ahora reconocen que las redes sociales les entretienen o les ayudan a desconectar, puedan acabar sintiéndose enganchadas o con dificultades

### ¿QUÉ EMOCIONES TE GENERA ESTAR EN LAS REDES SOCIALES?



BASE: total mujeres encuestadas.

Algunas de las aplicaciones de redes sociales permiten utilizar filtros a la hora de compartir imágenes. Estos filtros distorsionan todavía más la realidad, puesto que, no solo se está compartiendo un marco concreto de la realidad, sino que, además, se retoca con filtros que cambian el formato de la imagen original.

Pese a que podemos pensar que estos filtros se usan con frecuencia, las cifras recogidas en este informe son similares a las presenta-

das por las propias redes sociales, como Instagram<sup>1</sup>. Así, **7 de cada 10 mujeres no usan filtros en sus publicaciones, mientras que 1 de cada 4 lo hace alguna vez. Tan solo un 3% de ellas siempre comparte sus publicaciones aplicando filtros previamente.**

Sin embargo, nos gustaría indagar más en este aspecto, ya que desde nuestra experiencia en la comunidad, nos resulta curioso la resistencia de las Malasmadres a compartir fotos sin filtros cuando hacemos ciertas dinámicas. Las reacciones más cualitativas reflejan que muchas veces no se sienten cómodas a mostrarse tal cual son, algo que choca con este dato que acabamos de presentar. Esta realidad nos lleva a seguir investigando y generando debate alrededor del uso de los filtros en Internet, ¿hasta qué punto lo que vemos en redes sociales nos limita a mostrarnos tal cual somos y el poder de las influencers y las vidas "perfectas" que vemos en las pantallas nos generan frustración y un espejo irreal en el que mirarnos?

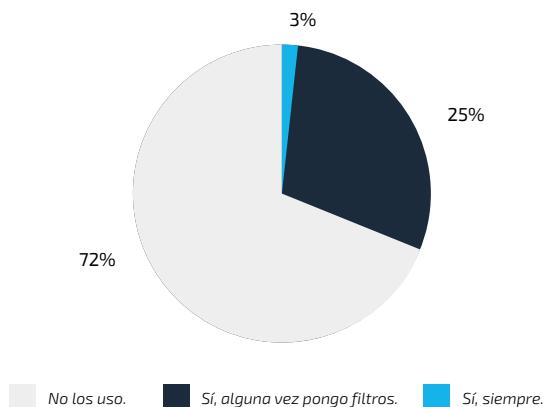
reflejan el riesgo que, en algunos casos, tienen las redes sociales para la autoestima de las mujeres, proyectando una imagen sobre su físico que no es real.

*Uso filtros porque considero que no soy fotogénica.*

*Con filtros me veo más guapa.*

*Me veo fatal en las fotos sin filtros.*

#### ¿USAS FILTROS EN TUS PUBLICACIONES?



BASE: total mujeres que publican en redes sociales.

Y es que, al preguntar por los motivos por los cuales se usan los filtros, la gran mayoría de las mujeres reconoce que es para verse mejor o para corregir defectos que no les gusta ver ni compartir. Estas respuestas abiertas



<sup>1</sup>El 89,5% de las fotografías publicadas se han hecho sin filtro (integrado en la red), según el artículo de [hoymarketing.com](http://hoymarketing.com) que recoge las estadísticas de Instagram.



CAPÍTULO 3

# LA CONCIENCIA Y LA AUTOCRÍTICA

“

Yo también me he unido al reto  
#Malamadreenmodoavion porque  
**necesito desconectar de la tecnología  
en mi día a día, ya que es algo que me hace  
muy dependiente y apenas me doy cuenta.**  
La verdad es que, al poner en práctica el modo  
avión y dejando el móvil en la caja,  
me he sentido súper bien, aunque reconozco  
que he sentido bastante la necesidad de mirarlo  
de vez en cuando. Uniéndome a este reto  
me he dado cuenta de que es muy importante  
practicar esta separación de los tiempos  
de conexión y desconexión para estar bien  
y hacer un uso responsable de la tecnología,  
incluso cuando estamos trabajando.”

*Leticia | @estonoescomomelocortaron | Edad 44.  
Madre de 1 hijo de 10 años.  
Periodista y digital manager.*

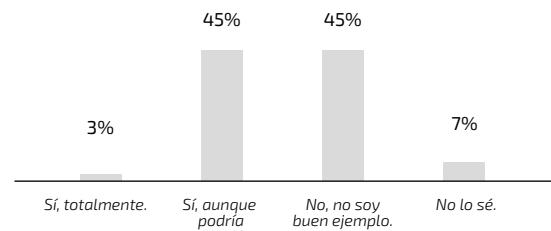


**EL 44%  
DE LAS ENCUESTADAS  
AFIRMA SENTIR  
MALESTAR CUANDO  
TOMA CONCIENCIA  
DEL TIEMPO QUE PASA  
CON EL MÓVIL.**

A lo largo de esta investigación, no hemos querido dejar de lado preguntas dedicadas a la autorreflexión y la autocrítica para entender hasta qué punto somos conscientes de la necesidad y la capacidad de desconexión que tenemos.

Según los datos recabados, **tan solo el 7% de las mujeres encuestadas considera que hace un uso saludable y equilibrado del móvil y el 45% reconoce que debería usar el móvil menos tiempo**. Sin embargo, **otro 44% afirma sentir malestar cuando toma conciencia del tiempo que pasa delante de la pantalla**: el 37% se siente mal por pasar demasiado tiempo y el 7% afirma que le cuesta poner límites a la conexión y le genera ansiedad.

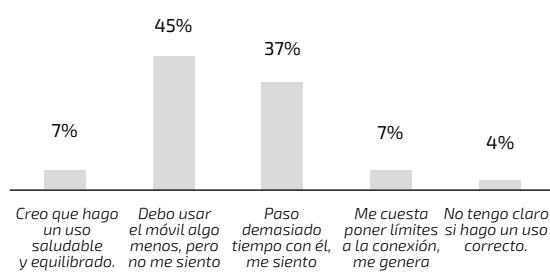
### ¿CREEES QUE DAS UN BUEN EJEMPLO A TUS HIJOS O HIJAS EN CUANTO AL USO DEL MÓVIL?



BASE: mujeres con hijos/as en edad para imitar el uso que hacen los adultos del móvil.

Al preguntar directamente por qué creen que son un mal ejemplo, la gran mayoría reconoce la incoherencia de pasar demasiado tiempo conectada al móvil, mientras limitamos el uso que ellos hacen de las pantallas.

### ¿CREEES QUE PASAS DEMASIADO TIEMPO CON EL MÓVIL A LO LARGO DEL DÍA?



BASE: total mujeres encuestadas.

Este tiempo dedicado a las pantallas puede percibirse como un mal ejemplo para los más pequeños, ya que, según los expertos y expertas en crianza, los menores reproducen lo que ven en su entorno más próximo. En este sentido, cabe esperar que nos preocupe lo que estamos transmitiendo a nuestros hijos e hijas cuando pasamos demasiado tiempo conectadas.

Sin embargo, los datos constatan que **casi la mitad de las madres encuestadas (48%) considera que da buen ejemplo a los menores mientras que, en el lado opuesto, la otra mitad (el 45%) reconoce no ser un buen ejemplo para los menores. El 7% de las mujeres encuestadas nunca se lo ha planteado**.

Siendo conscientes de la dificultad que supone estar desconectada del móvil durante un tiempo al día, es interesante detectar el para qué estamos usando el móvil en cada momento y compartirlo con nuestros hijos e hijas para aprender a distinguir entre lo que es el uso por necesidad (ya sea porque estás atendiendo algún asunto laboral, haciendo la compra, cerrando una cita con una tutora o tutor, etc.) y hacerlo por ocio (consultar las redes sociales, leer alguna noticia, etc.). De esta forma, **creamos espacios de diálogo y pensamiento crítico en familia que puede ser muy positivo, sobre todo con el fin de alejarnos de la educación desde la prohibición que, tal como aseguran expertos y expertas sobre tecnología, no es el camino**. En las siguientes fases de este proyecto indagaremos sobre estas cuestiones con el fin de ofrecer herramientas prácticas a las Mamás para abordar con éxito este reto.

*A veces uso demasiado el móvil delante de ellos y, sin embargo, no quiero que ellos lo usen.*

*Cojo el móvil a veces cuando ellos me están hablando o cuando estoy durmiendo a la bebé.*

*Paso demasiado tiempo conectada y podríamos invertir ese tiempo en hablar en familia.*

*Uso demasiado el móvil delante de ellos y en momentos que no tocan.*





**CAPÍTULO 4**

# **ACCIONES QUE HACEMOS PARA EDUCAR EN UN USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA**

“

Yo me uno al reto #Malamadreenmodoavion porque necesito reflexionar sobre el uso que hago de la tecnología. No me doy cuenta del tiempo que realmente paso delante del móvil o de cualquier otro dispositivo.

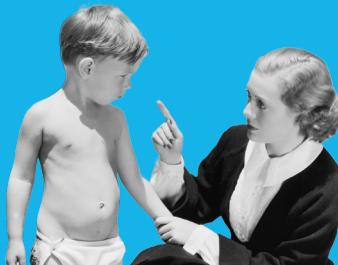
**Creo que tengo que tomar conciencia de que los mensajes que les estoy diciendo a mis hijas me los tengo que aplicar a mí misma y predicar con el ejemplo.**

No puedo vivir enganchada a un teléfono o postergando cosas porque estoy conectada.

*María José Sarrión | @mjsarrión | Edad 46.*

*Madre de dos hijas de 10 y 12 años.*

*Responsable de RRHH y Administración de Personal.*



**6 DE CADA  
10 MADRES  
PONEN NORMAS  
EN EL HOGAR  
PARA HACER  
UN USO  
MÁS RESPONSABLE  
DE LA TECNOLOGÍA,**

pero la mayoría de estas normas  
son solo para los menores.

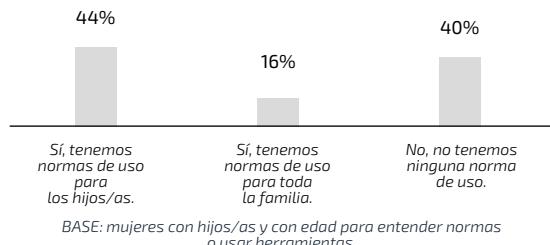
La educación en el uso de la tecnología es una preocupación para las familias y son muchas las **mujeres las que manifiestan su interés por conocer herramientas y recursos para educar en los límites de la conexión**.

Teniendo en cuenta [los resultados obtenidos en el informe 'Tenemos Like'](#) del Club de Malasmadres y Movistar, que constataban que **el control del tiempo de uso del móvil era la principal herramienta que tenían las familias para gestionar el uso que hacen los niños y niñas de la tecnología**, hemos querido seguir ahondando sobre el tipo de normas que ponemos en nuestros hogares.

Según el análisis realizado, **el 40% de las mujeres con hijos en edad de entender normas de uso no ponen en práctica ningún límite o herramienta para el control de la conexión en el hogar**. En cambio, 6 de cada 10 madres ponen normas en el hogar para hacer un uso más responsable de la tecnología. Concretamente, el 44% ponen normas a los hijos e hijas y, sin embargo, tan solo un 16% utiliza las normas también para el resto de la familia, no únicamente para los menores.

Este resultado da pie a reflexionar sobre la necesidad de cuestionar cómo lo estamos haciendo y si las normas en el hogar para poner en práctica un uso responsable de las pantallas deberían extenderse a todos los miembros de la familia.

**¿TENÉIS ALGUNA HERRAMIENTA EN CASA PARA GESTIONAR EL USO DE LAS PANTALLAS COMO, POR EJEMPLO, EL LÍMITE DE TIEMPO, CONTROL PARENTAL, DESCONEXIÓN DEL WIFI, LAS CONVERSACIONES CON LOS HIJOS/AS?**



Al profundizar sobre el tipo de herramientas y normas que se ponen en marcha para hacer un uso más responsable del móvil, la mayoría

de madres responde que limita el tiempo de conexión y establece franjas horarias. Asimismo, se menciona el control parental como herramienta de apoyo en el cumplimiento de estos límites.

*Entre semana mis hijos solo pueden ver 30 minutos los dibujos y los fines de semana se amplía a una hora de móvil, el cual tenemos limitado con una aplicación.*

—Malamadre anónima.





Si bien como comentábamos en la introducción de este informe, aunque entre las mayores preocupaciones de las Malasmadres se encuentra la inquietud sobre el uso que sus hijos e hijas puedan estar haciendo de la tecnología, no podemos dejar de lado la necesidad de hacer una autoreflexión sobre nuestra relación con las pantallas.

Con el fin de ofrecer herramientas para ayudar a las Malasmadres a desconectar, presentamos a continuación una serie de recomendaciones basadas en las aportaciones de la experta en educación digital, María Zabala, el psicólogo Rafael Guerrero y el filósofo Jose Carlos Ruiz:

## 1 EDUCAR EN EL BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA ES COMO EDUCAR EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

En primer lugar, todos y todas debemos ser conscientes de que educar a nuestros hijos e hijas en una convivencia saludable con la tecnología es muy parecido a educar en cualquier otro aspecto de nuestras vidas. Para María Zabala, el punto de partida es entender que el mundo digital no es un espacio separado del resto de la educación, que pueda gestionarse solo en términos de tiempo o prevención de peligros. Inculcar unos hábitos digitales saludables es similar a potenciar buenas costumbres en otros ámbitos de la vida.

Así que, en vez de buscar las herramientas perfectas para que nuestros hijos e hijas hagan un buen uso de las pantallas, debemos dar importancia a otros aspectos como:

- *Potenciar un acceso gradual, seleccionando los contenidos y acompañando.*
- *Tomar decisiones coherentes para que la vida digital acompañe a la analógica en lugar de reemplazarla.*
- *Buscar información para aprender a ser referencia desde el sentido común.*
- *Potenciar una autonomía progresiva, no basada en una libertad total de nuestros hijos e hijas a la hora de tomar decisiones con su móvil.*
- *Mantener conversaciones que no solo sean sermones y que partan del ejemplo, la asertividad y la cercanía.*

La tecnología no es inocua, pero tampoco crea todos los problemas. Tenemos que reflexionar en familia sobre las decisiones personales que tomamos en cuanto a, por ejemplo, el uso del móvil.

## 2 LAS COSTUMBRES EN EL HOGAR SON CLAVES.

Para potenciar hábitos saludables en el uso de la tecnología, podríamos plantearnos las siguientes cuestiones que detalla María Zabala y que hemos adaptado para las Malasmadres que quieren practicar los límites a la conexión:

### TIPO DE USO



MALAMADRE



BUENHIJO/A

#### Preguntas que debemos hacernos:

¿Para qué voy a usar el móvil?  
¿Es imprescindible?  
¿Puedo postergarlo?

¿Para qué vas a usar el móvil? ¿Solo mirar algo o también 'hacer algo'?

#### Reflexión:

Podemos darle muchos usos al móvil. Podemos crear, pensar, aprender o recurrir al dispositivo solo para dejarnos llevar por cualquier contenido que aparezca. Escojamos de forma consciente qué queremos hacer y por qué recurrimos a ese móvil en ese momento.

### MOMENTOS DE USO



MALASMADRES Y BUENOSHIJOS/AS

#### Preguntas que debemos hacernos:

¿Qué costumbres hay en casa respecto a cuándo, cuánto y para qué usar las pantallas?  
Cuando dejamos que nuestros hijos/as usen el móvil, ¿hay un criterio coherente o es en función de que nos venga bien a nosotros? Si estamos comiendo, hablando, jugando... ¿podemos aparcar el móvil?

## Reflexión:

*Debemos ser capaces de limitar los momentos de uso para que estos no interfieran en los momentos diarios importantes para nosotras.*

*Para los niños es fundamental cierta rutina, también con el uso de la tecnología. Esto significa que necesitan límites, saber interpretar en qué momentos les dejas hacer algo y por qué.*

*Necesitan normalizar que tú participas de esas decisiones, que te interesa y que quieres entender qué les aporta.*

## FORMAS DE USO



MALAMADRE



BUENHIJO/A

## Preguntas que debemos hacernos:

*¿Usamos el móvil cuando estamos solas o delante de la familia?*  
*¿Podemos compartir con la familia lo que estamos haciendo?*

*¿Siempre que ven vídeos o miran pantallas lo hacen solos en su cuarto u otra habitación?*  
*¿Cómo se habla en familia sobre las actividades digitales?*

## Reflexión:

*El uso de la tecnología no siempre tiene que hacerse de forma aislada. De hecho, si estamos usándola para ocio, podríamos probar a compartir ese ocio de alguna forma con toda la familia, aunque sea comentándolo. Aislarse para mirar una pantalla implica ausencia y desconexión del mundo real. Normalizar la tecnología no es abrir barra libre de wifi, sino incorporar la existencia de lo digital a la convivencia familiar, creando las condiciones que mejor respondan a nuestros objetivos.*

## NORMAS DE USO



MALAMADRE



BUENHIJO/A

## Preguntas que debemos hacernos:

*¿Te has puesto alguna vez alguna norma para practicar la desconexión del móvil?*

*¿Qué tipo de normas has puesto en marcha? ¿Se cumplen? ¿Funcionan?*

## Reflexión:

*Si hemos decidido que en casa hay normas, lo más importante es que éstas sean para cumplirlas todos y todas, no solo los menores. Los mayores también podemos fijarnos normas que nos ayuden a marcar los tiempos de desconexión.*

## NORMAS DE USO



MALAMADRE

## Preguntas que debemos hacernos:

*¿Qué ejemplo doy? No tanto por tiempo como por intención de uso de tecnología. Si mis hijos o hijas me ven usando el móvil, ¿qué me ven hacer y cómo les hablo sobre la influencia del móvil en mi vida?*

## Reflexión:

*Podemos evitar dar mal ejemplo, pero también podemos potenciar dar un buen ejemplo en el uso del móvil, desde una conversación abierta y desde una reflexión sobre nuestro propio uso del dispositivo: por qué lo uso, para qué, cuánto tiempo, qué veo y cómo me impacta, cómo me siento, cuánto sé sobre cómo usarlo...*

### 3 ACEPTACIÓN Y ACCIÓN.

El psicólogo Rafael Guerrero también apunta que, a pesar de que tenemos que aceptar que la tecnología está presente en nuestras vidas, debemos actuar para hacer un buen uso de ésta y que podamos proteger a nuestros hijos e hijas. En este sentido, él enumera una serie de consejos prácticos para tomar esta conciencia:

- **ACEPTAR** que los dispositivos forman parte de nuestras vidas, nos guste o no. Son parte de nuestra cotidianidad.
- **PROTEGER** a nuestros hijos de ciertos peligros que tiene un mal uso de los dispositivos tecnológicos o el tiempo que le dedicamos en un día normal.
- **TOMAR CONCIENCIA** del tiempo que dedicas a utilizar diferentes dispositivos y lo que te aporta.
- **CONTROLAR** ¿eres tú quien controla al dispositivo o al revés?
- **PONER EL MODO AVIÓN** porque es un excelente recurso para determinados momentos del día ;-).
- **COMUNICAR** con carteles o post-its en casa del tipo "Zona libre de móviles y wifi" puede ayudar a tomar conciencia.

### 4 EL PENSAMIENTO CRÍTICO.

Según el filósofo Jose Carlos Ruiz, el **pensamiento crítico debe aplicarse en todo, pero es especialmente necesario en un mundo digital donde el "yo digital" somete nuestra atención y reclama nuestro tiempo de cara a presentar la imagen perfecta**, además de tratar encajar en la tiranía del canon algorítmico.

Reflexionar sobre lo que consumimos y compartimos es fundamental, no solo para educar en el uso responsable de la tecnología, sino para repensar cómo estamos actuando nosotras y qué ejemplo estamos transmitiendo, muchas veces sin ser conscientes, a nuestros hijos e hijas. En este sentido, José Carlos Ruiz destaca tres aspectos clave para practicar el pensamiento crítico:

- **SABER JERARQUIZAR LO VIRTUAL Y LO REAL:**  
Aprender a pensar bien y enseñar a pensar bien implica saber cribar, saber separar. Debemos tener clara, y hacerles entender a nuestros hijos e hijas, **la jerarquía**

entre el mundo real y el digital de cara a situar la construcción de su identidad en el plano de la autenticidad. Para evitar que la simulación de lo virtual provoque estragos en la visión de la vida es importante experimentar la belleza que encierra el mundo real. Nuestros hijos necesitan armar su pensamiento, esa suma de razón y emociones, a través de experiencias "en vivo y en directo", es decir, en vivencias, tratando de situar en un segundo plano el sensacionalismo de la pantalla.

#### **SABER SEPARAR LOS SUEÑOS DE LOS DESEOS:**

Uno de los mejores ejercicios que podemos realizar de cara a mejorar el pensamiento crítico pasa por separar la fusión que se ha producido entre sueños y deseos. *Antes, soñar era un ejercicio de fantasía maravilloso y desear era un impulso hacia lo real que nos activaba. Se deseaba lo real y se soñaba lo ideal. Pero desde el momento en el que nos han dicho que podemos lograrlo todo y podemos ser iguales o parecernos a alguien que vemos en redes sociales, implica convertir el sueño en deseo, provocando frustración.*

#### **SER EJEMPLARES:**

Una parte importante de la visión de la vida se configura directa e indirectamente a través de la imitación, de la asimilación de comportamientos, actitudes y valores que ven en nosotros. *Para que nuestros hijos e hijas aprendan a tener pensamiento crítico, nosotros también debemos cribar, ordenar y jerarquizar y así mejorar su bienestar emocional.*

## **5 PRACTICAR EL MODO AVIÓN.**

Finalmente, para poner en marcha esos períodos de desconexión tan necesarios, tomar conciencia del tiempo que pasamos conectadas, entender en qué invertimos el tiempo delante de la pantalla y conocer las emociones que surgen al reflexionar sobre ello, ofrecemos el Diario Malamadre en Modo Avión. Un desafío para usar de forma saludable la tecnología porque queremos ponerla a nuestro servicio y no al revés.

**descargar diario de a bordo**

## PRACTICA EL MODO AVIÓN

con este decálogo:

- ✈ Activa el "Malamadre en modo avión" para comenzar el reto de desconexión digital.
- ⌚ Mide cuánto tiempo pasas con el móvil, pero siendo consciente de que el tiempo no es el único indicador de un buen uso de la tecnología.
- 🔍 Analiza el contenido que consumes, no solo el tiempo que estás conectada.
- 👤 Cuestiona "para qué" usas las pantallas. Descubrirás cosas muy interesantes y te ayudará a evaluar la calidad de tu tiempo de conexión.
- ❓ Pregúntate si el tiempo que estás dedicando a la pantalla te roba tiempo que te gustaría usar en otras actividades.
- 📅 Reflexiona sobre las emociones que sientes cuando estás usando las pantallas.
- ⌚ No limites tu consumo a un uso pasivo, convierte el tiempo de pantalla en aprendizajes, acción y autocuidado.
- 👉 Recuerda que eres ejemplo. Abre espacios de diálogo en familia para compartir este reto con tus hijos e hijas.
- 📝 Piensa las normas de desconexión en familia para generar unos hábitos saludables para todas las personas.
- 💡 No te sientas culpable, ahora mismo analiza y cuestiona tu tiempo conectada. En esta reflexión aprenderás mucho más de lo que crees y empezarás a hacer pequeños cambios.



## FICHA TÉCNICA

**Universo:**

Mujeres con hijos/as.

**Muestra:**

4.546 encuestas realizadas.

Edad	Porcentaje	Muestra
Menos de 20 años.	0%	1
Entre 21 y 25 años.	0,3%	14
Entre 26 y 30 años.	2,1%	95
Entre 31 y 35 años.	12,5%	570
Entre 36 y 40 años.	28,5%	1297
Entre 41 y 45 años.	35,4%	1610
Entre 46 y 50 años.	14,1%	639
Entre 51 y 55 años.	5,2%	237
Más de 55 años.	1,8%	83

**Error muestral:**

Para un nivel de confianza del 95,5%, el margen de error de la muestra es del +-1,5%.

**Metodología:**

Encuesta online.

**Fecha:**

Realizada entre el 21 de noviembre y el 1 de diciembre de 2022.

**¿CÓMO TE SIENTES  
DESPUÉS DE LEER ESTE INFORME?  
¿TE UNES AL RETO DE  
MALAMADRE EN MODO AVIÓN?**

Cuéntanoslo en [hola@clubdemalasmadres.com](mailto:hola@clubdemalasmadres.com)



CLUB DE  
**MALAS** MADRES & 