

El impacto de las pantallas en la vida familiar

DURANTE EL CONFINAMIENTO



Un estudio de

 **e pantallados**
.com

GAD3 

Con la colaboración de



Cofinanciado por el Mecanismo
Conectar Europa de la Unión Europea

Índice

Introducción	3
#1 El uso de pantallas durante el confinamiento.	4
1.1. Nuevas pantallas en el hogar para las clases <i>online</i>	5
1.2. Mejora la valoración de lo digital durante el confinamiento	6
1.3. Más tiempo de ocio digital	7
#2 Teletrabajo para conciliar (y conocer mejor a tu pareja e hijos).	8
2.1. El teletrabajo, una experiencia positiva para los padres y madres	9
2.2. Pantallas que ayudan a conciliar	10
2.3. Las relaciones familiares mejoran durante el confinamiento	11
#3 Mejora la percepción de la tecnología en los hogares.	12
3.1. Las pantallas, grandes aliadas de los padres y madres durante el confinamiento	13
#4 Es el momento de hablar con los hijos sobre tecnología.	15
4.1. Educación digital y normas de uso	16
4.2. ¿Qué hacen los hijos en internet?	17
4.3. Hablar con los hijos sobre internet, <i>fake news</i> , etc.	19
#5 Conflictos causados por las pantallas durante el confinamiento.	21
5.1. Necesidad de hábitos de desconexión	22
#6 Preocupaciones de las familias por el uso de las pantallas.	23
6.1. La relación con desconocidos, el acceso a contenidos inadecuados y el ciberacoso, los peligros más señalados	24
6.2. Los principales efectos adversos del uso indebido de pantallas: deterioro de la salud ocular e insomnio	25
#7 Hacia una nueva normalidad de la mano de la tecnología.	27
7.1. Cambios en el sistema educativo tras el COVID-19	28
7.2. Mayor importancia del teletrabajo en el mercado laboral	29
7.3. Un nuevo mundo con más aún protagonismo de las pantallas	30
Comité de expertos	31
Acerca de Empantallados y GAD3	33

Introducción

La pandemia del COVID-19 nos ha cambiado la vida. De repente, nos hemos visto confinados en casa, trabajando con hijos menores que tenían que hacer deberes y sin poder salir a la calle. Ordenadores, tabletas, teléfonos móviles y televisiones se han convertido en compañeros de clase, sustituyendo a pizarras, balones, patinetes y juegos en el patio.

¿Cuál ha sido el papel de las pantallas durante este tiempo? ¿Han unido o separado a las familias? ¿Hasta qué punto se ha producido un salto tecnológico en la educación? Los padres y madres responden en una nueva edición del estudio “El impacto de las pantallas en la vida familiar”, realizado por www.empantallados.com y GAD3, cofinanciado por la Comisión Europea.

El estudio pretende aportar una radiografía del uso de la tecnología en los hogares españoles durante este confinamiento. El informe se completa con la opinión de expertos en educación y salud, así como recursos de Empantallados sobre cada tema dirigidos a las familias para fomentar un uso saludable y responsable de los dispositivos.

El trabajo de investigación llevado a cabo se basa en una encuesta a padres y madres con hijos menores en España. Se realizó entre el 6 y el 8 de mayo de 2020, estando vigente el Estado de Alarma en España por la crisis del COVID-19^{1,2}.

El estudio se estructura en siete claves que reflejan múltiples aspectos del uso de las pantallas durante el confinamiento, incluyendo el teletrabajo, la conciliación y el ocio digital. También tratan el tema de la mediación parental, algunos conflictos causados por las pantallas y las principales preocupaciones de los padres y madres sobre el uso de dispositivos. Por último, una visión de las familias sobre la nueva normalidad con referencia a los cambios que prevén en el sistema educativo tras la crisis sanitaria.

A continuación, se ofrecen los principales datos y conclusiones del estudio, que incluye gráficos y otros apoyos visuales. Este material se completa con más recursos disponibles en www.empantallados.com/covid19.

-
- 1 Ficha técnica: mediante cuestionario online, se entrevistó a una muestra representativa, de 300 padres y madres con hijos menores de 18 años, en España. Las entrevistas duraron 8 minutos. Constaron de 30 preguntas, aproximadamente; la mayoría fueron cerradas (de respuesta única), a excepción de dos abiertas (campo libre para escribir cualquier respuesta). El estudio cuenta con un error muestral de $\pm 5,8\%$ para un grado de confianza del 95,5% (dos sigmas).
 - 2 Este estudio es la continuación de los ya realizados sobre el impacto de las pantallas en la vida familiar, por Empantallados y GAD3, en 2018 y 2019.

#1

El uso de pantallas durante el confinamiento



1.1. Nuevas pantallas en el hogar para las clases *online*

A mediados de marzo de 2020, los colegios se cerraron y las calles se vaciaron. El mundo de repente se paró, pero la vida de las personas no. La necesidad de salir al parque o de quedar con los amigos, de acudir al trabajo y de continuar la actividad escolar, seguía existiendo. Las pantallas han sido las herramientas que han permitido realizar de forma digital muchas de estas actividades.

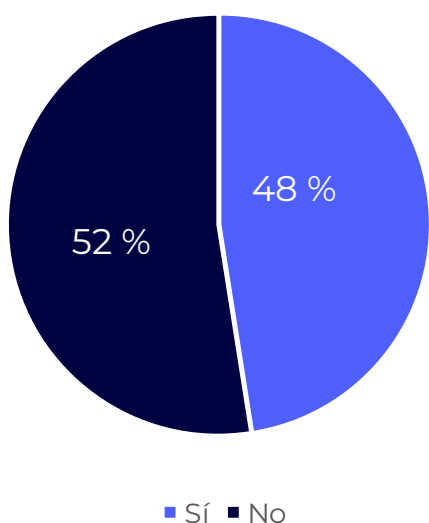
Por ello, tabletas, teléfonos móviles, ordenadores, etc., han pasado a ocupar un rol superior al que tenían antes del confinamiento. Algo que explica que, durante este tiempo, las familias en España hayan adquirido más pantallas para el hogar. Según el estudio, casi la mitad de las familias con hijos (el 48%, en concreto) han comprado algún dispositivo.

Uno de cada dos padres y madres que ha adquirido una pantalla nueva lo hizo para que sus hijos pudieran seguir las clases *online* (49% de los entrevistados). El segundo motivo más citado es poder trabajar (29%). El tercero, el ocio digital (20%).

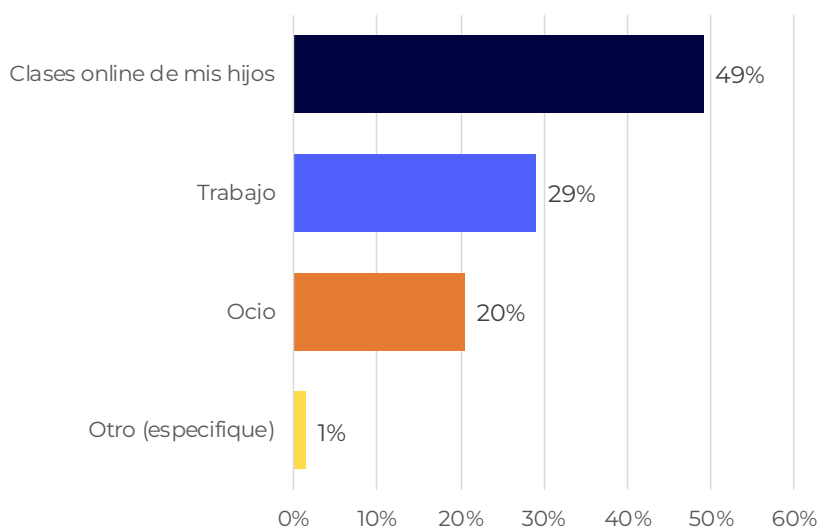
¿Has tenido que comprar algún dispositivo adicional (pantalla, tableta, ordenador, móvil) durante el confinamiento?

¿Cuál ha sido el motivo?

Compra de un nuevo dispositivo



Motivo de compra de dispositivos

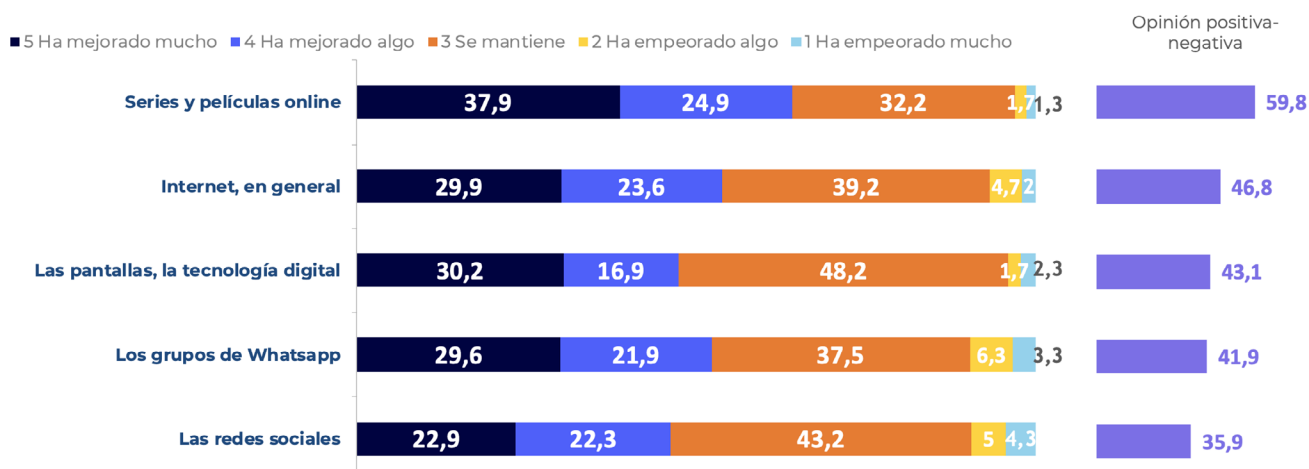


1.2. Mejora la valoración de lo digital durante el confinamiento

El confinamiento ha sido un tiempo de cambio de actitudes y opiniones sobre muchas realidades digitales. Las series y las películas *online* han sido el ámbito en el que mayor variación se ha registrado; el 63% de los padres y madres afirma tener una mejor opinión de ellas durante este tiempo sin salir de casa.

También ha mejorado la valoración de internet (54% de los entrevistados afirma tener una opinión más positiva que antes del confinamiento), los grupos de WhatsApp (52%), las pantallas y la tecnología digital (47%). En último lugar aparecen las redes sociales (45%).

Y, ¿cómo ha evolucionado durante el confinamiento tu valoración/opinión personal de los siguientes temas? En una escala del 1-5, donde 1 es ha empeorado y 5 ha mejorado.



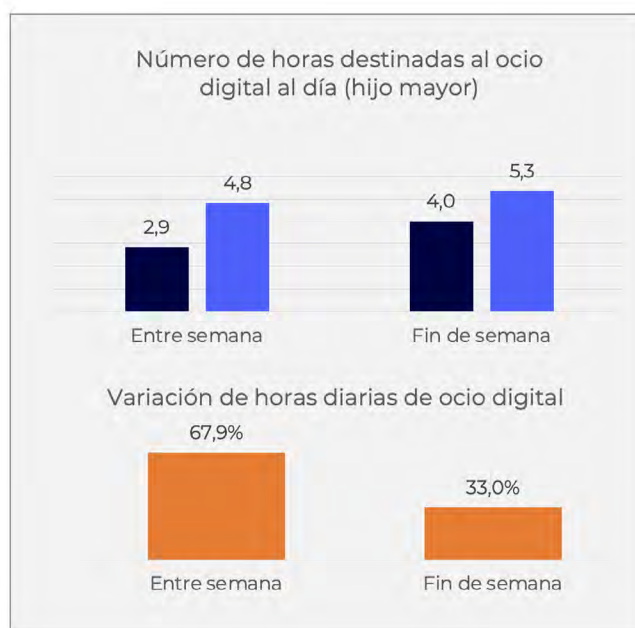
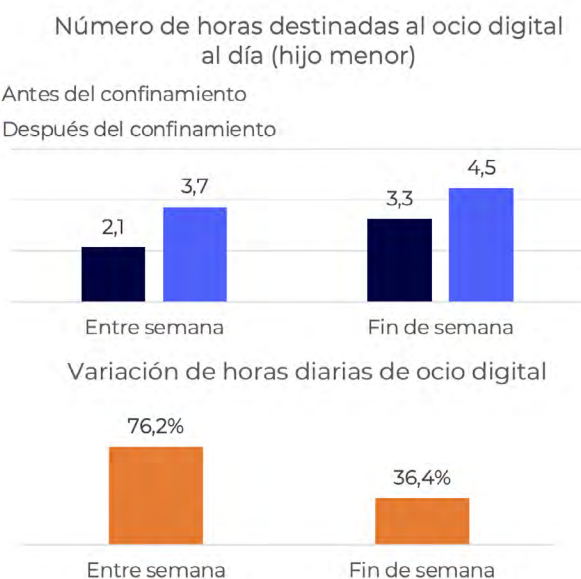
1.3. Más tiempo de ocio digital

El entretenimiento digital ha sido un alivio para los hijos pero también para los padres y madres. En muchos casos, les ha permitido distraer a los menores y seguir trabajando. El catálogo de opciones lúdicas era amplio. Videojuegos, apps, plataformas de *streaming*... Las posibilidades de ocio de las pantallas son cada vez mayores y la oferta que existía antes del confinamiento era ya muy grande.

Durante la crisis del COVID-19, el tiempo de ocio digital ha aumentado de forma significativa. De lunes a viernes, los hijos más pequeños han dedicado casi cuatro horas diarias al uso de pantallas, un 76% más que antes del confinamiento. Este crecimiento es ligeramente superior al experimentado por los hijos mayores: 68% más que antes del encierro en casa por el COVID-19, hasta llegar casi a las cinco horas diarias.

En fines de semana, se ha incrementado en un 36% en el caso de los hijos menores, hasta llegar a las 4,5 horas diarias, y en un 33% en el caso de los mayores, hasta las 5,3 horas.

¿Cómo ha evolucionado el tiempo de ocio digital (videojuegos, YouTube, plataformas de *streaming*...) de tus hijos durante el confinamiento? Indica el número de horas destinadas al ocio digital durante el tiempo que ha durado el confinamiento.



#2

**Teletrabajo
para conciliar**
(y conocer mejor
a tu pareja e hijos)

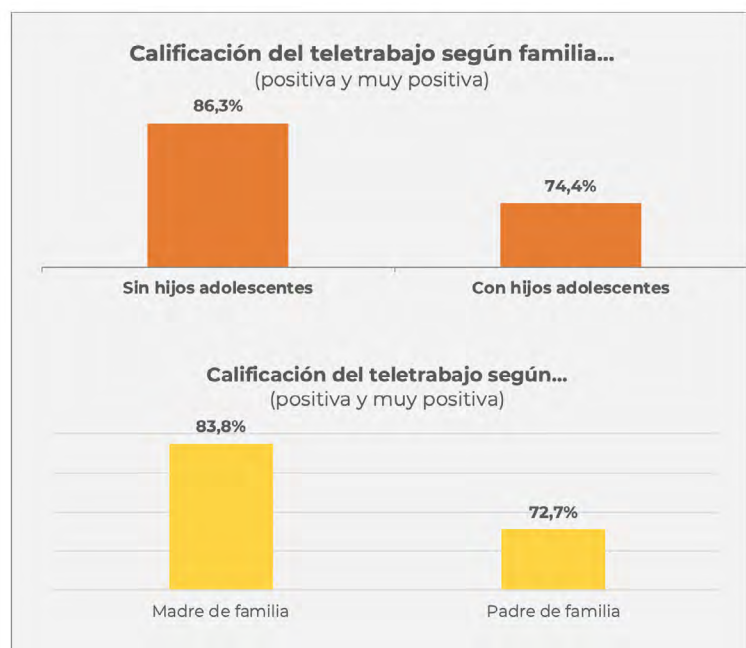
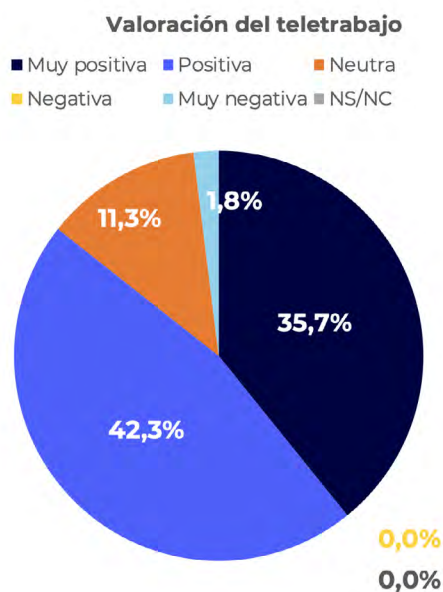


2.1. El teletrabajo, una experiencia positiva para los padres y madres

Una de las grandes novedades durante el confinamiento ha sido el teletrabajo. Llevábamos años hablando de ello. La crisis del COVID-19 ha obligado a convertirlo en una realidad distinta a la que se podía imaginar: no sólo se trabaja desde casa, también hay que ocuparse de los niños. Más de la mitad de las familias con hijos en España, el 56%, han teletrabajado en esta etapa de confinamiento.

A pesar de la excepcionalidad de las circunstancias, la experiencia del teletrabajo ha sido positiva para la mayoría; concretamente, para el 78%. Ha sido ligeramente mejor para las madres que para los padres (84% frente a 73%, respectivamente), y en las familias con hijos más pequeños.

¿Cómo calificarías tu experiencia personal con el teletrabajo?



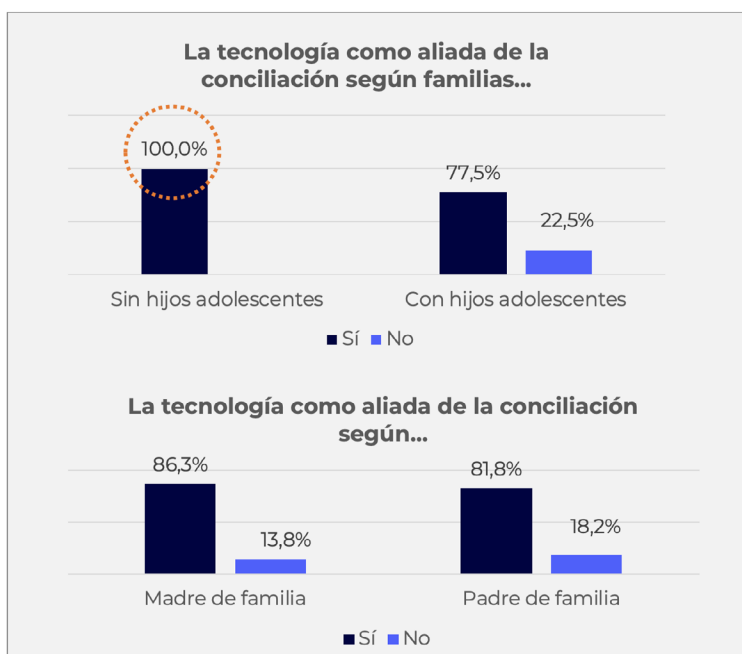
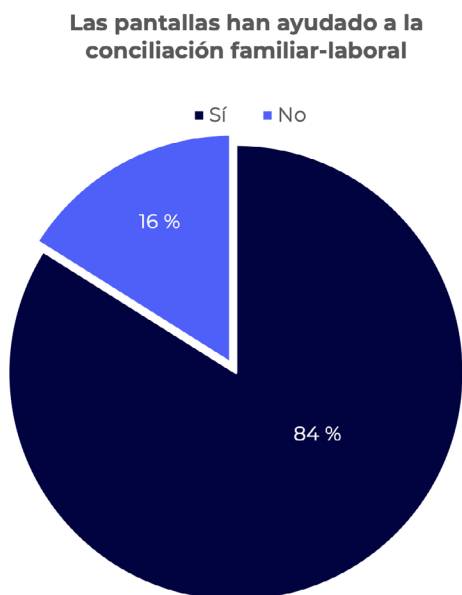
2.2. Pantallas que ayudan a conciliar

Las pantallas han servido para mucho más que el simple trabajo a distancia. Durante el tiempo de confinamiento, han sido también agentes de conciliación entre vida laboral y personal. Una amplia mayoría, el 84%, reconoce que estas le han ayudado a conjugar ambas actividades.

Esta realidad se pone especialmente de manifiesto en las familias con hijos pequeños, que requieren una mayor atención por parte de los padres y madres: el 100% de los entrevistados afirma que los dispositivos electrónicos les han ayudado a conciliar. Una cifra que disminuye hasta el 78% entre las familias con hijos adolescentes.

Asimismo, las pantallas han ayudado ligeramente más a las madres que a los padres (86% frente a 82%) a lograr este equilibrio entre vida profesional y el rol parental.

¿Te han facilitado las pantallas la conciliación de tu trabajo con tu rol como padre, como madre?

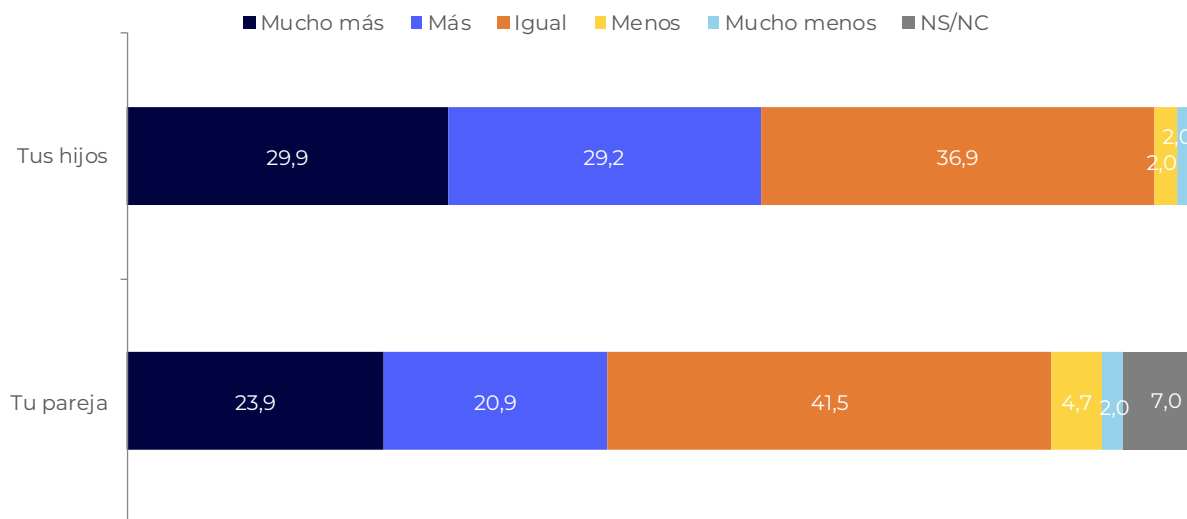


2.3. Las relaciones familiares mejoran durante el confinamiento

El teletrabajo ha ayudado a conciliar. Este tiempo diferente que padres, madres e hijos han pasado juntos en casa ha influido de forma positiva en las relaciones familiares. La mayoría de los padres y madres entrevistados (59%) piensa que está más unido a sus hijos que antes del inicio del confinamiento. El 37% afirma que la relación no ha cambiado, y únicamente ha empeorado en el 4% de los casos.

En las relaciones de pareja se advierte un patrón parecido, aunque con menos distancia entre los datos que arroja la encuesta. El 45% afirma que el confinamiento le ha ayudado a estar más unido a su cónyuge o pareja. Un 41% dice que no ha habido cambios, y el 7% afirma que ha empeorado.

Después de más de un mes de confinamiento, ¿cómo de unido te sientes a...?



#3

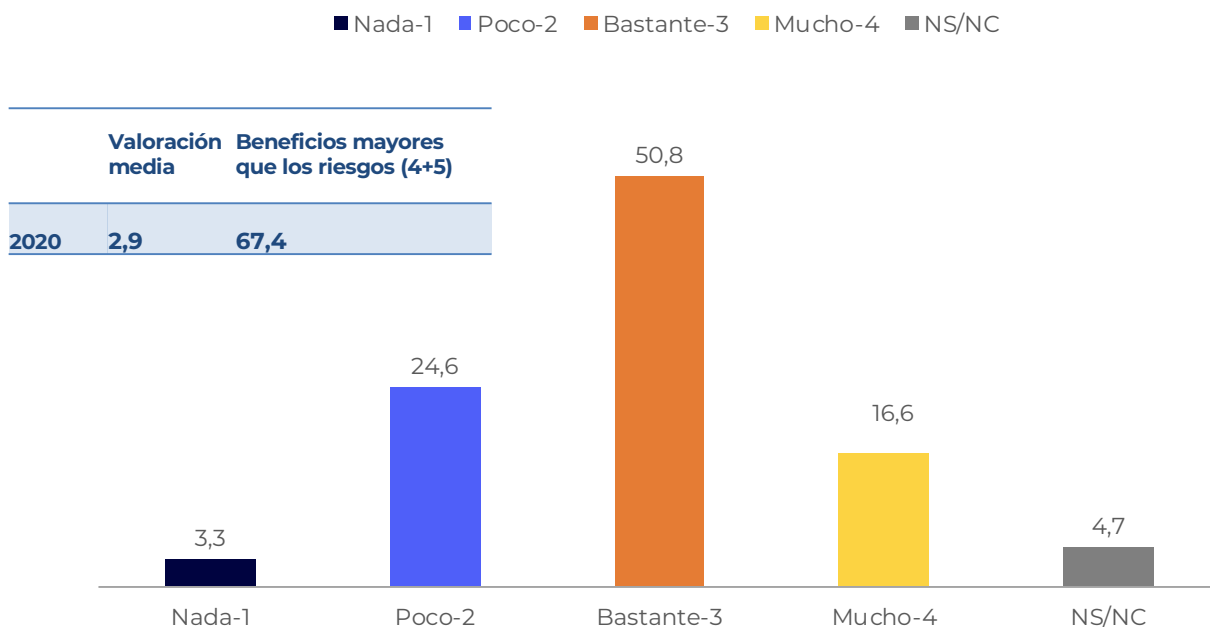
Mejora la percepción de la tecnología en los hogares



3.1. Las pantallas, grandes aliadas de los padres y madres durante el confinamiento

Dos de cada tres familias (67%) afirman que, tras el confinamiento, los beneficios derivados del uso de las pantallas en el entorno familiar han sido superiores a los riesgos.

Tras el confinamiento, ¿en qué medida estás de acuerdo en que los beneficios derivados del uso de las pantallas en el entorno familiar habrán sido superiores a los riesgos?



Las relaciones familiares han mejorado durante la cuarentena. ¿Qué papel han jugado las pantallas? ¿Hasta dónde han contribuido a esta mejora? Los datos del estudio revelan que el alcance de estas ha sido muy grande; y deja entrever que el cambio sociológico y tecnológico que la crisis sanitaria ha producido es más profundo de lo que pudiera parecer a simple vista.

Los dispositivos no se han convertido en meros sustitutos digitales de muchas actividades tradicionales. En cierto modo han cobrado “vida propia”, introduciendo nuevos retos, descubriendo nuevas posibilidades y, sobre todo, convirtiéndose en aliados importantes de las familias durante el confinamiento.

#3 Mejora la percepción de la tecnología en los hogares

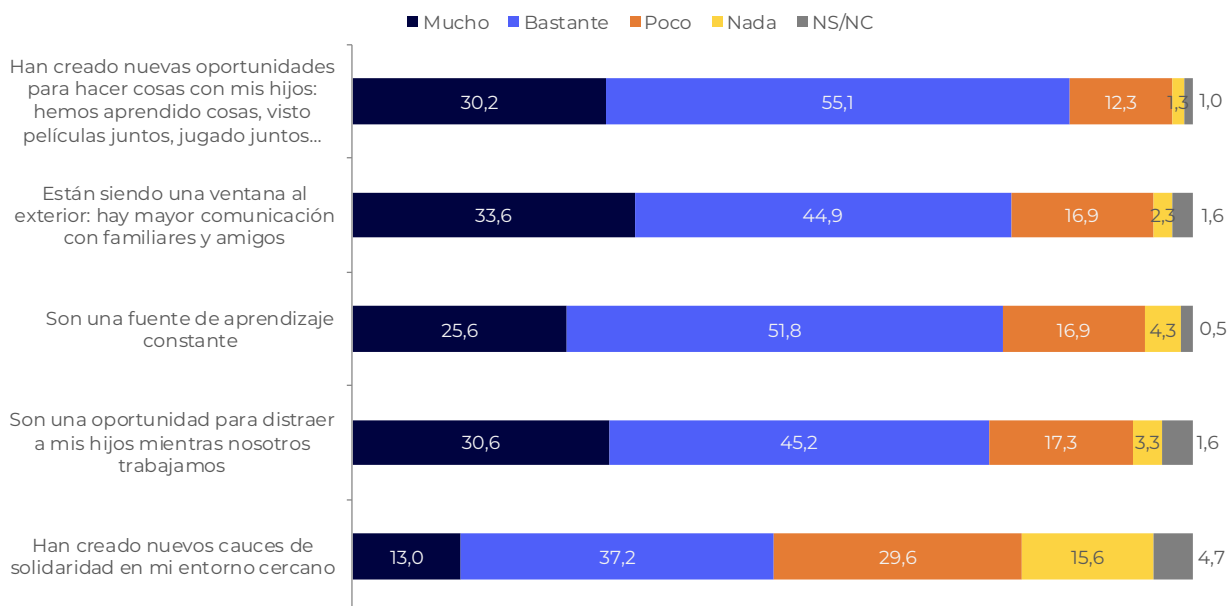
El 85% de los padres y madres opina que las pantallas han creado nuevas oportunidades para hacer cosas con sus hijos. Este dato refleja cómo se han abierto espacios comunes con los hijos que antes no existían y que son muy apreciados por los progenitores.

Convivir en un hogar multipantalla es una nueva forma de relacionarse y las familias descubren cosas diferentes día tras día. Tres de cada cuatro padres y madres opinan que, durante el confinamiento, las pantallas han sido una fuente de aprendizaje constante, además de una oportunidad para distraer a sus hijos mientras ellos trabajan.

Las llamadas, los mensajes y videollamadas han hecho que el confinamiento fuera un poco más llevadero. Así lo reconocen las familias: más del 75% considera que las pantallas han abierto una ventana al exterior; gracias a ellas, ha habido mayor comunicación con familiares y amigos.

Los dispositivos no solo ayudan a reforzar el ámbito familiar y los vínculos sociales más próximos; saltan más allá, llegando a otras personas que lo necesitan. Uno de cada dos padres y madres considera que las pantallas han creado nuevos cauces de solidaridad en su entorno más cercano.

En esta etapa de confinamiento, ¿hasta qué punto te identificas con las siguientes frases? Las pantallas (móvil, tableta, ordenador, TV)...



#4

**Es el momento
de hablar con
los hijos sobre
tecnología**

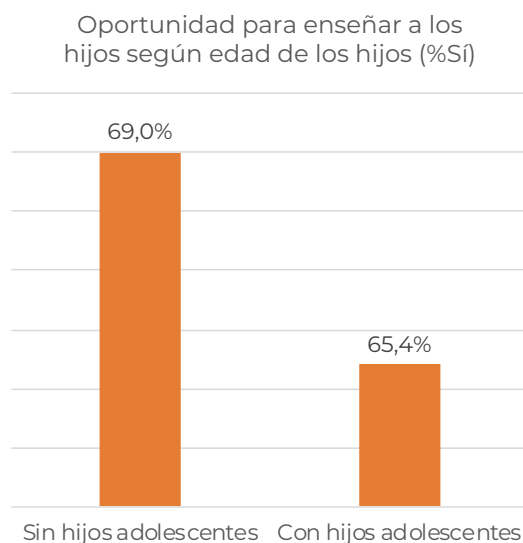
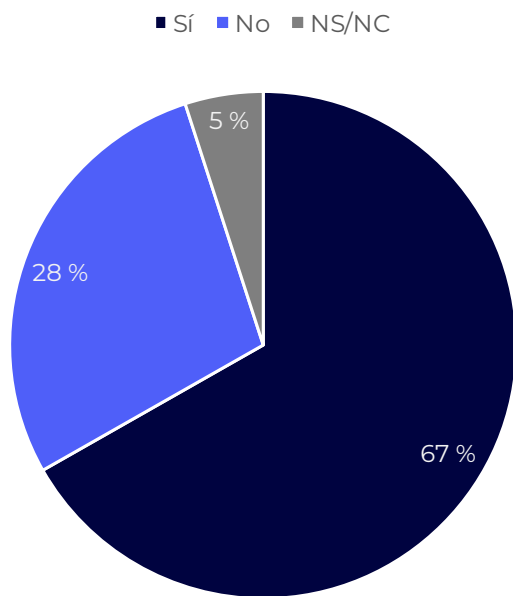


4.1. Educación digital y normas de uso

Las pantallas y el mundo digital tienen aspectos positivos y negativos. Es necesario conocerlos todos para hacer un uso responsable que beneficie a padres, madres e hijos. Una oportunidad que las familias han aprovechado para seguir educando a sus hijos en el entorno *online*.

En este sentido, la mayoría de los padres y madres en España con hijos creen que la etapa del confinamiento les ha permitido enseñarles a hacer un uso más saludable de los dispositivos; así lo cree el 67% de los entrevistados. En especial a hijos no adolescentes, según revela el estudio.

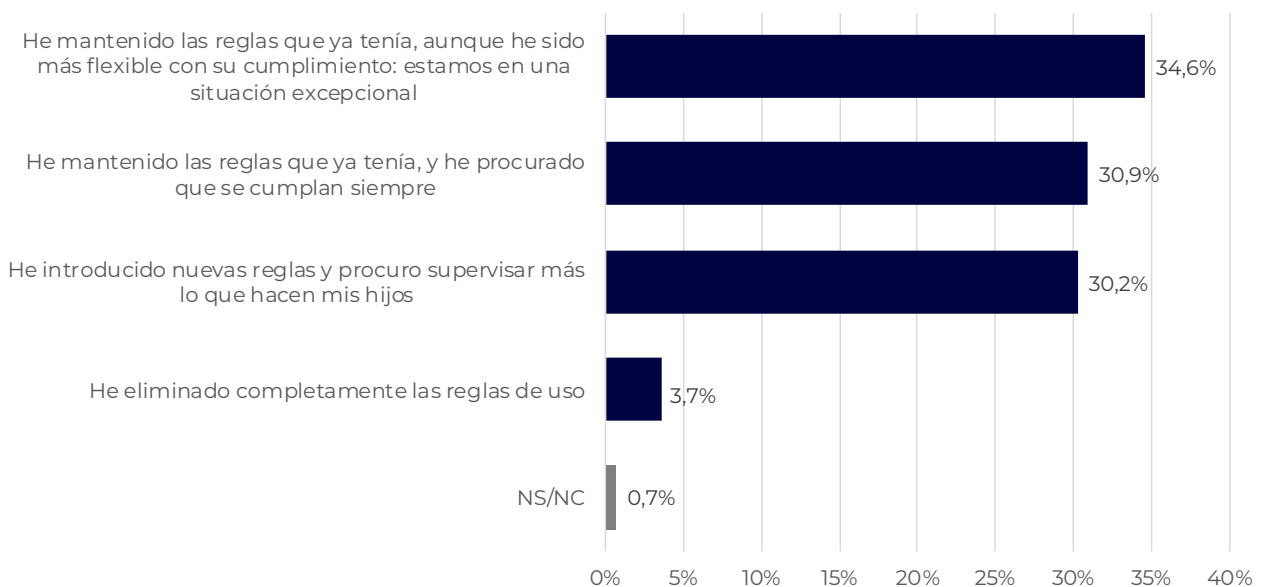
Esta etapa de confinamiento, ¿crees que ha sido una oportunidad para enseñar a tu hijo cómo hacer un uso más saludable de los dispositivos?



Las familias saben que educar en el entorno digital es hoy una tarea imprescindible; ¿pero cómo hacerlo? Son muchas las técnicas y estrategias. Entre ellas, destacan las normas de uso; plantear tiempos máximos de utilización, aplicaciones permitidas, etc.

Dos de cada tres padres y madres han mantenido las reglas que tenían antes del confinamiento, si bien una ligera mayoría ha optado por flexibilizar su cumplimiento ante lo excepcional de la situación. Un 30% reconoce haber introducido nuevas normas, así como supervisar más lo que sus hijos hacen con los dispositivos móviles. Solo un 4% afirma haber eliminado las pantallas por completo durante este tiempo.

Con relación a las reglas de uso de pantallas durante el confinamiento, ¿con qué frase te identificas más?

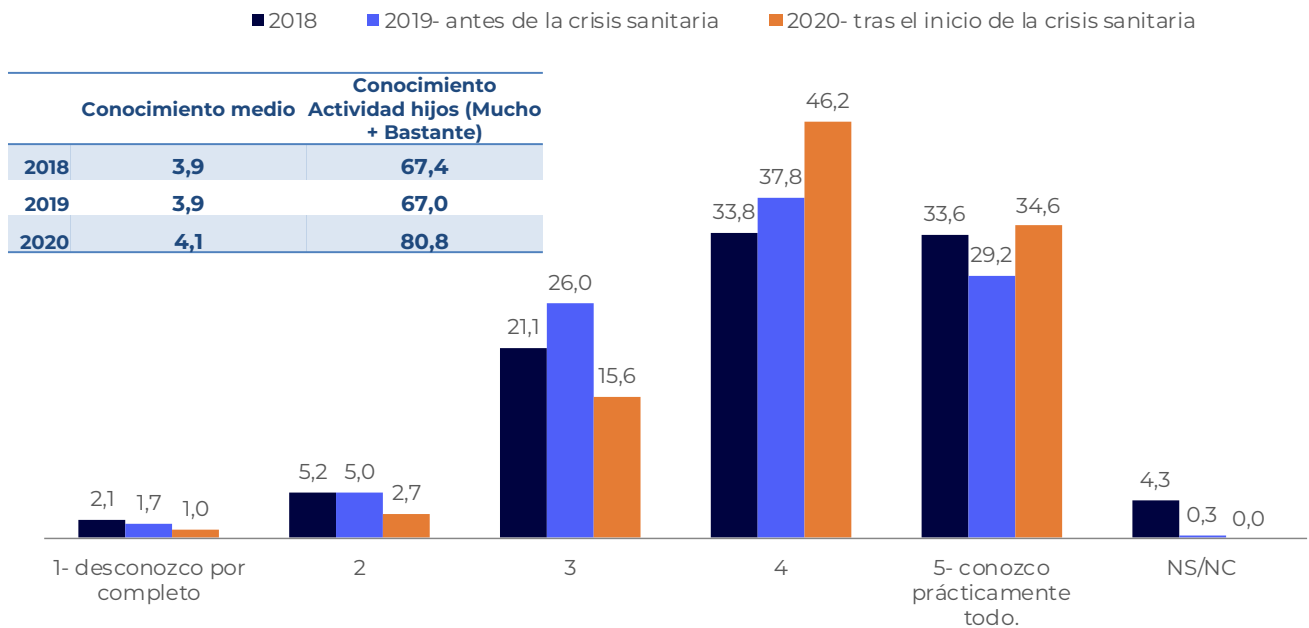


4.2. ¿Qué hacen los hijos en internet?

Saber qué hacen los hijos en internet es fundamental para educarles en el entorno digital. En el estudio llevado a cabo en 2018, ya se advertía que, en general, la mayoría de padres y madres tienen un conocimiento bastante amplio del uso de la red que hacen sus hijos.

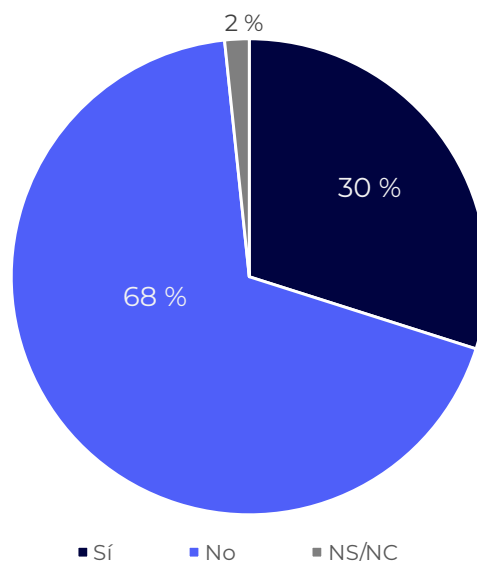
Durante el confinamiento han podido profundizar más en esta cuestión. El 81% afirma que conoce bastante acerca de la actividad digital de sus hijos, catorce puntos más que antes del inicio del confinamiento (67%).

¿En qué medida sabes qué están haciendo tus hijos/as con sus dispositivos?



Asimismo, este tiempo en casa ha permitido que un 30% de los padres y madres haya descubierto cosas que hacen sus hijos con los dispositivos que antes no conocían.

Durante el confinamiento, ¿has descubierto cosas que hacen tus hijos con las pantallas que no conocías (hábitos de uso)?



4.3. Hablar con los hijos sobre internet, *fake news*, etc.

Para educar en la red es fundamental establecer un diálogo fluido y permanente con los hijos, sobre todo cuando estos son adolescentes y están más expuestos a los peligros inherentes a internet y las redes sociales. Es muy importante que los menores sepan que pueden preguntar sobre lo que no saben, pedir consejo, etc. Según el estudio, durante el confinamiento la conversación con hijos adolescentes sobre la actividad digital de éstos se ha mantenido, pero ha crecido notablemente respecto al estudio realizado en 2018.

Así, uno de cada dos padres y madres con hijos adolescentes afirma que frecuentemente habla con ellos sobre esta cuestión. Y, en un 30% de los casos, sus hijos adolescentes les piden consejo con frecuencia sobre cómo actuar en redes sociales y otras aplicaciones *online*.

En esta edición del estudio se pregunta por primera vez acerca de los bulos que circulan por internet y las redes sociales; las llamadas *fake news*. Los datos ponen de manifiesto que la inquietud social que existe también forma parte de la conversación entre padres, madres y adolescentes. El 30% de los hijos habla con frecuencia con sus progenitores sobre este tema; un 41% lo hace a veces y un 15% lo ha hecho alguna vez. Sólo el 12% afirma que nunca han hablado con sus hijos de las noticias falsas que circulan por la red.

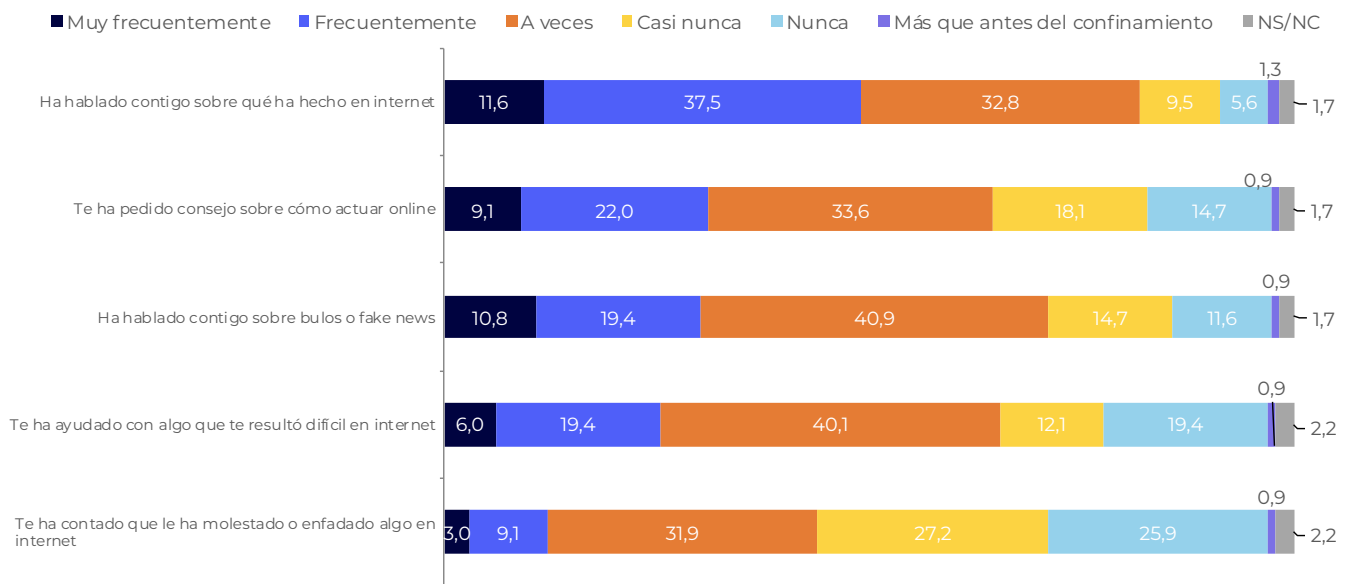
Muchas veces los hijos saben hacer mejor algunas cosas en internet. Pedirles ayuda es también una ocasión idónea para reforzar el vínculo digital con los menores. Sin embargo, es menos habitual que los hijos adolescentes enseñen o ayuden a los padres y madres ante una dificultad en internet; solo uno de cada cuatro lo hace con frecuencia.

Estas propuestas de educación digital son importantes para crear la confianza necesaria que ayude a protegerles. Y es garantía de que se pueda dar el salto al plano emocional, cuando ellos mismos cuentan a sus padres y madres algo que les ha molestado o enfadado en internet. Solo un 12% de los adolescentes recurre con frecuencia a los padres y madres para contarles alguna mala experiencia *online*, y un 32% afirma hacerlo a veces. Más de la mitad (53%) no lo ha hecho nunca o casi nunca.

#4 Es el momento de hablar con los hijos sobre tecnología

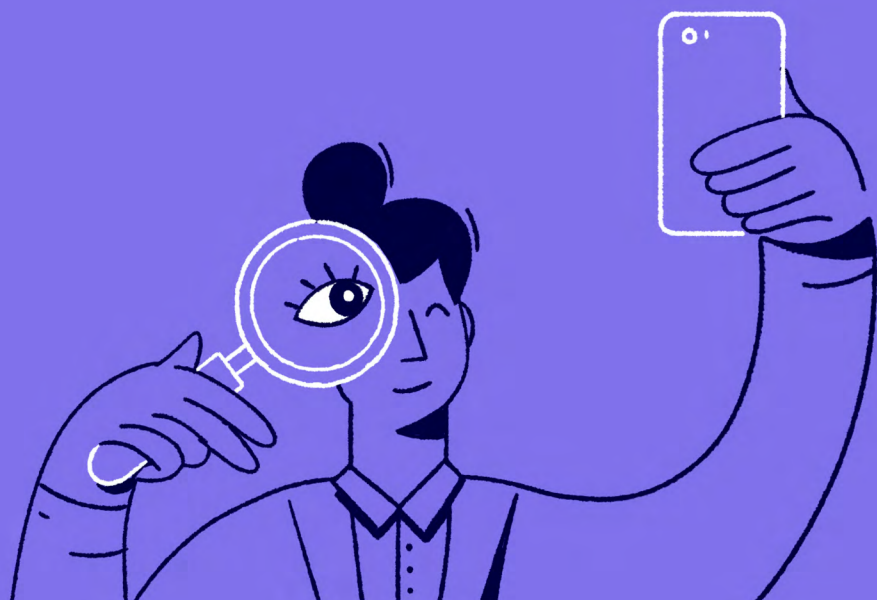
Aquí se advierte un área extensa de mejora. Es necesario avanzar hacia una educación en la red que haga que los hijos –en especial los adolescentes- se sientan seguros para hablar con sus padres y madres de las cosas negativas que les suceden en internet.

¿Con qué frecuencia tu hijo mayor... (en la franja de 12 a 17 años)?



#5

Conflictos causados por las pantallas durante el confinamiento

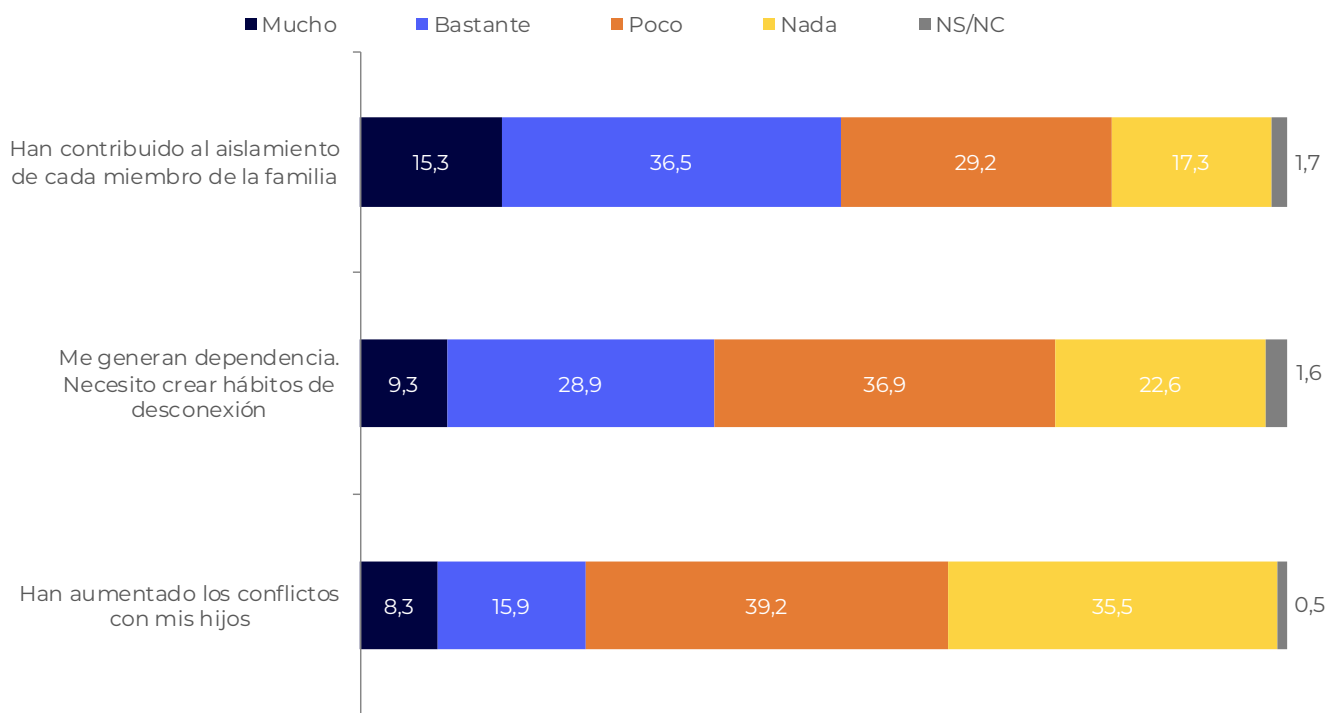


5.1. Necesidad de hábitos de desconexión

Las pantallas han puesto de manifiesto algunos peligros que ya se advertían antes y que el propio confinamiento ha podido realzar. Uno de cada dos padres y madres reconoce que estas han contribuido al aislamiento de los miembros de la familia. Y un 25% de los entrevistados afirma que las pantallas han aumentado los conflictos con sus hijos.

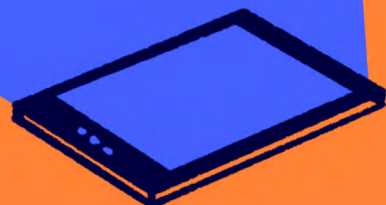
Asimismo, el uso excesivo de estos dispositivos tecnológicos puede generar dependencia y frustración. Cuatro de cada diez reconocen que necesitan crear hábitos de desconexión.

En esta etapa de confinamiento, ¿hasta qué punto te identificas con las siguientes frases? Las pantallas (móvil, tableta, ordenador, TV)...



#6

Preocupaciones de las familias por el uso de las pantallas

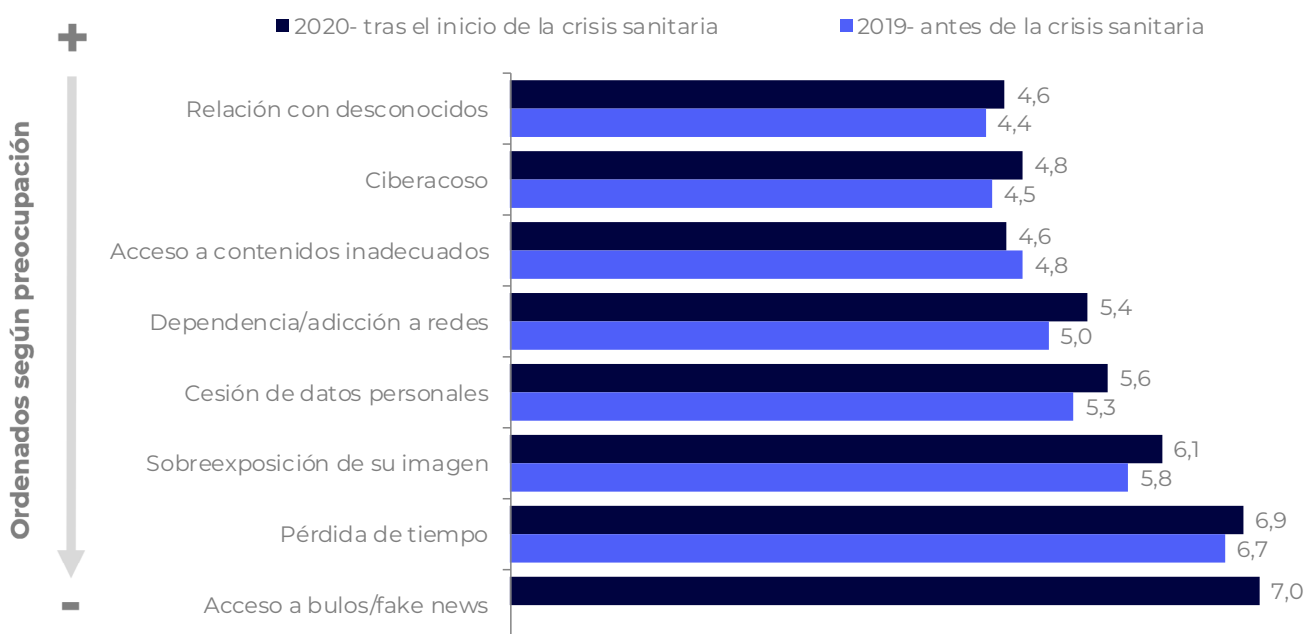


6.1. La relación con desconocidos, el acceso a contenidos inadecuados y el ciberacoso, los peligros más señalados

Durante el confinamiento, ¿cómo han evolucionado las cuestiones que más preocupaban a las familias sobre la exposición de sus hijos a internet? La relación con desconocidos, el acceso a contenidos inadecuados y el ciberacoso siguen siendo los peligros que más inquietud producen. De cerca siguen la dependencia o adicción a las redes, la cesión de datos personales y la sobreexposición de la imagen de los menores.

Respecto al estudio realizado antes de la crisis sanitaria, aumentan la preocupación de los padres y madres por la dependencia de sus hijos a las redes sociales, la cesión de datos personales y la sobreexposición de su imagen. El acceso a bulos o *fake news* por parte de los hijos se sitúa como la cuestión que menos preocupa a las familias.

Ordena los siguientes riesgos, según te preocupen en la educación digital de tus hijos (siendo el primero el que más te preocupa y el décimo el que menos).



6.2. Los principales efectos adversos del uso indebido de pantallas: deterioro de la salud ocular e insomnio

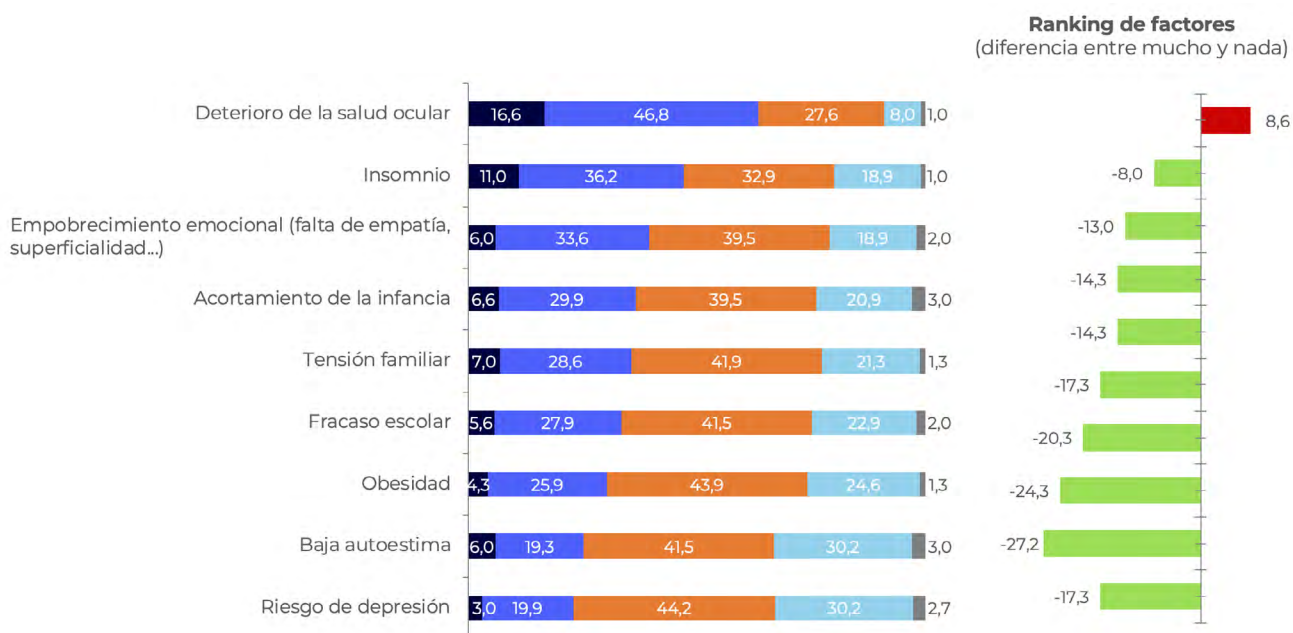
Los efectos adversos más comunes que señalan los padres y madres derivados del uso indebido de las pantallas por parte de sus hijos, hacen referencia a posibles consecuencias para la vista y a trastornos del sueño. En concreto, al 63% les preocupa bastante el deterioro que se pueda producir en la salud ocular. Y casi uno de cada dos (46%) se muestra muy preocupado por el insomnio que puede producir el uso de las pantallas.

El 40% de los entrevistados se muestra preocupado también por el empobrecimiento emocional que puede conllevar el mal uso de las pantallas, como la falta de empatía o la superficialidad.

El acortamiento de la infancia o el fracaso escolar fruto de un uso no adecuado de las pantallas preocupan en menor medida; una de cada tres personas entrevistadas piensa que les puede afectar mucho.

La baja autoestima y la depresión son los efectos negativos menos probables en los hijos, en opinión de los padres y madres.

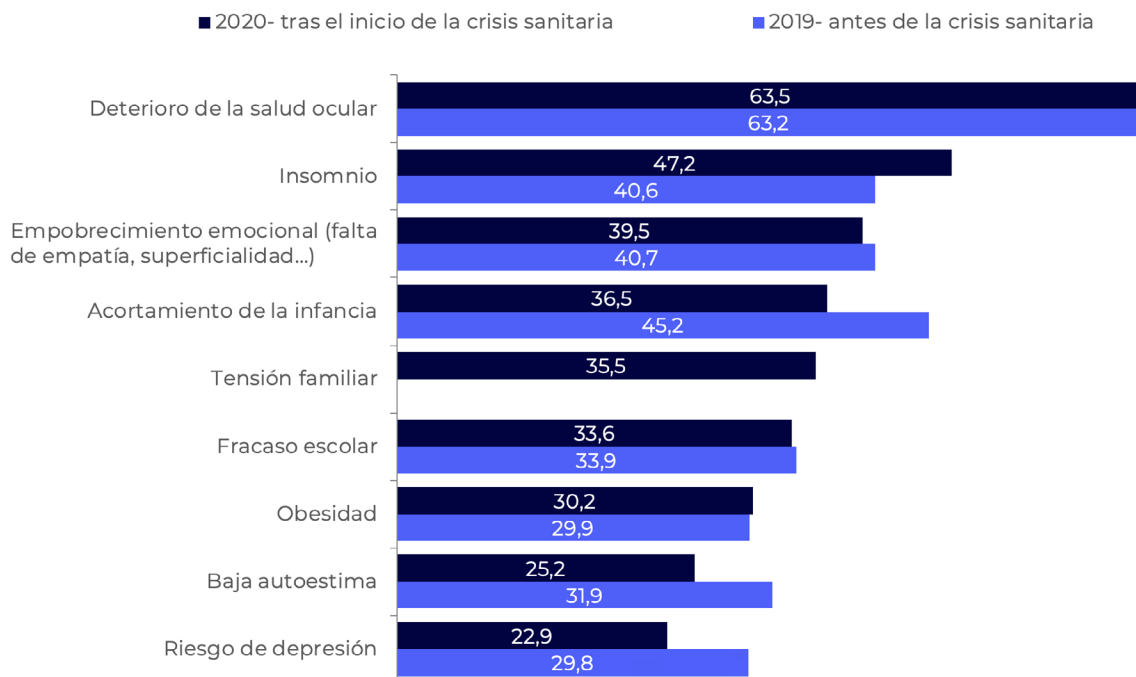
De los siguientes efectos derivados de un uso indebido de las pantallas, ¿en qué medida crees que tu/s hijos puede/n verse afectado/s?



#6 Preocupaciones de las familias por el uso de las pantallas

Y, respecto a antes del inicio de la crisis, ¿cómo han evolucionado estas percepciones? El insomnio es la variable que más aumenta en proporción. Esto refleja que no poder salir a la calle, la mayor dificultad para hacer ejercicio físico y la incertidumbre ante la situación no sólo han afectado a los padres y madres, sino también a los hijos.

De los siguientes efectos derivados de un uso indebido de las pantallas, ¿en qué medida crees que tu/s hijos puede/n verse afectado/s?



#7

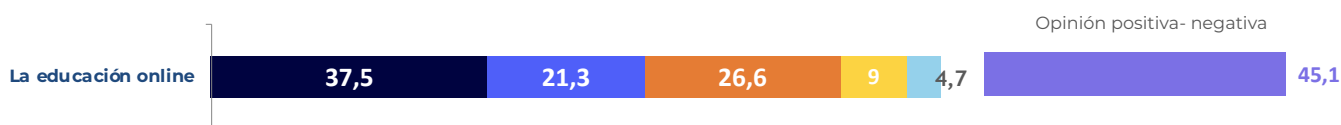
Hacia una nueva normalidad de la mano de la tecnología



7.1. Cambios en el sistema educativo tras el COVID-19

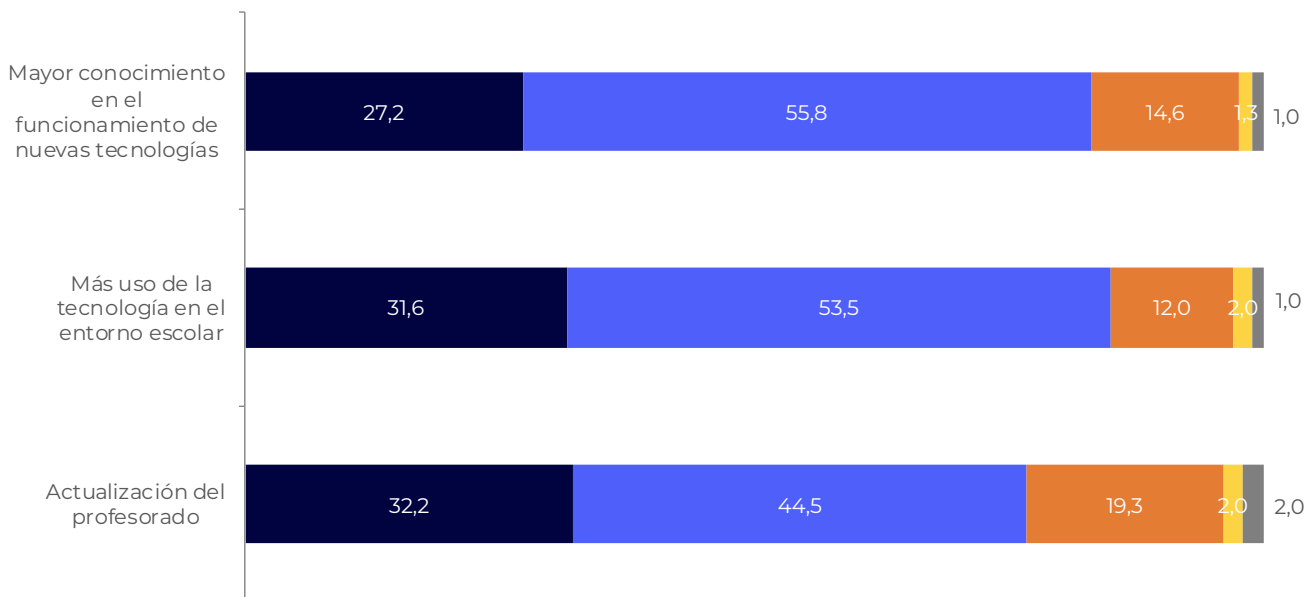
Con los colegios cerrados ha surgido la necesidad de recibir educación por medios digitales. La mayoría de las familias consideran que esta crisis va a provocar cambios profundos en el ámbito educativo. Sobre todo en la educación *online*; seis de cada diez padres y madres (59%) afirman tener una opinión más positiva de esta modalidad que antes del inicio del confinamiento.

Y, ¿cómo ha evolucionado durante el confinamiento tu valoración/opinión personal de los siguientes temas? En una escala del 1-5, donde 1 es ha empeorado y 5 ha mejorado.



El 85% de los padres y madres entrevistados opina que a partir de ahora se hará un uso mayor de la tecnología en el entorno escolar. Para el 83% lo sucedido conllevará un mayor conocimiento en el funcionamiento de las nuevas tecnologías. Y el 77% considera que la situación actual llevará a una actualización del profesorado.

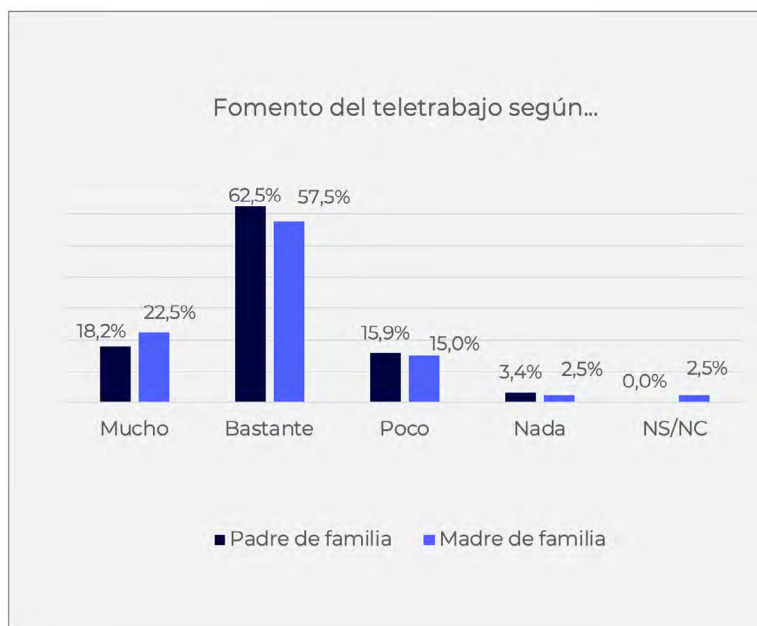
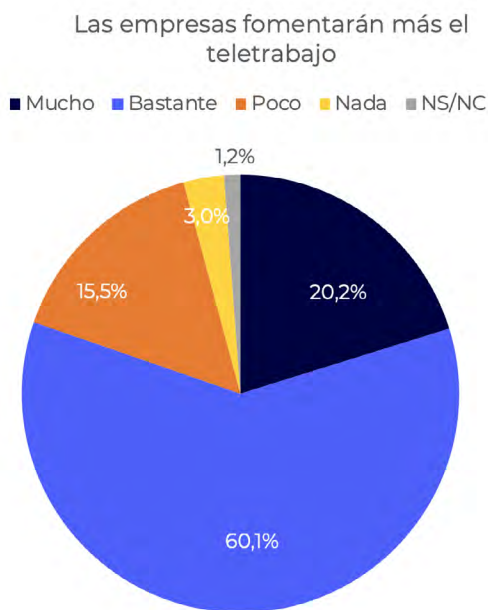
Respecto al sistema educativo en los colegios, ¿en qué medida esperas que la situación actual provoque cambios en un futuro próximo en...?



7.2. Mayor importancia del teletrabajo en el mercado laboral

La experiencia del teletrabajo ha sido positiva y necesaria. Por eso la gran mayoría da por sentado que ha llegado para quedarse. El 80% de las familias creen que las empresas fomentarán esta modalidad de trabajo una vez que se ponga fin a la crisis sanitaria, ahondando en los beneficios que ha supuesto para la conciliación familiar y laboral durante el confinamiento. La opinión de padres y madres en este sentido coincide.

¿Hasta qué punto crees que después de esta etapa de confinamiento las empresas fomentarán más el teletrabajo?



7.3. Un nuevo mundo con más protagonismo aún de las pantallas

Han sido muchas las novedades y retos que han conllevado el COVID-19 y el confinamiento. Según avanza la desescalada, nos adentramos en una sociedad nueva de mascarillas y de distanciamiento físico entre la gente. Un mundo diferente en el que las pantallas desempeñarán un papel aún superior al que han tenido hasta ahora en la vida familiar y laboral.

Los dispositivos ya han demostrado cómo traspasan las barreras físicas para llegar adonde la crisis sanitaria no permite. La tecnología está liderando la transición hacia lo nuevo. Los padres y madres lo saben y apuestan por ella. Desde Empantallados, seguiremos analizándolo.



Comité de expertos

Puedes consultar las video-entrevistas a los expertos sobre los datos del presente estudio en: www.empantallados.com/covid19.



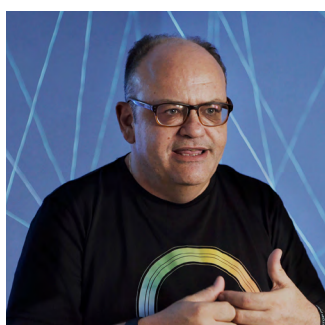
Narciso Michavila

Presidente de GAD3, una de las consultoras de investigación social y de comunicación de referencia en España. Doctor en Ciencias Políticas y Sociología por la Universidad Complutense de Madrid y máster en Estadística por la misma universidad. Especialista en Diseño de Investigación Social por el CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas). Analista de opinión pública en diversos medios de comunicación.



Silvia Álava

Doctora y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma en Madrid. Especialista en Psicología Clínica y de la Salud; y en Psicología Educativa. Desde 2016, es la directora del área infantil en Centro de Psicología Álava Reyes. Autora de los libros “Queremos que crezcan felices” y “Queremos hijos felices”. Colaboradora habitual de medios de comunicación y de la plataforma Aprendemos Juntos- El País.



Gustavo Entrala

Experto en Innovación. Executive Program de Singularity University (Silicon Valley) y autor del blog Inspirinas. Es fundador y miembro del consejo Asesor de la Agencia de Publicidad 101. Ayudó a Benedicto XVI a hacer su primer tuit, y la cuenta @Pontifex en 2012. En el programa Salvados (La Sexta) de Jordi Évole, confesó cómo estuvo enganchado a las pantallas durante un tiempo. Su conferencia ‘A solas con Siri’, dirigida a padres y madres como una reflexión sobre el uso de las pantallas, es una de las más demandadas.



María Zalbidea

Analista de Tendencias digitales. Con más de 15 años de experiencia en el sector de la comunicación, la formación y la tecnología, trabaja en C4E Consulting y es autora del blog Cosiendo la brecha digital. No tiene miedo a hablar de inteligencia artificial o drones, y de cómo educar a una generación conectada, orientada a lo social, que se divierte en digital y capaz de hacer casi todo desde una misma pantalla.



Jose María Herce

Óptico-optometrista por la Universidad Politécnica de Madrid. Actualmente trabaja en Multiópticas, una de cuyas tareas es concienciar sobre el uso saludable de las pantallas, en el marco de la campaña Screen Pollution. Colabora muy activamente con ONCE, tratando problemas de baja visión; así como con la Fundación Multiópticas, en actividades de cooperación de ámbito internacional.



María Salmerón

Pediatra y Doctora en Medicina. Trabaja en la Unidad de Medicina de la Adolescencia del Hospital Universitario La Paz y del Hospital Ruber Internacional. Es autora del libro “Criar sin complejos y del blog mimamayanoespediatra.es Es coordinadora del grupo TIC de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA); y asesora de varios grupos de trabajo para el Ministerio de Industria e Interior sobre infancia, seguridad e internet. Autora y coordinadora de la Guía Clínica de Ciberacoso para profesionales de la salud (2015).



Acerca de Empantallados

Empantallados.com es una plataforma digital para ayudar a padres y madres a aprovechar la tecnología como una oportunidad más para educar. Empantallados publica artículos, entrevistas a expertos, tests, y recursos descargables para acercar a los padres y madres al mundo de sus hijos. Los usuarios pueden seguir sus contenidos a través de su newsletter y en sus redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter y Youtube). En 2018 publicó la primera edición del estudio “El impacto de las pantallas en la vida familiar”, realizado con GAD3.

Empantallados es una iniciativa de Fomento de Centros de Enseñanza, en colaboración con numerosos expertos de la educación y la tecnología. Empantallados es actualmente socio del Consorcio liderado por INCIBE (Instituto de Ciberseguridad de España), para la convocatoria de la Comisión Europea de los Safer Internet Centres, en el periodo 2019-2020.



Acerca de GAD3

GAD3 es una consultora de investigación social y de comunicación con sede en Madrid y proyección internacional. Cada año realiza decenas de estudios, analizando la sociedad en sus distintas facetas: educación, empresa, cultura y análisis electoral, entre otras áreas.

Un estudio de



Con la colaboración de

