

El *Phubbing* amenaza nuestra salud mental y el bienestar familiar

Casi el **50% de los hombres** encuestados corren el riesgo de sufrir *Phubbing* porque perciben que sus empresas esperan que estén altamente disponibles para su trabajo en cualquier momento. En el caso de **las mujeres ocurre en un 33%**.

Londres, 15 de febrero de 2023. Según el primer estudio realizado por el Centro Internacional Trabajo y Familia del IESE Business School y el think tank internacional con sede en Londres, Home Renaissance Foundation, **la salud mental, la autoestima o el bienestar podrían verse amenazados por el *phubbing*** debido a que los padres perciben que deben estar altamente disponibles para su trabajo a cualquier hora del día.

¿Qué es el *phubbing*? Ignorar a otros por estar pendiente de tu teléfono o dispositivos electrónicos. Una práctica que además de no servir de ejemplo para los hijos en casa (falta de referencia tecnológica) provoca aislamiento social y problemas en las relaciones de pareja, ya que los momentos en los que se produce más el *phubbing* es en las comidas o cuando se pasa tiempo juntos. Aquellos que son ninguneados están en riesgo de sentirse poco importantes, excluidos o rechazados.

El *Phubbing* **se intensifica** en aquellos casos en los que la familia vive bajo **presión financiera**, es decir, cuando la salud de la economía doméstica se siente amenazada. En esos casos, el ninguneo de los padres hacia los hijos es un **70% mayor** en los hombres y un **50% en las mujeres**.

Esa presión financiera afecta también a la **“tecno referencia”** es decir, a las veces que los niños interrumpen la interacción con sus padres para prestar atención a las diferentes pantallas. Cuanto mayor es esa presión financiera, más interrumpen los niños las actividades con sus padres para acudir a los dispositivos digitales.

[VER INFOGRAFÍAS](#)

La salud de las relaciones familiares es importante para el rendimiento posterior en los puestos de trabajo luego este estudio recomienda:

- A las empresas: fomentar **la desconexión laboral** de sus trabajadores para promover un buen uso de la tecnología en casa y un sano disfrute del tiempo libre.
- A las familias: **establecer unas normas en casa** con respecto al uso de la tecnología y fomentar una más sana comunicación entre los miembros del hogar, sobre todo cuando coman juntos, viajen o disfruten de su tiempo libre.
- Y a los colegios: desarrollar iniciativas sin pantallas que sensibilicen y conciencien sobre el uso excesivo de la tecnología y los **beneficios de las relaciones interpersonales** no mediadas por pantallas.

Otras conclusiones de este estudio son:



1. El trabajo del hogar es el **nuevo aliado** para alcanzar mejores niveles bienestar laboral. ([Leer más](#))
2. Una **actitud positiva** hacia las labores de la casa influye para bien en la relación con los hijos. ([Leer más](#))

Otros datos significativos:

La encuesta ha sido realizada por Schlesinger Group y han participado:

Matrimonios de Estados Unidos y Canadá observados y entrevistados durante 15 días, todos ellos llevan conviviendo un mínimo de dos años, tienen hijos que viven en casa y ambos trabajan a tiempo completo fuera de casa, es decir, 40h a la semana.

Contacto de Prensa:

Ángela de Miguel | Responsable de Comunicación de Home Renaissance Foundation
angela@homerenaissancefoundation.org | +34 696086687