

# Para que las relaciones entre padres e hijos no sean por e-mail

M. ÁNGELES BURGUERA | 12 JULIO 2011

---

## Las pautas de utilización más frecuentes y con mejores resultados consisten en aparcar la tecnología durante la cena familiar

---

Unas mínimas pautas pueden conseguir que las nuevas tecnologías no reduzcan la relación familiar o incluso la mejoren, según un estudio de la Universidad de Cambridge que acaba de publicarse. A pesar de que siempre se ha relacionado el impacto de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) con un deterioro de las relaciones personales, el informe muestra que, junto a pequeños problemas caseros, es posible beneficiarse de muchos efectos positivos, como participar en diversiones comunes o comunicarse con familiares alejados, siempre que se respete un marco básico de uso.

En opinión de los autores de la investigación [Cultura, Comunicación y Cambio: una investigación sobre el uso e impacto de los medios y la tecnología en nuestras vidas](#), uno de los elementos importantes para evitar que las tecnologías interfieran en la vida familiar consiste en centralizar la mayoría de los aparatos en una sala de uso común. Tener el ordenador, los videojuegos y la televisión en un salón o cuarto de estar permite –según las encuestas realizadas en una veintena de familias de cuatro países– “vigilar el uso que hacen los más pequeños y evitar que desaparezcan en sus habitaciones”. La investigación pidió a las familias de la encuesta (16 del Reino Unido, 7 de EE.UU., 14 de Australia y 26 de China) que llevaran un registro de su uso de las TIC durante una semana.

---

## Para evitar que las tecnologías interfieran en la vida familiar es mejor centralizar la mayoría de los aparatos en una sala de uso común

---

A la vez, la fijación de unas pocas reglas de uso para todos –adultos y menores- consigue rebajar parte de la ansiedad y preocupación que acompañan a las nuevas tecnologías. Sin límites, concluye la investigación, “muchas personas se sienten superadas y fuera de control”, y la incapacidad de moderar el uso de los aparatos llega a afectar a su salud y bienestar.

Las pautas de utilización más frecuentes y con mejores resultados consisten en aparcar la tecnología durante las cenas, que es el momento de mayor coincidencia de la familia en Inglaterra, Estados Unidos, Australia y China, los cuatro países donde se realizaron las encuestas. No consultar el correo o dejar de enviar mensajes de texto durante esos ratos de convivencia familiar “suele tener un impacto positivo en todas las familias”. Además, esa limitación consigue hacer a todos más conscientes de la necesidad de un uso responsable de los móviles y videojuegos. Los autores de la investigación recomiendan, por ejemplo, comprobar y medir el uso diario que cada uno de los miembros hace de las TIC, con el fin de ser conscientes, y fijarse después unas metas personales y otras comunes a toda la familia.

### La hora en blanco

Una de las iniciativas más sorprendentes es la que propuso el 60 por ciento de las familias encuestadas en Reino Unido: establecer un periodo de tiempo libre de tecnologías, en el que no se permite encender móviles, portátiles o videojuegos, con el fin de conseguir recuperar hábitos de relación entre los padres e hijos. El informe respalda la actuación, pues más de un tercio de las familias de esta zona consideran que las tecnologías interrumpen algunas veces sus relaciones y un 10,5% creen que esas obstrucciones son ya algo regular en su hogar. Las treguas pactadas

–señala el informe– “son lo que más ha ayudado a las familias, tanto si ocurren cada noche como si se dan solo durante las vacaciones, pero todas las familias que conscientemente decidieron hacerlo experimentaron un gran beneficio”.

Junto a las limitaciones concretas, los padres también son partidarios de otro tipo de iniciativas para favorecer las relaciones. “El uso de un videojuego de la Wii, por ejemplo, en el que todos participan a la vez, nos une más; también organizar una vídeollamada a algunas personas de la familia que están lejos o simplemente ver un rato de televisión todos juntos es positivo”, aseguraron los entrevistados.

### **Temor y desconfianza**

Según afirmó David Good, psicólogo de la universidad que promueve la investigación, “todas las nuevas tecnologías siempre han producido una especie de temor”, una preocupación por los efectos de lo desconocido, por eso es importante reaccionar y educar a los hijos en un uso inteligente de las TIC desde que son pequeños. La educación, según las conclusiones, es crucial, ya que “a medida que crecen, los niños seguirán usando y cambiando la tecnología, por eso necesitan una buena base desde muy pronto”.

La última de las pautas que recomienda la Universidad de Cambridge es que las nuevas tecnologías no supriman las formas más personales de comunicación, como el cara a cara. En la mayoría de los países en los que se realizó la investigación más de la mitad de los entrevistados reconocía recurrir a la conversación como el medio principal para comunicarse en la familia; pero este indicador ya no superaba el 50% en el caso de las familias chinas entrevistadas. Es fundamental –concluye el informe– que las TIC permitan mantener también un nivel de relaciones personales y humanas en la familia.

© ACEPRENSA S.A. Prohibida la reproducción íntegra o parcial. [Aviso legal.](#)

Puede leer este artículo *on line* aquí: <http://www.acepresa.com/articles/para-que-las-relaciones-entre-padres-e-hijos-no-sean-por-e-mail/>