

Vamping

Escrito por Administrator
Miércoles, 24 de Marzo de 2021 21:33 -



EL 70% DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DUERME CON EL MÓVIL

UE STUDIO

Madrid

29/01/2021

El vamping, término con el que se conoce a la acción de estar conectado a las redes sociales de madrugada reduciendo las horas de sueño, ha aumentado en la última década entre pequeños y mayores

[El ladrón de sueño](#)

No es noticia decir que los dispositivos móviles forman parte de nuestro día a día. Es una realidad asumida que en la última década pasamos cada vez más tiempo pegados a una pantalla, bien por trabajo, por ocio, como forma de interacción social o incluso cuando

Vamping

Escrito por Administrator
Miércoles, 24 de Marzo de 2021 21:33 -

practicamos deporte. Solo dejamos a un lado los teléfonos móviles o las tablets cuando dormimos. Y a veces, ni eso.

Doctora Ángela Milán: "El vamping es el insomnio del siglo XXI"

vamping

Los últimos estudios alertan de que cada vez son más los niños y adolescentes que duermen con el smartphone en la mano. De hecho, según datos de Common Sense Media realizados en Estados Unidos y México, siete de cada diez se van a la cama con él y lo miran antes de dormir. Y no solo eso. En mitad de la noche, si se despiertan, el estudio advierte que no solo consultan la hora, sino que aprovechan para echar un vistazo a las últimas notificaciones de sus redes sociales.

Este fenómeno tiene nombre: *vamping*. Y no solo va en aumento entre los más jóvenes, sino que también afecta a los adultos. El mismo documento revela que el 48% consulta el móvil cuando no puede dormir y, además, no lo silencia cuando cierra los ojos, por lo que de madrugada su sueño se ve alterado por las notificaciones.

https://www.youtube.com/watch?v=51hMo-ILZVA&feature=emb_title

Esta es, por tanto, una de esas malas prácticas en el uso de las tecnologías sobre la cual Orange

ha querido poner el foco en la última campaña de su proyecto

[Por un uso Love de la tecnología](#)

, un espacio que busca concienciar a mayores y pequeños sobre la importancia de utilizar de forma segura y responsable los dispositivos y herramientas digitales, así como sobre las consecuencias de un mal uso, como este del *vamping*.

UN EXCESO PARA SENTIRSE INTEGRADO

Vamping

Escrito por Administrator
Miércoles, 24 de Marzo de 2021 21:33 -

Pero, ¿qué es el *vamping*? Como muchas de las tendencias asociadas a la tecnología, su nombre viene del inglés, de la conjunción de *vampire* (vampiro, asociado a las horas nocturnas) y

texting

(mensajear a través de teléfonos u ordenador). El término hace referencia, por tanto, a ese abuso que hacen adolescentes y jóvenes (y no tan jóvenes) del envío de mensajes y navegación por internet durante la noche y que, como consecuencia, conlleva una reducción de las horas de sueño y de descanso.

Este fenómeno se produce, sobre todo, porque los momentos previos a dormir son en los que los adolescentes encuentran una mayor intimidad y se sienten más cómodos chateando con sus amigos. Además, como se trata de una interacción social, en la que participa todo su entorno más próximo, quieren estar presentes para sentirse integrados y formar parte de un grupo. Y el miedo al rechazo y a no sentirse dentro del grupo les lleva a permanecer de madrugada conectados a las redes sociales, dando lugar, también, a otro fenómeno asociado al

vamping: el *phombie*, un

término surgido de la mezcla de

phone

(teléfono) y

zombie

, y que sirve para nombrar a esos adolescentes que trasnochan por permanecer conectados a los smartphones.

Es conveniente, por tanto, controlar y reducir las horas de consumo de tablets y smartphones, ya que su abuso durante la noche puede llevar a trastocar los ritmos de sueño y eso implica también riesgos para la salud. Dejar los teléfonos fuera de la habitación, alejados de la cama o en modo avión puede ayudar a evitar la tentación de mirar el móvil y acabar así con este fenómeno. Porque la tecnología, como recuerdan desde Orange, es una gran aliada, siempre y cuando se utilice con moderación y se haga un uso adecuado de ella.

UN PROYECTO DE [UE STUDIO](#) PARA [ORANGE](#)

© 2018 Unidad Editorial Información General, S.L.U | [Política de cookies](#)

Vamping

Escrito por Administrator

Miércoles, 24 de Marzo de 2021 21:33 -
