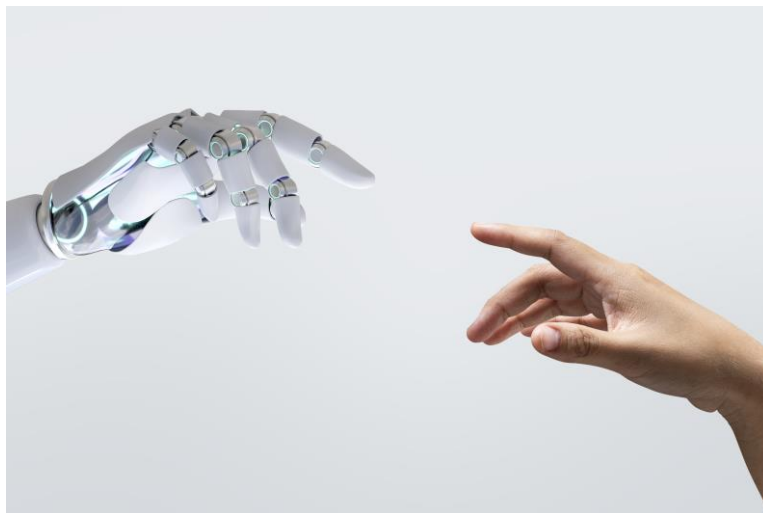


# Impacto de la Tecnología en la Adolescencia: Relaciones, Riesgos y Oportunidades

Informe resumen elaborado por el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado (INTEF) a partir del informe:

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF España. ISBN: 978-84-124058-2-8.

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)



Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)  
Departamento de Proyectos Internacionales

<https://intef.es/> | [@educalNTEF](https://www.instagram.com/educalntef) | <https://intef.es/noticias/>

[Imagen](#) en Freepik



Esta obra está bajo una licencia [Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/)

## Contenido

Presentación.....	2
<b>Objetivos .....</b>	<b>2</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>2</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>3</b>
Ajuste emocional .....	3
Ocio y uso de las TRIC .....	4
Conductas de riesgo online .....	4
<i>Sexting</i> .....	4
<i>Contacto con desconocidos, grooming y pornografía online</i> .....	5
<i>Dark Web</i> .....	5
<i>Uso problemático de Internet (UPI)</i> .....	5
El papel de los progenitores .....	5
Videojuegos.....	5
Apuestas online .....	6
Acoso escolar y ciberacoso .....	6
Educación online.....	7
<b>Conclusiones .....</b>	<b>7</b>

## Presentación

El informe [Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades](#) ha sido elaborado por UNICEF España, en colaboración con la Universidad de Santiago de Compostela y el Consejo General de Colegios de Ingeniería en Informática.

La publicación está encaminada a proporcionar un diagnóstico del uso e impacto de la tecnología en la adolescencia, analizando tanto los hábitos de uso de Internet y las redes sociales, el consumo de videojuegos y el juego online, como diferentes prácticas de riesgo, como el sexting, el contacto con desconocidos o el ciberacoso, e incorporando las motivaciones, creencias y expectativas de las y los adolescentes.

En el estudio participaron 265 centros educativos de toda España, con una muestra de casi 50.000 adolescentes de entre 11 y 18 años de Enseñanza Secundaria Obligatoria, con la colaboración de los equipos directivos, los gabinetes de orientación psicopedagógica y las asociaciones de madres y padres de los centros, buscando promover un modelo de prevención comunitario.

## Objetivos

El estudio presenta dos **objetivos** principales:

1. Un **objetivo general**: hacer un diagnóstico del actual uso que los adolescentes españoles hacen de Internet, las redes sociales y las tecnologías para la relación, la información y la comunicación (TRIC), haciendo hincapié en posibles conductas de riesgo y usos problemáticos y/o potencialmente adictivos.
2. Un grupo de **objetivos específicos**:
  1. Conocer los hábitos de uso de Internet, las RRSS, los videojuegos y el juego online del alumnado de ESO en España, así como diferentes prácticas de riesgo online en las que puede verse implicado.
  2. Analizar las motivaciones, creencias y expectativas de los más jóvenes respecto al uso de las TRIC, así como el papel que estas desempeñan en su día a día.
  3. Analizar el papel de los progenitores.
  4. Estimar las tasas de posible adicción o uso problemático.
  5. Evaluar el impacto emocional de un uso intensivo o desadaptativo de las TRIC en la adolescencia.

## Metodología

Se llevó a cabo una encuesta entre escolares españoles de entre 11 y 18 años, residentes en el territorio nacional y que estuviesen cursando Enseñanza Secundaria Obligatoria, con un tamaño muestral de 41.509 adolescentes. Dicha encuesta se realizó mediante un cuestionario online implementado en una plataforma propia de la Universidad de Santiago de Compostela, alojada en el Centro de Supercomputación de Galicia (CESGA), con la supervisión técnica y legal del Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática de España. Se ejecutó un equilibrio de la muestra para corregir los desajustes generados

por el trabajo de campo sobre el muestreo original, aunque en Catalunya, La Rioja, Ceuta y Melilla no se pudo realizar la correspondiente ponderación, por no haber podido alcanzar el tamaño muestral necesario. El cuestionario incluye preguntas de elaboración propia y la siguiente serie de escalas internacionalmente validadas para el screening de posibles adicciones o usos problemáticos de las TRIC:

1. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE, utilizada en el estudio *Children's views on their lives and well-being in 15 countries: A report on the Children's Worlds Survey* (Rees & Main, 2015), para evaluar el bienestar emocional del adolescente.
2. PHQ-9 (PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE), Spitzer et al. (1999) y Johnson et al. (2002), recomendada por la American Academy of Pediatrics para evaluar el bienestar emocional del adolescente y el cribado de depresión infanto-juvenil.
3. CUESTIONARIO DE CONTROL PARENTAL DEL USO DE INTERNET DURANTE LA ADOLESCENCIA, elaborada en España por Álvarez et al. (2019).
4. EUIPI-a (ESCALA DE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET PARA ADOLESCENTES), elaborada en España por Rial et al. (2015), para el cribado de un posible uso problemático de Internet en adolescentes.
5. GASA (GAME ADDICTION SCALE FOR ADOLESCENTS), elaborada por de Lemmens et al. (2009) y validada en España por Lloret et al. en su versión reducida (2018), para el cribado de un posible uso problemático de videojuegos.
6. BAGS (BRIEF ADOLESCENT GAMBLING SCREEN), elaborada por Stinchfield et al. (2017), y probada en España por Rial et al. (2020), específica para la detección de juego problemático en adolescentes.
7. EBIP-Q (EUROPEAN BULLYING INTERVENTION PROJECT QUESTIONNAIRE), validada en España por Del Rey et al. (2015), para evaluar el acoso escolar.
8. ECIP-Q (EUROPEAN CYBERBULLYING INTERVENTION PROJECT QUESTIONNAIRE), validada en España por Del Rey et al. (2015), para evaluar el ciberacoso en el ámbito escolar.

Todos los participantes y colaboradores fueron informados de la finalidad del estudio, haciendo hincapié en la confidencialidad de la información y el anonimato de las respuestas, y se solicitó consentimiento informado a las y los adolescentes y sus progenitores.

Se creó un sistema de credenciales de un solo uso para cada centro colaborador.

La participación fue totalmente voluntaria.

Se contó con la total colaboración de los centros y de las asociaciones de madres y padres.

El tiempo de cumplimentación del cuestionario fue de aproximadamente 40 minutos, estando disponible para su realización desde el 1 de noviembre de 2020 al 31 de marzo de 2021.

## Resultados

### Ajuste emocional

En general, el ajuste emocional parece adecuado. Los estudiantes de ESO obtienen un promedio, sobre 10, de 7,64 en la escala de bienestar emocional, de 8,42 en la de integración social y de 7,58 en la de satisfacción vital.

Como dato preocupante, el 15% de los adolescentes presenta síntomas graves o moderadamente graves de depresión, y la tasa de ideación suicida es del 10,8%.

## Ocio y uso de las TRIC

Se aprecia un neto protagonismo de las actividades mediadas por la tecnología, pese a lo cual el 42,9% practica deporte federado, el 16,3% pertenece a una asociación juvenil o cultural y el 9,8% participa en un grupo o actividad de voluntariado.

El 94,8% de los adolescentes dispone de su propio smartphone con conexión a Internet (92,2% en 1º y 2º de ESO, 97,5% en 3º y 4º), dispositivo al que acceden a los 10,96 años por término medio. La mitad cuenta con una conexión vinculada a un contrato y al menos 1 de cada 4 dispone de datos ilimitados.

El 59,1% del alumnado acude al centro educativo con su teléfono móvil (47% en 1º y 2º de ESO, 71,3% en 3º y 4º). Únicamente el 7,1% reconoce usarlo habitualmente durante las clases para fines no didácticos.

El 90,8% se conecta a Internet a diario (86,4% en 1º y 2º de ESO, 95,3% en 3º y 4º). El 98% dispone de conexión wifi en casa.

Un 31,6 % pasa más de 5 horas diarias conectado a Internet un día de semana cualquiera, cifra que asciende al 49,6 % durante el fin de semana.

El 58,4% reconoce llevar el móvil a su habitación durante la noche. El 21,6% se conecta a partir de medianoche todos/casi todos los días.

El 98,5% está registrado al menos en una red social; el 83,5%, en tres o más; y el 61,5% tiene varias cuentas o perfiles dentro de una misma red social.

El 99% utiliza habitualmente al menos una app de mensajería instantánea. El 49,9%, tres o más.

Los cuatro usos más habituales de la Red tienen que ver con fines relacionales o lúdicos: chatear, escuchar música, redes sociales y ver vídeos. El quinto es la realización de tareas escolares.

Comparativamente, las chicas priman más los usos sociales; los chicos, el uso de videojuegos, ver eventos deportivos y consumir pornografía.

Casi todos los usos se incrementan en la segunda etapa de ESO, especialmente los relacionales. El 58,1% de los y las adolescentes utiliza las RRSS para hacer amigos y amigas, y el 44,3%, para no sentirse solo/a. Internet provoca fundamentalmente emociones positivas en los adolescentes: el 96,9% reconoce sentir alegría/risa en la Red; el 81,6%, tranquilidad/relajación; el 78,9%, placer/diversión; y el 71,6%, apoyo/comprensión. Las chicas se muestran más sensibles que los chicos a las emociones negativas.

Tan solo el 7,8% del alumnado reconoce dificultades al usar determinados dispositivos, y el 6,3% a la hora de acceder a Internet o RRSS, mostrando una relación directa con un bajo nivel de estudios de los progenitores, un mayor número de miembros en la unidad familiar, contar con servicios de conectividad de bajas prestaciones o residir en un centro de protección de menores.

## Conductas de riesgo online

**Sexting.** El 8% manifiesta haber enviado fotos o vídeos personales de carácter erótico o sexual (*sexting* activo) y el 26,8% manifiesta haberlos recibido (*sexting* pasivo), siendo ellas quienes más lo sufren. Estas tasas se duplican en 3º y 4º de ESO.

**Contacto con desconocidos, grooming y pornografía online.** El 57,2% ha aceptado alguna vez a un desconocido en una red social; el 21,5% llegó a quedar en persona con gente que conoció exclusivamente a través de Internet; el 10% recibió una proposición sexual por parte de un adulto en Internet; el 35,4% accedió a webs de contenido pornográfico. Las chicas son objeto de proposiciones sexuales por parte de adultos dos veces más que los chicos, mientras que el consumo de pornografía online se duplica en ellos.

**Dark Web.** El 44,4% dice saber qué es la Dark Web, mientras que el 4,7% afirma haber accedido a esta en alguna ocasión, mayoritariamente chicos (7,5% frente a 1,8% de las chicas).

**Uso problemático de Internet (UPI).** Se cifra en un 33% el porcentaje de adolescentes que hacen un uso problemático de Internet y las redes sociales, con mayor incidencia entre las chicas (36,1% frente a 29,8% en chicos) y significativamente mayor en 3º y 4º de ESO (37,3% frente a 28,9 de 1º y 2º). En la segunda etapa de ESO se disparan todas las prácticas de riesgo. Sin embargo, las actividades de ocio como leer o hacer deporte por parte de aquellos y aquellas adolescentes que presentan un uso problemático de Internet parecen tener un peso claramente menor. Además, aunque no se puede establecer una relación causa-efecto, los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida son siempre inferiores entre las y los adolescentes que presentan un uso problemático de Internet. La tasa de depresión es más del triple. En general, todas las tasas negativas indicadas llegan a triplicarse entre las y los que se conectan a Internet de manera habitual a partir de la medianoche.

## El papel de los progenitores

El 29,1% refiere que sus padres les ponen normas sobre el uso de las TRIC; el 24%, que le limitan las horas de uso; y el 13,2%, los contenidos a los que acceden.

Un 25% tiene discusiones todas las semanas en casa por el uso del móvil o las TRIC. Paradójicamente, el 36,8% informa de que sus padres acostumbran a utilizar el móvil en las comidas.

El establecimiento de normas y límites se reduce a la mitad en la segunda etapa de ESO.

Existe un bajo nivel general de control parental en el uso de Internet (puntuación media de 5,36 en una escala de 0 a 21). El control es mayor en las chicas y en la primera etapa de ESO. Las diferentes conductas de riesgo son más acentuadas cuanto más bajo es el nivel de supervisión parental.

Que los progenitores establezcan una serie de normas con relación al uso de dispositivos no parece implicar una disminución del uso problemático de Internet, aunque sí una disminución significativa de buena parte de las prácticas de riesgo online. Se muestra más importante el ejemplo que den los progenitores.

## Videojuegos

Los videojuegos constituyen un importante canal de socialización e interacción social. Sin embargo, los progenitores parecen ejercer una escasa supervisión al respecto.

Las tasas de una posible adicción se triplican entre quienes juegan a videojuegos PEGI 18 y entre los que se conectan a Internet o utilizan el móvil, la tableta o la consola a partir de medianoche.

Los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida, son inferiores entre quienes presentan una posible adicción a los videojuegos. La tasa de depresión grave es casi el triple (13,8% frente a 5,5%).

## Apuestas online

Los tres medios principales a través de los cuales los adolescentes juegan o apuestan dinero online son, de mayor a menor importancia, los videojuegos, las webs de apuestas y las aplicaciones móviles.

Los medios de pago más habituales son tarjeta de crédito o una cuenta de Pay Pal o Skrill.

El gasto medio mensual no suele exceder de los 10€, aunque el 17% de los jugadores gasta más de 30€.

Dicho gasto es mayor entre los chicos y en la segunda etapa de ESO.

Los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida son inferiores entre quienes presentan un juego problemático. La tasa de posible depresión es más del doble (14,3% frente a 6%).

## Acoso escolar y ciberacoso

El acoso entre adolescentes es más frecuente en grupo (de 2 a 5 individuos, 46%), por chicos (41,4%), cara a cara (81,5%) y por integrantes del mismo grupo de clase (70,2%).

Los principales motivos de acoso son el físico, manía o envidia por parte de las agresoras y los agresores, y la orientación sexual.

Se estima en un 33,6% la tasa de víctimas de acoso escolar (18,2% de víctimas puras y 15,4% de víctimas agresoras), y en un 22,5% de ciberacoso (10,7% de víctimas puras y 11,8% de víctimas agresoras), más entre las chicas y en la primera etapa de ESO.

En el caso del acoso escolar, el 45,8% de las víctimas también son agresoras. En el ciberacoso, el 52,4%.

El acoso escolar y el ciberacoso no deben considerarse como problemas independientes: el 72,9% de las y los adolescentes que sufren acoso online también lo sufren offline, mientras que, en el 48,8% de los casos de acoso escolar, dicho acoso continúa fuera del entorno de la escuela a través de las TRIC.

El 3,3% de los y las adolescentes diría que está sufriendo acoso escolar o lo ha sufrido en el transcurso del último año (el 2,2%, ciberacoso). Sin embargo, el 22,8% y el 9,2%, respectivamente, revelan haberlo sufrido en algún momento de su vida.

Las víctimas de acoso y/o ciberacoso señalan que les ha afectado fundamentalmente a su autoestima, a las ganas de ir al instituto y a su estado de ánimo, rebajando sensiblemente sus niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida. Respecto a quienes no sufren ni ejercen ningún tipo de acoso, las tasas de depresión grave se multiplican por 5 (acoso escolar, 16,4% frente a 3,3%) o por 6 (ciberacoso, 18,4% frente a 3,3%). En ambas situaciones, la tasa de ideación suicida se multiplica por 4 (26,7% frente a 6,4% y 27,9% frente a 6,4%, respectivamente).

En el 52,5% de los casos, la situación de acoso se prolonga meses (incluso más de un año).

Lo habitual es que las víctimas de acoso lo comuniquen durante el primer mes, pero un 27,3% tarda más de un año o no llega a contarlo nunca.

Los padres son los principales interlocutores a los que los adolescentes acuden, seguidos de los amigos.

## Educación online

El 85,2% de los estudiantes de ESO ha tenido clases online desde el comienzo de la pandemia de COVID-19. De ese porcentaje, un 39% le otorga un regular y un 22,3% valora la experiencia como mala o muy mala.

El 72,3% del alumnado se ha sentido en algún momento desbordado o sobrecargado.

Solo un 41,4% considera que realmente han aprendido lo necesario.

Las alumnas y, en general, el alumnado de segunda etapa de ESO se muestran más críticos.

## Conclusiones

El estudio aquí resumido concluye con un decálogo de **conclusiones**.

1. Los adolescentes hacen un uso generalizado de internet, las redes sociales e innumerables aplicaciones, en muchos casos de manera intensiva, lo que puede implicar una interferencia seria en su día a día y en su desarrollo personal.
2. El uso de las pantallas ayuda a los y las adolescentes a hacer amistades, a no sentirse en soledad y a encontrar, a través de internet, alegría, diversión, placer, apoyo, comprensión y bienestar emocional.
3. El uso globalizado de internet implica una serie de riesgos que no debemos obviar: sexting, contacto con desconocidos, grooming y acceso a contenidos pornográficos.
4. Se da un escaso nivel de supervisión por parte madres y padres.
5. El uso problemático de Internet (UPI), aún no considerado como adicción por la OMS, se está convirtiendo en un problema de salud pública.
6. Los videojuegos constituyen uno de los principales canales de ocio, con importantes efectos sobre la salud y la convivencia por su uso intensivo y sin supervisión.
7. Se estima que más de 70.000 estudiantes de ESO han comenzado a apostar o jugar dinero online, movidos, principalmente, por el carácter social del juego y la firme creencia de que es probable ganar dinero de esta manera, lo que multiplica el riesgo de desarrollar, a medio plazo, una ludopatía.
8. Las tasas de victimización encontradas, sensiblemente mayores que las que recogen las estadísticas oficiales, indican que la lucha contra el acoso escolar y el ciberacoso debe ser una prioridad.
9. Se percibe una estrecha relación entre las nuevas formas de adicción o usos problemáticos de la tecnología y la salud mental, con mayores tasas de depresión asociadas y un menor bienestar emocional.
10. La educación online ha llegado para quedarse, constituyendo un nuevo desafío, no solo a nivel tecnológico sino también didáctico y vital, si queremos que sea una herramienta eficaz de aprendizaje.