

Curso 2019-2020

II EDICIÓN

El impacto de las pantallas en la vida familiar

LOS ADOLESCENTES



Estudio de GAD3 para Empantallados:

GAD3 

e **pantallados**
.com

Con la colaboración de:



Cofinanciado por el Mecanismo
«Conectar Europa» de la Unión Europea

Índice

Introducción	4
Fichas técnicas: estudio cuantitativo y estudio cualitativo	5
#1 Las pantallas son <i>uno más</i> en casa, pero su integración en la vida familiar sigue pendiente.	7
1.1. El móvil es el rey en el hogar	8
1.2. La tecnología: oportunidades versus riesgos	11
1.3. Las pantallas en el día a día de las familias	13
1.4. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres	14
#2 Smartphone y redes sociales: irrenunciables para los adolescentes.	15
2.1. Los adolescentes y su relación con las pantallas	16
2.2. La vivencia de las pantallas: emociones positivas y negativas	18
2.3. Las redes sociales: fundamentales para sentirse reconocidos	19
2.4. Nuevas relaciones de amistad en digital	23
2.5. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres	25
#3 ¿Cuándo comprarles el móvil? La gran pregunta.	26
3.1. El primer móvil y el acceso a redes sociales	27
3.2. Razones para dar el primer <i>smartphone</i>	29
3.3. ¿Llegó demasiado pronto el <i>smartphone</i> ?	30
3.4. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres	32
#4 Educar en el entorno digital: los padres ponen las reglas.	33
4.1. El reto de educar a los hijos en el entorno digital	34
4.2. Los padres ponen las reglas	36
4.3. Del control a la confianza	38
4.4. Medidas de acompañamiento y supervisión	41
4.5. Diálogo para resolver conflictos	43
4.6. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres	44

#5 Los padres se informan, pero no se forman en el uso de las pantallas	45
5.1. Las fuentes de información de los padres y madres	46
5.2. Las preocupaciones más frecuentes	47
5.3. La irrupción de la tecnología en la escuela	49
5.4. Competencias en las que necesitan formarse los menores	51
5.5. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres	54
#6 Nuevas habilidades y nuevos desafíos educativos	55
6.1. Nuevas habilidades a desarrollar	56
6.2. El interés de los adolescentes en las nuevas profesiones	56
6.3. Consecuencias de un uso indebido de las pantallas	57
6.4. Cambios en el sistema de valores	58
6.5. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres	59
#7 Algunas líneas educativas en las que incidir en el contexto digital de los adolescentes	61
Conclusiones	62
Equipo de elaboración del informe	64
Acerca de Empantallados, GAD3, Por un uso Love de la tecnología	66

Cómo citar esta publicación: Empantallados y GAD3 (2020). "El impacto de las pantallas en la vida familiar. Los adolescentes". Madrid



Licencia Creative Commons del tipo: Reconocimiento. Usted es libre de: compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato); adaptar (remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier finalidad, incluso comercial); reconocimiento (debe reconocer adecuadamente la autoría).

El contenido de esta publicación ha sido editado por Empantallados (Fundación IPROC) y no refleja necesariamente la opinión de la Unión Europea.

Esta publicación se puede descargar de forma libre y gratuita en: www.empantallados.com/estudio2020

Introducción

Las pantallas son hoy un miembro más de los hogares españoles: forman parte del día a día de padres e hijos, que las utilizan para actividades tan cotidianas como relacionarse con su entorno, entretenerse, organizar la agenda o comprar. Sin embargo, su presencia no conlleva necesariamente su integración completa y pacífica en el día a día de las familias, en especial de aquellas que tienen hijos adolescentes.

¿A qué edad dan los padres el primer móvil a su hijo? ¿Establecen controles para monitorizar la actividad de los adolescentes en las redes? ¿Cómo abordan los conflictos? ¿Y cómo cambian las relaciones una vez que se incorporan las pantallas? No existen manuales para saber cómo actuar ante los retos tecnológicos. Los padres, entretanto, buscan respuestas al tiempo que lidian con su propia dependencia de las pantallas. Porque, ¿los hijos son los únicos ‘enganchados’ de la casa; o padres y madres también viven pegados a sus móviles?

Esta segunda edición del informe sobre el impacto de las pantallas en la vida familiar ofrece una radiografía de los hogares españoles a partir de una encuesta realizada por GAD3, con 611 entrevistas *online* anónimas a padres y madres de menores de 18 años, por toda España. El estudio se ha llevado a cabo a principios del curso académico 2019/2020, con una novedad importante respecto a la edición anterior: en esta ocasión, los resultados cuantitativos se enriquecen con las conclusiones obtenidas de cuatro dinámicas de grupo (o *focus groups*): dos de ellos con adolescentes; y otros dos, con padres y madres de hijos adolescentes.

Las cifras y las voces de los protagonistas de este informe permiten reflexionar sobre algunos de los aspectos clave de la irrupción de las pantallas en las familias: las formas de educar en lo digital, la gestión de las emociones o el establecimiento de límites. Además, para aportar soluciones prácticas, en cada capítulo se recogen recomendaciones de Empantallados para padres. Al final del informe, en el capítulo 7, se resaltan algunas líneas educativas a tener en cuenta en la educación de los adolescentes.



Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»

Quisiéramos hacer un especial agradecimiento al programa ‘Por un uso Love de la tecnología’ de Orange y a la Comisión Europea. Su apoyo ha hecho posible la publicación de este estudio.

Fichas técnicas

Estudio cuantitativo



Universo.

Población con hijos menores de 18 años.



Ámbito.

España.



Cuotas.

Diseñadas según sexo, edad y lugar de residencia de población objetivo a partir del INE.



Procedimiento de recogida de la información.

Entrevista *online* a panel representativo de la población española con hijos menores de 18 años (CAWI).



Tamaño de la muestra.

611 personas entrevistadas.



Error muestral.

$\pm 4,0\%$ (N=611) para un grado de confianza del 95,5% (dos sigmas) y en la hipótesis más desfavorable de $P=Q=0,5$ en el supuesto de muestreo aleatorio simple.



Cuestionario.

Diseñado por GAD3 a partir del estudio realizado en 2018.



Duración de la entrevista.

10 minutos aproximadamente.



Fechas del trabajo de campo.

24 a 30 de octubre de 2019.

Fichas técnicas

Estudio cualitativo

Se han realizado 4 dinámicas de grupo (*focus groups*):

2 dinámicas de grupo con hijos adolescentes



Universo.

Adolescentes (14-17 años).



Variable de segmentación.

Alumnos de colegios públicos, privados y concertados.



Ámbito geográfico.

Madrid.



Número de grupos y diseño.

- 1 grupo de edades entre los 14 y 15 años; mixto.
- 1 grupo de edades entre los 16 y 17 años; mixto.



Duración de las entrevistas.

Duración media de 1 hora.

2 dinámicas de grupo con padres y madres



Universo.

Padres y madres con hijos adolescentes (14 y 17 años).



Ámbito geográfico.

Madrid.



Número de grupos y diseño.

- 1 grupo de edades comprendidas entre los 14 y 15 años; mixto.
- 1 grupo de edades comprendidas entre los 16 y 17 años; mixto.



Duración de las entrevistas.

Duración media de 1 hora.

#1

Las pantallas son *uno más* en casa, pero su integración en la vida familiar sigue pendiente.



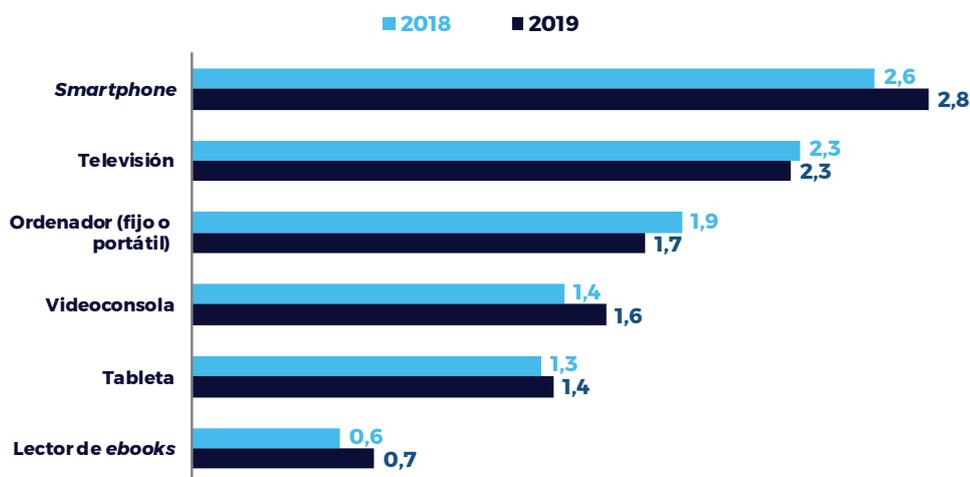
La tecnología se normaliza. Las pantallas han dejado de ser el futuro para convertirse en nuestro presente. Tablet, ordenadores, teléfonos móviles, televisiones, videoconsolas, *ebooks* y demás dispositivos de última generación no son simples herramientas tecnológicas; se han convertido en ‘un miembro más’ en el hogar y en parte importante de nuestras vidas.

¿Cómo convivir con estos nuevos seres digitales con los que pasamos tanto tiempo al día? ¿Cuántos hay por hogar? ¿Ayudan a las relaciones familiares o las dificultan? ¿Nos acercan a nuestros hijos o nos alejan de ellos?

1.1. El móvil es el rey en el hogar

- El *smartphone* es el dispositivo con mayor presencia en los hogares. En la mayoría hay de media 2,8.

¿Cuántos dispositivos hay en tu casa? (Media de dispositivos por hogar)



En el nuevo ecosistema tecnológico también hay jerarquías. En la cúspide de la pirámide digital se sitúa el teléfono móvil. Es el dispositivo del cual más unidades hay en casa: casi tres, de media por hogar. Además, su capacidad de integrar las funciones del resto de las pantallas en una sola le da una gran ventaja sobre el resto. Sirve para hacer llamadas, recibir mensajes, ver series de televisión, entretenerse con videojuegos, leer libros...

El **móvil** es un ‘todo en uno’ que, cuando llega, eclipsa a todos los demás dispositivos. Y se convierte en objeto deseado en la adolescencia, el periodo vital en el que la mayoría de los padres opta por comprar a sus hijos el primer teléfono móvil.

#1 Las pantallas son *uno más en casa*, pero su integración en la vida familiar sigue pendiente.



El *smartphone* brilla con luz propia mientras el resto de dispositivos quedan en segundo plano. Con el móvil, los adolescentes tienen el mundo entero al alcance de la mano. Gracias a él, se comunican con sus amigos (WhatsApp, llamadas, Instagram...), le preguntan a Google la información que necesitan, juegan o acceden a contenidos de entretenimiento (series, películas, música, vídeos de YouTube), hacen fotos como profesionales, tienen herramientas para organizar su tiempo (reloj, despertador, cronómetro, cuenta atrás...) y recurren al navegador para llegar a los sitios que no conocen.

- “Es que teniendo el móvil, que es como un miniordenador, ya casi no necesitas nada más”.
- “Tengo tele en mi habitación pero no tiene internet, así que no la veo”.
- “Yo también tengo una tele en la habitación, pero no la uso porque no tiene Netflix. Es antigua”.

Donde mejor se aprecia hasta qué punto el móvil ha desplazado a las pantallas es en la comparativa con la **televisión**. Antes era la principal ventana de los adolescentes al mundo; pero ya no. ¿Quién hubiera pensado que el medio televisivo, en torno al cual giraba casi todo hasta hace muy poco, se iba a ver relegado (a pesar de haber de media dos televisores en casa)?

La explicación principal de este fenómeno se encuentra en los usos, que han cambiado radicalmente. Cuando los hijos adolescentes se sientan delante de la tele, para ver alguna película o serie en familia, ya no la ven; sólo la oyen. Porque mientras el televisor suena ‘de fondo’, ellos están chateando con el teléfono móvil.

Y también se han modificado los gustos. La televisión ya no manda sobre los contenidos. El menú de entretenimiento tradicional ha sido sustituido por el

visionado bajo demanda, que se ha convertido en la nueva exigencia de ocio de mayores y pequeños. Todo es 'a la carta', es decir, ver lo que quiera cuando quiera.



“Siempre que veo algo con mi hijo, está al mismo tiempo con el móvil o el ordenador”.

El **ordenador**, ese aparato que fue la gran revolución de finales del siglo XX, pierde también protagonismo. Junto con la televisión, es el único dispositivo que baja en número de unidades respecto al estudio llevado a cabo en 2018. Entonces en los hogares había de media 1,9 ordenadores; ahora esta cifra baja hasta 1,7. Cada vez más se utiliza, casi en exclusiva, para la realización de las tareas escolares. Y eso que la mayoría de jóvenes tiene ordenador propio, y en su habitación. Este cambio seguramente se deba a que el ordenador cumple una función menos socializadora, y por eso resulta un dispositivo menos apetecible para los adolescentes.



“El ordenador se usa poco. Más para el cole”.

¿Y qué sucede con **“la Play” o la Nintendo**? En cada hogar hay de media casi dos videoconsolas. Estos dispositivos para el entretenimiento, con los que los jóvenes pasaban horas y horas, siguen pisando fuerte entre los jóvenes de 14 y 15 años. Pero sin llegar a los tiempos de consumo de teléfono móvil.

Además la videoconsola, continúa siendo moneda de cambio para los padres con sus hijos, al reproducir el viejo esquema de 'recompensa y castigo'. Generalmente, los adolescentes utilizan este dispositivo en momentos puntuales: fin de semana, ratos muertos y días con mucho tiempo por delante, sobre todo durante las vacaciones de verano.



“En verano sí que me he viciado”.



“A veces la uso los fines de semana, pero ya estoy un poco cansado”.

La **tableta**, con toda la innovación que supuso hace pocos años, tampoco es rival para el móvil. Llega a la vida de los menores antes que el teléfono. Es donde los adolescentes veían los dibujos animados o las series cuando eran más pequeños. Por eso, no es tan deseable ya para ellos una vez que acceden al *smartphone*. A veces funciona como alternativa a la televisión si otros miembros de la familia están viendo contenidos que no les interesan. De media hay 1,4 tabletas en cada hogar.



“La tableta te la dan desde pequeño. Desde los 5-6 años, para jugar”.

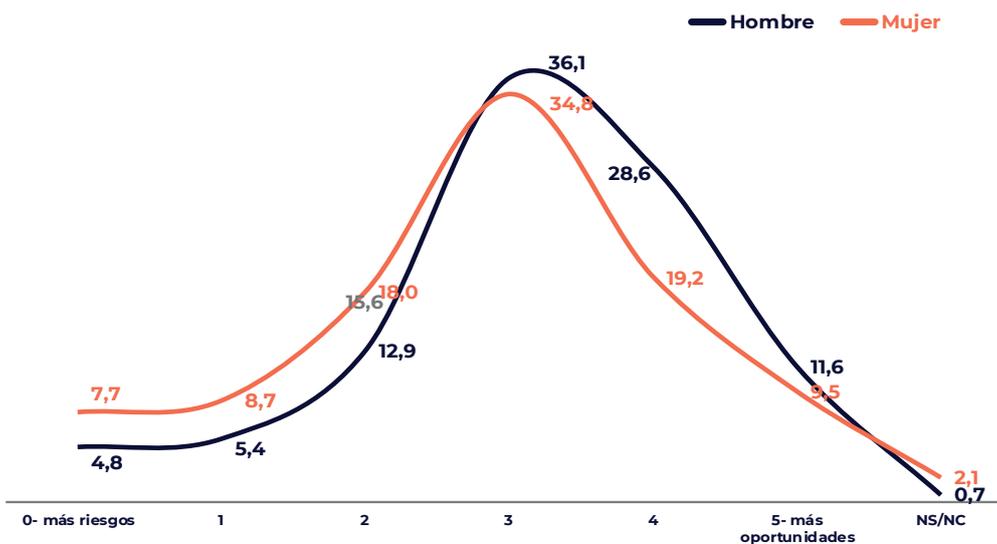


“A mí con el móvil me basta”.

1.2. La tecnología: oportunidades versus riesgos

• Para los padres y madres españoles, las pantallas ofrecen más oportunidades que riesgos. En una escala del 1 al 5, la valoración media es de 2,9.

Respecto al impacto que tienen las pantallas en los adolescentes, ¿en qué medida crees que son más las oportunidades que los riesgos?



El mundo de las pantallas está lleno de luces y sombras. Estos dispositivos nos facilitan la vida, abriéndonos a un océano de posibilidades que hasta hace pocos años eran inimaginables. Pero en la infinitud de ese mar digital también existen riesgos, que es necesario conocer para poder educar.

Los progenitores opinan que son más las oportunidades de comunicación y de formación que ofrecen estos nuevos dispositivos que los riesgos que conllevan. Esta percepción es ligeramente superior entre los padres en comparación con las madres.

Pero todos (padres, madres e hijos) son conscientes de que estos dispositivos digitales nos introducen en una realidad de contrastes, que no hay que obviar para poder hacer un uso responsable y seguro de la tecnología.

Cuando se les pregunta a adolescentes y a sus padres sobre su percepción sobre las **ventajas** que aporta la tecnología hablan de:

- **Conectividad:** comunicación constante sin límite de espacio ni tiempo, apertura al mundo, conocimiento de gente nueva, multiculturalidad.

#1 Las pantallas son *uno más en casa*, pero su integración en la vida familiar sigue pendiente.

- **Funcionalidad-utilidad:** variedad de herramientas en un mismo dispositivo (teléfono, cámara de fotos, mapas/navegador, reloj, calculadora, grabadora...).
- **Entretenimiento:** ocio gratuito, fácil, accesible en cualquier momento y lugar.
- **Acceso a la información:** horarios, meteorología, ubicaciones, eventos...
- **Rapidez de gestión-instantaneidad:** simplificación de los trámites del día a día.
- **Desarrollo de nuevas aptitudes:** multitarea, creatividad y mayor facilidad para procesar información.
- **Libertad e independencia:** padres más permisivos al saber que pueden contactar con sus hijos en cualquier momento.



“Yo tengo amigos de muchos países, me ha permitido conocer gente de todos los lugares”.



“Favorecen la creatividad y el trabajo en equipo”.

Al referirse a las **desventajas o debilidades** hablan de:

- **Sobrexposición en la red:** exhibición de la imagen, sentimientos y emociones; publicación de excesiva información de sus hábitos y conductas del día a día.
- **Despersonalización:** deterioro de habilidades sociales; relaciones superficiales.
- **Adicción:** dependencia, nanofobia (no poder vivir sin las pantallas).
- **Distracción:** dificultad para focalizarse en una tarea, dispersión (mente vagante).
- **Salud mental:** problemas de autoestima e inseguridad, ocasionados por la presión social de las redes; necesidad de ser aceptados, de gustar...
- **Acortamiento de la infancia:** pérdida de la inocencia de manera prematura, debido a la gran accesibilidad a cualquier tipo de información.
- **Falta de movilidad:** más tiempo en casa, menos deporte, posible obesidad.
- **Deterioro de la salud ocular:** consecuencia de la sobreexposición a las pantallas.



“El problema es que estamos perdiendo la relación, la cercanía, la comunicación; cada vez se sale menos a la calle”.



“Vivimos pegados al móvil. Si se te olvida te da ansiedad”.



“El tema de los ‘me gusta’, el número de seguidores, está generando una competitividad y dependencia impresionantes”.



“Las redes sociales son un escaparate muy loco. Las niñas se hacen fotos que parecen diez años mayores ¡en bikini!”.

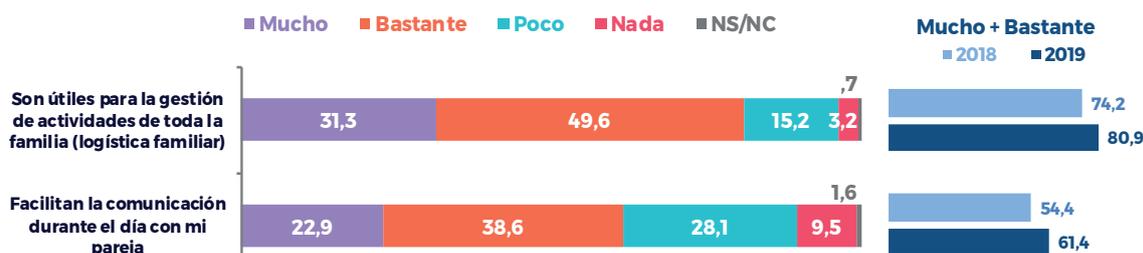


“Ya no hay niños en la calle. Están haciendo deberes o conectados online. En los parques no hay adolescentes”.

1.3. Las pantallas en el día a día de las familias

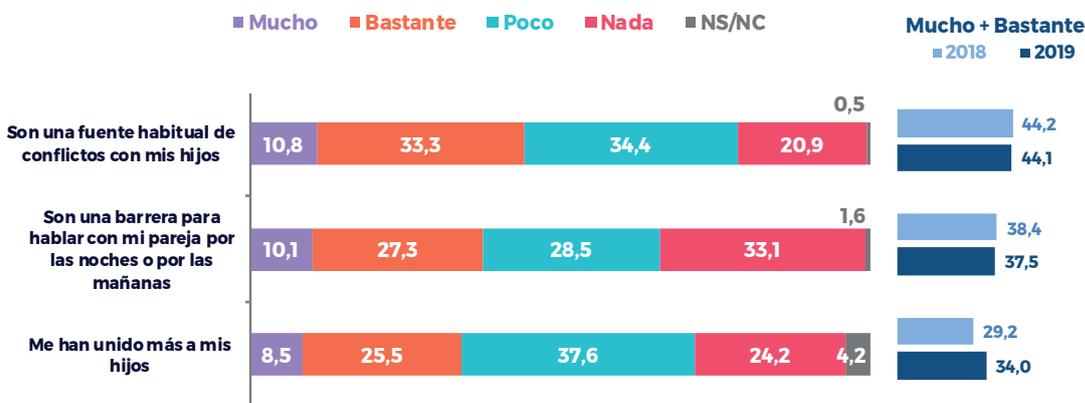
- Más del 80% de los padres considera que las pantallas ayudan a organizar las actividades familiares.
- 4 de cada 10 afirman que las pantallas son fuente habitual de conflicto.

En general, ¿cuánto te identificas con las siguientes frases? Las pantallas (móvil, tableta, ordenador, TV)...



Estamos rodeados de pantallas, y padres y adolescentes coinciden en que estas han cambiado su modo de relacionarse. Más allá de su influencia, ¿hasta qué punto sirven?; ¿hasta dónde aportan? El siguiente dato ayuda a calibrar este alcance: más del 80% de los padres encuestados defiende estos dispositivos digitales como útiles para organizar las actividades familiares. Una cifra que, además, aumenta de forma considerable respecto al año anterior, cuando no llegaba al 75%. Y el 61% piensa que las pantallas facilitan la comunicación diaria de la pareja; otro indicador que, de nuevo, presenta un incremento de siete puntos porcentuales respecto a 2018.

Asimismo, uno de cada tres encuestados (34%) asegura que las pantallas les han unido más a sus hijos, dato que mejora en cinco puntos porcentuales con respecto al año anterior.



Siendo un fenómeno que se reconoce como positivo y muy útil, en la parte más negativa 4 de cada 10 padres siguen afirmando que las pantallas son una fuente habitual de conflicto con los hijos. Y el 38% afirma que son una barrera para hablar con su pareja por las noches o por las mañanas.

De los grupos de discusión se deduce que los padres perciben que las pantallas pueden perjudicar al tiempo en familia. Consideran que hacen menos actividades juntos, tienen menos ocio en común, y a veces son fuente de discusiones a la hora de compartir los dispositivos o por el tiempo de uso.



“Ya no charlamos como antes”.



“Estás en una comida familiar y están cuatro con el móvil”.



1.4. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres

1. Haz un diagnóstico

¿Cuál es el papel de las pantallas en tu casa y cómo podría mejorar? Descarga el [‘Plan Digital Familiar’](#) de Empantallados, actualízalo para tu familia y ponlo en un lugar visible de la casa.

2. Plantea actividades familiares en las que no haya pantallas;

pero también otras en las que estas tengan un papel importante para todos. Busca consenso a la hora de ver una película o una serie juntos.

3. Interésate por lo que les gusta en el mundo digital

Por ejemplo, iníciate en el mundo *gamer* a través del [test](#) “¿a qué juegos jugar con tus hijos?” de Empantallados.

4. Habla con tus hijos sobre las oportunidades de la tecnología y también sobre cómo evitar los riesgos más frecuentes

¡Educales para que sean unos buenos ciudadanos digitales! Si no se te ocurre por dónde empezar, busca inspiración en empantallados.com

#2

Smartphone y redes sociales: irrenunciables para los adolescentes.



La tecnología no sólo se ha convertido en uno más de la familia. Su rol de socialización es tan grande entre los adolescentes, que tiene grandes repercusiones en el plano emocional. La propia imagen en Instagram, las horas invertidas en los chats de WhatsApp y tantas otras situaciones digitales ejercen una poderosa influencia en los hijos.

Padres y madres afirman que la tecnología influye de forma importante en la autoestima de sus hijos. Además reconocen que son muchas las emociones positivas y negativas que generan las pantallas. Al mismo tiempo, creen que sus hijos serían capaces de encontrar actividades alternativas si no tuvieran una pantalla a su alcance.

2.1. Los adolescentes y su relación con las pantallas

- La mayoría de los padres piensan que si privaran a sus hijos de las pantallas durante un tiempo prologado, les generaría aburrimiento, irritación, frustración, ansiedad o rebeldía.
- 3 de cada 4 padres creen que sus hijos encontrarían una actividad alternativa, frente a los que dicen que se encerrarían en su habitación.

Para los adolescentes las pantallas lo son todo. Es su ventana al mundo. No conciben la vida sin ellas, porque es con lo que han crecido. Entre ellos, destaca el *smartphone*. Es la primera herramienta de comunicación y socialización, la que abre la puerta a la vida adulta y el símbolo de estatus más importante.

Las pantallas les conectan con su grupo de pertenencia de manera constante. Suponen para ellos una vía de escape (especialmente, para quienes han crecido en entornos familiares protectores y controladores) y ofrecen un mundo de posibilidades ilimitadas.



“Las pantallas nos dan la vida, nos dan felicidad”.



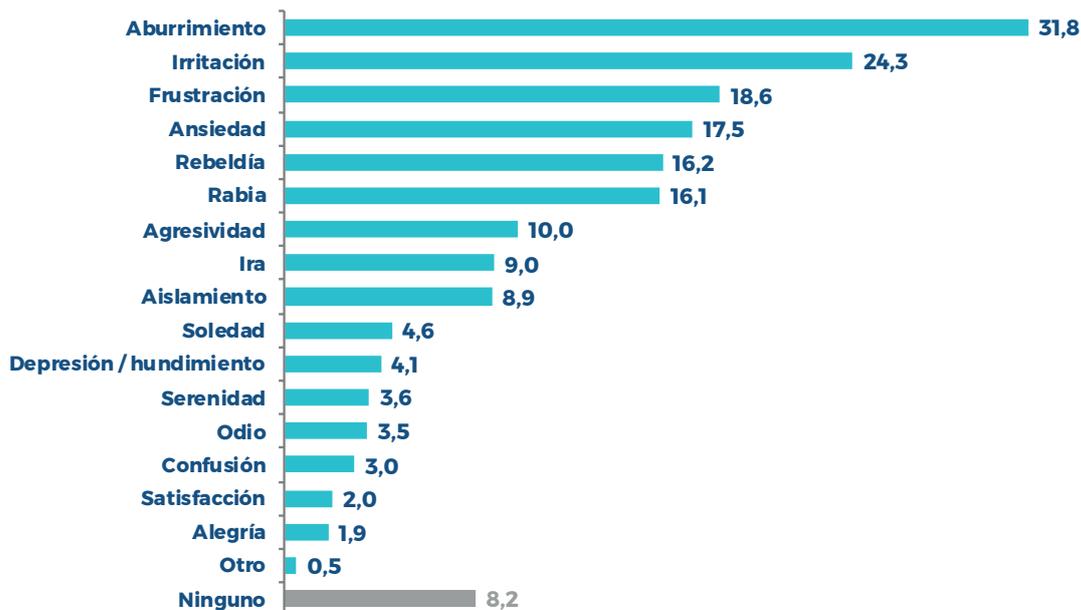
“Son como una parte más de nosotros; si nos las quitan, sentimos un gran vacío”.

No conciben el mundo sin pantallas, pero, ¿qué pasaría si nos las tuvieran? ¿O si les impidieran utilizarlas? ¿Cómo afectaría a su comportamiento? Si los padres privasen a sus hijos de las pantallas por un tiempo prologado, creen que se generaría en ellos aburrimiento e irritación, principalmente. También mencionan frustración, ansiedad, rebeldía y rabia. Son muy pocos lo que hablan de estados positivos como la serenidad, la satisfacción o la alegría.

#2 Smartphone y redes sociales: irrenunciables para los adolescentes

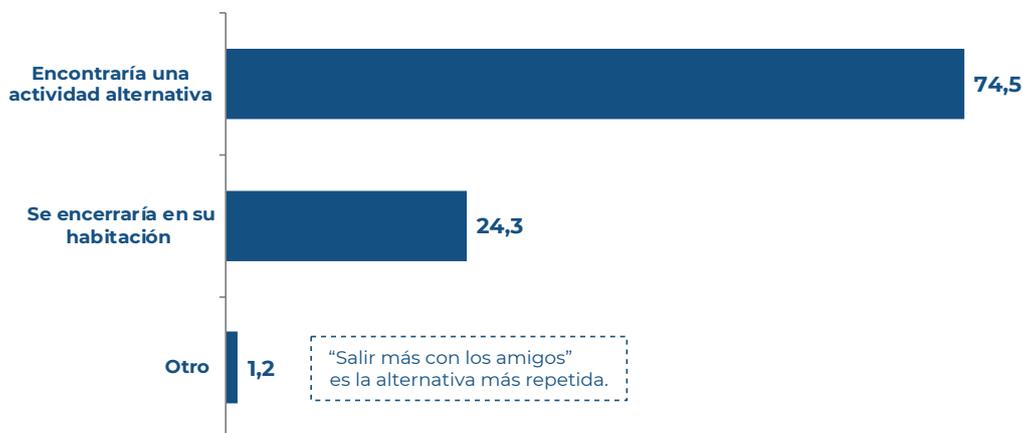
Aquí se advierte un reto educativo para padres y escuela. Se trata de hacerles ver que la vida *online* no sustituye a la *offline*, y la necesidad de realizar un uso equilibrado de la tecnología.

En una situación hipotética, en la que privas a tus hijos del uso de las pantallas durante un periodo de tiempo prolongado, (un día o todo un fin de semana), ¿qué sentimientos o emociones crees que les generaría?



La nota positiva es que 3 de cada 4 padres afirman que sus hijos encontrarían una actividad alternativa, si se les privase durante un tiempo prolongado del uso de las pantallas. Y solo 1 de cada 4 padres creen que su hijo se encerraría en la habitación sin hacer nada.

¿Qué crees que haría?



2.2. La vivencia de las pantallas: emociones positivas y negativas

- La vivencia de las pantallas por parte de los adolescentes es una montaña rusa: desde la felicidad y libertad, hasta la inseguridad y la tristeza.

Cuando se les habla de pantallas a los adolescentes, las emociones positivas protagonizan su discurso:

Exaltación, desinhibición, libertad, atrevimiento, valentía.

- Un lugar donde son ellos los que controlan, gestionan y deciden.
- Búsqueda de la experimentación.

Felicidad, libertad, alegría, diversión.

- Satisfacción rápida.
- Disfrutar al máximo.

Seguridad, confianza, reafirmación, aceptación, integración.

- Sentimiento de pertenencia y reconocimiento del grupo.
- Comprensión, sentirse valorado y respetado.

Aunque a veces experimentan tormentas emocionales, salpicadas de sentimientos y reacciones negativas:

- **Fragilidad, miedo, inseguridad, culpa:** en la toma de decisiones, cuando ocultan la verdad o cuando hacen cosas indebidas.
- **Adicción:** que puede derivar en estrés, ansiedad, dependencia o agobio.
- **Impaciencia, impulsividad, desinterés:** se aburren con facilidad, necesitan estímulos constantes, les falta compromiso a largo plazo.
- **Envidia, celos, complejos:** cuando se comparan en redes sociales, cuando sienten que no encajan con los modelos a los que aspiran.
- **Rabia, enfado, irascibilidad, agresividad:** cuando les limitan el uso, acceden a contenidos que no les gustan o no logran conseguir lo que quieren.

• **Vacío, aburrimiento, desubicación, tristeza, sensación de estar incompleto, nostalgia, apatía, ganas de llorar:** cuando están sin las pantallas o se les limita su uso (especialmente el móvil).

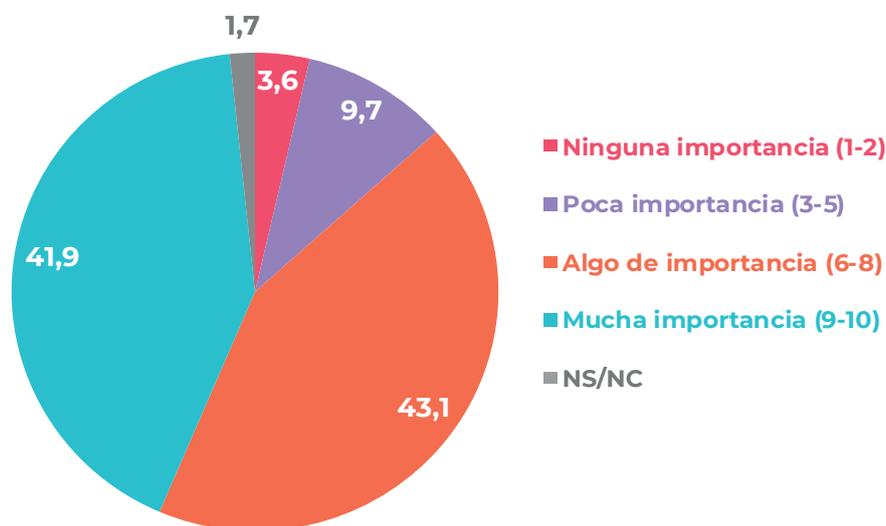
Los adolescentes son conscientes de estos sentimientos negativos, pero la vivencia en las pantallas les resulta tan importante que están dispuestos a convivir con ellos.

Estos resultados evidencian otro ámbito importante en el que educar: lograr una vida emocional equilibrada, también cuando están haciendo uso de la tecnología.

2.3. Las redes sociales: fundamentales para sentirse reconocidos

• Los padres y madres creen que las redes sociales son para los adolescentes “fundamentales para sentirse reconocidos y valorados”. La valoración media de importancia es del 7,8 sobre 10.

A día de hoy y según tu opinión, ¿cuánta importancia tiene para los adolescentes estar en redes sociales por sentirse reconocidos/valorados?



Los padres perciben la importante dimensión social de las pantallas para los adolescentes. Tras ellas, sus hijos se sumergen en un mundo de posibilidades para comunicarse, socializar, informarse y conocer otros puntos de vista.

La aventura emocional puede iniciarse nada más desbloquear el *smartphone*, especialmente al entrar en las redes sociales. Para los adolescentes suceden muchas cosas en redes: amistad, enfado, encuentros, desencuentros... Por eso son el elemento que genera una mayor dependencia en estas edades.

Los padres viven esta realidad con preocupación. Para ellos, las redes representan una fuente de riesgos que no saben cómo gestionar y que aceptan con resignación.

El 42% afirma que para los adolescentes, el hecho de tener un perfil en redes es muy importante a la hora de sentirse reconocido y valorado. La valoración media de importancia es de casi 8 sobre 10.

Solo el 13% de los padres afirma que las redes sociales tienen poca o ninguna importancia para los adolescentes, a la hora de sentirse reconocidos o valorados.

No todas las redes son iguales. Del catálogo de opciones disponibles, Instagram se ha alzado como la líder indiscutible entre los adolescentes, por los siguientes motivos:

INSTAGRAM, UNA RED SOCIAL QUE LES OFRECE TODO LO QUE NECESITAN

Red social preferida.	“Es la red social que usamos”.
Punto de encuentro con sus amigos.	“Hablo mas con mis amigas por Instagram que por Whatsapp”.
Espacio virtual muy adictivo.	“Postureo”.
Lugar donde inspirarse y encontrar modelos de referencia: <i>influencers, instagrammers...</i>	“También busco mucha ropa en Instagram”.
Punto de encuentro con las marcas, donde incluso pueden comprar.	“Es la más completa”.
Espacio donde se informan y buscan recomendaciones.	

Padres e hijos también reconocen la cara B de Instagram. Esta red es imagen al poder, algo que representa algunos retos importantes, especialmente por el momento vital en el que se encuentra un adolescente.

LA “CARA B” DE INSTAGRAM: EL MUNDO DE LOS LIKES

<p>Escaparate donde se exponen.</p> <p>Lugar donde establecen nuevas relaciones y conocen gente.</p>	<p>Los hijos: “Subes una foto y tienes una respuesta de la gente. Es una sensación muy buena y es muy fácil conseguirla. Estamos constantemente en busca de la aprobación de la gente”.</p>
<p>Los padres ven esta realidad con preocupación:</p> <ul style="list-style-type: none">· Un mundo basado en las apariencias.· Genera dependencia y enganche.· Fuente de conflictos, envidias, complejos...	<p>Los padres: “Me preocupa que mi hija no puede vivir sin Instagram”.</p> <p>“Tienen que tener cientos de amigos o son unos pringados”.</p> <p>“El tema de los “me gusta”, de los seguidores, está creando una competitividad impresionante. Les genera dependencia, inseguridades...”.</p>

Otras redes, como Facebook, generan menor interés entre los adolescentes:

FACEBOOK ES PARA PADRES

<p>Red desfasada, aburrida para los adolescentes. Es donde están sus padres.</p>	<p>“Lo usan las abuelas”. “Es la que usan mis padres”.</p>
<p>Tienen perfil en ella porque hace falta para ciertas aplicaciones, o porque facilita el registro, pero no la utilizan.</p>	<p>“La uso solo para vincular cuentas y no tener que escribir mis datos”.</p>

El caso de Twitter merece ser analizado con cierto detenimiento. En principio, a esta red social se le asocia el mismo desinterés que a Facebook, pero con un matiz: genera más acogida entre los chicos y las chicas más mayores. ¿Y qué interés tiene para ellos? Informarse y ver qué opina la gente.

Esto refleja que a esta edad ya están expuestos al flujo de actualidad que discurre por Twitter. Y presenta otro reto educativo: enseñar a los menores a informarse de forma crítica, cuestionando noticias de dudosa verosimilitud para evitar que caigan en la trampa de la desinformación y de las noticias falsas.

TWITTER: INFORMACIÓN Y DEBATE

Más acogida entre los más mayores (16-17 años).	“Me gusta ver lo que opina la gente sobre ciertos temas” (16-17 años). “No sé qué poner ahí” (14-15 años).
Información e inmediatez son el mayor valor.	“Me informo por Twitter” (16-17 años).
Definida como más adulta, orientada al debate, en la que encuentran conflicto y negatividad.	“En Twitter la gente es muy tóxica, siempre hay pelea, se insultan” (16-17 años).

2.4. Nuevas relaciones de amistad en digital

- Las pantallas permiten a los adolescentes seguir la conversación con sus amigos sin estar físicamente presentes.
- La protección que genera estar oculto tras la pantalla genera nuevas formas de entablar amistad.

Las pantallas permiten a los adolescentes seguir la conversación todo el día: esta empieza en el patio del colegio, continúa por WhatsApp desde casa, y se retroalimenta con las nuevas fotos publicadas en Instagram.

Los dispositivos electrónicos y las redes sociales amplían los momentos y contextos de interacción y refuerzan las relaciones sociales. Lo presencial y lo digital conviven entre sí y se interrelacionan constantemente, hasta fundirse y perder la noción de qué sucede en el plano real y qué en el virtual.

Se crea un mundo de relaciones más fácil y a la vez más complejo. Porque da igual que hayas sido parte del rato agradable que hemos pasado todos del grupo durante el recreo, si luego te has perdido la conversación por WhatsApp en la que seguíamos riéndonos de esto o de aquello.

Las pantallas, internet y las redes constituyen una parte esencial de las amistades de los jóvenes en el siglo XXI. Tanto es así, que cada vez es menos habitual que conozcan a otras personas con las que no mantengan una relación digital. Porque, ¿quién no tiene perfil en redes sociales hoy en día, o WhatsApp? No tenerlo impone además la penalización social de perder buena parte del cauce de la conversación, como se acaba de resaltar.

Esta nueva lógica de las relaciones sociales genera efectos singulares. La tecnología sirve para acercar a personas que están distanciadas físicamente, pero a su vez puede alejarles de quienes están más cerca: menos comunicación directa y trato personal.



“En mi grupo muchas veces estamos todos juntos, pero todos mirando su pantalla. Quedas y no hablas; estamos todos con el móvil”.

En cualquier caso, con sus luces y sus sombras, las pantallas no consiguen suplir el contacto humano y personal, el trato de tú a tú de siempre, que también es muy valorado por los adolescentes. De hecho, sienten que las amistades sólidas y verdaderas son aquellas que se producen en el mundo real.



“Yo prefiero en persona; por WhatsApp hay muchos malentendidos”.

Las pantallas también son la puerta a entablar nuevas amistades con desconocidos, que incluso pueden vivir en países diferentes y pertenecer a otras

culturas. Más allá de la cara amable de la interconexión, el suelo sobre el que se asienta este terreno es muy resbaladizo, porque nunca se sabe quién está realmente al otro lado de la pantalla y hay que tener unas medidas básicas de prudencia.

Por otra parte, el 'escudo' que brinda la propia herramienta, que nos oculta físicamente del otro, condiciona el modo de entablar nuevas amistades en internet. Por eso, cuando hay menor confianza, los adolescentes prefieren los canales digitales.

A veces la pantalla favorece mostrar una parte de uno mismo más idealizada, un yo 'perfecto', sin los defectos de mí que no me gustan. Y facilita desinhibirse y ser más 'lanzado' de lo que uno sería en el mundo presencial.

 "Tenemos amigos que son solo amigos de redes. Como no los conoces personalmente, a veces los puedes idealizar".

 "A mí personalmente no me ha afectado mucho a las amistades, pero igual a través de redes sociales te abres más y luego en persona te cuesta porque eres vergonzosa. A través de la pantalla te atreves más o eres más simpática".

Este 'yo idealizado' que se hace amigo de un tú también idealizado puede llevar a relaciones que -falsamente- se perciben como muy satisfactorias, en las que no hay que cargar con lo que no me gusta de mí, ni del otro; y en las que el compromiso no supone una obligación. Amistades que, además, permiten realizar actividades juntos en internet, como jugar en línea:

 "Yo con 3 ó 4 personas sí que he tenido relaciones increíbles y nunca nos hemos visto en persona. Hemos hecho llamadas, videollamadas, hemos jugado en línea...".

Sin embargo, en algún punto de la relación de amistad digital la presencialidad casi siempre es requerida para que pueda hablarse de una relación que se sienta como verdadera.

 "A veces conoces a alguien de Madrid y luego quedas y ahí sí que te haces amigo 'de verdad'".

Esta necesidad de conocer al otro en el mundo real es a su vez una espada de doble filo, porque si bien puede dar lugar a amistades muy valiosas, también puede ser una gran ocasión de peligro, de conocer a alguien que no resulta ser quien dijo y cuyas intenciones no eran las que daba a entender a través de internet.

 "Si es solo por redes sociales falta algo, es muy frío".



2.5. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres

1. Haz un balance

Piensa cómo es la relación de tus hijos con las pantallas, y cuáles son las emociones que les suscitan. Acostúmbrales a prescindir de la tecnología durante un tiempo, favoreciendo planes alternativos.

2. Entiende que tus hijos tienen amigos presenciales y virtuales

Para ellos no existe la diferencia entre amigos reales o amigos de internet. Todos lo son. Preocúpate por conocerles sin menospreciar a sus amigos digitales, y enséñales a seguir unas medidas básicas de prudencia.

3. Instagram es su red favorita

¿Por qué no pides a tus hijos que te “presenten” a los *influencers* que siguen en Instagram o en otra red social? ¿Por qué les interesan, qué tienen de atractivo? ¿Qué imagen de sí mismos muestran en las fotos que publican en esta red?

4. Anímales a utilizar las redes con un propósito

Para mostrar algún talento que se les de bien, más que para “posturear” o ser observadores del contenido de otros. Identidad digital, marca personal, privacidad o qué contenidos es mejor no publicar, son temas que sería interesante que hablaras con tus hijos.

#3

**¿Cuándo comprarles
el móvil? La gran
pregunta.**

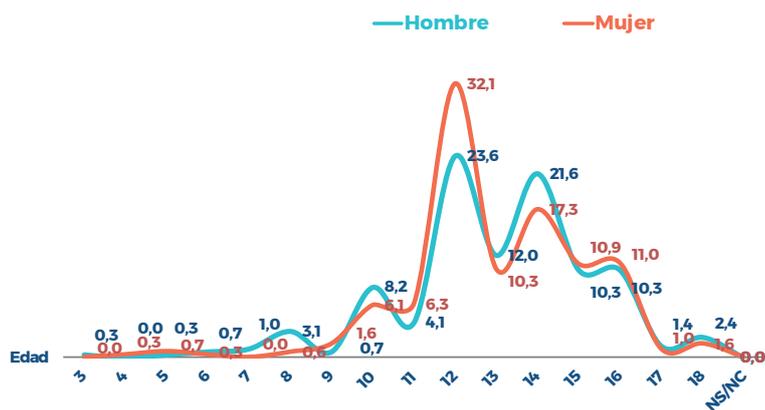


Los padres y madres son conscientes de que, para que sus hijos tengan un teléfono móvil propio, es recomendable un cierto grado de madurez y, más aún, para abrirse un perfil en una red social. Al mismo tiempo, parecen no querer darse cuenta de que tener un *smartphone* para un adolescente es sinónimo de estar en redes sociales.

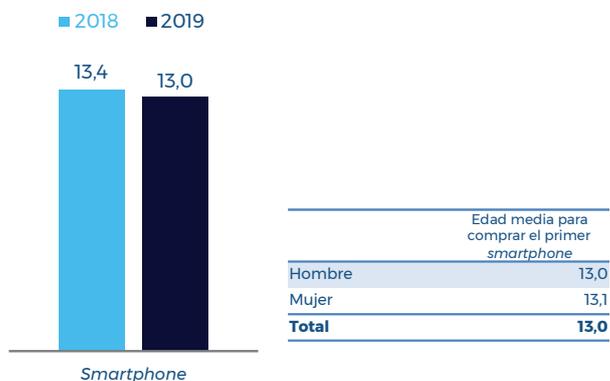
3.1. El primer móvil y el acceso a redes sociales

- Los padres creen que la edad ideal para el primer *smartphone* es a los 13 años.
- Y 15 años para abrirse un perfil en una red social.

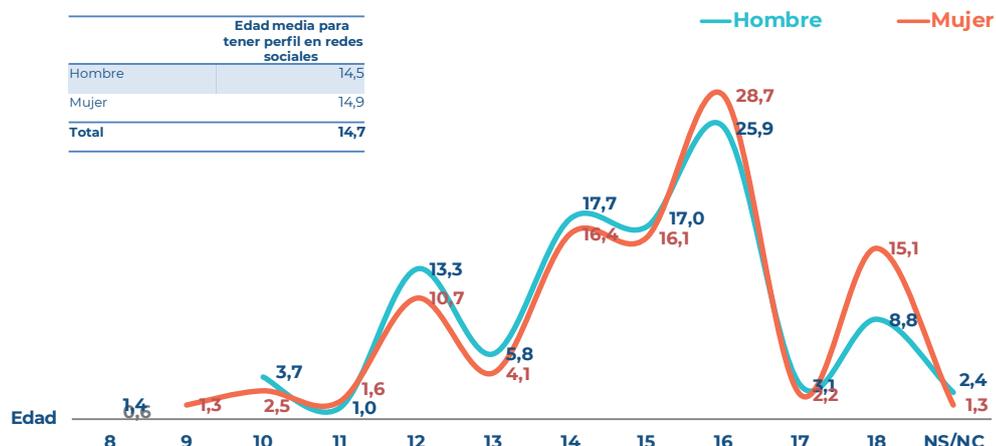
¿Cuál crees que es la mejor edad para comprarles su primer *smartphone*?



Los padres y madres encuestados afirman que la edad ideal para comprar a sus hijos un *smartphone* es 13 años, adelantándose ligeramente respecto a la cifra de la edición anterior (13,4 años).



¿Qué edad consideras adecuada para que tus hijos se abran un perfil en una red social?



No obstante, al preguntarles cuál piensan que es la edad adecuada para que sus hijos se abran un perfil en una red social, la cifra se sitúa en 14,7 años; es decir, casi dos años después de la edad ideal para entregar el primer móvil.

Esto supone en la práctica una contradicción, puesto que para un adolescente tener un *smartphone* es sinónimo de tener perfiles en redes sociales. Es impensable que un adolescente tenga un *smartphone* a los 13 años, y que espere a abrirse una red social hasta tener 15 años.

3.2. Razones dar el primer *smartphone*

• Los padres reconocen que compran un móvil a sus hijos, en primer lugar, para tenerlos controlados. Especialmente con ocasión de campamentos de verano u otras estancias fuera del hogar.

¿Cuándo llega el móvil?	No hay una edad establecida. Encontramos variabilidad desde los 10 años hasta los 13-14 , pero tanto padres como hijos coinciden en que se produce de forma prematura .
¿Por qué se les da?	Por necesidades concretas: un viaje al extranjero, un campamento... Es decir, porque se considera útil para el día a día: localizarles, comunicarse...
¿Qué sucede en ese momento?	El hecho de darles un móvil genera en los padres una ilusión de control , pero los hijos lo viven como la puerta a la libertad : acceso a un mundo ilimitado de contenidos, comunicación, entretenimiento... y también a un universo de riesgos potenciales.

Los padres compran a sus hijos el primer teléfono para tenerles localizados y poder saber dónde están. Pero sus hijos saben que el móvil es mucho más que un simple teléfono; es la llave que da acceso a las redes sociales. Por eso aceptan de buen grado ese intercambio: me controlas pero a la vez accedo a un mundo virtual nuevo.

HIJOS:



“Te lo dan pensando que pueden tener control, pero al final tienes más descontrol”.



“Tú me llamas, pero yo hago lo que quiero con mi móvil”.

PADRES:



“Les das un móvil para tener mayor control y al final se te descontrola”.

3.3. ¿Llegó demasiado pronto el *smartphone*?

Muchos padres dudan sobre si hicieron lo correcto entregando el primer *smartphone* a su hija o hijo, hasta el punto de que prevalece la sensación de arrepentimiento. Conviven en los padres emociones positivas y negativas al ver la relación de sus hijos con las pantallas.

Remordimiento de culpa	Miedo Inseguridad Incertidumbre	Asombro Sorpresa Admiración
<ul style="list-style-type: none"> · Se cuestionan si hicieron bien en darles un móvil tan pequeños. · En el fondo, saben que no están controlando el uso todo lo que deberían. 	<p>Teniendo en cuenta todos los riesgos asociados, les preocupa que les pueda pasar algo a sus hijos y ellos no se enteren.</p>	<p>Observan con fascinación cómo sus hijos manejan la tecnología y no les cuesta aprender nuevas funcionalidades.</p>
<p><i>“Sabemos que hay que poner límites pero es muy complicado”.</i></p> <p><i>“Les das un móvil para tener mayor control y al final se te descontrola”.</i></p>	<p><i>“Se oyen muchas cosas hoy en día, a mí me da miedo que les pueda pasar algo”.</i></p>	<p><i>“Me da envidia su capacidad digital”.</i></p> <p><i>“Me ha costado tiempo asumir que tienen esa capacidad”.</i></p>

Algunos hijos llegan a decir que están de acuerdo con que el móvil llegó antes de tiempo.



“Yo creo que cuando me lo dieron era pronto, con 11 o 12. En 1º de ESO es un buen momento”.

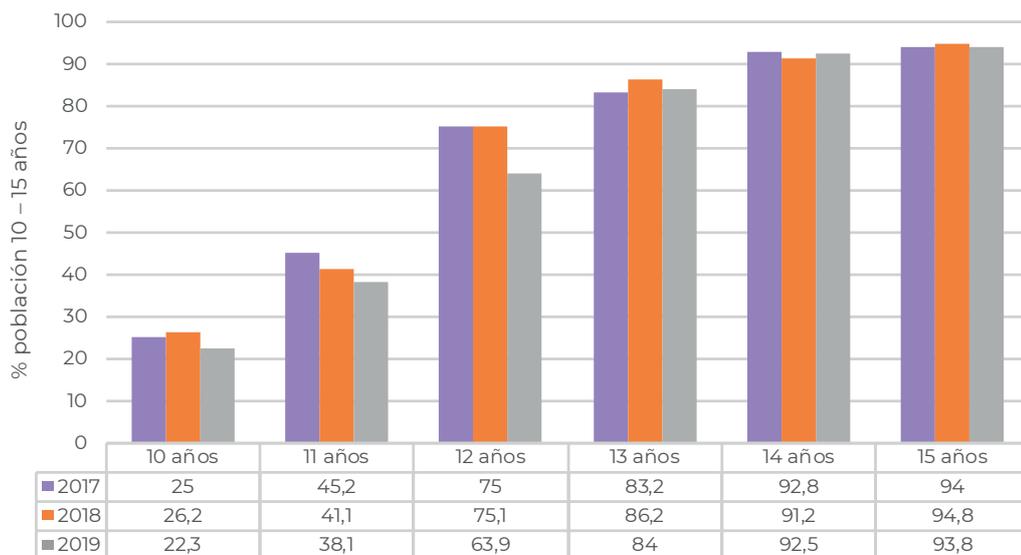


“Si te lo dan muy pronto y no eres madura, haces mucho el tonto”.

En España, según datos del Instituto Nacional de Estadística, a los 13 y 14 años la gran mayoría de adolescentes tienen teléfono móvil. A los 10 años, ya lo tiene casi 1 de cada 4.

Es relevante señalar que, en la evolución de los tres últimos años, se produce una ligera caída de la entrega del primer móvil en las edades más tempranas.

Disposición móvil en menores (2019)
 Porcentajes de población de 10 a 15 años
 Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE)





3.4. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres

1. La entrega del primer móvil es una decisión importante

Es recomendable que no llegue como un regalo imprevisto de un familiar, o por una circunstancia externa que parezca avalarlo.

2. Entiende las posibilidades que un móvil abre a tus hijos

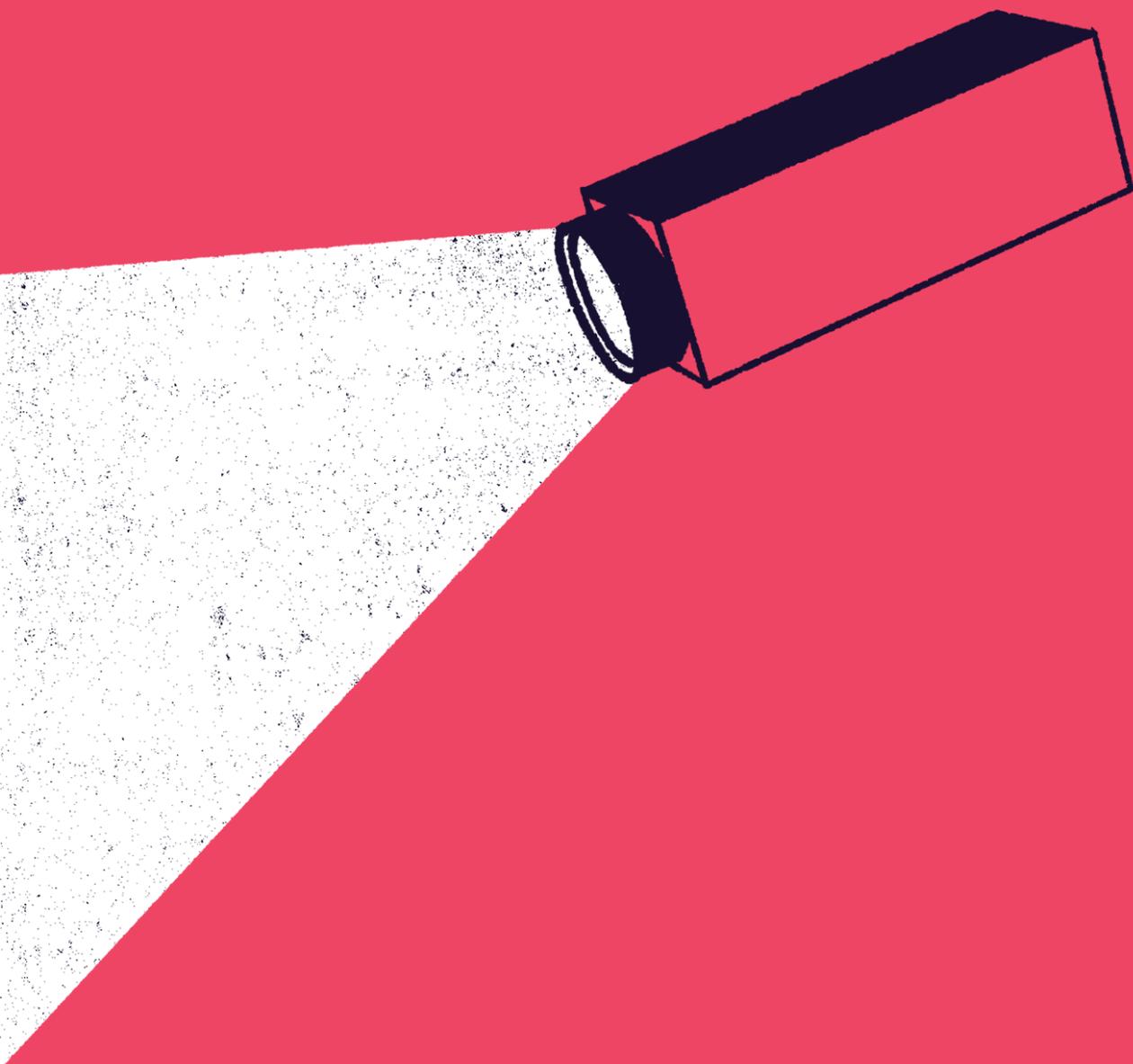
No intentes solo impedir el acceso, habla con ellos sobre el uso que le van a dar. Ser un buen ejemplo siempre ayuda.

3. Firma el "[Contrato para el primer móvil](#)" de la web de Empantallados

Es una buena forma para animarles a hacer uso responsable de su primer móvil.

#4

Educar en el entorno digital: los padres ponen las reglas.



Los padres y madres vivieron una infancia analógica y no tienen referentes en la educación en pantallas. A veces se sienten en terreno desconocido: piensan que sus hijos siempre sabrán más y que van varios pasos por delante de ellos. Se guían por el sentido común, pero se sienten inseguros: no saben si lo están haciendo bien.

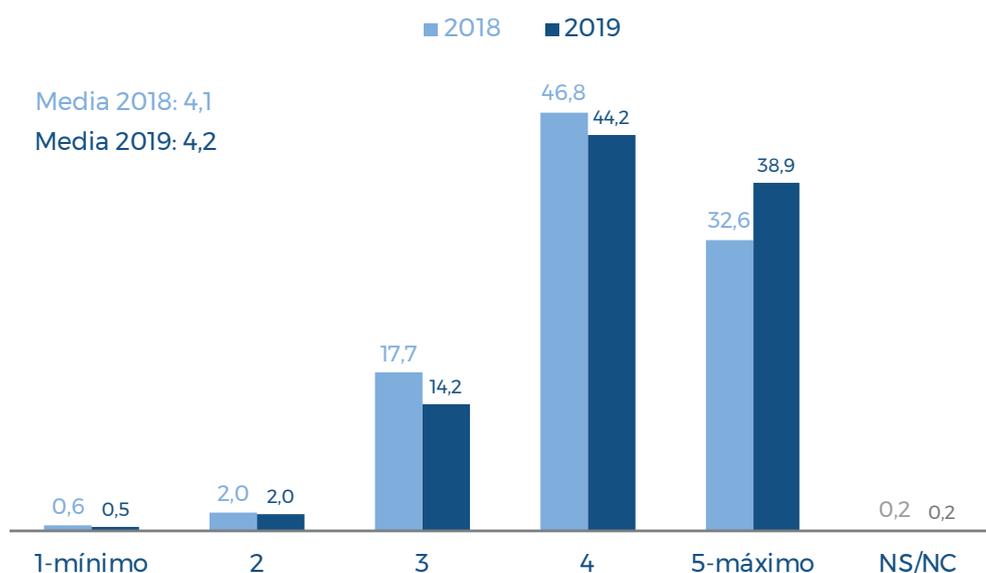
4.1. El reto de educar a los hijos en el entorno digital

- Los padres y madres se puntúan con un 4,2 sobre 5 en su grado de familiaridad con la tecnología.
- Al mismo tiempo, se sienten limitados en sus conocimientos, y llenos de contradicciones en su doble condición de padres y usuarios.

Mientras hay esferas en la educación de los hijos donde los consensos parecen generalizados, la tecnología no es uno de ellos. No existe una única manera de educar en lo digital, aunque se consolidan tendencias como el aumento de reglas para el uso de los dispositivos.

En general, los padres creen que ha mejorado ligeramente su familiaridad con la tecnología: la nota media que se otorgan es de 4,2 sobre 5 (frente al 4,1 del año anterior).

En general, ¿en qué grado te sientes familiarizado/a con la tecnología digital?
(Escala 1, mínimo; 5, máximo)



#4 Educar en el entorno digital: Los padres ponen las reglas

Sin embargo, a menudo piensan que no tienen los conocimientos suficientes para gestionar el mundo digital y se sienten limitados, incluso abrumados por tener menos recursos que sus hijos. Ellos también están aprendiendo a utilizar la tecnología.

Y los problemas no acaban aquí. Su doble condición de padres y usuarios les aboca a contradicciones: disfrutan de las pantallas y las utilizan en su vida cotidiana, al tiempo que surgen miedos por los riesgos a los que pueden enfrentarse sus hijos. Tratan de establecer controles en el uso de los dispositivos y, a la vez, admiten que ellos mismos están 'enganchados' y no son buenos referentes. ¿Cómo ser buen ejemplo cuando ellos mismos hacen un uso excesivo, por trabajo o por no saber desconectar?

-  “Nosotros también vivimos pegados al móvil; ahora no puedes bajar ni a por el pan sin él”.
-  “Yo sería igual si en mi adolescencia hubiese tenido móvil”.
-  “Mi madre está mirando todo el rato el correo en el móvil porque le entra trabajo”.
-  “El móvil es mi herramienta de trabajo, escribo hasta informes en él”.
-  “Nosotros en la comida no tenemos el móvil en la mesa, pero en cuanto nos levantamos los tres vamos corriendo a mirarlo”.

4.2. Los padres ponen las reglas

- El 84% de las familias aplica algún tipo de regla sobre el uso que sus hijos hacen de las pantallas, mientras que un 15% no aplica ninguna.
- Más de la mitad de las familias españolas no usa controles parentales.

Poner límites en el uso de las pantallas es una medida generalizada. El 84% de las familias aplica algún tipo de regla, una tendencia al alza con respecto al 81% del año anterior. Únicamente el 15% afirma no establecer ningún tipo de norma en el uso de las pantallas.

Sin embargo, no hay una pauta común en cuanto a qué medidas aplicar. La más ampliamente compartida (por el 72% de los padres) es el establecimiento de horarios de uso de las pantallas. Y la que más ha crecido en el último año es la restricción de uso en determinados lugares de la casa, como la mesa de las comidas o la habitación (que ha pasado del 47% al 54%). Al mismo tiempo, menos de un tercio de los padres controla las contraseñas de sus hijos en redes sociales o el *WIFI*.

La situación se vuelve aún más complicada en el caso de los padres que viven separados. Reconocen que establecer límites es más difícil por las diferencias de criterio con el cónyuge y por los problemas de comunicación. Además, surge la competencia afectiva: “Yo no le dejo utilizar el móvil y tú sí, por lo que prefiere estar contigo”; o el miedo a que la tecnología se convierta en fuente de discusión con los hijos.

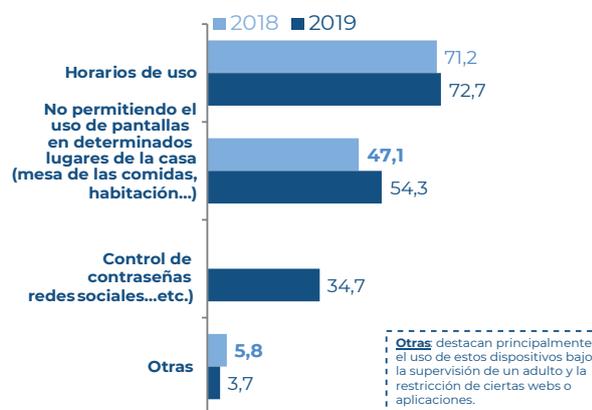


“Yo estoy separado y para un día que mis hijos están conmigo, no voy a estar todo el rato regañando”.

Aplican reglas de uso de dispositivos

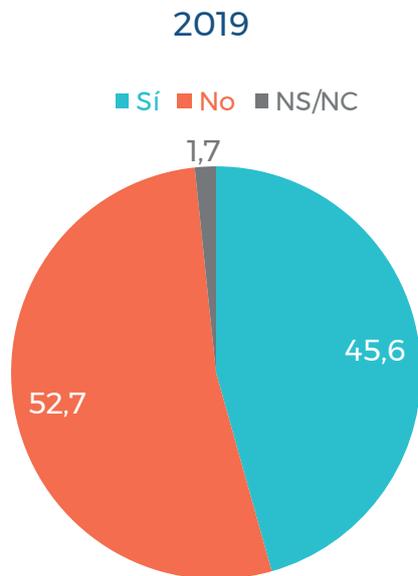


Reglas aplicadas en casa



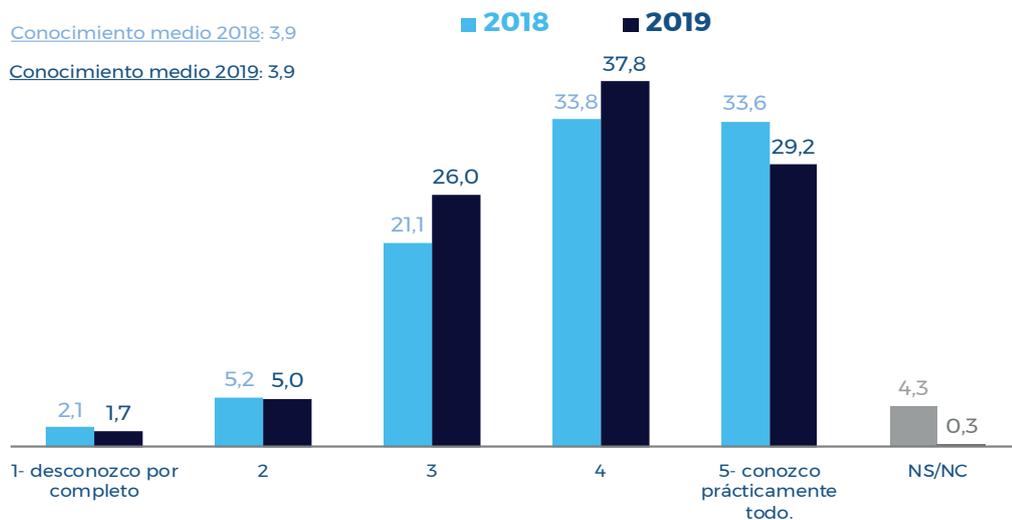
En cuanto a los sistemas de control parental, menos de la mitad de las familias españolas tienen instalados controles parentales.

En relación a tus hijos, ¿tienes instalados en sus dispositivos algún tipo de control parental (medidas tecnológicas disponibles para monitorizar lo que hacen nuestros hijos cuando se conectan a internet)?



Por otra parte, los padres encuestados afirman saber qué hacen los hijos con sus dispositivos. Manifiestan un grado de conocimiento de 3,9 sobre 5. La misma cifra que en 2018.

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



4.3. Del control a la confianza

· Al principio los padres tienden al control. Después, a partir de los 16 años, comienza una etapa en la que confían en la labor educativa que han hecho previamente, y prefieren construir un ambiente de confianza.

A los 14-15 años explota masivamente la socialización digital de los adolescentes. Lo viven como un tránsito al mundo adulto, que lleva a cierto distanciamiento con los padres. Pero todavía se sienten muy limitados: sus padres controlan el uso, que sigue siendo el peaje a pagar por tener *smartphone*.

La actitud de los padres tiende al control y la restricción: intentan vigilar las conversaciones de sus hijos y les siguen la pista en las redes sociales. Lidian con muchos miedos e inseguridades.

Por eso, más que nunca los adolescentes ponen a prueba los límites de las normas: quieren más tiempo y libertad de uso, y algunos incluso engañan a sus padres.

HIJOS:



“A las doce de la noche ya no se puede usar el móvil, pero lo escondo debajo de la cama. Si me pillan usándolo, me lo quitan”.



“Mis padres me siguen en redes, para ver las fotos que subo”.

PADRES:



“Es la generación de las pantallas, están todo el día con ellas”.



“Yo se lo limito mucho”.



“Cuando está durmiendo, le cojo el móvil y le leo todo”.



“Mi hija sabe que darme la clave es obligatorio”.

Entre los 16 y los 17 años (en algunos casos antes) comienza la etapa de la confianza. Muchos padres están convencidos de que ya han hecho una labor educativa y que sus hijos ya tienen cierta experiencia en el uso del *smartphone*, por lo que deciden optar por un modelo de confianza mutua. No quieren prohibir ni imponer: prefieren que sean los hijos quienes decidan cómo se relacionan con las pantallas y construir así un ambiente de cooperación y armonía.

Los adolescentes se sienten cómodos y experimentados. Sus padres ya no les controlan y ellos empiezan a tener conciencia de autogestión. Además son más conscientes de los riesgos y peligros asociados a la tecnología.

HIJOS:

 “Controlan hasta los 14 y luego ya nada”.

 “Cuando empecé me controlaban mucho, pero ahora pasan de mí”.

PADRES:

 “Llega una edad en la que hay que darles un poco de intimidad, un poco más de cancha”.

 “Si empiezas a prohibir, estás perdido”.

 “Ahora deciden ellos”.

 “Son ellos los que tienen que aprender a controlarlo”.

Pese a que no existe una pauta común, las medidas que aplican los padres se pueden agrupar en preventivas y de control. En todas las familias suele haber un “poli bueno” y un “poli malo”, que en cada familia es el padre o la madre, dependiendo de la actitud y el carácter de cada progenitor.

MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDAS DE CONTROL

Intentar dar ejemplo a los hijos y ser un modelo de buen uso.

“Me obligo a no mirar el móvil, hago el esfuerzo de sacar un tema de conversación”.

Establecer límites de horarios.

“Dejamos el móvil en el salón cuando nos vamos a dormir”.

Explicar los riesgos de la sobreexposición de pantallas.

Optar por castigos, chantajes, discusiones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDAS DE CONTROL

“No me gusta prohibir, me gusta aconsejar los pros y contras”.

“O aprueba o le quito el móvil”.

“Le castigo cuando veo que se ha metido donde no debía”.

“Antes se castigaba sin ir al parque; ahora el castigo es obligarle a ir al parque y dejarles sin móvil”.

Buscar alternativas de ocio que minimicen el tiempo de uso de pantallas.

“Les apuntamos a extraesolares para que salgan de casa y hagan deporte”.

Restringir lugares o momentos sin pantallas.

“El móvil tiene que estar fuera de la habitación mientras estudia”.

“El móvil se apaga mientras estamos comiendo”.

Intentar conectar con ellos a través de las pantallas.

“Buscamos una serie de Netflix que nos guste a todos”.

“Juego con ellos a la Play”.

“Me intereso por su Instagram y le sigo; luego lo comentamos”.

Vigilar los usos y las interacciones.

“Si quiere móvil, me tiene que dar sus contraseñas”.

“Me hago un perfil falso y le sigo en redes”.

“Tengo en mi móvil los perfiles de mis hijos”.

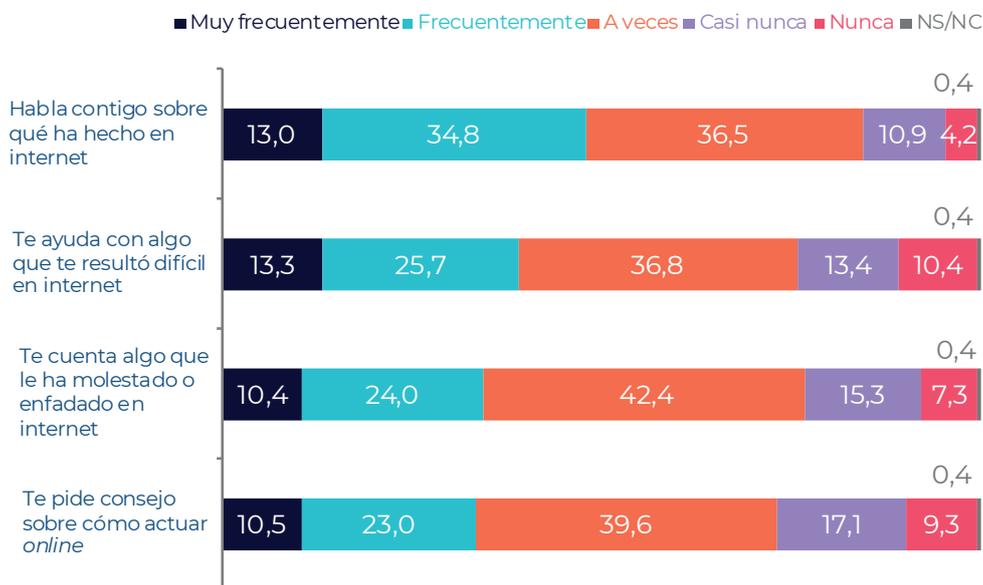
En general, los adolescentes no acogen bien las medidas de control. Son conscientes de que sus padres actúan movidos por la preocupación y la desconfianza no hacia ellos, sino hacia los demás. Aun así, su reacción es negativa: los controles les molestan y les enfadan, sienten que no se respeta su privacidad y piensan que sus padres no confían del todo en ellos.

- 
“Si te miran el móvil es como si te pusiesen micrófonos”.
- 
“Quieren ver las fotos que subimos”.
- 
“Temen que crezcamos”.
- 
“Temen que nos pase algo”.

4.4. Medidas de acompañamiento y supervisión

• 1 de cada 2 padres encuestados afirma que sus hijos les hablan frecuentemente o muy frecuentemente sobre lo que han hecho en internet, pero solo 1 de cada 3 afirma que sus hijos les han pedido consejo sobre cómo actuar *online*.

¿Con qué frecuencia tu hijo mayor... (en la franja de 12 a 17 años)?¹



¹ Las preguntas formuladas en los gráficos de este apartado están, en parte, basadas en el cuestionario de *Global Kids Online* (globalkidsonline.net), en el módulo relativo a padres y mediación parental.

#4 Educar en el entorno digital: Los padres ponen las reglas

1 de cada 2 padres y madres afirma que sus hijos hablan con ellos sobre lo que han hecho en internet. Sin embargo, solo 1 de cada 3 admite que sus hijos les han pedido alguna vez consejo sobre cómo actuar en internet o que hayan comentado con sus padres cosas que les han molestado en la red.

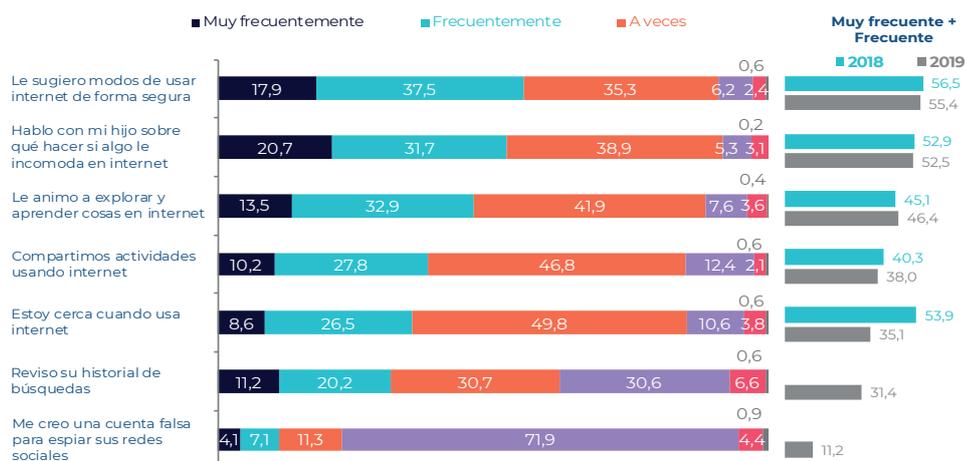
De los grupos de discusión se deduce que los hijos no suelen pedir ayuda a los padres hasta que los problemas a los que se enfrentan son graves y están relacionados con el *ciberbullying*, acoso, chantaje, exclusión del grupo o amenazas, los cuales no se dan con frecuencia.

Ante problemas menos graves, como pequeños malentendidos o discusiones, son por lo general los propios jóvenes quienes los gestionan.

- 
“Mi madre se lo toma todo a la tremenda, enseguida está llamando a los otros padres”.
- 
“Siempre que les cuento algo que me importa o preocupa, ellos le quitan importancia y eso no me gusta”.
- 
“A veces no nos entienden; no siempre nos dan buenos consejos”.
- 
“No quiero preocupar a mis padres”.

El 40% de los padres reconoce que sus hijos les ayudan, frecuente o muy frecuentemente, con lo que les resulta más difícil en internet.

Y, ¿con qué frecuencia haces tú alguna de estas cosas, cuando tu hijo mayor... (en la franja de 12 a 17 años) accede a Internet?



Más de la mitad de los padres afirman que han sugerido a sus hijos modos de usar internet de forma segura (55%) y han hablado con ellos sobre cómo actuar si algo les molesta (52%).

Estos porcentajes se reducen si nos referimos a animarles a explorar y aprender cosas en internet (46%) o a compartir actividades usando internet (38%).

Por otra parte, “estar cerca cuando usa internet” es una medida de acompañamiento habitual para un tercio de los padres (35%), mientras que lo predominante es que solo sea una medida ocasional (50%).

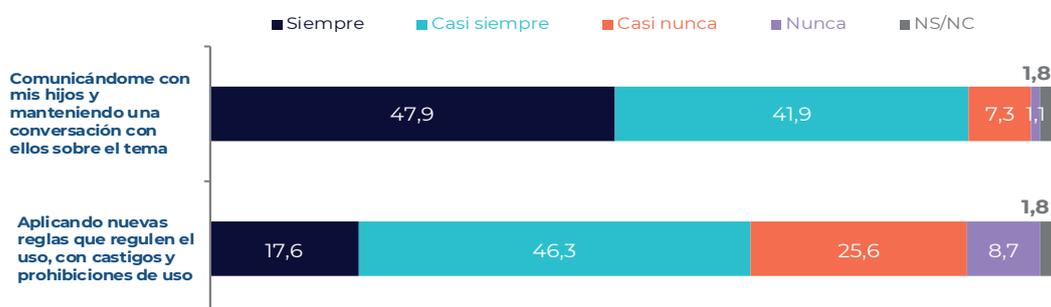
Revisar el historial de búsquedas es una medida a la que recurren con frecuencia (62%).

4.5. Diálogo para resolver conflictos

• Casi el 90% de los padres opta por el diálogo cuando surgen conflictos con el uso de las pantallas, y el 64% termina aplicando nuevas reglas o prohibiciones.

La comunicación con los hijos suele ser la primera opción de la mayoría de los padres a la hora de afrontar una situación de conflicto con los hijos relacionada con el uso de pantallas: casi el 90% afirma que mantiene conversaciones con sus hijos adolescentes sobre el tema de conflicto en cuestión. El 64% suele aplicar nuevas reglas, castigos o prohibiciones que regulan el uso de los dispositivos.

Cuando se presenta un conflicto con tus hijos debido al uso de las pantallas, ¿cómo sueles afrontar estas situaciones?





4.6. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres

1. Adelántate a los riesgos

Habla a tus hijos de los mayores problemas a los que pueden enfrentarse, en especial los que entrañan más peligros.

2. Siempre disponible

Que tus hijos vean que estás dispuesto a responder a sus preguntas e inquietudes, sin escandalizarte por nada.

3. ¿Utilizas más medidas preventivas o de control?

Valora las reglas que aplicas a tus hijos y considera equilibrar la balanza.

#5

**Los padres se informan,
pero no se forman en el
uso de pantallas.**

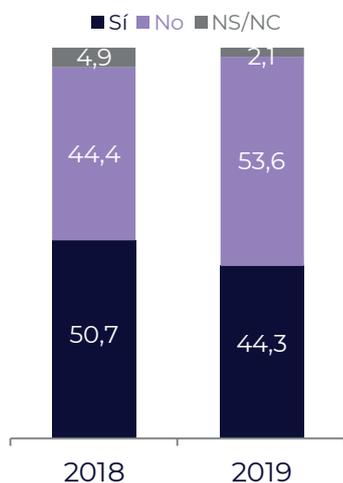


Los padres, que no siempre se sienten preparados para educar en el entorno digital, creen que sus hijos también necesitan más conocimientos en ciberseguridad, seguridad personal *online*, alfabetización e inteligencia emocional digital.

5.1. Las fuentes de información de los padres

- El 44% de los padres afirma recurrir a internet para encontrar información y consejo sobre cómo educar en el mundo digital.

¿Buscas información o consejo sobre cómo educar a tus hijos en webs especializadas?



Los padres tratan de paliar sus carencias en materia de tecnología: buscan información sobre el uso de pantallas y redes en artículos, foros o blogs. Al preguntarles en qué webs buscan, reconocen que, sobre todo, utilizan Google para encontrar información sobre algo que les preocupa de forma puntual.

Algunos reconocen haber recibido alguna charla de especialistas, desde profesores hasta agentes de policía; sin embargo, sienten que les resulta insuficiente.



“Corregimos cosas a medida que nos las vamos encontrando. Estamos aprendiendo por el camino”.



“Los móviles llegan en una edad muy mala, cuando empiezan con el tema del sexo... no estamos alerta, confiamos en la educación que les damos pero es insuficiente”.

5.2. Las preocupaciones más frecuentes

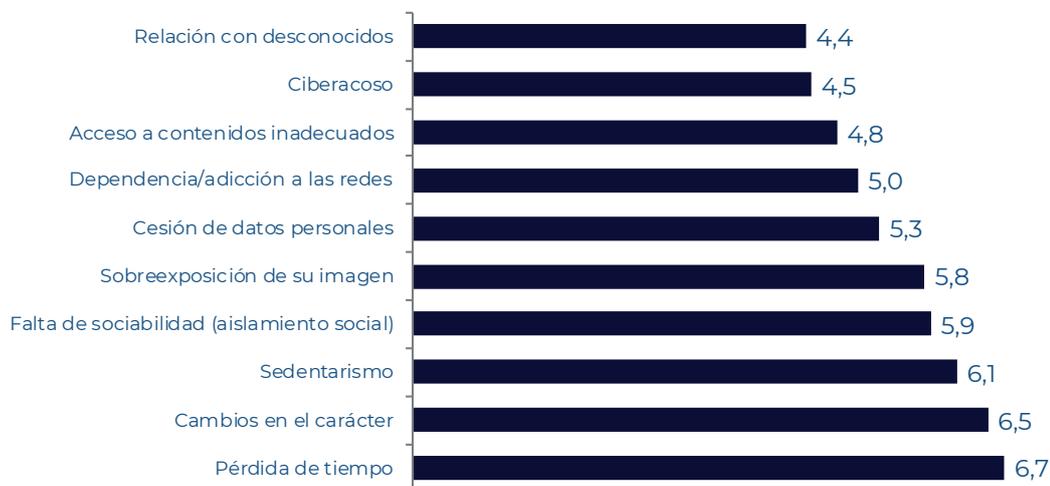
- La relación con desconocidos, el ciberacoso y el acceso a contenidos inadecuados son los riesgos que más preocupan a los padres.
- Casi el 30% piensa que su hijo podría ser víctima de ciberacoso o espectador de ciberacoso, el 17% piensa que podría ser el causante del ciberacoso.

Al igual que en la anterior edición del estudio, las tres preocupaciones más destacadas por los padres en relación a la educación digital de sus hijos son la relación con desconocidos, el ciberacoso y el acceso a contenidos inadecuados.

Les siguen la adicción a redes sociales, la cesión de datos personales, la sobreexposición de su imagen y el aislamiento social.

En tercer lugar se sitúan el sedentarismo, los cambios de carácter y la pérdida de tiempo.

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).

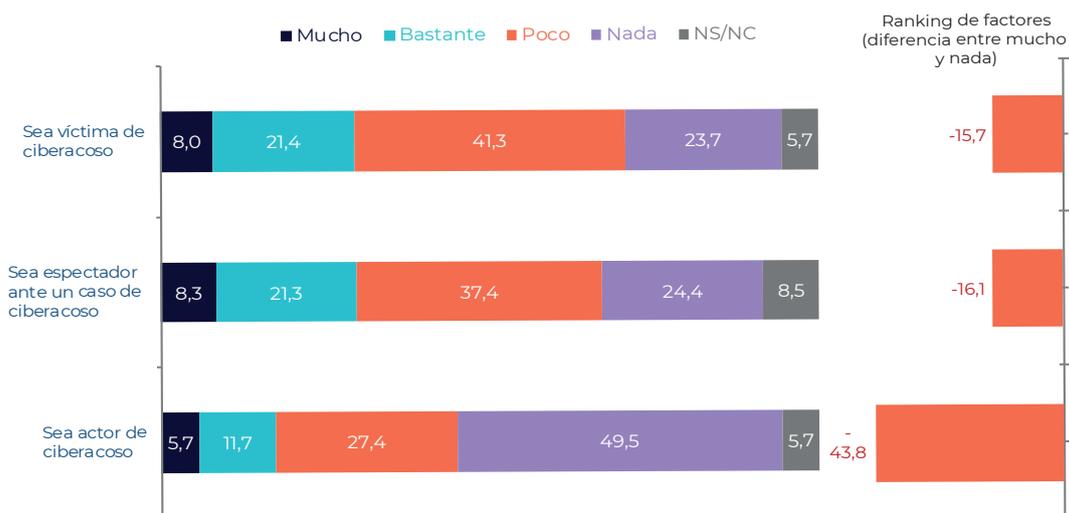


En lo que se refiere al *ciberbullying*, casi el 30% cree que sus hijos, durante su etapa escolar, pueden llegar a ser víctimas de acoso o espectadores de un caso de ciberacoso.

#5 Los padres se informan, pero no se forman sobre el uso de pantallas

Asimismo, el 17% de los padres creen que sus hijos podrían ser los provocadores de un caso de ciberacoso, mientras que el 50% cree que no es nada probable que sus hijos sean los causantes del mismo.

En relación con el ciberbullying, ¿crees que es probable que tu hijo en su etapa escolar...?



¿Y los menores qué opinan? *Cyberbullying*, chantaje, extorsión, *grooming*... son muchos los peligros a los que están expuestos. En general, saben que los riesgos están ahí, pero les cuesta aceptar que les pueda pasar a ellos.

5.3. La irrupción de la tecnología en la escuela

• La escuela del siglo XXI es un entorno educativo en el que las pantallas están muy presentes: pizarras digitales, iPads, ebooks, educación online, competencia digital... El salto tecnológico de los últimos años ha llegado también a las aulas, y presenta nuevos retos y oportunidades.

Se abre ante las alumnas y los alumnos un mundo nuevo de posibilidades, con fronteras digitales que día tras día se amplían al llegar al mercado nuevas apps educativas, tutoriales, blogs... Entre las posibilidades más interesantes que se introducen gracias a la tecnología, destacan la facilitación de la comunicación casa-colegio, fundamental para lograr una educación integral y coordinada de los hijos.

Un mundo de posibilidades

<ul style="list-style-type: none">• Información.• Plataformas educativas.• Contenidos prácticos: tutoriales, blogs, información didáctica...	<p><i>“A veces mi hija dice: me he estudiado esto con un post o he estado estudiando no sé qué con un tutorial de YouTube... No necesitan un profesor particular, esto me maravilla. ¡Bienvenida, tecnología!”.</i></p>
<ul style="list-style-type: none">• Aplicaciones con fines educativos.• Nuevas formas de trabajar en la escuela, nuevas tareas.• Comunicación casa-colegio. <p>Explicar los riesgos de la sobreexposición de pantallas.</p>	<p><i>“Tienes todo lo que necesitas al alcance de la mano”.</i></p>

Sin embargo, como en el resto de aspectos que ya se han considerado, la novedad tecnológica en el entorno escolar también presenta nuevos retos.

Problemas si no se aborda adecuadamente...

- **Distracciones**, pérdida de tiempo, bajo aprendizaje.
- **Uso excesivo**, pérdida de control.
- **Pérdida de enfoque**: la tecnología como un fin en sí mismo.
- **Desplazamiento de tareas más importantes** para el desarrollo del conocimiento, como la lectura, la escritura...

“El problema de la comunicación no son los móviles, sino que en el colegio no leen libros, no estudian historia, no aprenden vocabulario”.

“A la hora del estudio les está afectando. No se centran como deberían”.

Los padres y madres están de acuerdo en que la tecnología tiene que ser una herramienta para la educación, no un fin.

Respecto al salto hacia lo digital que se ha producido en el sistema educativo, consideran que va muy por detrás del desarrollo tecnológico social: aunque se han incorporado nuevas herramientas, los contenidos, asignaturas, técnicas o enfoques muchas veces siguen siendo los mismos.



“Mucha pizarra digital y mucho ordenador, pero al final lo que aprenden es lo de siempre; no evolucionan”.

A nivel concreto, los padres plantean algunas propuestas para gestionar mejor el uso de las pantallas en el ámbito educativo y social:

- La inclusión de una asignatura en el currículum académico que enseñe buenos hábitos en relación a la tecnología, para un uso responsable de las pantallas; y así prevenir de los peligros y riesgos que existen en internet.
- Intervención de los organismos públicos para establecer límites y control en el uso de las pantallas. Se concreta en dos aspectos: edad de acceso a determinadas pantallas; y regulación y uso de los contenidos digitales.
- Implantación de nuevos métodos de control a los menores por parte de las compañías de redes sociales. Los padres plantean que se creen sistemas desde las propias redes para impedir al acceso de sus hijos a redes sin el consentimiento parental, limitar la subida de ciertas fotos y contenidos, y comunicar a los padres conductas de riesgo o inapropiadas.

5.4. Competencias en las que se necesita formar a los menores

- La ciberseguridad y la seguridad personal *online* son las áreas que los padres consideran prioritarias en la formación de sus hijos.
- El 70% de los encuestados creen que la inteligencia emocional digital debe ser educada en la familia y en el colegio.

Como ya se apuntaba anteriormente, la protección de los menores en el entorno digital es una de las principales preocupaciones de los padres. Por eso no sorprende que estos consideren prioritaria una educación para sus hijos en competencias digitales que esté relacionada con la seguridad:

- **Ciberseguridad:** protección de contraseñas, seguridad en internet y en el móvil.
- **Seguridad personal *online*:** riesgos por conducta, contenido y contactos.

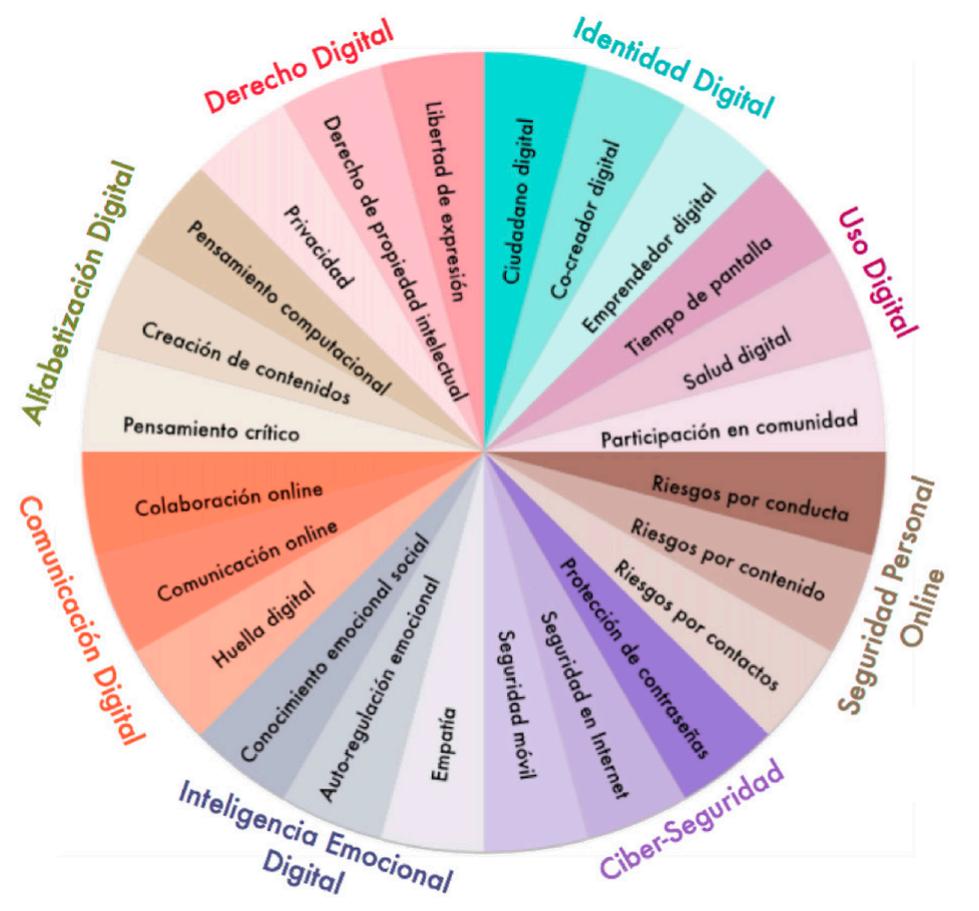
#5 Los padres se informan, pero no se forman sobre el uso de pantallas

En segundo lugar, los padres hablan de la importancia de formar a sus hijos en:

- **Uso digital:** tiempo de pantalla, salud digital y participación en la comunidad.
- **Inteligencia emocional digital:** conocimiento emocional social, autorregulación emocional y empatía.

En tercer lugar se mencionan aspectos y capacidades como:

- **Alfabetización digital:** pensamiento computacional, creación de contenidos, pensamiento crítico.
- **Identidad digital:** ciudadanía digital, co-creación digital y emprendimiento.
- **Comunicación digital:** colaboración y comunicación *online* y huella digital.
- **Derecho digital:** libertad de expresión, propiedad intelectual y privacidad.

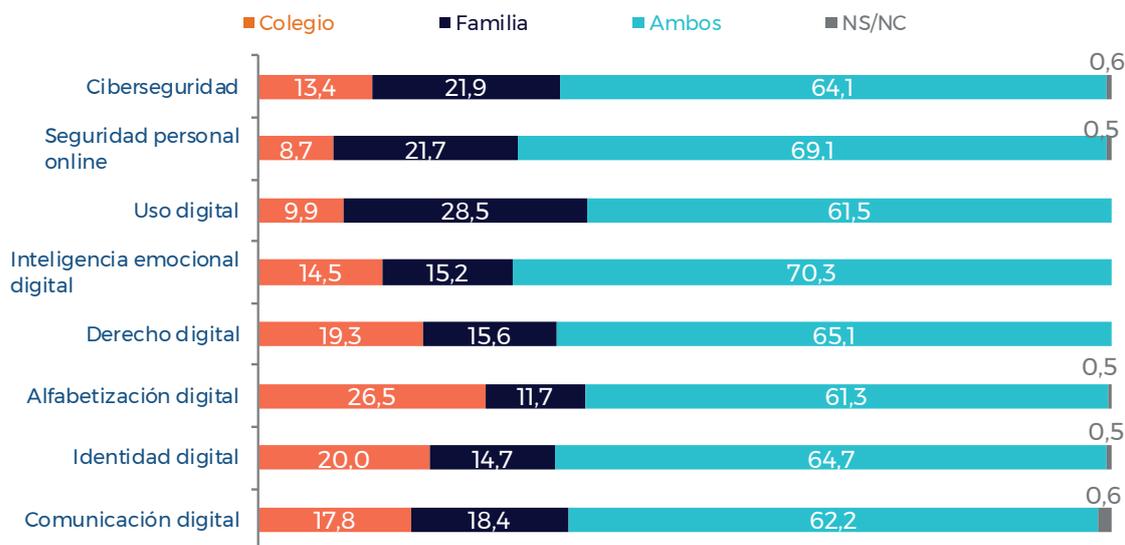


Fuente: DQ Framework. Digital Intelligence. (DQ Institute www.dqinstitute.org). Traducción: María Zabala.

De las siguientes competencias, ¿en cuál de ellas crees que se debería incidir en la educación digital de tus hijos?



¿Quién crees que debería ser el principal responsable de ofrecer formación en estos ámbitos?



Más del 60% de los padres consideran que las competencias digitales deben adquirirse de forma conjunta en el entorno familiar y escolar.



5.5. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres

1. Fórmate en los temas que te preocupan

Tendrás más recursos para tomar decisiones y, si surge un problema, contarás con herramientas para resolverlo.

2. Deja que tus hijos te enseñen

Ellos ya han incorporado la tecnología a su vida diaria. Interésate y permíte que sean ellos quienes te cuenten cómo lo hacen.

3. Fomenta la comunicación casa-colegio

Conoce cómo están incorporando la tecnología en el aula y sugiere sesiones de formación.

#6

**Nuevas habilidades y
nuevos desafíos
educativos.**



Los padres son conscientes de que las pantallas tienen un gran potencial para desarrollar habilidades como la búsqueda de información o la curiosidad, pero les preocupan efectos adversos como el deterioro de la salud ocular o que los hijos salgan poco de casa.

6.1. Nuevas habilidades a desarrollar

Las familias creen que las pantallas pueden favorecer habilidades como la búsqueda de información, la curiosidad, el aprendizaje de nuevos hobbies o aficiones, la creatividad y la comprensión lectora.

De las siguientes habilidades, ¿cuáles crees que podrían desarrollar tus hijos a través del uso de las pantallas?



6.2. El interés de los jóvenes en las nuevas profesiones

El protagonismo de la tecnología en la vida de los adolescentes provoca que, cuando se proyectan en el futuro, aspiran a ser *youtubers* (41%), *gamers* (37%) e *influencers* (27%).

Las nuevas profesiones también emergen en las conversaciones entre padres e hijos. Muchos adolescentes se ven utilizando la tecnología como un modo para ganarse la vida en el futuro. Los padres reconocen haber oído a sus hijos o a los amigos de sus hijos querer ser *youtuber* (41%), *gamer/jugador* profesional de videojuegos (37%) o *influencer* (27%).

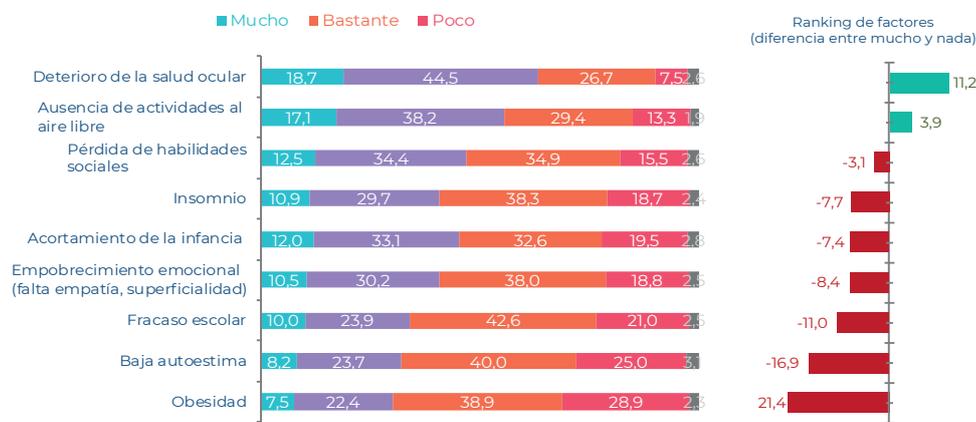
¿Alguna vez tu hijo o los amigos de tus hijos te ha dicho que se quiere dedicar a una profesión relacionada con el entorno digital?



6.3. Consecuencias de un uso indebido de las pantallas

- A los padres les preocupa especialmente el deterioro de la salud ocular de sus hijos, la ausencia de actividades al aire libre, la pérdida de habilidades sociales, el insomnio y el acortamiento de la experiencia de la infancia.
- Entre los riesgos a los que creen que sus hijos puedan verse menos expuestos por un mal uso de las pantallas se encuentran la obesidad o la depresión.

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?



6.4. Cambios en el sistema de valores

- Más allá de riesgos concretos, los padres intuyen que las pantallas están modificando el sistema de valores de sus hijos.

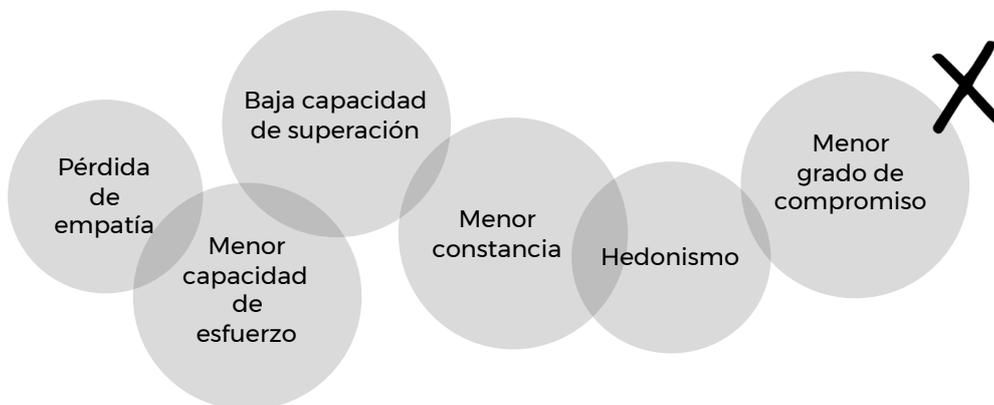
Por un lado, ven que una generación más abierta, inquieta, con ganas de sumar experiencias...

VALORES POSITIVOS



Al mismo tiempo, a los padres les preocupa que se pierdan valores en los que ellos fueron educados y que sus hijos vivan en una sociedad muy individualista, basada en las apariencias y la superficialidad.

VALORES NEGATIVOS





6.5. Recomendaciones de Empantallados para padres y madres

1. Promueve en tus hijos una sana autoestima

Que no se base en exclusiva en el aspecto externo o en la valoración constante de los demás.

2. Procura desterrar los prejuicios sobre las nuevas profesiones

La creación de contenidos digitales, el marketing *online* o la monetización en la web existen. Habla con tus hijos sobre qué les interesa.

3. Da ejemplo de buenos hábitos

Si te preocupan la salud ocular o el sedentarismo, sé el primero en poner en práctica hábitos saludables.

#7

**Algunas líneas
educativas en las
que incidir en el
contexto digital de
los adolescentes.**



A partir de las reflexiones planteadas, tanto por los padres como por los hijos, en los grupos de discusión de esta segunda edición de “El impacto de las pantallas en la vida familiar”, se concluye que la tecnología es una realidad estable y un contexto irrenunciable en la sociedad de hoy.

La velocidad con la que las pantallas se han implantado, así como la novedad que suponen para la vida cotidiana y la propia convivencia, hacen que las familias experimenten dificultades para integrar la tecnología en su estilo de vida.

Los padres están en un proceso de *lifelong learning* (aprendizaje para toda la vida), que no solo implica los instrumentos digitales que sus hijos manejan, sino las consecuencias que tiene su uso en la cultura en la que viven sus hijos.

Estas son algunas de las líneas educativas que destacan como esenciales para lograr un correcto desarrollo personal y social de niños y adolescentes:

- Ayudarles a cultivar una **sana autoestima** que no se base exclusivamente en el aspecto externo y en la valoración de los demás.
- Promover un **uso equilibrado** de los dispositivos que no perjudique su **salud física**: cuidado del sueño, salud ocular, ejercicio y actividades al aire libre.
- Enseñarles a proteger su **intimidad**, discerniendo qué deben compartir y qué no.
- Educar en las **habilidades sociales**: empatía, respeto dentro y fuera de internet, relaciones de amistad profundas y duraderas.
- Reforzar determinadas **actividades intelectuales** en las que la tecnología no siempre ayuda: foco, sentido crítico, paciencia, constancia.
- Proteger el **desarrollo natural de la persona**, respetando las distintas etapas y siendo conscientes de la aceleración de los procesos.

Conclusiones

1

Los padres y sus hijos adolescentes saben que la tecnología ofrece un universo de posibilidades que conlleva también riesgos y peligros. Su uso está normalizado, pero sigue pendiente terminar de integrarlo en la vida familiar.

2

El móvil es el principal dispositivo en nuestras casas. Para los adolescentes, es un objeto de deseo que les abre al mundo y les da un estatus dentro de su grupo de pertenencia.

3

Los adolescentes viven una montaña rusa de emociones al usar la tecnología. En concreto, las redes sociales son clave en su autoestima. A su vez, son el elemento que más atracción les genera.

4

El momento para dar el primer móvil sigue siendo una preocupación para los padres. De hecho, creen que lo entregan a una edad en la que sienten que sus hijos aún no deberían tener redes sociales.

5

Educar en el entorno digital es complejo para los padres. Principalmente, porque no tienen referentes para hacerlo; y porque muchas veces ellos mismos se consideran un mal ejemplo. Las familias tienden a aumentar las normas en el uso de pantallas, confiando en el diálogo como la solución principal ante los conflictos.

6

Los riesgos de la tecnología que más preocupan a los padres son la relación con desconocidos, el ciberacoso y el acceso a contenidos inadecuados. Las familias creen que es importante que la educación digital sea compartida entre el hogar y el colegio.

7

Los padres son conscientes de que las pantallas tienen un gran potencial para desarrollar nuevas habilidades (búsqueda de información, aprendizaje de nuevos *hobbies* o creatividad), pero saben que su uso indebido puede tener consecuencias tangibles, como el deterioro de la salud ocular o en pérdida de habilidades sociales.

8

Para un correcto desarrollo personal y social de los adolescentes, es conveniente reforzar algunas líneas educativas que les sirvan dentro y fuera de las pantallas, como la sana autoestima, las habilidades sociales o el ambiente de confianza con sus padres.

Equipo de elaboración del informe



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.



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 José Abad

Coordinadora de contenidos de Empantallados. Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid y especializada en Comunicación Corporativa y Política por la Universidad de Navarra y The George Washington University, ha desarrollado su carrera en el ámbito de los contenidos para internet. Actualmente coordina Empantallados.com, como experta en usos y educación digital. Es miembro del equipo de investigación de Smart Internet Users, con sede en Ginebra. Analista de opinión pública en diversos medios de comunicación.



Eva Lus Garate

Docente en la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra. Coordinadora de Radio Universidad de Navarra. Licenciada en Comunicación Audiovisual por la Universidad de Navarra, ha desarrollado su carrera en el ámbito de la docencia radiofónica con los estudiantes de Periodismo. Su interés por la difusión *online* de contenidos, tanto en audio como en otros formatos, se compagina con la formación de adolescentes y jóvenes.



María Jiménez Ramos

Docente e investigadora en la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra. Doctora en Comunicación por la Universidad de Navarra, donde es docente en el Grado de Periodismo. Imparte asignaturas de escritura y proyectos periodísticos y desarrolla su investigación en el ámbito de los estudios sobre terrorismo.

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.



Acerca de Por un uso love de la tecnología

Con el objetivo de generar conversación y concienciar a las familias sobre los riesgos y oportunidades que ofrece internet, Orange puso en marcha, el proyecto #Porunusolovedelatecnologia. Esta campaña de *branded content* se dirige tanto a los jóvenes como a sus padres, utilizando la principal vía de consumo de contenidos de las nuevas generaciones; el vídeo. Cada mes, la compañía publica un vídeo para reflexionar sobre un peligro. Todos se alojan en la web www.usolovedelatecnologia.com

Estudio de GAD3 para Empantallados:



Con la colaboración de:

