



INFANCIA, ADOLESCENCIA Y PANTALLAS

Hábitos de uso y factores psicológicos

OBSERVA
INFANCIA

Observatorio Español
de la Salud Mental
Infanto-Juvenil

www.proyectoemochild.org
www.observainfancia.es

Proyecto Financiado por la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo
de la Generalitat Valenciana (CIPROM/2021/031)



Edita:

Grupo de Investigación Análisis, Intervención y Terapia Aplicada con Niños y Adolescentes (AITANA)
Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia
Universidad Miguel Hernández
Av. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante) España
<http://centroinvestigacioninfancia.umh.es>

Autores:

José Pedro Espada
Alexandra Morales
José Antonio Piqueras
Juan Carlos Marzo
Mireia Orgilés

Equipo técnico:

Víctor Amorós
Àngela Belzunegui
Raúl Castaño
M^a Jesús Bleda
Nadine Hernández
Natalia Meliá

Diseño Gráfico:

TARSA Comunicación

ISBN: 978-84-09-66296-8

Octubre 2024

Cómo citar este documento:

Espada, J. P., Morales, A., Piqueras, J. A., Marzo, J. C., y Orgilés, M. (2024).

Infancia, adolescencia y pantallas.

Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández

<https://observainfancia.es/informes/>

Agradecimientos:

Los autores agradecen la colaboración de Hogrefe TEA Ediciones por la cesión del uso del Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA) y en particular a Fernando Sánchez Sánchez de su Departamento de I+D+i por su asesoramiento en todo el proceso. Este proyecto no sería posible sin la inestimable colaboración de los 108 centros educativos participantes de todo el territorio español.

índice

EL USO DE PANTALLAS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA	4
ESTUDIO EMOCHILD SOBRE USO DE PANTALLAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ESPAÑOLES	6
OBJETIVOS	6
PARTICIPANTES	6
PROCEDIMIENTO	7
INSTRUMENTOS Y VARIABLES	8
REDES SOCIALES	10
USO DE REDES SOCIALES	10
HÁBITOS DE USO DE REDES SOCIALES	12
SÍNTOMAS DE ABUSO DE REDES SOCIALES	13
MOTIVOS PARA USAR REDES SOCIALES	14
CONTENIDOS COMPARTIDOS	16
IMPORTANCIA OTORGADA A COMENTARIOS Y LIKES	18
REDES SOCIALES E IMAGEN CORPORAL	19
REDES SOCIALES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO	21
TELÉFONO MÓVIL	21
VIDEOJUEGOS	22
TIEMPO DE CONSUMO DE VIDEOJUEGOS	22
VIDEOJUEGOS Y SÍNTOMAS DE ABUSO	23
USO DE REDES SOCIALES Y SINTOMATOLOGÍA PSICOLÓGICA	26
PROBLEMAS INTERIORIZADOS	26
PROBLEMAS EXTERIORIZADOS	27
PROBLEMAS CONTEXTUALES	28
RECURSOS PERSONALES	29
USO DE VIDEOJUEGOS Y SINTOMATOLOGÍA PSICOLÓGICA	30
PROBLEMAS INTERIORIZADOS	30
PROBLEMAS EXTERIORIZADOS	31
PROBLEMAS CONTEXTUALES	32
RECURSOS PERSONALES	33
REFERENCIAS	34
SIETE RECOMENDACIONES	36
QUINCE CONCLUSIONES	37

EL USO DE PANTALLAS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

El uso de aplicaciones tecnológicas para la comunicación y el ocio ha crecido de manera exponencial, especialmente en la población de menor edad. El Estudio EU Kids Online 2020 concluye que desde 2015 la participación de los niños españoles en actividades online ha experimentado un considerable aumento. Se estima que un 70% usa las pantallas para comunicarse con familiares y amigos, un 63% para escuchar música, un 55% para acceder a videos y un 46% para jugar online (Smahel et al., 2020). El uso de pantallas (tablets, teléfonos móviles, videoconsolas, ordenadores) durante la infancia y adolescencia implica múltiples desafíos, como el riesgo de abuso y adicción, la exposición al ciberacoso, *sexting* o *grooming*, o el acceso a contenidos inapropiados (Khalaf et al., 2023). Diversas iniciativas en España buscan mitigar estos riesgos a través de programas educativos y campañas de concienciación que promuevan un uso seguro y responsable de la tecnología. El uso de pantallas facilita el acceso a la información y ofrece innumerables opciones para el ocio, pero también expone al usuario a consecuencias indeseadas que pueden asociarse con un peor estado psicológico, problemas escolares y familiares, especialmente en una etapa de gran vulnerabilidad como es la infancia y adolescencia.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022), más del 96% de los jóvenes dispone de teléfono móvil, lo que supone una integración prácticamente total de esta tecnología en su vida cotidiana. Datos del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI, 2022) revelan que el 94,9% de los adolescentes españoles había utilizado internet durante el último trimestre de ese año. El tiempo de uso del móvil entre los adolescentes ha experimentado un crecimiento exponencial, alcanzando un total de siete horas diarias (Yoon y Yun, 2023). La participación en redes es la actividad en la que más tiempo invierten los adolescentes (Twenge et al., 2018). Estas plataformas no solo sirven como medios de comunicación y entretenimiento, sino también como espacio para la expresión personal y la construcción de identidad social. En esta línea, diversos estudios han relacionado el uso excesivo de redes sociales con el desarrollo de distintos problemas como la ansiedad, la depresión y el bajo rendimiento académico (Keles et al., 2020; Odgers y Jensen, 2020).

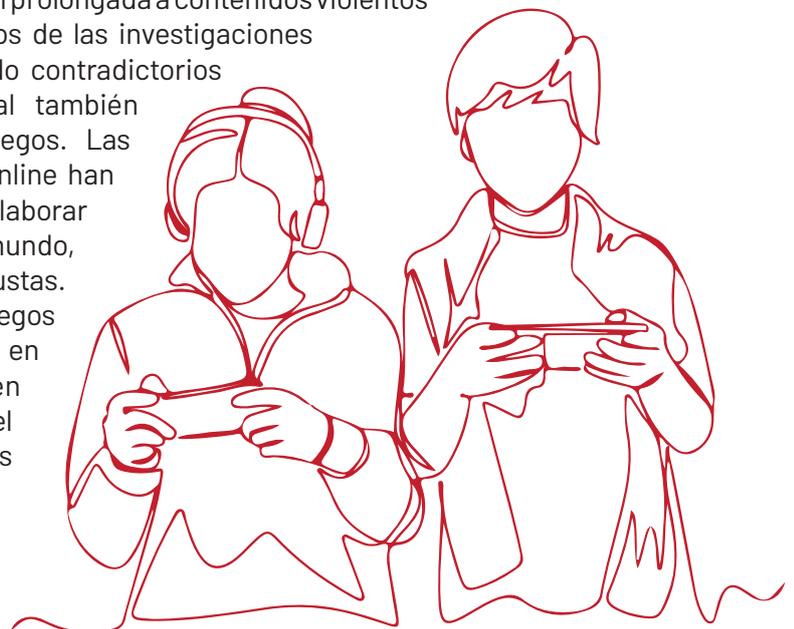
En respuesta a las preocupaciones sobre el impacto del uso de teléfonos móviles en el rendimiento académico, algunas comunidades autónomas han implementado medidas para su regulación (Beneito y Vicente-Chirivella, 2020). En las aulas de primaria se ha propuesto la prohibición del uso de dispositivos móviles, mientras que en secundaria la medida adoptada sería la limitación de su uso. Estas acciones buscan minimizar las distracciones y promover un ambiente de aprendizaje más efectivo, dado que el uso excesivo del móvil ha demostrado tener efectos adversos en el desempeño escolar de los estudiantes. Según indica un informe de *El País* (2024), estas iniciativas se fundamentan en la necesidad de fomentar una atención plena y un enfoque más concentrado en las actividades académicas, contribuyendo así a mejorar los resultados educativos.

El consumo de videojuegos hace referencia al tiempo y a la frecuencia con que las personas interactúan con juegos electrónicos, ya sea a través de consolas, ordenadores o dispositivos móviles. Przybylski et al. (2017) clasifican el uso de videojuegos en categorías que incluyen juegos casuales, competitivos, cooperativos y de rol, cada uno con diferentes niveles de complejidad y compromiso. El uso de

videojuegos ha aumentado en las últimas décadas, consolidándose como una de las formas de entretenimiento más populares a nivel global. En la actualidad, no solo suponen una actividad recreativa, sino que también han influido en diversas áreas como la educación, la salud mental y la socialización. Según un informe de la *Entertainment Software Association* (ESA, 2023), el 65% de los adultos en los Estados Unidos juega a videojuegos y esta cifra es aún mayor en adolescentes, donde alcanza el 83%.

El análisis del uso de videojuegos en la etapa adolescente ha sido objeto de numerosos estudios debido a su creciente popularidad y a sus potenciales efectos en el desarrollo cognitivo y social de los jóvenes. Diversos estudios han señalado que jugar a videojuegos puede mejorar habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la capacidad de resolver problemas. Por ejemplo, un estudio publicado en la revista *Nature* indicó que los videojuegos de acción podrían aumentar la capacidad de los jugadores para tomar decisiones rápidas y precisas (Green et al., 2010). Asimismo, los juegos educativos han demostrado ser herramientas eficaces para el aprendizaje, proporcionando un entorno interactivo y motivador para los estudiantes (Granic et al., 2014).

Sin embargo, también se ha señalado que el uso excesivo de videojuegos puede estar asociado con problemas de salud mental e inadaptación social. Investigaciones indican que el juego compulsivo y prolongado se relaciona con síntomas de ansiedad y depresión, así como con una disminución en la participación en actividades físicas y sociales (Kowert et al., 2015). Además, el contenido violento de algunos videojuegos ha suscitado preocupación acerca del impacto en el comportamiento agresivo de los adolescentes. Aunque la evidencia es mixta y se requieren más investigaciones para establecer una relación causal directa, es esencial que los padres y educadores supervisen el uso de videojuegos y promuevan un equilibrio saludable en las actividades de los adolescentes. En este sentido, el término “adicción a los videojuegos” ha ganado relevancia, y en 2018 la *World Health Organization* (WHO, 2018) incluyó el trastorno por uso de videojuegos en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11). Este trastorno se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente que se torna prioritario sobre otras actividades diarias y que continúa a pesar de sus consecuencias negativas. Además, se ha debatido ampliamente sobre los efectos potencialmente negativos de la exposición prolongada a contenidos violentos en los videojuegos, aunque los resultados de las investigaciones en este campo son variados y a menudo contradictorios (Ferguson, 2015). La interacción social también ha sido transformada por los videojuegos. Las plataformas multijugador y los juegos online han permitido a los jugadores conectarse y colaborar con otros usuarios alrededor del mundo, creando comunidades virtuales robustas. Este aspecto social de los videojuegos puede fomentar habilidades de trabajo en equipo y comunicación, aunque también puede llevar a riesgos asociados como el acoso online y la exposición a contenidos inapropiados.



ESTUDIO EMOCHILD SOBRE USO DE PANTALLAS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Objetivos

Este informe pretende ofrecer una visión actualizada sobre la situación en cuanto al uso de pantallas (teléfono móvil, tablets), videojuegos y redes sociales en la población infantil y adolescente en España, y examinar su relación con la salud mental en esta etapa vital.

Los datos que aquí se presentan forman parte de la primera oleada del estudio longitudinal EMOChild, que recogerá medidas sobre hábitos y salud mental a lo largo de varios años. Se pretende observar cómo evolucionan los patrones de uso de tecnologías y redes sociales y cómo estos se relacionan con la salud mental de niños y adolescentes.

Se pretende proporcionar una visión comprehensiva de la relación entre el uso de pantallas y el bienestar psicológico en esta población, identificando posibles factores de riesgo y de protección que puedan posteriormente servir de guía para el desarrollo de políticas educativas y actuaciones específicas.

A partir de este objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Determinar la frecuencia de uso de pantallas y redes sociales en población infanto-juvenil en España.
- Determinar el papel de pantallas y redes sociales en la aparición de comportamientos adictivos en la infancia y adolescencia.
- Identificar diferencias en el uso y abuso de pantallas y redes sociales entre distintos grupos demográficos.
- Examinar la relación entre el uso de pantallas y redes sociales y la sintomatología psicopatológica de la población infantil y adolescente en España.

Participantes

La muestra estuvo formada por 5.652 escolares de Educación Primaria y Secundaria, con edades entre los 9 y 16 años, residentes en el territorio español (Tabla 1). Para el reclutamiento de la muestra se siguió un proceso de muestreo estratificado utilizando como unidad de estratificación territorial la comunidad autónoma, con el fin de contar con una distribución geográfica proporcional de la población escolar del territorio nacional. El proceso de reclutamiento se realizó mediante la selección de 108 Centros de Educación Infantil y Primaria (CEIP) e Institutos de Educación Secundaria (IES) de cada provincia. Participaron 34 CEIP, 40 IES y 36 centros que imparten Educación Primaria y Secundaria, procedentes de 38 provincias españolas de las 17 Comunidades Autónomas. El reclutamiento se llevó a cabo teniendo en cuenta diferentes variables críticas para asegurar la mayor representatividad de la muestra. Las variables controladas fueron el tipo de entorno (rural y urbano) y el nivel socioeconómico. Los criterios de inclusión fueron: tener una edad comprendida entre 9 y 16 años, no presentar ningún trastorno del neurodesarrollo o mental que dificultara la cumplimentación de los cuestionarios de evaluación, y poseer un dominio de la lengua castellana equivalente a un nivel A1.

Distribución de la muestra por edad, género, curso académico y comunidad autónoma

EDAD	Nº	%	GÉNERO	Nº	%	CURSO	Nº	%
9 años	668	11.8	Masculino	2754	48.7	4º Primaria	781	13.8
10 años	693	12.3	Femenino	2858	50.6	5º Primaria	712	12.6
11 años	784	13.9	Otros	40	0.7	6º Primaria	850	15.1
12 años	919	16.3				1 ESO	917	16.2
13 años	888	15.7				2 ESO	983	17.4
14 años	792	14				3 ESO	776	13.7
15 años	680	12				4 ESO	663	11.2
16 años	228	4						
TOTAL	5652	100						

COM. AUTÓNOMA	Nº	%	COM. AUTÓNOMA	Nº	%	COM. AUTÓNOMA	Nº	%
Andalucía	980	17.3	Aragón	137	2.4	Asturias	19	0.3
Cantabria	95	1.7	Castilla y León	210	3.7	Castilla La Mancha	174	3.1
Canarias	136	2.4	Cataluña	606	10.7	Com. Valenciana	1068	18.9
Extremadura	100	1.8	Galicia	295	5.2	Islas Baleares	149	2.6
La rioja	137	2.4	Madrid	1178	20.8	Murcia	194	3.4
Navarra	75	1.3	País Vasco	99	1.8			



Procedimiento

En primer lugar, se determinaron los instrumentos de evaluación que forman la batería de pruebas utilizada para primaria y secundaria¹. Una vez establecido el protocolo de cuestionarios para ambas etapas educativas, se contactó con los responsables educativos de las comunidades autónomas con el fin de obtener los permisos necesarios.

Para seleccionar los centros participantes, se calculó el número de centros proporcionales en cada comunidad según el universo poblacional. El número de centros se dividió en función del tipo de estudios (Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria) y la titularidad (públicos y privados). Se realizó un muestreo estratificado por conglomerado y multietápico para seleccionar los centros educativos. Se estableció contacto con un total de 1.690 centros educativos a los que se invitó a participar en el proyecto, realizándose finalmente evaluaciones en 108 centros. Debido a las dificultades halladas para recabar la participación de colegios e institutos, se optó por completar el reclutamiento mediante un muestreo incidental según la disposición a colaborar

¹ Los autores agradecen a Hogrefe - TEA Ediciones la cesión de uso del Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA).

de los centros. Para maximizar las respuestas en regiones con poca participación, se utilizó un muestreo de bola de nieve para llegar a familias y que los niños completaran la encuesta en casa. Esta encuesta incorporaba al principio un consentimiento informado a cumplimentar por los padres, y a continuación la encuesta para cumplimentar el niño.

Tras la obtención de los permisos pertinentes, se contactó de nuevo con los colegios e institutos confirmados para agendar la administración de las pruebas. La recogida de datos se llevó a cabo desde enero a marzo de 2024. La administración de los cuestionarios tuvo una duración de 50 minutos aproximadamente. Los alumnos respondieron a la encuesta de forma individual en el aula bajo la supervisión de los evaluadores. El estudio obtuvo la aprobación de la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández de Elche (DPS.MOA.02.21).

Instrumentos y variables

Los instrumentos de evaluación utilizados se organizaron en dos protocolos diferentes según la etapa educativa. Se incluyeron variables ecológicas relativas al contexto donde se desarrolló el estudio como los centros, municipios, provincias, etc. También se registraron variables sociodemográficas. Se administraron instrumentos destinados a la medición del uso y abuso de videojuegos, teléfono móvil, redes sociales, y dificultades emocionales, conductuales y del desarrollo de los participantes:

- Preguntas *ad hoc* sobre hábitos para recopilar información sobre los hábitos diarios de los participantes de 9 a 16 años. Se formularon 12 preguntas, que incluían el tiempo dedicado a jugar a videojuegos, la utilización de redes sociales (como *TikTok*, *Facebook*, *WhatsApp*, *Instagram*, etc.), la navegación por internet para hacer trabajos de clase o por ocio (ver series o películas), hacer deporte.
- Preguntas *ad hoc* sobre redes sociales para la exploración de su uso y su impacto en la vida cotidiana de los participantes. Se formularon 14 preguntas *ad hoc* que recogían información sobre las plataformas utilizadas, el tipo de contenido compartido, los motivos para usar redes sociales, la frecuencia y tipo de publicaciones realizadas, la reacción emocional ante la falta de acceso a las redes, la gestión de la privacidad y la percepción de ellos mismos y de otros en el entorno digital. Además, se exploraron actitudes hacia la imagen corporal, la validación social a través de *likes* y comentarios y la sensibilidad a los comentarios negativos. Este compendio de preguntas utilizaba respuestas cerradas o de opción múltiple, de modo que los participantes podían elegir una o varias respuestas que se ajustaran a su situación.
- *Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS9-SF; Gosling et al., 2003)*: Escala diseñada para evaluar diferentes aspectos conductuales relacionados con el uso de videojuegos, como la pérdida de control, la priorización de los juegos sobre otras actividades, la persistencia de esta conducta a pesar de las consecuencias negativas, la interferencia con las responsabilidades diarias y las relaciones interpersonales. Además, busca medir la utilización de los videojuegos como factor potencialmente relacionado con la salud mental. Consta de 9 ítems, con una escala tipo Likert, donde las opciones de respuesta varían desde 1 ("Nunca") hasta 5 ("Muy a menudo"). Las puntuaciones oscilan entre 9 y 45, siendo 36 el punto de corte para clasificar el uso de videojuegos como una conducta patológica (Bernaldo-de-Quirós et al., 2020).

- *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS; Andreassen et al., 2016):* evalúa el uso y el abuso de redes sociales, y su relación con la salud mental. Está formada por 6 ítems que recogen información sobre el tiempo invertido en las redes sociales, el impacto negativo que les ha podido generar, el deseo de incrementar el uso de las redes sociales o la dificultad para reducirlo, y el hecho de recurrir a ellas para evadirse de sus problemas. El formato de respuesta es una escala con 5 alternativas desde 1 (“Nunca o casi nunca”) hasta 5 (“Muy a menudo”). A mayor puntuación, mayor adicción a las redes sociales. Una puntuación superior a 19 sugiere que el individuo está en riesgo de desarrollar un uso problemático de las redes sociales (Bányai et al., 2017).

- *Sistema de evaluación de Niños y Adolescentes (SENA; Fernández et al., 2015):* Es un cuestionario diseñado para evaluar dificultades emocionales, conductuales y del desarrollo en niños y adolescentes de entre 3 y 18 años. Las escalas del cuestionario abarcan diferentes áreas como problemas de ansiedad, depresión, impulsividad, problemas de aprendizaje y dificultades en las relaciones sociales, ayudando a detectar problemas y guiar intervenciones. Incluye las siguientes escalas:
 - *Problemas emocionales:* Mide síntomas de ansiedad, depresión, miedo y preocupaciones, mientras que la de problemas de comportamiento evalúa conductas disruptivas como impulsividad, agresividad y desobediencia.

 - *Problemas de atención e hiperactividad:* Identifica síntomas de déficit de atención e impulsividad.

 - *Problemas sociales:* Analiza dificultades en la interacción con los demás, como aislamiento o conflictos en las relaciones.

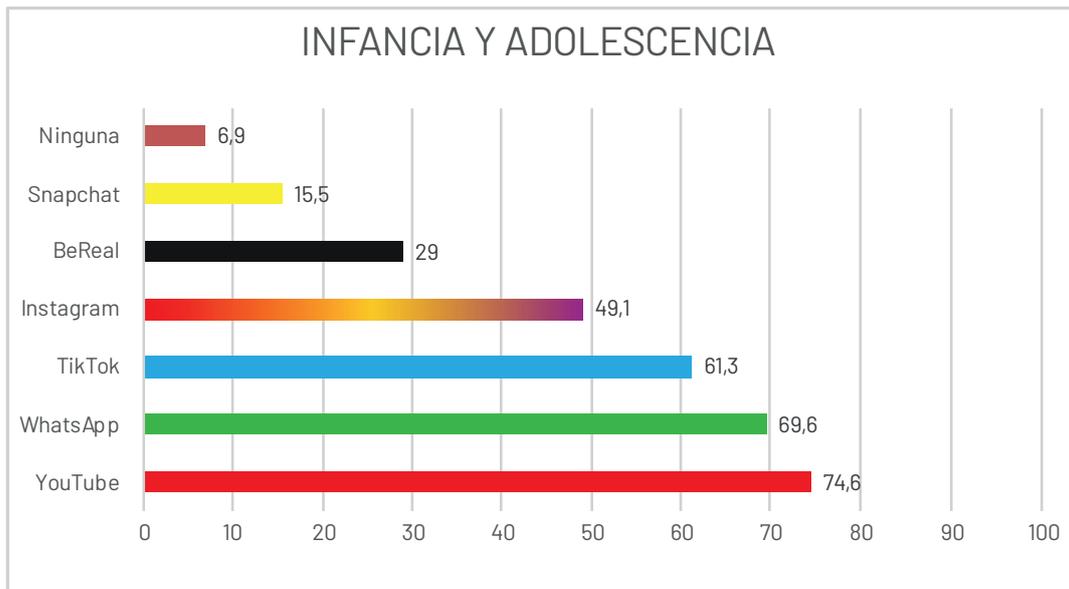
 - *La escala de capacidades* evalúa las fortalezas del niño/adolescente, como la capacidad de resolver problemas y su adaptación a las situaciones cotidianas, proporcionando un perfil completo que ayuda en la intervención y el seguimiento.

El SENA dispone de tres niveles de aplicación (infantil, primaria y secundaria) con una duración de 20 a 30 minutos. En el presente estudio se aplicaron los niveles de primaria y secundaria (Fernández et al., 2015).

REDES SOCIALES

Uso de redes sociales

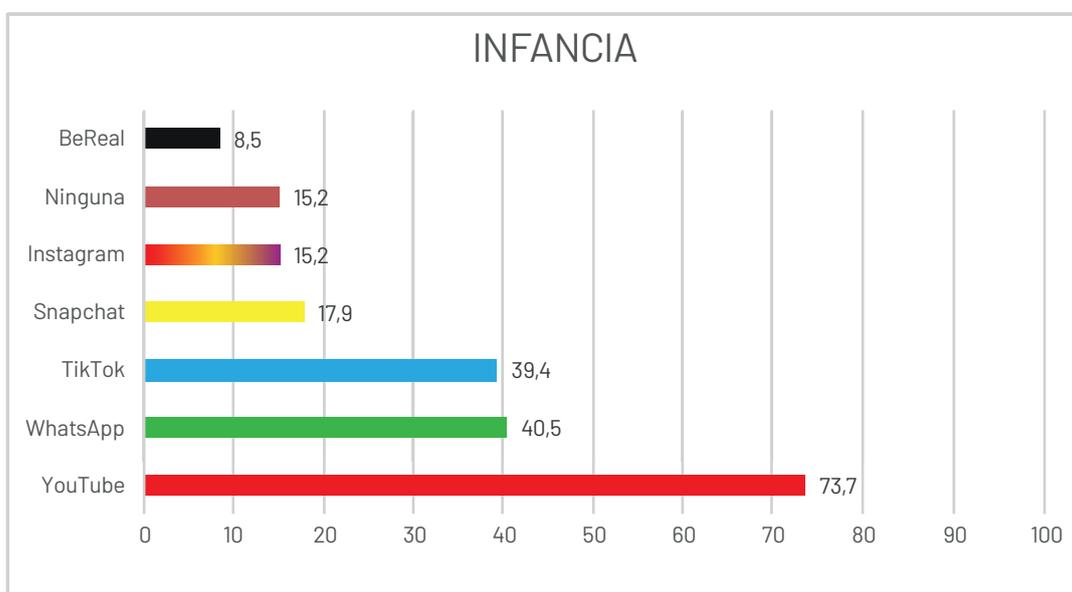
¿Qué redes sociales utilizas?



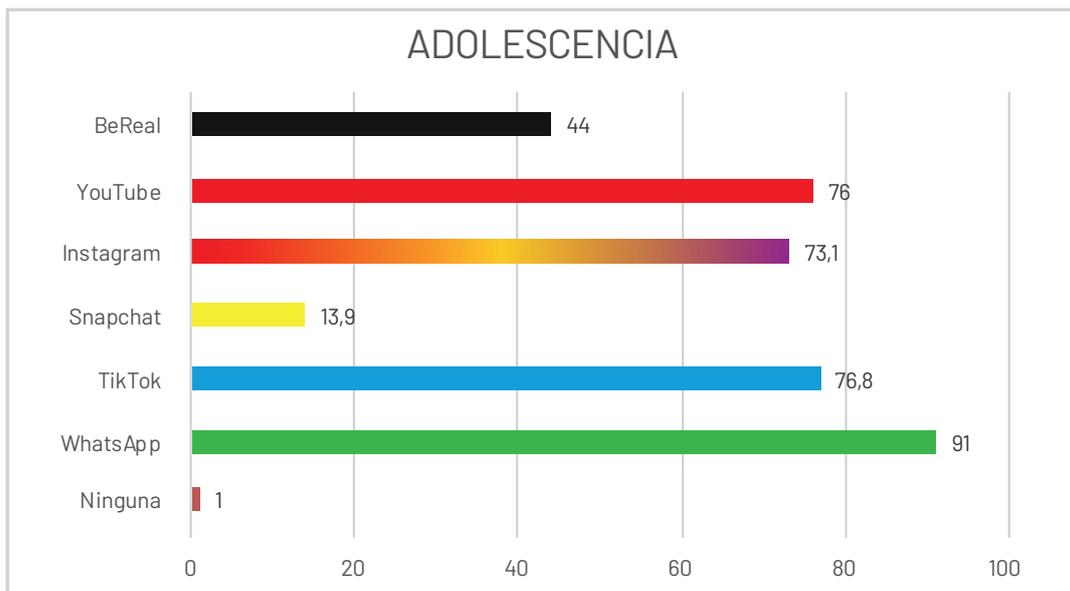
Nota: Valores expresados en porcentajes.

⚠ Nueve de cada diez niños/as y adolescentes es usuario de alguna red social.

El 93.1% de los participantes es usuario de alguna red social. Las plataformas más utilizadas por niños y adolescentes son YouTube 74,6 y WhatsApp, con un 69,6% de uso respectivamente. TikTok destaca como otra de las plataformas ampliamente empleadas, con un 61,3% de usuarios activos. Instagram es utilizada por cerca de la mitad (49,1%), mientras que *BeReal* y *Snapchat* presentan menores porcentajes de uso.



Nota: Valores expresados en porcentajes



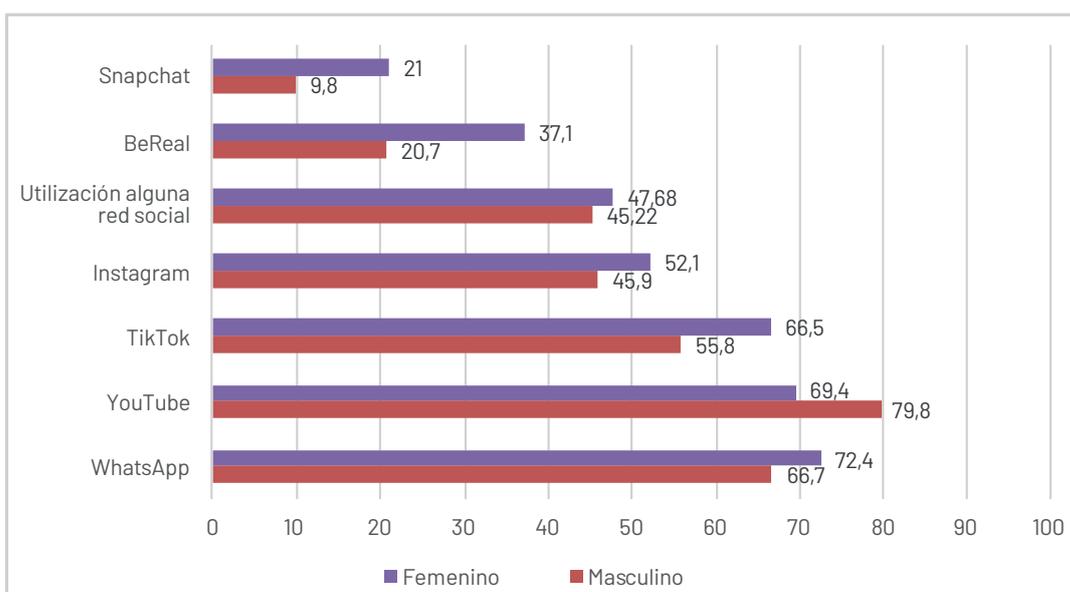
Nota: Valores expresados en porcentajes



YouTube es la plataforma que más emplean los niños/as, mientras que entre los adolescentes la más usada es WhatsApp.

Se aprecian diferencias en las redes en las que participan niños/as (9 a 11 años) y adolescentes (12 a 16 años). La plataforma más utilizada por los niños/as es YouTube (73,7%), mientras que los adolescentes utilizan más WhatsApp (91%). Ambos grupos usan TikTok, pero los adolescentes lo prefieren mucho más (76,8%) que los niños/as (39,4%). Instagram es más utilizado entre adolescentes (73,1%) que entre niños/as (15,2%). El uso de BeReal alcanza un 44% en la adolescencia, en contraste con el 8,5% entre los escolares de primaria. Snapchat tiene un uso bajo en ambos grupos, con un 17,9% entre los niños/as y un 13,9% entre los adolescentes. Un 15,2% de los niños/as no utiliza ninguna red social, frente a sólo un 1% de los adolescentes.

¿Qué redes sociales utilizas? Diferencias por género

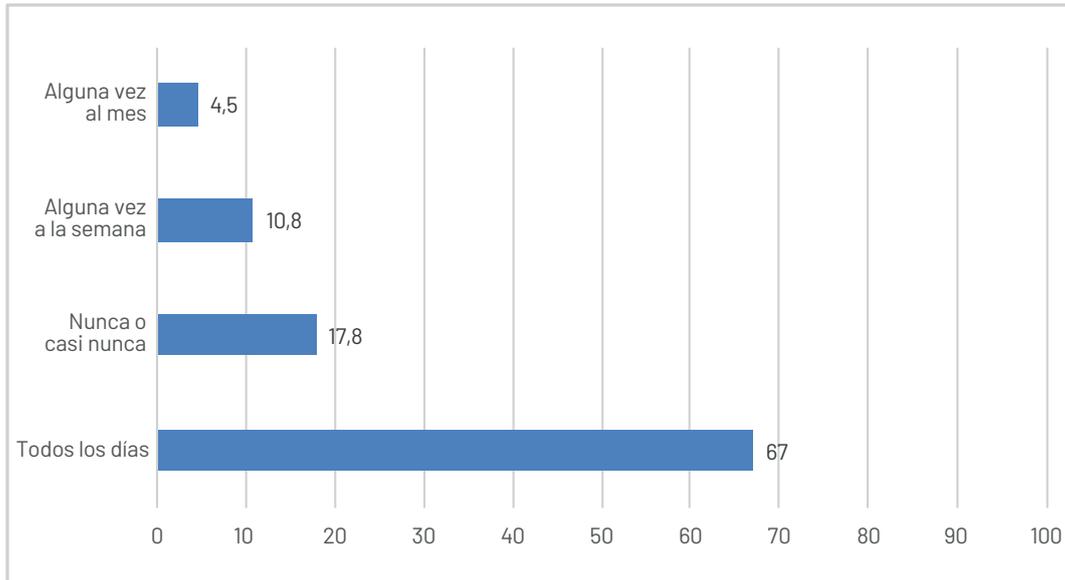


Nota: Valores expresados en porcentajes

Un 47,68% de las participantes usa alguna red social, frente al 45,22% de los participantes de género masculino. En TikTok, Instagram, WhatsApp, BeReal y Snapchat el uso es mayor en las chicas que en los chicos. Sin embargo, en YouTube los chicos son más activos, siendo la única red donde ellos tienen mayor presencia.

Hábitos de uso de redes sociales

¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?

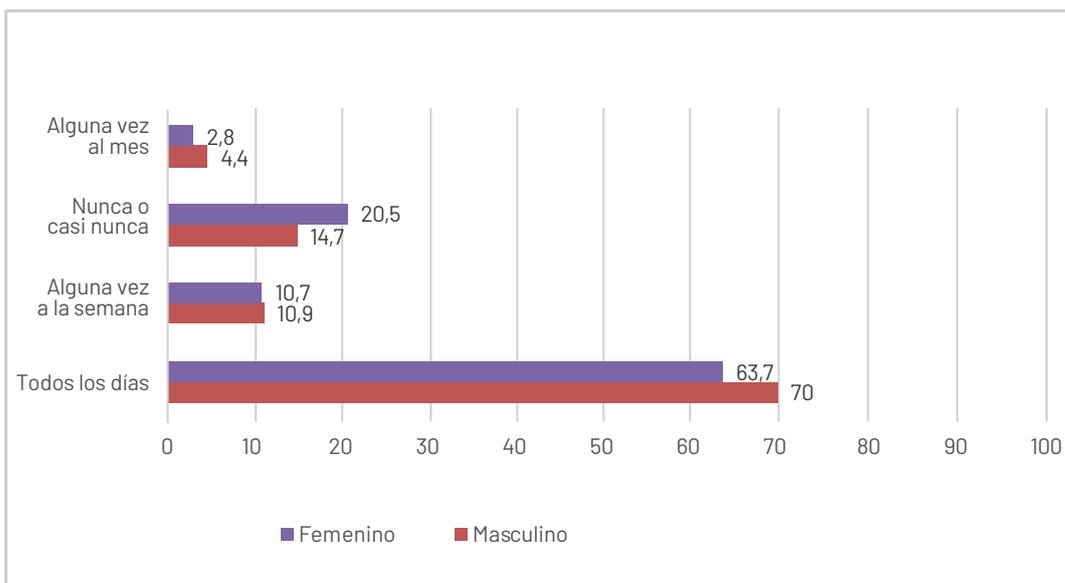


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ El 67% de los niños y adolescentes usa las redes sociales todos los días.

El uso de redes sociales entre niños y adolescentes sigue una tendencia ascendente. Un 67% las utiliza todos los días, lo que indica su importancia en la vida cotidiana. Un 17,8% casi nunca o nunca las usa, un 10,8% lo hace alguna vez a la semana, y solo un 4,7% las utiliza alguna vez al mes. La tendencia muestra un uso mayoritario diario, en contraste con una minoría que apenas las emplea.

¿Con qué frecuencia usas las redes sociales? Diferencias por género

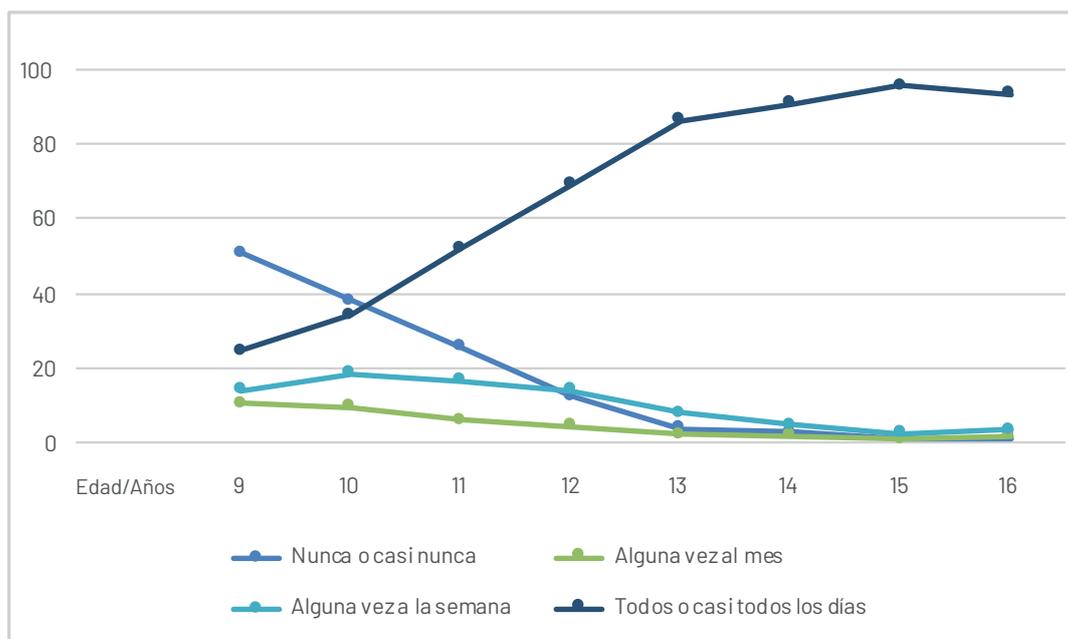


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ El uso diario de redes sociales es mayor en el género masculino (70%) que en el femenino (63,7%).

La comparación de la frecuencia de uso de redes sociales por género muestra que los participantes de género masculino tienden a utilizarlas con más frecuencia que las participantes de género femenino. Un 63,7% de las chicas las usa todos los días, frente al 70% de los chicos. En cuanto al uso esporádico, un 14,7% de las chicas casi nunca o nunca las usa, mientras que en los chicos ese porcentaje es mayor, con un 20,5%. Las cifras para el uso semanal son bastante similares.

¿Con qué frecuencia usas las redes sociales? Evolución por edad



Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ A partir de los 13 años el 86% usa las redes sociales a diario.

Los resultados indican una tendencia de aumento en la frecuencia de uso de las redes sociales a medida que aumenta la edad de los participantes. A los 9 años, el 24,4% las usa "todos o casi todos los días", mientras que este porcentaje alcanza el 93,3% a los 16 años. El uso semanal también es más común en edades intermedias, pasando de un 12,5% a los 9 años a un máximo de 18,5% a los 10 años. El uso mensual es generalmente bajo y desciende con la edad.

Síntomas de abuso de redes sociales

Porcentaje de niños que supera el punto de corte del cuestionario Bergen Social Media Addiction Scale

INFANCIA (9 A 11 AÑOS)	Nº	n > punto de corte 19	%
Niños	943	50	5.3
Niñas	994	40	4
TOTAL	1937	90	4.6

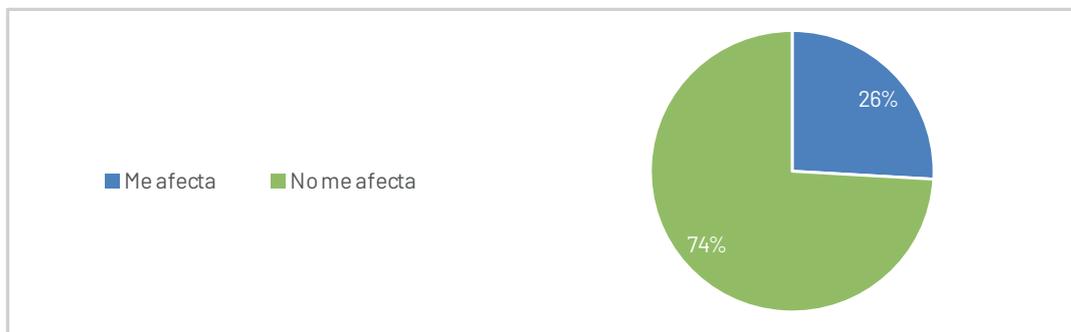
A partir de las puntuaciones obtenidas en la *Bergen Media Social Addiction Scale*, se ha determinado el porcentaje de participantes que supera el punto de corte, establecido en 19 (Bányai et al., 2017), lo que indica una posible adicción a las redes sociales. De 943 niños y 994 niñas evaluados, 50 niños (5.3%) y 40 niñas (4%) alcanzaron o superaron esta puntuación. Estos resultados informan de una mayor prevalencia de puntuaciones indicativas de adicción entre los niños en comparación con las niñas dentro del mismo rango de edad.

Porcentaje de adolescentes que superan el punto de corte del cuestionario *Bergen Social Media Addiction Scale*

ADOLESCENCIA (12 A 16 AÑOS)	Nº	n > punto de corte 19	%
Chicos	1528	66	4.32
Chicas	1606	154	9.58
TOTAL	3134	220	7.03

De los 3.134 participantes de entre 12 y 16 años evaluados, 220 (7,03%) obtuvieron una puntuación igual o superior a 19, indicando una posible adicción a las redes sociales. Desglosando los datos por género, se observa que 66 chicos (4.32%) y 154 chicas (9.58%) superaron este punto de corte, lo que informa de una mayor prevalencia de puntuaciones indicativas de adicción entre las chicas en comparación con los chicos.

Reacción cuando no es posible acceder a las redes sociales



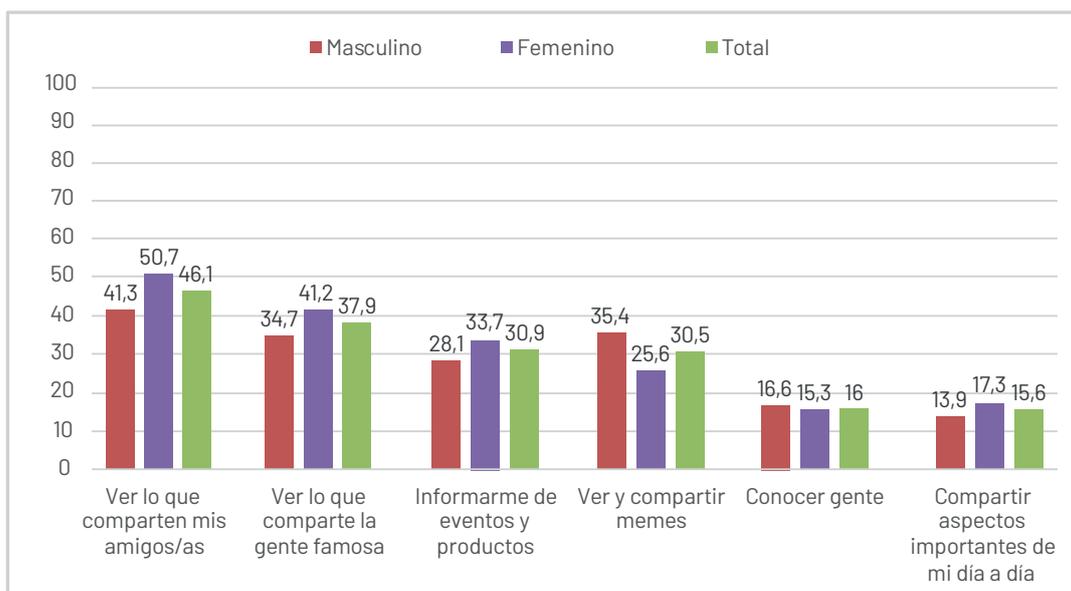
Nota: Valores expresados en porcentajes



Uno de cada cuatro niños y adolescentes ha experimentado nerviosismo o irritabilidad al no poder acceder a sus redes sociales.

Motivos para usar redes sociales

Motivación para el uso de redes sociales



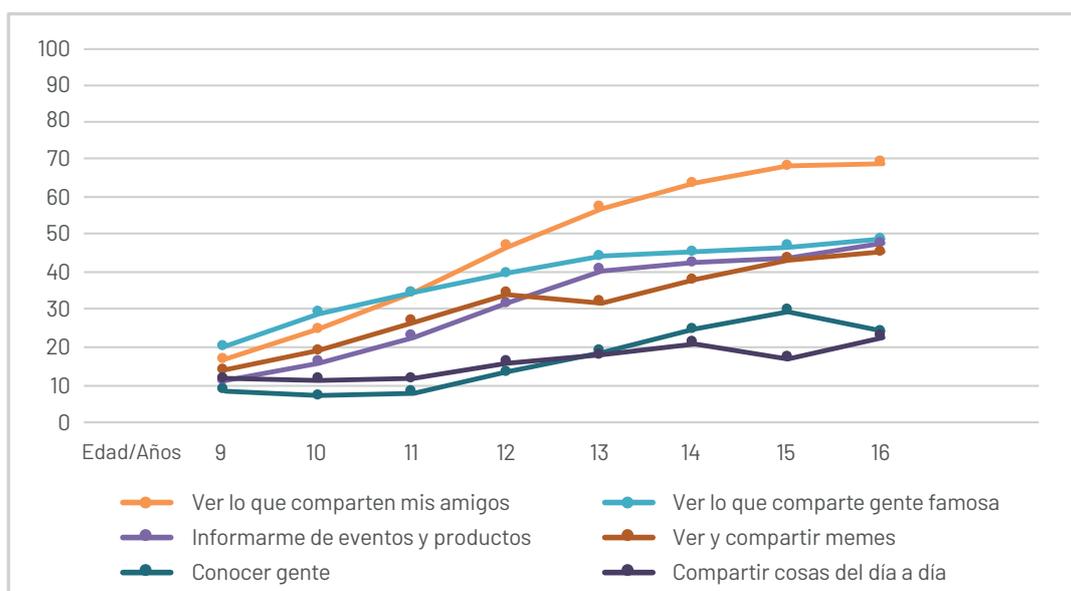
Nota: Valores expresados en porcentajes

La mayoría de niños y adolescentes (46,1%) utilizan las redes sociales para ver lo que comparten sus amigos y para seguir a famosos como *influencers*, futbolistas y cantantes (37,9%). Además, un 30,9% afirma que las redes les sirven para informarse sobre eventos,

productos o ropa, y un 30,5% las emplea para ver y compartir memes. Un porcentaje menor las utiliza para compartir aspectos importantes de su día a día y para conocer gente.

Se observan distintas motivaciones según el género. El interés por conocer lo que comparten los amigos, seguir a personajes famosos, informarse de eventos y productos y compartir contenido sobre su día a día es más frecuente en el género femenino. Ver y compartir memes es más habitual en el género masculino. En cuanto a conocer gente, ambos géneros muestran un interés similar.

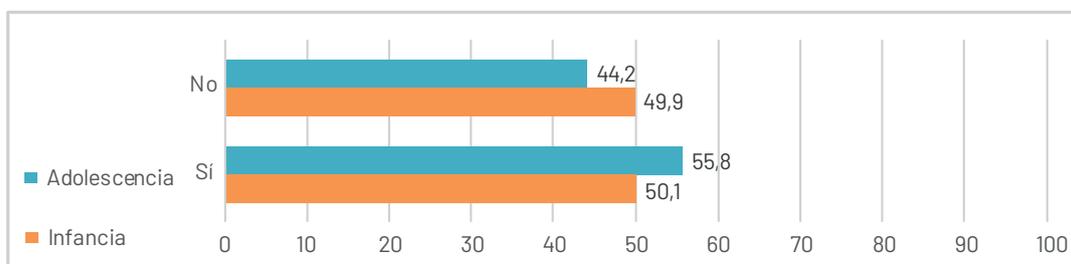
Evolución por edad de la motivación del uso de las redes sociales



Nota: Valores expresados en porcentajes

Con el paso de los años, se observa un cambio en los motivos para utilizar redes sociales. A partir de los 9 años, el interés por seguir a personas famosas se convierte en una de las principales razones, aumentando de manera constante hasta la adolescencia. La búsqueda de información sobre eventos y productos también gana relevancia con la edad, al igual que el entretenimiento mediante memes. Aunque en los primeros años no es tan común, conocer gente en línea se vuelve más importante en la adolescencia. Por otro lado, compartir aspectos de la vida cotidiana aumenta a lo largo de los años.

¿Utilizas las redes sociales como estrategia para olvidar problemas?



Nota: Valores expresados en porcentajes



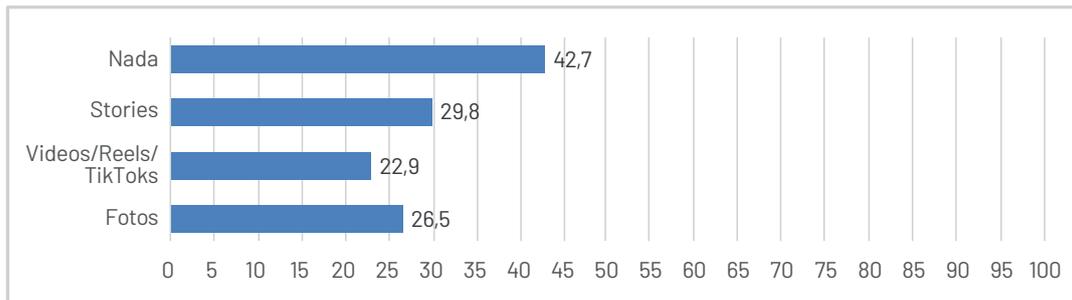
Más de la mitad de los niños y adolescentes utiliza las redes sociales como una forma de olvidar problemas.

El uso de redes sociales como estrategia para olvidar problemas es común tanto en la infancia como en la adolescencia, aunque es más frecuente en esta última etapa. Mientras que la mitad de los niños recurre a ellas con este propósito, el porcentaje

aumenta entre los adolescentes. Más de la mitad utiliza las redes como una forma de evasión, superando claramente a quienes no lo hacen. Esto refleja que en la adolescencia se tiende a buscar más refugio en las redes sociales para lidiar con los problemas en comparación con la infancia.

Contenidos compartidos

Contenido publicado en redes sociales



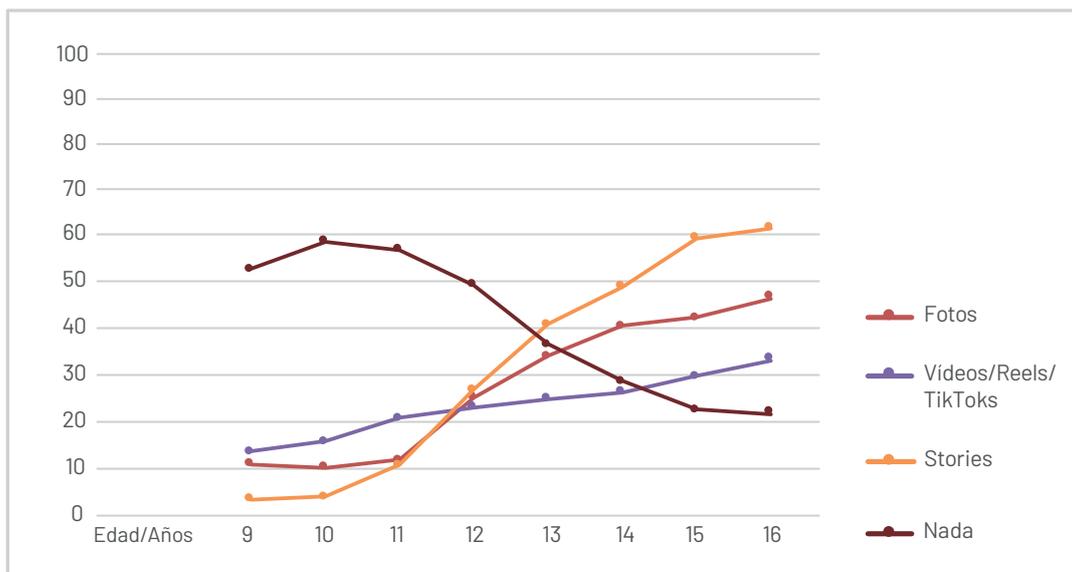
Nota: Valores expresados en porcentajes



Compartir contenido en redes sociales es más frecuente en el género femenino que en el masculino.

El 26,5% de la muestra que ha participado en el estudio informa compartir fotos en redes sociales, siendo más frecuente en el género femenino que en el masculino. En cuanto a vídeos, *Reels* o *TikToks*, el 22,9% los comparte, con una mayor proporción de chicas frente a chicos. Las *stories* son compartidas por el 29,8%, siendo más común entre chicas que entre chicos. Por último, un 42,7% no comparte ningún tipo de contenido, con más chicos que chicas en esta categoría.

Evolución por edad del tipo de contenido publicado en redes sociales



Nota: Valores expresados en porcentajes

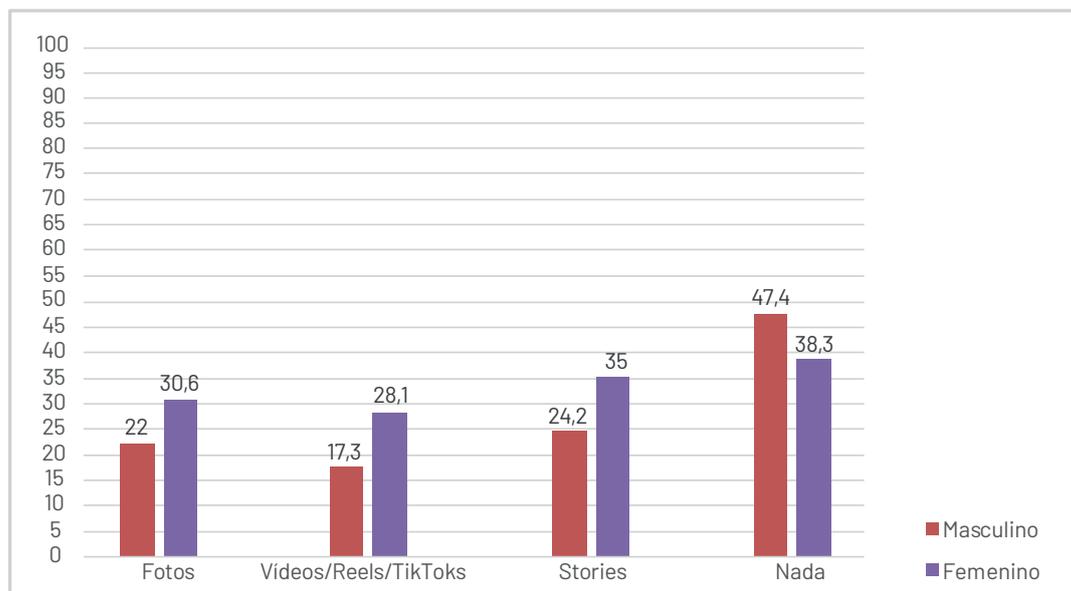


La edad de inicio de las primeras publicaciones se encuentra a los 13 años.

El comportamiento en redes sociales cambia notablemente con la edad. A los 9 años, más de la mitad de los niños no comparte contenido, aunque algunos publican fotos y vídeos. A los 10 y 11 años, esta tendencia a no compartir aumenta ligeramente. Sin embargo, a

partir de los 12 años, se observa un cambio, con mayor participación, compartiendo fotos y *Stories*, y disminuyendo la proporción de quienes no publican. Esta participación sigue creciendo hasta los 16 años, cuando la mayoría comparte diversos tipos de contenido, y solo una minoría permanece inactiva en redes sociales.

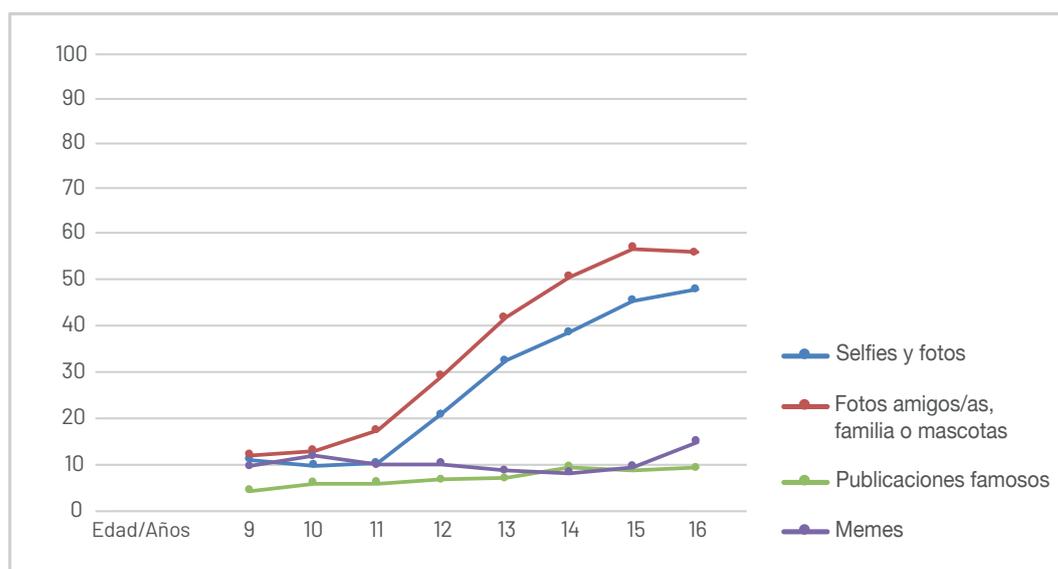
Contenidos publicados por género



Nota: Valores expresados en porcentajes

El 25,2% comparte *selfies* o fotos propias, siendo más frecuente en el género femenino (30,9%) que en el masculino (19,3%). El 32,7% comparte fotos con amigos, familia o mascotas, siendo más común en chicas que en chicos; las publicaciones de famosos son compartidas por el 6,9% de participantes, con una proporción similar en los dos géneros. Los memes son compartidos por el 9,7%, siendo más frecuente en chicos que en chicas.

Evolución por edad de contenidos más publicados

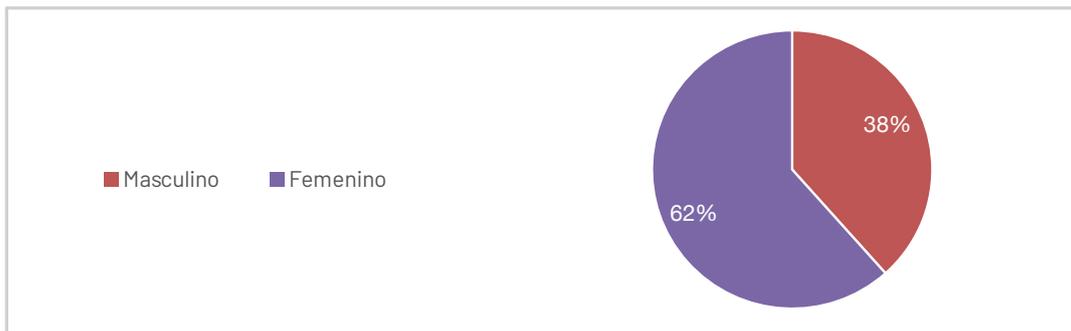


Nota: Valores expresados en porcentajes

Conforme aumenta la edad, se observa una evolución en el tipo de contenido que comparten en redes sociales. A los 9 años suelen publicar principalmente fotos con amigos, familia o mascotas, mientras que *selfies* y memes son menos comunes. En

torno a los 10 y 11 años, aunque las fotos con amigos siguen predominando, empieza a aumentar tímidamente la publicación de selfies y memes. Sin embargo, a partir de los 12 años, el comportamiento cambia de forma notable, con un incremento en la cantidad de selfies y fotos con amigos, especialmente entre los 13 y 16 años, donde este tipo de contenido se vuelve mucho más frecuente. Además, a los 16 años, compartir memes también gana popularidad, lo que refleja un cambio en los intereses y en la forma de interactuar socialmente en línea en la adolescencia.

Datos sobre la publicación de *selfies* y fotos propias: Diferencias por género



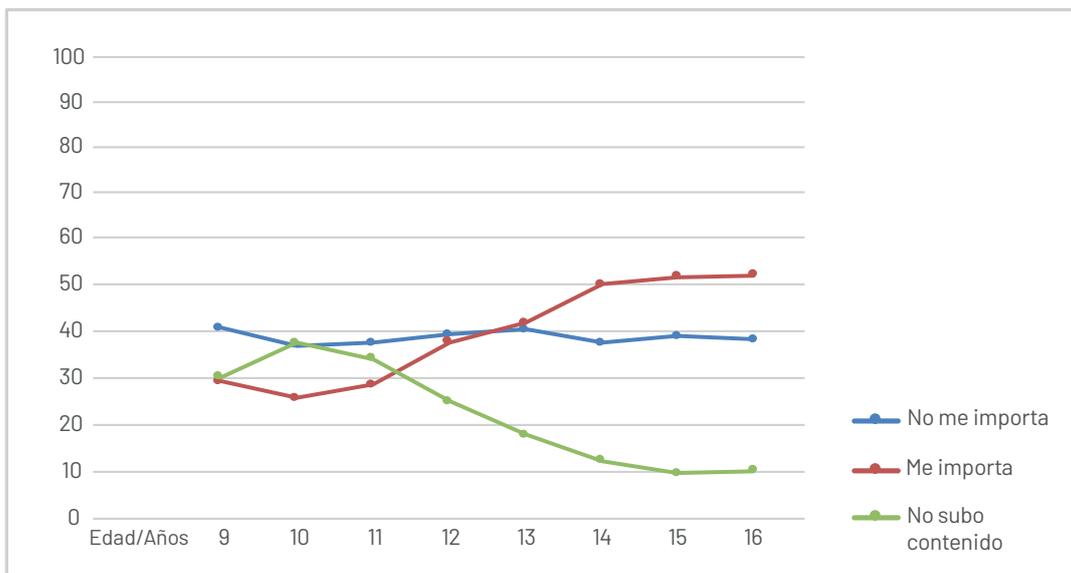
Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ El género femenino duplica al masculino en la publicación de *selfies* en redes sociales (61,6% vs. 36,4%).

Los datos muestran una clara diferencia en el comportamiento en función del género al subir *selfies* y fotos propias a redes sociales. El género femenino predomina de forma notable, con un 61,6% que publica este tipo de contenido, frente al 36,4% del masculino.

Importancia otorgada a comentarios y *likes*

¿Cuánto te importan los comentarios y *likes* que reciben tus publicaciones?

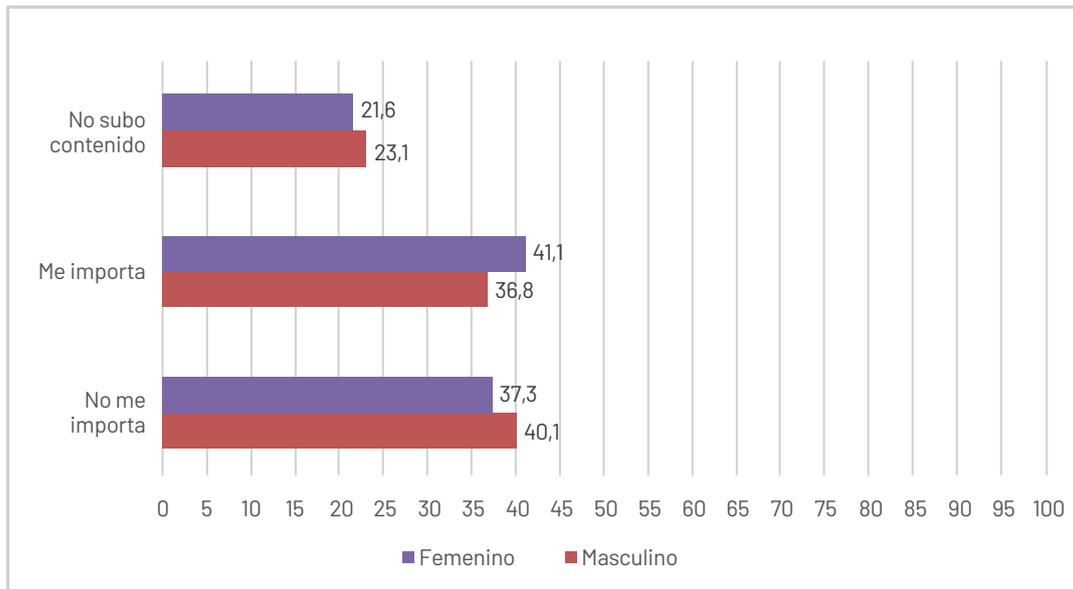


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ A los 16 años el 52% de la población adolescente afirma que le importa el número de *likes* y comentarios que reciben.

La percepción sobre la importancia de los “likes” y comentarios en redes sociales aumenta con la edad, con un 50% de los participantes a los 14 años que manifiesta la importancia que otorga a dichas interacciones.

Importancia otorgada al número de comentarios y likes: Diferencias por género



Nota: Valores expresados en porcentajes

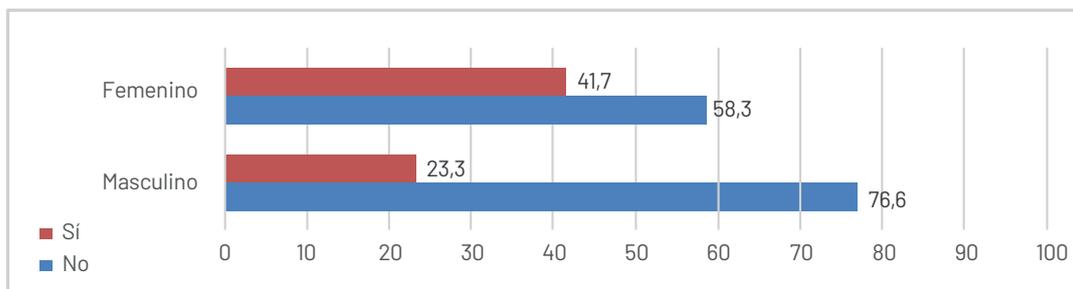


El género femenino valora más los likes y comentarios (41,1%) que el masculino (36,8%).

La comparación por género de la importancia de los “likes” y comentarios en redes sociales revela diferencias. Las participantes de género femenino tienden a preocuparse más por la validación social, lo que sugiere una mayor sensibilidad hacia la aprobación en línea.

Redes sociales e imagen corporal

¿Subes fotos o videos donde tu físico se vea bien?



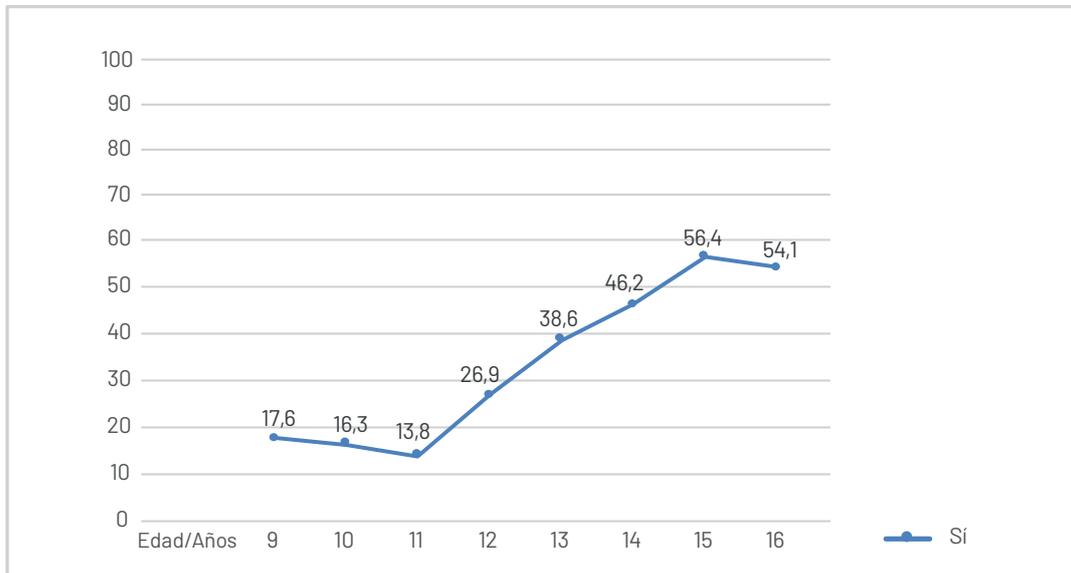
Nota: Valores expresados en porcentajes



Las chicas publican más contenido donde su físico se vea bien (42%) que los chicos (23%).

Los datos revelan una diferencia notable en función del género en la publicación de fotos o videos que destacan su apariencia física. Una gran mayoría de chicos (76,7%) no comparte este tipo de contenido, frente al 41,7% de las chicas que publica imágenes o videos que resaltan su físico.

Evolución por edad de la publicación de contenido donde el físico se ve bien

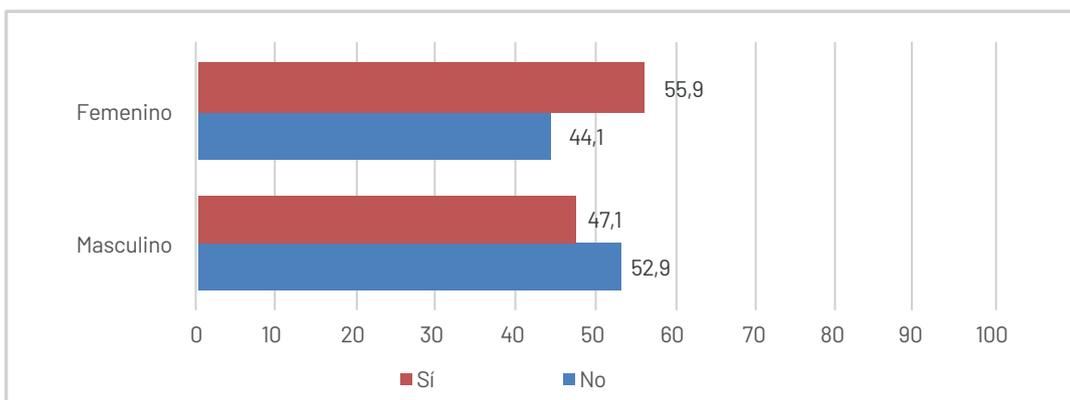


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ El interés por publicar fotos con buena apariencia física se duplica con la edad.

La figura muestra una tendencia clara: a medida que los niños y adolescentes crecen, aumenta el porcentaje de quienes publican contenido en el que resaltan su apariencia física. A partir de los 12 años, el porcentaje comienza a subir de manera constante, alcanzando su punto más alto a los 15 años, donde más de la mitad publica este tipo de contenido. Esto refleja que, conforme avanza la adolescencia, aumenta la preocupación por la apariencia física y la manera en que se proyectan en redes sociales.

Cuando miro las redes sociales me doy cuenta de que hay mucha gente que lo pasa mejor que yo: Diferencias por género



Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ Más de la mitad de los niños y adolescentes sienten cuando ven sus redes sociales que los demás lo pasan mucho mejor que ellos.

Los resultados revelan diferencias en las respuestas en función del género respecto a la percepción sobre cómo se sienten los demás en comparación con ellos, a partir de lo que observan en las redes sociales. Un 56% de las participantes femeninas considera que hay muchas personas que disfrutan más que ellas, en contraste con el 47% de los de género masculino que comparten esta opinión.

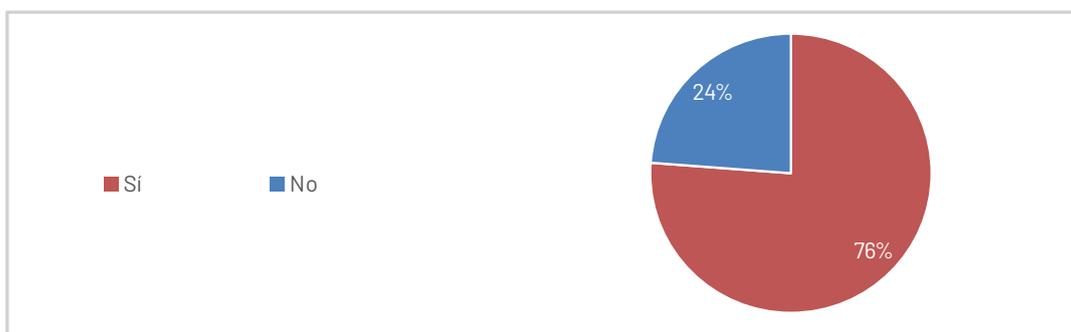
Redes sociales y rendimiento académico

⚠ El uso excesivo de redes sociales se asocia con peores resultados académicos.

Se ha hallado una correlación positiva fuerte ($r = 0.69$) entre el uso excesivo de redes sociales y el bajo rendimiento académico, de modo que a mayor uso peor rendimiento académico.

TELÉFONO MÓVIL

¿Tienes teléfono móvil con conexión a internet?

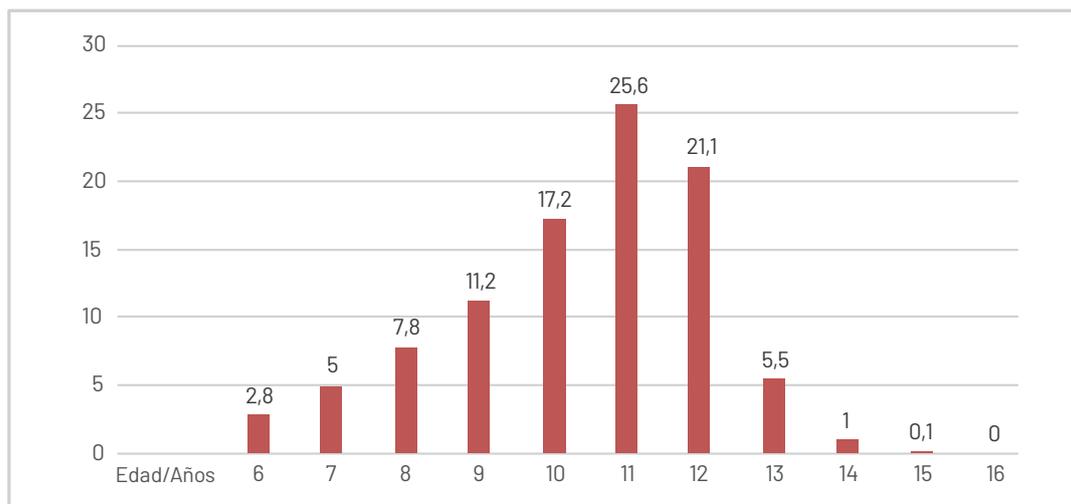


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ Tres de cada cuatro niños y adolescentes tienen teléfono móvil.

Los datos indican que la gran mayoría de participantes (76,2%) cuenta con un teléfono móvil con conexión a internet.

Edad del primer teléfono móvil

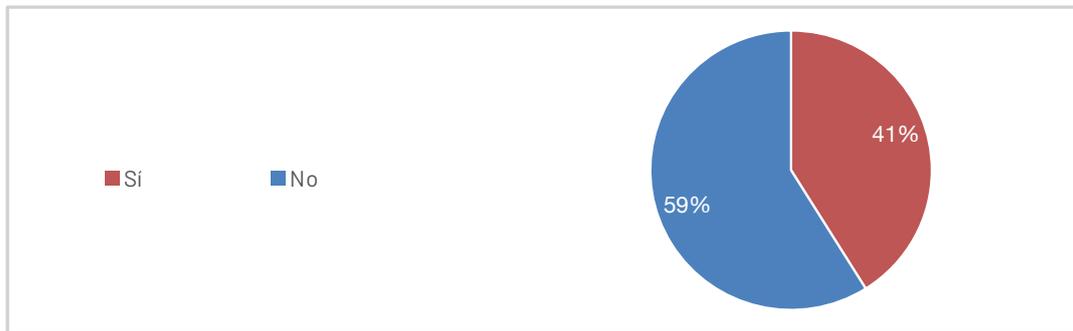


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ En España, la edad media de tener teléfono móvil son los 10 años.

Se recogió información sobre la edad en la que los participantes accedieron a tener un teléfono móvil propio, siendo la edad media de 10 años. A los 6 años, el 4,5% de los niños tiene su propio teléfono móvil. El acceso a un dispositivo móvil aumenta con la edad, siendo los 11 años la edad más frecuente para obtener un teléfono móvil propio.

Conocimiento en persona de todos los seguidores de redes sociales



Nota: Valores expresados en porcentajes

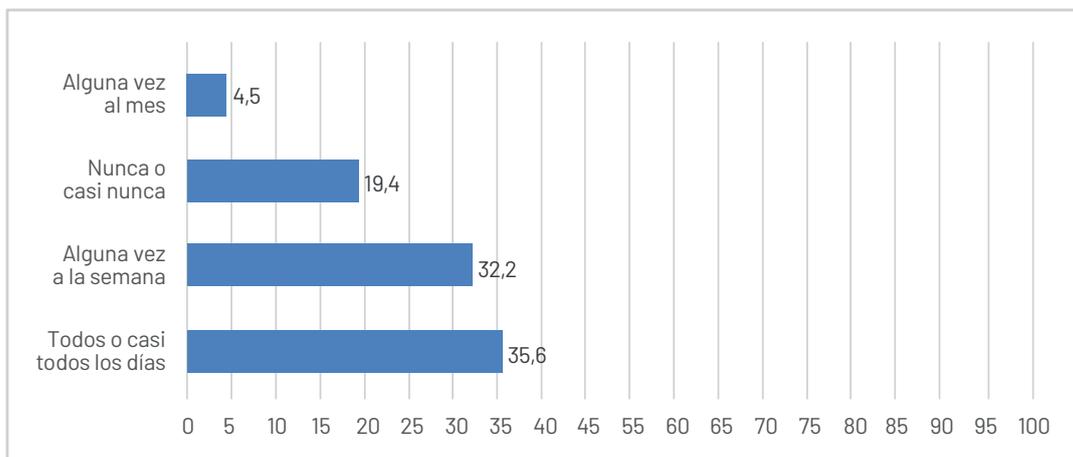


El 59% de los niños y adolescentes no conoce personalmente a sus amigos de redes sociales.

VIDEOJUEGOS

Tiempo de consumo de videojuegos

Frecuencia de uso de videojuegos



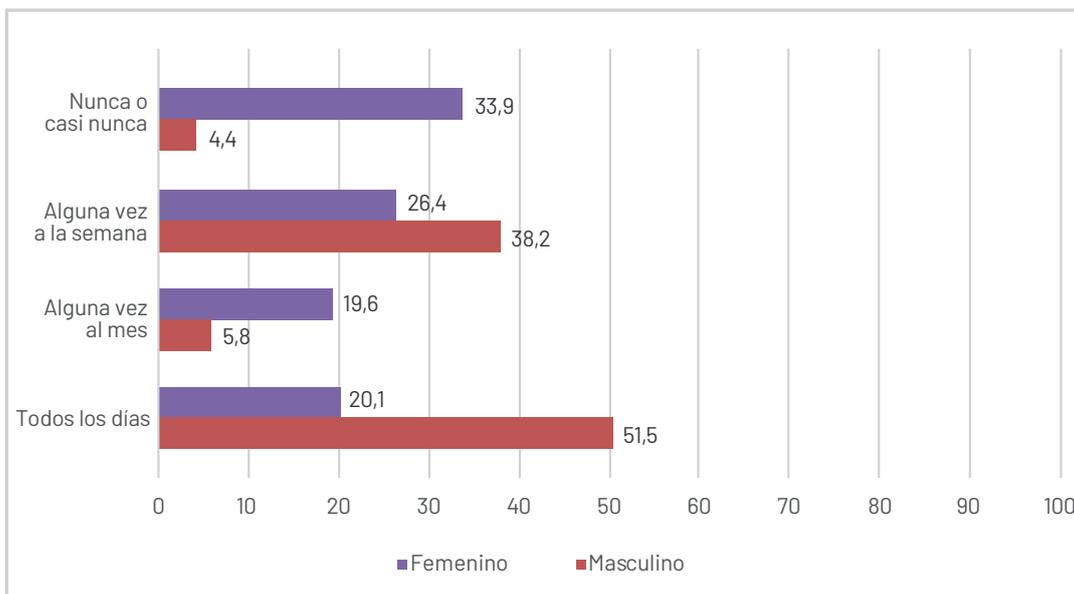
Nota: Valores expresados en porcentajes



El 36% de niños y adolescentes utiliza los videojuegos a diario.

La mayoría de los niños y adolescentes consumen videojuegos, con un 36% jugando todos los días. Solo el 19% informa de jugar nunca o casi nunca, sugiriendo estos datos que la mayoría mantiene una relación frecuente y habitual con los videojuegos en su vida cotidiana.

¿Con qué frecuencia usas los videojuegos? Diferencias por género



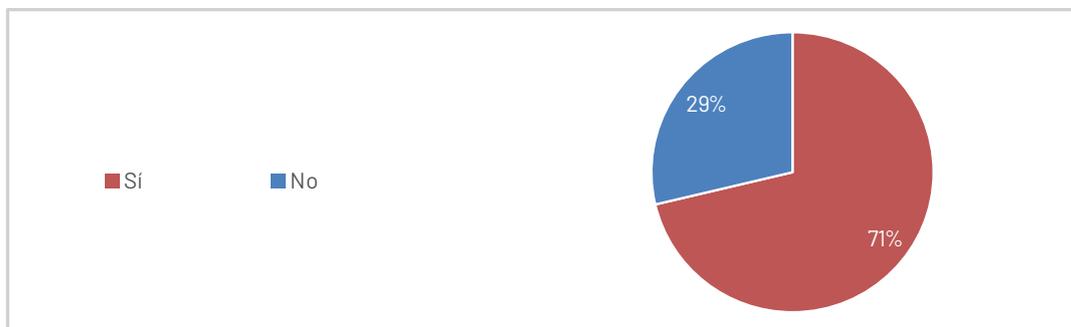
Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ Cinco chicos y dos chicas de cada diez usan los videojuegos diariamente.

El uso de videojuegos es más frecuente en el género masculino, con un 52% que juega a diario, en contraste con solo el 20% en el género femenino. Solo el 4% de los chicos afirma jugar nunca o casi nunca, frente a un 34% de las chicas que se encuentra en la misma situación.

Videjuegos y síntomas de abuso

Preocupación de los adolescentes por conductas relacionadas con los videojuegos.

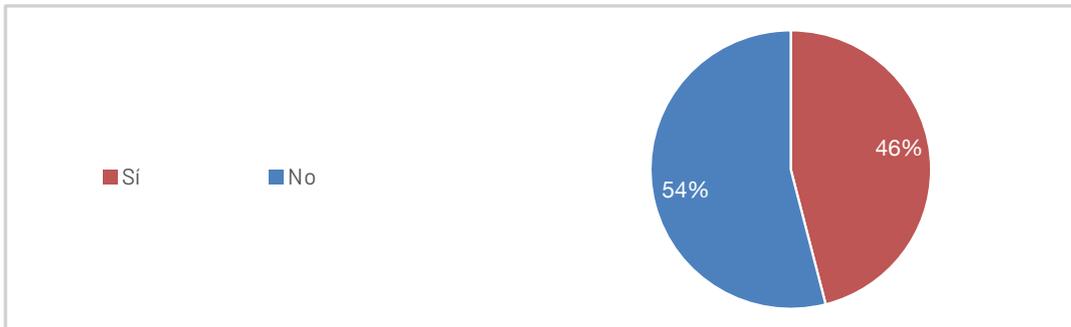


Nota: Valores expresados en porcentajes

⚠ El 71% de los adolescentes se han sentido preocupados por sus conductas relacionadas con los videojuegos.

La mayoría de los adolescentes (71%) ha manifestado sentirse preocupado por sus conductas relacionadas con los videojuegos. Este alto porcentaje indica que gran parte de los jugadores son conscientes de posibles problemas asociados al uso excesivo o conductas negativas vinculadas a los videojuegos.

Sentimientos de irritabilidad, ansiedad o tristeza al tratar de parar su uso

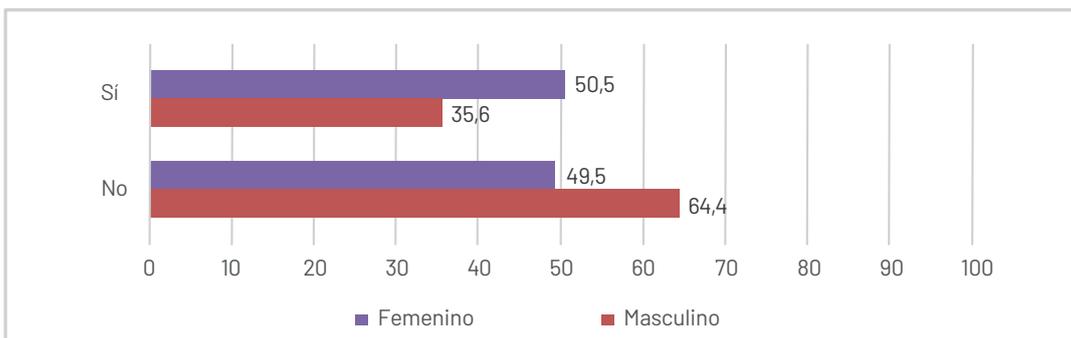


Nota: Valores expresados en porcentajes



Casi la mitad de adolescentes ha sentido irritabilidad, ansiedad o tristeza cuando han tratado de dejar de jugar a los videojuegos.

¿Has sentido malestar al intentar reducir o dejar de jugar a los videojuegos? Diferencias por género

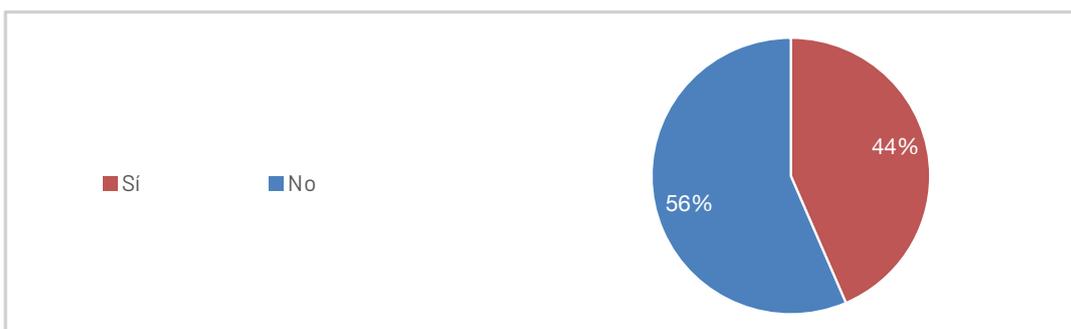


Nota: Valores expresados en porcentajes



Los chicos han sentido irritabilidad, ansiedad o tristeza al tener que parar el uso de los videojuegos en mayor medida (51%) que las chicas (36%).

¿Has sentido la necesidad de dedicar cada vez más tiempo a jugar a videojuegos para conseguir satisfacción o placer?

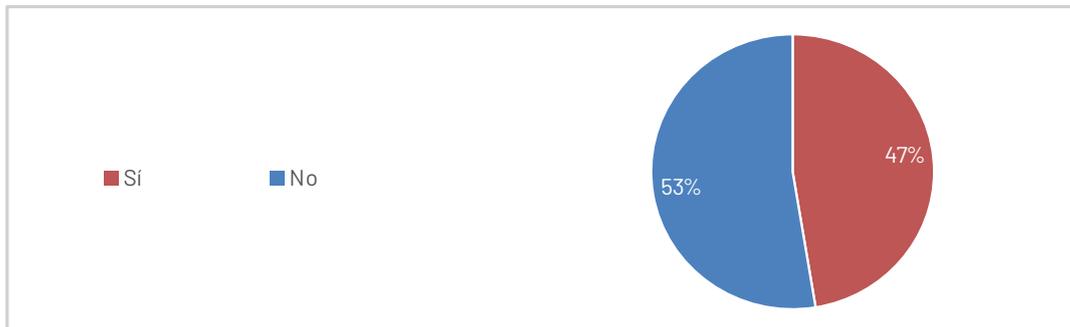


Nota: Valores expresados en porcentajes



El 55% de los adolescentes ha sentido la necesidad de dedicar cada vez más tiempo al consumo de videojuegos para conseguir mayor satisfacción o placer.

Capacidad para controlar el uso de videojuegos

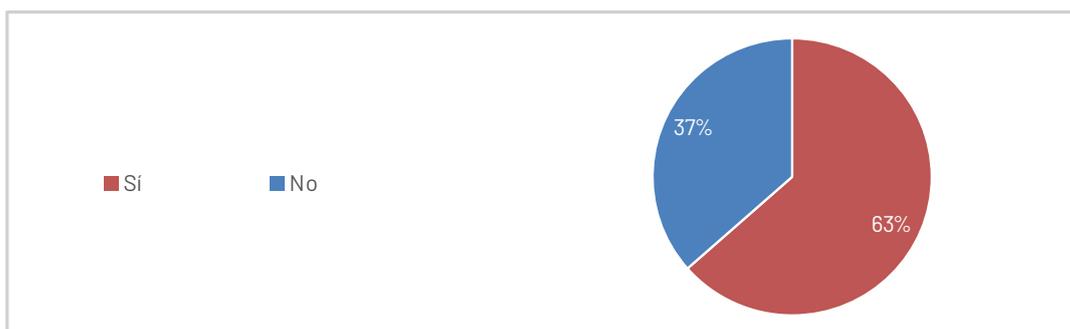


Nota: Valores expresados en porcentajes



Más de la mitad de los adolescentes no ha conseguido controlar o parar el uso de los videojuegos cuando lo ha intentado.

¿Has jugado para liberar un estado de ánimo negativo? (ej., tristeza, culpabilidad, ansiedad)



Nota: Valores expresados en porcentajes



Una mayoría de adolescentes (64%) utiliza los videojuegos como forma de escape de emociones negativas.

Un 64% de los participantes admite haber jugado a videojuegos para escapar temporalmente de un estado de ánimo negativo, como tristeza, culpabilidad o ansiedad.

Puntuaciones medias en la escala *Internet Gaming Disorder Scale-Short Form* en adolescentes (12-16 años)

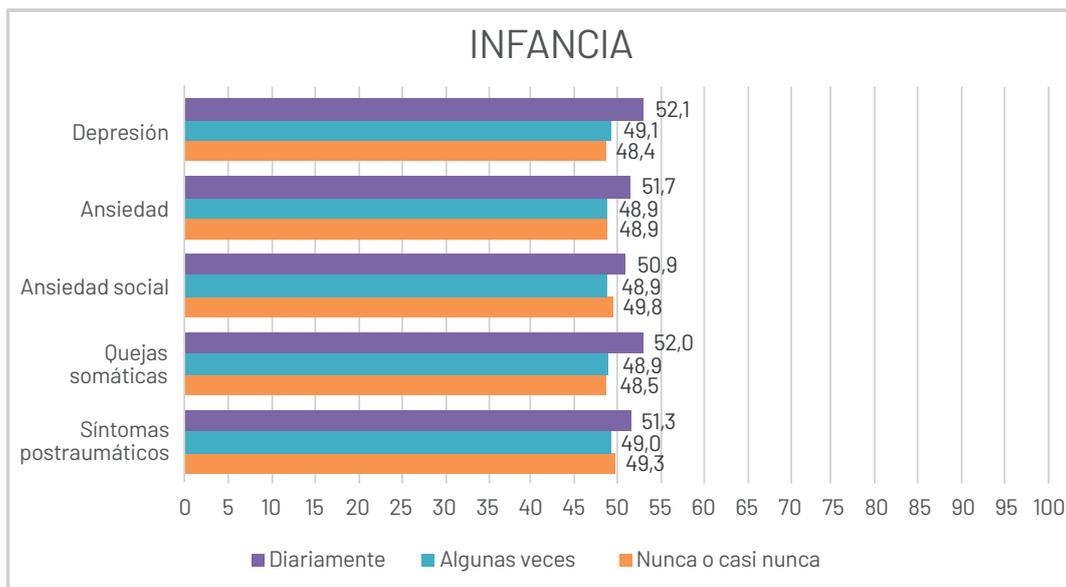
	Masculino		Femenino	
	n	M(DT)	n	M(DT)
Puntuación IGDS9-SF	1391	17.14 (5.66)	618	14.54 (5.28)

Al analizar las puntuaciones de la escala *Internet Gaming Disorder Scale-Short Form*, se observa una puntuación media mayor en los chicos que en las chicas, con diferencias estadísticamente significativas entre ambos.

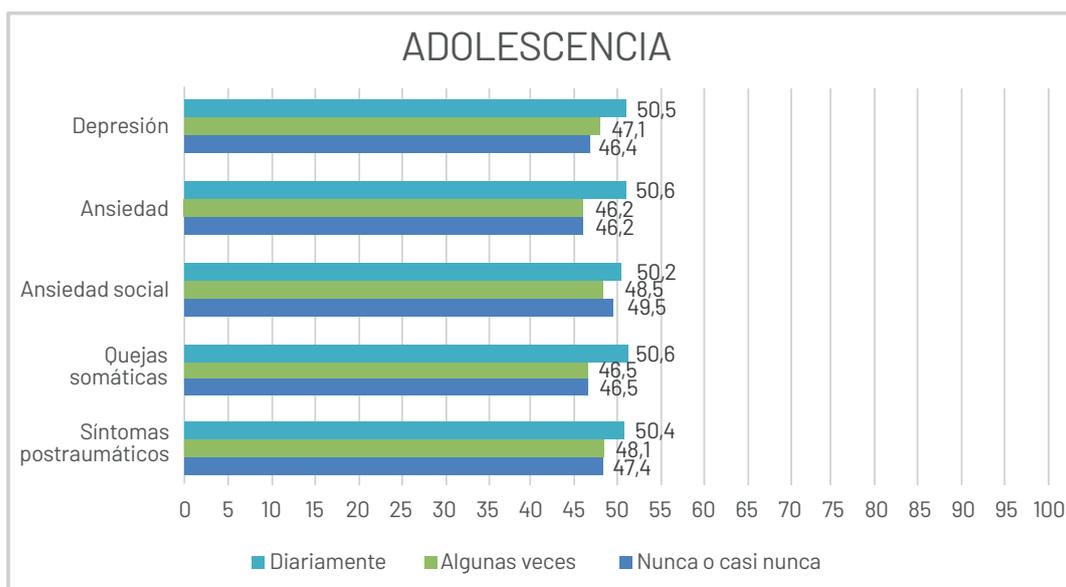
USO DE REDES SOCIALES Y SINTOMATOLOGÍA PSICOLÓGICA

Problemas interiorizados

Redes sociales y problemas interiorizados en la infancia y la adolescencia



Nota: Puntuaciones medias

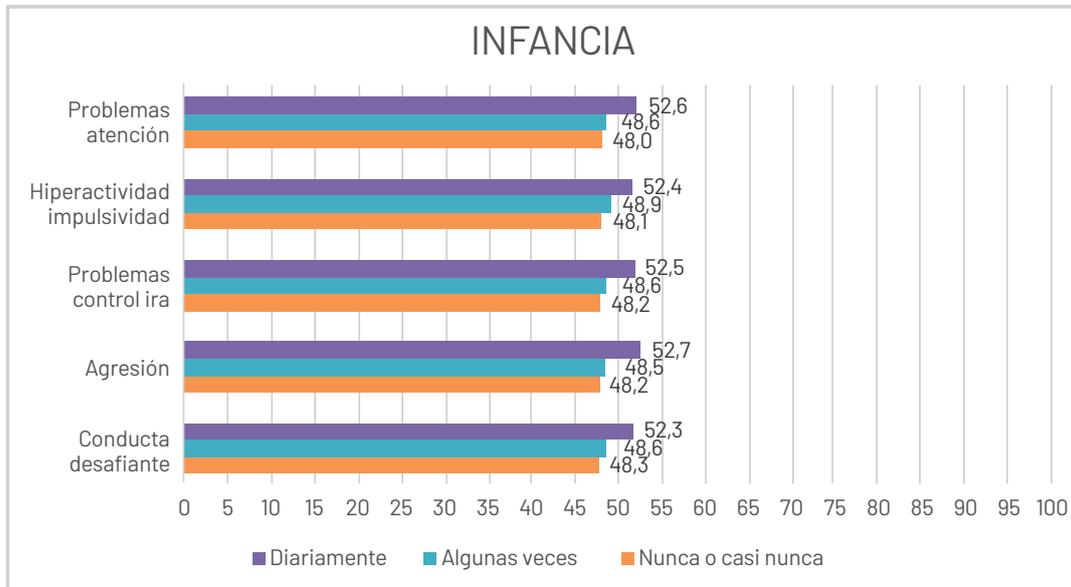


Nota: Puntuaciones medias

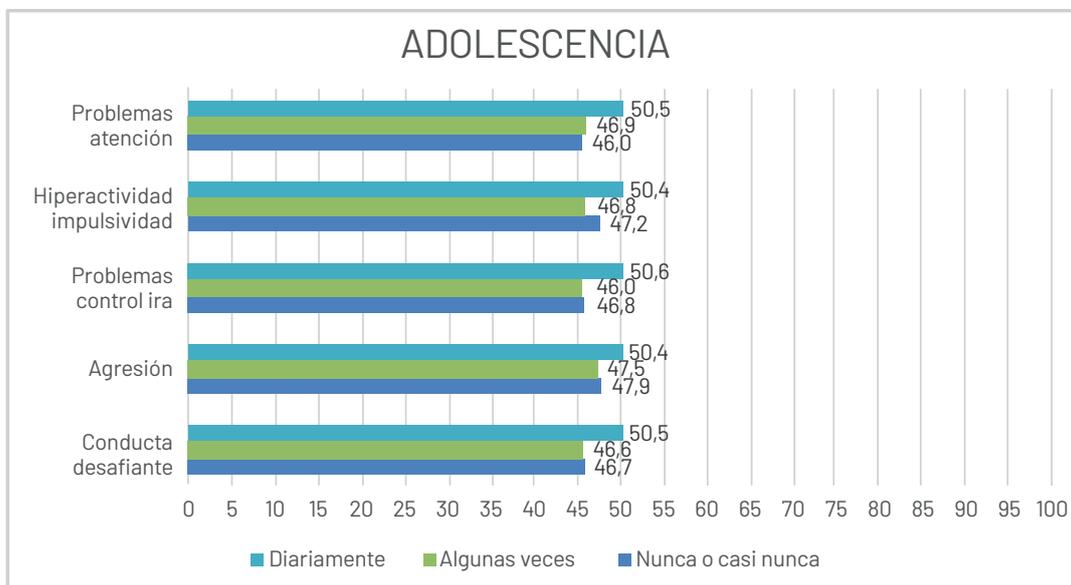
El SENA informa de puntuaciones más altas en todos los problemas interiorizados a mayor uso de redes sociales tanto en la muestra infantil como adolescente. Así pues, quienes acceden diariamente a las redes sociales presentan puntuaciones mayores en depresión, ansiedad, ansiedad social, quejas somáticas y síntomas postraumáticos que los que las usan con menor frecuencia.

Problemas exteriorizados

Redes sociales y problemas exteriorizados en la infancia y la adolescencia



Nota: Puntuaciones medias

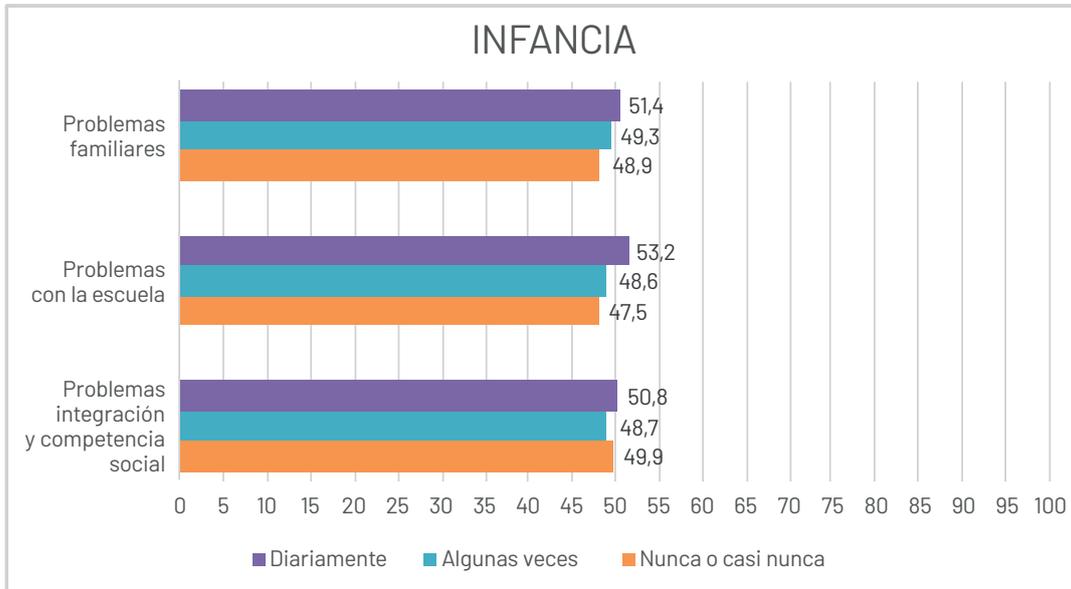


Nota: Puntuaciones medias

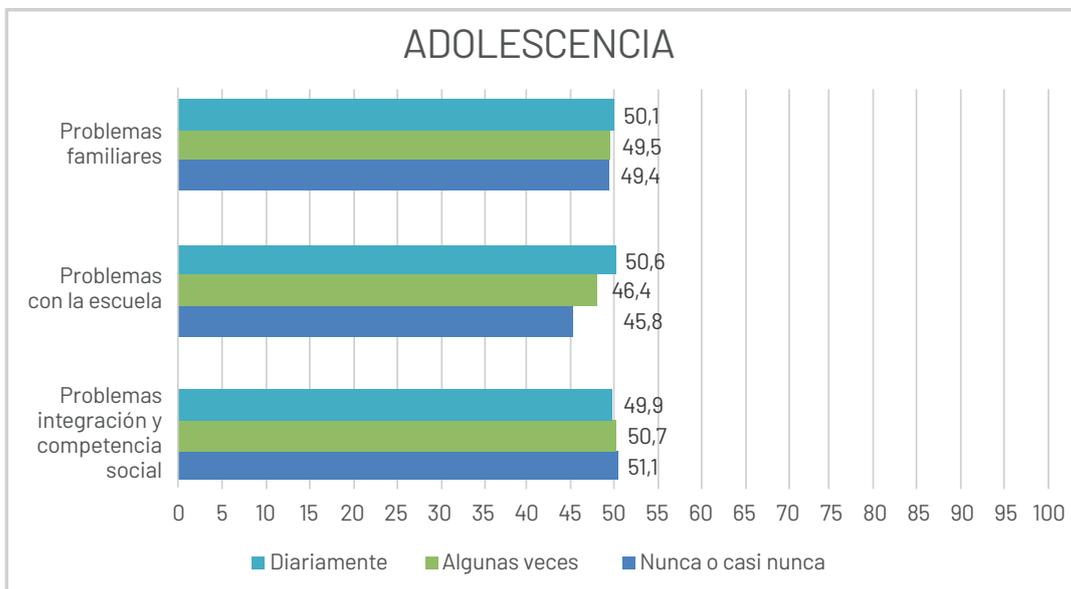
Del análisis de las puntuaciones en problemas exteriorizados del SENA se desprende que tanto la muestra infantil como adolescente que accede a redes sociales a diario, presentan más problemas exteriorizados, en concreto más problemas de atención, más hiperactividad-impulsividad, más problemas de control de la ira, más conductas agresivas y más conducta desafiante.

Problemas contextuales

Redes sociales y problemas contextuales en la infancia y la adolescencia



Nota: Puntuaciones medias

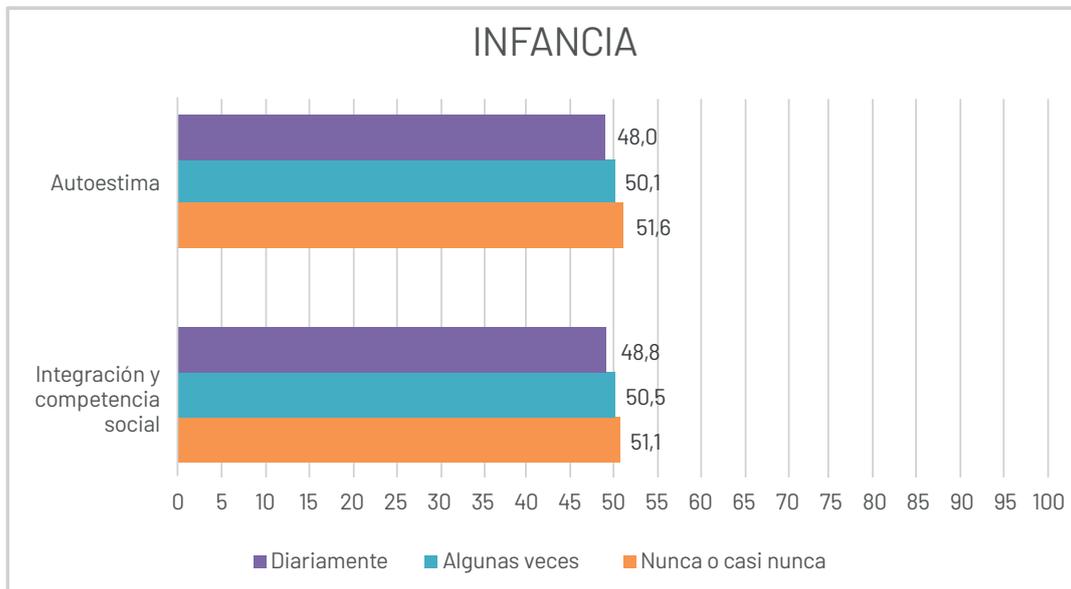


Nota: Puntuaciones medias

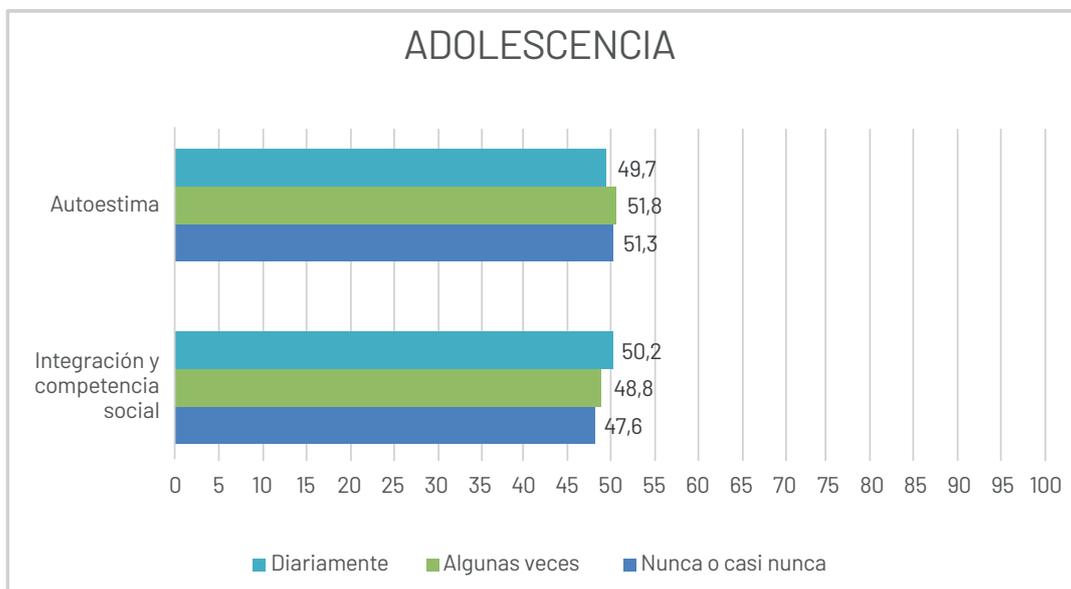
Los niños que usan redes sociales con una frecuencia diaria presentan más problemas familiares y escolares que los que acceden a las redes sociales algunas veces, nunca o casi nunca. En cuanto a los adolescentes, quienes usan redes sociales a diario informan tener más problemas en la escuela.

Recursos personales

Redes sociales y recursos personales en la infancia y la adolescencia



Nota: Puntuaciones medias



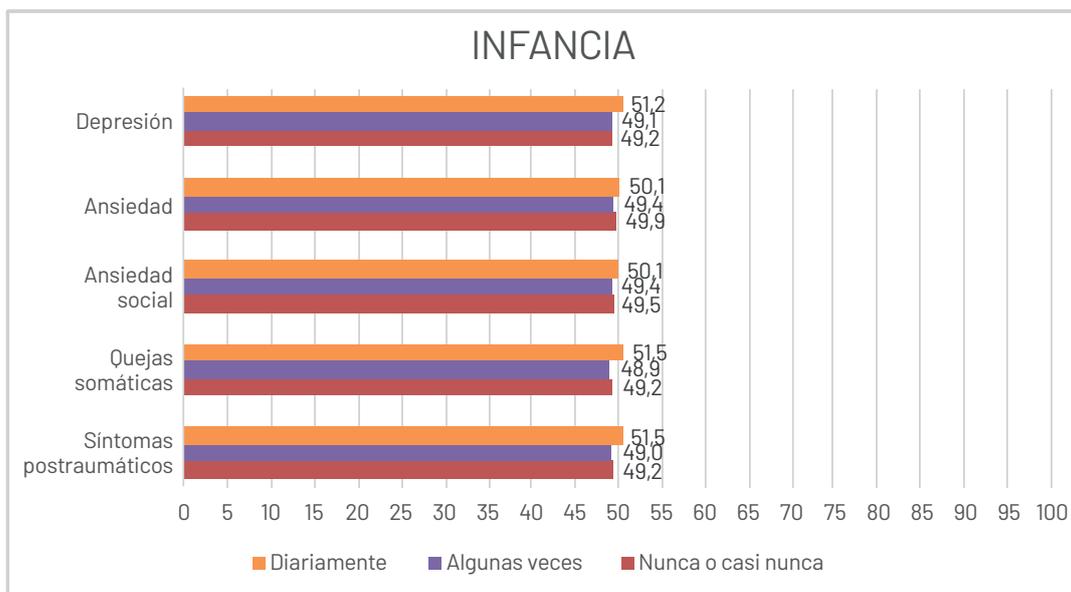
Nota: Puntuaciones medias

Los niños y adolescentes que acceden a redes sociales diariamente presentan menor autoestima que aquellos con un acceso menos frecuente. Respecto a su integración y competencia social, se observan mayores puntuaciones en los niños cuyo acceso a redes sociales es menos frecuente, pero mayores puntuaciones en los adolescentes que acceden a diario.

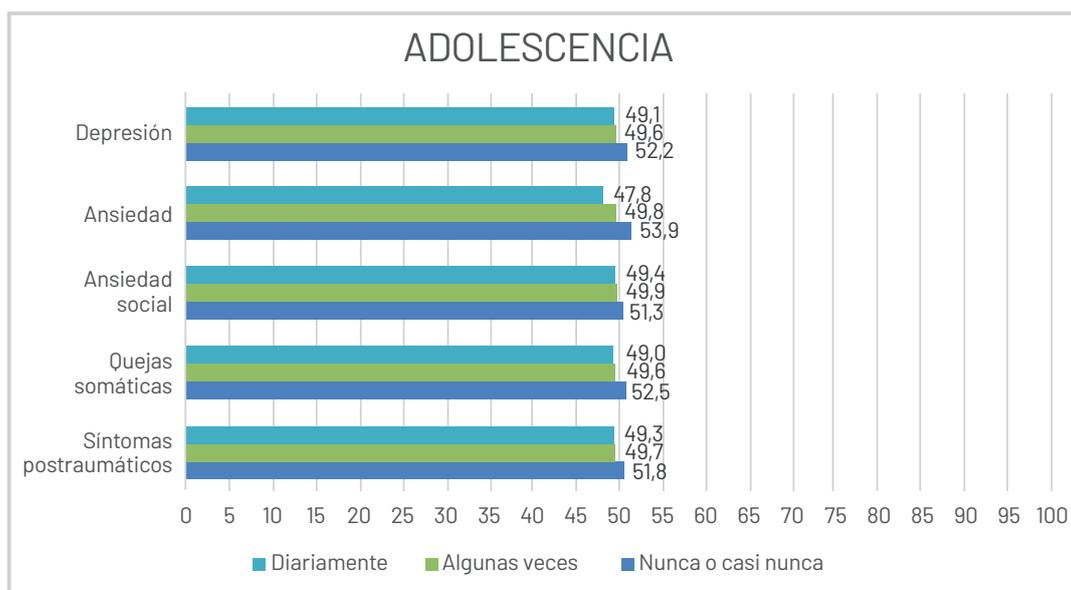
USO DE VIDEOJUEGOS Y SINTOMATOLOGÍA PSICOLÓGICA

Problemas interiorizados

Uso de videojuegos y problemas interiorizados en la infancia y adolescencia



Nota: Puntuaciones medias

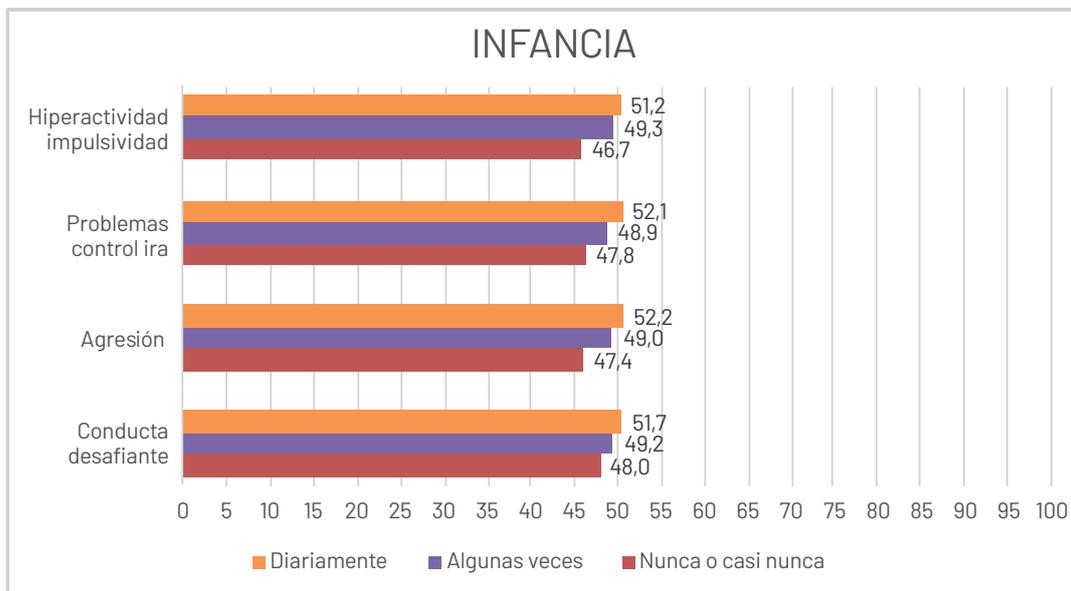


Nota: Puntuaciones medias

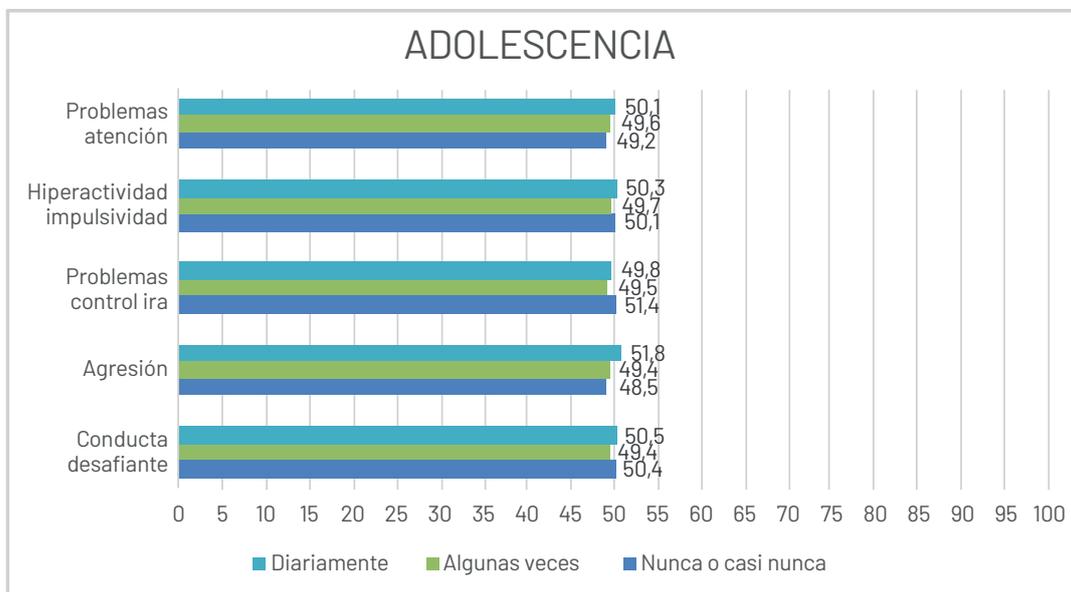
Los niños que juegan a videojuegos diariamente presentan puntuaciones más altas en depresión, ansiedad social, quejas somáticas y síntomas postraumáticos, no hallándose diferencia en las puntuaciones en ansiedad. Los adolescentes que nunca o casi nunca juegan a videojuegos presentan menos síntomas de depresión, ansiedad, ansiedad social, quejas somáticas y síntomas postraumáticos.

Problemas exteriorizados

Uso de videojuegos y problemas exteriorizados en la infancia y adolescencia



Nota: Puntuaciones medias

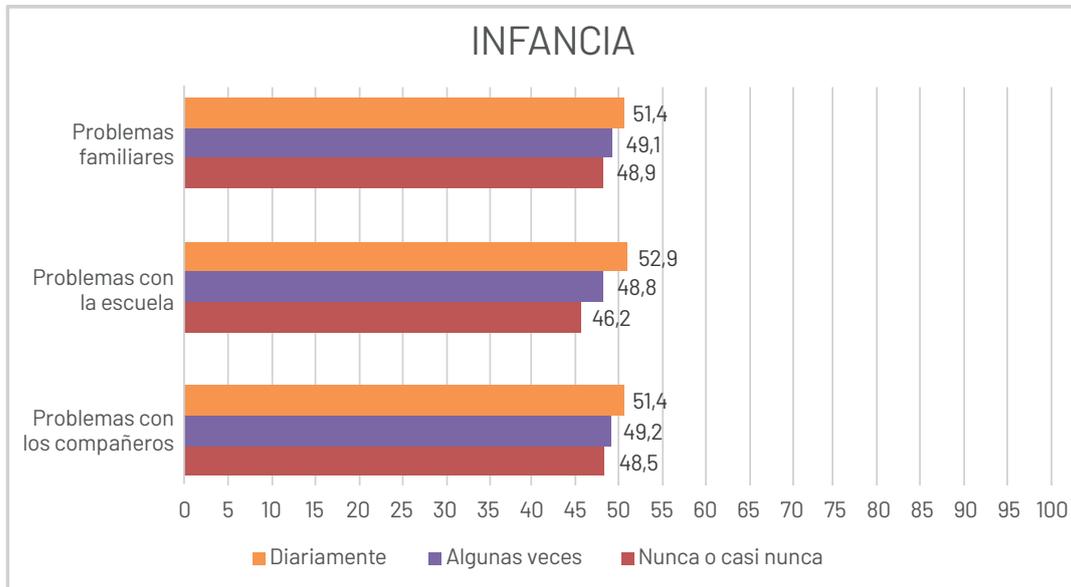


Nota: Puntuaciones medias

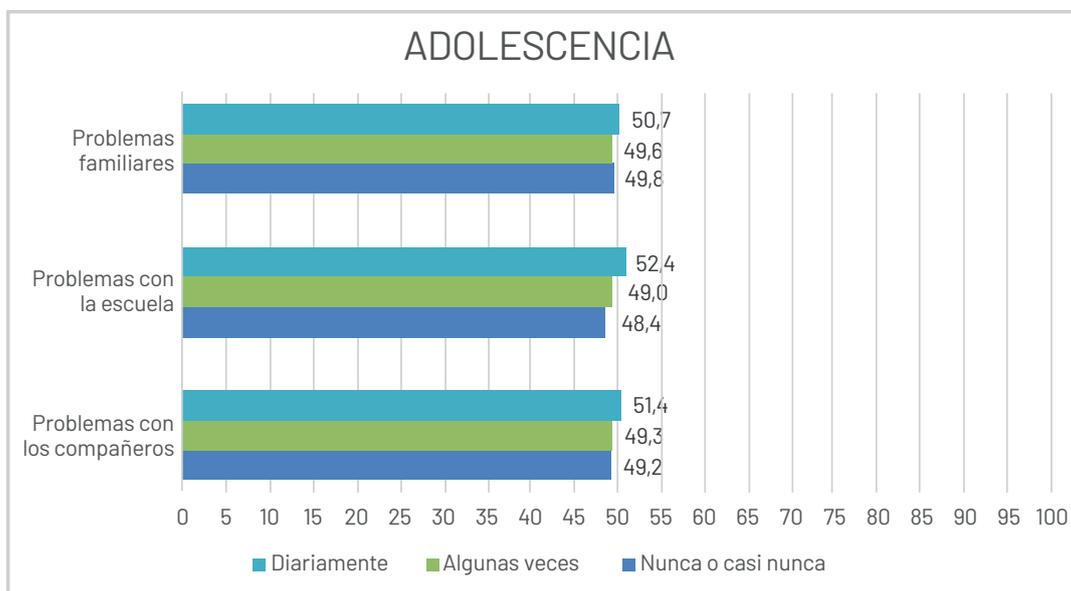
En relación con la presencia de problemas exteriorizados, los niños que juegan a videojuegos a diario presentan puntuaciones más altas en hiperactividad e impulsividad, problemas de control de la ira, agresión y conducta desafiante, en comparación con los que juegan con una frecuencia menor. En la muestra adolescente, quienes informan de jugar nunca o casi nunca tienen puntuaciones más bajas en problemas de atención y en agresión. A diferencia de los problemas del control de la ira, que presentan una menor puntuación en adolescentes que juegan diariamente. No se observan diferencias en hiperactividad e impulsividad y en conducta desafiante.

Problemas contextuales

Uso de videojuegos y problemas contextuales en la infancia y adolescencia



Nota: Puntuaciones medias

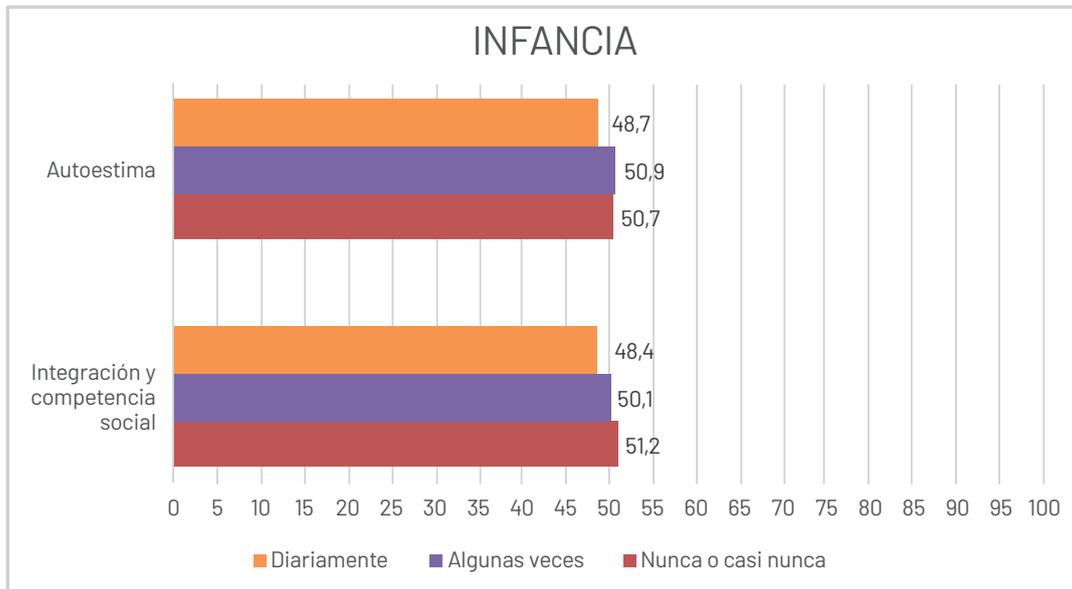


Nota: Puntuaciones medias

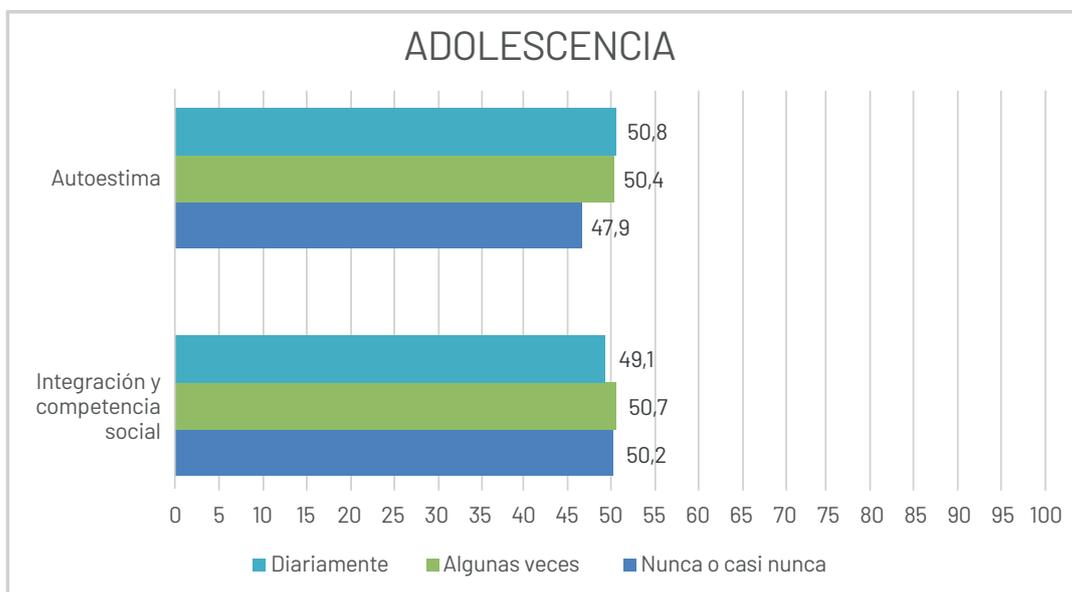
Los niños/as y adolescentes que juegan a videojuegos a diario presentan puntuaciones más altas en problemas familiares, escolares y dificultades en sus relaciones con los compañeros en comparación con aquellos que juegan con menor frecuencia.

Recursos personales

Uso de videojuegos y recursos personales en la infancia y adolescencia



Nota: Puntuaciones medias



Nota: Puntuaciones medias

Los niños/as y adolescentes que juegan a videojuegos a diario presentan una menor autoestima y mayores dificultades en su integración y competencia social en comparación con quienes juegan con menor frecuencia.

REFERENCIAS

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., y Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C.S., y Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839. [doi:10.1371/journal.pone.0169839](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839)
- Beneito, P., y Vicente-Chirivella, O. (2020). Banning mobile phones at schools: Effects on bullying and academic performance. *Discussion Papers in Economic Behaviour*, 1-21. <https://www.emerald.com/insight/2632-7627.htm>
- Bernaldo-de-Quirós, M., Labrador-Méndez, M., Sánchez-Iglesias, I., & Labrador, F. J. (2020). Instrumentos de medida del trastorno de juego en internet en adolescentes y jóvenes según criterios DSM-5: Una revisión sistemática. *Adicciones*, 32(4), 291-302.
- El País (2024). *El Consejo Escolar del Estado aprueba el veto de los móviles en primaria y su limitación en secundaria*. *El País*. <https://elpais.com/educacion/2024-01-25/el-consejo-escolar-del-estado-aprueba-el-veto-de-los-moviles-en-primaria-y-su-limitacion-en-secundaria.html>
- Entertainment Software Association. (2023). *2023 Essential Facts About the Computer and Video Game Industry*. [ESA_2023_Essential_Facts_FINAL_07092023-1.pdf \(theesa.com\)](https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2023/07/ESA_2023_Essential_Facts_FINAL_07092023-1.pdf)
- Fernández-Pinto, I., Santamaría, P., Sánchez-Sánchez, F., y Carrasco, M. Á. (2015). *Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA)*. TEA Ediciones.
- Ferguson, C. J. (2015). Does media violence predict societal violence? It depends on what you look at and when. *Journal of Communication*, 65(1), 193-212. <https://doi.org/10.1111/jcom.12142>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., y Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Granic, I., Lobel, A., y Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Green, C. S., Pouget, A., y Bavelier, D. (2010). Improved probabilistic inference as a general learning mechanism with action video games. *Current biology*, 20(17), 1573-1579. [10.1016/j.cub.2010.07.040](https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.07.040)
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2022). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*.

Keles, B., McCrae, N., y Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., y Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>

Kowert, R., Vogelgesang, J., Festl, R., y Quandt, T. (2015). Psychosocial causes and consequences of online video game play. *Computers in Human Behavior*, 45, 51-58.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.074>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2023). *Tecnología y menores en España. Edición 2023 - Datos 2022*. Red.es, Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial, Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

Oggers, C. L., y Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

Pontes, H. M., y Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

Przybylski, A. K., Weinstein, N., y Murayama, K. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230-236. [10.1176/appi.ajp.2016.16020224](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224)

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., ... & Livingstone, S. (2020). *EU Kids Online 2020: Resultados de la encuesta sobre prácticas en internet de menores de edad en 19 países europeos*. EU Kids Online

Twenge, J. M., y Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90, 311-331.
<https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>

World Health Organization. (2018). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. <https://www.who.int/classifications/icd/en/>

Yoon, M., y Yun, H. (2023). Relationships between adolescent smartphone usage patterns, achievement goals, and academic achievement. *Asia Pacific Education Review*, 24(1), 13-23.
<https://doi.org/10.1007/s12564-021-09718-5>

SIETE RECOMENDACIONES

A partir de los datos observados, se recomienda tener en cuenta las siguientes medidas para el entorno familiar y educativo:

- 1.** Conocer hábitos de uso: Padres y tutores han de estar al corriente de los hábitos digitales de sus hijos, incluyendo las plataformas que utilizan, el tiempo que pasan en ellas, el tipo de contenido que consumen y las personas con quien se relacionan online. Esto facilitará la identificación temprana de posibles problemas y permitirá tomar medidas preventivas.
- 2.** Manejo de la información: Es fundamental enseñar a los niños y adolescentes a manejar la información de manera responsable, lo que incluye comprobar la veracidad de las fuentes, comprender la importancia de la privacidad y ser conscientes de los riesgos asociados con la divulgación de información personal.
- 3.** Fomentar la comunicación abierta: Para lograr lo anterior, es esencial que los padres se muestren dispuestos a ayudar, creando un ambiente de confianza en el que los hijos se sientan cómodos al compartir cualquier problema relacionado con internet. Respetar su intimidad y mostrar interés genuino en sus actividades en línea es clave.
- 4.** Dar ejemplo en el uso de pantallas: Los padres deben ser modelos a seguir en el uso de la tecnología. No se deben establecer normas para los hijos que los padres mismos no cumplen; los adolescentes deben ver que los adultos también respetan las normas de uso.
- 5.** Promover otras actividades de ocio: Es importante incentivar actividades fuera del entorno digital, como deportes, lectura, juegos de mesa y actividades al aire libre, que son opciones saludables y pueden disminuir el tiempo que los adolescentes pasan en línea.
- 6.** Regular el uso: Administrar adecuadamente el tiempo de uso de dispositivos en momentos específicos, combinándolo con otras actividades y estableciendo límites para el descanso, es un objetivo esencial. Las tecnologías son una parte integral de la socialización y el aprendizaje en la actualidad.
- 7.** Negociar límites y normas de uso: Es necesario establecer reglas para prevenir un uso problemático. Esto debe hacerse en conjunto con el adolescente, fomentando su participación en el proceso. Las normas pueden abarcar horarios de uso, tiempo de pantalla y tipo de contenido.



QUINCE CONCLUSIONES

REDES SOCIALES

- 1.** Tasa de uso: El 93% de los escolares entre los 9 y 16 años utiliza alguna red social. YouTube es la plataforma más utilizada, con un 74,6% de usuarios, seguida de WhatsApp con un 69,6%, TikTok con un 61,3% e Instagram con un 49,1%.
- 2.** Frecuencia de uso: Un 67% afirma utilizar las redes sociales diariamente. En la adolescencia (12-16) años) esta tasa alcanza el 95%.
- 3.** Diferencias de género: El 70% de las participantes de género femenino usa redes sociales a diario, en comparación con el 63,7% entre el género masculino. Las chicas comparten selfies y fotos personales en mayor medida que los chicos (61,6% frente al 38,4%), lo que sugiere una mayor tendencia hacia la búsqueda de aprobación social entre ellas.
- 4.** Conocimiento de otras personas en redes sociales: Un 59% de los niños y adolescentes no conoce personalmente a sus amigos o seguidores en redes sociales.
- 5.** Motivos de uso: El 56% de los participantes utiliza las redes sociales como una estrategia de escape ante problemas personales, lo que indica el papel emocional que estas plataformas pueden desempeñar en la gestión de dificultades cotidianas.

TELÉFONOS MÓVILES

- 6.** Tasa de uso: El 76 % de la población entre 9 y 16 años tiene teléfono móvil con conexión a internet.
- 7.** Edad de acceso a móvil propio: La edad más común de adquisición del primer teléfono móvil son los 11 años. Uno de cada cuatro obtiene su primer dispositivo a esa edad.

VIDEOJUEGOS

- 8.** Tasa de uso: Un 35,6% de los participantes afirma jugar a videojuegos a diario, mientras que un 32,2% lo hace de manera semanal.



9. Diferencias de género: El uso diario de videojuegos es significativamente más frecuente entre el género masculino (51,5%) que en el femenino (20,1%). Los chicos presentan un mayor uso diario, con un 51,6% jugando todos los días, en contraste con el 20,1% de las chicas. Además, un 38,2% de los chicos juega alguna vez por semana, frente al 26,4% en el caso de las chicas.

10. Motivos de uso: Un 63% de los participantes utiliza los videojuegos como una estrategia para liberar emociones negativas, sugiriendo que esta actividad desempeña un papel importante en la regulación emocional de los niños y adolescentes.

11. Señales de abuso de videojuegos: un 53% de los adolescentes afirma no haber podido controlar o detener su uso a pesar de intentarlo, lo que ha desencadenado sentimientos de irritabilidad, ansiedad o tristeza en el 46%. Los sentimientos de irritabilidad, ansiedad o tristeza al interrumpir el uso de videojuegos son más frecuentes en los chicos (50,5%) que en las chicas (35,6%), lo que sugiere una mayor vulnerabilidad emocional entre los varones en relación con el cese de esta actividad.

12. Videojuegos y emociones: La mayoría de adolescentes (63,5%) señala que juegan a videojuegos como una forma de escapar de emociones negativas.

PANTALLAS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

13. El uso de pantallas se relaciona con un peor rendimiento académico. Un mayor uso de redes sociales y videojuegos está asociado con un peor desempeño académico.

PANTALLAS Y SINTOMATOLOGÍA EMOCIONAL

14. En niños, un mayor uso de redes sociales se asocia con un aumento en la sintomatología emocional y conductual, tales como los síntomas de ansiedad, dificultades en el control de la ira, quejas somáticas, conductas desafiantes, y problemas de atención e hiperactividad-impulsividad.

15. En adolescentes, el uso de redes sociales está vinculado con la aparición de dificultades emocionales y conductuales, incrementando la sintomatología de ansiedad, depresión, dificultades en el control de la ira, conductas desafiantes y problemas en el rendimiento escolar.



EMO Child



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Educació,
Universitats y Empleo

CIPROM/2021/031

aitana

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE
LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



UNIVERSITAT
Miguel Hernández