



IV EDICIÓN

El impacto de las pantallas en la vida familiar.

Familias y adolescentes tras el confinamiento:
retos educativos y oportunidades.

Un estudio de GAD3 y Empantallados

GAD3 

e  pantallados
.com

Con la colaboración de

Por un uso ve
de la tecnología



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

Índice

Introducción

Metodología. La sala de máquinas del estudio.	5
<i>Análisis cualitativo</i>	5
<i>Análisis cuantitativo</i>	6
<i>Ediciones anteriores</i>	8

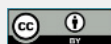
BLOQUE I FAMILIA Y PANTALLAS

#1. Tiempo de uso de dispositivos tras el confinamiento	10
1.1. <i>Teléfono móvil</i>	12
1.2. <i>Ordenador</i>	12
1.3. <i>Tableta</i>	12
#2 .Pantallas para vivir	14
2.1. <i>Entretenimiento</i>	15
2.2. <i>Trabajo y estudio</i>	16
2.3. <i>Comunicación</i>	16
#3. Un entretenimiento cada vez más digital	17
3.1. <i>El teléfono móvil, concentrador de ocio</i>	18
3.2. <i>Series y películas</i>	18
3.3. <i>Redes sociales</i>	19
3.4. <i>Videjuegos y juegos online</i>	19
3.5. <i>Ocio sin pantallas</i>	20
#4. ¿Familias competentes en materia digital?	22
4.1. <i>Actividades tradicionales trasladadas al ámbito digital</i>	24
4.2. <i>¿Refuerzo de las competencias tradicionales?</i>	27
4.3. <i>Experiencias habituales con pantallas</i>	29
4.4. <i>Hacia la intersección “perfecta”: laboratorio de ayuda intergeneracional</i>	30
4.5. <i>La información de actualidad para padres e hijos</i>	31
#5. Convivencia digital	35
5.1. <i>Aparatos digitales que hacen más fácil organizar el hogar</i>	36
5.2. <i>Planes digitales en familia</i>	36
5.3. <i>Series en familia</i>	37
5.4. <i>Pantallas “magnéticas”</i>	38
5.5. <i>Cercanía tecnológica, distancia familiar</i>	40
5.6. <i>Reglas de uso más flexibles tras el confinamiento</i>	41
5.7. <i>¿Quién ayuda a quién en casa?</i>	45
5.8. <i>Los padres siguen siendo el ejemplo para los hijos</i>	46
5.9. <i>“Fans” de los padres... a pesar de todo</i>	49

BLOQUE II ADOLESCENTES Y PANTALLAS

#6. Uso excesivo de las pantallas	51
6.1. Juventud “movilizada”	52
6.2. Pantallas, por favor, para no aburrirme	54
6.3. Una puerta hacia el inframundo digital	55
6.4. Principales preocupaciones	57
6.5. Rastro digital	58
#7. Las redes sociales	59
7.1. Fuente de identidad digital	60
7.2. Redes más populares	60
7.3. Visibilidad de los perfiles en redes	62
7.4. Espejismo de una vida tan perfecta como irreal	64
7.5. “Influencers”	65
7.6. ¿Esclavos del número de “followers”?	67
7.7. Las redes, “mejor sin padres”	67
7.8. Consejos para “postear”	68
7.9. Riesgos de las redes sociales	68
#8. Salud emocional	71
8.1. Cambios tras la llegada de la primera pantalla	72
8.2. Dependencia del teléfono móvil	76
8.3. Presuntos beneficios que distorsionan la realidad	80
8.4. “Batidoras” emocionales	82
8.5. El fantasma del aislamiento	83
#9. Sistema escolar, pantallas y aula	84
9.1. Clases durante el confinamiento	85
9.2. Material escolar para el siglo XXI	86
9.3. Las clases, mejor presenciales	87
9.4. Hacia un modelo educativo mixto	89
#10. Pantallas y futuro	90
Los principales datos del estudio comentados por expertos	93
Conclusiones	98
Equipo de elaboración del informe	100

Cómo citar esta publicación: Empantallados y GAD3 (2021). “El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento: nuevos retos educativos y oportunidades”



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/estudios

Introducción

Presentamos un nuevo estudio de Empantallados y GAD3 sobre el impacto de las pantallas en las familias españolas. Se trata de la cuarta edición de este informe, la más completa de todas porque pregunta tanto a padres como a adolescentes, a través de metodologías cuantitativas cualitativas. Esta novedad metodológica resulta muy útil para obtener una radiografía más amplia del uso que las familias hacen de la tecnología digital. Por un lado, constata y diferencia hábitos entre generaciones. Por otro, compara actitudes y opiniones dentro de las familias en cuanto al uso de dispositivos.

La tecnología lleva años transformando la vida de las personas. Las rutinas de trabajo, de comunicación y de ocio se han visto modificadas significativamente con cada salto tecnológico, con cada nueva posibilidad que los aparatos digitales permitían.

Hasta la llegada de la COVID-19, esta tecnologización se realizaba de forma progresiva. El confinamiento marcó un antes y un después. En marzo de 2020, ordenadores, tabletas y teléfonos móviles revelaron su auténtico potencial: ya no eran un recurso más, sino la única forma de seguir adelante con el trabajo y con la propia vida personal. De la noche a la mañana, la sociedad entendió que la tecnología ya no era una novedad interesante, sino la nueva realidad indispensable.

Tras casi dos años desde el inicio del confinamiento podemos hoy mirar atrás y preguntarnos: ¿y ahora qué?, ¿cómo podemos maximizar oportunidades y minimizar los riesgos? Este estudio pretende dar un poco de luz sobre este interrogante.

El informe se ha planteado como un recorrido por los principales aspectos de uso de las pantallas, con dos bloques principales: el primero, centrado en las dinámicas familiares que suscita el uso de dispositivos desde el confinamiento; el segundo, poniendo el foco sobre los adolescentes.

En estas páginas se recogen cifras cuantitativas, que muestran con números la realidad que se expone. Y se incluyen algunas de las frases cualitativas recogidas en las dinámicas de grupo, que resultan ilustrativas de la situación que describe el estudio.

Ambos parámetros facilitan entender el grado de competencia digital que, en los últimos años, han desarrollado las familias en España. Un conocimiento que, llevado al terreno práctico, permite plantear recursos concretos que ayuden a las familias en la educación digital de sus hijos, el fin para el que nació Empantallados hace ya cinco años.





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



Quisiéramos también en estas primeras líneas, agradecer el apoyo de la Comisión Europea, cuya financiación ha hecho posible la realización de este estudio, en el marco del proyecto europeo SIC-Spain 2.0, liderado por INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad). Y el apoyo de Orange y su programa 'Por un uso Love de la Tecnología', con quienes compartimos el objetivo de ayudar a las familias a hacer un uso responsable y saludable de las pantallas.

Con la experiencia de investigación y el rigor demoscópico de GAD3, desde Empantallados os invitamos a acompañarnos en este recorrido por los nuevos retos educativos y oportunidades que se nos presentan tras el confinamiento.

Metodología. La sala de máquinas del estudio.

En el estudio han participado 824 personas representativas de la población española: incluyendo por un lado a padres y a madres de adolescentes; y, por otro, a adolescentes entre 14 y 17 años. Se ha realizado en dos fases: una primera, de naturaleza cualitativa, y una segunda, de ámbito cuantitativo.

Análisis cualitativo.

El trabajo de campo del estudio comenzó con cuatro dinámicas de grupo, según la técnica de análisis del "focus group". Se realizaron en septiembre de 2021, y en cada una de ellas, seis personas debatieron sobre aspectos de su uso habitual de pantallas, durante hora y media.

En cada grupo se reunieron tres mujeres y tres hombres, procedentes de distintas regiones de España, asegurando una muestra de análisis representativa y de ámbito nacional. Los grupos de trabajo se estructuraron según los siguientes rasgos sociológicos: dos grupos de adolescentes (uno con personas de 14 y 15 años, y otro con personas de 16 y 17 años) y dos grupos de padres y de madres (uno con hijos de 14 y 15 años, y otro con hijos de 16 y 17 años).

Las dinámicas se realizaron de forma telemática, mediante reuniones virtuales organizadas en la plataforma de Microsoft Teams. A nivel escolar, los grupos de adolescentes se configuraron incluyendo alumnas y alumnos de todas las opciones educativas existentes en España, incluyendo a personas escolarizadas en centros públicos, concertados y privados.

Estas dinámicas cualitativas ayudaron a dibujar el marco de utilización de la tecnología en las familias en España. Facilitaron señalar patrones de uso por parte de padres e hijos, así como las percepciones que unos tienen de otros en los aspectos tecnológicos. Fueron el punto de partida para identificar elementos de uso que cuantificar y validar después, en la segunda fase del estudio.

Ficha técnica del estudio cualitativo (*focus groups*)

Metodología cualitativa *online*

Se han realizado **4 dinámicas** de grupo a través de Microsoft Teams



1,5 horas de duración



6 participantes

Grupos mixtos: **3 hombres y 3 mujeres**



Ámbito geográfico **nacional**



2 focus groups con padres y madres

- 1 con padres y madres de adolescentes de 14 y 15 años
- 1 con padres y madres de adolescentes de 16 y 17 años



2 focus groups con adolescentes

- Pertenecientes a colegio público, privado y concertado
- 1 de adolescentes 14 y 15 años
- 1 de adolescentes 16 y 17 años

Análisis cuantitativo.

Partiendo de los resultados del análisis cualitativo, se diseñaron dos encuestas: una para adolescentes y otra para padres y madres.

Las entrevistas se realizaron entre el 8 de noviembre y el 9 de diciembre de 2021, mediante cuestionario online a panel representativo de la población española con hijos menores de 18 años y a adolescentes entre 14 y 17 años. Las personas entrevistadas provinieron de toda la geografía española, garantizando cobertura nacional.

Este trabajo se concretó en la realización de 500 entrevistas a padres y madres, y 300 a adolescentes, según el siguiente desglose:

PADRES		Sexo		Total	ADOLESCENTES		Sexo		Total
		Hombre	Mujer				Hombre	Mujer	
Edad	18-29	10	2	12	Edad	14 años	41	27	68
	30-44	86	102	188		15 años	39	25	64
	45-64	153	143	296		16 años	55	43	98
	65 o más	3	1	4		17 años	37	33	70
Total		252	248	500	Total		172	128	300

De los adolescentes encuestados, el 47% cursan estudios de Bachillerato y el 43% de ESO. El 10% de la muestra incluye a alumnos de Formación Profesional. Respecto al tipo de centro en que se escolarizan, el 68% acuden a uno de titularidad pública, el 23% a uno concertado y el 8% a uno privado.



El error muestral de la encuesta fue de $\pm 4,5\%$, en el sondeo a padres y madres, y de $\pm 5,8\%$, en el de adolescentes; en ambos casos 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.

Las entrevistas se completaron entre 8 y 10 minutos, aproximadamente, para un cuestionario de 30 preguntas cerradas, la mayoría de respuesta obligatoria.

Ficha técnica del estudio cuantitativo.



Universo.

Población residente en España con hijos menores de 18 años y adolescentes entre 14 y 17 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 (CAWI) a panel representativo de la población española con hijos menores de 18 años y adolescentes entre 14 y 17 años.



Tamaño de la muestra.

500 entrevistas a población con hijos adolescentes y 300 entrevistas a adolescentes.



Error muestral.

$\pm 4,5\%$ (N=500); $\pm 5,8\%$ (N=300), $\pm 3,5\%$ (N=800) 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.



Duración de la entrevista.

8-10 minutos aproximadamente y 30 preguntas cerradas.



Fechas del trabajo de campo.

8 de noviembre al 9 de diciembre de 2021.

Ediciones anteriores.

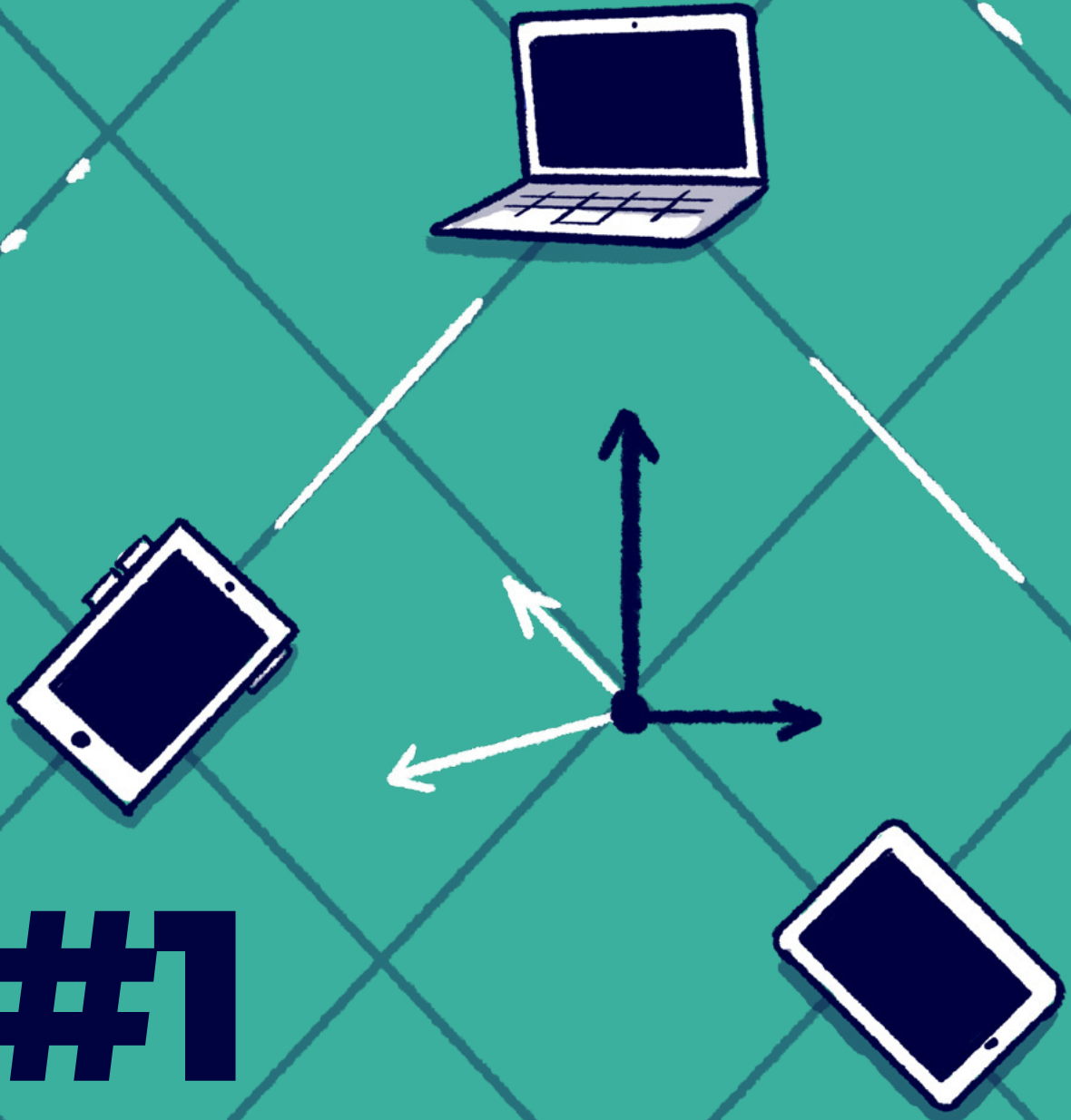
Las anteriores ediciones del estudio “El impacto de las pantallas en la vida familiar”, de Empantallados y GAD3 pueden consultarse en: www.empantallados.com/estudios

A continuación, se recoge un resumen de las metodologías empleadas en cada una de ellas:

	Año de realización del estudio		Encuesta (Análisis cuantitativo)		Focus Groups (Análisis cualitativo)	
			Padres	Adolescentes	Padres	Adolescentes
I Edición	2018	Hogares hiperconectados y entornos multipantalla	X			
II Edición	2019	Los adolescentes	X		X	X
III Edición (Especial Covid19)	2020	Durante el confinamiento	X			
IV Edición	2021	Tras el confinamiento, nuevos retos educativos y poportunidades	X	X	X	X



BLOQUE I
FAMILIA Y
PANTALLAS



#1

**Tiempo de uso de
pantallas tras el
confinamiento.**

La COVID-19 nos llevó a realizar un consumo masivo de dispositivos digitales, instaurando una nueva realidad de uso de pantallas en los hogares que permanece después del confinamiento. Dos de cada tres adolescentes (68%) utilizan el teléfono móvil más que antes del inicio de la pandemia, solo cuatro puntos más que los padres (64%).

¿Quién hubiera pensado en los años 70 del siglo pasado que el teléfono dejaría de tener cables, y que lo podríamos llevar a cualquier sitio? ¿Quién hubiera creído en los 90 que las teclas de un ordenador serían sustituidas por botones virtuales en una pantalla táctil? O, sencillamente, ¿quién hubiera pensado a comienzos del siglo XXI que se podría trabajar desde casa gracias a internet?

Durante el confinamiento, dedicamos muchos más minutos a actividades con pantallas, al manejo de herramientas tecnológicas. A nivel familiar, fue catalizador de cambios profundos, acelerador de tendencias que, hasta entonces, sólo se intuían.

Esta situación abrió las pantallas a un abanico de nuevos contextos en los que, a fecha de marzo de 2020, no estaban tan integradas. Por ejemplo, poder ir a clase... desde casa, gracias a los ordenadores portátiles y a software como Classroom. O hacer la compra por internet por miedo a exponernos al virus. O manejar la cuenta corriente solo desde el móvil, sin ir a la sucursal, cerrada por la pandemia.

En una situación límite, las pantallas nos revelaron nuestra gran dependencia del ámbito digital para sobrevivir. Ser conscientes de esto hizo que, de forma natural, cambiara nuestra relación con la tecnología y la atención que le prestamos, reestructurando nuestro activo máspreciado, el tiempo.

Además de dedicar tiempo a actividades nuevas con pantallas, padres e hijos pasaron a invertir más minutos y horas en las “cosas de pantallas” que ya hacían antes. De repente, las rutinas digitales del hogar, los horarios de uso de dispositivos, los límites al consumo de redes... quedaron obsoletos, por una situación desconocida en la cual la pantalla era la única ventana al mundo y a lo que pasó a llamarse “nueva normalidad”.

PADRES “Antes tenían dos horas al día de dispositivos, pero ya no se cumple; es imposible. En el confinamiento se ha relajado el tema, ya que estaba en casa”.

Esta situación provocó que los padres “entraran en pérdida”: el estatus quo alcanzado los años anteriores, el “contrato digital” no escrito que, hasta entonces, regía en los hogares, quedó en evidencia, sin previo aviso.

Tras ese periodo de confinamiento total, surgió una duda, que se convirtió en el punto de partida de este estudio: el cambio experimentado, tan drástico que nadie hubiera podido anticipar jamás, ¿es temporal o permanente? El incremento de tiempo de uso de dispositivos durante el confinamiento, ¿se circunscribe solo a ese periodo o se trata de una realidad que ha llegado para quedarse? Después del encierro domiciliario, ¿se ha constatado una vuelta a la situación de antes, o se ha consolidado una nueva realidad digital en los hogares españoles?

Los datos demuestran con claridad que la respuesta es... la segunda. En la actualidad, padres e hijos utilizan más tiempo ordenadores, tabletas, móviles, etc., que antes del confinamiento. Veamos con detalle cómo se estructuran las variaciones de tiempo que padres e hijos dedican a las pantallas digitales ahora, con respecto a antes del confinamiento:

1.1. Teléfono móvil.

Ya antes de la pandemia, el teléfono móvil era el dispositivo digital más utilizado en el hogar. Tras el confinamiento, sigue siéndolo. Más aún; continúa ampliando su “cuota de mercado” respecto al resto de dispositivos de la casa. Es el aparato que registra mayor aumento de uso respecto a antes de marzo de 2020. Dos de cada tres adolescentes (68%) reconocen utilizarlo más, una proporción muy similar a la de los padres (64%).

1.2. Ordenador.

El ordenador ha revivido gracias al confinamiento. Más de la mitad de padres (51%) e hijos (54%) reconocen utilizarlo más que antes.

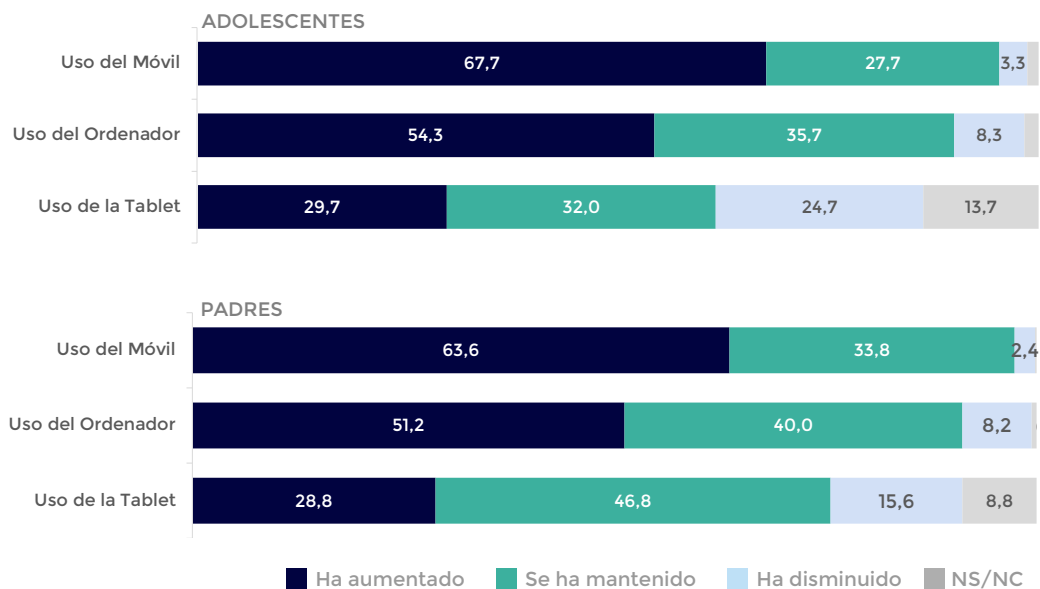
ADOLESCENTES “A partir del confinamiento empecé a utilizar más el ordenador; antes era solo móvil. El ordenador antes no lo utilizaba nada”.

1.3. Tableta.

En general, todos los dispositivos han aumentado en tiempo de uso durante el confinamiento. El que menos ha sido la tableta, confirmando una progresiva pérdida de poder en el menú digital que ya se advertía en estudios anteriores. Respecto a antes de marzo de 2020, su uso “solo” ha crecido un 30% entre adolescentes y un 29% entre padres.

Variación del tiempo dedicado a distintas actividades

¿Diría que ha aumentado/disminuido el tiempo que han dedicado a...?

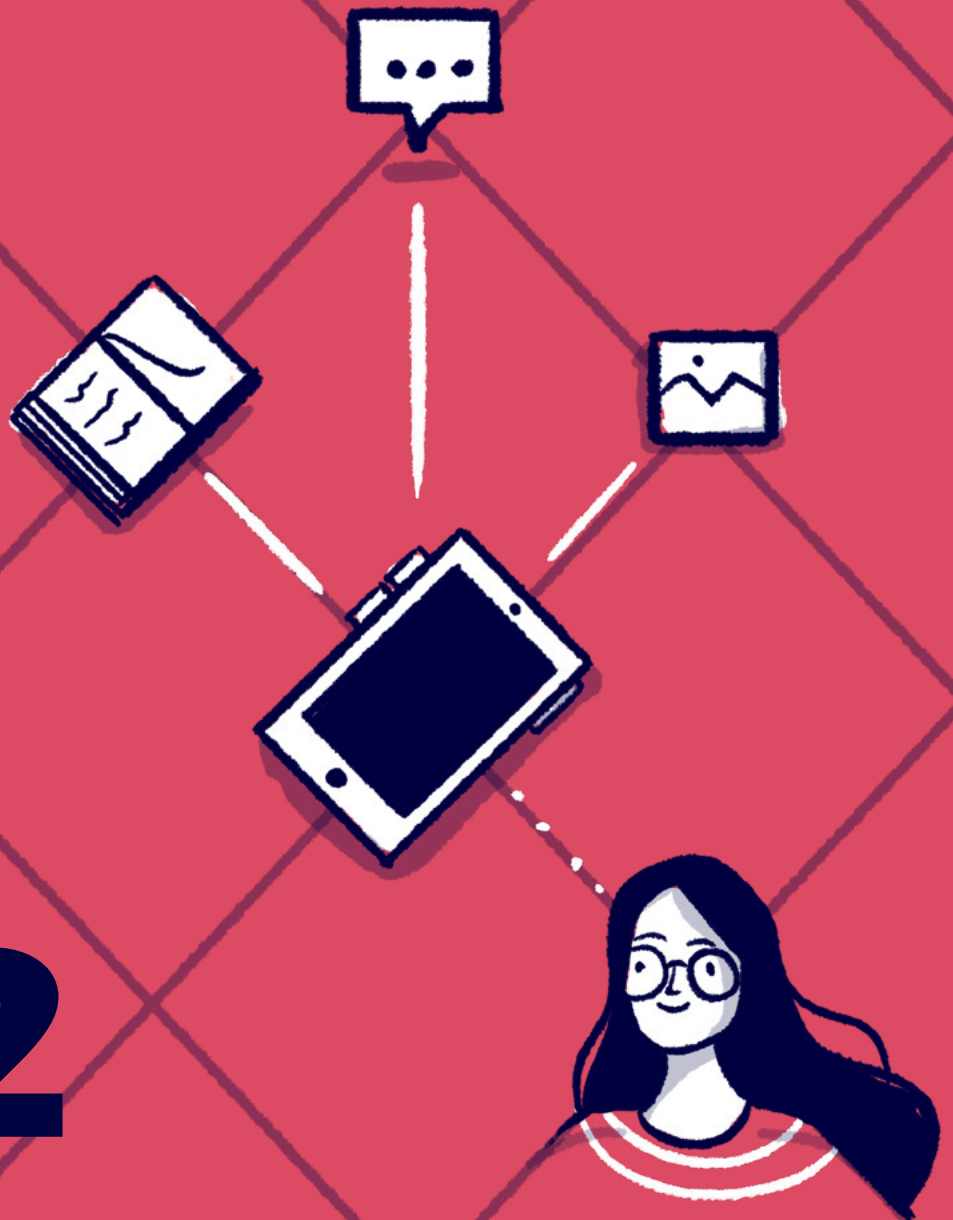


Los datos expuestos cuantifican hasta qué punto se usan más las pantallas que antes del confinamiento, y ayudan a dibujar el perímetro en el que se circunscribe esa mayor dependencia a las pantallas que se observa desde marzo de 2020.

Quizá por eso resulta llamativo advertir a nivel cualitativo que, a pesar de que padres e hijos están más enganchados a las pantallas, no presentan un discurso especialmente negativo hacia las pantallas. De hecho, es más bien al contrario:

- **Resignación de los padres.** Reconocen que la tecnología forma parte del mundo en el que han crecido sus hijos, y que hay que aprender a convivir con ellas de la mejor forma posible. Quieren hacer buen uso e integrarlas en su vida, pero a veces se sienten perdidos.
- **Elemento imprescindible para los adolescentes.** Las pantallas se han convertido para ellos en algo irrenunciable. Han crecido con ellas y no conciben un mundo sin ellas. Seguramente por eso tienen más dificultades para ver el lado negativo que las pantallas pueden llegar a tener, en caso de no utilizarlas con responsabilidad.

BLOQUE I
FAMILIA Y
PANTALLAS



#2

Pantallas
para vivir.

Vale, de acuerdo. Las pantallas se usan mucho más que antes del confinamiento. Pero, ¿para qué? La respuesta es tan ilimitada como amplio es el espectro de posibilidades que ofrece la tecnología. Y depende mucho de la edad de cada persona. El consumo de pantallas de los adolescentes es diferente del que hacen sus padres.

Ver una serie, jugar online a un videojuego, hacer un trabajo para clase a través de Google Drive, leer un e-book, ver en Instagram qué han hecho mis amigos, pedir a Alexa que reproduzca en el “echo-show” sonidos de tormenta, decirle a Siri que active una lámpara “inteligente”... son muchas actividades cotidianas.

En concreto, ¿cómo se estructura el tiempo de pantallas en los hogares en España donde viven familias con hijos menores de edad? Para responderlo, hemos tomado un reloj y hemos analizado qué actividades con dispositivos se realizan a la hora, dividiéndolas en las tres categorías en las que el Parlamento Europeo, en cierto modo, segmenta el tiempo digital: entretenimiento, trabajo y comunicación.

PARLAMENTO EUROPEO, 2006 “La competencia digital implica el uso seguro y crítico de las tecnologías de la sociedad de la información para el trabajo, el ocio y la comunicación.

Se sustenta en las competencias básicas en materia de TIC: el uso de ordenadores para obtener, evaluar, almacenar, producir, presentar e intercambiar información, y comunicarse y participar en redes de colaboración a través de Internet”.

2.1. Entretenimiento.

Las pantallas se han convertido en la llave que da acceso al patio del siglo XXI, que cada vez es más digital. Una zona de recreo a la que se llega muy fácilmente, a través de un clic en un smartphone. Es una acción que no requiere esfuerzo y que, sin embargo, abre las puertas a un mundo ilimitado de ocio y esparcimiento. Por eso, no sorprende que la mayor parte del tiempo que los

adolescentes pasan delante de la pantalla sea para eso, para divertirse, para pasárselo bien.

Los datos de la encuesta revelan que, por cada hora de pantallas, dedican 25 minutos al ocio. Lo interesante es que esta gran cantidad de tiempo es solo tres minutos más que sus padres. Por tanto, no es cuestión de generaciones. El ocio en pantallas se ha convertido en uso estándar en todas las franjas de edad.

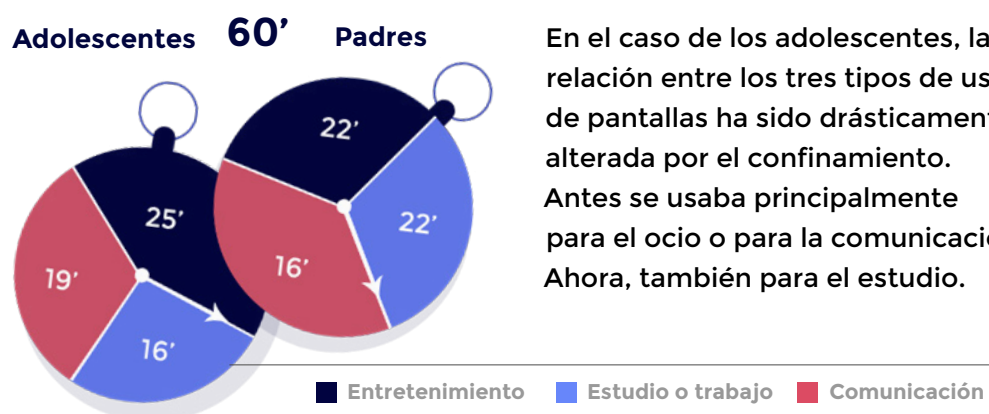
2.2. Trabajo y estudio.

Las pantallas han revolucionado el mercado laboral y la forma de trabajar. Ya no se concibe la actividad profesional sin ellas. Los padres son quienes más tiempo de pantallas dedican a esta actividad: 22 minutos por cada hora invertida en tareas digitales. Es decir, el mismo tiempo que dedican al ocio.

En cuanto a los adolescentes, su tiempo de trabajo (en su caso, de estudio), la cifra cae hasta 16 minutos por hora con pantallas. Un tiempo que, en cualquier caso, da idea de la amplia penetración de la tecnología en las aulas y en las tareas escolares, de la que se hablará más adelante. Y apunta una realidad que se comentará también después: el futuro profesional de los hijos es digital.

2.3. Comunicación.

La posibilidad de relacionarse con otros de forma telemática, trascendiendo las barreras físicas, es la gran función que propició el despegue de Internet en los años 90. Una capacidad comunicativa que ha desplegado un potencial superior durante el confinamiento, como ya se ha explicado. En cifras concretas, ¿cuánto tiempo digital “consumimos” a la hora para comunicarnos? 19 minutos por hora, responden los adolescentes. Tres minutos más que los padres.



En el caso de los adolescentes, la relación entre los tres tipos de uso de pantallas ha sido drásticamente alterada por el confinamiento. Antes se usaba principalmente para el ocio o para la comunicación. Ahora, también para el estudio.

PADRES “Antes los niños tenían las pantallas sólo para jugar; ahora también saben que se puede estudiar y dar clases”.

BLOQUE I
FAMILIA Y
PANTALLAS



#3

**Un entretenimiento
cada vez más
digital.**

El confinamiento “disparó” el consumo de ocio digital. Las pantallas, sin el rival natural de los planes al aire libre, de ir de compras, de todo aquello que hacemos fuera de casa, se vieron con vía libre para monopolizar el mercado del entretenimiento.

Fue algo que afectó a todas las edades y que, pasado el tiempo de aislamiento en casa, sigue en niveles muy superiores a antes del inicio de la pandemia. Se advierte con claridad en el incremento de tiempo de uso que registran los dos planes de ocio más demandados por hijos y padres: el 55% de menores entrevistados reconoce usar las redes sociales más que antes del confinamiento; en el caso de los padres, el 58% ve más series y películas.

3.1. El teléfono móvil, concentrador de ocio.

La segunda edición de este estudio, realizado a finales de 2019 y focalizada también en los adolescentes, ya mostraba que uno de los factores que explicaban el auge del teléfono móvil, especialmente por parte de los adolescentes, era que actúa como dispositivo concentrador de múltiples actividades: llamar a amigos, jugar online, ver series...

Este factor de “todo en uno” se ve reforzado por las apps móviles de las plataformas de entretenimiento, que ofrecen una buena experiencia de uso a través del móvil.

Acceder al ocio que se quiera, cuando se quiera, donde se quiera y como se quiera gracias a un dispositivo tan potente como un ordenador pero que cabe en el bolsillo, le convierte en campeón imbatible de entretenimiento digital.



PADRES “Ya no consumen televisión; para ellos el móvil e internet es tenerlo todo a la carta”.

3.2. Series y películas.

La televisión tradicional va a menos... pero el consumo audiovisual va a más, gracias a los dispositivos móviles. Como ya se ha apuntado, seis de cada diez padres (el 58%) reconoce ver más series y películas que antes del confinamiento. Son diez puntos porcentuales más que el incremento registrado por

los adolescentes que, en cualquier caso, suponen una cifra muy destacable: uno de cada dos (48%).

El análisis cualitativo ayuda a profundizar en esta cuestión. En la última década, las series se han convertido en el gran referente de ocio televisivo. Se trata de productos audiovisuales breves, bien adaptados a la inmediatez de las tecnologías digitales.

Están secuenciados en capítulos que facilitan seguir el hilo narrativo y son accesibles en cualquier momento y desde multitud de soportes; dos motivos más por los cuales se convierten en plan de ocio estrella.

Por eso, se acaba dando la paradoja de que, aun siendo más cortos en duración que una película tradicional, al final frecuentemente hace que pasemos más tiempo delante de la pantalla, en el famoso fenómeno del binge-watching o atracón de series.

3.3. Redes sociales.

Internet es el medio en el que surge un ciberespacio que parece no tener fin. Entre los millones de páginas web, portales digitales y servicios a los que se puede acceder de forma electrónica, sobresalen unos pocos lugares.

El común denominador que explica la popularidad de algunos “sites” es, una vez más, el tiempo. En la nueva geografía digital, las redes sociales sobresalen como mega-urbes de encuentro electrónico. Sobre todo, para los jóvenes, para los cuales el tiempo simplemente se detiene cuando hacen parada en ellas.

Un vistazo en Instagram, o el mítico “solo voy a ver un vídeo de TikTok” pueden acabar en... horas y horas trasteando en redes. Tras el confinamiento, el 55% de los adolescentes reconoce usar más estas redes. Diez puntos más que los padres (46%), cuyo aumento de tiempo de uso tampoco es nada desdeñable.

3.4. Videojuegos y juegos online.

El confinamiento ha mostrado muchas cosas. Entre otras, que los videojuegos son cosa de adolescentes... y de padres. El 46% de los menores juega más que antes del inicio del encierro domiciliario; uno de cada tres padres (33%), también.

Además, el confinamiento marcó el surgimiento de nuevas formas de ocio con pantallas. Aunque no se podía salir de casa, sí se podía hacer una reunión por Zoom con amigos, y mientras jugar al parchís, al Risk o al Monopoly

online. Con un refresco en la mano, se podía recrear una cierta experiencia de encuentro social que, a pesar de no contar con la presencialidad, servía como sustituto de urgencia.

ADOLESCENTES “En mi caso jugamos todos juntos al parchís, al todo en uno, juego online, cartas dominó, juegos de guerra; de todo”.

Son nuevas prácticas que, después del confinamiento, han seguido realizándose: dos de cada tres adolescentes (el 65%) afirman haber jugado online con amigos alguna vez durante el último año.

Indica si en el último año alguna vez has...

Jugado online con tus amigos/as  64,7

También el confinamiento marcó el surgimiento de otras prácticas de ocio digital, como el uso de apps para ver películas con amigos de forma remota, simultáneamente.

ADOLESCENTES “En vez de ir al cine, veía una peli online con mis amigos a la vez”.

3.5. Ocio sin pantallas.

Como ya se ha apuntado, los planes de entretenimiento “de toda la vida”, sin pantallas, han ido en declive en los dos últimos años. El único plan “de siempre” que ha aumentado el arco temporal que le dedicamos es el tiempo en familia.

Cuatro de cada diez adolescentes (40%) reconocen que, con respecto a antes del confinamiento, pasan más tiempo con su familia; percepción compartida en medida muy parecida por los padres (46%).

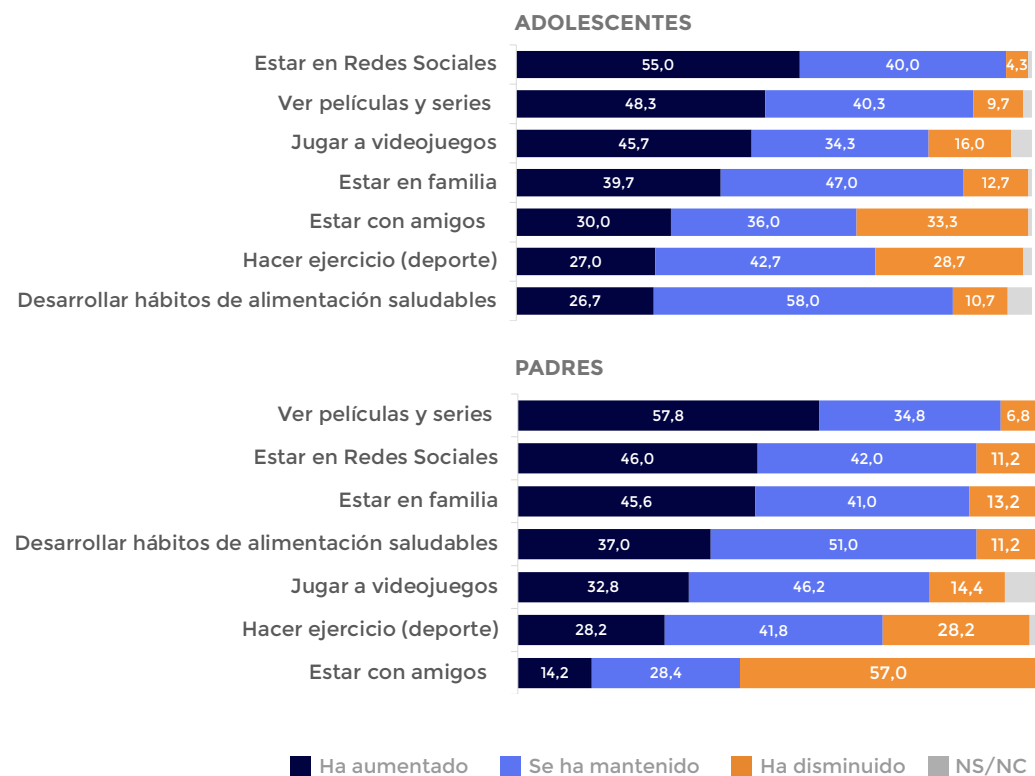
En el resto de actividades “tradicionales”, las variaciones de tiempo se reestructuran de la siguiente manera:

- **Tiempo con los amigos.** La pandemia le ha pasado mucha factura a las relaciones sociales presenciales. Estar con amigos es la actividad que más ha disminuido para muchos respecto a la “vieja normalidad”, tanto entre adolescentes (-33%) como entre padres (-57%). Esto no significa que no sigamos cultivando las relaciones sociales. Estas han podido seguir gracias a las pantallas. Los dispositivos han permitido mantener contacto social de modo virtual, mediante videollamadas, “meets”, encuentros por Zoom, etc. Esto a su vez ha generado experiencias relacionales nuevas.

- **Deporte.** El encierro domiciliario no ha alterado significativamente el tiempo dedicado al deporte. Se equilibran entre sí las cifras de los adolescentes que dedican más tiempo al ejercicio físico (27%) que antes del confinamiento y quienes afirman haberlo reducido (29%); un esquema prácticamente igual al que se advierte entre padres (28% hacen más deporte y 28% hacen menos deporte que antes).
- **Alimentación sana.** Se trata de la actividad que registra más disparidad de hábitos entre padres e hijos. Con respecto a antes del confinamiento, el 27% de adolescentes afirma haber aumentado el tiempo dedicado a desarrollar hábitos de alimentación saludables; diez puntos menos que en el caso de los padres.

Variación del tiempo dedicado a distintas actividades

¿Diría que ha aumentado/disminuido el tiempo que han dedicado a...?



BLOQUE I
FAMILIA Y
PANTALLAS



#4

**¿Familias
competentes en
materia digital?**

Gracias a los nuevos aparatos digitales, se pueden saber muchas cosas útiles en tiempo real, como el tiempo que tardaré hasta el trabajo según el tráfico actual o el ritmo al que ha latido el corazón durante el paseo de la última media hora. Y se pueden hacer muchas actividades de ocio, como se acaba de exponer.

Pero para acceder a este océano de posibilidades, es necesario un conocimiento previo: saber utilizar un ordenador o un teléfono “inteligente” con conexión a internet; saber manejar la “app” de salud del teléfono móvil o la corona del “smartwatch”; saber que se pueden superponer capas de inteligencia en Google Maps, etc.

Conocer aquello que las autoridades denominan “competencia digital”, y que sería la destreza necesaria para vivir y sobrevivir en el nuevo entorno digital. ¿Hasta dónde llega esta capacitación digital de las familias? ¿Qué nivel de destreza tecnológica han alcanzado padres y adolescentes tras el confinamiento?

DIARIO OFICIAL DE LA UNIÓN EUROPEA, 2018 “La competencia digital implica el uso seguro, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, en el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas”.

En este saber utilizar radica otra clave del estudio: el confinamiento nos ha permitido avanzar en el dominio de la tecnología, haciéndonos más competentes en materia digital en un periodo de tiempo muy corto; y dándonos cuenta de lo que nos falta por aprender.

Hasta la llegada de la pandemia, capacitarse en el ámbito digital era una asignatura pendiente para muchas personas. La sobreexposición a las pantallas a partir de marzo de 2020 ha provocado que estemos más apegados a ellas y que sepamos utilizarlas mejor. Y ya que nuestro grado de “alfabetización digital” es mayor y sabemos sacarles más partido, pasamos más tiempo con ellas. El confinamiento ha activado un círculo, en este caso virtuoso, de competencia digital.

4.1. Actividades tradicionales trasladadas al ámbito digital.

Una forma de medir el grado de competencia digital es ver qué cosas de siempre hacemos de forma distinta gracias a la tecnología. Por ejemplo, la capacidad de buscar información, una de las competencias más básicas.

Sabemos que la red se ha convertido en una biblioteca infinita de conocimiento y de recursos, dejando obsoletas las viejas enciclopedias que se coleccionaban y que ocupaban un lugar destacado en el hogar. Según el estudio, en el último año, tres de cada cuatro personas han buscado al menos un videotutorial en YouTube para aprender a hacer algo nuevo. La estadística es casi igual entre generaciones: adolescentes, 75%; padres, 77%.

Estos números ponen de manifiesto cómo la tecnología facilita la capacidad de aprendizaje permanente que las autoridades internacionales explican como necesaria para el siglo XXI.

4° OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE ESTABLECIDO POR LA ONU “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”.

Otras estadísticas de la encuesta, basadas en preguntas sobre acciones con pantallas y experiencias digitales vividas en el último año, ayudan a delimitar el grado de manejo digital que van teniendo las familias, y las diferencias entre padres e hijos. Se presentan a continuación, ordenadas de mayor a menor tasa de respuesta lograda:

- **Trabajo colaborativo.** Seis de cada diez adolescentes (59%) ha hecho algún trabajo colaborativo mediante plataformas online, como Google Docs, Drive o Microsoft Teams. Esta cifra cae hasta el 37% en el caso de los padres. El confinamiento, la asistencia a clase de forma telemática y la elaboración de trabajos de forma remota ha impulsado decisivamente este aspecto importante de la competencia digital.

PADRES “Cuando yo estaba en la universidad, tú hacías una parte y los demás otras, etc. Ahora se puede hacer en tiempo real, te dice lo que ha aportado cada uno... Le veo un potencial grande”.

- **Comunicación eficaz.** La tecnología rompe las barreras físicas para acercar a las personas. Sin embargo, puede llevar a perder aspectos importantes de la comunicación presencial. Por ejemplo, el contexto para interpretar en su justa medida una cara sonriente o una triste en un mensaje de texto.

Una de cada tres personas (35% de adolescentes y 31% de padres) reconoce haber malinterpretado un “whatsApp” por culpa de un emoticono.

- **Huella digital.** Nuestra identidad no se desarrolla solo en el mundo físico. En el mundo virtual podemos encontrar fotos que hayamos subido a redes, comentarios que otras personas hayan hecho de nosotros, etc. De forma natural, surge la necesidad de buscar periódicamente nuestro nombre en Google, y ver qué se dice de nosotros. Esta comprobación del rastro digital, que implica seguir nuestra huella digital, la han llevado a cabo en el último año una de cada tres personas (31% de los adolescentes, 33% de padres).
- **Plagio.** Una de las cuestiones que más preocupa en la red es el crédito y el debido reconocimiento a las creaciones literarias, artísticas, laborales y, en definitiva, de cualquier tipo. La facilidad de copiar y pegar textos, o de utilizar imágenes o recursos de otros autores sin su consentimiento, ha llevado a reforzar las normativas europeas sobre copyright en internet. ¿Hasta dónde se extienden las malas prácticas? Tres de cada diez (29%) adolescentes reconocen haber utilizado un texto o foto de internet sin atribuir la fuente. Son ocho puntos porcentuales más que los padres, que demuestran estar más concienciados en este aspecto digital.
- **Veracidad informativa.** Internet es información instantánea... y a veces desinformación. La misma inmediatez con la que difunde una noticia se vuelve a veces en su contra, convirtiéndole en vector de propagación de bulos y noticias falsas. Estas han adquirido un nivel de sofisticación que hacen muy difícil reconocer su falsedad.

En el último año, dos de cada diez adolescentes (21%) han reenviado alguna noticia falsa pensando que era cierta. Una cifra que desciende hasta el 13% en el caso de los padres, y que pone de manifiesto cómo los menores de edad son más vulnerables a la desinformación digital. Un aspecto en el que el estudio profundiza más adelante.

- **Lenguajes digitales.** La arquitectura que sostiene internet y el mundo digital se compone de unos y ceros, en complicadas gramáticas de codificación. Se trata de un área de competencia tecnológica cada vez más importante en la escuela. Aún queda mucho trabajo por realizar, ya que solo el 14% de los adolescentes afirma haber aprendido un lenguaje de programación en el último año, una cifra que desciende hasta el 9% en el caso de los padres entrevistados.
- **Seguridad.** La tecnología ha ayudado a reforzar la seguridad en múltiples campos. Las nuevas capacidades de los dispositivos permiten prácticas como, por ejemplo, poner a grabar el teléfono móvil sin que lo sepan otros al sentirse inseguro. Sólo el 8% de los adolescentes lo ha llevado a cabo; el 7% en el caso de los padres.

- Desarrollo cultural.** Internet ha llevado a democratizar las prácticas de muchos sectores de actividad. También ha dinamizado la transmisión de conocimiento cultural, permitiendo que, por ejemplo, cualquier persona pueda modificar una entrada en Wikipedia. Sin embargo, solo el 5% de los adolescentes ha modificado algún registro en este sitio web. Una cifra aún menor en el caso de los padres: 4%.

Es interesante también considerar la estadística de quienes no han realizado ninguna de las actividades por las que se preguntaba: solo el 4% de adolescentes, y el 7% de adultos.

Acciones realizadas con las pantallas

De la siguiente lista, indica si en el último año alguna vez has...
(Puedes seleccionar más de una opción de respuesta).



4.2. ¿Refuerzo de las competencias tradicionales?

Vistos algunos nuevos usos que generan las pantallas, toca preguntarse cómo modifican las capacidades de siempre. ¿Hasta qué punto resultan útiles a los hijos en el desarrollo de competencias habituales?

Se advierten diferencias entre las percepciones de padres e hijos; los segundos, nativos digitales ya, consideran que saben sacar más partido a las pantallas de lo que piensan sus padres:

- **Preguntar.** El 67% de los adolescentes afirma que las pantallas le ayudan sobre todo a buscar nueva información. Es decir, al menos dos de cada tres adolescentes están acostumbrados a “preguntar a Google” lo que no saben, a buscarlo en Internet. La conectividad de los dispositivos facilita el desarrollo de este hábito de los menores que, en opinión de sus padres, está algo menos extendido. Prácticamente la mitad (47%) considera que sus hijos usan las pantallas para buscar nueva información.
- **Hablar.** El 58% de los adolescentes considera que la tecnología digital les ayuda a tener más comunicación con los demás. Una opinión con la que están de acuerdo menos padres: el 33%.
- **Curiosear.** Internet como ventana a nuevos horizontes. Uno de cada dos jóvenes (53%) dice que las pantallas le ayudan a ser más curioso, a generar nuevas inquietudes. Son veintiún puntos porcentuales más que lo que opinan los padres.
- **Hacer varias cosas a la vez.** Ver una película y “whatsappear” a la vez; hablar con otra persona mientras se juega online con los amigos... Uno de cada dos adolescentes (48%) considera que las pantallas le ayudan al “multitasking”, esa capacidad de acción múltiple de forma simultánea; 32%, en opinión de los padres.
- **Crear.** El 43% de los adolescentes afirmaron que las pantallas les ayudan a ser más creativos. Una opinión que solo comparten uno de cada cuatro padres (24%).
- **Trabajar en equipo.** Los nuevos avances en internet y en la conocida como “nube” han permitido el desarrollo de aplicaciones de trabajo entre varias personas de forma directa, en lo que se conoce como trabajo colaborativo. Cuatro de cada diez adolescentes (39%) consideran que las pantallas les ayudan a trabajar en equipo. De nuevo, se trata de una afirmación con la que los padres no están de acuerdo en la misma medida; solo el 22% coincide con los menores en este aspecto.

- **Desarrollarse a sí mismo.** En la parte baja de la tabla aparecen aspectos menos tecnológicos, más directamente relacionadas con el desarrollo de la personalidad. Solo dos de cada diez adolescentes (22%) opina que las pantallas le ayudan a pensar por sí mismo, a desarrollar el pensamiento crítico; menos padres aún están de acuerdo: el 10%. En el umbral del 20% se sitúan también aspectos como tener mayor capacidad de análisis (21%) y mayor facilidad para resolver conflictos (20%).
- **Entender el mundo afectivo.** Por debajo del 20% aparecen respuestas relacionadas con el mundo afectivo y la estabilidad emocional. El 19% considera que las pantallas les ayudan a entender mejor cómo se sienten, y el 17% opinan que les ayudan a sentirse más seguros.
- **Concentrarse.** El elemento común de análisis entre padres e hijos que logra menor puntuación es el relativo a la concentración. Solo el 16% de adolescentes considera que estas les ayudan a estar más concentrados; opinión con la que solo coinciden el 6% de los padres.
- **Abrirse a otras realidades.** En el estudio, se preguntó solo a los padres por otras tres habilidades que las pantallas podrían facilitar en sus hijos. La primera, adquirir diferentes visiones gracias al uso de pantallas. Uno de cada cuatro (27%) opinó que sí. La segunda, la capacidad de ser más hábil para crear nuevos proyectos; el 19% dijo que sí. Y facilidad para retener más contenido; sólo el 14% se pronunció afirmativamente.

Utilidad de las pantallas

Sobre todo, las pantallas me ayudan a... / Sobre todo, las pantallas ayudan a mi hijo adolescente a... (Puedes seleccionar más de una opción de respuesta)



4.3. Experiencias habituales con pantallas.

Hablamos de competencia digital, pero, ¿hasta qué punto los llamados nativos digitales han incorporado la tecnología a sus hábitos del día a día, a las situaciones cotidianas?

Para testarlo, se preguntó por más acciones digitales realizadas en el último año. De nuevo, el móvil emerge como aparato de concentración de la mayoría de experiencias digitales.

El 42% de adolescentes reconocen haberle dicho a algún amigo que no despegaba la cara de la pantalla que dejara de utilizar el móvil.

En clave menos punitiva, con cifras cercanas al umbral del 50%, aparecen quienes afirman haber realizado un montaje de vídeo o de fotos para un acontecimiento familiar; en concreto, el 42%.

La tecnología facilita la comunicación, aunque no siempre. Uno de cada cuatro adolescentes (25%) reconoce haberse enfadado con algún amigo en el último año por culpa de las pantallas.

El 24% de menores entrevistados manifiesta haber realizado otras prácticas genuinamente digitales, como haber vendido ropa por internet.



PADRES “Se ha metido en Vinted¹ y está vendiendo de todo en internet”.

También uno de cada cuatro menores de edad (24%) reconocen haber quedado en el mundo real con alguien conocido en el entorno virtual, específicamente en las redes sociales.

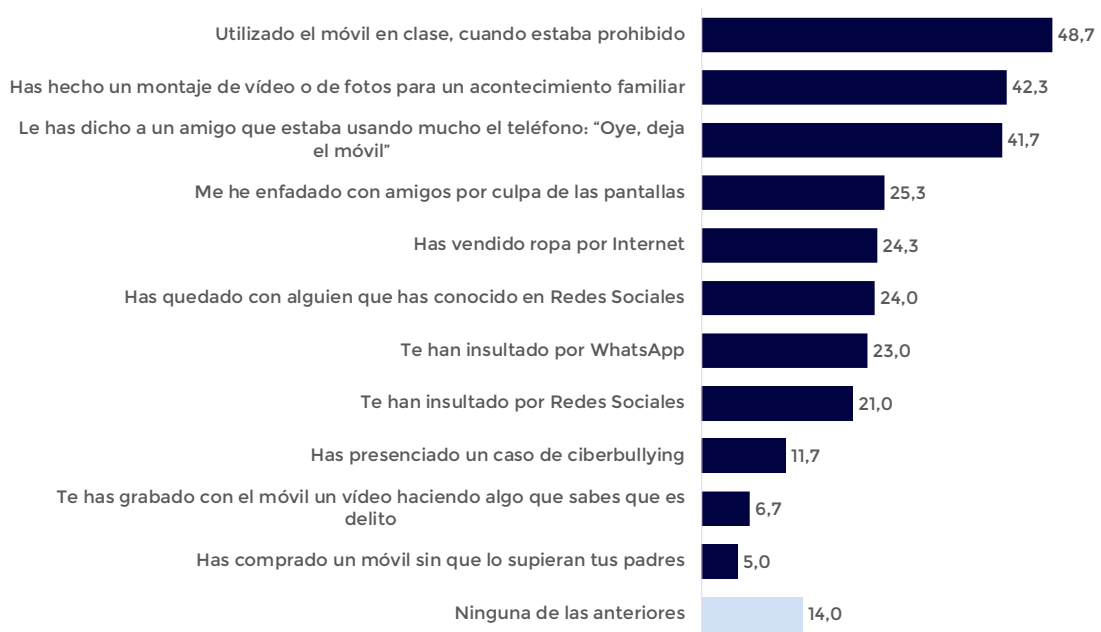
Estar oculto tras la pantalla facilita que se digan cosas que quizá no se dijeran a la cara. El 23% de los adolescentes reconoce haber sido insultado por WhatsApp, y el 21%, en redes sociales. El 12% afirman haber sido testigos de un caso de acoso por medios cibernéticos.

Más infrecuente resultan otras prácticas como haberse grabado con el móvil un vídeo haciendo algo que el propio menor sabe que es delito: 7%, según los datos que arroja el estudio realizado. Y únicamente el 5% afirma haber comprado un teléfono móvil sin que lo supieran sus padres.

¹ Comunidad online para vender y comprar ropa de segunda mano.

Experiencias habituales

En el último año, ¿alguna vez...?



4.4. Hacia la intersección “perfecta”: laboratorio de ayuda intergeneracional.

En algunos casos, es posible encontrarse con fenómenos de “uso cruzado” entre generaciones; experiencias digitales en las cuales los hijos demuestran ser más competentes, y viceversa.

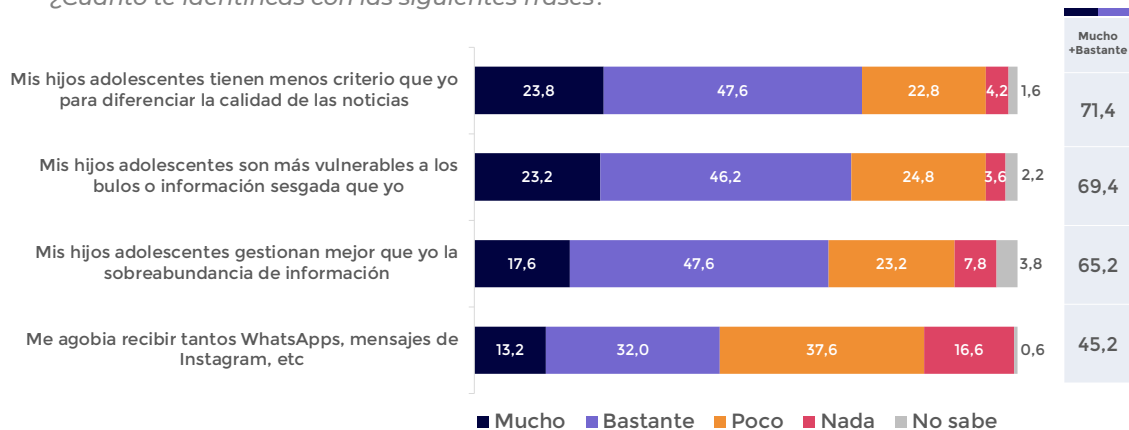
La forma de informarse de la actualidad representa un curioso ejemplo de esta realidad. Los mayores parecen tener más criterio que los adolescentes para saber qué elementos de una noticia pueden inducir a sospechar que sea falsa. Sin embargo, no tienen la capacidad de los jóvenes para procesar un gran volumen informativo a través de sus dispositivos móviles.

El estudio revela con números esta realidad lógica por la diferencia generacional. El 71% de los padres opina que sus hijos adolescentes tienen menos criterio para diferenciar la calidad de las noticias. Prácticamente el mismo porcentaje (69%) que considera que sus hijos son más vulnerables a los bulos o información sesgada que ellos mismos.

Al mismo tiempo, el 65% de los padres considera que sus hijos gestionan mejor la sobreabundancia de información. Y casi uno de cada dos padres (45%) reconoce que le agobia bastante recibir tantos “whatsapps”, mensajes de Instagram, etc.

Hábitos de uso de pantallas

¿Cuánto te identificas con las siguientes frases?



Unos sobresalen donde los otros se muestran más vulnerables. Y presenta a la familia como laboratorio social, como ámbito de oportunidad en el que aunar las fortalezas de cada generación en el uso de las tecnologías.

4.5. La información de actualidad para padres e hijos.

En el estudio cualitativo se analizó a fondo cómo padres y adolescentes se informan de las noticias de actualidad. Internet y las pantallas han hecho que la información sea cada vez más “líquida”. El ciclo de vida de las noticias es más corto: se desactivan en pocos días, cuando son sustituidas por otras diferentes y caen en el olvido. Su período de influencia e impacto es muy breve, especialmente para los jóvenes.

La fugacidad de Internet y la hiper-conectividad que las pantallas permiten ha llevado a una sobreabundancia de noticias, en las que junto al trigo informativo se mezcla la cizaña manipuladora de bulos y desinformaciones. Es una nueva realidad informativa ante la cual padres e hijos reaccionan diferente, y que ha sido denominada como “infodemia”.

Los padres continúan informándose más a través de los medios convencionales: prensa, TV y radio, aunque sea en sus versiones digitales. Han interiorizado que deben cuestionar y contrastar el aluvión informativo que les llega, se han vuelto más desconfiados. Por ejemplo, es frecuente que consulten diferentes medios hasta poder verificar las noticias o tener criterio personal.



PADRES “Hay que contrastar en muchos medios la información que te llega. Tienes que interpretarla, contrastar y filtrar. Es algo básico, yo lo tengo ya aprendido. Cuando la ves en varias fuentes igual, es que es verdad, si no, la pones a hibernar”.

PADRES “Escucho la radio e intento que sean diferentes cadenas. En la tele, también. Creo que eso es lo único que te mantiene tu espíritu crítico”.

Por el contrario, los hijos se muestran poco interesados por la información de actualidad y, en general, no ven TV o periódicos. Sus intereses suelen ser más específicos, ligados a aficiones o gustos, sobre los que indagan: deporte, música, moda, arte...

El principal medio por el que se informan son las redes sociales (en especial, Instagram; y Twitter, en el caso de los más mayores). Su arquitectura semántica, que potencia las búsquedas por temas, gracias a los hashtags, ofrecen un medio ideal para encontrar lo que les interesa.

Tres de cada cuatro adolescentes (74%) utilizan las redes sociales para informarse de la actualidad. En cambio, solo uno de cada dos (50%) recurre a medios de comunicación (televisión, periódicos online, etc), para estar al corriente de lo que pasa en el mundo.

Esto implica que la información que les llega es la que está en redes sociales, ciberespacio por el que circulan toneladas informativas. Gracias a que son más eficientes que sus padres a la hora de gestionar la cantidad de información, y a la lógica que estructura las búsquedas temáticas, pueden “escanear” muchos titulares en poco tiempo, sin tener sensación de sobrecarga de informativa.

PADRES “Van más rápido que nosotros. Hay exceso de información, pero les influye menos, entra y sale rápido”.

Sin embargo, su alta capacidad de procesamiento informativo, junto a su menor experiencia y su elevado tiempo de exposición (por las horas que pasan en redes), les convierten en un “target” más vulnerable a las “fake news”.

PADRES “No saben tener criterio propio. Tienen tanta información, que no saben”.

Frente a esta realidad, hay diversidad de opiniones y de actitudes. Algunos no parecen ser conscientes de esta menor capacidad de filtrado. Al contrario; creen que la mayor exposición que tienen a la pantalla, por pasar más tiempo que sus padres, les capacita para diferenciar la noticia verdadera de la falsa.

ADOLESCENTES “Llevamos tanto tiempo usando el móvil, que ya sé de quién me puedo fiar”.

En otros casos, recurren a la cuenta oficial de la persona de la que han sabido algo, para contrastar su posible veracidad:

ADOLESCENTES “Ir a la cuenta oficial, o de la persona, para distinguir información verídica”.

Algunos sí son conscientes de su potencial vulnerabilidad:

ADOLESCENTES “Estamos un poco indefensos ante las fake news. Es difícil evitarlas”.

En general, los adolescentes se dejan influenciar por las figuras que admiran, no suelen contrastar la información que les llega de los perfiles que siguen y en los que confían, no se suelen cuestionar su veracidad.

ADOLESCENTES “Sigo más gente youtuber o de moda, pero no diarios ni revistas”.

ADOLESCENTES “Leo Twitter más por cotillear que por informarme”.

ADOLESCENTES “Sigo a gente que sé que su información es verdadera y va cogiendo fama y todo el mundo lo sabe”.

PADRES “En mi hija veo influencia por lo que cuentan Youtubers o Tik Toks y desde entonces se interesa por temas, que a veces no tienen nada que ver con lo que vemos nosotros”.

PADRES “Estamos sobrecargados. Tanta información y los fake news ... ellos no saben nada y sacan las conclusiones de lo que oyen en internet, no saben filtrar, se lo creen todo”.

En cualquier caso, que la noticia en concreto capte su atención es punto de entrada importante para que decidan seguir “tirando del hilo”, investigando la presunta veracidad de lo que tienen entre manos:

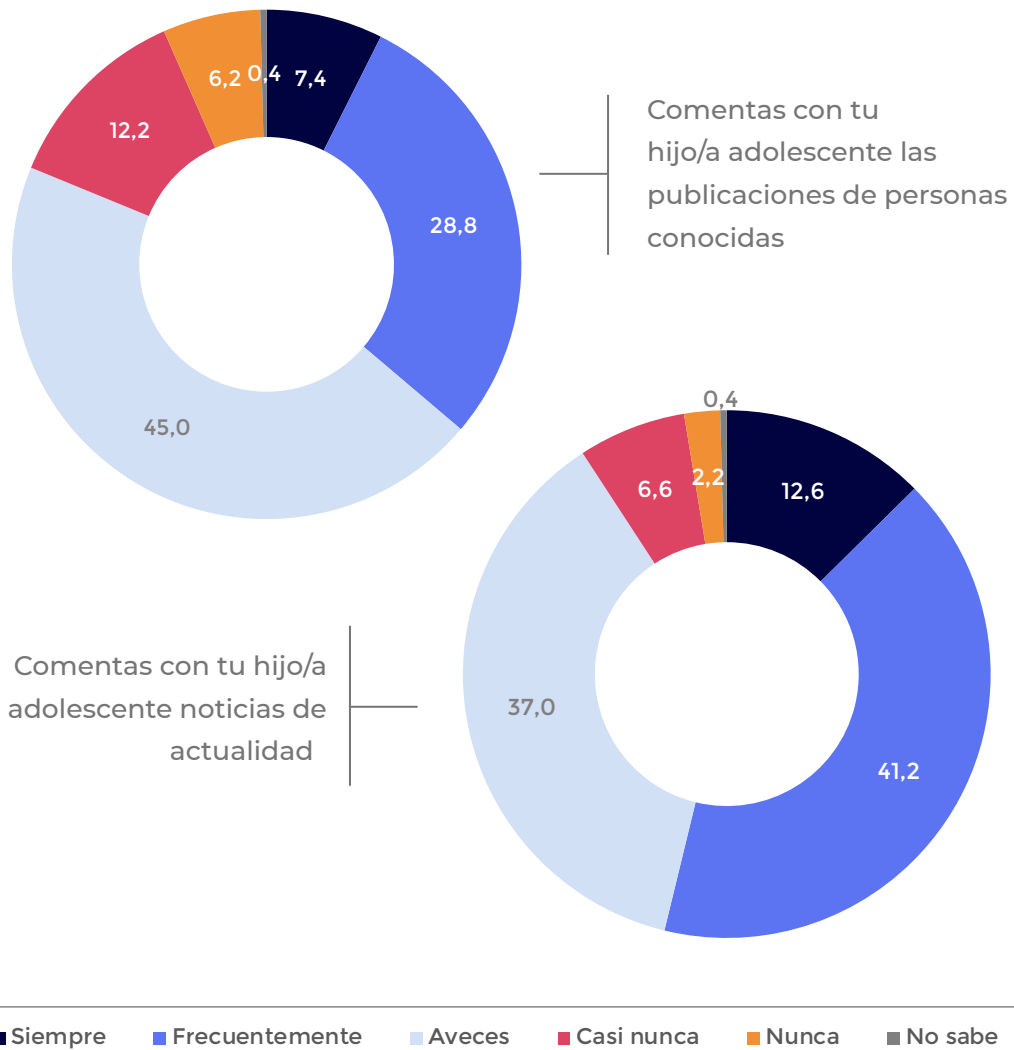
ADOLESCENTES “Si estoy informado del tema, decido a quién creer. Si el tema me interesa, indago a ver quién tiene pruebas. Si no me interesa, paso”.

Se trata de una realidad compleja, que es fuente de conversación entre padres e hijos. Más de la mitad de los padres, el 54%, comenta con sus hijos noticias de actualidad. Diecisiete puntos porcentuales más que las conversaciones entre padres e hijos sobre publicaciones en redes sociales de personas conocidas.

Gráfico sobre la frecuencia de conversaciones en la siguiente página. ∨

Frecuencia con la que comenta publicaciones o noticias de actualidad

En lo relativo al uso de las pantallas, ¿con qué frecuencia...?



BLOQUE I
FAMILIA Y
PANTALLAS



#5

Convivencia
digital.

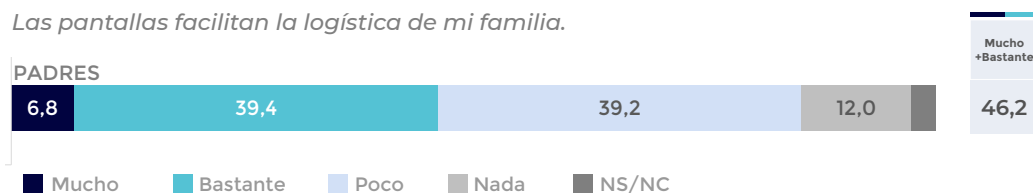
En un mundo ideal, la combinación de las competencias digitales de padres e hijos generaría la experiencia de uso tecnológico perfecta. Pero, en la realidad, ¿cómo se vive la tecnología en el hogar? ¿Cómo afectan los “aparatos” digitales a los esquemas de convivencia familiar?

5.1. Aparatos digitales que hacen más fácil organizar el hogar.

Desde un simple “Alexa, recuérdame a las cinco recoger a Juan” a sincronizar el calendario familiar gracias a Google, sin olvidar el grupo de WhatsApp familiar donde avisamos a Luis, que ya tiene 17 años, de que la cena está en la nevera.

La tecnología ha brindado a los padres altas capacidades organizativas que, aquellos que son más competentes digitalmente, aprecian en gran medida. Casi uno de cada dos padres (el 46%) reconocen que las pantallas simplifican bastante la logística de la familia.

Las pantallas facilitan la logística de mi familia.



5.2. Planes digitales en familia.

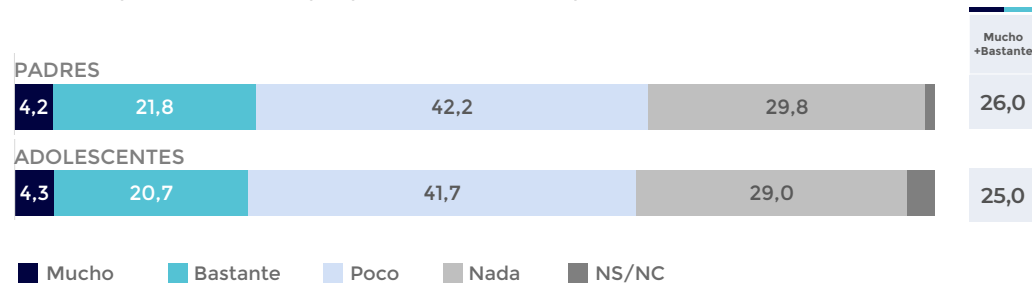
Al mismo tiempo que las pantallas refuerzan las capacidades organizativas del hogar, por sí mismas no amplían momentos y ni crean espacios para hacer más actividades entre padres e hijos.

El estudio comprueba que, en muchos casos, la experiencia digital en familia se reduce a... ver series o películas juntos:

“Compartimos poco; algunas series y pelis, principalmente. Redes sociales, no. En algún caso, incluso algún videojuego”.

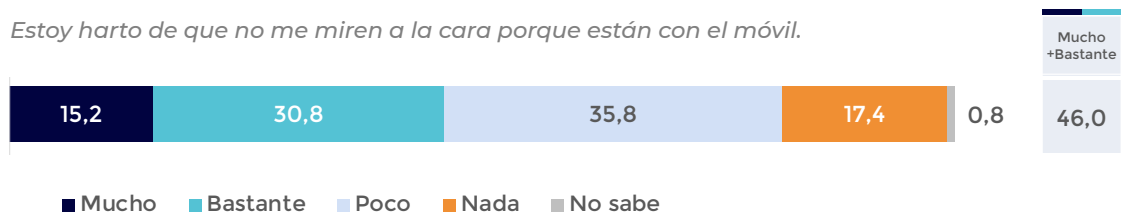
Solo uno de cada cuatro (25%) adolescentes considera que las pantallas les han ayudado significativamente a pasar más tiempo en familia; el 42% dice que poco, y el 29% tajantemente considera que nada. Cifras similares en el caso de los padres.

El uso de pantallas hace que pasemos más tiempo en familia



Más aún; prácticamente uno de cada dos padres (el 46%) están hartos de que sus hijos no les miren a la cara porque están ocupados con el teléfono móvil.

Estoy harto de que no me miren a la cara porque están con el móvil.



Asoma una realidad que pone de manifiesto dos necesidades. La primera; de alcance tecnológico: ampliar las funcionalidades de las pantallas para la vida en familia. La segunda, de ámbito sociológico: ofrecer pautas y ayuda a la gestión de las pantallas en el hogar, abrir espacios de relación digital intra-familiares. En ambos casos, para lograr el objetivo de que las pantallas sirvan para hacer más planes en familia.

5.3. Series en familia.

¿Y con qué frecuencia las familias españolas ven series juntos? Los datos reflejan división de hábitos, a partes iguales. El 38% de los adolescentes dice que a veces; solo tres puntos porcentuales más que quienes afirman ver series con sus padres con frecuencia.

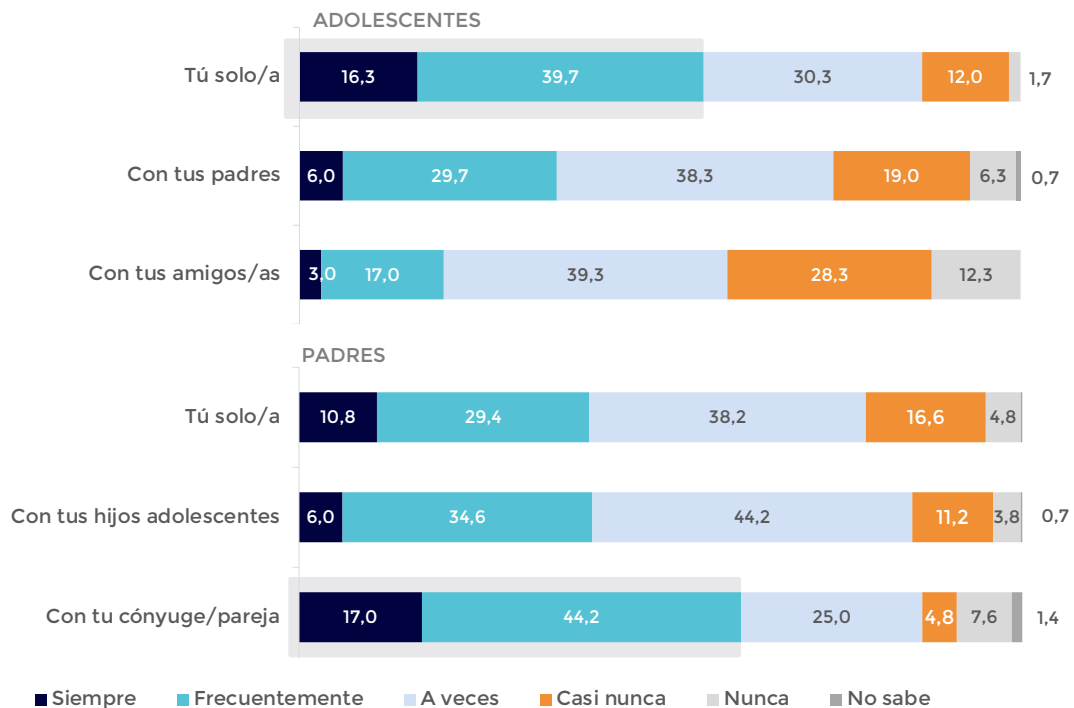
Se trata de una realidad validada por los propios números cuando se pregunta a los padres. Aunque se muestran algo más optimistas, reflejan la misma tendencia y una dispersión similar: el 44% afirma ver las series con sus hijos a veces, y el 41% responde que con frecuencia.

En cualquier caso, igualmente relevante que el dato de visionado conjunto es su contrario. Más de uno de cada dos adolescentes (56%) con frecuencia ve series solo. Tampoco se trata de un plan con amigos generalizado: solo dos de cada diez adolescentes (20%) ve series con amigos con frecuencia.

Y, más aún, se advierte una diferencia generacional, también propia de la edad, en consumo de series respecto a los padres; en su mayoría (61%), estos últimos las ven con su cónyuge o pareja.

Consumo de series

Cuando ves series de TV (Netflix, televisión u otras plataformas), ¿con qué frecuencia sueles verlas ...?



Los datos invitan a pensar que, seguramente, muchas familias querrían que este plan familiar fuera más habitual. Tres de cada cuatro (76%) opinan que esta actividad facilita generar temas de conversación importantes con ellos.

Ver series y películas con los hijos facilita generar temas de conversación importantes con ellos.



¿Por qué es importante? Porque los padres saben que, al igual que las superproducciones de Hollywood de las décadas anteriores, las series son los nuevos transmisores de valores, cultura, tendencias, moda... Se trata de contenidos audiovisuales con gran influencia sobre los adolescentes.

5.4. Pantallas “magnéticas”.

Más allá de las capacidades organizativas, y de los planes en familia que permitan hacer, ¿qué pasa cuando se usa la pantalla en modo individual?

Otra partida más del videojuego, solo un momento más que tengo que mirar esta publicación en Instagram, me lavo los dientes cuando acabe este capítulo de la serie...

Delante de la pantalla, los segundos se pasan como minutos, y los minutos como horas... El cristal retroiluminado del dispositivo parece cobrar vida propia, tener un imán invisible para los hijos.

Les preguntas algo y, sí, te responden... mientras siguen mirando a la pantalla. Pueden estar horas y horas delante sin pestañear.

PADRES “Están con los cascos. Llamas, y no contesta nadie... Es como si no estuvieran en casa. Vas en el coche, les hablas... y ni te escuchan, porque están con la pantalla”.

Es una realidad que enfada o disgusta a muchos padres. Y que no todos los adolescentes entienden; uno de cada tres (33%) considera que sus padres se toman “a la tremenda” su uso de las pantallas.

Mis padres se toman a la tremenda el uso que hago del móvil.



PADRES “Están absorbidos por las pantallas”.

Estas nuevas realidades de la vida familiar que surgen como consecuencia del uso de las pantallas, ¿cómo afectan a las relaciones entre padres e hijos? ¿Son las pantallas agentes de paz doméstica o contribuyen a la división en casa?

La irrupción de la tecnología en los hogares ha implicado cambios de costumbres que, en ocasiones, llevan a replantear hábitos “de siempre”. El tiempo que antes se dedicaba a otras actividades se ha convertido en tiempo de pantalla.

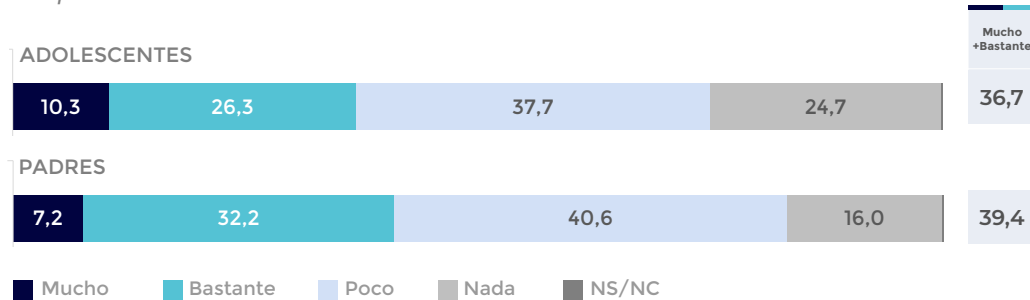
Se trata de una alteración de los ritmos familiares que, en ocasiones, puede ser complicado de gestionar. Sobre todo, cuando se advierte el uso excesivo de los aparatos digitales que se menciona en el punto anterior; algo que suele ser bastante habitual en los adolescentes.

Este es punto de partida frecuente de muchos conflictos familiares que surgen “por culpa” de las pantallas. Nuevamente en el ojo del huracán digital

emerge el factor “tiempo de uso”. Los padres intentan restringirlo; es entonces cuando surgen peleas y discusiones.

No hay consenso entre los menores: el 37% opinan que las pantallas son en gran medida fuente habitual de conflicto en la familia (39% en el caso de los padres), frente al 38% que opinan que lo son en poca medida (41% los padres).

Las pantallas son una fuente habitual de conflicto



5.5. Cercanía tecnológica, distancia familiar.

Se van dibujando unas características de uso de la tecnología digital que, a nivel doméstico, permiten observar una paradoja.

Por un lado, la tecnología ha acercado a las personas durante el confinamiento, permitiendo comunicaciones que hasta hace pocos años eran impensables. Internet y los dispositivos han tumbado las barreras de lo físico, haciendo que miles de kilómetros no sean obstáculo.

Pero, al mismo tiempo, han llevado a trazar nuevas fronteras a metros o centímetros de distancia. Sobre todo, en el ámbito familiar. Sucede cuando la pantalla absorbe tanto, tanto... que desconectamos del entorno inmediato.

ADOLESCENTES “Mi hermano se queda con la Play; yo con el ordenador porque tengo que estudiar; mis padres en la tele...”.

ADOLESCENTES “Cuando éramos más pequeños veíamos más la tele juntos, y ahora cada uno esta con su pantalla. Es como una barrera” .

Resulta especialmente dramático cuando una persona se aísla en su habitación, encerrado con internet o con pantallas. Es un riesgo especialmente cierto en el caso de los adolescentes, personas que atraviesan un periodo complicado de su vida que, a veces, les lleva a replegarse sobre sí mismos.

5.6. Reglas de uso más flexibles, tras el confinamiento.

Para garantizar la buena convivencia familiar, que se puedan producir usos que generen adicciones y situaciones de aislamiento y, en general, para educar a los hijos en el uso responsable de la tecnología, muchas familias han establecido normas de uso. Reglas que, principalmente, regulan el tiempo permitido de uso de pantallas.

El confinamiento afectó drásticamente al cumplimiento de estas normas. De la noche a la mañana, el consumo de dispositivos se multiplicó exponencialmente, creando nuevas necesidades que, en la práctica, dejaron obsoletas algunas de estas normas.

A una amenaza externa desconocida, fuera de lo ordinario (la pandemia), se unió la dificultad ordinaria que conlleva educar durante la adolescencia, cuando lo habitual es que padres e hijos tengan puntos de vista diferentes en... casi todo.

- **Diferencia de opiniones.** La mayoría de los padres (51%) afirma que, tras el confinamiento, es menos exigente en el cumplimiento de las reglas de uso de las pantallas. Una opinión con la que no están tan de acuerdo los hijos adolescentes: solo uno de cada tres (34%) opina así; ligeramente por debajo del 37%, que opina que los padres se han vuelto más exigentes en el cumplimiento de las reglas de uso.

La diferencia de opiniones en torno a las normas también se advierte en aquellos que manifiestan no tener reglas en casa: el 18% de los padres reconoce no poner coto al uso digital, frente al 29% de los adolescentes, que consideran que no hay normas de uso en casa.

- **Confianza en los hijos.** En el caso de los hogares en los que se han flexibilizado las normas, ¿a qué se ha debido este cambio? Las opiniones entre adolescentes y padres resultan bastante coincidentes. La mayoría lo atribuye a un factor positivo: la confianza.

El 43% de los adolescentes opina que las reglas se han relajado porque sus padres se fían más del uso que hacen de los dispositivos digitales; una opinión con la que están de acuerdo el 44% de los padres.

Se trata de una realidad afectada no solo por la pandemia, sino por la dinámica propia de la adolescencia. A los 14-15 años, los menores ya tienen varios años de experiencia con su móvil. Las normas del principio se van desvaneciendo.

ADOLESCENTES “Cuando empecé la ESO me ponían más reglas, pero después te haces mayor y se relajan más, le dan menos importancia”.

PADRES “Al principio la mayor empezó a usarlo con límites, horarios... pero al final se te va de las manos. Se hacen mayores y los vas dejando”.

PADRES “Soy bastante permisivo porque ellos se lo curran: si traes buenas notas y haces caso, puedes jugar a la consola. Si tienes buenos resultados, te doy margen”.

También algunos padres ven la pantalla como ventana de control:

PADRES “Mejor en casa con pantallas que fuera haciendo el gamberro”.

La segunda razón más recurrente para la flexibilización de las normas es la excepcionalidad que se convierte en rutina. El 31% de los adolescentes explica que sus padres son más flexibles con las normas de uso porque en el confinamiento lo fueron y ya no hay vuelta atrás. Uno de cada cuatro padres (25%) reconoce que, durante ese periodo, abrió más la mano en esta cuestión. Cedió terreno, abandonó una posición que la realidad del día a día ha hecho imposible recuperar.

En tercer lugar aparece el cansancio de velar por el cumplimiento de las normas, una realidad influida por la “fatiga pandémica” y, de nuevo, por la dinámica de la adolescencia. En una situación difícil, los padres se cansaron de pelear por el cumplimiento de las normas; fue el caso del 18% de los adolescentes. Una cifra que sube hasta el 23% cuando se pregunta a los padres, que reconocen agotamiento en esta cuestión.

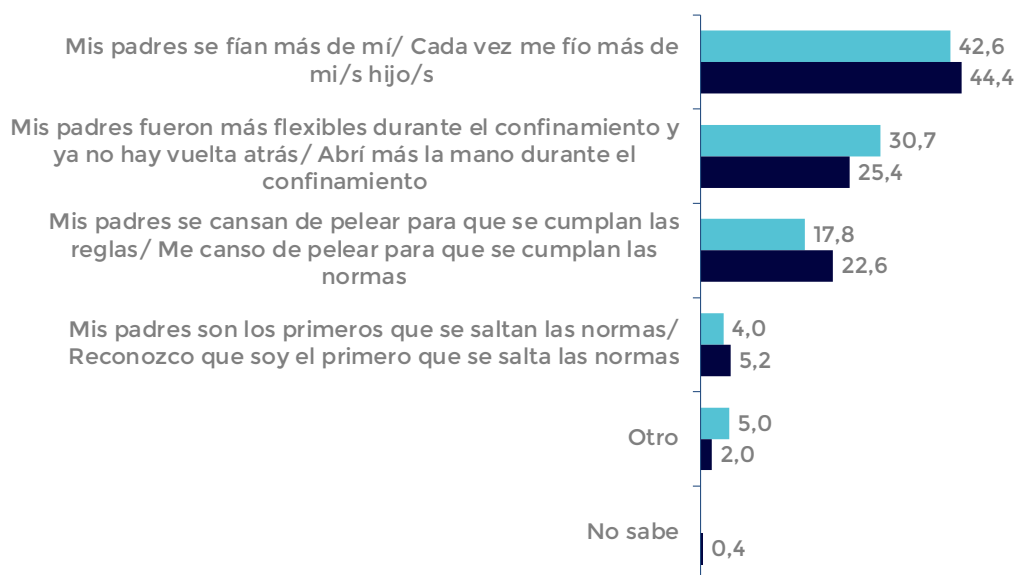
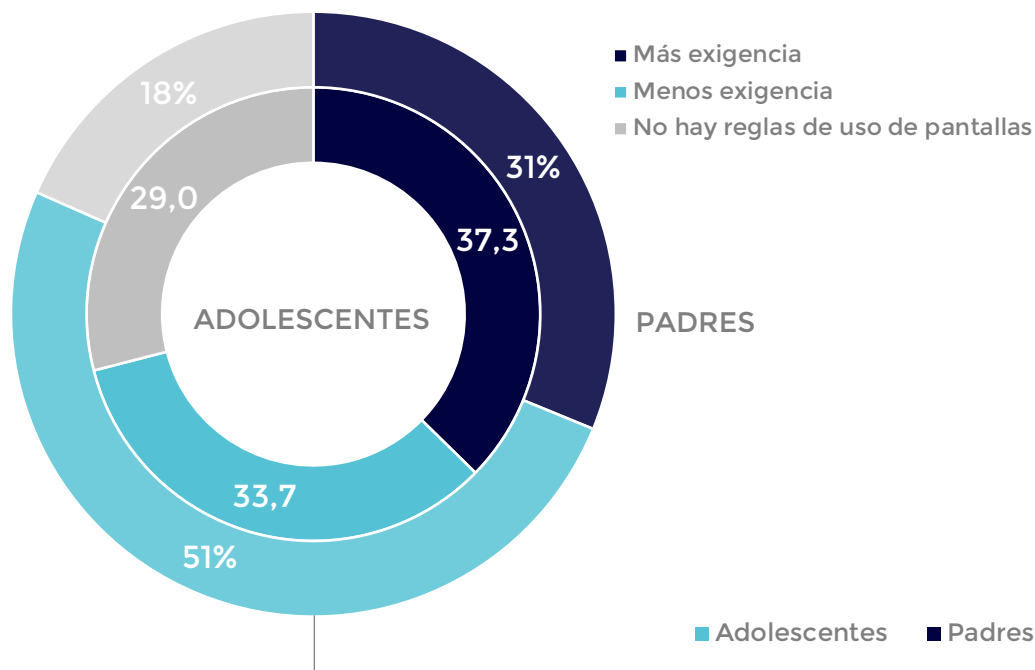
Solo el 4% de los adolescentes considera que las normas “cayeron” porque sus padres son los primeros que se las saltaban.

PADRES “No le puedo reprochar nada porque yo también lo hago. Estoy exigiéndoles que no abusen de estar hiperconectados, y yo hago lo mismo”.

Gráfico sobre las reglas en torno a las pantallas en la siguiente página. ▾

Reglas en torno a las pantallas

En relación con el uso de pantallas y el cumplimiento de las reglas de uso, tras el confinamiento...



- Carácter de las restricciones.** En la nueva realidad, ¿qué reglas poner? No es fácil, teniendo en cuenta que el dispositivo de mayor uso, el móvil, es el menos fácil de controlar eficazmente por parte de los padres. La mayoría limita el uso del móvil durante la comida:

PADRES “Coincido con mis hijos en comida y cena e intento que no lo usen en ese momento para tener algo de conversación familiar”.

Más allá de esta restricción, no sobresalen reglas concretas. En cambio, sí despuntan “malas prácticas” digitales: por ejemplo, la mayoría de los adolescentes duermen con el móvil dentro de su habitación.



ADOLESCENTES “Me dicen que lo deje, que no lo use por la noche, pero luego hago lo que quiero”.

En cuanto a restricciones, hay que salir del ámbito doméstico e ir al colegio para encontrar normas concretas, delimitadas con claridad. Sobre todo, en cuanto al móvil. Aunque, de nuevo, no resulta fácil controlar su uso. Ni el hecho de que haya normas implica que se cumplan.

En todos los casos analizados cualitativamente, los jóvenes comentan que no pueden sacar el teléfono en clase porque se lo retiran. Aun así, muchos lo usan a escondidas. Uno de cada dos (49%) reconoció haberlo usado en clase a pesar de estar prohibido.

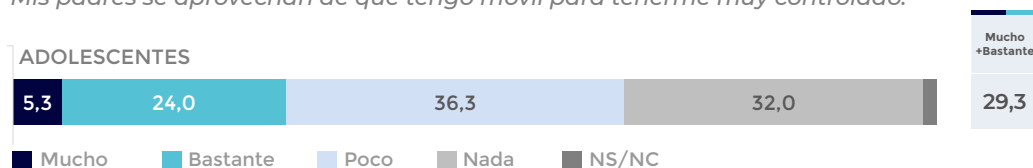
En cualquier caso, es una cuestión que, a veces, hace aflorar una posible diferencia de criterio entre padres y escuela: el teléfono está prohibido en el cole... pero los propios padres sí quieren que sus hijos lo lleven, para poder localizarles en cualquier momento. Esto sucede sobre todo con adolescentes “más pequeños”, de 14 y 15 años.

- **Confianza en vez de control.** El punto anterior pone el acento sobre otra cuestión importante del uso de los dispositivos, en especial, del móvil. ¿Hasta dónde es capricho, hasta dónde es necesidad... y hasta dónde es herramienta de conveniencia de los padres, para controlar a los hijos?

Los datos de la encuesta revelan que la apuesta por la confianza que, en general, se ve en muchos padres también se extiende al ámbito de la supervisión. Solo el 29% de adolescentes consideran que sus padres se aprovechan de que tienen móvil para tenerles muy controlados.

Resulta un dato llamativo, teniendo en cuenta que las nuevas tecnologías permiten saber en todo momento donde están los hijos, vía app o simplemente llamándoles por teléfono. La tecnología ha reforzado las capacidades de control de los padres, dándoles más margen de manobra que nunca. Sin embargo, optan por la confianza; sin duda, la mejor escuela de aprendizaje.

Mis padres se aprovechan de que tengo móvil para tenerme muy controlado.



Ver gráfico en epígrafe 4.3 del informe.

5.7. ¿Quién ayuda a quién en casa?

Existe la creencia popular de que los hijos, por ser nativos digitales, desarrollan de forma intuitiva una facilidad especial para manejar la tecnología digital. Y es verdad; parece que hubieran nacido sabiendo utilizar la tableta o el móvil.

Por eso, surge de forma natural preguntarles lo que no sabemos. ¿Quién no se ha visto preguntando a sus hijos cómo eliminar un mensaje de WhatsApp que quisiéramos no haber enviado nunca, o cómo conectarnos a una reunión por Zoom?

Uno de cada dos adolescentes (48%) ayuda con frecuencia a sus padres en algo de uso de pantallas que ellos dominan más. Una opinión con la que no todos los padres están de acuerdo, o una realidad que, quizá, no todos los padres están dispuestos a reconocer: sólo uno de cada tres (34%) reconoce que sus hijos adolescentes les ayudan con cosas que ellos dominan más, como redes sociales o videoconferencias.

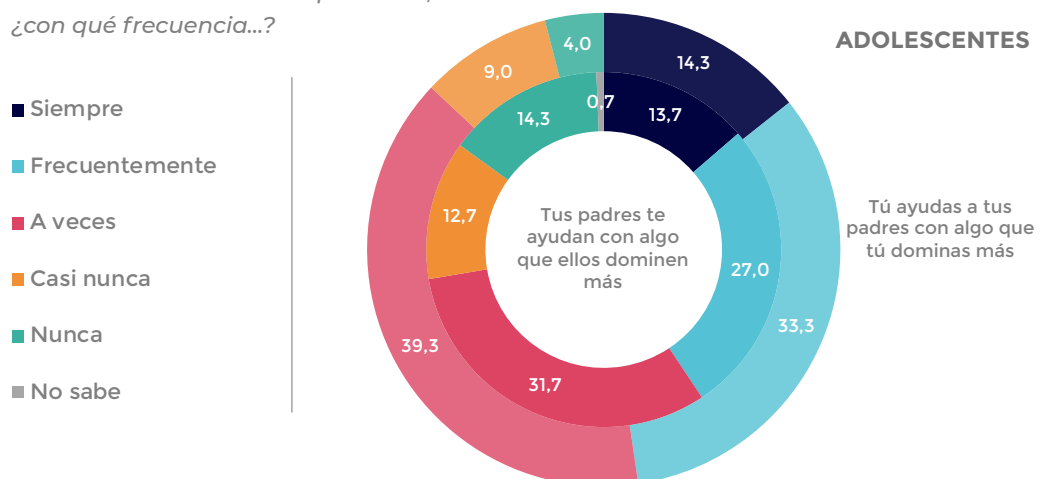
En general, suele tratarse de cuestiones relacionadas con el uso de dispositivos móviles, con los cuales los menores están mucho más familiarizados. “Hijo, ¿qué es este aviso que me ha salido en el móvil?”.

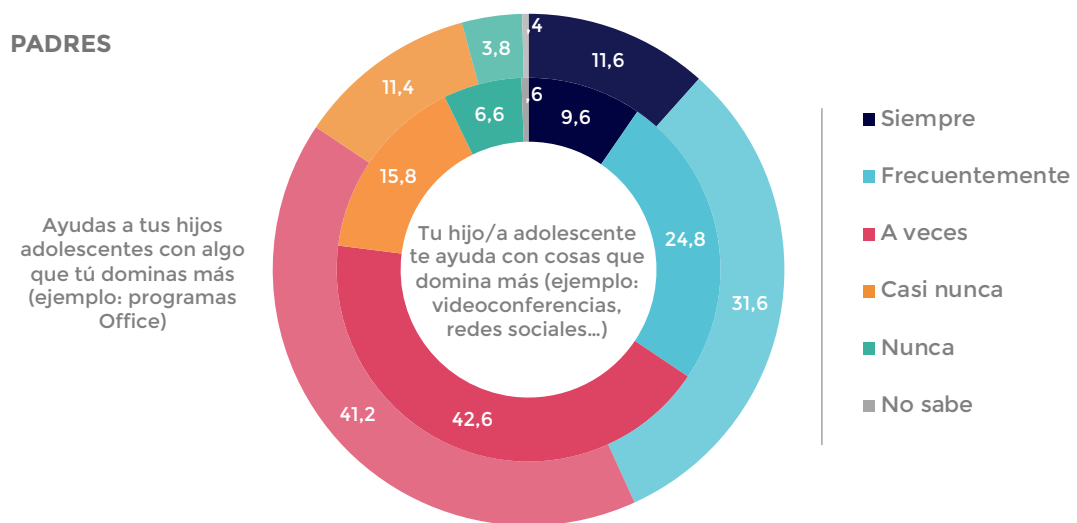
Pero el estudio revela algo más: los padres también ayudan a los hijos con cosas de tecnología. Sobre todo, en cuestiones que, por trabajo principalmente, saben emplear mejor. Cosas más relacionadas con el ordenador, dispositivo que llevan más años utilizando.

Por ejemplo, herramientas de ofimática, tipo Word o Excel. El 41% de los adolescentes reconoce que sus padres les ayudan con cosas que ellos dominan más. Una cifra que genera más consenso con los padres: el 43% afirma que ayuda a sus hijos con frecuencia.

Ayudas en el uso de pantallas

En lo relativo al uso de las pantallas, ¿con qué frecuencia...?





5.8. Los padres siguen siendo el ejemplo para los hijos.

Más allá de quién pregunte a quién las dudas tecnológicas, y de cómo se utilicen las pantallas en casa, una realidad permanece inmutable: los padres también son padres en uso de la tecnología. Es decir, también son el espejo en el cual los hijos escudriñan para usarla.

Cómo utilicen el teléfono móvil en casa los padres será aprendizaje para los hijos. ¿Papá y mamá utilizan el móvil durante las comidas? ¿Se van a la cama respondiendo mensajes? ¿Hasta qué punto son responsables? ¿Qué nota les daríamos?

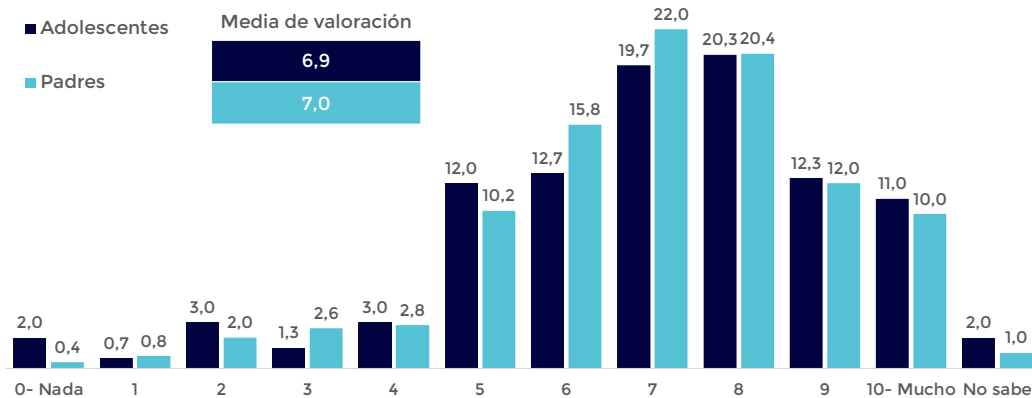
RED EURYDICE (UNIÓN EUROPEA) “Los jóvenes dedican más tiempo a actividades de internet fuera de la escuela que en la escuela, lo cual significa que los padres tienen un papel importante a la hora de animar a sus hijos a convertirse en usuarios críticos y seguros de las tecnologías”

Los números que arroja la encuesta son coincidentes: los hijos adolescentes dan una media de 6,9 a sus padres en cuanto a uso del teléfono móvil; solo un 0,1 por debajo de la que nota que los padres se dan a sí mismos en este ámbito. Notable, por tanto, aunque con margen de subida hacia la excelencia, en ruta hacia el sobresaliente y la matrícula de honor.

Gráfico sobre el ejemplo de los padres con el uso del móvil en la siguiente página. ▾

Ejemplo de los padres con el uso del móvil

En tu opinión y en una escala del 0 al 10, siendo 0 nada y 10 mucho, ¿en qué medida dirías que tus padres son un buen ejemplo en el uso del móvil?/ ¿en qué medida diría que usted es un buen ejemplo para sus hijos en relación con el uso que hace del móvil?



Esta realidad cuantitativa contrasta con la pobre opinión que, a nivel cualitativo, muchos padres tienen de sí mismos como educadores del ámbito digital.

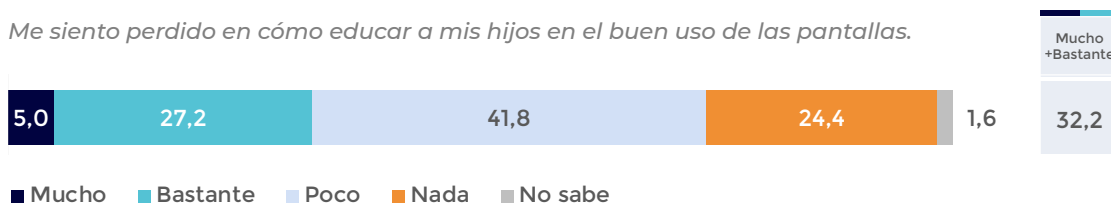
Según revelaron los focus groups, la mayoría no se ven como buen ejemplo para sus hijos en relación al uso de pantallas. De hecho, a veces se sienten culpables, al reconocer que ellos mismos están más “enganchados” al móvil que antes.

Muchos padres piensan que el móvil ha sido una vía de escape para ellos. De todas formas, solo en una minoría de casos el ejemplo que den los padres es punto de partida a rebajar el umbral de exigencia de las normas de uso establecidas en el hogar.

Esto dibuja una vulnerabilidad de los padres que los hijos perciben con claridad. Un “quiero pero no puedo” con el cual cuatro de cada diez adolescentes (40%) son benevolentes: opinan que sus padres quieren ayudarles a usar bien internet, pero no saben cómo.

Una percepción cierta para el 47% de los progenitores. Uno de cada tres padres (el 32%) va aún más lejos: se siente perdido en cómo educar a sus hijos en el buen uso de las pantallas.

Me siento perdido en cómo educar a mis hijos en el buen uso de las pantallas.



¿A quién recurren para aprender a educar a sus hijos en este ámbito? Casi la mitad, el 44%, acuden a su círculo social más cercano: familia y amigos. Tres de cada diez (28%) salen de esa primera esfera de confianza natural, yendo al principal agente que les ayuda en la educación de sus hijos: la escuela.

Es casi la misma proporción de aquellos que optan por resolver ellos mismos sus dudas y aprender: el 27% recurre a los buscadores de internet, preguntando a Google, buceando en Safari, etc. Y uno de cada cuatro (24%) acude a los medios de comunicación, a reportajes, noticias y otras informaciones que les ilustren sobre este asunto.

En los casos vistos, se trata de fuentes de búsqueda y recursos masivos. Solo el 21% recurre a literatura especializada en el tema, y únicamente el 16% consulta páginas web sobre educación digital para los hijos.

Ayuda para la educación digital de los hijos

¿Dónde buscas información o consejo sobre cómo educar a adolescentes en el entorno digital?



Y demandan ayuda en este ámbito, tanto para ellos como para sus hijos:

PADRES “Ellos necesitan más formación, no solo en las pantallas, sino en otros temas. Por mucho que nosotros les contemos, les tiene que llegar de otras vías, les tienen que formar a ellos, no a los padres”.

PADRES “Hoy es Tik Tok, mañana es otra cosa, y no podemos dedicar tanto tiempo. Necesitamos una formación continua. Igual algún medio donde consultar qué tipo de red es esa, cómo se usa, etc”.

En concreto, ven necesidad de formación en los siguientes elementos:

- Aplicaciones en tendencia.
- Información sobre el lenguaje y forma de comunicar de los adolescentes.
- Tendencias que imperan entre los jóvenes de la edad de sus hijos.

5.9. “Fans” de los padres... a pesar de todo.

Más allá de su percepción en torno a la contribución de las pantallas a la vida familiar, de las peleas y de si saben mucho o poco de cosas digitales, tanto padres como hijos sí coinciden en lo importante.

Los resultados de la encuesta ofrecen un respiro a los padres: aunque no desvíen la mirada de la pantalla, aunque parezca que están todo el día absorbidos por el cristal líquido al que miran y que admiran, aunque parezca inútil insistir en el horario del móvil... sí prestan atención a sus consejos de uso.



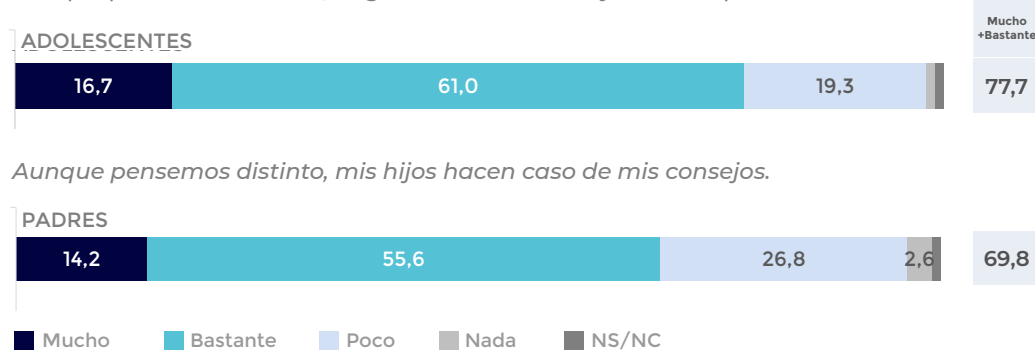
PADRES “Me desespera porque se le ve muy enganchado y me gustaría que estuviera más tiempo con nosotros”.

Aunque están en una edad complicada y convulsa para las relaciones familiares, los adolescentes tienen como referentes importantes a sus padres. Reconocen que hay aspectos en los que tienen más experiencia que ellos y suelen hacer caso de sus recomendaciones.

Lo dicen las dinámicas de grupo y lo confirman los datos. Aunque piensen distinto a sus padres, el 77% de adolescentes les hacen bastante caso. Saben que, aunque lo que les dicen a veces suene aburrido, es importante y, sobre todo, que se lo dicen porque les quieren.

Y los padres así lo perciben: el 70% opinan que sí les hacen caso. Percepción y realidad percibida coinciden una vez más.

Aunque pensemos distinto, hago caso de los consejos de mis padres.



ADOLESCENTES “Aunque pensemos diferente por la diferencia de edad, pero cojo sus consejos y casi siempre tienen razón, intento hacerles caso”.

Otro dato del estudio confirma el papel fundamental de los padres para sus hijos también en la era digital. Una de las decisiones más importantes que tiene que tomar un adolescente es qué estudios cursará. ¿En quién confía?

La inmensa mayoría, el 60%, reconoce que a quienes más caso hacen es a sus padres; diez veces más que aquellos que reconocen apoyarse en los “influencers” a los que siguen en redes (6% del total de entrevistados).

Ayuda para decidir sus estudios

¿Qué estudiar cuando sea mayor? Es la gran decisión. De la siguiente lista, indica a qué/quienes haces más caso para decidir.

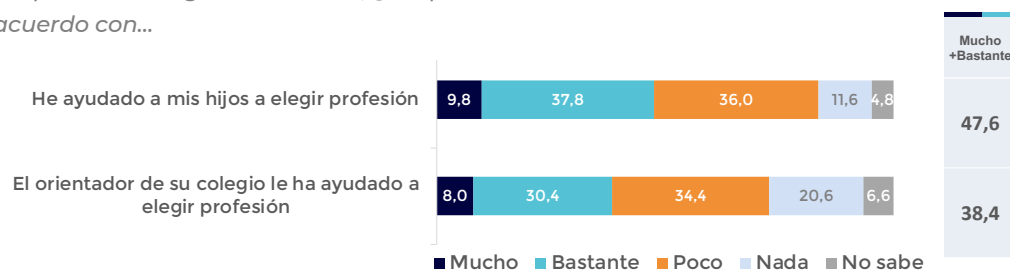


A pesar de no saber tanto de pantallas, los padres sí saben de sus hijos. Casi uno de cada dos (el 48%) reconoce haber ayudado bastante a sus hijos a elegir profesión.

Esta cifra es diez puntos porcentuales superior al rol de asesoramiento del orientador del colegio (38%), que se revela como profesional importante para ayudar a los hijos en esta importante decisión.

Pantallas en el mercado

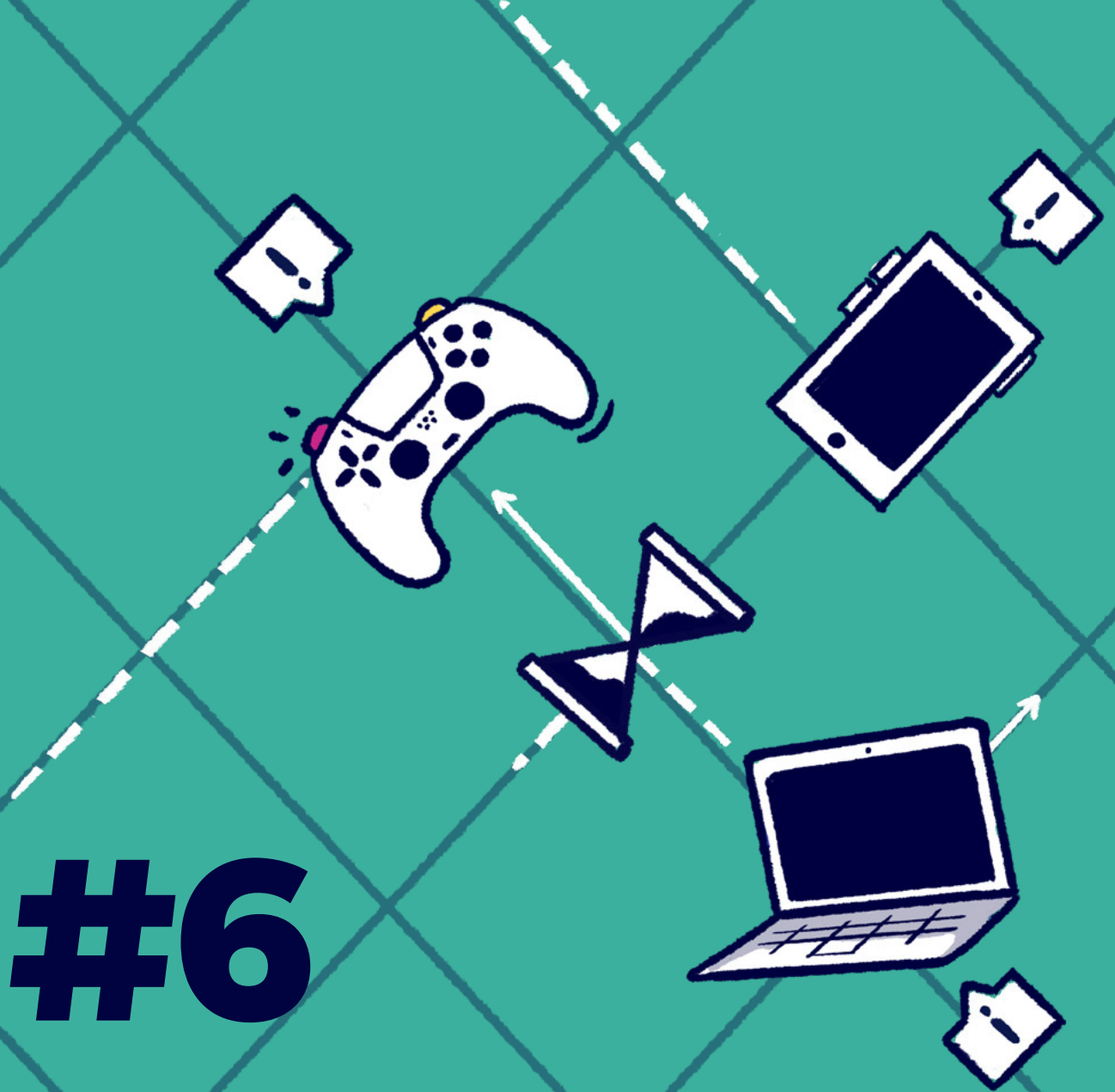
Respecto a las siguientes frases, ¿en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con...



BLOQUE II
PANTALLAS Y
ADOLESCENTES

#6

**Uso excesivo de
las pantallas.**



Después de analizar el marco principal de cambios de uso de pantallas en las familias como consecuencia del confinamiento, queremos poner el foco sobre la incidencia de algunos aspectos del uso de la tecnología que hacen los adolescentes, específicamente.



ADOLESCENTES “Sería muy complicada la vida sin el móvil ni internet”.

El móvil y las redes sociales son más importantes que nunca para los adolescentes. Son “primordiales”. El teléfono es la ventana comunicativa que da acceso al mundo digital, y las redes son ese entorno digital en la que se registra una vida social paralela a la real.



PADRES “Si no tienen redes sociales, no tienen vida”.

Si ya antes del confinamiento los jóvenes “abusaban” de las pantallas, ¿cómo será ahora, después de un periodo en el que las pantallas no han sido capricho, sino necesidad real?

6.1. Juventud “movilizada”.

Los datos del estudio delimitan empíricamente la realidad cotidiana que la sociedad comprueba en su día a día, cada vez que ve a un grupo de adolescentes reunidos en la calle, hablando... y escribiendo en el móvil a la vez.



PADRES “Si no tienen móvil, se sienten excluidos”

Los jóvenes dedican cada vez más tiempo a las pantallas. Tanto, que muchos pierden la noción del tiempo:



PADRES “Ha empeorado después del confinamiento. Se han acostumbrado a estar todo el día”.



PADRES “Pasan del ordenador al móvil y al revés”.

De todas las opciones digitales, la que más destaca es el teléfono móvil, que parece haberse convertido en una prolongación natural de la mano de los adolescentes.

¿Y qué opinan ellos? ¿Están de acuerdo con este diagnóstico? Sí. Dicen que sí, que es verdad; que están todo el día con el móvil. El 84% de los adolescentes entrevistados reconoce usarlo mucho.



ADOLESCENTES “A ver; no me tiro cuatro horas con el móvil, pero a lo mejor dos sí”.

Consideran que este uso “desmesurado” es, en realidad, lo normal. En parte, porque lo hacen todos. Constatan una realidad que, en cualquier caso, al menos en parte atribuyen a un factor generacional, según revela el análisis cualitativo:



ADOLESCENTES “Sí que es un poco excesivo. Yo estoy muchas horas con el móvil. Si me comparo con mis amigas, hacemos igual todas. Es mucho tiempo, pero lo normal”.



ADOLESCENTES “Creo que desde el punto de vista de los jóvenes no es raro usar tanto el móvil, pero desde la perspectiva de los padres, que ellos no han crecido con móvil, es malo. Pero yo creo que malo no es”.

Esta diferencia generacional se advierte incluso en algunas expresiones comunes del lenguaje, en cómo los hijos se dirigen a sus padres:



PADRES “Me llama ‘boomer’”.

Todo esto apunta a las explicaciones habituales de la adolescencia cuando se sienten incomprendidos. Nuevamente el estudio constata lo ya advertido en otros parámetros de investigación comentados anteriormente: pura adolescencia, la de siempre, matizada o adaptada a la realidad de las pantallas.



PADRES “Es [el argumento] del tú, como no tienes mi edad, no me comprendes”.

En cualquier caso, algunos reconocen que puede tener un cierto factor adictivo:



ADOLESCENTES “Cuanto más lo uso, parece que más quiero usarlo”.

6.2. Pantallas, por favor, para no aburrirme.

¿Por qué sabe tan bien este atracón de pantallas? ¿De dónde surge la necesidad de empacho digital? El estudio revela con claridad algunas explicaciones que hay detrás del consumo masivo del móvil entre adolescentes, que tan preocupante resulta para muchos padres y, en general, para la sociedad, que se pregunta qué será del futuro con unos jóvenes tan pendientes de las pantallas.

La respuesta a este interrogante que parece tan profundo radica en la clave que se apuntaba al principio: en la gestión del tiempo. La explicación es tan sencilla... como la vida misma: porque nuestros jóvenes se aburren y no quieren aburrirse.

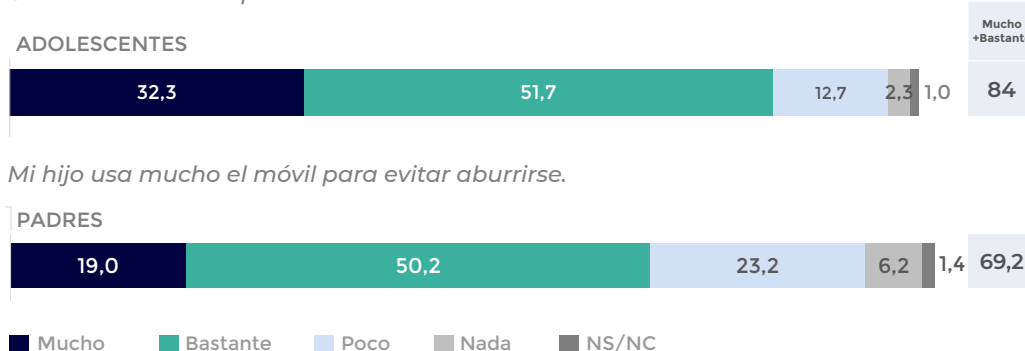
Así de fácil; así de contundente. Pasa ahora, pasó en el siglo pasado, cuando no había móviles; pasaba hace 4.000 años en el antiguo Egipto, y pasará el día de mañana, con independencia de las posibilidades técnicas que las pantallas hayan desarrollado para entonces: los jóvenes necesitan actividades para no aburrirse, y la pantalla resuelve inmediatamente esa necesidad.



ADOLESCENTES “En vacaciones [el consumo de móvil] sí es excesivo, pero porque no tenemos nada que hacer. Durante el año, con el colegio, no hay tanto tiempo”.

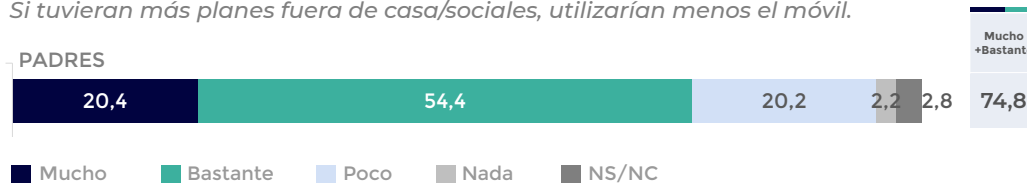
Lo saben ellos... y lo saben sus padres. El 84 % de los adolescentes reconocen utilizar mucho el smartphone para evitar aburrirse. Y siete de cada diez progenitores (69%) constata esta realidad.

Uso mucho el móvil para evitar aburrirme.



Fácilmente se concluye que, si hubiera más cosas que hacer, no tendrían esa necesidad de recurrir al móvil como fuente activa de entretenimiento. De nuevo, los padres son conscientes: si tuvieran más planes fuera de casa, o más actividades sociales, utilizarían menos el móvil, opinan tres de cada cuatro padres (75%). Lógicamente se trata de una realidad a la cual el confinamiento y la pandemia no han ayudado.

Si tuvieran más planes fuera de casa/sociales, utilizarían menos el móvil.



Otros datos alumbran esta realidad que subyace al consumo masivo del móvil: el 84% de los adolescentes tiende a usar más las pantallas cuando está solo en casa.

Tiendo a usar las pantallas más cuando estoy solo/a en casa.



Además, cuando a los jóvenes se les da un plan atractivo, las pantallas pasan a un segundo plano. Así lo atestigua otro dato del estudio: solo uno de cada tres adolescentes (el 36%) optaría por quedarse en casa jugando a un videojuego antes que salir a la calle.

Prefiero quedarme en casa jugando a videojuegos antes que salir.



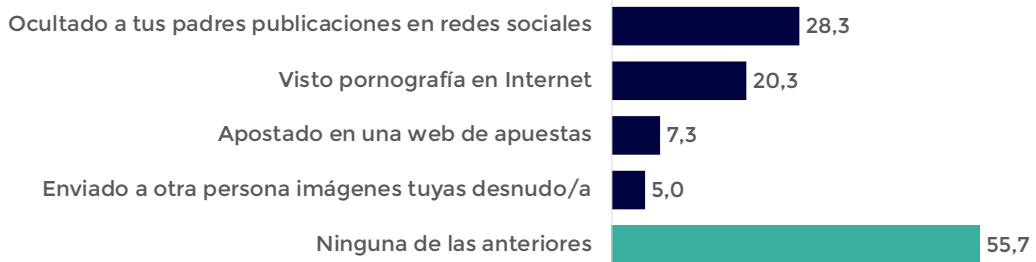
6.3. Una puerta hacia el inframundo digital.

El aburrimiento es factor de alto peligro en internet. No tener nada que hacer, sumado al potencial adictivo de una pantalla que no requiere esfuerzo para lograr lo que se demanda de ella, constituyen focos de riesgo para deslizarse hacia las malas prácticas en la red.

En el último mes, casi tres de cada diez adolescentes (28%) entrevistados ocultaron a sus padres publicaciones en redes. En las últimas cuatro semanas, el 20% reconocen haber visto pornografía en internet. Y el 7% apostaron en alguna web de apuestas online. Asimismo, el 5% enviaron a otra persona imágenes propias desnudo.

Malas prácticas con las pantallas.

En el último mes, ¿alguna vez has...?



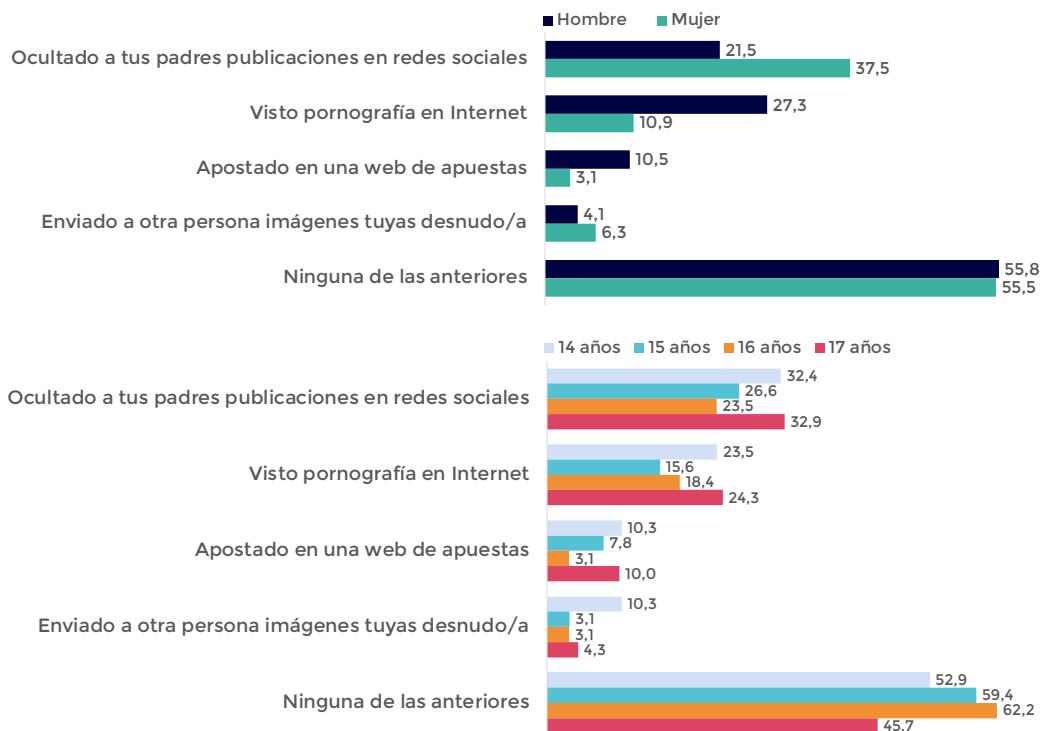
En el caso de los adolescentes, ¿qué otros rasgos sociológicos presentan estas malas prácticas digitales? Por sexo, la ocultación de posts en redes sociales es dieciséis puntos porcentuales superior en el caso de las mujeres, hasta alcanzar el 37,5% de las chicas entrevistadas.

Por el contrario, los chicos casi triplican los datos de visionado de pornografía: 27% frente a 11%. Y casi cuadruplican la estadística en cuanto a las apuestas por internet: 11% de ellos, frente al 3% de ellas.

Por edades, las prácticas despuntan más al principio y al final de la adolescencia, en los 14 y los 17 años, respectivamente, siendo ligeramente inferiores en los 15 y 16 años. Se trata de un patrón consistente en los cuatro ejemplos de malas prácticas testados, y que más que a una lógica digital intrínseca parece responder a la dinámica propia de la adolescencia.

Malas prácticas con las pantallas

En el último mes, ¿alguna vez has...?



6.4. Principales preocupaciones.

La tecnología evoluciona hacia interfaces cada vez más sencillas y con mayores posibilidades. Navegar por la red es una experiencia fácil gracias a las pantallas. Basta un clic para zambullirse en un océano sin fin de información y recursos. Conviene conocer bien el maremágnum digital en el que los hijos se adentran.

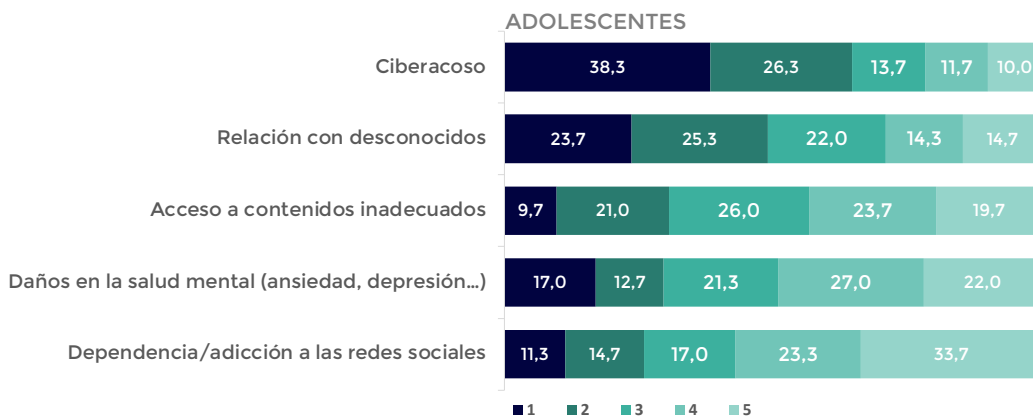
¿Cuáles son los aspectos que más preocupan a los jóvenes en relación a su uso con las pantallas? ¿Y a sus padres? Para la mayoría de los adolescentes (38%), el mayor miedo es el ciberacoso, ser víctima de un hostigamiento que trasciende las barreras de lo físico y del entorno escolar, entrando en la propia habitación, a cualquier hora del día o de la noche, mediante mensajes recibidos en el móvil o en otros dispositivos digitales.

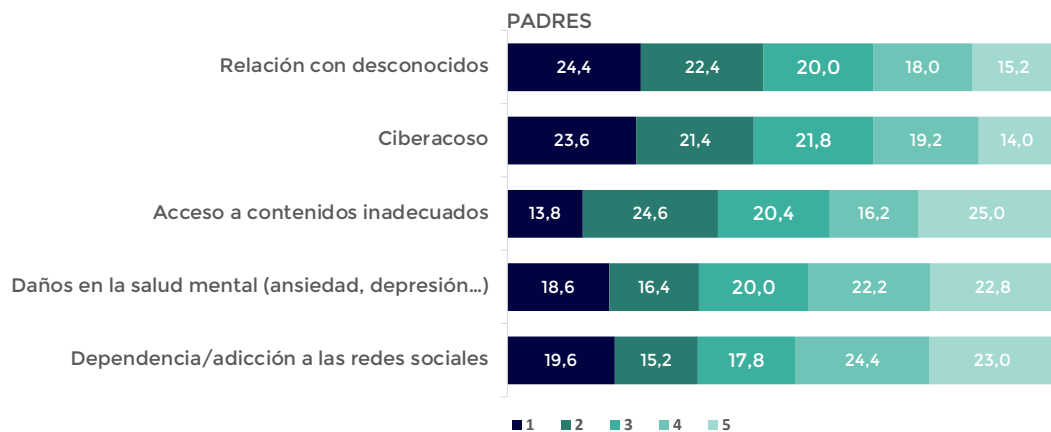
La segunda mayor preocupación (24%) de los menores es la relación con los desconocidos. Es la misma proporción que en el caso de los padres, para los que este constituye el principal riesgo. Para los progenitores, el ciberacoso pasa a segundo término, preocupando más a otro 24% de padres entrevistados.

En cuanto al resto de riesgos, coinciden por orden de preocupación para padres e hijos. En tercer lugar, acceso a contenidos inadecuados (para el 10% de los adolescentes se trata de la mayor preocupación; 14% en el caso de los padres). En cuarto lugar, aparecen posibles daños en la salud mental de los menores, como ansiedad o depresión, entre otros (para el 17% de los adolescentes este es el riesgo más peligroso; 19%, en el caso de los padres). En quinto y último lugar aparece reseñada la dependencia o adicción a las redes sociales: solo preocupa al 11% de adolescentes; al 20% en el caso de los padres.

Preocupaciones en relación con el uso de las pantallas.

Ordena de mayor a menor los aspectos que más te preocupan en relación con el uso de las pantallas (1º lo que más me preocupa; 5º lo que menos):





6.5. Rastro digital.

El elevado nivel de preocupación por las cuestiones recién vistas hace que otros elementos, como el rastro digital que dejan sus hijos en internet, no sea una cuestión tan preocupante para los padres o los propios hijos.

De hecho, el estudio revela que el término “huella digital” no es conocido por todos. En muchos casos, la palabra se confunde con la huella para desbloquear el móvil.

En cualquier caso, la mayoría de padres sí intenta transmitir a sus hijos la importancia de hacer un uso digital responsable, que no les perjudique en el futuro.



PADRES “Les hago esa advertencia, que se deja un rastro muy difícil de eliminar y les pongo ejemplos de lo que hacen conocidos para que vea las consecuencias, para que tome conciencia de lo importante que es”.

Curiosamente, entre los adolescentes es un tema poco conocido. Cuando se les explica, le restan importancia y valor: no consideran que sea algo relevante, no se hacen a la idea, creen que en el futuro quedará diluida la información que publican ahora...

Son pocos los que manifiestan ideas claras sobre este asunto:



PADRES “Todo lo que tú subes queda almacenado en internet y eso puede afectar cuando busques trabajo, porque te pueden buscar tus perfiles”.

Esta realidad sugiere que la huella digital es una cuestión que requiere de mayor esfuerzo comunicacional: darlo a conocer más y explicar los riesgos asociados.

BLOQUE II
PANTALLAS Y
ADOLESCENTES



#7

**Las redes
sociales.**

Otro de los ámbitos sobre el cual el estudio puso la lupa fue las redes sociales y los adolescentes, entornos digitales que generan multitud de opiniones divergentes entre padres e hijos.

7.1. Fuente de identidad digital.

La digitalización en los adolescentes es tan significativa que es generadora de una nueva fuente de identidad. Tal cual. Esto se manifiesta en nuevas prácticas digitales, específicamente en redes sociales, que configuran sus relaciones:



PADRES “Los chicos cuando se conocen, se dan el Instagram en vez del móvil”.

Para los adolescentes, no estar en redes es como no existir. Por eso, el tiempo en entornos 2.0 adquiere una nueva dimensión. Básicamente, porque se detiene. Los jóvenes pasan horas viendo vídeos de TikTok, enviándose mensajes con sus amigos por Instagram o “whatsappeándose”.



PADRES “Se les pasan las horas en las RRSS”.

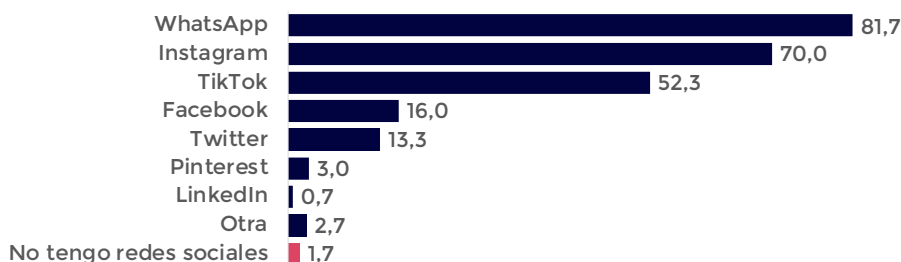
7.2. Redes más populares.

Las redes sociales tejen constantemente un ciberespacio que muta con rapidez; hoy la red de moda puede ser diferente a la de hace un año, y las prácticas de los adolescentes en cada red varían con frecuencia.

A fecha del estudio (finales de 2021), WhatsApp es el canal/red social más utilizado por los adolescentes; el 82% reconoce ser aquella a la que dedica más tiempo. En segundo lugar aparece Instagram, con el 70% de los entrevistados. En tercer lugar, ligeramente por encima de la mitad de la muestra (52%), TikTok.

A la parte baja de la tabla caen redes sociales más “tradicionales”, como Facebook (16% de los adolescentes), Twitter (13%) y Pinterest (3%). Se consolida la tendencia advertida en años anteriores, de cómo estas redes van en progresivo desuso por parte de los menores, que las consideran más propias “de mayores”.

De las siguientes redes sociales, indica aquellas a las que dedicas más tiempo:



Es importante reseñar que solo dos de cada cien adolescentes no tienen perfil en redes sociales.

- **Instagram.** Es su “medio natural”, en el que pasan más horas, el que más les gusta. Lo conciben como una herramienta multifunción: sirve para comunicarse, para entretenerse, para exponer su vida y ver la de los demás, para aprender sobre sus intereses, para inspirarse... La asocian a historias de vida, creatividad, conexiones con sus amigos... y a cotilleo. Se trata de un espacio más amable que otras redes como Twitter.
- **TikTok.** Es una red de entretenimiento rápido; su rol principal es el ocio y la diversión. Los adolescentes suelen tener perfiles abiertos, ya que no se usa tanto para exponer la vida personal/privada. Vídeos de baile, música, comedia y creatividad son algunos recursos de entretenimiento habituales. Por eso, es una de las redes que provoca más enganche o pérdida de la noción del tiempo. Junto a Instagram, en la actualidad es la red social favorita de los adolescentes.

ADOLESCENTES “En verano me pongo a ver Tik Tok y no sé cuántas horas llevo viéndolo...”

Y no solo sirve como entretenimiento pasivo. En algunos casos, también es activo, siendo los menores generadores de vídeos, en primera persona.

ADOLESCENTES “Lo normal; una canción y te grabas bailando”.

- **Twitter.** Es la plataforma social que emerge con menos fuerza entre los adolescentes. En ella tiene más peso el eje de la información; de ahí el menor interés para este “target”. Empieza a llamar más la atención según los jóvenes se hacen más mayores, a los 16 y 17 años. Es una red social para seguir la actualidad, debatir... En opinión de los menores, se reviste de atributos bastante negativos, como polémica o “toxicidad”.

Independientemente de la red social en cuestión, se advierten varios escalones de implicación emocional en el uso de redes sociales.

Según los resultados del análisis cualitativo, las redes parecen más relevantes para las chicas. En los entornos 2.0, encuentran referentes y modelos a seguir en diferentes ámbitos, como la moda o el estilo de vida... Emocionalmente parecen más “enganchadas”.

Los chicos parecen tener menos interés: lo ven más como entretenimiento, están menos implicados emocionalmente con las apps de contenido social.

7.3. Visibilidad de los perfiles en redes.

Los adolescentes usan las redes sociales principalmente para relacionarse con su círculo social habitual. Se trata de un espacio en el que compartir experiencias, información e imágenes con las personas más cercanas. Un lugar donde piensan que encuentran la independencia, la libertad y la autonomía que la adolescencia les reclama.

Por ello, la mayoría, el 60%, tienen el perfil activado en modo privado. Es decir, solo accesible a aquellas personas que ellos deliberada y previamente aceptan.



ADOLESCENTES “No quiero que me siga gente que no conozco o no me gustan. Subo cosas de mi vida”.



ADOLESCENTES “No quiero que me siga gente rara”.



ADOLESCENTES “Aun siendo privado el perfil, te llegan mensajes raros”.

Al ser perfiles privados, “para los amigos”, los adolescentes se muestran de manera más auténtica en sus comentarios, fotos, opiniones.



ADOLESCENTES “Tengo el perfil privado para controlar la gente que me sigue; no me gusta que todo el mundo vea mis cosas, es importante la privacidad”.

Este hábito de publicar aspectos de la vida privada emerge no como un capricho, sino como una necesidad sociológica entre los jóvenes, para que sus amigos sepan qué han hecho, qué no han hecho, etc.



PADRES “Dice que si no cuelga [una foto], la gente no sabe”.

Únicamente uno de cada cuatro (26%) tienen el perfil como público, accesible por cualquier persona. Apenas comparten información y por eso no sienten que haya riesgos o una excesiva exposición.



ADOLESCENTES “Yo tengo el perfil público, y si no me gusta el seguidor, lo elimino”.

Solo uno de cada diez (10%) tiene doble perfil, uno privado -habitualmente para uso con amigos- y otro público, enfocado en cuestiones que manifiestamente se quieren visibilizar. En este punto, qué quieren que vean los padres y qué no es criterio importante de uso de uno u otro perfil.



ADOLESCENTES “En la cuenta pública sí que me siguen mis padres. En la privada, no”.



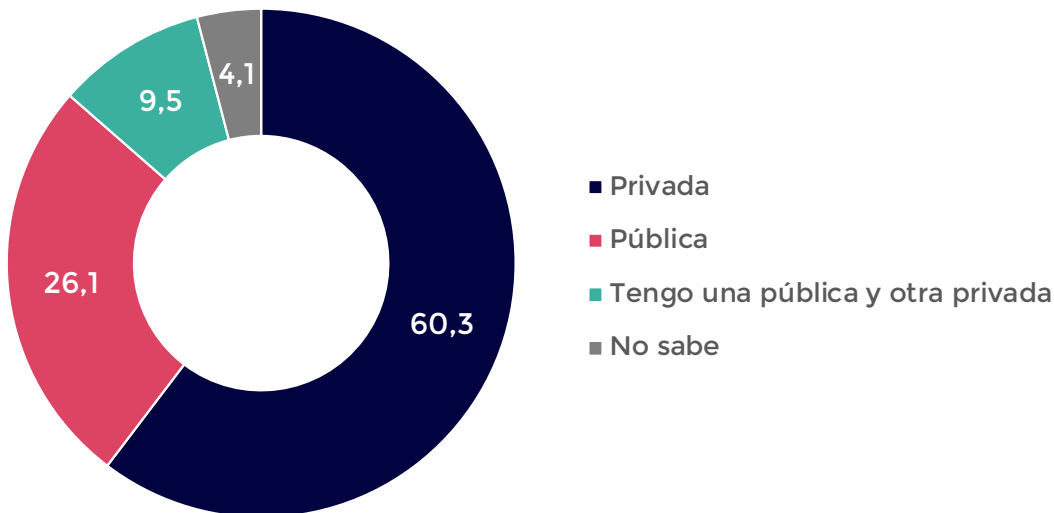
ADOLESCENTES “A mí sí me siguen mis padres, pero les oculto las ‘stories’. No es porque haga nada malo, es porque me da vergüenza. Es otro ambiente, son tus amigos; ya estamos todo el día en casa con ellos”.



PADRES “Tienen la cuenta que yo veo -la pública- y luego la privada. Vemos lo que quieren que veamos”.

Redes sociales

Tu cuenta en Instagram (o la red social que más utilices) es...



Más allá de que los padres sepan unas cosas u otras, muchas personas que utilizan doble perfil en redes realizan un uso estratégico, buscando proyectar una imagen más “correcta” o socialmente deseable en la cuenta pública.



ADOLESCENTES “En RRSS subo lo que soy, pero claro, en la cuenta privada soy más yo realmente, sin filtros. En la normal subo más lo que quiero ser que lo que soy, la versión mejorada”.



ADOLESCENTES “La mía pública, la que más uso, para postureo. La privada, más para los amigos, fotos con ellos más chorras, no en el otro”.

En el caso de los adolescentes más mayores (16 y 17 años), el uso de la cuenta pública se enfoca más en clave profesional, con perspectiva laboral, buscando darse a conocer. Sobre todo, en disciplinas o artes que requieren de gran talento, como la música, el arte el diseño...



ADOLESCENTES “Mi cuenta pública es para subir canciones, las cosas que hago. Es más como herramienta de trabajo”.

Estos datos apuntan a que la mayoría de los adolescentes sabe que las redes sociales representan un entorno que hay que manejar “con cabeza”, sabiendo qué se quiere de ellas. Y saben mirarlas con cierto sentido crítico.

7.4. Espejismo de una vida tan perfecta como irreal.

Siete de cada diez adolescentes (el 69%) son conscientes de que en las redes las cosas no son lo que parecen. Viendo muchas fotos publicadas en Instagram, es como si la gente no tuviera problemas en su vida, razonan muchos.

Saben que en estas redes se idealiza la realidad, mostrando su lado perfecto y, por tanto, irreal. Algo que se logra con gran facilidad, gracias a las capacidades de edición avanzada que permiten los teléfonos móviles y las propias apps de las redes sociales.

Así, se generalizan entre adolescentes algunas prácticas antes de postear un contenido. Las ‘stories’ tienen filtros para que resulten visualmente más atractivas. E incluyen canciones “que molan” y textos “guays”. Contenido audiovisual creado y editado de principio a fin para mejorar la imagen personal, para proyectar bienestar.



ADOLESCENTES “En redes sociales, no te puedes creer mucho. Se exagera y se distorsiona”.



ADOLESCENTES “En las ‘stories’ sí usamos filtros”.



ADOLESCENTES “Yo sí uso filtros, para que queden todas [las fotos] del mismo color, iluminación, etc”.

A pesar de ser conscientes del truco que esconde esta aparente realidad, ellos mismos replican en sus perfiles este esquema de uso, enfocado a proyectar una imagen mejorada de sí mismos... O lo entienden tan bien precisamente por eso. De nuevo, el carácter privado o público del perfil es determinante:



ADOLESCENTES “En el perfil público te haces fotos más curradas, los filtros, la luz... buscas la mejor versión. La privada, al ser para amigos, igual subes una foto con los amigos de fiesta, una foto improvisada...”.



ADOLESCENTES “Subes solo momentos felices, cuando te lo estás pasando bien, de fiesta”.

7.5. “Influencers”.

El amplio tiempo de exposición a las redes sociales, la vulnerabilidad del periodo de la adolescencia, la necesidad de expresar una voz propia, la capacidad de estar permanentemente conectados con los amigos... son muchas realidades operando entre sí de forma simultánea cuando un menor accede a la app de su red social favorita.

Lógicamente, las redes ejercen un gran impacto sobre ellos:

PADRES “Lo que ven en redes, les afecta mucho. Y sí les influencia en muchas cosas. Se quiere maquillar así porque lo ha visto en Instagram”.

Se empiezan a manifestar en la vida real acciones que han visto en redes y que les han llamado la atención. Hechos concretos que reflejan que, aunque los menores digan que no, las redes invitan a la comparación constante. Algo que puede perjudicar seriamente a la autoestima de un adolescente.

En este esquema de influencia, sobresalen los llamados “influencers”. Personas cuya actividad en redes sociales o YouTube suscita el interés de los jóvenes... tanto, que se acaban siendo para ellos influenciadores de alto voltaje.

Así, los “influencers” y los “youtubers” emergen como “fuentes de inspiración” de primer orden para los adolescentes. Los padres son conscientes de que estas personas, ajenas al entorno familiar, ejercen una gran influencia sobre sus hijos. No solo en cuestiones de corte externo, como la forma de vestir o de divertirse, sino en aspectos más profundos, como en opiniones o incluso a la hora de definir la propia personalidad.

Se constata que las redes sociales han alterado drásticamente el esquema de influencia que, hasta hace no mucho, ejercían la televisión y las revistas.

PADRES “Antes era la TV; ahora la tele no la usan... y no entienden por qué nosotros la utilizamos. Han cambiado los hábitos. Piensan que ver la tele es cosa de viejos. Ahora la referencia para ellos es, por ejemplo, el famoso youtuber Ibai, que entrevistó a Messi”.

Estos “influencers” son multitud, y resultan “magnéticos” para los adolescentes:

PADRES “El problema es que no hay un solo Ibai; hay muchos: el Rubius...”.

PADRES “Creo que les influencia demasiado, pero es difícil luchar contra eso”.

Se trata de un poder de influencia que preocupa a los padres, que recuerdan la famosa frase del tío de Peter Parker, cuando le dice al futuro SpiderMan eso de que un gran poder (en este caso, de influencia sobre personas vulnerables, como son los adolescentes), conlleva una gran responsabilidad:

PADRES “A lo mejor se les debería exigir [a los influencers] que, según qué opiniones, no las diesen”.

Se trata de una realidad que no gusta a los padres, frente a la cual no tienen una línea de acción clara.

PADRES “Intentamos no imponer nuestra opinión”.

PADRES “Yo sí que intento influir, fruto de la experiencia y de los tropiezos. Si están influyendo influencers fuera de la familia, pues cómo yo no. (...) Sé que algo de lo que le digo, le llegará”.

PADRES “Les invito a que contrasten, a que sigan a influencers con distintas líneas de opinión”.

¿Y qué tipo de “influencers” gustan más a los adolescentes? Depende. Emergen algunas diferencias por sexo en cuanto a las preferencias de seguimiento:

- **Chicas.** “Influencers” sobre moda, “lifestyle”, cocina, lectura.
- **Chicos.** “Influencers” sobre deportes, “gamers”.

ADOLESCENTES “Yo sigo a gente que hace contenido del día a día, y a ‘youTubers’. Medios de comunicación, nunca. Sólo fútbol”.

En cualquier caso, a todos les gusta seguir cuentas de humor, que les hagan reír. Los factores emocionales parecen explicar el porqué del atractivo de las cuentas e “influencers” que basan su actividad en el humor.

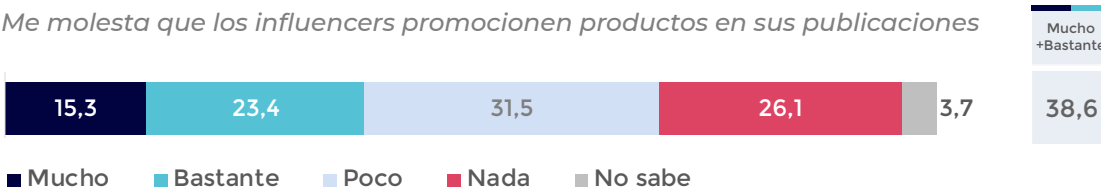
ADOLESCENTES “Sigo a los de comedia porque me hacen sentir bien, me levantan el estado de ánimo”.

Sin embargo, precisamente porque los “influencers” son importantes para ellos, les exigen ciertos valores. En concreto, todos valoran en sus “influencers”: honestidad, naturalidad, realismo, originalidad, creatividad y coherencia.

ADOLESCENTES “Hay influencers que hacen postureo, muestran su vida como perfecta y luego es todo lo contrario”.

Estas personas son referentes para ellos. Por eso, a muchos les molesta que con su popularidad, se realicen algunas prácticas comerciales. En concreto, a cuatro de cada diez adolescentes (39%) les molesta que estas “estrellas” de las redes utilicen sus publicaciones para promocionar productos.

Me molesta que los influencers promocionen productos en sus publicaciones



7.6. ¿Esclavos del número de “followers”?

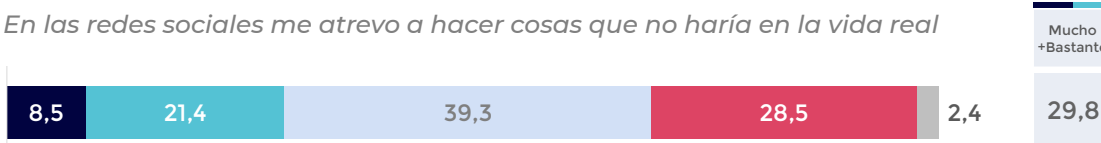
En cuanto a las propias publicaciones, solo tres de cada diez (30%) afirman sin rodeos que en las redes se atreven a hacer cosas que no harían en la vida real. Saben que no deben ser dependientes de cifras, como cuántas personas siguen sus publicaciones o interactúan con ellas.

PADRES “Mi hija hace mucho ‘postureo’. (...) Le preocupa si le ve gente, si le dan ‘likes’. Eso le encanta, que le siga mucha gente. Sin embargo, a mi hijo no le importa nada”.

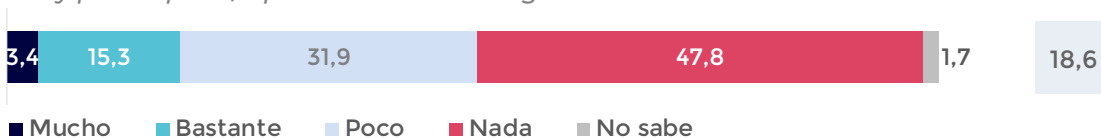
La mayoría de adolescentes (48%) afirma no sentirse nada preocupado por su número de “followers” en redes sociales; únicamente dos de cada diez (19%) se muestran muy preocupados por esta cuestión.

ADOLESCENTES “A mí nunca me ha importado, pero a mi prima, sí”.

En las redes sociales me atrevo a hacer cosas que no haría en la vida real



Estoy preocupado/a por tu número de seguidores en redes sociales



7.7. Las redes, “mejor sin padres”.

Más allá de la privacidad o publicidad de los perfiles en redes, los adolescentes reconocen ocultar contenido a sus padres. Mientras, muchos padres tratan de hacer un seguimiento de lo que publican sus hijos con el fin de velar por su seguridad... En concreto, el 28% de los adolescentes ocultaron publicaciones en redes sociales a sus padres, en el último mes (ver epígrafe 6.3 del informe).

PADRES “Yo puedo ver todo lo que ella hace o ve. Puede tener otras cuentas, pero quiero pensar que no”.

PADRES “Tengo cuenta en todas las redes sociales y en todas les sigo para ver lo que suben y les voy controlando”.

PADRES “Es muy difícil llevar el control de las cuentas que tienen, ellos solo te dejan ver lo que quieren que veas, te bloquean”.

ADOLESCENTES “Me siguen pero les oculto las historias”.

ADOLESCENTES “No hago nada malo, tengo 14 años pero me da vergüenza. Si subo una foto con un amigo, me preguntan quién es este amigo... Cuando salgo es el único momento que no los tengo al lado”.

7.8. Consejos para “postear”.

Los padres también intentan educar en cuanto a los contenidos a publicar. Tratan de dar a sus hijos consejos que les ayuden a hacer un buen uso y, en cualquier caso, a no ser víctimas de ciberacoso y otros delitos.

En un entorno virtual que se presta fácilmente al insulto, a la descalificación... muchos padres intentan hacer ver a sus hijos la importancia de tratar con respeto y educación a todas las personas. Y a no desinhibirse por la falsa sensación de seguridad que da estar oculto “detrás de la pantalla”.

Publicar amenazas en redes también es línea roja a no cruzar jamás:

PADRES “Eso sí que les obligo a quitarlo [amenazas a otras personas]. Se asustan [de las consecuencias que puede tener] y no lo vuelven a hacer”.

7.9. Riesgos de las redes sociales.

Como es lógico, lo que más preocupa a los padres del uso de sus hijos en las redes son los posibles riesgos a los que puedan estar expuestos.

Del abanico de miedos, los que refieren a la seguridad personal de los hijos son los que más les preocupan:

PADRES “Algún ‘influencer’ que se ha matado haciendo un ‘selfie’; eso me aterra. O chavales que han muerto por un juego en internet”.

PADRES “Hacer daño a nuestros hijos a través de la red, es muy fácil. Eso me da miedo, conozco casos de chavales que se han fugado de casa por gente que han conocido en internet”.

La sobreexposición, el posible acceso a contenidos poco adecuados a la edad de sus hijos, ser víctimas de timos y engaños, de ciberacoso o de suplantación de identidad o la realización de conductas inapropiadas son elementos que surgieron también rápidamente en el estudio cualitativo.

PADRES “Yo le digo que no ponga cosas en tiempo real, sobre todo si hay más gente implicada”.

PADRES “Yo también insisto mucho en que no se exponga, veo imágenes muy comprometedoras que sus amigos comparten y, hasta ella, se da cuenta. Pero creo que no han terminado de tomar conciencia de lo importante que es esto”.

PADRES “Hay que decirles las cosas claras, hay gente mala que tienes que tener cuidado, gente que quiere quedar y hacer cosas malas. No hay que tener tabús”.

Los adolescentes saben que sus padres hablan en serio cuando les advierten de los riesgos en redes. Saben que es un entorno potencialmente peligroso si no se maneja con cuidado:

ADOLESCENTES “En mi casa mis padres sí me dicen que cuidado con las RRSS que hay gente mala, que no haga el tonto con las fotos, que luego hay consecuencias”.

ADOLESCENTES “Tengo cuidado con esas cosas, se ha visto lo que puede pasar. Que la gente puede ser muy mala y hace cosas que luego se arrepiente y te pueden hacer mucho daño. En eso sí que les escucho e intento seguir su consejo”.

ADOLESCENTES “Es un tema serio, les presto atención, ha habido casos que lo han pasado mal por este tema, por acoso o por hablar con desconocidos y quedar”.

Educar en redes no es fácil, y los padres valoran muy favorablemente cualquier herramienta que les ayude a seguir concienciando a sus hijos sobre los peligros de su uso. Las charlas en los colegios sobre estos temas emergen en espontáneo como algo muy positivo.



PADRES “En el colegio de mis hijas estoy muy contenta de que desde edades de primaria les van a dar charlas, la policía nacional les habla sobre los peligros de las redes, el acoso. Las veo muy mentalizadas. Por ejemplo, tapan la cámara en las tablet”.

BLOQUE II
PANTALLAS Y
ADOLESCENTES



#8

Salud
emocional.

La pandemia está alterando muchas realidades de la vida cotidiana. Sus consecuencias se manifiestan a nivel social y económico. También en la salud mental de las personas.

El periodo de confinamiento, la necesidad de utilizar la mascarilla de forma habitual, el miedo a contagiarnos o a contagiar a otras personas, las medidas de distanciamiento social, la desconfianza hacia el otro, la fatiga pandémica de una crisis que no parece tener fin y tantas otras cuestiones pasan factura.

La COVID-19 ha acostumbrado a la sociedad a vivir situaciones límite con frecuencia, poniendo contra las cuerdas la resistencia psicológica. En este contexto, la salud mental emerge como foco de preocupación social.

No es el objeto de este estudio medir el impacto de las pantallas sobre la salud mental de los menores. En cambio, sí ofrece parámetros de análisis de cómo estas son fuente de bienestar o malestar emocional, posible antesala de cambios en el estado de salud.

¿Qué rol juegan las pantallas en el mundo emocional de los adolescentes? ¿Cómo inciden sobre su estado de ánimo?

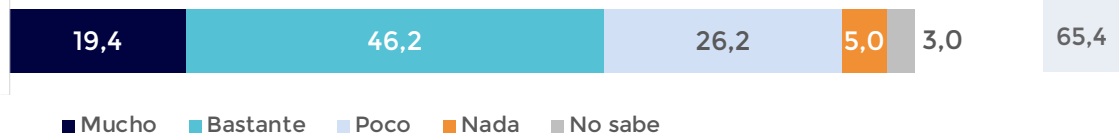
8.1. Cambios tras la llegada de la primera pantalla.

Las pantallas ejercen un impacto profundo en las personas. Son dispositivos que, bien utilizados, facilitan la vida, simplificándonos un gran número de tareas. Sin embargo, mal utilizados, pueden tener un impacto negativo.

Para dos de cada tres padres (65%), las pantallas y las redes sociales son una amenaza cierta para la autoestima de los adolescentes. La posibilidad de estar comparándose todo el día con otras personas por lo que ven en redes y otras dinámicas propias del uso de las pantallas pueden resultar dañinas para la salud emocional de los adolescentes, deteriorando su autoestima o reforzando su ego en exceso.

Las pantallas y redes sociales son una amenaza para la autoestima de los adolescentes.

PADRES



¿Qué cambios emocionales pueden provocar las pantallas? ¿Qué impacto pueden tener sobre el estado emocional en menores? ¿Pueden deteriorar capacidades importantes para la “vida analógica”?

- Concentración.** Uno de cada cuatro jóvenes (28%) reconoce que le cuesta más concentrarse desde que utiliza alguna pantalla. Casi la misma proporción de padres coinciden con esta percepción: el 27% opinan que sí, que los dispositivos perjudican la capacidad de concentración de sus hijos. La capacidad del “multi-tasking” muestra aquí su cara menos amable:

PADRES “Están a muchas cosas, más dispersos. Está viendo la Fórmula 1 por el móvil a la vez que juega a la PlayStation. Son capaces de seguirlo todo”.

- Conversación.** Las pantallas ofrecen entretenimiento rápido, fácilmente accesible para cualquier persona. El tiempo, recurso escaso, se reorganiza, privilegiando el propio entretenimiento. Esto hace que decaiga la cantidad de minutos empleada a actividades más sociales, como hablar entre los miembros de la propia familia. En la era Instagram, ¿dónde quedan las conversaciones entre hija adolescente y madre? ¿Qué pasa con las charlas entre padre e hijo? Casi tres de cada diez menores (28%) reconocen que, desde que usa pantallas, hablan menos con sus padres. Sorprendentemente, se trata de una cifra menor que la que manifiestan los propios padres: el 22% opinan que hablan menos con sus hijos por el uso de pantallas.
- Paciencia.** La pantalla es recurso de gatillo fácil para lograr recompensa rápida, “todo para ya”. Google tarda menos de un segundo en decirnos lo que queremos saber. El cristal líquido muestra sin esfuerzo cosas que nos gusta ver, que queremos saber, que nos distraen, etc.

PADRES “Mi hija está más en el ‘copia y pega’ que en el crear. Este año voy a estar pendiente, porque a veces hace cosas del cole demasiado rápido”.

El peligro de estos dispositivos es que, en el largo plazo, puedan alterar los esquemas habituales de paciencia, haciendo que los menores sean

cada vez más alterables cuando tienen que esperar para algo o por algo. Una realidad molesta para todo el mundo pero, al fin y al cabo, real como la vida misma.

El 23% afirma que tiene menos paciencia desde que utiliza pantallas; cifra que asciende hasta el 28% en el caso de la percepción de los padres.



PADRES “Tienen mucha inmediatez. Hay cosas que nosotros teníamos que esperar horas y ellos los tienen en segundos. Cuando les falte algo de verdad van a tener trauma”.

- **Interés por las cosas.** La pérdida de interés, es un cambio que afecta al 22% de los menores, que reconocen que, desde que utilizan las pantallas, le interesan menos las cosas, pasan un poco más de todo. De repente, la vida pierde su color, a golpe de los estímulos artificiales que proporciona la pantalla. Las series, los videojuegos, etc., dejan de ser simples vehículos de ocio para convertirse en refugio. Es una realidad que no ha pasado desapercibida a uno de cada cuatro padres (28%), que advierten esta pérdida de interés en sus hijos como consecuencia del uso que hacen de las pantallas.
- **Voluntad.** Cuando las cosas pierden interés, ilusión, atractivo, conlleva más esfuerzo hacerlas. Todo se vuelve cuesta arriba, y tareas que de por sí requieren fuertes dosis de voluntad, se convierten en montañas insuperables. Parecen tan altas que ni siquiera vale la pena esforzarse en intentar subirlas. El 18% de los adolescentes reconoce que las pantallas le restan capacidad de esfuerzo. Opinión que se duplica en el caso de los padres: el 31% ve con preocupación cómo a su hijo le cuesta más hacer cosas que requieren mucho esfuerzo.
- **Sueño.** El 26% de los jóvenes reporta que le cuesta más dormir por el uso de las pantallas. Una opinión que comparten el 22% de los padres. Los jóvenes se vuelven impacientes, pasan de muchas cosas y no quieren esforzarse. Algo no va bien y lo saben. No se encuentran bien, y dormir cada vez cuesta más. Al sentimiento de insatisfacción se une la sobreestimulación de la pantalla, que no ayuda a desconectar del día al irse a la cama. La melatonina tarda más en segregarse, y el estilo de vida se va desajustando cada vez más de los ritmos circadianos.



PADRES “Viven más estresados, no pueden dormir. Yo creo que es por la pantalla”.

- **Carácter.** El sueño es línea roja, en especial para un menor de edad cuyo cuerpo está en desarrollo. No dormir bien puede alterar de forma significativa el carácter, minando la resistencia para enfrentar las adversidades. Enfadarse y alterarse por lo que no sale como queremos es mucho más fácil cuando estamos agotados, intoxicándonos con altas dosis de frustra-

ción que pueden ser acicate para la depresión. Desde que utiliza pantallas, el 17% de los adolescentes manifiestan llevar cada vez peor cuando las cosas no salen como ellos quieren; 20%, en opinión de los padres.

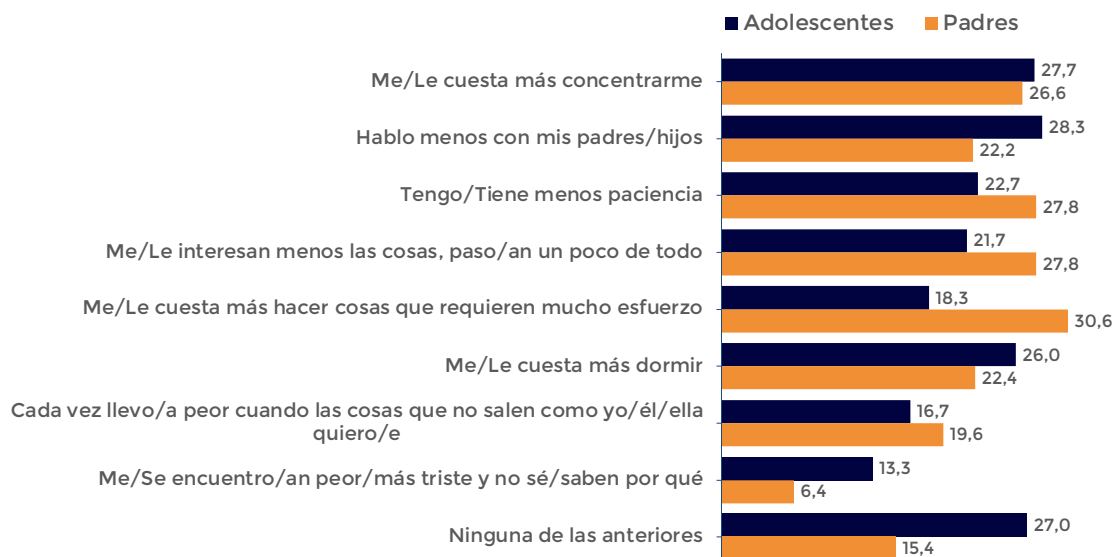


PADRES “Tenemos que trabajar para enseñarla a manejar la frustración, que le está costando y creo que mucho viene de las redes sociales, las pantallas...”.

- **Malestar.** Desde que utilizan pantallas, el 13% de los adolescentes se encuentran peor, más tristes, y no saben por qué. Opinión que únicamente comparten el 6% de los padres.

Cambio de actitud ante las pantallas

Desde que utilizas alguna pantalla, indica si te sientes identificado/a con alguna de las siguientes afirmaciones. | Desde que mi/s hijo/s adolescente/s tiene/n teléfono móvil y utiliza pantallas a diario...



No se puede cerrar este apartado sin reparar en que, en la mayoría de elementos analizados, los padres se muestran menos preocupados que los hijos. Es algo que puede deberse a múltiples factores. Entre ellos, a la propia adolescencia. Estar apático, tener menos interés por todo, expresar un carácter más “difícil”... no es infrecuente en la adolescencia; bien lo sabe cualquier padre.

Las pantallas pueden suponer un remedio rápido y fácil al malestar que conllevan esas reacciones emocionales negativas. El entretenimiento del videojuego ayuda a olvidar la realidad, la satisfacción efímera del “like” a la foto publicada puede ser compensación afectiva rápida... Experiencias de bienestar fácil que, si se convierten en refugio emocional con frecuencia, pueden degenerar en adicción.

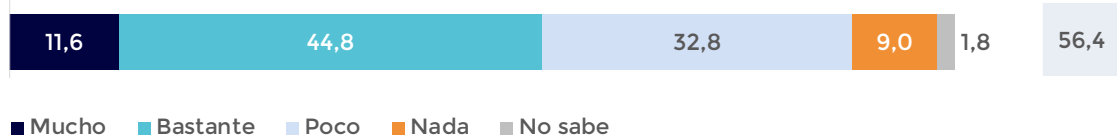
Fomentar un uso de las pantallas con un ‘para qué’ (como para potenciar el talento); o promover que los hijos realicen otro tipo de actividades (voluntariado, deporte, salidas a la naturaleza...) puede ser parte de la solución de fomentar un uso más saludable y equilibrado de las pantallas.

8.2. Dependencia del teléfono móvil.

Sabemos que los jóvenes usan mucho el móvil. Sabemos también que están más “enganchados” a las pantallas que antes de la pandemia (así lo creen el 56% de los padres); en especial, al teléfono móvil.

Mis hijos están más ‘enganchados’ a las pantallas que antes de la pandemia.

PADRES



Sin embargo, ¿hasta qué punto este consumo excesivo está impactando en los más jóvenes?

ADOLESCENTES “Con el móvil estoy tranquilo, relajado; me siento bien”.

Para analizarlo, se invitó a los adolescentes a pensar en cómo se sentirían y en cómo reaccionarían en una situación hipotética: estar sin teléfono móvil durante un periodo de tiempo acotado a dos días. Una ventana de tiempo de solo 48 horas que, en la era actual de la inmediatez, es percibida como una eternidad por los jóvenes.

ADOLESCENTES “Mis padres están más enganchados, pero no tienen la dependencia que yo tengo. Ellos pueden salir a la calle, sin móvil, y están bien. Yo a lo mejor no”.

Antes de analizar los datos, una experiencia recogida en el análisis cualitativo presenta una imagen que, en una frase breve, describe rápidamente qué pasa cuando no se tiene el móvil:

PADRES “Se perdió mi hija en el metro; sin el móvil, no se sabía mover. Cada vez los menores son más dependientes de los móviles y menos resolutivos; todo es a golpe de clic”.

Los datos empiezan a hablar por sí mismos, ayudando a poner cifras a la realidad que despuntó en la fase cualitativa del estudio: que el uso excesivo de las pantallas, y más específicamente del teléfono móvil, pueden desencadenar reacciones emocionales relevantes.



ADOLESCENTES “¿Si se me pierde el móvil? Agobio, preocupación”.

Así lo atestigua su dato contrario: solo el 9% de adolescentes opinan que estar dos días sin móvil no les generaría ninguna emoción, ni negativa ni positiva; les dejaría fríos. El 91% restante se identifica con uno o varios sentimientos en clave emocional, y piensa que, de una u otra forma, provocaría en ellos reacciones en este registro.

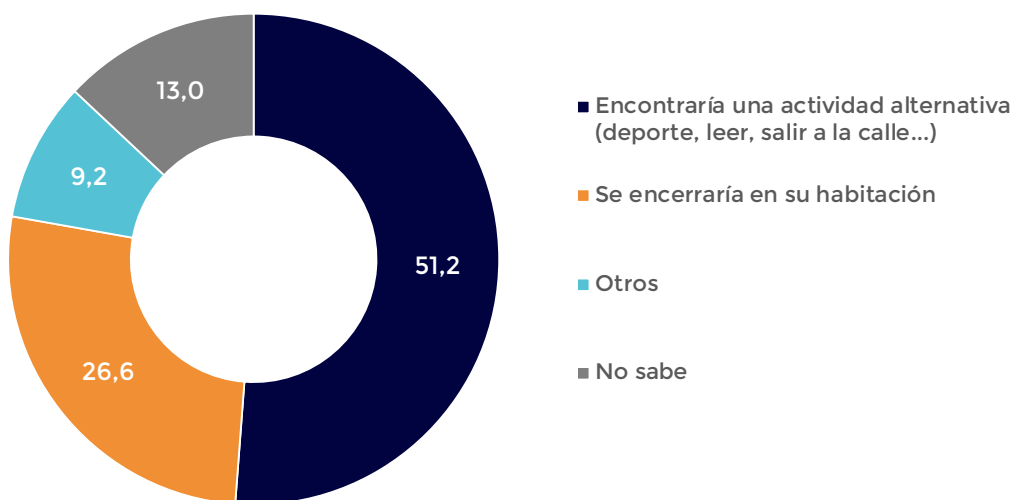
En la mayoría de los casos, la alteración sería la esperable en un joven, “la de toda la vida”, la expuesta anteriormente: aburrirse. La mayoría de adolescentes (el 52%) cree que se aburriría. Es una opinión compartida por los padres, aunque no en la misma medida: solo uno de cada tres opina que sus hijos se aburrirían.

¿Cómo reaccionar? Los jóvenes siempre han tenido talento innato para superarlo, inventándose acciones para distraerse. Un mecanismo que en el siglo XXI funciona igual que siempre. Si no hay móvil... la mayoría de menores buscaría entretenerse con actividades “tradicionales” que no requieran de un dispositivo tecnológico. En concreto, el 38% de adolescentes dicen que encontrarían una actividad alternativa, como hacer deporte, leer un libro o salir a la calle.

En este aspecto, más optimistas son incluso los propios padres: el 51% está seguro de que su hijo hallaría una alternativa si le prohibieran usar el móvil. Con el nuevo quehacer, se supera la alteración emocional que puede implicar estar sin teléfono móvil.

Alternativas al móvil

En caso de que le prohibieses utilizar el móvil, ¿qué crees que haría/n tu/s hijo/s adolescente/s?





PADRES “Pasa mucho tiempo en la habitación, salen a comer o al baño con el móvil en la mano y vuelven a su habitación”.

¿Qué otras reacciones tendrían los hijos al privarles durante un tiempo prolongado del teléfono móvil?

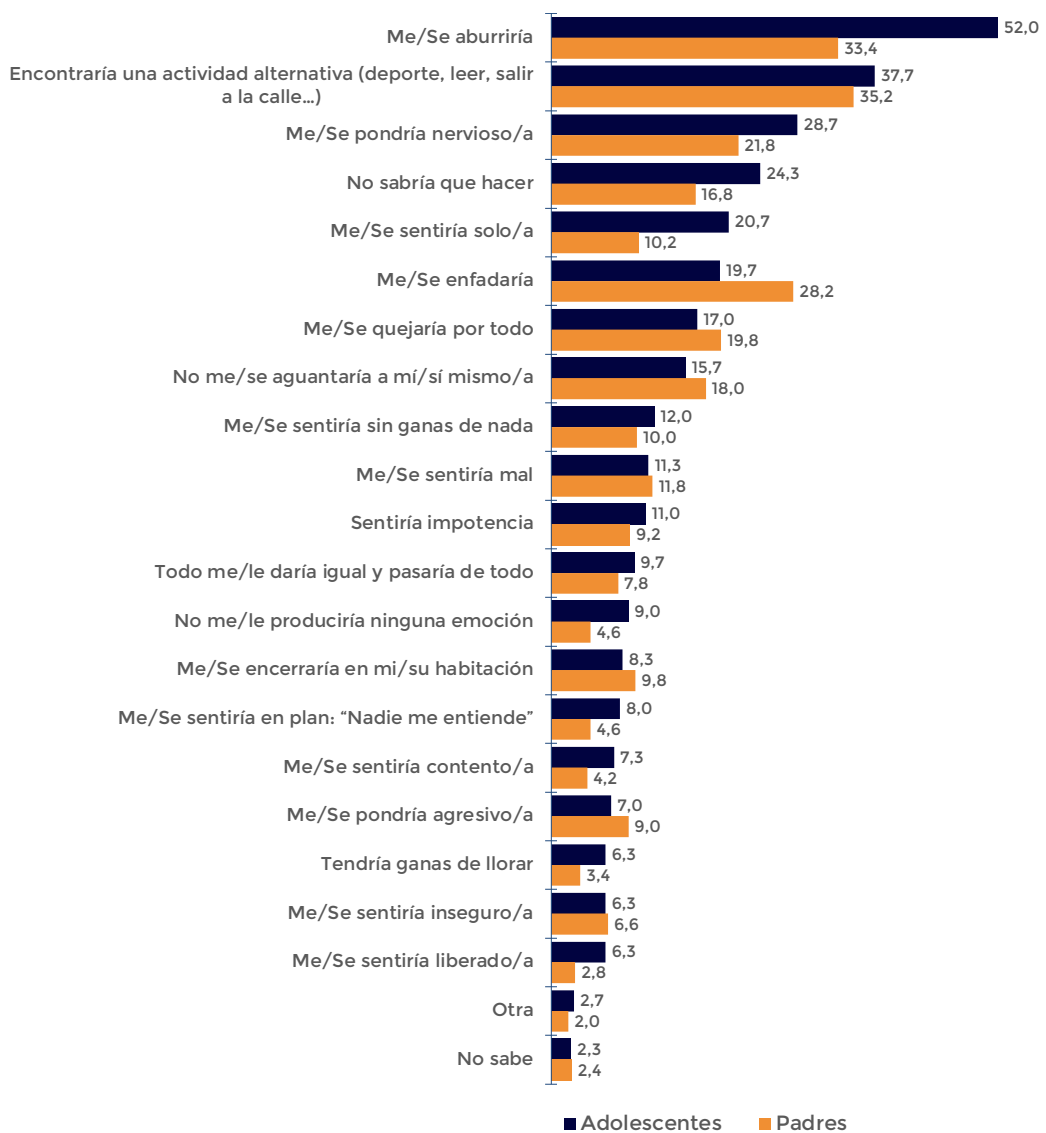
- **Nerviosismo.** Tres de cada diez adolescentes (el 29%) manifiestan que, sin teléfono móvil durante dos días completos, se pondrían nerviosos. Una impresión que los padres comparten, aunque no exactamente en la misma medida; el 22% consideran que sus hijos sí tendrían esa reacción.
- **Inacción.** Uno de cada cuatro menores entrevistados (24%) considera que, sin móvil, no sabrían qué hacer. Una reacción que, en vista de la opinión de los padres, podría parecer magnificada. Solo el 17% de los progenitores considera que sus hijos no sabrían cómo actuar en esta situación hipotética planteada.
- **Soledad.** Sin móvil, el 21% de los adolescentes se sentirían solos. Opinión que solo comparten el 10% de los padres.
- **Enfado.** La relación de impresiones entre padres e hijos invierte el patrón advertido hasta ahora cuando se toca el tema del enfado. Casi tres de cada diez padres (28%) consideran que, sin dos días de teléfono móvil, su hijo reaccionaría enfadándose. Algo que los adolescentes no creen en la misma medida: solo el 20% así lo cree.
- **Queja.** No tener móvil provocaría que el 17% de los adolescentes entraran en un estado de queja permanente, según opinan ellos mismos. Algo con lo que coinciden los padres en la misma medida: el 20% considera que, sin teléfono durante dos días, sus hijos entrarían en modo “insoportable”.
- **Autocontrol.** El 16% de los adolescentes considera que, sin móvil, no se aguantarían a sí mismos. Se trata de una opinión con la que los padres también coinciden prácticamente en la misma medida: 18%.
- **Desmotivación.** Sin móvil durante dos días enteros, el 12% de los menores entrevistados se sentiría sin ganas de nada. El 10% de los padres también lo cree así.
- **Malestar.** El 11% de los adolescentes considera que, en la situación que se plantea, se sentiría abiertamente mal. También lo cree el 12% de los padres.
- **Apatía, incomprensión, agresividad, tristeza e inseguridad.** Por debajo del 10% de respuestas aparecen mencionados otros síntomas que, fuera de control, podrían deteriorar la salud emocional de los adolescentes.

- **Alegría y liberación.** También por debajo del umbral del 10% aparecen respuestas que plantean sentimientos y reacciones positivas. Sin móvil durante dos días el 7% de los adolescentes se sentirían contentos, un punto porcentual más que aquellos que van un paso más allá, al afirmar que se sentirían liberados.

Es valioso destacar que, en general, los adolescentes ven en el uso de pantallas un mayor intensidad emocional que los padres. Algo lógico, teniendo en cuenta que el móvil es un mundo para los adolescentes, personas en desarrollo para las cuales lo emocional se presenta como una realidad nueva que hay que aprender a manejar. Los padres, con más experiencia vital y perspectiva, confieren quizá por ello menor poder de huracán emocional a las pantallas en sus hijos.

Consecuencias de no poder utilizar el móvil durante dos días

Imagínate en una situación en la que no pudieras usar/ su hijo/a no pudiera usar el móvil, durante dos días, ¿Qué te/le pasaría?



8.3. Presuntos beneficios que distorsionan la realidad.

Una vez analizadas posibles consecuencias negativas en clave emocional del uso de pantallas, se planteó una serie de cuestiones dirigidas a entender su contrario: ¿hasta qué punto estas son percibidas como factor de bienestar emocional? Los resultados fueron llamativos.

- **Felicidad.** Más de la mitad de los adolescentes (55%) afirman sin ambages que las pantallas les ayudan bastante a ser más feliz. Solo el 9% dice que no le ayudan nada, dando a entender que no son relevantes en su esquema vital de bienestar emocional.
- **Vías de escape.** ¿Y por qué las pantallas les ayudan a ser más felices? Seguramente porque, para la mayoría, la pantalla es la ventana a un mundo virtual diferente, alejado de los problemas que se presentan en el mundo real de cada persona. La mitad lo afirma con claridad: el 48% opina que las pantallas le ayudan a evadirse de su realidad diaria.

Las pantallas me ayudan a evadirme de mi realidad diaria.



Asimismo, los videojuegos ayudan a sentirse mejor al 59% de los adolescentes; las redes sociales, al 52%. Otro dato apunta a esta consideración: las pantallas ayudan a uno de cada dos adolescentes (exactamente al 50%) a no pensar en las cosas que le salen mal en el mundo real.

- **Montaña rusa emocional.** ¿Y cómo escapar de aquello que no gusta de la propia vida, de la realidad que ha cada uno le ha tocado vivir? ¿Por qué las pantallas se erigen en vía de escape eficaz? Seguramente, las respuestas se deban a múltiples factores. Pero como elemento central aparece el alto voltaje emocional que se experimenta a través de la pantalla, que se convierte en puerta de acceso a un torrente de sentimientos y de sensaciones. El 43% lo dice con claridad: “Las pantallas producen en mí una montaña rusa de emociones”.



ADOLESCENTES “Si estás triste y ves un vídeo que te saca una sonrisa, pues bien”.

- **Virtualidad más intensa que la vida real.** Tres de cada diez adolescentes entrevistados van un paso más allá, al reconocer que las pantallas les ayudan a sentir cosas más fuertes que en la propia vida real.

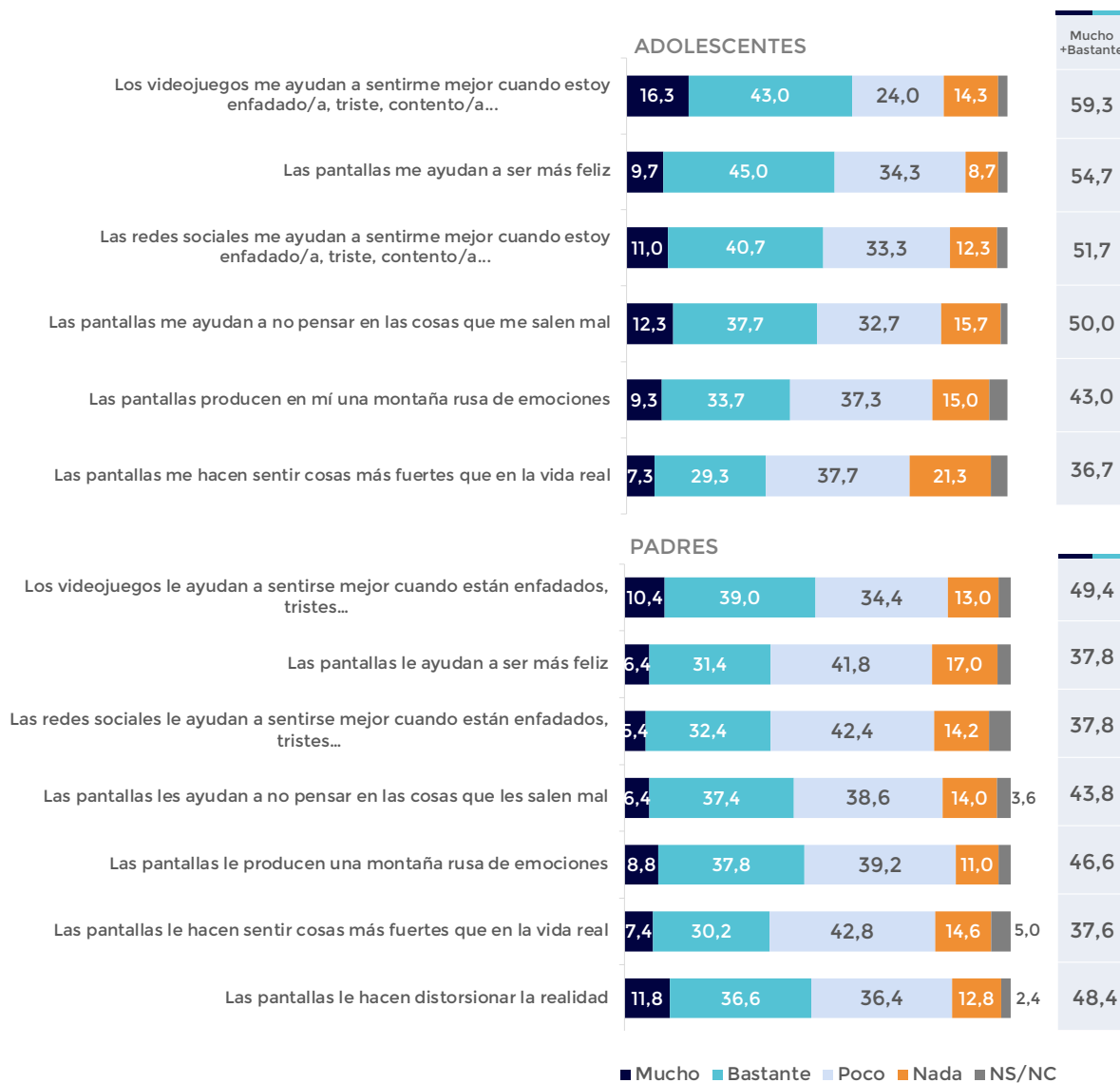
En líneas generales, los padres coinciden con sus hijos en el análisis del impacto emocional que las pantallas ejercen en ellos, aunque de forma más matizada, con números más discretos, como se advertía también anteriormente.

Solo hay un elemento en el que la puntuación de los padres es aún mayor que otorgada por los propios hijos: es en la relativa a la montaña rusa de emociones que producen las pantallas. El 47% lo afirma con claridad, frente al 43% de los adolescentes.

En cualquier caso, estas presuntas experiencias de bienestar de los jóvenes cuando se ponen delante de una pantalla conllevan un peaje: la distorsión de la realidad. El 48% de los padres afirma que las pantallas llevan a ver y entender la realidad de forma diferente a como es.

Efectos del uso de las pantallas

¿Cuánto te identificas con las siguientes frases?



8.4. “Batidoras” emocionales.

Queda claro que la pantalla es fuente de emociones intensas. Una de las ventanas a través de las cuales queda más manifiesta esta alteración emocional pasajera es el videojuego. La emoción del momento, de ir perdiendo o ganando, lleva a cambios de humor rápidos, visibles desde fuera, en vivo y en directo.

PADRE “Se ponen nerviosos con los juegos, sobre todo, cuando van perdiendo... A mi hijo hay que decirle que tranquilo; de lo nervioso que está, se frustra y pierde control”.

Un efecto de “batidora emocional” que, llevado a las redes sociales, puede activarse en cualquier momento, 24 horas al día, siete días a la semana. Pendientes de una notificación, de un mensaje que salta en el teléfono y que les puede cambiar el día... para bien o para mal.

Los contenidos que reciben a través del móvil pueden generar cambios reseñables en el estado de ánimo. Generalmente, se trata de emociones negativas: tristeza, decepciones, frustración, envidia, rabia...

PADRES “Les afecta ver que sus amigos cuelgan cosas y que les hayan engañado, y se enfadan”.

PADRES “Si un youtuber cuelga algo triste, les entristece”.

Las interacciones en redes sociales se asocian también con una gran carga emocional. Aunque ellos digan que no, que el número de “likes” o de seguidores no les afecta, ni tampoco un comentario negativo que les hacen por Instagram, la realidad puede ser diferente...

PADRES “Mi hija está obsesionada con el número de personas que atendían a lo que ella subía, ya no tanto”.

Se trata de alteraciones que, según van madurando y adquieren experiencia, van relativizando. La influencia que ejercen sobre ellos tiende a suavizarse. Queda claro en las dinámicas de grupo realizadas con adolescentes mayores, de 16 y 17 años.

ADOLESCENTES “Según la edad, hace unos años nos podía importar más pero ahora, que somos más mayores, vemos que es una tontería”.

ADOLESCENTES “No me afecta los seguidores que tenga o si otro tiene más o menos que yo. Subo algunas fotos, pero no soy muy activo. No me parece que tener más seguidores te dé más prestigio o seas más superior a otro”.



ADOLESCENTES “Hace dos años tenía bastantes seguidores y de repente bajaron y me planteé si caía mal, por qué no le gustaba a la gente. Pero ahora es que me da igual”.

Algunos padres directamente piden una educación socioemocional que incida en el uso de pantallas:



PADRES “Los niños necesitarían más formación psicológica; no tienen capacidad de autocontrol”.

8.5. El fantasma del aislamiento.

Son varios los miedos que asedian a los padres. Todas las cuestiones antes vistas pueden darse o no. Pero, quizá uno de los “fantasmas” más comunes y más fáciles de que se pueda materializar es el aislamiento social.

Se trata de esa soledad autoimpuesta, aunque sin ser consciente de ello, por la que es fácil precipitarse cuando el magnetismo de la pantalla lleva a alterar otros planes, a decir que no a salir con las amigas por quedarse chateando en redes, a preferir otra partida de un videojuego a un partido de fútbol con los amigos.

El atractivo de la pantalla es grande: entretenimiento fácil, en actividad pasiva... Ni siquiera pide movimiento, solo el propio de los dedos sobre los botones del mando de la videoconsola, o sobre el ratón del ordenador.

Se trata de una comodidad difícil de resistir. En este sentido, el dato antes citado del 36% de adolescentes que preferirían quedarse en casa con un videojuego o jugando al ordenador, cobra una fuerza superior. Uno de cada tres resulta muy elevado; sin duda pide una reflexión seria por parte de padres y de aquellos que, en la sociedad, tienen responsabilidades educativas.



PADRES “El miedo a que se aísen socialmente y pierdan cosas”.



PADRES “Miedo a que pierdan relación social por tanta cámara”.



PADRES “La verdad, no me gustan las pantallas, los veo en el patio todos enganchados al móvil en vez de relacionarse”.



ADOLESCENTES “Muchas veces prefiero quedarme en casa y jugar con el ordenador que salir”.

BLOQUE II
PANTALLAS Y
ADOLESCENTES



#9

**Sistema escolar,
pantallas y aula.**



En las últimas décadas, la tecnología digital ha transformado todos los sectores de actividad. Las pantallas también son recurso de utilidad en el ámbito escolar desde hace años. Durante la pandemia han revelado el potencial que pueden tener como herramienta educativa.

Gracias a ellas, se pudieron sustituir las clases presenciales por sesiones virtuales. Esto fue clave para que millones de alumnos en todo el mundo pudieran seguir manteniendo un ritmo de escolaridad.

Pasado un tiempo en el cual las pantallas han cobrado mayor protagonismo dentro y fuera de las aulas, es momento de hacer balance.

9.1. Clases durante el confinamiento.

De la noche a la mañana, los centros educativos de muchos países tuvieron que adaptar la docencia de las asignaturas a medios exclusivamente virtuales. Fue también el caso de España. Clases virtuales mediante Google Classroom, trabajos enviados por email, lecciones resumidas en PowerPoint...

Fue una experiencia que gustó a la mayoría de estudiantes; en concreto, al 64% de los adolescentes entrevistados. Eso a pesar de que muchos (el 40%) tuvieron que compartir recursos tecnológicos, como el ordenador o la tableta, con el resto de la familia, que también necesitaba de los dispositivos electrónicos para estudiar o trabajar.

Fue un curso difícil en muchos aspectos, según el 60% de los padres, en el que, en opinión de dos de cada tres (67%), sus hijos aprendieron menos. Una percepción de aprendizaje menor que es compartida por los propios alumnos: el 62% de adolescentes entrevistados considera que aprendió menos que en cursos pasados.

Las clases durante el confinamiento también supusieron un análisis de facto sobre la competencia digital de los profesores. Sin previo aviso, tuvieron que realizar un manejo avanzando del ámbito tecnológico adaptado a la docencia. ¿Qué opinan los alumnos de esta cuestión? El 48% de los adolescentes opina que los profesores se manejaban bien con el ordenador.

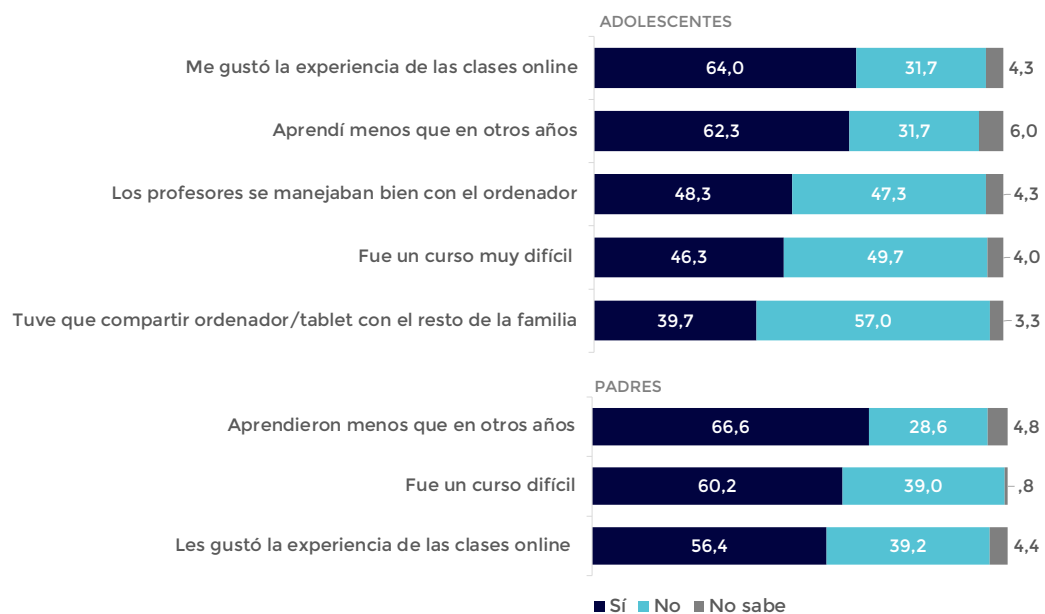
De nuevo, los padres son más críticos. En su opinión, el aislamiento social, las dificultades asociadas a las clases online (explicaciones más difíciles de seguir,

menos cercanía y disponibilidad de los docentes...) y los problemas técnicos (muchos profesores no tenían buena conexión, ni medios adecuados para impartir las clases), llevaron a que la exigencia bajara y las evaluaciones fueran menos rigurosas.

Muchos padres opinan que se dio un aprobado general, cosa que se ve con malos ojos por parte de los padres. Y que, por eso, en términos de aprendizaje creen que fue un curso prácticamente perdido.

Clases durante el confinamiento

Pensando en las clases durante el confinamiento, ¿dirías que...?



9.2. Material escolar para el siglo XXI.

Durante el confinamiento, junto a las clases digitales cobró más fuerza el libro digital como herramienta educativa. Se trata de un recurso tecnológico que amplía la experiencia de trabajo dentro y fuera del aula, ya que, entre otras posibilidades, añade capacidades multimedia al soporte tradicional en papel. Por ejemplo, junto al texto de la explicación, puede aparecer un vídeo en el que se visualicen los conceptos que desglosa la lección.

El estudio llevado a cabo también analizó esta cuestión, demostrando disparidad de opiniones entre los adolescentes. El 36% prefieren el ordenador o la tableta como material escolar. Solo un punto porcentual más (35%) que quienes abogan por recursos escolares mixtos, mezclando los tradicionales libros de papel con nuevos dispositivos digitales. En cualquier caso, implican que siete de cada diez ya no consideran la educación sin recursos digitales.

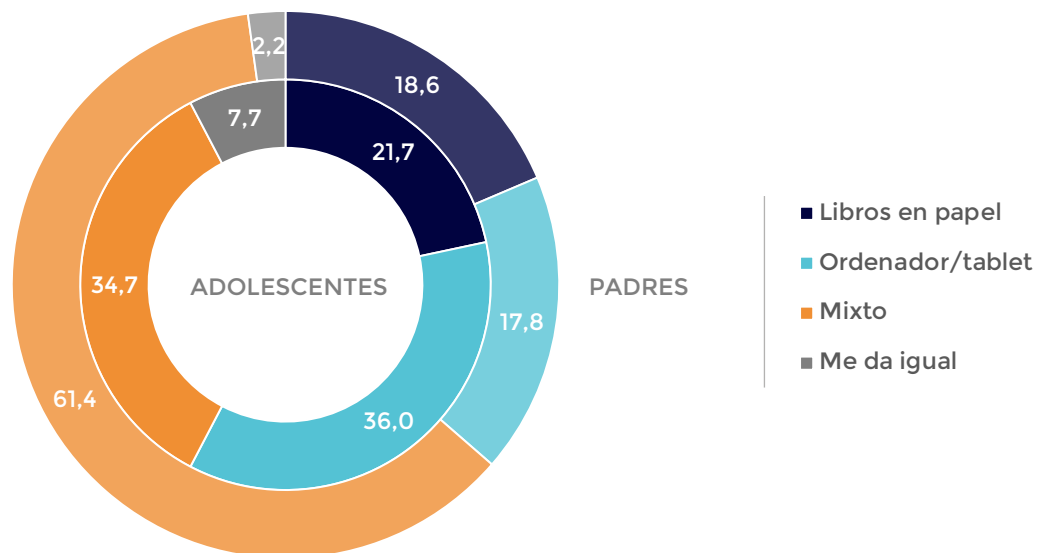
En el caso de los padres, las preferencias están más claras: una amplia mayoría (61%) apuesta decididamente por la hibridación de soportes en papel y digital. Solo el 19% prefiere el uso de materiales escolares exclusivamente basados en medios tecnológicos.

En lo que sí coinciden las dos generaciones (padres e hijos) es en descartar una opción escolar solo basada en libros de papel. Únicamente el 22% de adolescentes manifiesta preferencia por esta opción, solo tres puntos porcentuales más que los padres (19%).

“PADRES Presencial las clases sí o sí. Luego es normal hacer los trabajos en casa con pantallas, porque ya no tienen cuadernos ni libros, pero que vean al profesor”.

Material escolar

Y, en cuanto al material escolar, ¿qué prefieres?



PERSPECTIVAS DE HABILIDADES EN LA OCDE 2019: PROSPERAR EN UN MUNDO DIGITAL “En las escuelas, el uso de la tecnología puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para un futuro digital, promover maneras innovadoras de enseñar y mitigar el fracaso escolar”

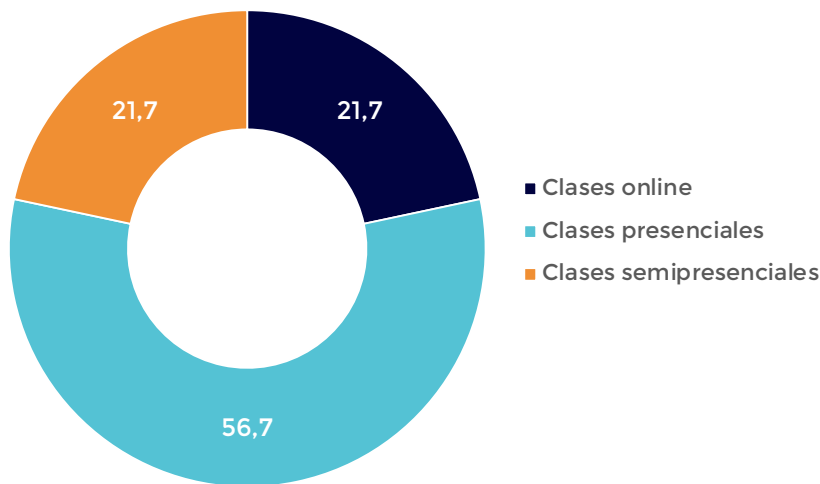
9.3. Las clases, mejor presenciales.

A pesar de que la experiencia de las clases digitales fuera bien y gustara a los alumnos, ni las nuevas capacidades tecnológicas ni los libros digitales pueden sustituir la experiencia de “ir al cole”. La escuela es mucho más que aprender Matemáticas o Geografía; es relacionarse con otras personas, divertirse y aprender a convivir, etc.

El 57% de adolescentes entrevistados prefiere las clases presenciales. El resto, se divide a partes iguales entre quienes preferirían clases exclusivamente online y aquellos que optarían por un sistema semipresencial.

Presencialidad en las clases

En general, y pensando en las clases, ¿qué prefieres?



PADRES “ Sin ir a clase presencialmente, pierdes el factor de tener al lado al compañero”.

Se destacan algunos beneficios de las clases presenciales:

- **Mayor facilidad para adquirir conocimientos:** explicaciones más claras y detalladas, posibilidad de plantear dudas...
- **Relaciones personales más humanas y cercanas:** contacto con amigos y compañeros.
- **Mayor seguimiento del profesor a los alumnos:** cercanía, lenguaje corporal, comunicación...
- **Menos distracciones:** más fácil mantener la atención y concentración.



PADRES “Considero fundamental que vean al profesor y aclaren dudas en el momento. Las explicaciones es fundamental que sean en persona, y que el profesor vea la evolución real del niño”.



PADRES “La efectividad no te la da la tecnología; son cosas que no se aprenden de esa manera”.

9.4. Hacia un modelo educativo mixto.

Las respuestas manifestadas en este bloque permiten concluir que la pandemia ha sido catalizador de grandes cambios para el ámbito escolar. La experiencia del “e-learning” durante el confinamiento ha acostumbrado a las familias al uso de la tecnología como herramienta educativa.



PADRES “La tecnología viene para quedarse, en los colegios irá a más”.

Y ha abierto a padres, hijos, profesores y colegios una ventana a los nuevos horizontes didácticos que el ámbito digital permite; por ejemplo, la personalización educativa.

En el plano de lo concreto, de los resultados cualitativos y cuantitativos del estudio se entrevistó que, en opinión de los padres, una educación de calidad pasa necesariamente por un modelo escolar mixto, híbrido: presencial, con recursos tecnológicos que amplíen la experiencia educativa, enriquezcan el aprendizaje y hagan lo hagan más atractivo a los menores.

El mayor reto, más que en los ordenadores o en los libros digitales, una vez más está en el uso del móvil:



ADOLESCENTES “En casa, me cuesta empezar a estudiar, sobre todo al principio de curso. Estoy todo el rato cogiendo el móvil”.

**BLOQUE II
PANTALLAS Y
ADOLESCENTES**



#10

**Pantallas y
futuro.**

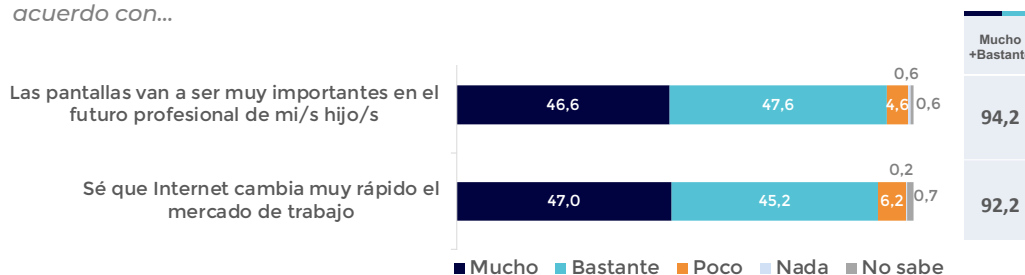
Ya no hay vuelta atrás; el porvenir laboral es necesariamente digital. Lo apuntan los propios padres. Los datos más contundentes del estudio aparecen en este apartado. Más de nueve de cada diez padres (en concreto, el 94%) opinan que las pantallas van a ser muy importantes en el futuro profesional de sus hijos.

Y el 92% saben que internet cambia muy rápido el mercado de trabajo. Algo que fuerza a padres y escuelas a promover seriamente la competencia digital en sus hijos, para asegurar que, con independencia de los cambios que estén por venir, siempre estén bien adaptados a los nuevos entornos.



PADRES “No está escrito lo que van a llegar a ser. Pero tengo claro que hagan lo que hagan, no va a tener nada que ver con lo que hay hoy, porque el mundo digital lo está transformando todo”.

Respecto a las siguientes frases, ¿en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con...



¿Cómo ayudarles? En el “target” más joven (14-15 años), todavía no es una cuestión que se planteen y tengan en la cabeza recurrentemente. Por su parte, los más mayores (16-17 años) ya han tenido que hacer una primera elección: qué bachillerato cursar. Pero no todos tienen claro qué van a estudiar en un futuro próximo.

Sobre las profesiones ligadas a la tecnología, en general perciben que hay muy poca información. La mayoría de adolescentes de 16 y 17 años se plantean opciones “tradicionales”, convencionales: Psicología, Farmacia, Derecho, Empresariales, Sociología...

En general, no se ven ejerciendo las nuevas profesiones surgidas en el ámbito de las redes sociales, como “youtuber” o “influencer”.

ADOLESCENTES “Pienso que ser influencer es una profesión. Pero llega un momento que la gente se cansa de ti, de repente ya no estás arriba y ya no hay más. No lo tomaría para el futuro como profesión, sino como hobby”.

En la sociedad tecnológica, el nuevo mercado de trabajo es muy amplio... tanto, que nadie sabe bien qué salidas laborales hay disponibles.

ADOLESCENTES “Yo lo busqué todo por mi cuenta, porque con ver el nombre de la carrera no sabes de qué va, y tienes que investigar para ver qué son y qué salidas tienen”.

PADRES “Debería haber más apoyo de los institutos para orientarles, porque muchas veces no saben ni para qué estudian ni los estudios que hay”.

La falta de información es especialmente acusada en carreras más artísticas.

ADOLESCENTES “Falta mucha información. En el camino de ciencia, es muy fácil saber las salidas. Pero en el camino del arte, no te saben informar de las salidas que puedes tener. Todo lo que sea música o arte, no es fácil encontrar salidas ni nadie que te informe”.

Los padres se sienten poco preparados para acompañar a sus hijos en este itinerario. Necesitan ayuda y orientación de cara a enfocar su futuro: carreras con más salidas, nuevas profesiones, etc.

PADRES “No sabemos cómo orientarles. Creo que deben tirar por donde les guste a ellos”.

Los principales datos del estudio

comentados por los expertos.



SOCIOLOGÍA

La nueva normalidad es cada vez más tecnológica.

2 de cada 3 adolescentes reconocen que ha aumentado su uso del móvil y del ordenador, con respecto a antes del confinamiento.

Narciso Michavila, presidente de GAD3.

“ El confinamiento ha sido un punto de inflexión que ha provocado cambios sociales que no se veían desde inicios del siglo pasado. En lo referente a las pantallas, el tiempo de uso se disparó en los hogares españoles y continúa en niveles muy elevados tras el confinamiento. Las relaciones sociales también han sufrido una gran transformación, generando experiencias relacionales nuevas que perviven gracias a la tecnología.



PANTALLAS EN CASA

Un diagnóstico: ¿por qué usan tanto el móvil?

El **84%** de los adolescentes en España reconocen usar mucho el móvil para evitar aburrirse, especialmente cuando están solos en casa.

María José Abad, coordinadora de contenidos de Empantallados.

“ Es importante que los jóvenes **utilicen las pantallas con un 'para qué'**. Si no, es fácil que se queden atrapados y naveguen sin rumbo. Es necesario ayudar a los adolescentes a tener un proyecto personal en redes sociales, que se creen una 'marca personal', basada en sus hobbies. Animar a que se desmarquen de las redes sociales como mero postureo, o como consumidores de contenidos recomendados por un algoritmo.

Además, es esencial fomentar un **uso equilibrado**, combinándolo con actividades sin pantallas (leer, deporte, naturaleza, voluntariado...). A veces no es tan relevante medir cuánto tiempo están con el móvil, sino qué están dejando de hacer por estar con el teléfono.



PSICOLOGÍA

Un reto educativo: salud emocional y pantallas.

El **65%** de los padres piensan que las pantallas y las redes sociales son una amenaza para la autoestima de los adolescentes.

Silvia Álava, psicóloga.



Pensamos que las redes sociales tienen la culpa de la baja autoestima de los adolescentes. Sin embargo, buscando culpables no adelantamos nada. Los padres y educadores debemos enseñarles a gestionar bien las pantallas y evitar, entre otras cosas, la comparación social. Es fundamental trabajar su seguridad personal y que no sientan que su valía depende del número de “me gusta”.

Cuando hemos conseguido sentirnos bien con nosotros mismos desaparece la necesidad de comparación y somos capaces de utilizar las redes para inspirarnos de las personas que admiramos. Es clave **trabajar su autoconcepto**, conocer tanto sus defectos como sus virtudes, **enseñarles a quererse**, a mejorar cada día y a estar a gusto consigo mismos, dado que la única persona que nos va a acompañar hasta el final de nuestros días somos nosotros mismos.

EDUCACIÓN Y TENDENCIAS

Los padres siguen siendo el principal referente de los hijos.

El **78%** de los adolescentes reconocen que, aunque piensen distinto, hacen caso a los consejos de sus padres.



Los padres son imprescindibles en la educación en un buen uso de las pantallas y en la adquisición de habilidades digitales. A veces, padres y madres no se creen que sus hijos les hacen caso, aunque sea a regañadientes o sin demostrarlo. Por eso es importante mostrarles la opinión de los propios adolescentes que puede ayudarles a ser más conscientes de que su papel es clave.



Charo Sádaba, investigadora sobre menores y tecnología. Decana de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra.

“ Todos nos sentimos un poco perdidos a la hora de educar a nuestros hijos en el mundo digital. Los padres no tenemos que ser *frikies* tecnológicos, pero sí estar enterados de lo más relevante que ocurre a nuestro alrededor, de algunas tendencias más destacadas. Nos toca como padres interpretar el mundo y los cambios que acontecen en la sociedad en clave educativa.

María Zalbidea, experta en tendencias digitales.



ENTRETENIMIENTO

Una ocasión de tiempo compartido: series y películas en familia.

3 de cada 4 padres consideran que ver series y películas con los hijos facilita generar temas de conversación importantes con ellos. Este dato contrasta con que casi un 60% de los adolescentes ven las series habitualmente solos.

José Martín Aguado, experto en series y educación.

“ Ver series y películas en familia puede dar pie a comentar muchos temas. Estos materiales no son inocuos, transmiten valores, formas de pensar y de enfocar la vida. Las plataformas audiovisuales han puesto a nuestra disposición millares de películas, y la oportunidad infinita de elegir buenos contenidos. Animaría a todos los padres y madres a hacer un plan familiar cada semana, relacionado con buenas películas de plataformas, que sus hijos recuerden toda la vida.

NUEVAS PROFESIONES

El futuro es tecnológico y líquido.

El **94%** de los padres dicen que las pantallas van a ser muy importantes para el futuro profesional de sus hijos; y el **92%** saben que internet cambia muy rápido el mercado laboral.



Rodrigo Miranda, director general de ISDI, primera escuela nativa digital.

“ Estudiar una carrera y olvidarse del aprendizaje es una utopía. Cada vez vivimos en sistemas más líquidos. Lo digital sí o sí jugará un papel importante. Además, la inteligencia emocional, el compromiso, la autodisciplina o la predisposición al aprendizaje continuo, serán habilidades necesarias en su camino. En la sociedad de las pantallas, lo único permanente es el cambio, y cuanto antes lo aceptemos y aprendamos a gestionarlo, mejor nos irá en el futuro.



OPORTUNIDADES

El potencial de la tecnología.

El **75%** de los adolescentes ha buscado recientemente algún videotutorial para aprender a hacer algo nuevo y el **60%** ha hecho algún trabajo colaborativo en el último año.

Guillermo Martínez Gauna-Vivas, de Ayúdame3D.



Aprendí casi todo sobre impresión 3D gracias a tutoriales y conocimiento compartido online. Gracias a eso, ahora puedo dedicarme a usar la tecnología para cambiar el mundo, utilizando la impresión 3D para fabricar brazos para personas de todo el mundo y otorgando así una nueva oportunidad de vida. La tecnología también es fundamental para conectar a personas que quieren colaborar o que necesitan recibir esa ayuda. Animo a todos los adolescentes a utilizar la tecnología para buscar soluciones a los problemas del día a día y así crear un mundo mejor.



COMUNICACIÓN FAMILIAR

El papel de las madres y padres.

4 de cada 10 padres afirma estar harto de que sus hijos no les miren a la cara. ¿Pero qué pasa con los padres?

Rafa Guerrero, psicoterapeuta, director de Darwin Psicólogos y autor de “El cerebro infantil y adolescente”.



El apego seguro es el regalo más valioso que podemos ofrecer a nuestros hijos. Es la mejor herencia que podemos dejarles, ya que es para toda la vida y les permitirá relacionarse de manera sana con los demás. Un consejo muy concreto que daría a todas las madres y los padres es que antes de entrar por la puerta de casa, guarden el móvil en el bolso o en el bolsillo y que miren a los ojos de sus hijos preguntándoles por su día. También debemos hacer lo mismo cuando les recogemos a la salida del colegio o de su actividad deportiva favorita.

Cuando la pantalla nos atrapa, es como si les pusiéramos “en pausa” y ellos lo notan. El ejemplo de los padres sobre el uso de las pantallas, especialmente en los menores de 6 años pero también en la adolescencia, es clave en la gestión futura de sus hijos en temas de uso saludable de la tecnología y también en su capacidad empática.



RIESGOS

Prevención del ciberacoso.

El riesgo online que más preocupa a los adolescentes es el **ciberacoso**; riesgo que preocupa en segundo lugar a los padres, después de la relación con desconocidos.

José Antonio Luengo, psicólogo. Miembro del Equipo para la Prevención del Acoso escolar en la Comunidad de Madrid. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid, entre 2002-2012.

“ Para hacer una prevención efectiva del ciberacoso, hemos de educar en el respeto y la consideración de la ayuda al otro. No podemos ir a mínimos, sino a máximos. Muchas veces el poder más grande está en el observador del ciberacoso: tenemos que conseguir que nuestros hijos sean capaces de parar eso.

Es necesaria una educación para la solidaridad, para el compromiso de hacer lo que esté en nuestras manos para contribuir al bienestar, al menos a la escucha, de quienes están viviendo situaciones difíciles. La bondad entendida como valor supremo. Bondad entendida como valentía para ayudar, para acoger, acompañar, a quien más lo necesita.

Conclusiones

#1

La nueva normalidad de las familias cada vez más tecnológica. El inicio de la pandemia provocó un cambio drástico en la relación de padres y adolescentes con la tecnología. El tiempo de uso se disparó en los hogares españoles, y continuó en niveles muy elevados tras el confinamiento.

Este incremento de tiempo llevó a replantear las normas de utilización de las pantallas en casa, que se flexibilizaron, y tras el confinamiento no se volvió a la realidad anterior. El aumento de confianza de los padres en sus hijos, cuando estos van creciendo; y la inercia de la pandemia lo explican.

#2

Las pantallas, refugio para los adolescentes. Una gran mayoría de adolescentes reconocen que usan mucho el móvil para evitar aburrirse; y muchos padres constatan que sus hijos están más 'enganchados' a las pantallas que antes de la COVID-19.

¿A qué se debe el consumo excesivo? Las pantallas ofrecen un remedio inmediato frente al aburrimiento. Los padres se quejan de que se trata de una generación con menor capacidad para afrontar la frustración. Fomentar un uso de las pantallas con un 'para qué' (como potenciar un talento), o promover otras actividades (voluntariado, deporte, salidas a la naturaleza...) puede ser parte de la solución.

#3

El principal reto educativo: salud emocional y bienestar digital. Los padres piensan que las pantallas y las redes sociales pueden ser una amenaza para la autoestima de los adolescentes. La tecnología es la puerta de acceso a experiencias emocionales intensas: los adolescentes expresan que las pantallas producen en ellos una montaña rusa de emociones. Es necesario trabajar en la gestión de las emociones y en la seguridad en sí mismos de los adolescentes, a prueba de los vaivenes del entorno digital.

#4

Los padres siguen siendo el principal referente de los hijos. La irrupción de la tecnología en el hogar ha puesto de manifiesto la importancia del papel educativo de los padres. Los adolescentes reconocen que, aunque piensen distinto, hacen caso de los consejos de sus padres. Un ejemplo: en la elección de estudios, una de las decisiones más importantes para un adolescente, a quien hacen más caso es a sus padres, seguidos de amigos y tutores.

La familia se muestra como un espacio de aprendizaje óptimo sobre las nuevas realidades tecnológicas, donde padres e hijos se ayudan mutuamente. Ver series y películas en familia es una ocasión para facilitar generar temas de conversación importantes con los hijos.

#5

Hacia un futuro cada vez más digital. Con el confinamiento, la sociedad dio un gran salto en competencia digital; las pantallas eran la única ventana al trabajo, a mantener las relaciones sociales, etc. Dos años después, los adolescentes resaltan las utilidades de las pantallas, como la búsqueda de nueva información. Una tecnología que, además les facilita desarrollar competencias nuevas propias de la era digital, como el aprendizaje permanente o nuevas formas de trabajo en equipo.

Los padres son conscientes de que el horizonte de sus hijos es digital: saben que internet cambia muy rápido el mercado laboral y que las pantallas van a ser muy importante en el futuro profesional de sus hijos.

Equipo de elaboración del informe

El equipo de elaboración del informe está coordinado por:



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.



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 los contenidos de Empantallados.com, como experta en usos y educación digital.

Acerca de Empantallados

Empantallados.com es una plataforma digital, sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es ayudar a padres y madres a aprovechar la tecnología como una oportunidad más para educar. Empantallados publica artículos, entrevistas a expertos y recursos descargables para acercar a los padres y madres al mundo de sus hijos. La herramienta también cuenta con una *newsletter* a la que los usuarios pueden suscribirse a través de la web y perfiles en las principales redes sociales y plataformas (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube y Spotify).

Empantallados es una iniciativa de Fomento de Centros de Enseñanza, en colaboración con numerosos expertos de la educación, la salud y la tecnología. Es actualmente socio del Consorcio liderado por INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), para la convocatoria de la Comisión Europea de los Safer Internet Centres (proyecto SIC-Spain 2.0).



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 en 2017 el proyecto **#PorunusoLovedelatecnologia**. Este *branded content* se dirige a los jóvenes y a sus padres, utilizando el vídeo como vehículo principal del contenido. Así, varias veces al año, la compañía publica un vídeo para reflexionar sobre una situación de potencial riesgo que podemos encontrar en internet y sus posibles soluciones.

Todos se alojan en la web www.usolovedelatecnologia.com.



IV EDICIÓN

El impacto de las pantallas en la vida familiar.

**Familias y adolescentes tras el confinamiento:
retos educativos y oportunidades.**

Un estudio de GAD3 y Empantallados

GAD3 

e  pantallados
.com

Con la colaboración de

Por un uso ve
de la tecnología



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