



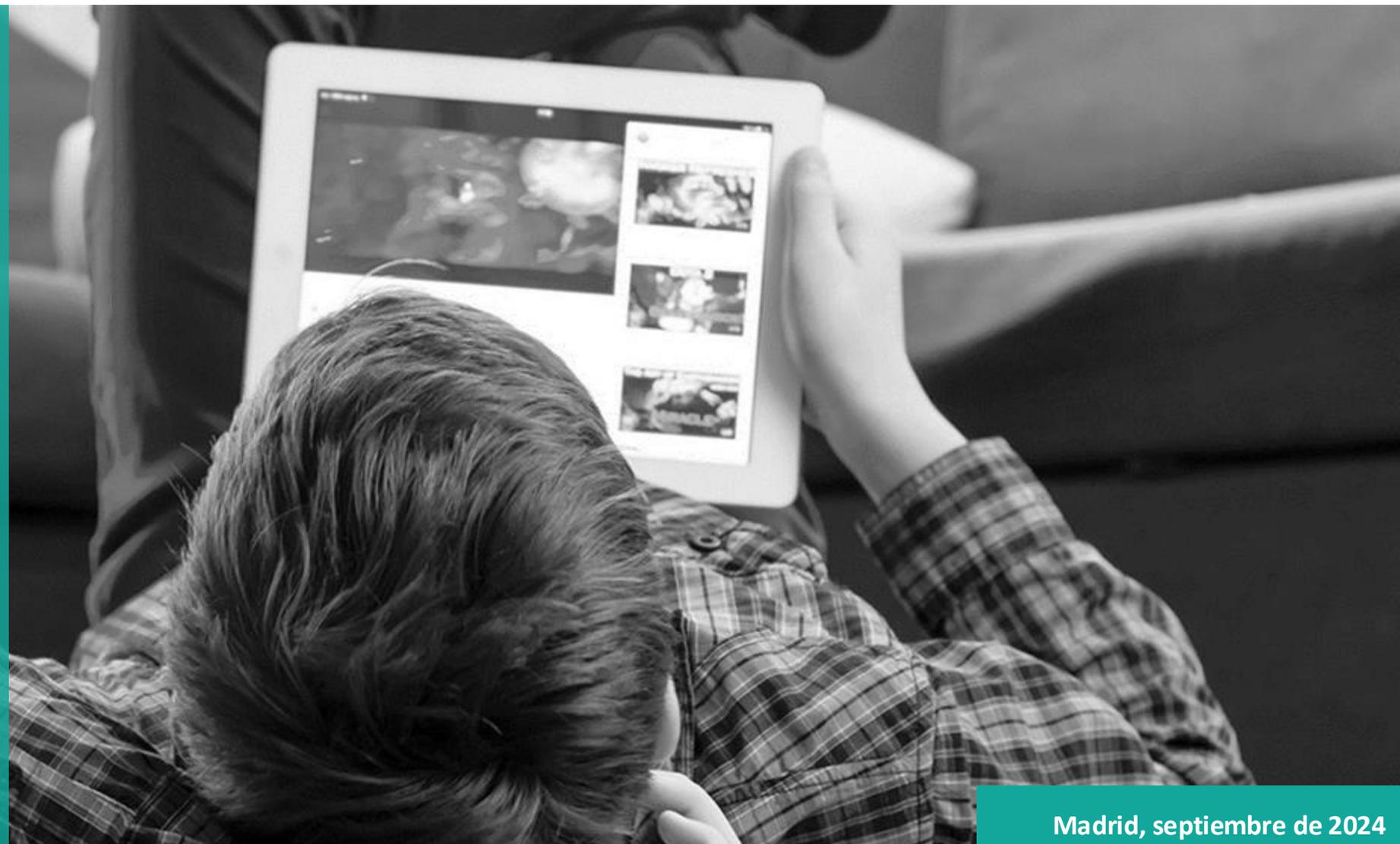
fundaciónSOL
SAFE ON LINE

GAD3 

 Fundación
Nemesio
Diez

Informe ejecutivo

Percepciones sobre el impacto del consumo de contenidos digitales en la infancia y la adolescencia



Madrid, septiembre de 2024

Introducción	Sobre fundaciónSOL	3
	Misión	5
	Visión	6
	Qué hacemos	7

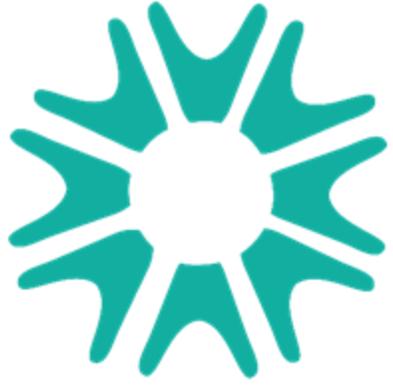
Parte 1	Objetivos y metodología	8
	Contexto y objetivos generales	9
	Metodología	10
Parte 2	Conclusiones análisis cualitativo	12
	Uso de Pantallas Interactivas	13
	Uso de las Redes Sociales	14
	Uso de Inteligencia Artificial	15
	Uso de las TRIC en el Aula	16
	Beneficios y riesgos de las TRIC	17
	Beneficios y riesgos de las TRIC	18
	Impacto de las TRIC	19
	Acciones relacionadas	20

Parte 3	Conclusiones análisis cuantitativo	21
	Preocupaciones percibidas	22
	Supervisión, control y límites parentales	23
	Sentimientos sobre la limitación del uso	24
	Uso de dispositivos personales y primera entrega	25
	Alternativas de ocio	26
	Capacidad de autorregulación de los menores	27
	Conductas observadas y búsqueda de soluciones	28
	Situaciones negativas relacionadas con Internet	29
	Uso de Inteligencia Artificial	30



Introducción

Sobre fundaciónSOL

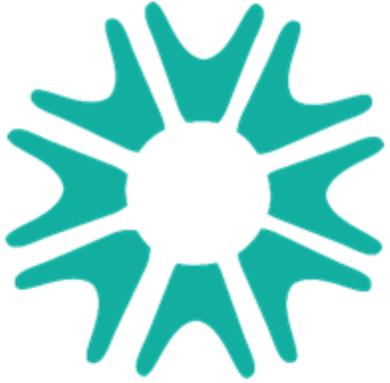


fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Para niños, niñas y adolescentes,
internet es como el Sol:
todo gira alrededor de él.

Y, aunque el Sol es imprescindible
para nuestras vidas, debemos ser
conscientes de los riesgos que
supone la sobreexposición.

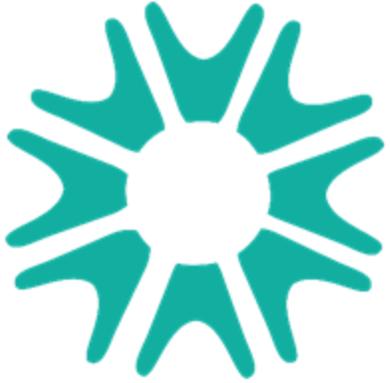




Misión

Arrojar luz sobre los peligros a los que están expuestos los menores en el universo digital y **fomentar la investigación, medidas educativas, normativas y tecnológicas** necesarias para lograr su seguridad y bienestar.

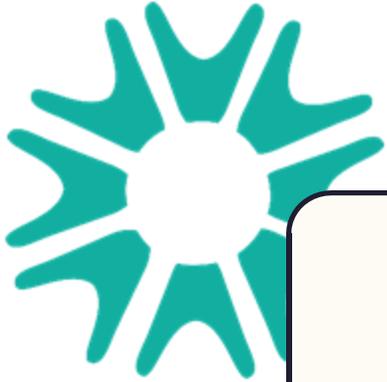
Trabajamos para que el **entorno digital sea un espacio positivo y constructivo** para las futuras generaciones, promoviendo la colaboración entre padres, educadores, instituciones, plataformas tecnológicas y la industria en general, para **fomentar prácticas seguras y responsables** en el uso de la tecnología.



Visión

Aspiramos a crear un mundo donde cada niño y adolescente pueda **navegar por internet de manera segura**, con pleno conocimiento de los riesgos y las herramientas necesarias para mitigarlos.

Queremos atraer a todos los actores y entidades cuyo trabajo orbita alrededor de la protección de la infancia en el entorno digital para **unir fuerzas y concienciar a la sociedad**.



Qué hacemos

Concienciación

- **Campañas de sensibilización** en el ámbito público, privado y en colaboración con otras ONGs.
- Programas en **colegios** e inst. educativas.
- **Redes Sociales**, Podcasts.

Investigación

- Colaboración en **programas europeos** de investigación.
- Elaboración y divulgación de estudios e informes en **colaboración con expertos relevantes** según la materia.

Tecnología

- Promoción y visibilidad a **soluciones tecnológicas**.
- Sistemas de **verificación** de la mayoría de edad.
- **Controles parentales**.
- Sistemas digitales de **canales de denuncia**.
- Aplicación de **IAs**.
- **Alianzas estratégicas** con soluciones ya existentes.

Legislación

- Participación en **Grupos de Trabajo** para el desarrollo de normativa.
- Investigación **legislación extranjera**.
- **Vigilancia** del cumplimiento de la normativa.



Parte 1

Objetivos y metodología

fundaciónSOL, en colaboración con la empresa de estudios demoscópicos GAD3 y la financiación de la Fundación Nemesio Díez, ha coordinado el desarrollo del estudio sociológico *Percepciones sobre el impacto del consumo de contenidos digitales en la infancia y la adolescencia*.

El objetivo global del estudio es **obtener una visión panorámica del uso de pantallas interactivas y contenidos digitales en niños, niñas y adolescentes para observar su impacto sobre distintos aspectos de sus vidas**, tanto desde el punto de vista de los propios menores como desde el de los padres, profesores y profesionales de la salud mental.

Para ello se ha realizado un recorrido por las siguientes **áreas de contenido**:

1

Hábitos de uso de las TRIC en menores de edad

2

Preocupaciones relativas al uso de las TRIC

3

La desconexión de las TRIC y alternativas a su uso

4

Beneficios y riesgos percibidos del uso de las TRIC

5

Medidas para fomentar el uso responsable de las TRIC

Puede encontrar los informes de resultados del estudio en el [portal web de fundaciónSOL](#)



Análisis Cualitativo

Entrevistas en profundidad a profesionales de la salud mental

Fechas de realización: 24 y 25 de abril

Se realizaron entrevistas preliminares a dos profesionales de la salud mental de reconocida trayectoria en la materia:

Matías Real

Doctor en Psiquiatría. Director gerente del Complejo Hospitalario de Castellón y excoordinador del programa de Trastorno Mental Grave de la Infancia y la Adolescencia en Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón. Presidente de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNyA).

Natalia Moreno

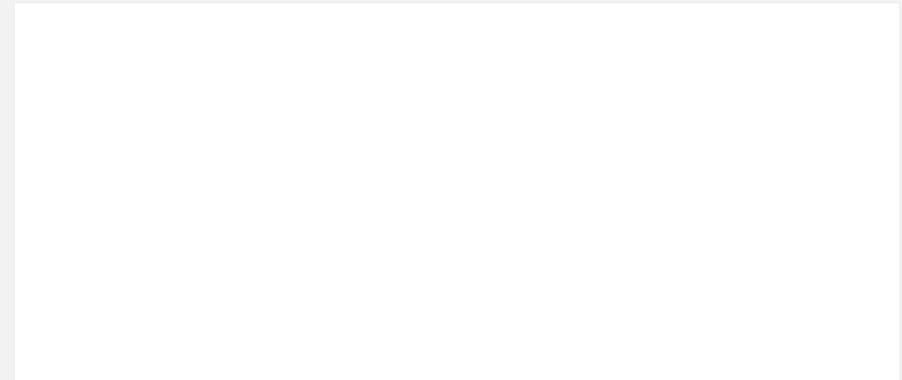
Doctora en Psicología Clínica. Coordinadora responsable de la Unidad de Atención Psicológica en HM Hospitales y del programa de Concienciación en Salud Emocional en centros educativos.



Grupos de discusión

Fechas de realización: 13-16 de mayo

También se realizaron 6 dinámicas de grupo con distintos colectivos de interés para los objetivos del estudio:





Análisis Cuantitativo

Fechas de realización: 25 de junio-17 de julio

Una vez finalizada la etapa cualitativa, se diseñó y ejecutó una encuesta online (CAWI) dirigida tanto a padres con hijos entre 1 y 14 años (en distintos tramos de edad), como a adolescentes de entre 15 y 17 años.

La encuesta se dividió en dos partes: la primera era común a la muestra total de entrevistados, mientras que la segunda parte incluía preguntas específicas para cada subgrupo.

En total se realizaron 1.983 entrevistas en todo el territorio nacional, de las cuales 1.428 fueron respondidas por padres y 555, por adolescentes.

Quedan reflejados a la derecha de esta diapositiva los detalles técnicos de la encuesta.



Universo: padres con hijos menores de 15 años y adolescentes entre 15 y 17 años.



Ámbito geográfico: nacional.



Cuotas: por sexo y edad de la población según el censo (INE).



Procedimiento de la recogida de la información: entrevista online (CAWI) asistida por ordenador.



Tamaño de la muestra: 1.983 entrevistas, con la siguiente distribución:

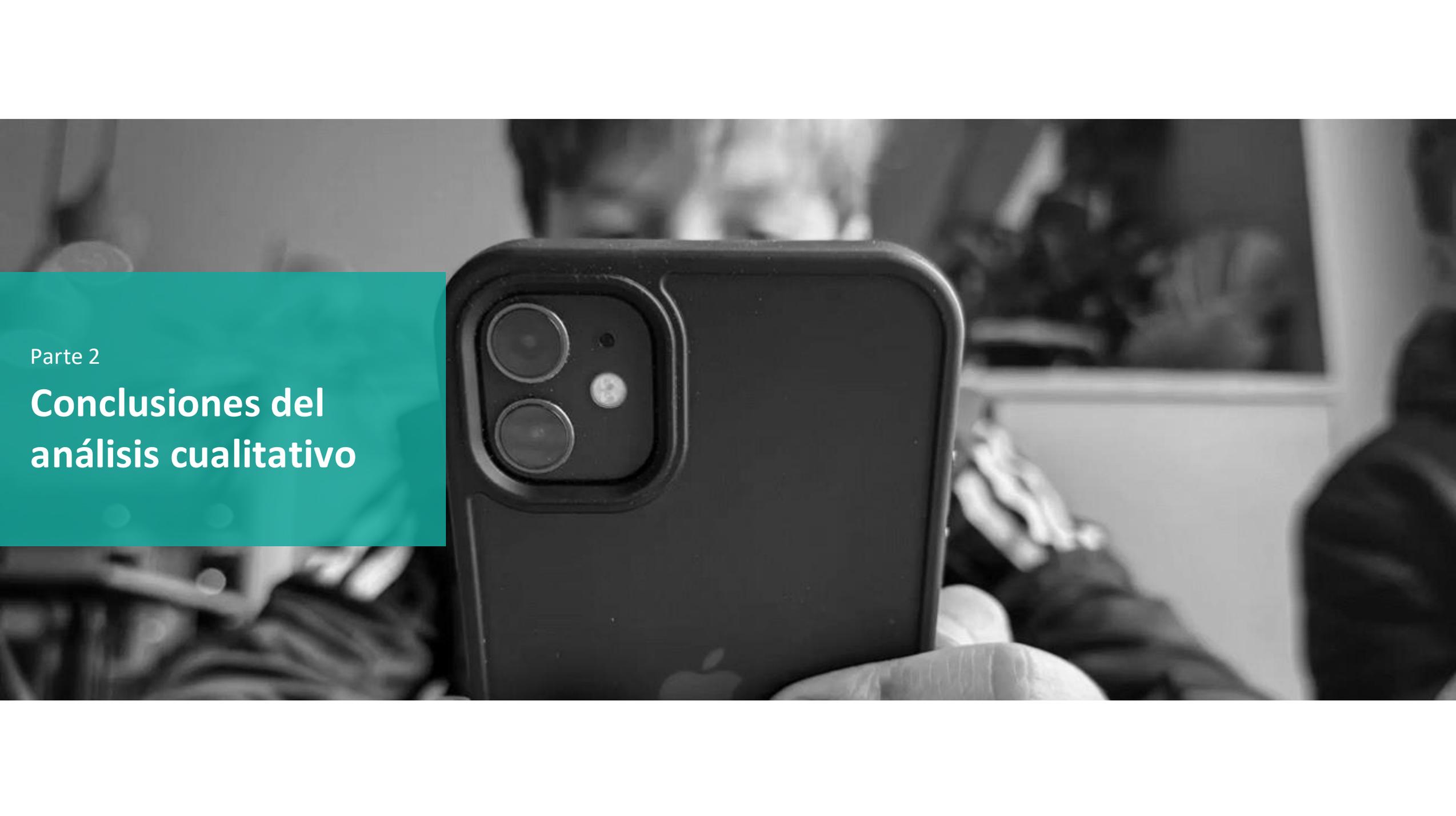
Perfil	Entrevistas
Padres con hijos entre 1-5 años	309
Padres con hijos entre 6-10 años	526
Padres con hijos entre 11-14 años	593
Adolescentes 15-17 años	555



Error muestral: $\pm 2,3\%$ (n=1.983); $\pm 2,7\%$ (n=1.428); $\pm 4,3\%$ (n=555) 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: 5-7 minutos aprox.

A hand holding a black smartphone with a dual-camera system, set against a blurred background of people in a meeting. The phone is the central focus, with its two lenses and flash clearly visible. The background shows several people sitting around a table, suggesting a collaborative work environment.

Parte 2

Conclusiones del análisis cualitativo

Los adolescentes entrevistados afirman tener un móvil, una *tablet* o un ordenador propio desde la infancia, aunque la edad de acceso y su uso varía según el dispositivo.

-  • **Tablets:** suele ser el **primer dispositivo recibido** de manos de sus padres. Muchos las utilizan para **jugar videojuegos, escuchar música y ver vídeos.**
-  • **Móviles:** a veces, los padres entregan este dispositivo **sin que sus hijos lo hayan solicitado previamente.** Los suelen recibir coincidiendo con un **momento especial.**
-  • **Ordenadores:** el uso del ordenador **se reparte entre el aula y el hogar,** y suele estar ligado con la **realización de tareas escolares.** No obstante, algunos también utilizan el ordenador para **entretenerse.**
-  • **Videoconsolas:** se usan como **medio de entretenimiento** en los ratos libres, ya sea en solitario o junto a otros. En ciertos casos se aprecia un **uso abusivo de estas tecnologías.**
-  • **Televisiones inteligentes:** son una forma de **acceder a las plataformas de streaming.** Los canales tradicionales no suponen ningún atractivo para los adolescentes.



Adolescentes

“Yo con 7 u 8 años ya tenía una tablet y a los 12 o así ya me dieron el móvil”

“La tablet no la pedí, me llegó sin yo tener ni idea de nada. Ya en el instituto sí pedí el móvil”

“Que fuera mía creo que la Nintendo fue la primera, pero sí a lo mejor antes ya había usado el móvil de mis padres para jugar a algún juego”

“Sí, yo con 9 años recuerdo tener un iPad y la Nintendo 3DS”

“El ordenador me sirve para trabajos del colegio. Pidan lo que nos pidan, es mucho más cómodo hacerlo ahí. Además, siempre nos piden las tareas por Teams”

“Estoy todo el día pegado al ordenador porque lo tengo que usar en clase todo el rato. Estamos muy informatizados en todas las asignaturas: si no lo necesito para hacer un Excel, lo necesito para editar un Word. Al final, lo necesito para todo”

“La Videoconsola la uso a ratos. Las noches de fin de semana me uno en Discord con mis amigos y nos metemos en cualquier juego y terminamos echando ahí la noche”

Para los más jóvenes, las RRSS son un canal a través del cual conectar e interactuar con otros en torno a la posibilidad de visualizar y compartir contenido de todo tipo.



- La mayoría usan las redes sociales para **entretenerse, mantenerse informado y relacionarse con otros.**
- En general, reconocen **experiencias positivas**, pero también **emociones desagradables.**
- Son conscientes de la necesidad de **usarlas con moderación** y algunos **prescindir de ellas.**



Adolescentes

“A Whatsapp te llegan muchos mensajes, tienes que responder y te agobias”

“Es que TikTok tiene de todo, entrevistas, vídeos explicativos, me salió a mí una chica que hablaba de relaciones o hablaba de sentimientos de autoestima y cosas así... entonces te puede salir de todo”

“Yo estoy casi todo el día mirando TikTok, Instagram también, pero TikTok me tiene más enganchada”

“Twitter es que yo lo veo en una plataforma muy de basura, solo sirve para criticar, hay mucha información falsa y me da la sensación de que no es una red social que tenga filtros como puede tener TikTok o Instagram”



Profesionales de la salud mental

“El mejor consejo que se le puede dar a un adulto es que retrase al máximo la edad en que le da un móvil a su hijo. Si ya lo tiene pues no queda otra que negociar, limitar y decirle: «No te voy a quitar el móvil o no te voy a quitar la tablet, pero vamos a poner unas reglas, o un parking de móviles en casa, una zona donde ponerlos todos...». Pero los adultos hemos de ser ejemplo”



Profesores

“A partir de 5º o 6º ya empiezan con redes sociales. De hecho, en mi caso he tenido que cerrar mi Instagram porque los niños te buscan y te envían la petición... No me parece nada adecuada a esa edad”

“Yo negaría el acceso a las redes sociales porque es muerte y destrucción, pero al final forman parte de una sociedad y lo veo muy complicado...”

Los adolescentes entrevistados utilizan la IA para una variedad de tareas, aunque cobra protagonismo la asistencia en las labores estudiantiles.

- La **IA más utilizada y conocida** es, con diferencia, **ChatGPT**.
- Los propios adolescentes identifican **numerosas amenazas**, como la **suplantación de identidad** o imagen, la **pérdida de puestos de trabajo** o la **propagación de desinformación**.
- Muchos de los profesores entrevistados asumen la **responsabilidad de aprender a utilizar la IA** para así poder trasladar el correcto uso de esta a sus alumnos.
- Algunos de los docentes entrevistados ven necesario un **cambio de enfoque en la enseñanza** para adaptarse a esta nueva tecnología.
- Para los profesores, la principal preocupación es la **pérdida de la capacidad de esfuerzo y de creación de contenido original** por parte de los alumnos.



Adolescentes

“A mí lo que más me preocupa es que la IA pueda suplantar identidades. Creo que ahora tenemos muchísima menos privacidad y hay más probabilidades de que sucedan ataques cibernéticos”

“El otro día estaba haciendo un trabajo y utilicé ChatGPT para ir más rápido y no perder tanto tiempo buscando yo en diferentes páginas”

“Yo me busco la vida para que no me pillen, a la hora de hacer un trabajo hago lo que sea para que no parezca que es de ChatGPT”

“Si dependes mucho de la IA a la hora de hacer deberes y demás, me da miedo que luego no tengas la capacidad de resolver problemas. Te perjudica más de lo que te ayuda”



Profesores

“Yo he indagado un poco, me he descargado el famoso ChatGPT y a mí me da miedo. Me da miedo que tú le pidas escribir un poema de tal ciudad con cierto estilo y que te lo haga. En mi opinión, nos está rompiendo toda nuestra vena artística”

“La IA presenta muchos retos. Primero, dominarla al completo nosotros; segundo, estudiar cómo aplicarla; y, por último, asegurar que el alumnado aprenda a usarla para que lo aplique en un futuro trabajo. Yo creo que es una tecnología que tiene mucho que aportar y que no se reduce a copiar con ChatGPT”

“No se le puede pedir a un alumno hacer, por ejemplo, un poema cuando tiene tanta tecnología tan rápida y tan fácil de usar a su alcance. Ahora, vamos a estudiar en qué consiste un poema, qué tipos existen y cómo han de ser recitados y entonados. Ahí sí que puedo competir un poco con la IA”

Aunque muchos profesores reconocen numerosas ventajas en la implementación de las nuevas tecnologías a la enseñanza, la mayoría también identifica algunos inconvenientes en este proceso.

- **Las nuevas tecnologías ya están incorporadas en las aulas**, donde optimizan ciertas actividades y ofrecen nuevas posibilidades.
- Sin embargo, algunos profesores temen que estas tecnologías **no tengan un impacto positivo** en el aprendizaje de los alumnos. Destacan su **alto coste económico** y que pueden **ralentizar el ritmo** de las clases.
- La mayoría aboga por un **modelo híbrido** que incorpore las nuevas tecnologías como una herramienta complementaria a las técnicas docentes tradicionales.

La prohibición de los dispositivos personales en los centros educativos ha sido muy bien acogida por los profesores entrevistados, especialmente los de secundaria.

- Aunque muchos centros educativos ya seguían **reglamentos que limitaban el uso de los dispositivos personales** dentro de sus recintos, la mayoría de los profesores agradece la aprobación de **normativas oficiales** al respecto.
- La práctica totalidad de los docentes considera que **el cambio es evidente y positivo**, ya que la presencia de los móviles dificultaba su trabajo.



Profesores

“Yo uso mucho Quizziz y Kahoot!. Al final, siempre hay un día a la semana en el que tanto ellos como yo estamos al borde del colapso. Solemos usar esa hora para sacar el móvil, si ellos quieren y con autorización, para practicar el contenido que hayamos estado trabajando durante toda la semana. Les encanta y yo creo que aprenden, porque además se pueden picar entre sí”

“Ahora en la enseñanza tenemos audio y video. En mi época solo teníamos libros de texto. No nos quedaba otra que imaginarnos la fotosíntesis y los países. Hoy, sin embargo, oportunidades hay muchas, estamos en un momento genial: que si pizarra digital, que si proyector... Las aulas están totalmente adecuadas a la nueva era en la que vivimos”

“La tecnología va muy rápida y los centros invierten un dinero en tener unos ordenadores, unas tablets... Obviamente esto se vende muy bien a los padres, pero esos dispositivos a los tres años o así o bien no funcionan bien o bien las aplicaciones no pueden utilizarse porque el sistema operativo no es el correcto... Se gasta mucho dinero en algo que solo te vale únicamente para dos cursos, porque el ritmo que lleva la nueva tecnología ahora es absolutamente vertiginoso”

“En mi instituto este es el primer año que se ha prohibido el uso del móvil y es fantástico porque había una auténtica dependencia. Era prácticamente imposible dar clase... Todo ha mejorado mucho, mucho, mucho. Ahora, por lo menos, te escuchan. Teóricamente los podías retirar, pero es que te montaban un pollo... A mí una chica se me tiró literalmente al suelo diciendo: «devuélveme este móvil, vale más que mi vida». Yo cuando vi esto pensé: «por favor, cómo estamos». Ahora hay mejor ambiente, también en los recreos. Antes no se relacionaban, algunos chicos jugaban al fútbol en grupito, pero todos los demás con el móvil sin hablar”

Beneficios y riesgos de las TRIC

Si bien los adolescentes suelen tener una visión más bien positiva de las TRIC, los profesores y los profesionales sanitarios consultados suelen ser más conscientes de su dimensión negativa.

- El consenso entre los adolescentes y los profesores entrevistados es que **las TRIC presentan numerosos beneficios**, como facilitar el entretenimiento, ampliar el acceso a la información y acelerar las comunicaciones.
- No obstante, **también hay un discurso común en relación con sus riesgos más obvios**, entre los que se encuentran su capacidad adictiva, las estafas y suplantaciones de identidad, y el acceso a contenidos inapropiados.
- Ya sea por su propia experiencia o por la información recibida, **los adolescentes se consideran a sí mismos menos vulnerables que otras personas más mayores**.



Entretenimiento



Capacidad adictiva y uso ilimitado



Información y comunicación



Estafas y suplantación de identidad



Aprendizaje



Acceso a contenidos inapropiados



Existe un consenso alrededor de los atributos que marcan un uso responsable o abusivo de las TRIC:

Uso responsable		Uso abusivo
<p>Las pantallas interactivas y las TRIC se convierten en un elemento positivo en el día a día de los usuarios</p> <p>Implicaciones:</p>		<p>Las pantallas interactivas y las TRIC se convierten en un elemento que distorsiona la vida cotidiana de los usuarios</p> <p>Implicaciones:</p>
<p>1. Acotado en el tiempo El tiempo de uso no les impide realizar otras tareas, fundamentales o no, día a día.</p>		<p>1. Ilimitado en el tiempo El tiempo de uso es tan extendido que el usuario deja de realizar otras tareas; incluso se eluden responsabilidades.</p>
<p>2. Consciente y controlado Durante el uso saben en todo momento qué hacen, cómo usan los dispositivos y con qué fines; no se abstraen totalmente del entorno.</p>		<p>2. Inconsciente y descontrolado Durante el uso pierden la noción de lo que están haciendo y del paso del tiempo.</p>
<p>3. Con supervisión Los padres guían y acompañan en los primeros pasos en el mundo digital para promover un correcto uso.</p>		<p>3. Sin supervisión El acceso a los contenidos digitales se hace sin vigilancia de los padres, al menos en el primer contacto con el mundo online.</p>
<p>4. Con confianza y comunicación Existe un clima propicio para que padres e hijos conversen sobre los beneficios y los riesgos que existen en la red y el uso que los menores dan a sus dispositivos.</p>		<p>4. Con desconfianza y falta de comunicación Los adolescentes esconden su vida online a sus padres, que no saben qué redes tienen ni con quiénes hablan.</p>

La **principal muestra de abuso** de las TRIC es que **impiden desarrollar la vida con normalidad**, acarreando problemas psicosociales. El **tiempo de uso** es el indicador más evidente de abuso y el mejor “predictor del riesgo” de un posible uso compulsivo.

Impacto de las TRIC

La omnipresencia de las TRICs en nuestras vidas, así como el uso continuado de las mismas desde temprana edad, están teniendo un impacto considerable tanto en nuestro desarrollo como seres humanos como en el transcurso de nuestra sociedad.

Impacto sobre la sociedad

- Hay una percepción latente de que las personas están **transformando su comportamiento y sus expectativas por el modo de funcionamiento de ciertas TRIC, especialmente** las redes sociales: a nivel general, la sociedad se vuelve más exigente, impaciente y controladora.



Profesionales de la salud mental

“Se está haciendo un uso tan masivo, tan precoz y tan intenso que puede llegar a condicionar el desarrollo evolutivo normal de la especie. Nuestras funciones biológicas y nuestra forma de interaccionar siguen siendo la de esos primates evolucionados que necesitamos fundamentalmente la interacción social y, si desde bien pequeños tenemos una pantalla delante que interfiere en esa interacción o nuestro cuidador está continuamente con una pantalla delante que le impide prestarnos la atención suficiente, puede ir generando problemas”



Adolescentes

“Lo malo creo que es el control excesivo que tenemos todos entre todos” (Adolescentes 17-18)

“Yo hay amigos que lo han pasado mal porque al final les llega una amenaza o les empiezan a escribir un montón de gente y acaban en un problema. A ver, lo mejor que puedes hacer es ignorarlo... pero que es verdad que puede haber casos” (Adolescentes 17-18)

Impacto sobre el individuo

- Las TRIC están teniendo un **marcado impacto en muchos aspectos de la vida de los usuarios**. A nivel individual, hay efectos sobre el individuo, en su relación consigo mismo y con su entorno, en tres niveles:

Cognitivo

Capacidades relacionadas con la percepción y el conocimiento.
Incluye la comprensión, el pensamiento y la memoria.

Emocional

Sentimientos y emociones que experimenta una persona.
Incluye la gestión de las emociones, la empatía o la motivación.

Relacional

Interacciones con otros individuos en torno a la comunicación efectiva,
la colaboración y la construcción de relaciones sanas.

- Hasta cierto punto, **las TRICs han cambiado la forma en la que vemos el mundo:** todo se puede experimentar a través de una pantalla y la valoración de nuestro entorno se mide en ‘likes’.

Acciones relativas a las TRIC y los contenidos digitales

A la hora de hablar sobre las principales acciones dirigidas a prevenir y abordar los problemas derivados de las nuevas tecnologías, los actores implicados abogan por priorizar la prevención para evitar la intervención psicosocial.

Control parental y regulatorio

- Los **adolescentes** tienden a considerar que las **herramientas de restricción de edad** empleadas por ciertas páginas web, a menudo de contenido para adultos, **son poco efectivas**.
- Los **profesionales de la salud** entrevistados, no obstante, **creen que son necesarias para reducir los riesgos**. Creen que la incorporación de ciertos **avances tecnológicos** haría que fueran mucho más eficaces.



Profesionales de la salud mental

“Igual que cuando te metes en un banco, lo que te pide es el reconocimiento facial, entiendo que, para acceder a determinadas páginas, ya que tenemos IAs y que hemos llegado a la luna, contamos con los mecanismos para por lo menos controlar eso”

“Les hemos dado un acceso total sin que ni siquiera los adultos tuviéramos claro cuál era el uso adecuado que debían hacer”

Formación dirigida a menores

- Los **adolescentes** entrevistados achacan varias **carencias** en las **actividades formativas** que reciben en los centros educativos. Creen que, a menudo, su foco no es suficientemente específico y que no ahondan en las cuestiones más importantes.
- La mayoría prefiere que estas charlas sean impartidas por **perfiles jóvenes, especializados y con autoridad**. Les gustaría que estas actividades exigieran una **actitud más activa** por su parte, un formato más dinámico y participativo.



Adolescentes

“Yo creo que en todas las charlas únicamente se habla de lo negativo” (Adolescentes 14-16)

“A mí me da igual que el que de la charla sea adulto, pero que sea un profesional: un policía, un influencer o alguien que esté informado sobre el tema” (Adolescentes 14-16)

Formación dirigida a profesores

- La mayor parte de los **profesores** entrevistados reconoce no haber recibido ninguna **formación específica** dirigida a educar en el correcto uso de las nuevas tecnologías.
- Critican que sus **estudios universitarios** no les aportaran la formación necesaria y que tengan que **formarse por su cuenta** en este ámbito de su profesión.



Profesores

“El problema tiene origen en la propia carrera universitaria, no nos forma para utilizar las nuevas tecnologías ni para ponerlas en práctica. Tenemos que ser nosotros los que, a través de los cursos de formación de sindicatos o administraciones públicas, nos informamos un mínimo. Pero no creo que ninguno de nosotros estemos preparados para enseñar a un alumno con TDA o autismo, o para actuar en casos de bullying. Nos tenemos que formar por nuestra cuenta, en horas no laborales, para hacer hincapié en los problemas a los que hacemos frente en clase continuamente”



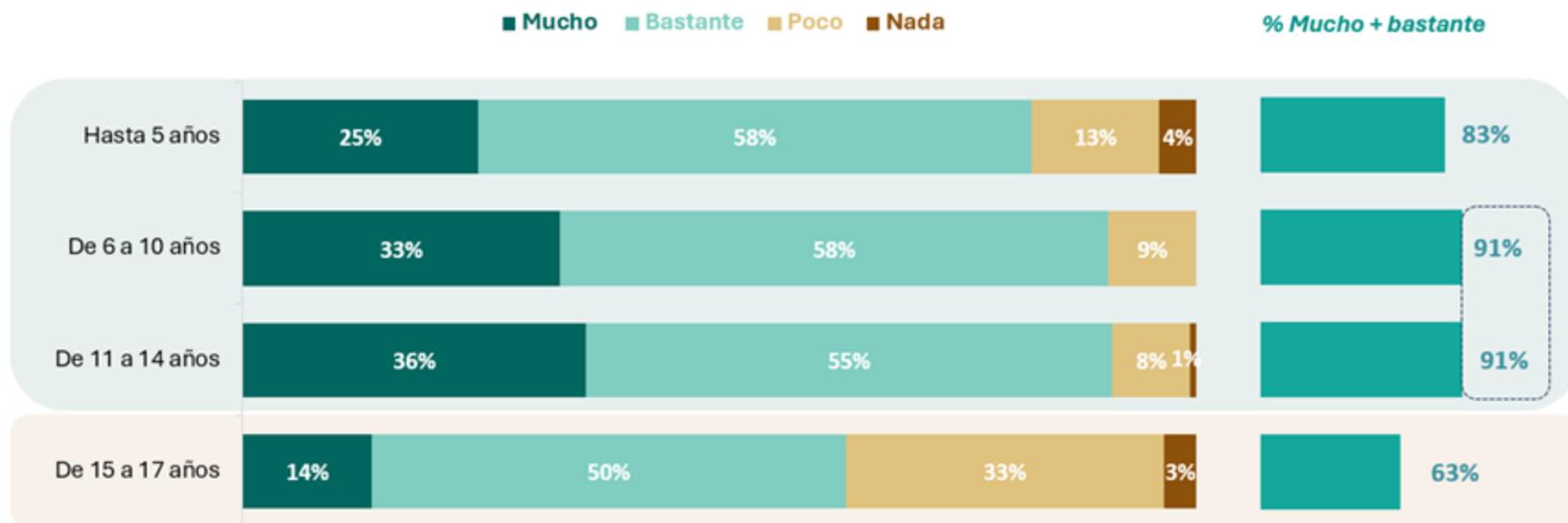
Parte 3

Conclusiones del análisis cuantitativo

Preocupaciones sobre tecnología y seguridad digital

El diálogo entre padres e hijos sobre el uso de las nuevas tecnologías disminuye a medida que estos crecen. Algunas de las redes sociales más usadas son también vistas como las más perjudiciales.

- **Más del 90% de los padres** de hijos menores de 15 años reconoce hablar **mucho o bastante** con ellos sobre el uso de pantallas y redes sociales. En cambio, al preguntar a los **adolescentes** de entre 15 y 17 años, solo el **63% reconoce hablar habitualmente** con sus padres sobre el uso que hacen de estas tecnologías.
- Las plataformas consideradas **más peligrosas** por los padres en términos de seguridad y privacidad son **TikTok, las aplicaciones de citas e Instagram**; todas con grados de preocupación que superan el 70%. En contraposición, las plataformas de streaming como Netflix, HBO y Amazon Prime son consideradas peligrosas por tan solo el 30% de los padres.



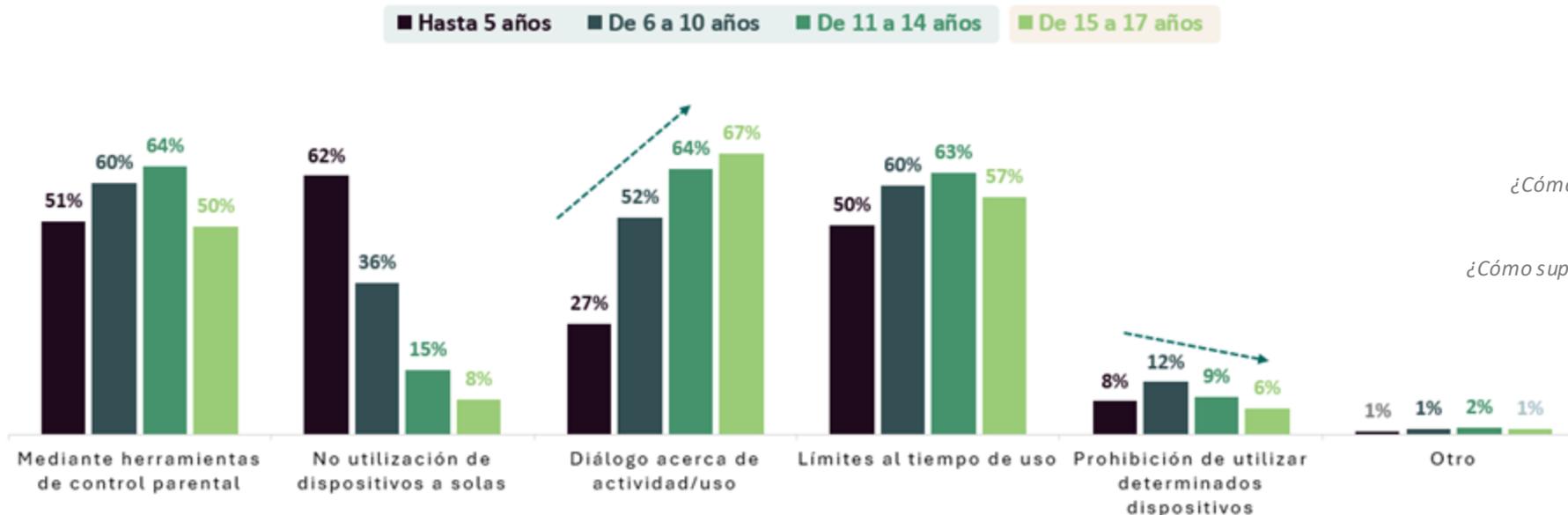
¿En qué medida dirías que hablas con tus hijos sobre el uso que hace de las pantallas y/o las redes sociales?

¿En qué medida dirías que hablas con tus padres sobre el uso que haces de las pantallas y/o las redes sociales?

Supervisión, control y límites parentales

Aunque una mayoría de padres utiliza herramientas de control y supervisión cuando los hijos son pequeños, el diálogo acerca del uso de los dispositivos gana protagonismo conforme estos crecen.

- **El grado de supervisión de los padres sobre el uso de dispositivos y plataformas de sus hijos disminuye conforme estos crecen:** del 80% cuando los hijos tienen 5 o menos años, al 66% cuando tienen entre 6 y 10, para rondar el 44% cuando tienen entre 11 y 14. Prácticamente **uno de cada cuatro adolescentes cree que sus padres nunca supervisan su actividad.**
- La utilización de **herramientas de control parental** y el establecimiento de **límites al tiempo de uso** son formas de supervisión comunes entre los padres (alrededor del 60% las imponen), independientemente de la edad de sus hijos. **A medida que los hijos crecen, se reduce la prohibición de usar dispositivos a solas y aumenta el diálogo entre padres e hijos.**
- Medidas como **limitar el contenido consumido, restringir el momento, la situación y lugar de uso, o prohibir ciertos dispositivos** son prácticamente igual de populares entre los padres, especialmente cuanto más pequeños son los hijos.



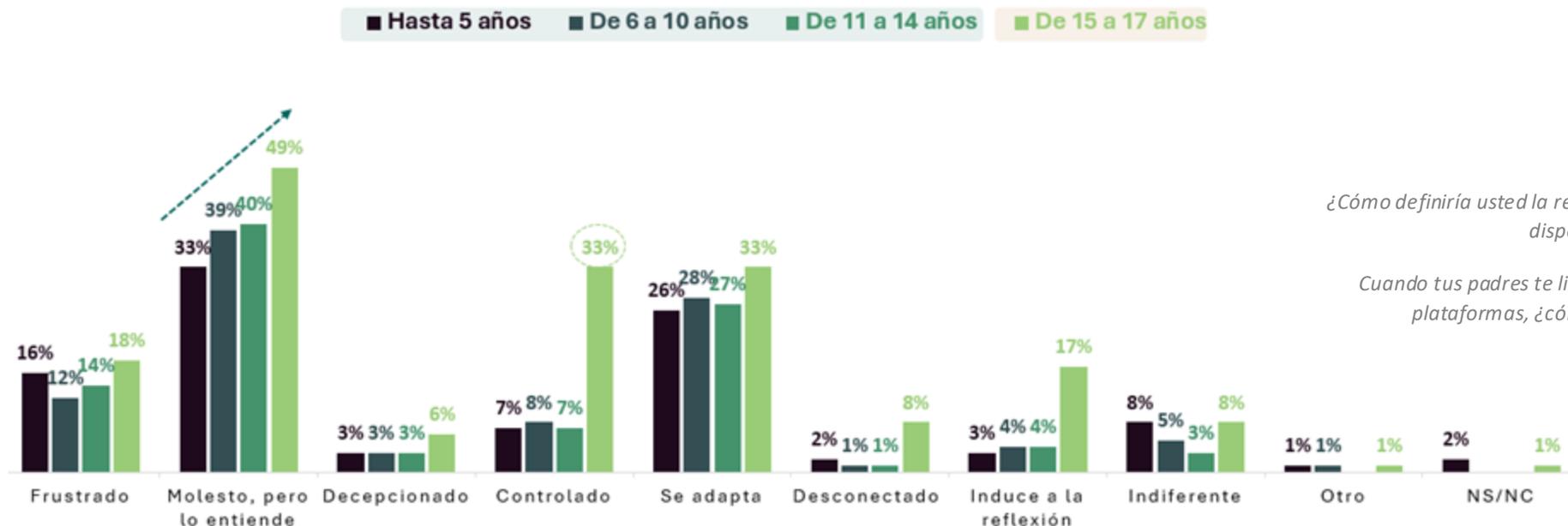
¿Cómo supervisa el uso que hace su hijo/a de los dispositivos digitales que utiliza?

¿Cómo supervisan el uso que haces de los dispositivos que utilizas?

Sentimientos experimentados por la limitación del uso

La comprensión y la adaptación son las reacciones más comunes ante la imposición de limitaciones de uso de dispositivos y plataformas, aunque la sensación de control es también común entre adolescentes.

- Tanto los padres con hijos menores de 15 años como los adolescentes de 15 a 17 años reconocen que **la principal reacción** a la limitación de dispositivos es **sentirse molestos, pero, a pesar de ello, comprender la decisión**. Aproximadamente **uno de cada tres padres y adolescentes** identifica la **adaptación como una reacción habitual**. Sin embargo, entre los adolescentes aumenta notablemente la **sensación de sentirse controlados** respecto a la percepción de los padres con hijos menores de 15 años.
- Los padres creen que el principal **límite autoimpuesto** por sus hijos menores de 15 años está relacionado con el **contenido consumido**. En cambio, los adolescentes entre 15 y 17 años consideran que el límite más común es el **tiempo de uso**.
- Los adolescentes de 15 a 17 años perciben que **los límites en el uso de la tecnología son más autoimpuestos** que impuestos por sus padres, con la excepción del momento o situación de uso de las plataformas o dispositivos.



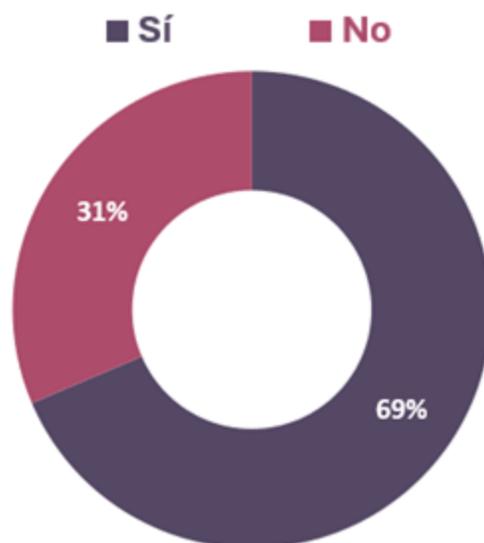
¿Cómo definiría usted la reacción de su hijo/a ante la limitación de un dispositivo o plataforma?

Cuando tus padres te limitan/limitaban el uso de dispositivos o plataformas, ¿cómo dirías que te sientes o sentías?

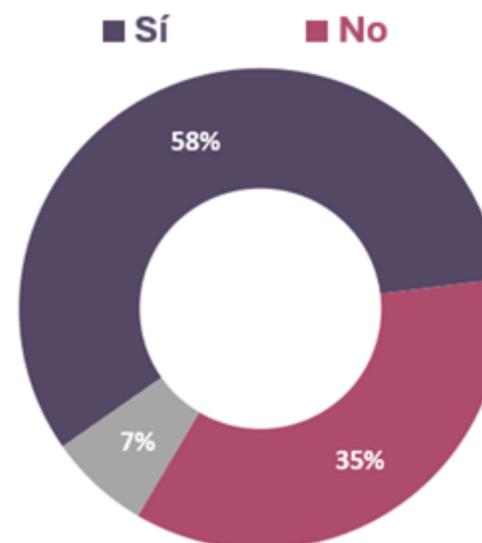
Uso de dispositivos personales y primera entrega

Aunque es muy común que los niños y adolescentes en España tengan acceso a dispositivos de uso personal, muchos padres preferirían haber pospuesto la entrega del primer teléfono móvil.

- Prácticamente un **70% de los niños menores de 15 años** cuenta con **dispositivos de uso personal** en los hogares españoles. Entre los niños menores de 6 años, este porcentaje se sitúa en torno al **40%**, mientras que alcanza el **96%** en los niños de entre 11 y 14 años.
- El principal dispositivo al que tienen acceso los niños **menores de 11 años** es la **televisión**, mientras que el **móvil** lo es para los **niños de entre 11 y 14 años**. En este último grupo de edad, el acceso al **ordenador** es también **significativamente más elevado** que entre los niños más jóvenes.
- **Más de la mitad de los padres** con hijos menores de 15 años **afirma que retrasaría la entrega del primer dispositivo móvil** a sus hijos en caso de poder hacerlo. Dentro de estos, **uno de cada tres** afirma que **entregaría dicho dispositivo a sus hijos a partir de los 15 años**.



En su caso, ¿su hijo/a cuenta con dispositivos electrónicos de uso personal (videoconsola, libro electrónico, móvil...)?

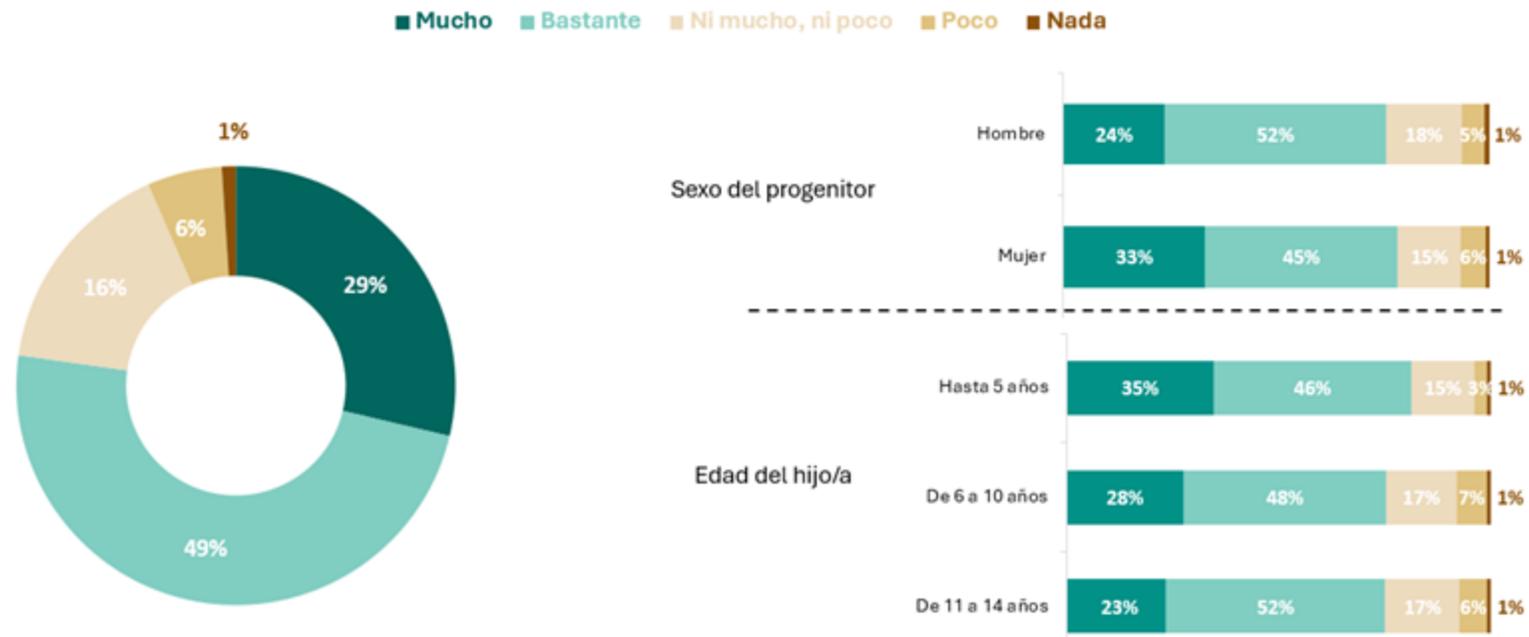


¿Retrasaría la entrega del dispositivo móvil si pudiera volver atrás?

Alternativas de ocio

La falta de alternativas al uso de pantallas en sus hijos es una de las preocupaciones más común entre los padres, independientemente de la edad de los menores.

- En torno a un **80%** de los padres se muestra **muy o bastante preocupado** de que sus hijos menores de 15 años **no tengan alternativas de ocio** al uso de pantallas o dispositivos tecnológicos. Este porcentaje es ligeramente superior entre los padres de hijos menores de 6 años.
- Las actividades alternativas al uso de las pantallas más fomentadas por los padres son los **deportes** (76%), seguido de las **salidas al aire libre** (71%) y de la **lectura** (68%).
- Los padres preocupados por el uso de pantallas suelen promover más **actividades alternativas para sus hijas** que para sus hijos, excepto en el caso del **deporte**, que lo incentivan más en los **varones**.

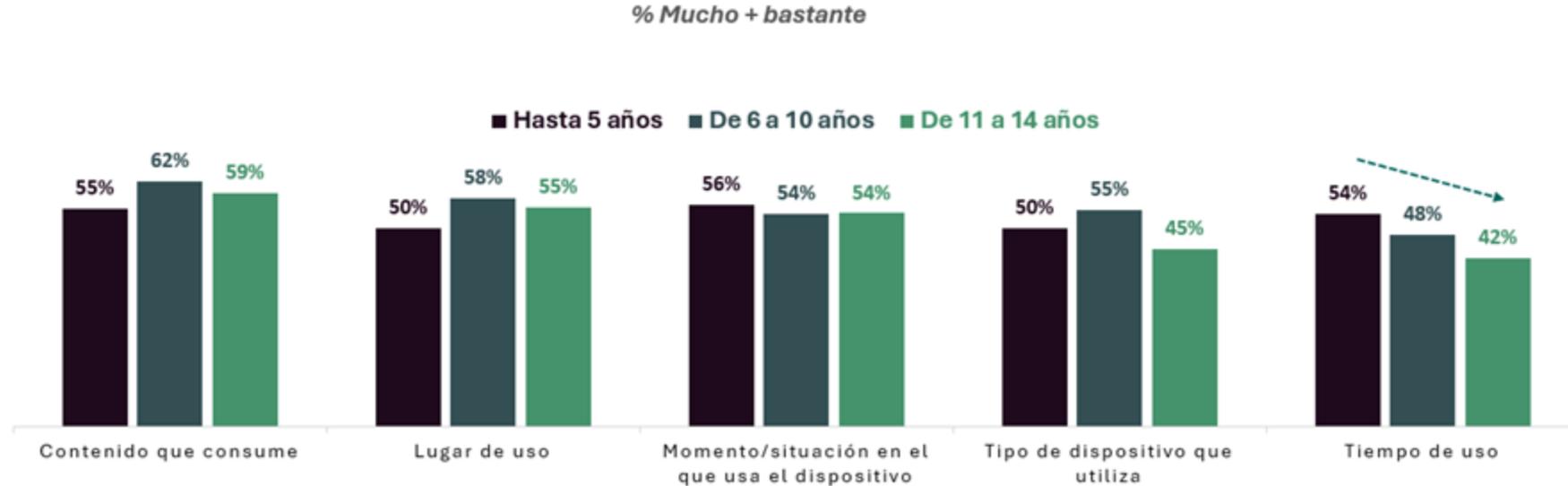


¿En qué medida le preocupa que su hijo/a no conozca o tenga alternativas de ocio y entretenimiento al uso de pantallas o dispositivos tecnológicos?

Capacidad de Autorregulación de los menores

Los padres perciben que sus hijos se autoimponen límites en el uso de la tecnología de múltiples formas, sensación que se intensifica con una mayor supervisión y con el uso de control parental.

- Más de la mitad de los padres con hijos menores de 15 años considera que sus hijos se autoimponen límites relativos al contenido (59%), lugar de uso (55%), momento de utilización (54%) o tipo de dispositivo utilizado (50%). El tiempo de uso constituye el elemento sobre el que se percibe menor grado de autorregulación entre los menores (47%).
- El grado de autorregulación percibido por los padres de niños menores de 15 años en lo relativo al tiempo de uso **decrece a medida que aumenta la edad del hijo en cuestión**: del 54% cuando los hijos tienen menos de 5 años al 42% cuando tienen entre 11 y 14.
- A mayor **grado de supervisión por los padres** y **mayor frecuencia** de utilización de herramientas de **control parental**, entre los padres aumenta la percepción de que sus hijos son capaces de **autoimponerse límites** en el uso de la tecnología.

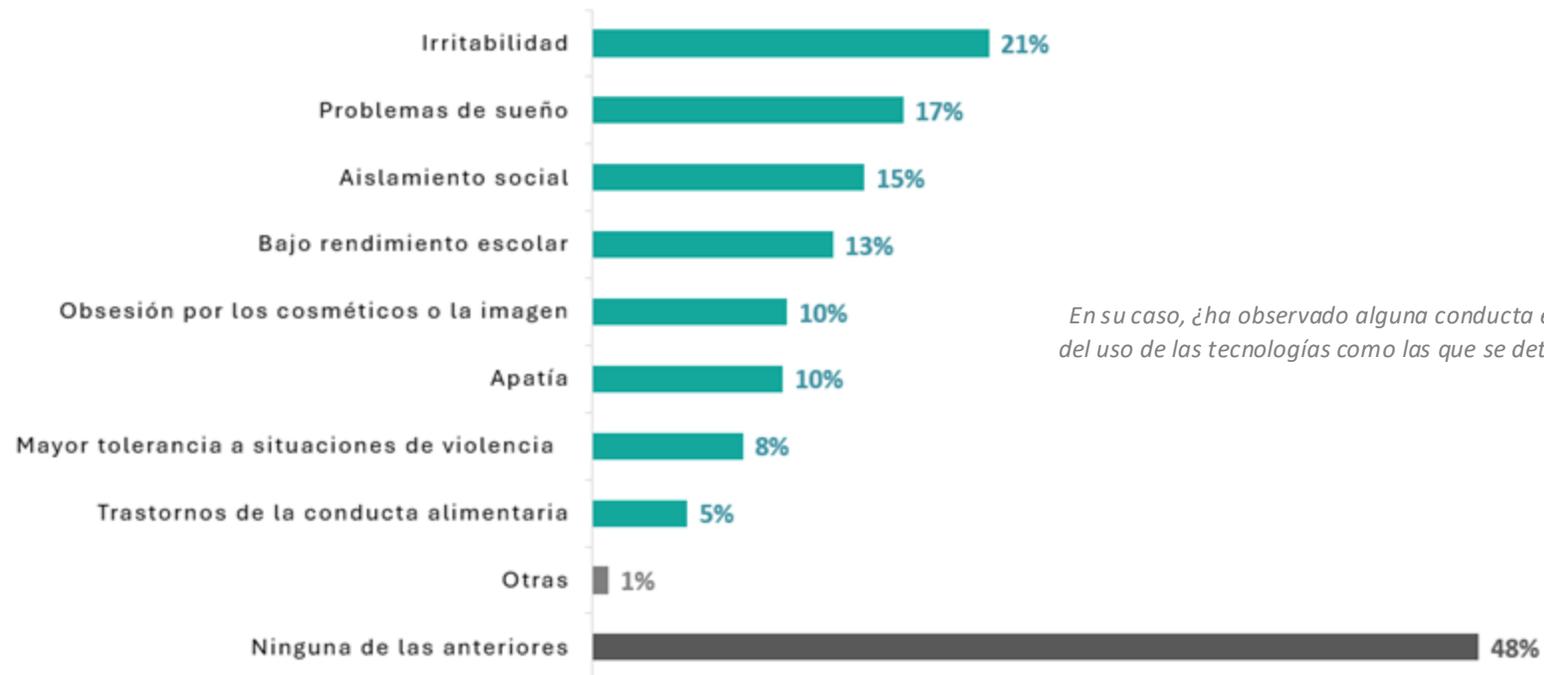


En su opinión, ¿en qué medida diría usted que su hijo se autoimpone límites o regula su uso de la tecnología en cuanto a...?

Conductas observadas y búsqueda de soluciones

Aunque no todos los padres estén convencidos de cómo actuar ante un mal uso de las tecnologías por parte de sus hijos, muchos acudirían a los profesionales de la salud y de la docencia en busca de ayuda.

- Aproximadamente **la mitad de los padres** con hijos menores de 15 años (48%) **no reconoce ningún impacto negativo en sus hijos como consecuencia del uso de las tecnologías**. Entre quienes sí identifican cambios en el comportamiento, la **irritabilidad** es la sensación percibida en mayor medida (21%), seguida por los **problemas para conciliar el sueño** (17%).
- Aunque prácticamente **dos de cada tres padres creen conocer los medios que aplicar ante un problema** derivado del mal uso de las nuevas tecnologías en sus hijos, **solo un tercio está convencido** de que estos sean los más adecuados para solucionar la situación.
- Entre los padres que afirman saber cómo reaccionar ante un posible mal uso de las tecnologías en sus hijos menores, los **profesionales de la salud** (55%), y los **profesores y orientadores escolares** (49%) son las dos **primeras figuras** a las que recurrirían.

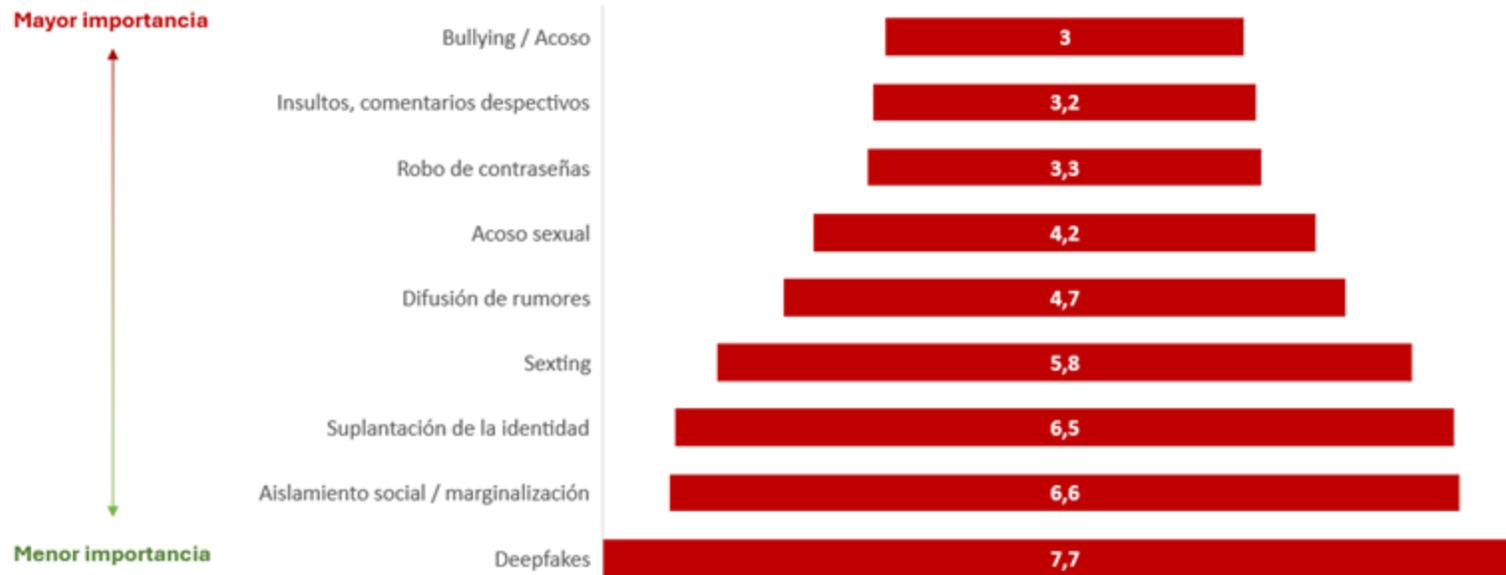


En su caso, ¿ha observado alguna conducta en su hijo/a derivada del uso de las tecnologías como las que se detallan a continuación?

Situaciones negativas relacionadas con Internet

Una porción considerable de adolescentes se ha visto envuelto en alguna situación negativa asociada al uso de las plataformas online, destacando particularmente el *sexting* y los *deepfakes*.

- Casi **uno de cada cuatro adolescentes** afirma haberse visto envuelto en **situaciones de *sexting*** a través de plataformas online, una cifra similar al porcentaje que reporta haber sido **víctima de deepfakes**. Por su parte, un 16% declara haber sufrido **robo de contraseñas** y un 12% haber experimentado **ciberacoso**.
- Alrededor de **la mitad de los adolescentes** que declara haber sufrido alguna de las situaciones negativas asociadas al uso de las plataformas online, afirma recurrir a sus **padres u otros familiares**. Un tercio de los adolescentes opta por **bloquear o ignorar al causante**, una cifra similar a la de aquellos que deciden **comentarlo con algún amigo**.
- La **problemática que más preocupa** a los adolescentes entre 15 y 17 años es el **bullying o acoso**, seguido de los **insultos o comentarios despectivos** y del **robo de contraseñas**. El acoso sexual, el *sexting* y, sobre todo, los *deepfakes* se sitúan por detrás en esa escala de preocupación.

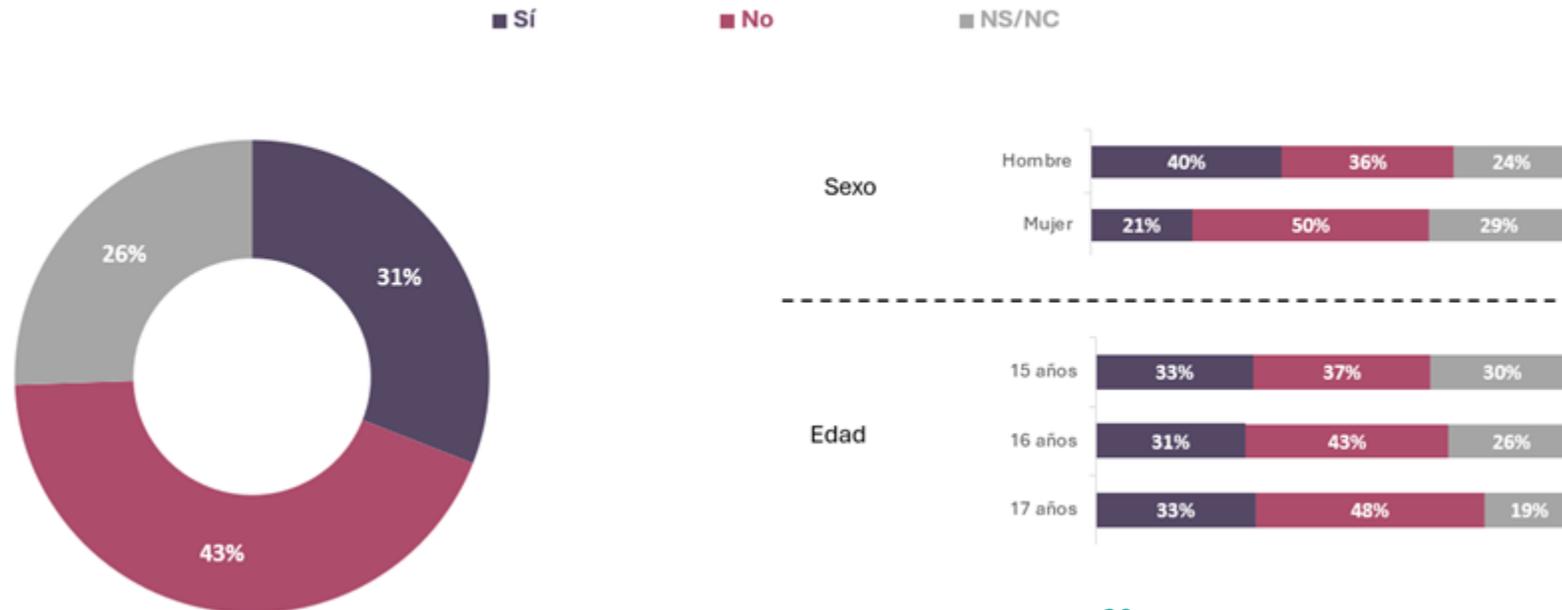


Con relación a las siguientes posibles situaciones, ordénalas según la mayor o menor importancia que otorgas a la posibilidad de vivir cada una de ellas...

Inteligencia Artificial

Casi la mitad de los adolescentes ya ha utilizado la IA. Aunque el uso académico sea el más prominente, muchos también confían en esta tecnología para recibir consejos sobre relaciones sociales.

- Más del 45% de los adolescentes entre 15 y 17 años declara haber utilizado alguna herramienta de inteligencia artificial, entre las que destacan los **chatbots** (80%), los **asistentes virtuales** (53%) y, en menor medida, las **herramientas de edición y creación de imágenes** (35%).
- Un porcentaje considerable de los adolescentes que han utilizado en alguna ocasión chatbots lo han hecho para **completar los contenidos de una materia** (58%), para **estudiar y preparar exámenes** (44%), o para **hacer trabajos** (39%). Además, uno de cada cuatro de estos adolescentes ha recurrido a estas herramientas para **cuestiones no relativas al ámbito académico**, especialmente para la consulta y resolución de problemas (37%), y para darle un uso social y creativo (35%).
- En este sentido, es digno de mención que **un tercio de los adolescentes reconoce confiar en la inteligencia artificial para recibir consejos sobre relaciones sociales**, sentimiento más extendido entre aquellos que la usan para fines no académicos.



En general, ¿confías en los consejos de la IA en el ámbito de las relaciones sociales?



fundaciónSOL
SAFE ON LINE

www.fundacionsafeonline.org



www.gad3.com

T. +34 91 369 7994 info@gad3.com

Consulting · **Research** · Communication