

RESUMEN EJECUTIVO

Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad



Febrero 2022

© Caritas Española Editores

Financiado por:



Resumen ejecutivo

El siguiente documento es una síntesis del estudio ***Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad***. Extraemos aquellas tendencias o resultados más significativos, aunque todos son relevantes, y que ofrecen una mirada descriptiva del impacto digital vivido y percibido por la adolescencia y sus familias, participantes de los programas y proyectos de Cáritas y que formaron la población objeto de estudio mediante una muestra representativa.

Queremos dar las gracias a quienes han hecho posible este estudio, en primer lugar, a la Confederación de Cáritas, especialmente a las 36 Cáritas Diocesanas que han colaborado, y por supuesto a las familias y los menores que han aportado con sus vivencias.

También queremos agradecer a la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas por financiar este estudio y hacer posible su publicación.

1. Introducción

El presente estudio es resultado de un proceso de reflexión surgida desde los equipos de Cáritas de los posibles impactos asociados a la tecnología de la información y el conocimiento (Uso de las pantallas) y, al mismo tiempo, de un proceso de escucha activa a las familias y adolescentes acompañados, iniciado en el año 2019.

Las familias y los adolescentes, mostraron una preocupación especial en la vinculación del uso de las pantallas con el ámbito educativo, **en particular en cómo el uso y posible abuso de las pantallas puede afectar al rendimiento escolar y al absentismo**. Sin embargo, este estudio aborda también otra serie

de preocupaciones sobre cómo el uso de pantallas puede influir en otros ámbitos de la vida cotidiana de la adolescencia y las familias.

Por tanto, en función de las motivaciones anteriores, se desarrolla la siguiente investigación en torno al uso que hace de las pantallas la población joven entre 12 y 17 años en situación de vulnerabilidad y exclusión social procedente de familias acompañadas por Cáritas en sus diferentes programas y proyectos. Se indaga y profundiza desde una mirada descriptiva el tipo de consumo de pantallas y su relación con los hábitos de salud, estilo normativo familiar y la influencia que puedan tener en sus comportamientos y emociones, y especialmente en la principal preocupación de las familias, su impacto en el rendimiento y absentismo escolar.

Además de las dimensiones relacionadas con datos sociales y demográficos, este estudio tiene presente otras dimensiones, como el rol del grupo primario, en particular la familia, la igualdad de oportunidades o la equidad por género

Es imprescindible, no obstante, acotar que hay dificultad para establecer un límite o una frontera entre lo que es uso, uso abusivo y uso adictivo de las pantallas y la delimitación de todos los riesgos que comportan. Sí existe, al menos, consenso en cuanto a que una conducta adictiva sin sustancia puede generar, por un lado, una dependencia de la misma y, por otro lado, una incapacidad de autocontrol para dejar de usarla en un determinado momento. A su vez, las consecuencias son diversas, desde la pérdida de autocontrol, el incremento de la tolerancia a dicha conducta adictiva, la necesidad de dedicarle cada vez más tiempo al uso de las pantallas o la interferencia en su vida cotidiana, afectando al desarrollo personal (desarrollo cognitivo, equilibrio psico-emocional...) y social, en este caso, de la población joven.

Por otro lado, desde Cáritas queremos también facilitar acompañar en la prevención de estas posibles adicciones, generar hábitos y rutinas saludables y guiar a los y las adolescentes y sus familias, por lo que acompañamos este estudio con reflexiones y recomendaciones finales, orientadas a mantener y promover un uso enriquecedor de las pantallas, prevenir la transición a un uso abusivo, así como a frenar o contener la evolución a comportamientos adictivos y problemáticos que puedan derivar en una adicción.

Por último, es importante no dejar de hacer referencia, al momento en el que se hizo este estudio, marcado por la crisis sanitaria producto del COVID-19, que ha mostrado un antes y un después respecto a la población juvenil que

nos ocupa, acelerando un proceso de digitalización que la juventud ya lo tenía normalizado y formando parte de la misma.

2. Ficha metodológica

En base al sentido y objetivos del estudio se optó por una metodología que incluyera tanto técnicas cuantitativas, encuesta realizada a una muestra representativa de población juvenil y padres o madres, como técnicas cualitativas, mediante grupos de discusión en los que participaron jóvenes de ambos sexos y de entornos socio-culturales diferentes:

OBJETIVO GENERAL
Prevenir las adicciones comportamentales sin sustancias en la población juvenil, fijada en la edad comprendida entre los 12 y los 17 años, procedentes de contextos de vulnerabilidad o exclusión social en España.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Estudiar el grado y niveles de afectación de las adicciones comportamentales en la población española entre 12 y 17 años en contextos de vulnerabilidad y exclusión.
2. Observar la existencia, consistencia y fuerza de la relación entre las adicciones comportamentales, absentismo y fracaso escolar.
3. Establecer elementos de mejora en el desarrollo de procesos de prevención e intervención socioeducativa en los adolescentes y jóvenes, en relación a las adicciones comportamentales y al desempeño educativo, con especial atención al absentismo y fracaso escolar.
4. Concienciar a progenitores y tutores de adolescentes de cómo pueden estar afectando las adicciones comportamentales a sus hijos e hijas.
5. Dotar a los progenitores y tutores de herramientas que ayuden a desarrollar habilidades parentales.
6. Ofrecer a personal técnico que trabaje con adolescencia recomendaciones para prevenir, detectar e intervenir en casos de abuso o adicción comportamentales.
7. Sensibilizar a la sociedad sobre cómo las adicciones comportamentales pueden estar afectando desde la adolescencia y juventud con las implicaciones personales, familiares y sociales que esto implica.
POBLACIÓN
Población española entre 12 y 17 años en situación de exclusión social.

MUESTRA DISEÑADA	
900 personas	450 jóvenes.
	450 padres, madres o tutores.
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA	
Cuestionario	Aplicado completo a 465 jóvenes.
Cuestionario	Aplicado completo a 465 padres, madres o tutores.
Análisis	Programa estadístico SPSS.
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA	
GRUPOS DE DISCUSIÓN PRESENCIALES	
Grupo 1	6 chicos entre 14 y 17 años residentes en Madrid.
Grupo 2	5 chicas y 2 chicos entre 14 y 17 años residentes en Ávila.
Grupo 3	11 chicas entre 14 y 17 años residentes en Asturias.
GRUPOS DE DISCUSIÓN VÍA WHATSAPP	
Grupo 1	10 chicos entre 12 y 17 años de todo el país.
Grupo 2	11 chicas entre 12 y 17 años de todo el país.
Análisis	Análisis de contenido.

3. Principales tendencias desde la visión de la adolescencia y las familias

De acuerdo al contenido del estudio describimos a continuación resumidamente las tendencias más significativas respecto al impacto de las pantallas percibidas desde los protagonistas de este estudio, la adolescencia y sus familias, invitando a un acercamiento al informe completo para entender el contexto en su conjunto y todos los aportes para abordar dicho impacto:

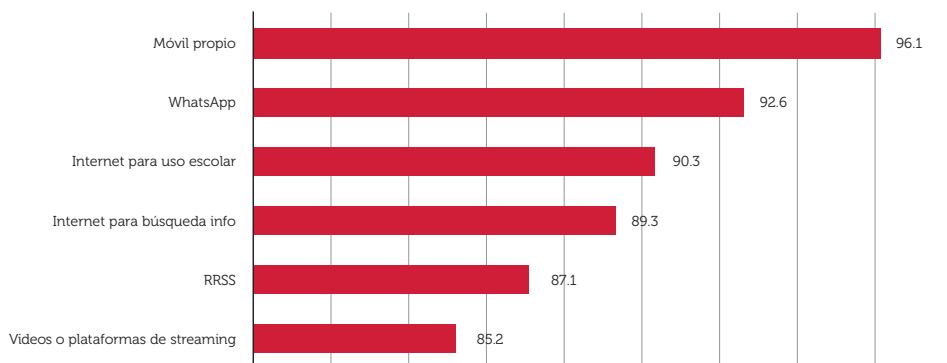
3.1. Hábitos y usos generales de pantallas entre los jóvenes

Las pantallas están muy presentes en las vidas de una gran parte de la ciudadanía en general y de la adolescencia en particular, tal como refleja este estudio.

La práctica totalidad (más del 99%) de la adolescencia acompañada por Cáritas, tiene un contacto cotidiano con las pantallas. Es decir, el uso de las pantallas está completamente generalizado entre la adolescencia dado que la práctica totalidad hace uso de las mismas formando parte de su cotidianidad y su día a día. Así pues, **el manejo de pantallas se convierte en un hábito diario y cotidiano para la mayoría de la adolescencia acompañada por Cáritas.**

Gráfico 1.

Porcentaje de adolescentes con acceso a dispositivos, aplicaciones y uso de pantallas



Aunque la gran mayoría de la población juvenil (93%) utiliza las pantallas para realizar tareas o estudiar, también hacen un uso de las mismas como medio de entretenimiento relacionamiento y para diversión, sobre todo a través del acercamiento a las redes sociales (RR.SS.) y a los videojuegos.

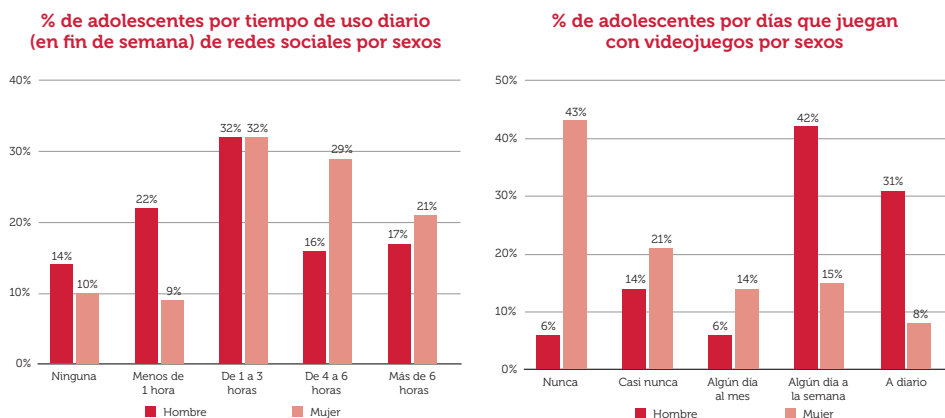
La mayoría (66%) invierte más de una hora de su tiempo diario en consultar sus RR. SS. y de ellos casi la mitad (el 30% del total) dedican más de tres horas. Este uso temporal en el ámbito más relacional y de entretenimiento se dispara los fines de semana ya que el 42% de la adolescencia pasan tres horas o más al día navegando en sus RR.

Lo más habitual es que las chicas hagan más uso de las redes sociales y los chicos de los videojuegos. La mitad de las chicas (50%) pasan más de 4 horas en las RRSS mientras que el 33% de los chicos dedican tanto tiempo a la misma actividad. Mientras que el 43% de las chicas no invierten nada de su tiempo en

videojuegos porque no juegan nunca, ese porcentaje sólo alcanza al 6% de los chicos. Por tanto, **son preferidos los videojuegos por parte de ellos, y las redes sociales por parte de las chicas.**

Gráfico 4.

Porcentaje de adolescentes por tiempo de uso diario de redes sociales y videojuego y sexo



Esa tendencia del uso de pantallas se observa también cuando nos fijamos en la edad promedio de inicio. **Cada vez se empieza a usar las pantallas de forma intensiva a edades más tempranas**, lo que responde a un proceso de implantación social de las pantallas ampliamente arraigado.

Los mayores de 14 años confirman que su inicio en el mundo de las pantallas con un teléfono propio se daba a los 11,7 años mientras que para los menores de 14 años la edad media a la que contaron con su propio dispositivo fue a los 10,5 años, es decir, algo más de un año antes. Aunque suele ser los videojuegos la puerta de acceso de los y las niñas a las pantallas y se da, como promedio, poco antes de los 10 años **contar con un teléfono móvil propio significa el verdadero despegue** en la relación que se establece con el mundo digital y virtual.

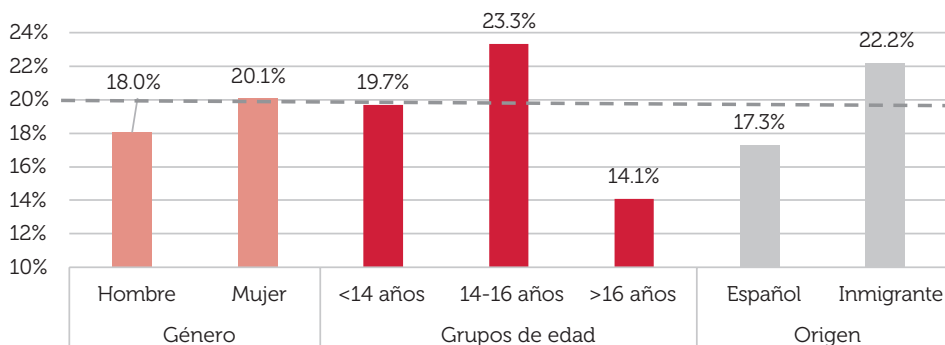
Los usos de las pantallas conllevan también riesgos para el desarrollo personal, social y cognitivo de la adolescencia, aunque como dijimos al inicio es muy difícil establecer los límites entre un uso, un uso abusivo y un uso adictivo. En el presente estudio se ha definido el uso conflictivo de pantallas

mediante dos categorías que hacen referencia al tiempo de uso (abuso) y a los efectos del mismo (adicción). Por tanto, hablamos de uso abusivo cuando se da un consumo superior a las seis horas diarias de pantalla, mientras que hablamos de **riesgo de uso adictivo** cuando se genera un efecto de dependencia hacia las pantallas, que termina interfiriendo de forma negativa en la vida cotidiana y que evidencia dificultades para controlar el tiempo de dedicación a las mismas.

Para medir el riesgo de uso adictivo, en nuestro caso, se ha optado por la Escala CIUS (Compulsive Internet Use Scale), que también utiliza el Plan Nacional de Drogas en su Encuesta sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) y que nos ha permitido comparar los resultados de nuestra población objetivo con el conjunto de la adolescencia de España. El resultado obtenido nos muestra que **el 19,1% de la adolescencia acompañada por Cáritas se encuentra en riesgo de uso adictivo frente al 20% del conjunto de la población entre 14 y 18 años de nuestro país**. Esto sitúa, al igual que para el conjunto de la población, a casi uno de cada cinco adolescentes en una conducta que podría ser considerada como de riesgo de uso adictivo. Las chicas en situación de vulnerabilidad social estarían en un rango de riesgo inferior (20,1%) al del conjunto de chicas a nivel estatal (23,4%). Sin embargo, en el caso de los chicos en situación de exclusión, el riesgo de un uso adictivo de las pantallas estaría por encima (18%) del dato de referencia para el conjunto total de jóvenes (16,4%).

Gráfico 7.

Porcentaje de adolescentes que presentan riesgo de uso adictivo de pantallas (Escala CIUS), según sexo, grupo de edad y origen



Las chicas, registran en mayor medida rasgos de uso adictivo que los chicos adolescentes (20,1% entre chicas frente al 18% entre ellos) lo cual está fuertemente vinculado con el uso de las Redes Sociales (RRSS). Los chicos, como ya señalamos con anterioridad, suelen hacer más uso de los videojuegos.

No obstante, se observan otras variables sociodemográficas más determinantes como puede ser el grupo etario de 14 a 16 años (23,3% de afectación) o el de la adolescencia de origen inmigrante (22,2%).

Teniendo como referencia otros factores de contexto, la adolescencia que forma parte de **las familias con menos ingresos mantiene tasas de uso adictivo de internet (20,8%) ligeramente más altas** que el conjunto de la población entrevistada (19,1%), pero más elevadas aún que la de aquellas familias con niveles de renta más alta dentro de nuestra muestra (17,6%). Por otro lado, los jóvenes que viven en hogares con mayores dificultades de relación entre sus miembros muestran mayores tasas de uso adictivo (23,8%) que aquellos donde no se aprecian especiales dificultades de relación (16,8%).

Con respecto a las variables socioeconómicas, **el grado de afectación sobre la adolescencia que no realiza actividades de ocio saludable (25,8%) y entre aquellos que viven en hogares con dificultades de convivencia (23,8%) son las que presentan unos índices más elevados de riesgo de uso adictivo.**

En cuanto al uso abusivo o abuso, es decir a pasar más de 6 horas diarias frente a las pantallas, el 36,7% de la adolescencia acompañada por Cáritas presenta esta característica. Conviene señalar que ambas variables, abuso y adicción, se encuentran fuertemente relacionadas, donde el límite entre una y otra es fácil de traspasar. **Así, entre la adolescencia que abusa de las pantallas, hay un 33,5% de adolescentes con riesgo de adicción (frente al 19,1% del conjunto) y entre la adolescencia con riesgo de uso adictivo hay un 65,1% que abusan de las pantallas frente al 36,7% del conjunto.**

Uno de los usos más comunes de las pantallas, principalmente entre los adolescentes varones, es el de los videojuegos. El DSM-V incluye una escala auto-referencial que identifica un posible trastorno por uso de videojuegos y que al haber sido incorporada también en la encuesta **EDADES**¹ del Ministerio de

¹ Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España, Plan Nacional de Drogas del Ministerio de Sanidad.

Sanidad nos permite establecer comparaciones entre la población acompañada por Cáritas y el conjunto de la adolescencia de nuestro país. La principal conclusión ante esta comparativa es que el trastorno por videojuegos **afecta al 12,5% de la adolescencia acompañada por Cáritas frente a un 6% del conjunto de la población juvenil española.**

Con respecto a la frecuencia de uso de videojuegos, y de nuevo comparando los resultados de la encuesta EDADES con la que se ha realizado a la adolescencia atendida por Cáritas, observamos porcentajes similares de adolescentes que usan los videojuegos con una frecuencia tanto diaria como semanal. Sí encontramos en cambio diferencias entre aquellos que apenas usan videojuegos, pues en el conjunto de la adolescencia implica al 32,6% y en el caso de aquellos acompañados por Cáritas se eleva hasta el 43,4%. Es decir, que la adolescencia en situación de exclusión supera en más de 10 puntos porcentuales a la adolescencia en general en la respuesta que indica que nunca o casi nunca utilizan los videojuegos.

El uso e interés por el mundo de los videojuegos es una de las diferencias capitales entre chicos y chicas y su forma de relacionarse con las pantallas.

El posible trastorno por uso de videojuegos entre los adolescentes varones (21%) cuadruplica al de las chicas (4,9%). El tiempo de dedicación e interés a esta actividad entre ellos y ellas también es completamente diferente, mientras que sólo para el 7,8% de las chicas los videojuegos suponen una actividad integrada en su día a día, entre los chicos se cuadruplica esa cifra implicando al 30,6% de los adolescentes.

3.2. Dinámicas familiares y pantallas

La familia es el primer grupo de referencia en el que los jóvenes van aprendiendo y adquiriendo el sentido de las normas y hábitos que van configurando su forma de relacionarse con el entorno social.

En el análisis de la existencia de normas familiares con respecto al uso de las pantallas se evidencia, por ejemplo, que **cerca de la mitad de la adolescencia acompañada por Cáritas afirman que no tienen normas ni sobre el horario de uso (45%) ni sobre las RRSS que pueden o no utilizar (56%),** mientras que, ante la misma pregunta, la percepción de padres y madres es otra: **solo**

un tercio de los adultos coinciden con la idea de que no hay normas en su hogar con respecto a tiempos de usos y tipos de RRSS permitidas.

También **se dan diferentes sensaciones en cuanto al cumplimiento de las mismas**, siendo padres y madres mucho más generosos. Así, **para los adultos, el 50% de los jóvenes cumplen las normas de horario de uso de pantallas, mientras que sólo un 37% de adolescentes reconocen cumplirlas.** Una dinámica similar, pero con una diferencia mucho más marcada, se da en el cumplimiento de las RRSS utilizadas, donde la percepción de cumplimiento de los adultos (61%) casi duplica a la de los jóvenes (32%).

Elementos como el desconocimiento de si realmente en su intimidad la juventud cumple o no con esas normas, unido a la aspiración de que sea así y al deseo de sentir reforzada su legitimidad en el seno del hogar, pueden estar detrás de estas percepciones de cumplimiento más altas, además de los niveles de confianza y seguridad mutua familiar.

En este contexto tan cambiante, las familias van aprendiendo, en el día a día y con el propio uso de las pantallas, la gestión y regulación de las mismas. **La gestión del uso de pantallas es un elemento relativamente nuevo en el seno de las familias y se identifica como potencial fuente de conflictos.** De hecho, el 47,9% de la adolescencia afirma que en algún momento les han quitado el móvil por un uso inadecuado bien en casa o en el centro educativo.

Otro elemento importante en el seno del hogar es el aprendizaje en la población juvenil a través del ejemplo que brindan los adultos. Y aunque en la adolescencia también se dan procesos de aprendizaje intensos observando lo que hacen los iguales, es determinante lo que se vive y observa dentro del hogar. Cabe destacar en este sentido que para **el 31% de los adolescentes acompañados por Cáritas, sus padres o madres hacen un uso no adecuado de las pantallas.** Este aprendizaje vicario, aquel que se produce por la observación del comportamiento en la familia, aparece recurrentemente en el discurso de la adolescencia.

La valoración que hacen los padres y madres respecto al tiempo que comparten con sus hijos e hijas adolescentes es también un indicador que nos aporta información sobre el efecto de las pantallas en la calidad de las relaciones familiares. Y de nuevo, al igual que en el caso anterior, **parece evidente la**

relación entre el uso adictivo de pantallas por parte de adolescentes y una peor calidad en el tiempo compartido.

En primer lugar, no obstante, conviene destacar que tanto en hogares donde hay un uso adictivo por parte del o la adolescente, como en los hogares que no, más de la mitad de padres y madres están satisfechos tanto con la calidad como con la cantidad de tiempo que pasan con sus hijos e hijas. **Pero si focalizamos en aquellas familias que consideran que los tiempos que pasan juntos no son de calidad, observamos diferencias entre aquellos hogares donde hay uso adictivo (34,1%) y aquellos donde no se da ese uso adictivo (22,2%).**

Desde la mirada de los adultos (padres o madres), el 17,2% de los casos se achaca al uso de las pantallas el incremento de conflictos con sus hijos e hijas. Es importante señalar que cuando el hijo o hija tiene un uso adictivo, esa sensación de incremento de conflictos en el seno de la familia se eleva hasta el 26,3% de los hogares.

Los adultos, en línea con lo anterior, muestran interés por disponer de mayor información y apoyo en cómo educar a sus hijos e hijas en el uso saludable de las pantallas. Los adultos que encabezan los hogares acompañados por Cáritas son conscientes de la dificultad añadida que suponen las pantallas en el proceso educativo y formativo de sus hijos e hijas. De esta forma, el 53% de padres y madres asumen que les resulta difícil gestionar el uso de las pantallas y, más allá, el 18% dicen sentirse desorientados y necesitar apoyo para la educación de sus hijos/as en este sentido. Sólo el 15,5% utilizan alguna herramienta o aplicación de control parental como forma gestionar y supervisar el uso que los adolescentes hacen de las pantallas.

Los **miedos de los adultos asociados a la desorientación respecto al uso de las pantallas** son diversos. Hay miedos basados en los resultados académicos de los jóvenes, culpabilizando al uso abusivo de las pantallas (45,4%) como causantes del empeoramiento del rendimiento escolar, e incluso del efecto causal de las mismas en el absentismo escolar (11%).

Pero también les preocupa el impacto de este hábito en la relación de sus hijos e hijas con su entorno, **temiendo que pueda derivar en un aislamiento social (30,1%), También la dificultad para descansar ante el uso constante de las pantallas es una preocupación de los adultos (34,3%).** Solo el 18,1%

de los padres y madres no sienten que las pantallas impliquen riesgos para los jóvenes, mientras que **el 81,9% sí ven algún riesgo**.

Sin embargo, los miedos o preocupaciones por parte de los jóvenes sobre los efectos que conlleva el uso de las pantallas, desde su percepción particular, son por ejemplo la interrupción del descanso nocturno o la distracción en los estudios. En este sentido, las chicas muestran un mayor autocontrol y autorregulación.

La pantalla se puede convertir en un elemento distractor y fuente de conflictos en el hogar y, por otro, no deja de restar horas de sueño y descanso a la población adolescente, que podría tener un efecto negativo en el rendimiento escolar y en el desarrollo de actividades de ocio saludable o en el tiempo compartido con las familias.

La percepción de progenitores y jóvenes sobre el efecto de las pantallas en la dinámica familiar muestran un distanciamiento en la forma de enfocar su uso y el significado que tiene para ellos y ellas en sus vidas, tanto en el ámbito personal como social. Son percepciones diferentes de los riesgos y de las preocupaciones, lo que implica una forma también distinta de acercarse a las pantallas, teniendo en cuenta que la diferencia generacional lleva por sí misma a este distanciamiento. Para potenciar una educación positiva, sería bueno tratar de buscar elementos comunes y lugares de acuerdo que acerquen sus posiciones y comprensión mutua de la mirada ajena.

3.3. Pantallas y ámbito educativo

El uso generalizado de pantallas ha cambiado la forma en la que los y las jóvenes abordan sus estudios. Para la gran mayoría, **las pantallas con acceso a internet suponen un apoyo importante a la hora de realizar sus tareas escolares, buscar información que no comprenden bien o resolver dudas**. Incluso la pandemia ha acelerado aún más ese proceso convirtiéndose en instrumentos esenciales para seguir las clases y mantener la comunicación con el profesorado. La situación de crisis sanitaria y el obligado confinamiento ha mostrado la relevancia del uso de las tecnologías de la información y el conocimiento en el ámbito educativo, incluso mostrando la brecha digital existente.

Hablar de rendimiento educativo es complejo al tratarse de un fenómeno multicausal, y por ello somos conscientes de las limitaciones que puede tener abordarlo solo desde la relación con el uso de pantallas. Puede ser un factor que impulse el aprendizaje y el rendimiento escolar o que, al mismo tiempo, potencie la desmotivación en los aprendizajes y en el sistema educativo formal.

Pero también parece obvio, dados los posibles riesgos expuestos con anterioridad, **que las pantallas pueden actuar como elementos distractores**. De hecho, **el absentismo, que afecta al 18% de la adolescencia, se ve incrementado entre aquellos con un uso adictivo (23%) o con un uso abusivo de las pantallas (28%)**.

El uso abusivo de las pantallas, que como ya comentamos con anterioridad conlleva un uso superior a seis horas diarias, también **muestra relación directa con el absentismo escolar, algo que también puede estar influido por factores familiares, sociales y escolares**: El 18% de la población adolescente de la muestra estudiada, atendida por Cáritas ha faltado algún día a clase sin motivo justificado en el último mes previo a responder la encuesta, siendo un 22,9% de la adolescencia, que presenta un uso superior a 6 horas diarias del móvil, la que ha faltado algún día a clase sin motivo justificado.

Otro indicador relacionado con el uso abusivo o adictivo a las pantallas es el número de suspensos. Así, si el 44% de la adolescencia acompañada por Cáritas ha tenido 3 o más asignaturas suspendidas, ese porcentaje se eleva hasta el 49% cuando hay un uso superior a seis horas diarias y hasta el 60% cuando hay un uso adictivo.

La propia adolescencia verbaliza esa dualidad que suponen las pantallas para su desarrollo, y si bien tienden a situarse en posiciones que rechazan la negativa influencia de las pantallas en su rendimiento escolar, también aceptan **que lo digital es un elemento distractor y son plenamente conscientes de que, a menudo, pasan más tiempo del que deberían pegados a las pantallas**.

Contar en el mismo aparato con las aplicaciones que hacen las veces de agenda escolar, las aplicaciones para conectarse a las clases online, sus propias redes sociales e incluso videojuegos hace que las fronteras entre lo escolar, lo personal y lo lúdico desaparezcan y se difuminen las diferentes esferas.

La adolescencia y juventud actual se enfrentan, por tanto, y en lo referente a su rendimiento escolar, a las clásicas dificultades de otras generaciones a las que hay que sumar las propias de los tiempos de digitalización de hoy en día. Si bien es cierto que las pantallas suponen poderosas aliadas para el estudio, la otra cara de la misma moneda nos ofrece unos dispositivos que funcionan a la vez como poderosos elementos distractores. Y esa es la dualidad a la que tiene que hacer frente la generación actual, cómo encontrar el equilibrio de un uso razonable entre una herramienta, internet y las pantallas, tan potente e imprescindible en su formación y socialización pero que de manera contradictoria se muestra a su vez como un elemento distractor.

3.4. Transmisión Intergeneracional de la Pobreza ¿Cómo afectan las pantallas?

La Transmisión Intergeneracional de la Pobreza (TIP), en síntesis, encierra la idea de que aquellos niños y niñas que crecen en hogares con carencias materiales tienen más probabilidades de vivir en situaciones de pobreza cuando llegan a la edad adulta. Para analizar la influencia del uso de pantallas en la Transmisión Intergeneracional de la Pobreza, nos hemos fijado en dos variables: el nivel de estudios de los progenitores y la existencia de normas o límites en el ámbito familiar al uso de pantallas.

En aquellos hogares donde los progenitores no cuentan con estudios superiores o no han podido terminar la educación obligatoria se incrementan las tasas de abuso y adicción de las pantallas. Así, por ejemplo, observamos que la tasa de adolescentes que consumen más de 6 horas diarias en las RRSS entre aquellos hogares donde ninguno de los progenitores cuenta con estudios obligatorios duplica la tasa del conjunto de la adolescencia atendida por Cáritas.

Con respecto a la segunda variable, –si bien no podemos establecer una relación de causalidad– si se observa que la ausencia de límites, normas y restricciones sobre el uso de pantallas influye en un mayor uso de las mismas alcanzándose porcentajes más elevados de adolescentes que hacen un uso abusivo o adictivo de los diversos dispositivos.

Otro aspecto a tener en cuenta en este sentido es la brecha digital, entendiendo esta como la ausencia de conexión a internet, ausencia de dispositivos

o ausencia de habilidades para el manejo digital. Los últimos análisis del Observatorio de la Realidad Social de Cáritas en torno a los impactos de la COVID en las familias participantes de Cáritas han evidenciado que **la brecha digital se ha convertido en un elemento exclusógeno, es decir, en un nuevo motor que empuja hacia la exclusión**. Estar fuera del entorno digital, en tiempos como los actuales, puede generar vulneraciones de derechos en muchos otros ámbitos como el educativo, el sanitario o el de la participación ciudadana.

3.5. Ellos y ellas: dónde o cómo se sitúan

Como venimos señalando a lo largo del documento, la variable género se muestra como un elemento diferencial a la hora de explicar el diferente uso de las pantallas que hacen ellos y ellas.

El uso que se hace de las redes sociales es un claro ejemplo de esto, mientras que **en ellas se detecta la búsqueda de aprobación y el reconocimiento a través de la exposición**, que es lo que les lleva a mostrar lo mejor de sí mismas, su imagen y su vida, **para ellos es más una manera de pasar el tiempo de una forma pasiva**.

También **en las normas familiares sobre las pantallas, encontramos un trato diferencial según el género de la persona adolescente y, respecto a las normas dentro del hogar**. Ellos hablan más de la facilidad para saltarse las normas. En general, se mantiene la protección de las hijas, y se confiere más libertad a los hijos en torno al acceso y a las normas de uso de las pantallas. Asimismo, esa diferente socialización, la mayor protección de las mujeres desde la infancia y el desarrollo desde los posibles riesgos a los que se exponen por el hecho de ser mujeres, hace que también sean más conscientes de los peligros que puede haber en la red.

Preguntando, por otro lado, a ambos por la **percepción que tienen del uso que el otro sexo** hace de las pantallas, los chicos creen que las chicas lo usan para exponerse y buscar novio, mientras que ellas creen de sí mismas que lo usan más para entretenimiento y autoexposición, sin hacer referencia explícita a los chicos, siendo más autorreferentes. La autoestima, en este sentido, es clave, pues las redes sociales se convierten en la herramienta que mide si gustan o dejan de gustar a los demás, lo que afectará también, y especialmente en esa

edad, a cuánto se acepten o no a sí mismas. **Por su parte, los chicos también hablan de las redes sociales, pero su uso parece menos relacional y más como entretenimiento.**

La vinculación entre tiempo libre y la motivación para usar pantallas es otra característica diferencial. De hecho, consideran de manera diferente el tiempo libre y la motivación para usar pantallas. Ellas asocian más el tiempo libre a hacer actividades diversas y tener planes presenciales y las pantallas aparecen cuando no existen estas opciones, acercándose principalmente a las redes sociales. **Las chicas nombran más actividades que requieren presencialidad**, en las que se da una mayor interacción física con sus iguales, señalando en menor medida el uso de las pantallas como alternativa para disfrutar de su tiempo al preguntarles por el ocio. Por su parte, los chicos vinculan más el tiempo libre al consumo de pantallas en forma de videojuegos, independientemente de otros posibles entretenimientos. Tanto ellas como ellos echan de menos actividades de ocio alternativo saludable, y quizá dirigido, de fácil acceso en cuanto a precios, requisitos de participación, etc.

3.6. Más allá de las comunidades digitales: el mundo virtual

Desde la perspectiva de la identidad digital es fundamental puntualizar que lo **virtual y digital no son lo mismo**. Lo digital es el canal, es la tecnología, es lo real detrás de las pantallas. Es decir, en lo digital existen personas físicas que solemos conocer y con las que tratamos, tanto a través de lo digital como de forma presencial. En cambio, virtual es aquello que no existe en el mundo presencial, que sólo existe en un ámbito digital, pero que intenta emular una realidad, de ahí la expresión "realidad virtual".

En un contexto como el actual, con el uso de pantallas tan extendido y generalizado entre la adolescencia, se desdibujan en gran medida las fronteras o los límites entre el mundo presencial, el mundo digital y el virtual. Y el hecho de contar con un teléfono móvil en el bolsillo todos los días y a todas horas lo acrecienta aún más.

Las enormes posibilidades que brindan los mundos virtuales son uno de los grandes alicientes que encuentra la adolescencia acompañada por Cáritas en las pantallas. La realidad virtual que generan los videojuegos posibilitan al ju-

gador o jugadora elegir, entre un amplio abanico, quién quieren ser y qué vida "vivir". Las RRSS, por su parte, también pueden brindar alicientes a la adolescencia en este sentido, ya que ofrecen la posibilidad de mostrar una identidad parcial, sólo una parte de quien eres. Y lo que es más atractivo aún, sólo la parte que tú decides.

Por tanto, estas esferas virtuales generadas por los videojuegos o las RRSS, pueden crear una reconfortante sensación de falso control a la adolescencia dado que pueden manejarlas a su antojo decidiendo cuándo entrar y salir, el nombre con el que llamarse, en algunos casos su apariencia física o identidad de género, e incluso muchas veces decidir con quién se relaciona y con quién no. Las comunidades virtuales son, por tanto, esferas creadas a medida donde todo lo que no guste queda fuera. **Las redes son otro modo de vivir una vida alternativa en la que lo no deseado de la propia se ignora**, se borra, se oculta, en definitiva. Quizá este sea el motivo por el cual **el 18,2% de la adolescencia afirma que a través de las RRSS pueden expresarse realmente como son**. Una nueva evidencia de cómo se pueden desdibujar los límites entre mundos, ya que sólo a través de lo digital dicen poder expresarse tal y como son en realidad.

Las comunidades virtuales son mundos hechos a medida donde todo lo que no guste queda fuera, conformándose, por tanto, como realidades paralelas y confeccionadas en función no solo de las características y preferencias personales, sino también en relación a aspectos más cambiantes como las emociones. De ahí quizá que el **9,7% de la adolescencia le ocurra con frecuencia que prefiere hacer amigos por internet** ya que éstos son a la carta, pudiendo decidir en qué momento son aceptados y en qué momento bloqueados. El 11,1% de la adolescencia con frecuencia piensa que el mundo digital resulta más interesante que la vida real.

Cada adolescente lleva varios de sus mundos en el bolsillo, y cuyos límites, insistimos, se diluyen cada día más. Prueba de ello es que **al 7,2% de la adolescencia le ocurre con frecuencia que viven los videojuegos como si fueran realidad**.

El control que aporta la comunicación digital, o la posibilidad de integrarse en comunidades virtuales o digitales a medida es un falso control, un mundo digital que puede resultar positivo y atractivo para la adolescencia pero

que, también puede ser dañino y deshumanizado y que requiere, sin ninguna duda, el afrontamiento colectivo y coordinado de familias, escuela y personal educativo.

4. Reflexiones y recomendaciones finales para un uso saludable de las pantallas

Para prevenir riesgos asociados al uso de las pantallas, teniendo en cuenta la información que nos arroja el siguiente estudio y la propia experiencia desde los programas de Cáritas con las familias, niños, niñas y adolescentes, hemos integrado un capítulo con recomendaciones y reflexiones para un uso responsable de las pantallas y facilitar, al mismo tiempo, una sociedad digital más responsable y humanizada. Es un reto, el que se nos plantea que, además, se complica con el cambio incesante y la necesidad continua de adaptación, tanto como padres, madres, hijos o hijas, como educadores y agentes Sociales. Desde la propia mirada de la prevención de aquellos riesgos asociados a la conducta adictiva sin sustancia, estas aportaciones ayudan a repensar la intervención socio-educativa con la población adolescente y las familias, en estos tiempos en los que las pantallas forman parte de nuestras vidas.

Porque las pantallas han venido para quedarse, para conocer todas sus potencialidades que, sin duda son muchas, pero al mismo tiempo, para prevenir sus riesgos que, sin duda también los hay, es un reto en la medida en la que todos y todas, adultos e infancias y jóvenes estamos en un proceso de aprendizaje al mismo tiempo. Un reto que, además, se complica con el cambio incesante y la necesidad continúa de adaptación. Tanto como padres, madres, hijos o hijas, como educadores y agentes sociales.

RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS:

1. Ser ejemplo y modelos con nuestro uso del ámbito digital en lo personal.
2. Pérdida del miedo por parte de las familias de un mundo tan desconocido como es el digital, y para ello, no sentir culpabilidades y sí tratar de tener conocimientos y competencias previas digitales. No tenemos por qué saberlo todo.
3. Orientar en el uso digital según la edad y el nivel de madurez del NNA.
4. Fomentar espacios de ocio y de "estar" en familia sin dispositivos digitales de por medio. Generar conscientemente momentos de "desconexión" de las pantallas para estar en familia.
5. En la medida de lo posible, establecer límites y normas consensuadas y realistas por parte de toda la familia, incluso que queden por escrito.
6. Momentos de comunicación y conocimiento para acercarnos a lo que exploran y las aficiones de los adolescentes y jóvenes en lo digital.
7. El diálogo y la educación desde edades tempranas como clave. Y, caso de que no haya sido posible, importancia de la progresión: poco a poco, no pretendamos hacer en un día, lo que no hemos hecho en años.
8. Fomentar el discernimiento y auto regulación ante las situaciones que van viviendo los adolescentes y jóvenes.
9. La igualdad de género comienza con la EDUCACIÓN y en las familias.
10. Observar hábitos y rutinas para percibir posibles cambios y prevenir situaciones de cambios de hábitos y de riesgo.
11. *Expresar nuestras emociones para que ellos se den permiso a expresarlas.*
12. Conocer y poner en práctica los beneficios de los controles parentales como medidas de supervisión, no de prohibición.
13. Exponer lo que conocemos o no sin temor o vergüenzas.
14. Disfrutar con los hijos e hijas de sus aficiones y juegos digitales para compartir sus intereses y explorar el medio.
15. No juzgar, no hacerles sentirse juzgados sobre lo que hacen o dejan de hacer nuestros hijos e hijas.
16. Velar por el equilibrio entre observar y conocer e invadir la intimidad.
17. Usar espacios diferentes de carga de teléfono mientras se producen los momentos de descanso.
18. Competencias parentales en donde el afrontamiento y establecimiento de los límites quede claro.
19. Saber pedir ayuda si la necesito.

RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD:

1. Observar el grado de frustración o ansiedad que me producen los momentos sin contenido digital.
2. Observar si tienen más peso las relaciones presenciales o las digitales en mi vida.
3. Practicar actividades que impliquen movimiento, relación con la naturaleza y deporte (hábitos saludables).
4. Adquirir competencias digitales y de manejo de herramientas útiles para el proceso educativo y no centrar todo el tiempo en el ocio pasivo.
5. Manejar las pantallas desde una visión crítica, no aceptar todo lo que me llegue como válido.
6. Conocer y respetar las edades recomendadas para visitar contenidos en la red.
7. Observar el uso que hacen tus adultos de referencia de los aparatos digitales y seguir su ejemplo si ves que es respetuoso y adecuado.
8. Establece hábitos y rutinas que favorezcan la pausa para la desconexión digital.
9. Evita el pago del contenido digital.
10. Observa tu necesidad y frecuencia de "Likes" y de mostrar tu imagen o tu estilo de vida en las redes. Cómo te sientes y hasta qué punto necesitas ese reconocimiento.
11. Aprender a diferenciar entre las tres "comunidades" o esferas de comunicación y relacionamiento: virtual, digital y presencial.
12. Buscar ayuda en relación a las posibles *interferencias* que otras personas puedan ocasionarte en las redes.
13. Maneja la privacidad de tus perfiles.
14. Establecer tiempos de estudio sin interferencias digitales siempre que sea posible, poner los móviles en modo "avión".
15. Toma conciencia de lo que compartes y cómo puede ser interpretado. Recuerda que la memoria digital no te permitirá olvidar en un futuro.
16. Sé siempre respetuoso con los perfiles de otras personas, y toma la acción si ves que en tu entorno esto no se está dando. Detrás de todo perfil hay una persona con sentimientos y emociones.
17. Saber pedir ayuda si la necesito.

RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LOS AGENTES DE CÁRITAS Y A LA SOCIEDAD EN GENERAL:

1. Asumir con conciencia, sin juzgar ni culpabilizar y, acompañando en la realidad que supone que el mundo digital ha llegado para quedarse y ser parte de nuestras vidas en prácticamente todas las facetas.
2. Educar en el USO y no en la PROHIBICIÓN, sí en los LÍMITES (que es diferente).
3. Trabajar en nuestros entornos con la familia en su conjunto: PROCESOS DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIARES PROGRESIVOS o graduales que refuercen la parentalidad positiva en las familias y con la educación digital presente.
4. COMUNICACIÓN, EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES, AUTORREGULACIÓN, RESPETO, CUIDADO Y AUTOCUIDADO, PACIENCIA Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.
5. Acompañar en descubrir y diferenciar a combinar y convivir lo presencial junto a lo digital y lo virtual.
6. PREVENCIÓN como clave de la exclusión digital, procurando atender los derechos vulnerados y visibilizar lo “invisible”, es decir, los riesgos.
7. Empezar acciones con los grupos más vulnerables (infancia, adolescencia y jóvenes) con ESPACIOS DE REFLEXIÓN Y DIÁLOGO que fomenten el ESPÍRITU CRÍTICO, ASÍ COMO LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES desde etapas tempranas.
8. Identificar situaciones de uso abusivo y ofrecer orientación y apoyo a la familia.
9. El mal uso y el abuso de las pantallas puede generar comportamientos y consecuencias en los hábitos y rutinas de la vida diaria: especial atención a la *higiene del sueño*.
10. Establecer espacios de escucha en donde lo digital esté presente: cómo nos hace sentir.
11. Formación y capacitación en la GESTIÓN DE LOS TIEMPOS Y LAS EMOCIONES.
12. Saber pedir ayuda si la necesitamos.

 **Cáritas**
Española
Editores

Financiado por:

