

Resumen ejecutivo. **COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA**

# IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA

## RELACIONES, RIESGOS Y OPORTUNIDADES

Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC

## INFANCIA Y TECNOLOGÍA

Una iniciativa de UNICEF España desarrollada en alianza con la Universidad de Santiago de Compostela y el Consejo General de Colegios de Ingeniería en Informática de España.

### Coordinación

Belén Andrade

Nacho Guadix

*Dirección de Sensibilización y Políticas de Infancia. UNICEF España*

### Dirección científica

Antonio Rial Boubeta

*Unidad de Psicología del Consumidor y Usuario,*

*Universidad de Santiago de Compostela*

### Dirección del soporte tecnológico

Fernando Suárez

*Consejo General de Colegios de Ingeniería en Informática de España*

### Con la colaboración de:

Ministerio de Educación y Formación Profesional, Junta de Andalucía (Consejería de Educación y Deporte), Gobierno de Aragón (Departamento de Educación, Cultura y Deporte), Gobierno del Principado de Asturias (Consejería de Educación), Govern Illes Balears (Consejería de Educación y Formación Profesional), Gobierno de Canarias (Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deporte), Gobierno de Cantabria (Consejería de Educación y Formación Profesional), Gobierno de Castilla la Mancha (Consejería de Educación, Cultura y Deportes), Junta de Castilla y León (Consejería de Educación), Junta de Extremadura (Consejería de Educación y Empleo), Xunta de Galicia (Consellería de Cultura, Educación y Universidad), Comunidad de Madrid (Consejería de Educación y Juventud), Región de Murcia (Consejería de Educación y Cultura), Gobierno de Navarra (Departamento de Educación), Gobierno Vasco (Departamento de Educación), Generalitat Valenciana (Consellería de Educación, Cultura y Deporte).

### Agradecimientos:

A todas las personas y administraciones educativas que por compromiso y responsabilidad hicieron posible el trabajo de campo en mitad de una pandemia. Al grupo de asesores científicos y expertos que contribuyó a validar los instrumentos metodológicos. A los chicos y chicas que cumplieron con su derecho a expresar su opinión.

### Edita:

UNICEF España

C. Mauricio Legendre, 36. 28046 Madrid

[www.unicef.es/infancia-tecnologia](http://www.unicef.es/infancia-tecnologia)

### Fotografías:

Portada: iStock.com/tommaso79

Página 7: iStock.com/sam thomas

**Depósito Legal:** M-19743-2021

**ISBN:** 978-84-124058-0-4

Derechos de autor sobre todos los contenidos de este informe.

Permitida su reproducción total o parcial.

2021

## OBJETIVO DEL ESTUDIO

El objetivo fundamental de este estudio ha sido llevar a cabo un diagnóstico del uso e impacto de la tecnología en la adolescencia. Se han estudiado los hábitos de uso de Internet, las redes sociales, el consumo de videojuegos y el juego online, así como diferentes prácticas de riesgo (como el *sexting* o el contacto con desconocidos), informando además del grado de supervisión parental. Se analizan también las motivaciones, creencias y expectativas relacionadas con el uso de las pantallas, ya que sólo a través de la opinión de las y los adolescentes es posible entender el espacio que la tecnología ocupa en sus vidas. Por último, este estudio constituye una magnífica oportunidad para actualizar las tasas tanto de acoso escolar como de ciberacoso del territorio nacional.

## MUESTRA

La muestra para el conjunto de España estuvo compuesta por un total de 50.957 adolescentes de 265 centros educativos de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), tanto de titularidad pública como privada y/o concertada, de las 17 comunidades autónomas. De la Comunidad Foral de Navarra participaron inicialmente 2.865 adolescentes correspondientes a 12 centros educativos. Fruto de un cuidadoso proceso de depuración la muestra final quedó compuesta por un total de 2.351 participantes, de entre 11 y 18 años (Media: 13,91; DT: 1,39); el 47,9% se identificó con el género masculino, el 51,1% con el femenino y el 1% restante con otras opciones. Los datos fueron recogidos mediante un cuestionario online en las propias aulas de los centros, entre los meses de noviembre de 2020 y marzo de 2021. Los datos de este informe corresponden a los alumnos y alumnas de la ESO de la Comunidad Foral de Navarra.

## INSTRUMENTO

Se elaboró un cuestionario *ad hoc* con preguntas de elaboración propia y escalas validadas internacionalmente para el *screening* de posibles adicciones o usos problemáticos: EUPi-a para Internet y redes sociales, GASA para videojuegos y BAGS para el juego online. Las tasas de acoso escolar y ciberacoso se estimaron con el EBIP-Q y el ECIP-Q. Se incluyeron también instrumentos para evaluar el bienestar emocional, el riesgo de depresión (PHQ-9) o el grado de supervisión parental. Para la supervisión científica y monitorización del estudio se constituyó un comité de expertos internacional y se llevó a cabo además un doble pilotaje (cualitativo y cuantitativo) para garantizar la adecuada comprensión del cuestionario.





## DE LASTIC A LAS TRIC

Las Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC), extienden al mundo virtual nuestra experiencia vital sin que las consecuencias de estas acciones sobre nuestras vidas y en nuestro entorno puedan percibirse de forma consciente y tan inmediata como en el mundo analógico. En la actualidad, **prácticamente todas nuestras acciones tienen un reflejo en el mundo virtual**, por ello, cobra especial importancia incluir la “R” de relaciones en el análisis que hacemos del impacto de la tecnología en nuestras vidas y por extensión en la de las y los adolescentes.

A través de este estudio **aportamos las opiniones y percepción de las y los adolescentes sobre sus experiencias y relaciones en el entorno digital**. Con ello, pretendemos facilitar información clave como herramienta de análisis y reflexión para **orientar actuaciones en el ámbito familiar, educativo y normativo que permitan fortalecer los mecanismos educativos, preventivos y de protección necesarios para la infancia en el entorno digital**.

Tras la pandemia y con la llegada de la educación a distancia, se ha apreciado un aumento exponencial de las competencias digitales de niños, niñas y adolescentes. Tener más herramientas digitales y mayor acceso a las redes sociales les ofrece mayores oportunidades, pero también supone estar más expuestos a algunos de los riesgos online. Tomar medidas restrictivas para controlar el uso de la tecnología puede ayudar a reducir ciertos riesgos, pero también puede dificultar el desarrollo de capacidades digitales clave para un mundo digitalizado. Para ello, queda claro que la digitalización requiere una mayor inversión de tiempo y recursos destinados a:

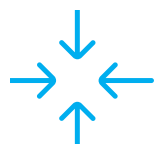
- El acceso equitativo a los recursos tecnológicos
- Mejorar las competencias digitales
- Promover el desarrollo de un entorno protector en el ámbito digital
- La sensibilización y educación de todos los actores (familias, centros educativos, Instituciones y Empresas), niños, niñas y adolescentes para promover el uso seguro y responsable de las TRIC.

### ¿Cuáles son los derechos de niños, niñas y adolescentes en el entorno digital?



La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) establece que niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la libertad de expresión, de información y al juego, así como también a la privacidad y a la protección frente a cualquier forma de violencia o efectos negativos para su bienestar y correcto desarrollo integral.

Además de la protección, también es fundamental garantizar que niños, niñas y adolescentes puedan participar en el entorno digital y para ello es necesario que cuenten con el acceso y el apoyo necesario en cada etapa de su desarrollo. Los derechos de la infancia se viven y se aprenden en el día a día, en cada acción. Se reclaman en cada circunstancia y en todo lugar, también en el ámbito digital. Una sólida formación en derechos de infancia es una medida muy eficaz de autoprotección, tanto por identificar las injusticias que puedan sufrir como por conocer mecanismos de ayuda.



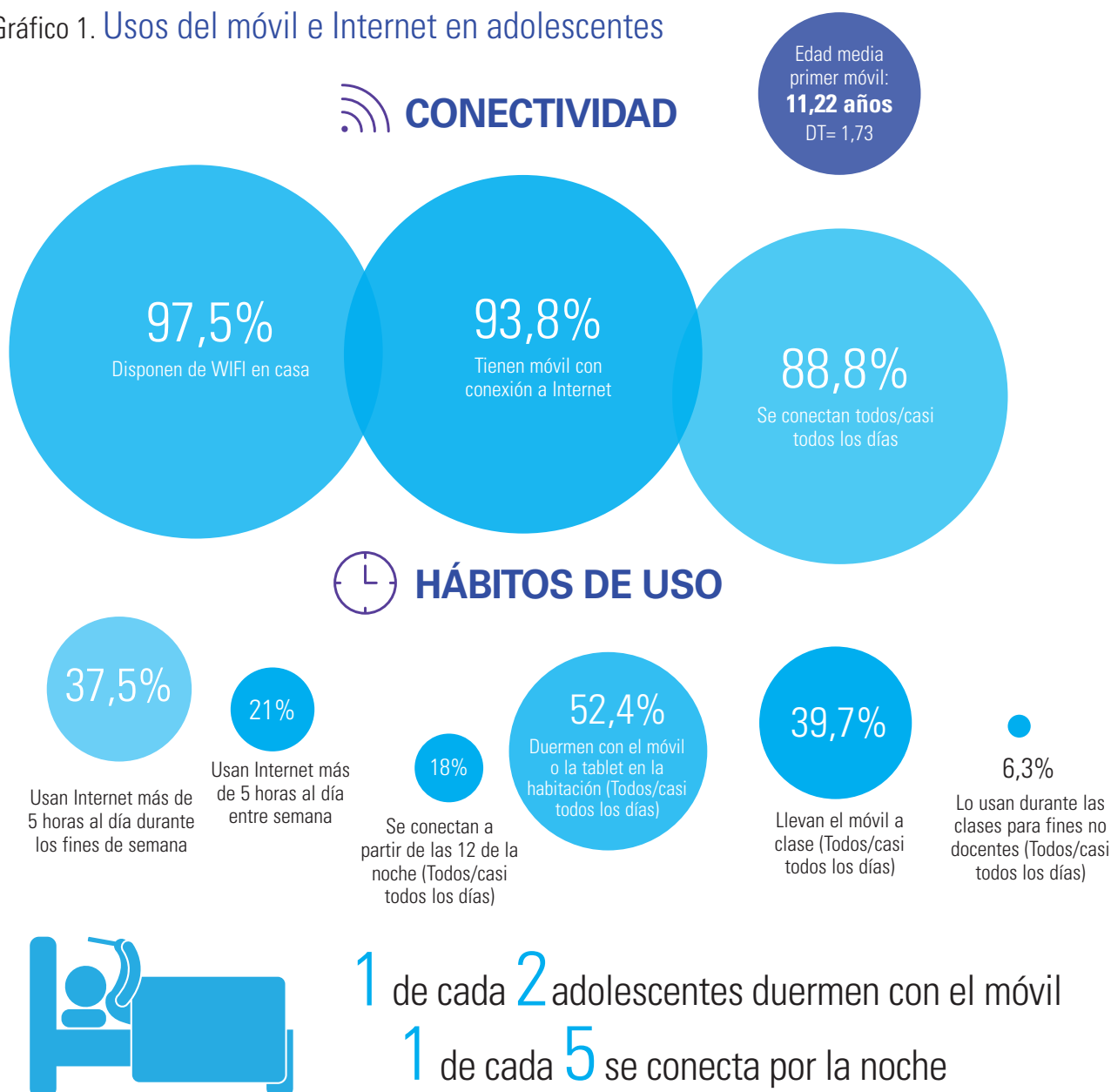
## GENERANDO CONEXIONES

El acceso a la tecnología también es clave para su aprendizaje y desarrollo integral. Para ello, además del acompañamiento y la educación, la promoción de la participación de niños, niñas y adolescentes en la construcción y transformación digital son de igual importancia.

Estos datos nos indican los usos que hacen los adolescentes del móvil e Internet y el tipo de higiene digital que tienen. **El uso del móvil y las TRIC entre las y los adolescentes está claramente**

**generalizado desde edades tempranas**, aunque en muchos casos se trata de un uso intensivo y sin supervisión, lo que puede derivar en frecuentes problemas de convivencia.

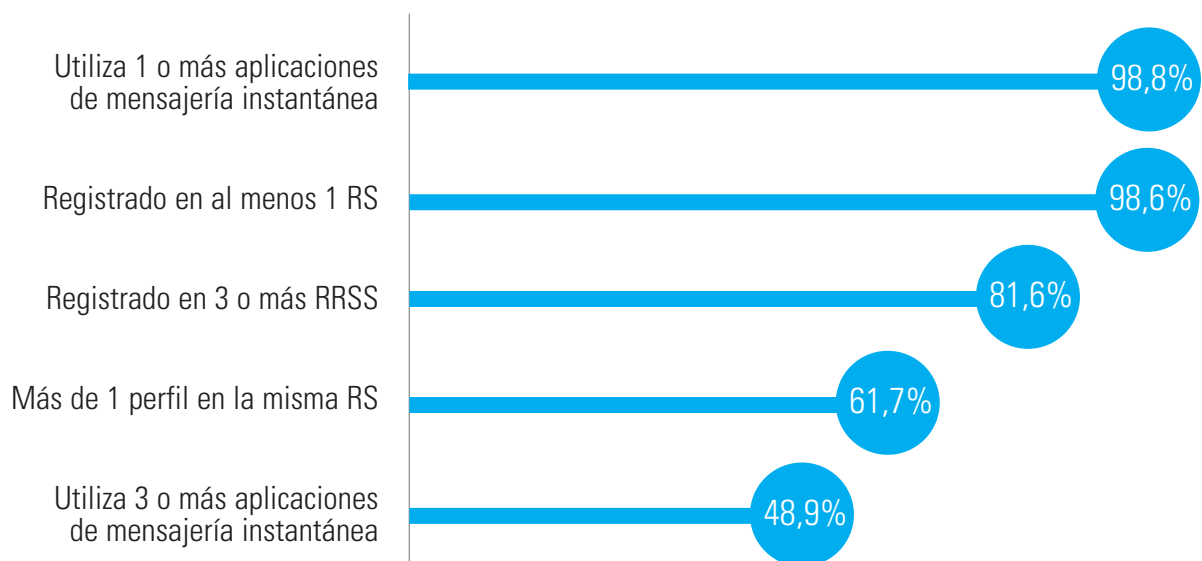
Gráfico 1. Usos del móvil e Internet en adolescentes



Los contextos de relación online son ya inherentes a los propios de los adolescentes, que interactúan y se relacionan a través de sus distintos perfiles y según sus diferentes motivaciones. **Aplicaciones y**

**redes sociales forman parte del día a día de las nuevas generaciones. Ser capaces de integrarlas de forma armónica en su desarrollo personal y social es, sin duda, un enorme desafío.**

Gráfico 2. ¿Dónde están los adolescentes online?  
Uso de redes sociales y aplicaciones de mensajería



El **98,6%** de las/los adolescentes está registrado en alguna red social. No estar presente en las redes es un hecho excepcional.

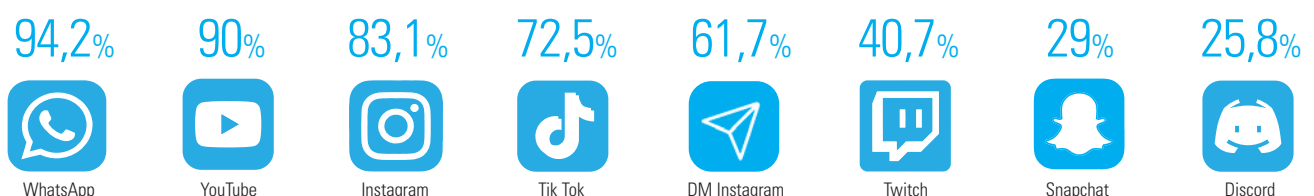


El **61,7%** tiene más de un perfil en una misma red social.

Los adolescentes están en las redes de forma masiva y globalizada y casi nunca testimonial: **casi 2 de cada 3 cuenta con más de un perfil en una misma red social, que utilizan**

**selectivamente para familia y conocidos o para el grupo de iguales.** Obviar este dato implica que a menudo los progenitores puedan llegar a tener una falsa sensación de control.

Gráfico 3. Tipo de redes sociales y aplicaciones de mensajería más usadas





## → ✨ ← GENERANDO CONEXIONES

### Las TRIC como ecosistema de interacción y surtidor emocional

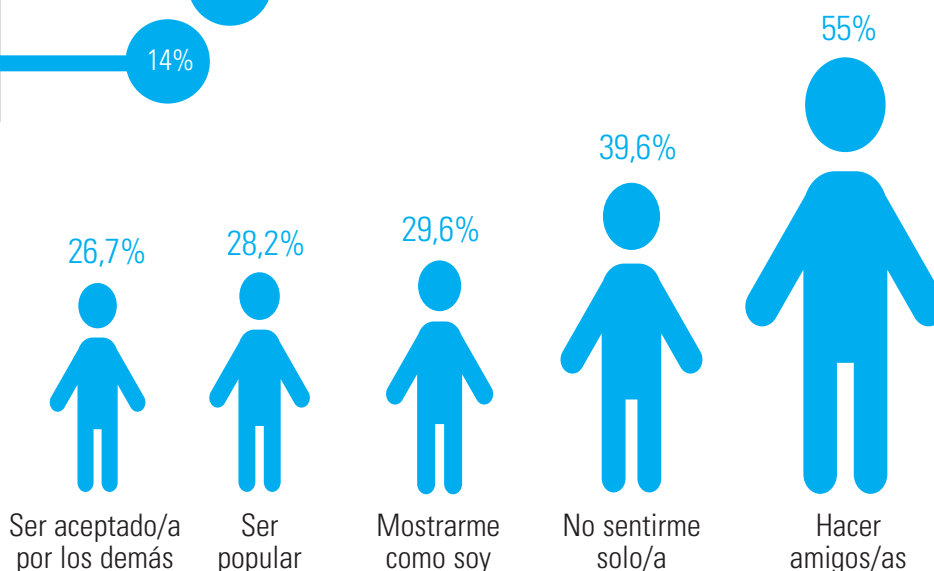
Chicas y chicos se conectan buscando relaciones positivas, comunicarse con sus amigos y divertirse. Sin embargo, **la falta de conocimiento sobre algunos de los peligros, así como de medidas preventivas para evitarlos, pueden poner en serio**

**riesgo a muchos adolescentes.** Los datos aportados también indican que puede haber una falta de presencia y acompañamiento por parte de las familias en la vida de los adolescentes, lo cual les lleva a buscar compañía y apoyo en Internet y las redes sociales.

Gráfico 4. En Internet he sentido...



Gráfico 5.  
Internet y las  
redes sociales  
me ayudan a...



## ¿A QUÉ RIESGOS SE ENFRENTAN?

Chicas y chicos indican que usan Internet y redes sociales para establecer relaciones, hacer amigos y no sentirse solos. Teniendo en cuenta que las relaciones son una parte esencial de nuestro desarrollo como seres humanos, si en un momento clave de su desarrollo emocional y social hay adolescentes que viven con miedo, angustia y preocupación su

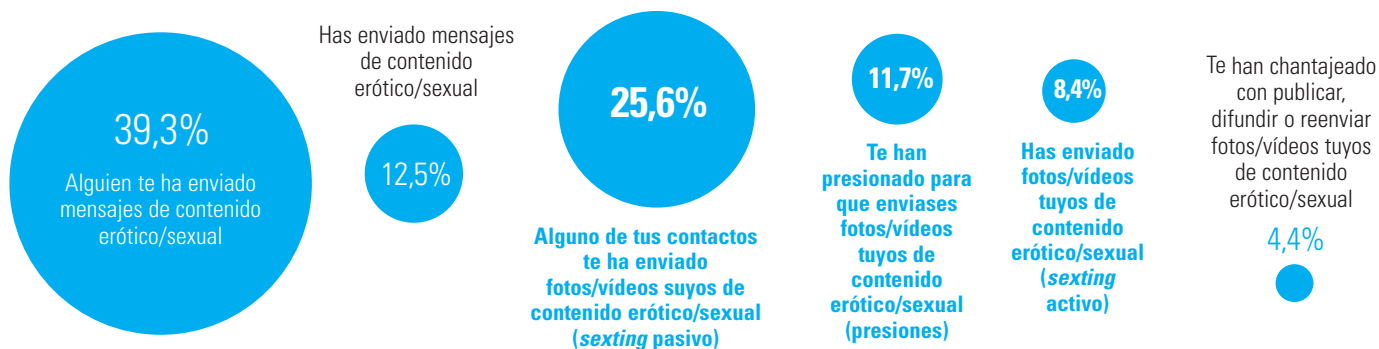
experiencia en las redes sociales, su salud mental puede verse afectada. Entre los principales riesgos identificados por chicas y chicos en su experiencia en el entorno digital está **el ciberacoso, el contacto con extraños, sentirse discriminados o excluidos, el chantaje y la sextorsión, o el acceso a contenidos inadecuados para su edad.**





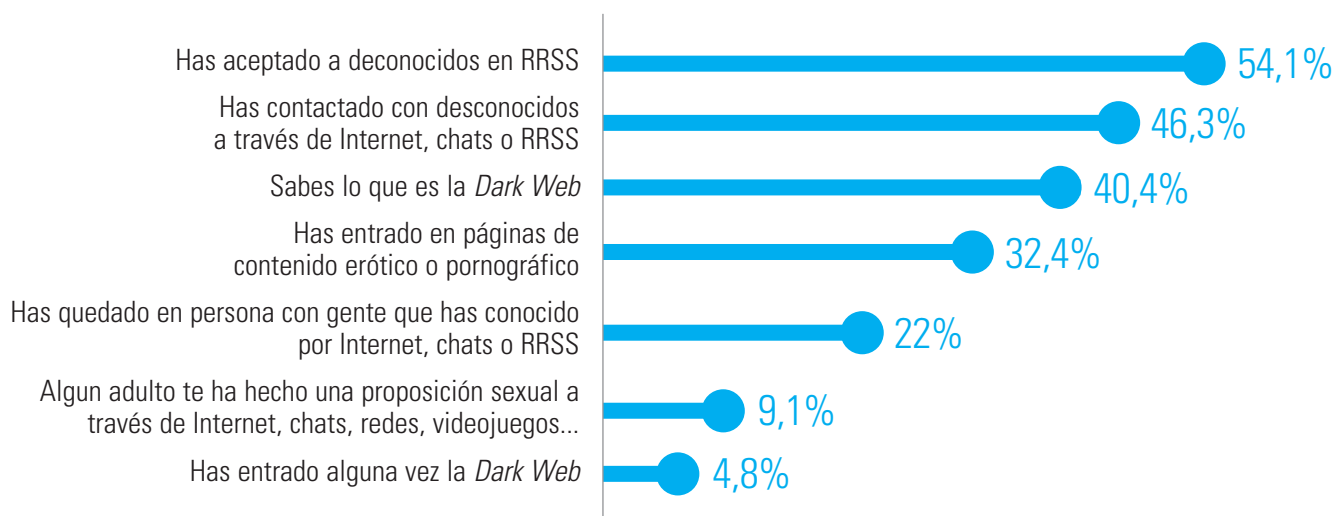
## ¿A QUÉ RIESGOS SE ENFRENTAN?

Gráfico 6. ¿Te has visto alguna vez en la vida en una de estas situaciones?



Se constata que las prácticas de *sexting* son cada vez más habituales. El 25,6% reconoce que alguno de sus contactos le envió alguna vez fotos, imágenes o vídeos personales de carácter erótico o sexual

(*sexting* pasivo) y el 8,4% reconoce incluso haberlos enviado ellas/os mismas/os (*sexting* activo). La cifra de presiones para el envío de este tipo de material es incluso superior (11,7%).



## Riesgos que deben alertarnos y ocuparnos

Al margen de los beneficios y oportunidades que ofrecen las Tecnologías Relacionales de la Información y la Comunicación (TRIC), la Red comporta riesgos a los cuales los adolescentes son especialmente vulnerables. **Fruto de presiones y chantajes muchos adolescentes pueden estar exponiendo imágenes y contenido personal y privado en redes sociales y otros canales de Internet.** Esto también les expone a entrar en contacto con desconocidos y encontrarse en riesgo de *grooming* o acoso sexual en línea. Miles de menores están accediendo a una Red en la que los riesgos relacionados con el robo de información, los delitos sexuales, la violencia o el tráfico de sustancias se multiplican.



4,8% entró en la *Dark Web*.



1 de cada 10 adolescentes ha recibido una proposición sexual en Internet por parte de un adulto.



## Acoso escolar y ciberacoso

A pesar de los esfuerzos que centros educativos e instituciones han venido realizando en los últimos años, la realidad sigue siendo preocupante. La utilización de dos instrumentos contrastados a

nivel internacional, como son el EBIP-Q y el ECIP-Q, nos ha permitido hacer una estimación objetiva de la prevalencia actual del acoso escolar y del ciberacoso.

Tabla 1. Prevalencia estimada de acoso escolar y ciberacoso en estudiantes de ESO

	EBIP-Q (Acoso escolar)			ECIP-Q (Ciberacoso)		
	VÍCTIMAS	VÍCTIMAS-AGRESORAS	AGRESORES	VÍCTIMAS	VÍCTIMAS-AGRESORAS	AGRESORES
ESPAÑA	18,2%	15,4%	4,2%	10,7%	11,8%	7,9%
<b>C. F. de NAVARRA</b>	<b>16,7%</b>	<b>15,9%</b>	<b>4%</b>	<b>9%</b>	<b>9,8%</b>	<b>6,3%</b>
Femenino	20,7%	13,7%	3,1%	11,7%	7,3%	5,5%
Masculino	12,3%	18,4%	5%	5,9%	12,5%	7,4%
1º y 2º de ESO	18,3%	16,3%	3,3%	9,4%	9,6%	4,9%
3º y 4º de ESO	14,9%	15,4%	4,7%	8,6%	10,1%	8%

EBIP-Q: European Bullying Intervention Project Questionnaire (Del Rey et al., 2015). ECIP-Q: European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (Del Rey et al., 2015).

La tasa de victimización de acoso escolar estimada se sitúa en el 32,6% (incluyendo víctimas puras y víctimas agresoras). La de Ciberacoso se situaría en un 18,8%, siendo en este caso mayor el porcentaje de víctimas agresoras (9,8%) que el de víctimas puras (9%). Ello revela que en Internet lo más común es acosar y ser acosado. **En Internet más de la mitad de quienes sufren acoso, también lo**

**ejercen.** Muy a menudo quienes lo sufren no son conscientes de ello o no tienden a interpretarlo en esos términos. **Sólo el 3% de los adolescentes diría que está sufriendo Acoso Escolar y el 2,5% Ciberacoso. Por "Mi físico", "Ser diferente", "Porque me tienen manía"** o simplemente porque "era una broma"; son algunos de los principales motivos de acoso.



**1** de cada **3** adolescentes podría estar siendo víctima de acoso escolar.



**2** de cada **10** adolescentes podría estar siendo víctima de ciberacoso.

Tanto el acoso como el ciberacoso lo ejercen principalmente compañeras/os de la misma clase y en muchos casos no se llega a conocer por el entorno adulto protector. **Se aprecia que el acoso no desaparece con la edad.** A pesar de que las tasas globales por género pueden no arrojar grandes diferencias, la manera de sufrir y de ejercer el acoso sí puede ser diferente, al igual que el perfil de victimización. **El acoso escolar y el ciberacoso están muy relacionados con algunas conductas de riesgo online, como el sexting o el contacto con desconocidos,** lo cual recalca la necesidad de mejorar la labor de prevención.



Enviar fotos o vídeos personales de carácter sexual o aceptar a desconocidos en una red social, además de constituir un riesgo en sí mismo, aumentan la probabilidad de sufrir acoso escolar y ciberacoso.

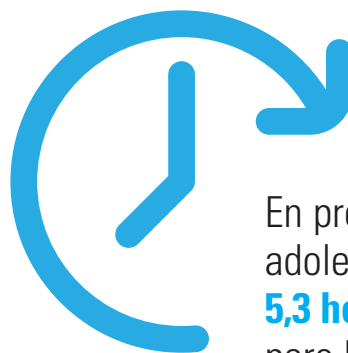


## VIDEOJUEGOS

Los videojuegos ocupan un lugar muy importante en la vida de los adolescentes y por ello tienen también un impacto directo sobre sus vidas y su salud.

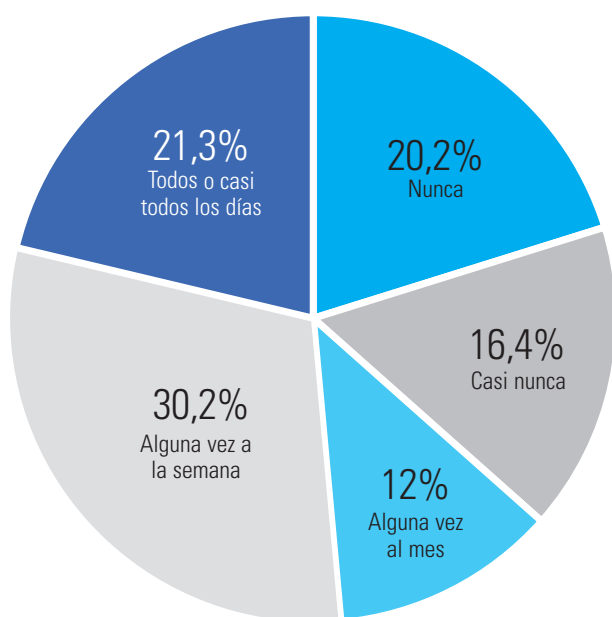
Factores como la frecuencia e intensidad del juego son desencadenantes de un posible juego problemático o adicción.

**1 de cada 2** adolescentes usan videojuegos como principal canal de ocio y entretenimiento, acostumbrando a jugar además a juegos no aptos para su edad.



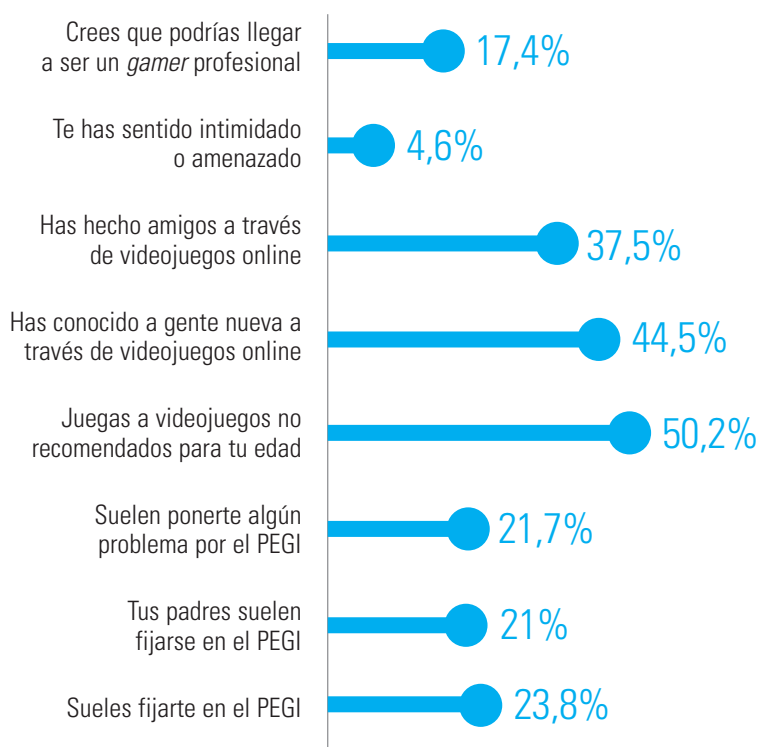
En promedio, los adolescentes juegan **5,3 horas** semanales, pero hay un **2,3%** que juegan más de **30 horas** a la semana.

Gráfico 7. Tiempo dedicado al juego...



Jugadores habituales: **51,5%**

Gráfico 8. Cuando juegas...





## JUEGO ONLINE Y APUESTAS

**Un 4% de los estudiantes de ESO reconocen haber jugado o apostado dinero online alguna vez en su vida.** Ganar dinero, divertirse y pasar el rato con los amigos, son los tres principales argumentos identificados.

Gráfico 9. Modalidades de juego online más aceptadas por los adolescentes

(Porcentaje calculado sobre los que dicen haber apostado online alguna vez en su vida)

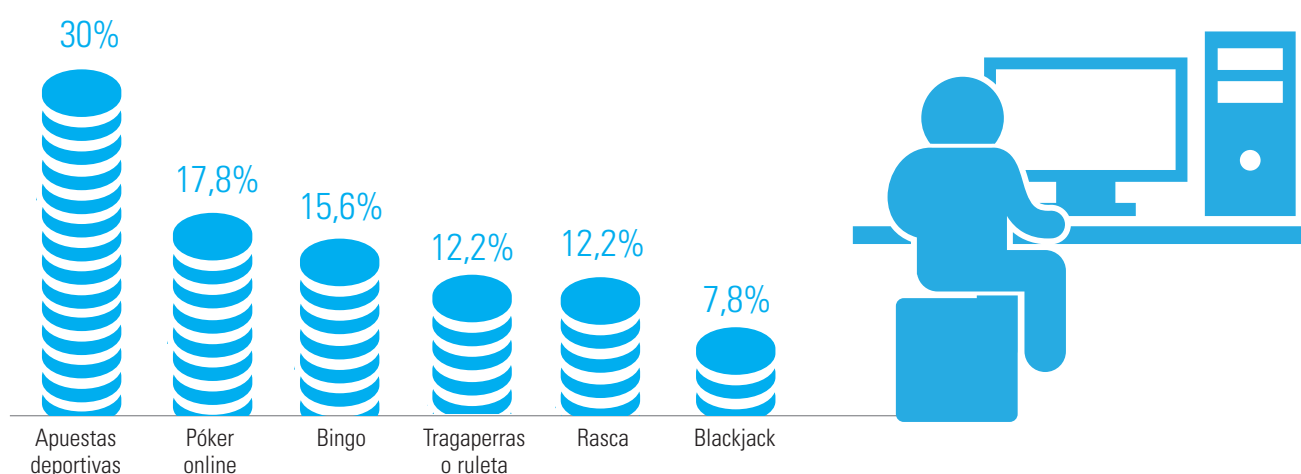
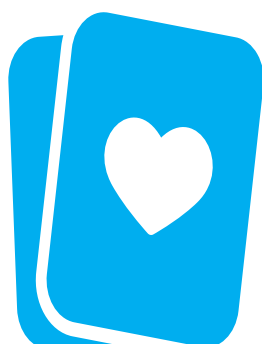
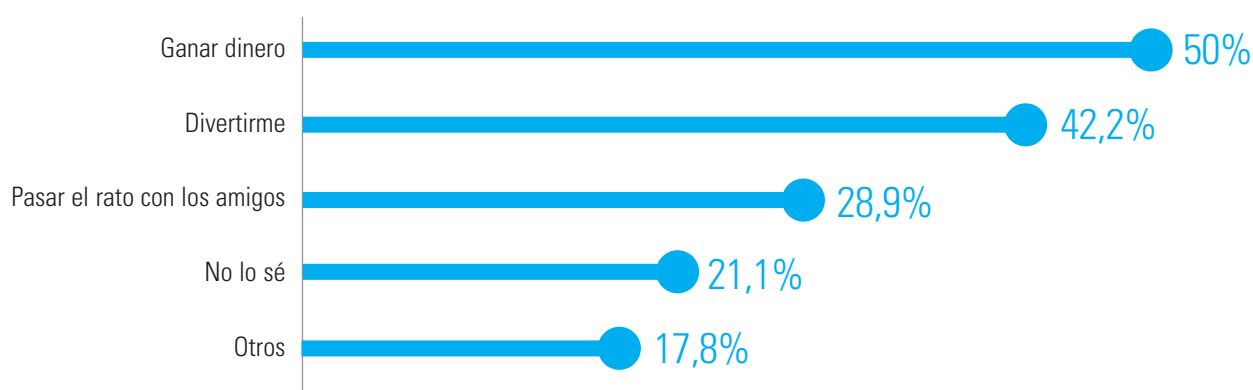


Gráfico 10. Motivos para jugar o apostar online

(Porcentaje calculado sobre los que dicen haber apostado online alguna vez en su vida)



**Más de 1.000 estudiantes de ESO han apostado dinero a través de Internet en alguna ocasión,** lo que permite constatar que se trata de una práctica que se inicia a edades tempranas. Además de tener un claro componente lúdico y social, existe la creencia de que es fácil ganar dinero apostando en la Red.



## USO PROBLEMÁTICO Y ADICCIÓN A LAS TRIC

La Organización Mundial de la Salud únicamente reconoce la adicción al juego y a los videojuegos como las dos únicas *Adicciones Sin Sustancia* y sugiere utilizar el término “Uso Problemático” para referirnos a Internet

y las redes sociales. **Miles de familias podrían tener en este momento cualquiera de estos problemas, por lo que, más allá de su consideración clínica, es importante que sean debidamente evaluados.**

Tabla 2. Prevalencia estimada de adicciones tecnológicas y Uso Problemático de Internet en estudiantes de la ESO

	EUPI-a (Internet/RRSS)	GASA (Videojuegos)		BAGS (Juego/Apuestas)
		Posible adicción	Uso Problemático	Juego problemático
ESPAÑA	33%	3,1%	16,7%	0,5%
<b>C. FORAL DE NAVARRA</b>	<b>30,1%</b>	<b>3,3%</b>	<b>13,5%</b>	<b>0,5%</b>
Femenino	33%	0,8%	5,6%	0%
Masculino	27,1%	5,9%	21,8%	1,1%
1º y 2º ESO	26,6%	3,3%	13,8%	0,3%
3º y 4º ESO	34,3%	3,3%	13,3%	0,8%

*EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet para Adolescentes (Rial et al., 2015). GASA: Game Addiction Scale for Adolescents (Lemmens et al., 2009; Lloret et al., 2018). BAGS: Brief Adolescent Gambling Screen (Stinchfield et al., 2017).*

Gráfico 11. Uso Problemático por género



**1 de cada 3** estudiantes de ESO podrían tener ya un “Uso Problemático de Internet” y **1 de cada 6** podrían tener ya cierto nivel de “enganche” a los videojuegos.

**Ha quedado patente el potencial adictivo que Internet y las redes sociales poseen. Se estima que más de 8.000 estudiantes de ESO podrían presentar un Uso Problemático, que está caracterizado no sólo por una elevada frecuencia e intensidad de conexión** (muchos días y muchas horas), **sino por un alto grado de interferencia en el día a día de los propios adolescentes y de sus familias.** El consumo de videojuegos supone ya una adicción para un 3,3% de los estudiantes de ESO (especialmente chicos) y un 13,5% adicional podría

estar empezando a desarrollar problemas al respecto. En definitiva, **más de 4.500 adolescentes podrían tener ya cierto nivel de “enganche” a los videojuegos, lo que suponen un “caldo de cultivo” realmente preocupante.** Por último, aunque las cifras referidas a una posible adicción son muy inferiores (0,5%) estarían reflejando que **aproximadamente 1 de cada 6 menores que juega o apuesta dinero online puede llegar a convertirse en ludópata, lo que supondría estar hablando de cerca de 150 adolescentes.**



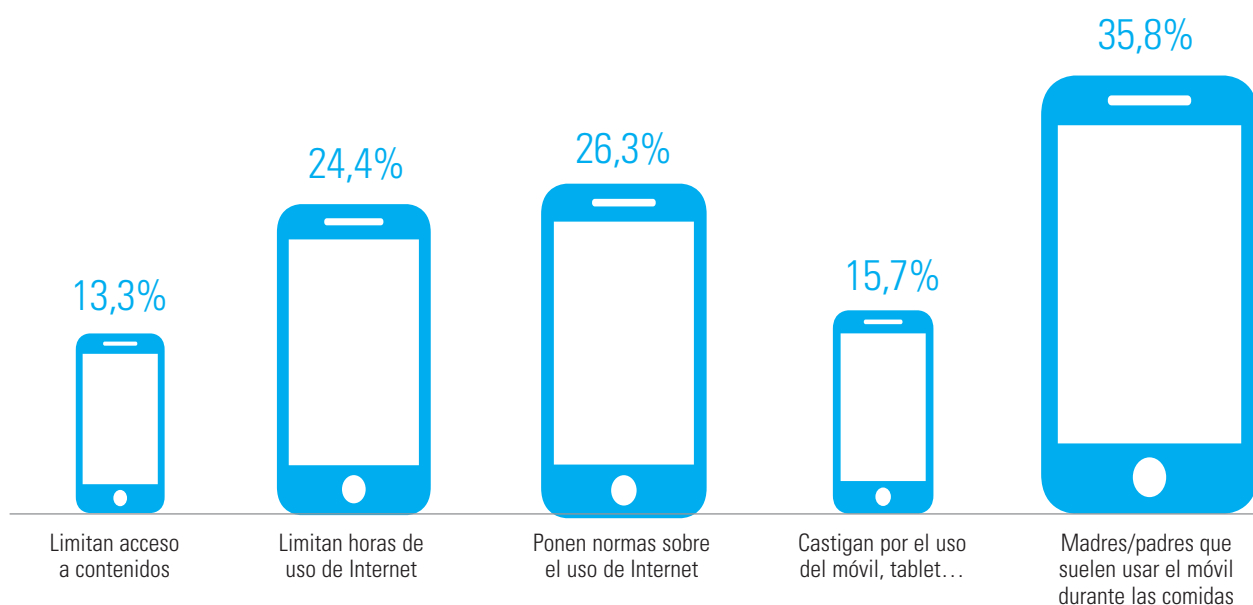


## SUPERVISIÓN PARENTAL. MÁS ALLÁ DEL CONTROL

En contraposición con todos estos riesgos, se constata una escasa supervisión parental: sólo el 26,3% de los adolescentes señala que sus padres les pone algún

tipo de normas o límites sobre el uso de Internet y/o las pantallas; **sólo el 24,4% limitan las horas de uso y el 13,3% los contenidos a los que pueden acceder.**

Gráfico 12. Medidas de supervisión parental más usadas



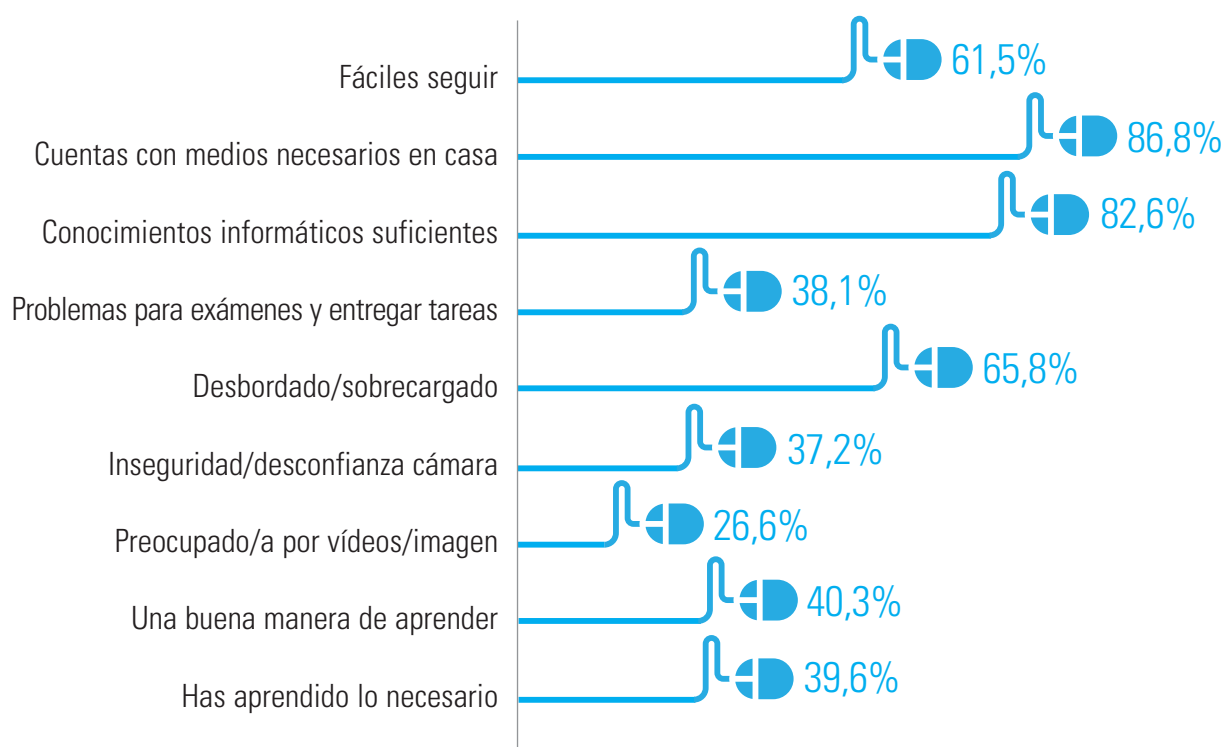
- Los datos indican que **un 24,8% tiene discusiones en casa por el uso de la tecnología** al menos una vez a la semana.
- Los hábitos y conductas del entorno familiar (**el uso durante las comidas, en los momentos de descanso y de ocio familiar**) podrían estar condicionando claramente las prácticas y usos de los dispositivos electrónicos por parte de niños, niñas y adolescentes.



## EDUCACIÓN A DISTANCIA

El **84%** ha tenido clases online desde la pandemia.  
La valoración general es discreta: **el 37,5% le otorga un “Regular” y un 24,4% la valora como “Mala” o “Muy mala”.**

Gráfico 13. Durante el curso pasado, con relación a las clases online...



● Se puede observar que el acceso a las herramientas tecnológicas y las competencias digitales entre los adolescentes son muy altas, sin embargo, **el grado de satisfacción y nivel de aprendizaje durante el periodo de clases online es bajo**, apreciándose mucho margen de mejora.

● Es destacable la necesidad de avanzar en **garantizar la privacidad y la gestión de los datos personales de los alumnos** a través de las plataformas educativas.



# CONCLUSIONES

Es indudable que la tecnología forma parte de la vida de los adolescentes, que hacen un uso generalizado de Internet, las redes sociales e innumerables aplicaciones, en muchos casos de manera intensiva, lo que puede implicar una interferencia seria en el día a día y en su desarrollo personal.

- **El uso de la tecnología supone un aporte trascendental tanto a nivel social como emocional para un adolescente.**

Les ayuda a hacer amigos/as, a no sentirse solos... y encuentran a través de ella alegría, diversión, apoyo, comprensión y bienestar emocional, un surtidor de afectos y experiencias sin el que hoy es muy difícil vivir.

- Ha quedado patente, no obstante, que el **uso globalizado de la Red implica una serie de riesgos que no debemos obviar** y que quedan retratados en las preocupantes cifras de *sexting*, contacto con desconocidos y posibles casos de *grooming*.

- **La lucha contra el acoso escolar y el ciberacoso debe ser una prioridad.** Las tasas de victimización encontradas (sensiblemente mayores que las que recogen las estadísticas oficiales) así lo indican. Un análisis detenido de los datos además de romper algunos mitos, van a ser fundamentales para diseñar las nuevas políticas de prevención.

- **El uso de videojuegos constituye uno de los principales canales de ocio de las nuevas generaciones**, que puede tener importantes implicaciones a nivel de salud

mental y de convivencia. Muchos adolescentes **podrían estar haciendo un uso intensivo y sin supervisión de videojuegos no recomendables para su edad.**

- Aunque las cifras son reducidas, **en España hay miles de adolescentes que han comenzado a apostar o jugar dinero online**, lo que multiplica el riesgo de desarrollar a medio plazo una ludopatía. El carácter social del juego y la firme creencia de que es "probable" ganar dinero jugando online son los dos principales elementos motivadores a "desmontar".

- **Las tasas de una posible adicción o Uso Problemático encontradas son preocupantes**, especialmente en lo referido a redes sociales y videojuegos, que podría estar afectando a 1 de cada 3 y a 1 de cada 6 adolescentes, respectivamente.

- En contraposición, **llama la atención el escaso nivel de supervisión que parecen estar ejerciendo madres y padres**, no del todo conscientes de su papel como modelo en el uso de las pantallas, de la necesidad de acompañamiento y de establecer una buena higiene digital en el hogar.



## 5 claves para la promoción de una buena higiene digital

**La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)** constituye un marco de referencia para que los Gobiernos prioricen **el interés superior del niño en sus decisiones**, así como a la hora de definir su actuación, garantizando que niñas, niños y adolescentes sean una prioridad a la hora de transferir la CDN en políticas, leyes y servicios. Hacemos un **llamamiento a las familias** para que

den los pasos necesarios para acompañar a sus hijas e hijos en el uso de las TRIC, contribuyendo a minimizar los riesgos existentes. Para ello, **es necesario asumir un rol activo que permita garantizar el uso seguro, responsable y crítico de la tecnología**, facilitando que niños, niñas y adolescentes puedan aprovechar de sus ventajas y promoviendo una buena higiene digital.

### #01

Las familias también necesitan contar con las herramientas y el apoyo necesario para poder ejercer la labor educativa, y de acompañamiento necesarios en esta era digital.

### #02

El sistema educativo es clave en la transformación hacia una educación crítica y en el aprendizaje de las herramientas y pautas necesarias para manejarse en Internet.

### #03

Si niños, niñas y adolescentes están informados y cuentan con las herramientas necesarias para actuar, tendrán mayores posibilidades de comprender los riesgos, informar sobre situaciones de abuso y buscar ayuda cuando la necesiten.

### #04

Las Instituciones deben generar las medidas y mecanismos de protección, educación y promoción de los derechos de niños, niñas y adolescentes necesarios en el entorno digital. Concretar medidas que se traduzcan en acciones y en planes de actuación es clave.

### #05

La industria tecnológica tiene un rol fundamental para garantizar la protección de los adolescentes a través de los servicios, contenidos, permisos y contratos, de forma que promuevan su bienestar digital. Difundir recomendaciones claras de uso y privacidad, así como a través del desarrollo de herramientas y mecanismos para encontrar ayuda en caso de encontrarse con una situación de riesgo son medidas necesarias.

“Los derechos de todos los niños deben respetarse, protegerse y hacerse efectivos en el entorno digital. Las innovaciones en las tecnologías digitales tienen consecuencias de carácter amplio e interdependiente para la vida de los niños y para sus derechos, incluso cuando los propios niños no tienen acceso a Internet. La posibilidad de acceder a las tecnologías digitales de forma provechosa puede ayudar a los niños a ejercer efectivamente toda la gama de sus derechos civiles, políticos, culturales, económicos y sociales. Sin embargo, si no se logra la inclusión digital, es probable que aumenten las desigualdades existentes y que surjan otras nuevas”.

Observación general núm. 25 (2021) del Comité de Derechos del Niño, relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital.





## Acoso escolar o *Bullying*

La violencia escolar o “*school bullying*” constituye una de las formas más comunes de victimización durante la infancia y la adolescencia, que afecta a un tercio de los niños y niñas de todo el mundo (UNESCO, 2019) y que según la OMS (2020) posee serias consecuencias a nivel de salud. Olweus propuso en los años 70 la que hoy sigue siendo la definición más aceptada de acoso escolar: “Acto agresivo e intencionalmente dañino, que generalmente se repite en el tiempo y es llevado a cabo por uno o más menores hacia otro que no puede defenderse fácilmente”.

## Ciberacoso o *Cyberbullying*

El uso cada vez más extendido de la tecnología ha provocado un aumento de las conductas de acoso en entornos digitales, fenómeno que se conoce como ciberacoso o “*cyberbullying*”. Según Smith (2008) podría definirse como “una agresión intencional y repetida, perpetrada por un grupo o un individuo, utilizando formas electrónicas de contacto, en contra de una víctima que no puede defenderse fácilmente”. Existe cierta controversia acerca de la necesidad de que deban cumplirse algunos criterios requeridos en el acoso tradicional, como la intencionalidad o el desequilibrio de poder, pero según la UNESCO (2020) ambos están íntimamente relacionados, pudiendo considerarse el ciberacoso una extensión del acoso escolar.

## Conductas de riesgo online

Diferentes informes nacionales e internacionales vienen llamando reiteradamente la atención sobre diferentes conductas en la Red, que pueden implicar riesgos importantes a diferentes niveles. Algunos ejemplos son el *sexting*, la sextorsión, el *grooming*, el *ciberacoso*, el acceso a contenidos pornográficos o el contacto con personas desconocidas online.

## Control y Supervisión Parental

El control parental hace referencia de forma genérica a todas aquellas medidas adoptadas por los progenitores para la prevención de los usos inadecuados de la Red. Éste puede ejercerse recurriendo a diferentes estrategias, bien sea la *Restricción* (establecer límites en el tiempo de uso, contenidos y actividades a los que acceder, etc.) o la *Supervisión* (chequeo de la actividad online, revisar los perfiles en las redes sociales...) (Álvarez, 2018). Más allá de esta diferenciación, los expertos coinciden en que ambas estrategias deben responder a una labor continuada de Acompañamiento y Educación en el uso de las TRIC, que debe caracterizar la prevención familiar.

## *Deep web*

Conocidos con nombres similares (*Dark net*, *Deep web* o *Dark web*) Internet esconde niveles de navegación más profundos y peligrosos para cualquier internauta, pero especialmente en la adolescencia, etapa en la cual la curiosidad y las conductas de riesgo están premiadas socialmente. Estas diferentes capas o niveles de navegación hacen referencia a toda aquella porción de Internet que no se encuentra tras los canales comunes de búsqueda (Google, Bing o Yahoo) y a los que sólo es posible acceder a través de buscadores específicos. Gracias a su carácter anónimo estas otras redes o capas han llegado a convertirse en el canal idóneo para el robo de información, el tráfico de drogas o de armas o incluso para el terrorismo o la pederastia, haciendo muchas veces invisibles a sus usuarios a ojos de los servicios policiales.

## *Free to play-Pay to win*

Tipo de videojuegos que permite tener acceso a su contenido (o a gran parte del mismo), sin necesidad de realizar ningún pago (*Free to play*), pero requiere del desembolso de ciertas cantidades para mejorar o progresar en el juego (*Pay to win*). En otras palabras, resulta Gratis para jugar, pero se debe Pagar para ganar, avanzar o conseguir una ventaja competitiva, pudiendo sustituir tiempo de juego o habilidad por *micropagos*. Representa un nuevo modelo de negocio que según los expertos podría implicar un alto potencial adictivo, lo que ha llevado a países como Bélgica a desarrollar una legislación específica para su regulación e instar a la Comisión Europea a seguir su ejemplo.

## *Grooming*

Nueva forma de pederastia vinculada a Internet y a las redes sociales. Se puede definir como una serie de prácticas llevadas a cabo por personas adultas en Internet, para ganarse la confianza de menores, fingiendo empatía y adaptándose a su lenguaje, con fines sexuales. El caso más común consiste en crear un perfil falso en una red social o aplicación de videojuegos, haciéndose pasar por menores, con la intención de ganarse en poco tiempo su confianza y tener un contacto sexual. Esta práctica constituye un nuevo tipo delictivo, recogido en artículo 183 del código penal. Los estudios insisten en que aproximadamente la mitad de las y los menores reconoce haber aceptado alguna vez en una red social a personas que realmente no conocían de nada, llegando en muchos casos a tener una cita físicamente con estas personas.



## Juego online

Cualquier variante de juego de azar o apuesta realizada a través de Internet en la que se pone en juego dinero u otro objeto de valor, quedando la posibilidad de ganar condicionada por el azar y no sólo por la habilidad del jugador. Los formatos más populares son los casinos online, las apuestas deportivas y loterías online o las plataformas de póker en la Red. Posee una serie de características situacionales y estructurales propias (tales como privacidad, accesibilidad, disponibilidad o inmediatez) que le confiere un mayor potencial adictivo (Griffiths et al, 2006).

## Juego Patológico/Juego Problemático

El "Juego Patológico" o "Trastorno por juego de apuestas" ha sido definido por la OMS como un trastorno caracterizado por la participación en juegos de apuestas de forma recurrente, sobre los que se pierde el control, adquiriendo prioridad frente a otras conductas y persistiendo a pesar de sus consecuencias adversas (OMS, 1992). En el caso de adolescentes se sugiere utilizar el término "Juego problemático", ya que por lo general no suele trascurrir el tiempo necesario para poder diagnosticarse como un verdadero trastorno (Becoña, 2010).

## PEGI (Pan European Game Information)

Sistema de clasificación europeo del contenido de los videojuegos, desarrollado por la ISFE (*Interactive Software Federation of Europe*) e implantado desde el año 2003 en más de 35 países. Tiene como fin orientar a los consumidores, especialmente progenitores, en la decisión de compra de un determinado videojuego. La clasificación PEGI considera la edad idónea para jugar a un videojuego no por su nivel de dificultad, sino por su contenido (violencia, drogas, sexo explícito...), indicando la edad mínima recomendada para su consumo (3, 7, 12, 16 y 18 años).

## Sexting

Práctica cada vez más generalizada (especialmente entre adolescentes), que consiste en el envío por medios digitales de contenidos personales de carácter erótico o sexual (fotografías o vídeos producidos por el propio remitente). Suele distinguirse entre *Sexting activo* (es la persona la que envía el vídeo o imagen de sí mismo) y *Sexting pasivo* (es ella quien lo recibe). Aunque no deben considerarse como prácticas necesariamente negativas, pueden llegar a ser motivo de conflicto cuando los contenidos son reenviados a terceros sin consentimiento, dando lugar incluso a un nuevo tipo de delito (art. 197 del código penal). Pueden además estar en la base de presiones, intentos de chantaje o sextorsión e incluso de ciberacoso.

## Sextorsión

Amenazar a una persona con difundir material erótico o sexual (imágenes o vídeos suyos habitualmente compartidos mediante *Sexting*), con el objetivo de conseguir beneficios, por lo general de tipo económico o sexual. Suele llevar implícitas consecuencias severas para las víctimas a nivel emocional, no siempre fáciles de detectar.

## Trastorno por Uso de Videojuegos

La OMS no incluyó hasta el año 2018 el *Trastorno por Uso de Videojuegos* en su *Clasificación Internacional de Enfermedades* (CIE-11). Se define como un patrón de comportamiento persistente en "juegos digitales" o videojuegos, tanto *offline* (sin acceso a Internet), como *online* (con acceso Internet) caracterizado por: deterioro o pérdida de control en el uso de videojuegos; incremento en la prioridad dada a los videojuegos, anteponiéndolos a otros intereses o actividades de la vida diaria; incremento del uso de videojuegos a pesar de las consecuencias negativas que ello genera. Este patrón puede ser continuo o episódico, derivando en angustia y en un deterioro significativo en las principales áreas vitales del individuo (personal, familiar, social, educativo...), que como norma general debe observarse durante al menos 12 meses.

## Uso Problemático de Internet

Hasta hoy la OMS reconoce la adicción al Juego y a los Videojuegos como las dos únicas *Adicciones Sin Sustancia*. Sugiere utilizar el término "Uso Problemático de Internet" para referirse al posible "enganche" a Internet y las redes sociales, sin llegar a incluirlo todavía en los manuales diagnósticos. Dicho uso se caracterizaría por un alto grado de interferencia en la vida cotidiana, con un impacto tanto a nivel personal, como familiar, académico o laboral y pudiendo incluso ir acompañado de una sintomática a nivel clínico.

## Víctimas agresoras o *Bully-Victims*

Representa uno de los perfiles más comunes tanto en el acoso escolar como en el ciberacoso, en el que la victimización y la agresión se producen de forma concurrente o alterna (Yang & Salmivalli, 2013), esto es, menores que sufren y ejercen el acoso. Según los expertos este perfil resulta especialmente "problemático", tanto desde el punto de vista de la salud como de conductas de riesgo (Feijóo et al., 2021).



# CONSEJO ASESOR DEL ESTUDIO

## Prevención de las Adicciones

GREGOR BURKHART  
Phd. Responsable for prevention responses.  
*EMCDDA-European Monitoring Centre for the Drugs and Abuse.*

GERARDO FLÓREZ  
Phd. Psiquiatra especializado en adicciones comportamentales en jóvenes y adolescentes.  
*Servicio Galego de Saúde. Editor de la Revista Adicciones y miembro de la junta directiva de Sociodrogalcohol.*

SION KIM HARRIS, PhD CPH  
*Co-Director, Center for Adolescent Behavioral Health Research Division of Adolescent/Young Adult Medicine, Boston Children's Hospital Associate Professor, Department of Pediatrics, Harvard Medical School.*

MANUEL ISORNA  
Phd. Investigador experto en adolescentes, adicciones y convivencia.  
*Universidad de Vigo.*

PATRICIA ROS  
Phd. Responsable en España de Planet Youth.  
*Planet Youth.*

## Acoso escolar y Ciberacoso

JAMES O'HIGGINS  
Phd. Director of National Anti-Bullying Center. Cátedra de la UNESCO para la lucha contra el bullying en la escuela y el ciberespacio.  
*Dublin City University. UNESCO.*

ROSARIO DEL REY  
Phd. Responsable del grupo Interpersonal Aggression and Socio-Emotional Development (IASSED) y co-presidenta del International Observatory for School Climate and Violence Prevention.  
*Universidad de Sevilla.*

## Uso de la Tecnología

MAIALEN GARMENDIA  
Phd. Responsable en España de EuKids Online.  
*Universidad del País Vasco. EU Kids Online.*

PATRICIA GÓMEZ  
Phd. Investigadora experta en Menores y Nuevas Tecnologías.  
*Universidad de Santiago de Compostela.*

DANIEL KARDEFELT  
Media & Communications (PhD) London School of Economics Computer Science and Psychology (BSc).  
*UNICEF's research programme on Children and Digital Technologies, Oficina de Investigaciones y Estudios de Unicef Internacional, Innocenti.*

## Derechos de la Infancia

Ma. ANGELS BALSELLS  
Catedrática de Pedagogía Departament de Pedagogia Facultat d'Educació, Psicologia i Treball Social.  
*Universitat de Lleida.*

FRANCISCO RIVERA  
Profesor Titular Área de Metodología de las Ciencias del Comportamiento.  
*Universidad de Sevilla.*

SARA LUNA  
Investigadora del Área de Metodología de las Ciencias del Comportamiento.  
*Universidad de Sevilla.*

## Diversidad, Inclusión y Perspectiva de Género

MARÍA TERESA ANDRÉS  
Directora del Departamento de Inclusión.  
*Fundación Secretariado Gitano.*

JESÚS MARTÍN BLANCO  
Delegado de Derechos Humanos y para la Convención.  
*CERMI (Comité Español de representantes de personas con discapacidad).*

YOLANDA RODRÍGUEZ  
Phd. Investigadora experta en Jóvenes y TIC desde un enfoque de Género.  
*Universidad de Vigo.*

## Seguridad, Protección de datos y Ciberdelincuencia

JOSÉ JULIO FERNÁNDEZ  
Director del Centro de Estudios de Seguridad de Galicia (CESEG). Profesor Titular de la Facultad de Derecho y Delegado de protección de datos.  
*Universidad de Santiago.*

SANTIAGO REBOYRAS  
Inspector del Cuerpo Nacional de Policía. Experto en Ciberseguridad.  
*Jefatura Superior de Policía de Galicia.*

JOSÉ TORRES  
Jefe de equipo de Investigación Tecnológica de la Policía Judicial. Experto en Ciberdelincuencia.  
*Comandancia de la Guardia Civil de Pontevedra.*

