

# **USO Y ABUSO DE PANTALLAS EN LA INFANCIA**



**GAIZKA IRIBARREN GONZÁLEZ**

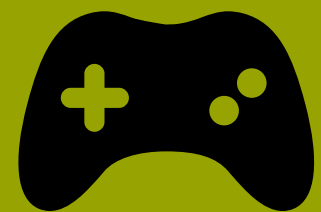
**USO** Hacer servir una cosa para algo

**ABUSO** Hacer uso excesivo de algo

## DEPENDENCIA

Necesidad compulsiva de una sustancia o comportamiento para experimentar sus efectos o para calmar el malestar producido por su privación

**TRICO**



BUEN  
—  
MAL





**TELEGRAM**



**WHATSAPP**



**X**



**FACEBOOK**



**LIKEE**



**TIKTOK**



**INSTAGRAM**



**SNAPCHAT**



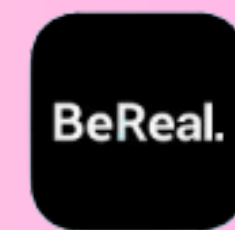
**YOUTUBE**



**DISCORD**



**TWITCH**



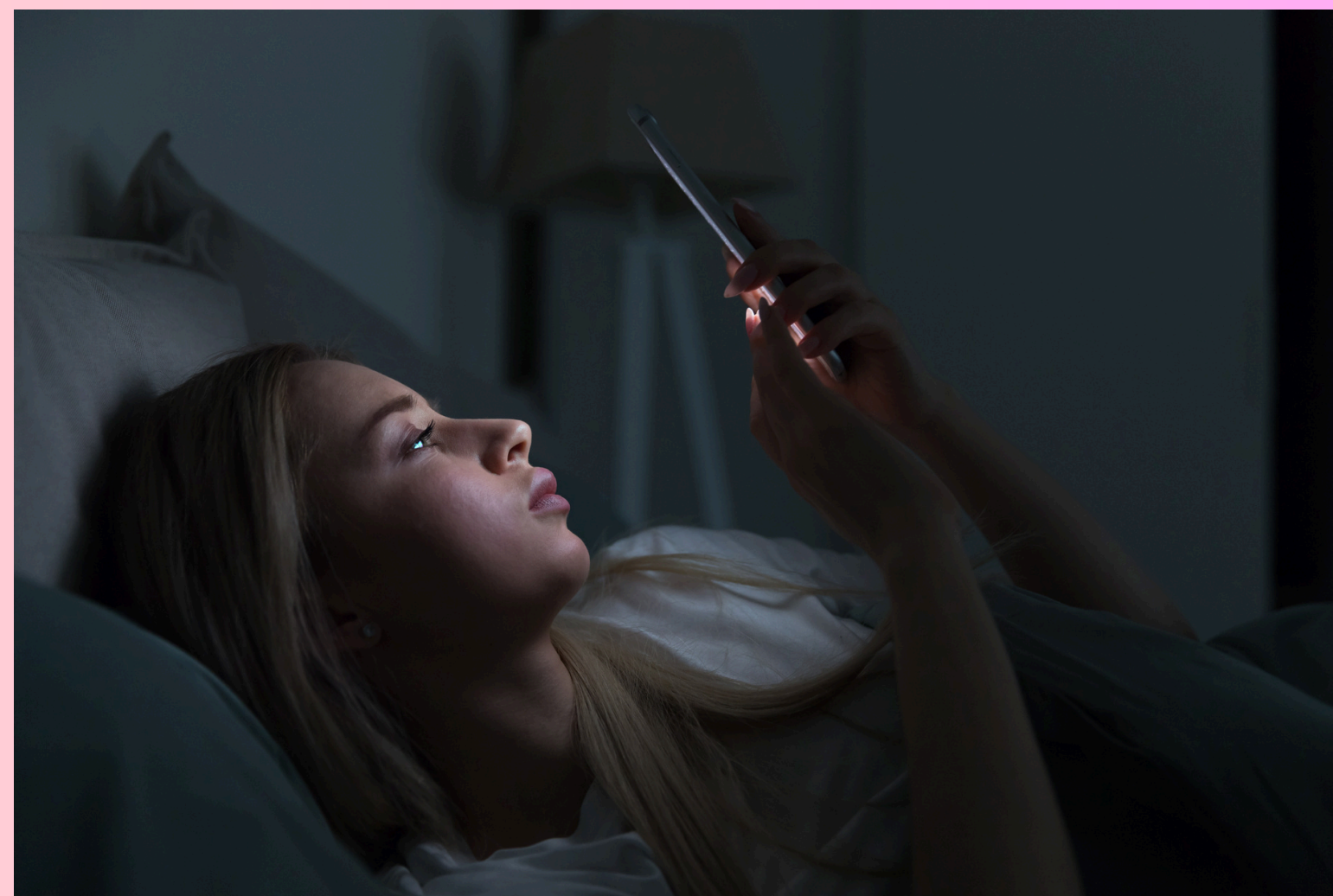
**BE REAL**



**OnlyFans**

**ONLYFANS**

# ¿DIFERENCIAS?



# ¿DIFERENCIAS?



**COMPARTIR  
OCIO  
CONTROL  
EDUCATIVO  
EMOCIONES POSITIVAS**

**VS**



**SOLEDAD  
AISLAMIENTO  
FALTA DE CONTROL  
SE ACOSTUMBRA  
EMOCIONES NEGATIVAS**

## BUENOS USOS

INFORMACIÓN  
FORMACIÓN  
OCIO  
COMUNICACIÓN  
CONOCER GENTE



## MALOS USOS

DOLOR DE CABEZA  
PROBLEMAS DE VISIÓN  
PROBLEMAS PARA DORMIR  
AISLAMIENTO  
BAJA AUTOESTIMA  
JUGAR JUEGOS QUE  
NO SON DE SU EDAD



FALTA DE CONTROL

NO SABEN HACER OTRA  
COSA QUE ESTAR CON LA  
PANTALLITA

ESTÁN TODOS LOS JÓVENES  
ENGANCHADOS AL MÓVIL

NO DEBERÍA USAR UNA  
PANTALLA HASTA LOS 18  
AÑOS

SON COSAS SUYAS,  
YO AHÍ NO ME METO

A MÍ ESO DE LAS  
PANTALLITAS  
NO ME VA

NO ME CUENTES SOBRE ESO  
QUE NO ENTIENDO NADA

¿CUÁL ES LA RED SOCIAL QUE  
MÁS USAN?

¿CUÁL ES SU  
INFLUENCER/STREAMER  
FAVORITO?

¿CUÁL ES SU VIDEOJUEGO  
FAVORITO?

Conoce sus intereses  
Incentiva buenos usos  
Previene malos usos  
Entiende sus gustos  
Genérale confianza

# **vídeo**



# ALGUNOS DATOS

## Internet

**Tabla 33.** Número medio de horas al día de uso lúdico de internet en los últimos 30 días en la población de 14-18 años, según edad y sexo (%). España, 2023.

	Total	Sexo		Edad				
		H	M	14	15	16	17	18
Horas de media al día entre semana	5,36	5,00	5,72	5,02	5,27	5,55	5,39	5,82
Horas de media al día en fin de semana	6,97	6,67	7,26	6,88	7,00	7,10	6,79	7,19

**Tabla 34.** Prevalencia de usuarios de internet con riesgo elevado de tener un posible uso problemático de internet (puntuación CIUS  $\geq 28$ ) entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, según sexo (%). España 2014-2023.

	Total	Sexo	
		H	M
2014	16,4	14,7	18,0
2016	21,0	18,3	23,8
2019	20,0	16,4	23,4
2021	23,5	18,4	28,8
2023	20,5	15,3	25,9

FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)

## Videojuegos

**Figura 30.** Prevalencia de uso de videojuegos, eSports y espectador de eSports en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, según sexo (%). España, 2019-2023.



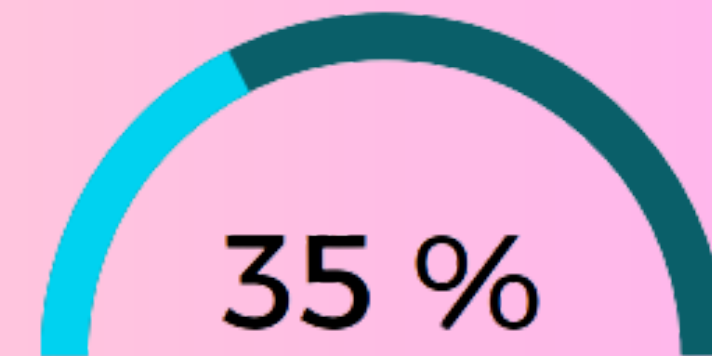
**Figura 34.** Tiempo de uso de videojuegos en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, según sexo (%). España, 2019-2023.



# ¿QUÉ OPINAN ELLOS Y ELLAS DE LOS PROBLEMAS DERIVADOS DE UN ABUSO DEL MÓVIL?



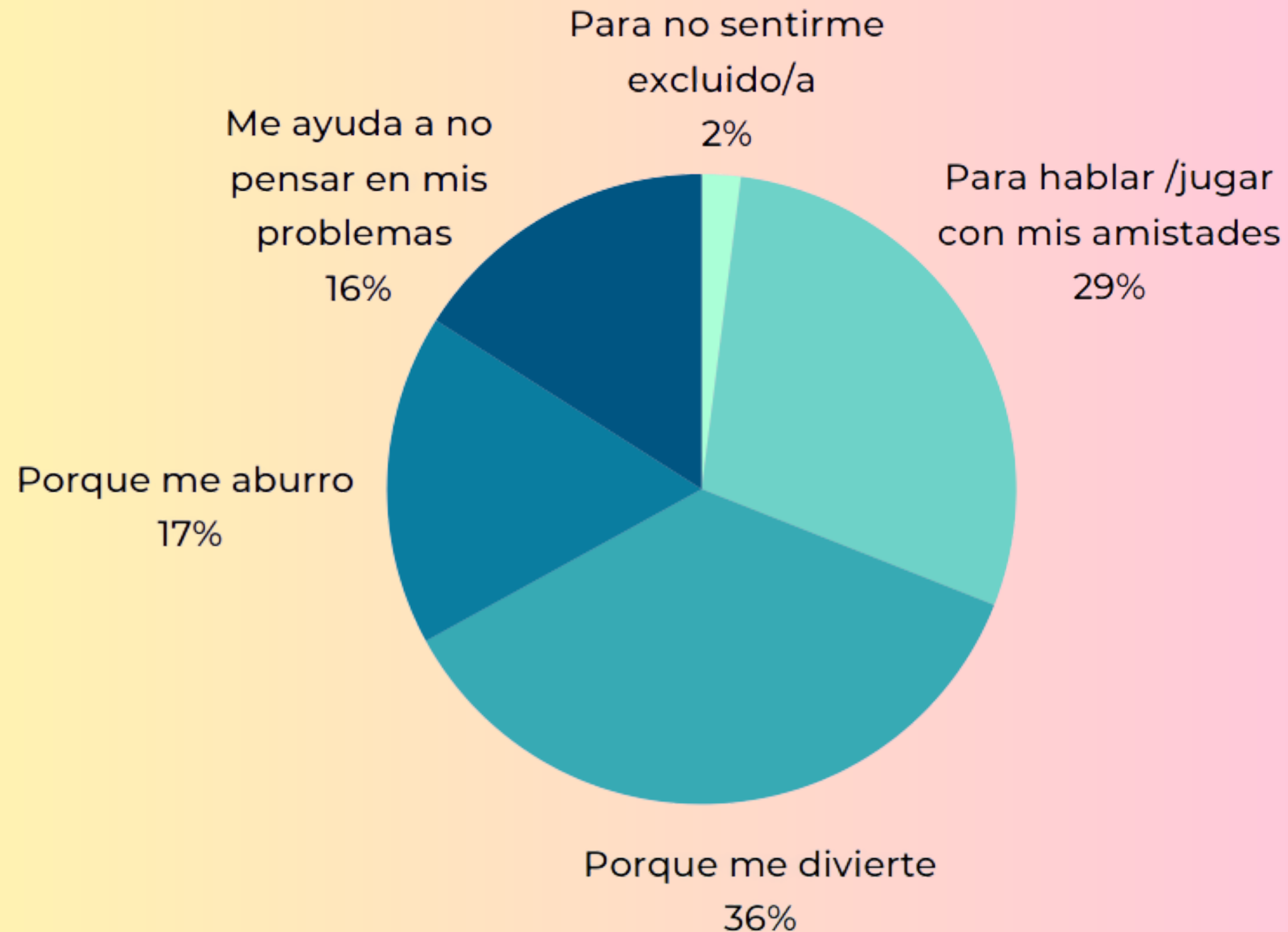
# ¿QUÉ OPINAN ELLOS Y ELLAS DE LOS PROBLEMAS DERIVADOS DE UN ABUSO DEL MÓVIL?



Más de un tercio piensa que tiene un problema con el uso de la tecnología

Llama la atención que un 23% cree que hace un sobre uso y un 9% considera que tiene un problema de adicción.

# EL ABUSO DE PANTALLAS NUNCA VIENE SOLO



**1/3 de la juventud** encuestada usa las tecnologías para no pensar en sus problemas, para no sentirse excluida o porque se aburren

# DATOS ÚLTIMA ENCUESTA FUNDACIÓN ADSIS

## USO DE INTERNET



84%



83%

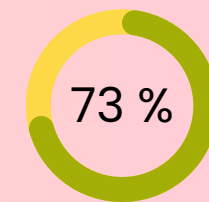
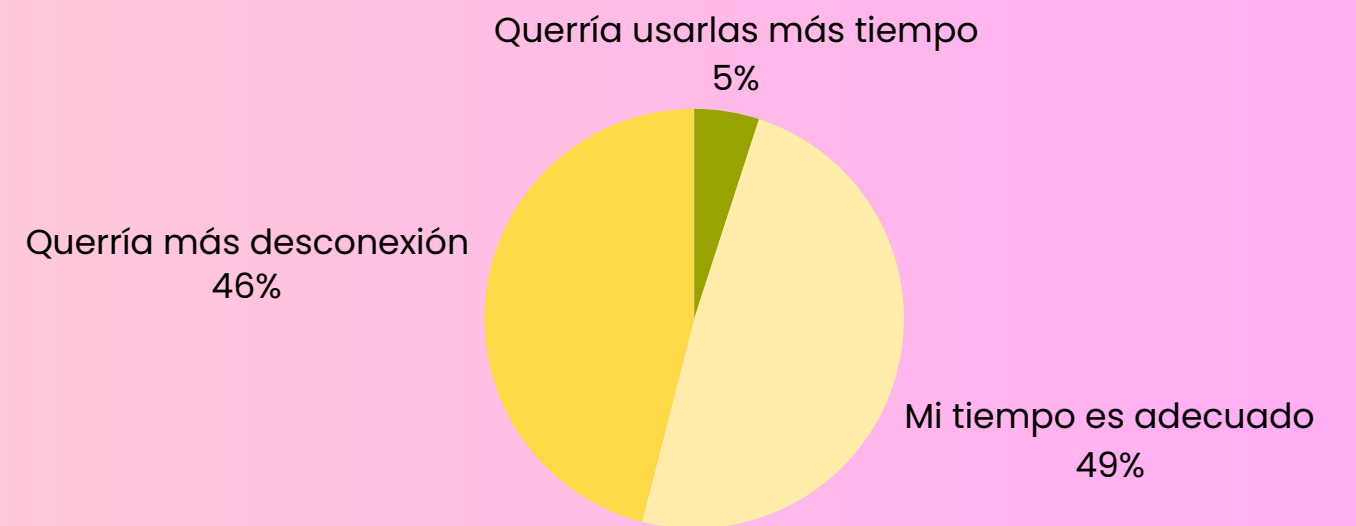


76%

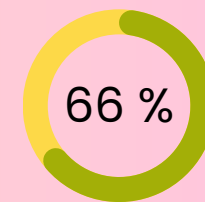


74%

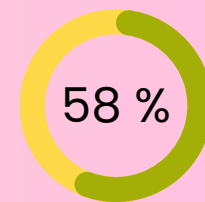
- **22%** admite **consumir pornografía** (37% de los chicos, 26% de las personas no binarias y 4% de las chicas)



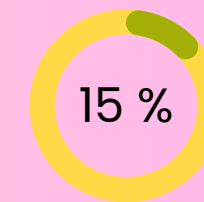
Alegría



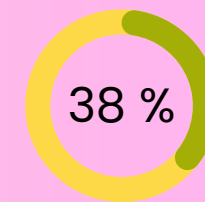
Tranquilidad



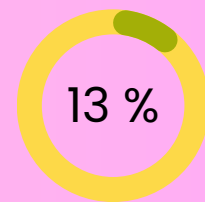
Placer



Soledad



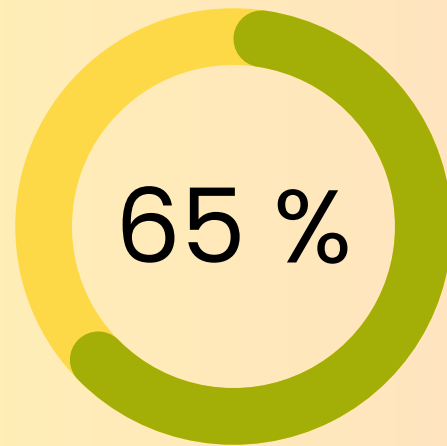
Pérdida de  
tiempo



Inseguridad

# DATOS ÚLTIMA ENCUESTA FUNDACIÓN ADSIS

## USO DE VIDEOJUEGOS



89 %



58 %



39 %

1

El **3%** de los y las adolescentes jugadores reconoce **experimentar nerviosismo, irritabilidad, violencia o inquietud cuando no puede jugar.**

2

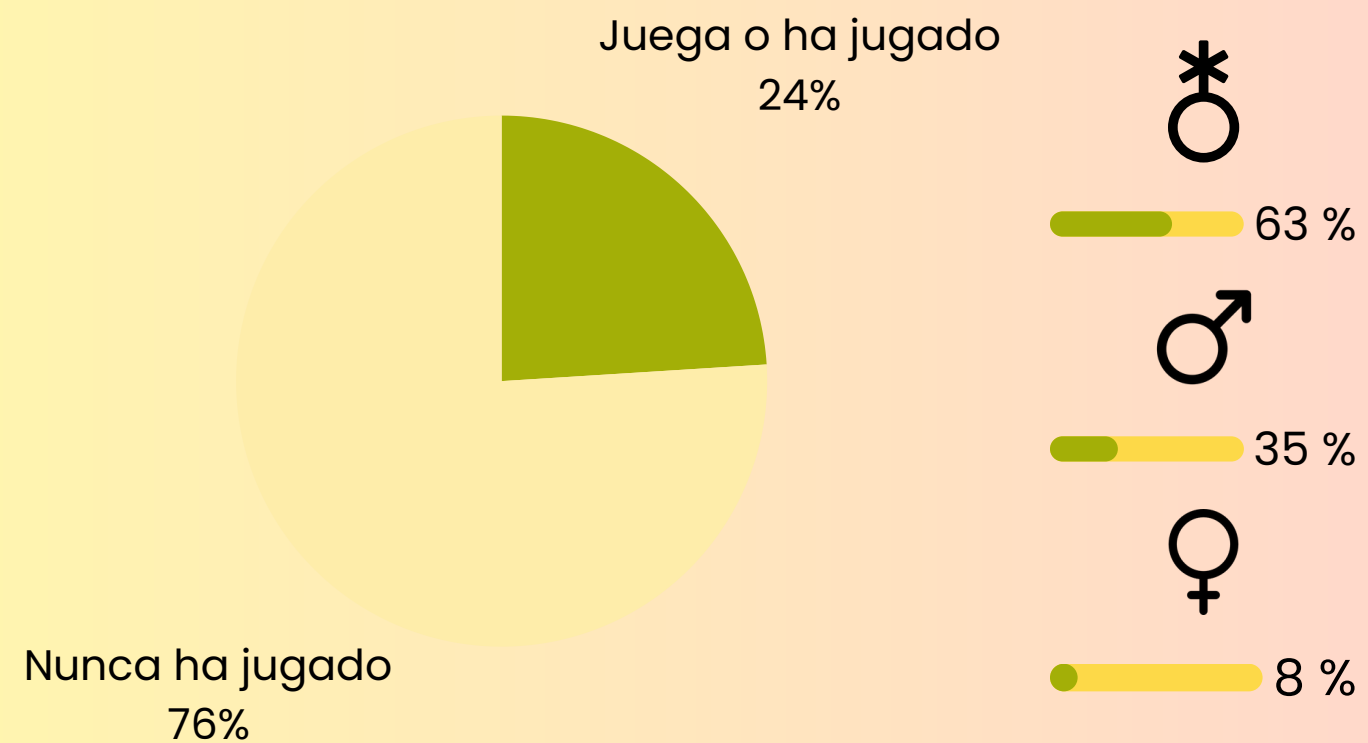
El **7%** ha **dejado de hacer otras actividades diarias** (ej. deporte, socializar, estudiar) por jugar a videojuegos.

3

El **6%** **presenta** lo que se define como “**preocupación constante o excesiva**” por los videojuegos.

# DATOS ÚLTIMA ENCUESTA FUNDACIÓN ADSIS

## JUEGOS DE AZAR ONLINE



**1** El 26% cree que tiene o ha tenido alguna vez un problema con el juego.

**2** El 21% ha sentido alguna vez culpabilidad por jugar o por lo que le ocurre cuando juega.

**3** El 17% ha intentado dejar de jugar alguna vez sin ser capaz de lograrlo.

**4** El 14% ha cogido dinero de casa alguna vez para jugar o pagar deudas.

# **MALOS USOS**

**INFORMACIÓN PERSONAL**

**CIBERACOSO**

**NOTICIAS FALSAS**

**ESTAFAS**

**SEXTING / SEXPREADING**

**CONTENIDO INAPROPIADO**

**ENFADOS EN VJ**

---

**EDUCAR Y PREVENIR**

**CONTROL EXTERNO → AUTOCONTROL**

# **ABUSO**

**SOBREUSO**

**PELEAS EN CASA POR EL  
DISPOSITIVO**

**AISLAMIENTO**

**BAJA EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO**

---

**ESTAMOS A TIEMPO  
DE PONER NORMAS Y  
LÍMITES**

# **DEPENDENCIA**

**NO HAY AUTOCONTROL**

**PREFERENCIA POR LA  
PANTALLA ANTES QUE POR  
CUALQUIER OTRA COSA**

**TOLERANCIA**

**ABSTINENCIA**

**CONTINÚA INCLUSO SABRIENDO  
QUE LE PERJUDICA**

---

**ORIENTACIÓN  
PEDIATRÍA  
UPCCA VALENCIA  
ADSIS**

# ¿CUÁNDO EMPEZAR A PREOCUPARSE?



**BAJO RENDIMIENTO**



**DISCUSIONES**



**PÉRDIDA DE INTERÉS**



# EDADES, CONTENIDOS Y TIEMPOS DE USO

2 HORAS  
ACUERDOS EN CASA

AEP

PROGRESIVO Y CON CONTROL. DEBE IR ACORDE CON LA EDAD

16

SIN PANTALLAS  
ANTES DE LOS 3 AÑOS

3

# ¿QUÉ EDAD ES BUENA PARA SU PRIMER MÓVIL?

Fuente: Pantallas Amigas

¿ESTÁ PREPARADO/A PARA TENER MÓVIL?

Y EN

¿ESTOY/ESTAMOS PREPARADOS/AS PARA ACOMPAÑAR  
ADECUADAMENTE CUANDO LE DEMOS EL MÓVIL?

## FAMILIA

PREPARADA | DISPUESTA

¿Tengo el tiempo y la  
disposición de  
acompañarle con su  
primer móvil?

¿Tenemos una  
comunicación fluida y de  
confianza?

## EDAD ESTIMADA PARA EL PRIMER MÓVIL

SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DEL MENOR Y DEL ACOMPAÑAMIENTO



ADECUACIÓN  
PARENTAL  
MENOR

ADECUACIÓN  
PARENTAL  
MAYOR

ADECUACIÓN  
ADOLESCENTE  
MAYOR

ADECUACIÓN  
ADOLESCENTE  
MENOR

EDAD 10 11 12 13 14 15 16

**CONSECUENCIAS MÓVIL DEMASIADO TEMPRANO**  
¡FALTA DE FORMACIÓN CRÍTICA!

CONTENIDOS  
RACISTAS,  
XENÓFOBOS,  
MACHISTAS...

## MENOR

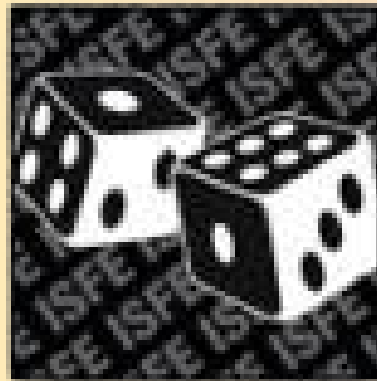
MADUREZ | NECESIDAD

¿Tiene las competencias  
digitales?

Carácter, personalidad y  
contexto relacional

# ¿Y EDAD PARA VIDEOJUEGOS?

**3+**



Apuestas

**7+**



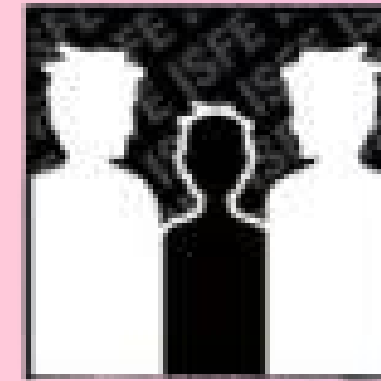
Juego Online

**12+**



Violencia

**16+**



Discriminación

**18+**



Sexo



Drogas



Terror



Lenguaje soez

# HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL

## HERRAMIENTAS

### Diferentes funciones para cada necesidad



**Filtrado de contenidos:** mediante diferentes sistemas, bloquea el acceso del menor a ciertos contenidos inapropiados (habitualmente de connotación sexual o violenta).



**Control de tiempo:** emite alertas o interrumpe la navegación al alcanzar determinada hora o límite de tiempo.



**Supervisión de actividad:** genera informes con el historial de navegación, búsquedas o reproducción multimedia.



**Geolocalización:** sigue la posición actual y el recorrido anterior del dispositivo.



**Protección de la configuración:** evita modificaciones no deseadas de los ajustes de control parental.



**Opciones de sistema operativo:** ajustes de control parental presentes en las opciones de configuración de cada dispositivo o servicio. No requieren instalación puesto que están incorporadas en el sistema.

**Aplicaciones de control parental:** aplicaciones o programas que limitan o controlan las funciones disponibles al utilizar un dispositivo móvil, tableta u ordenador.



**Proveedores de contenidos:** plataformas de reproducción o búsqueda que ofrecen un conjunto limitado de contenidos apropiados para los menores.

**Opciones de redes sociales:** ajustes de bienestar digital disponibles en las redes sociales, que limitan o supervisan la actividad en línea del menor.




# RECURSOS DE AYUDA



# ¡MUCHAS GRACIAS!



 gaizka.iribarren@fundacionadsis.org

 689 71 97 25