

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



**GAIZKA IRIBARREN GONZÁLEZ**

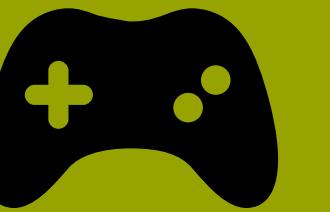
**USO** Hacer servir una cosa para algo

**ABUSO** Hacer uso excesivo de algo

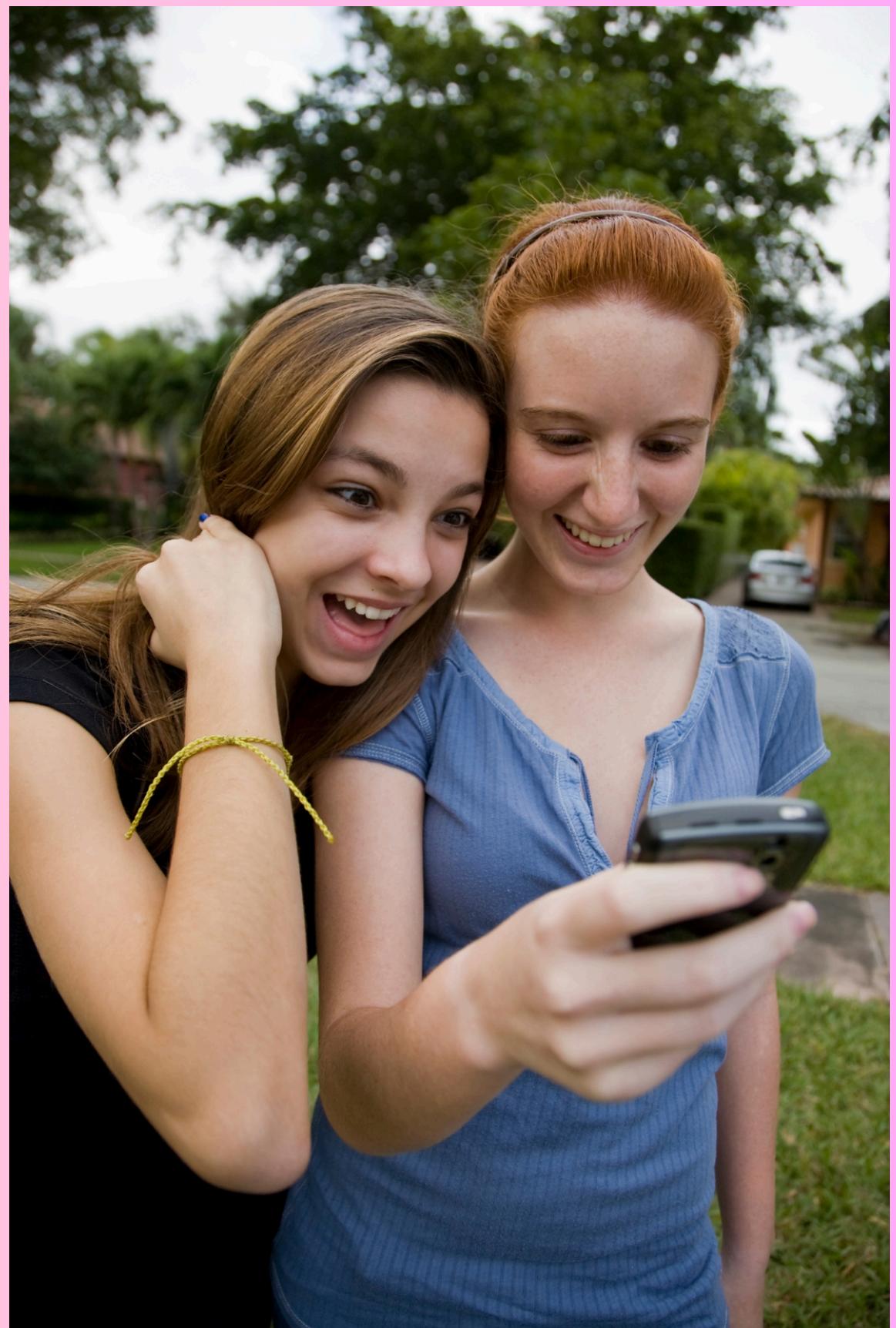
## DEPENDENCIA

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



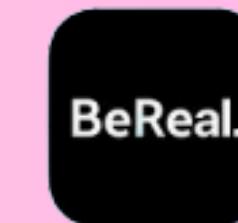
YOUTUBE



DISCORD



TWITCH



BE REAL

OnlyFans ONLYFANS

# ¿DIFERENCIAS?



# ¿DIFERENCIAS?



COMPARTIR  
OCIO  
CONTROL  
EDUCATIVO  
EMOCIONES POSITIVAS

VS

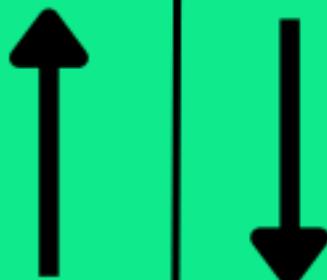
SOLEDAD  
AISLAMIENTO  
FALTA DE CONTROL  
SE ACOSTUMBRA  
EMOCIONES NEGATIVAS

## 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

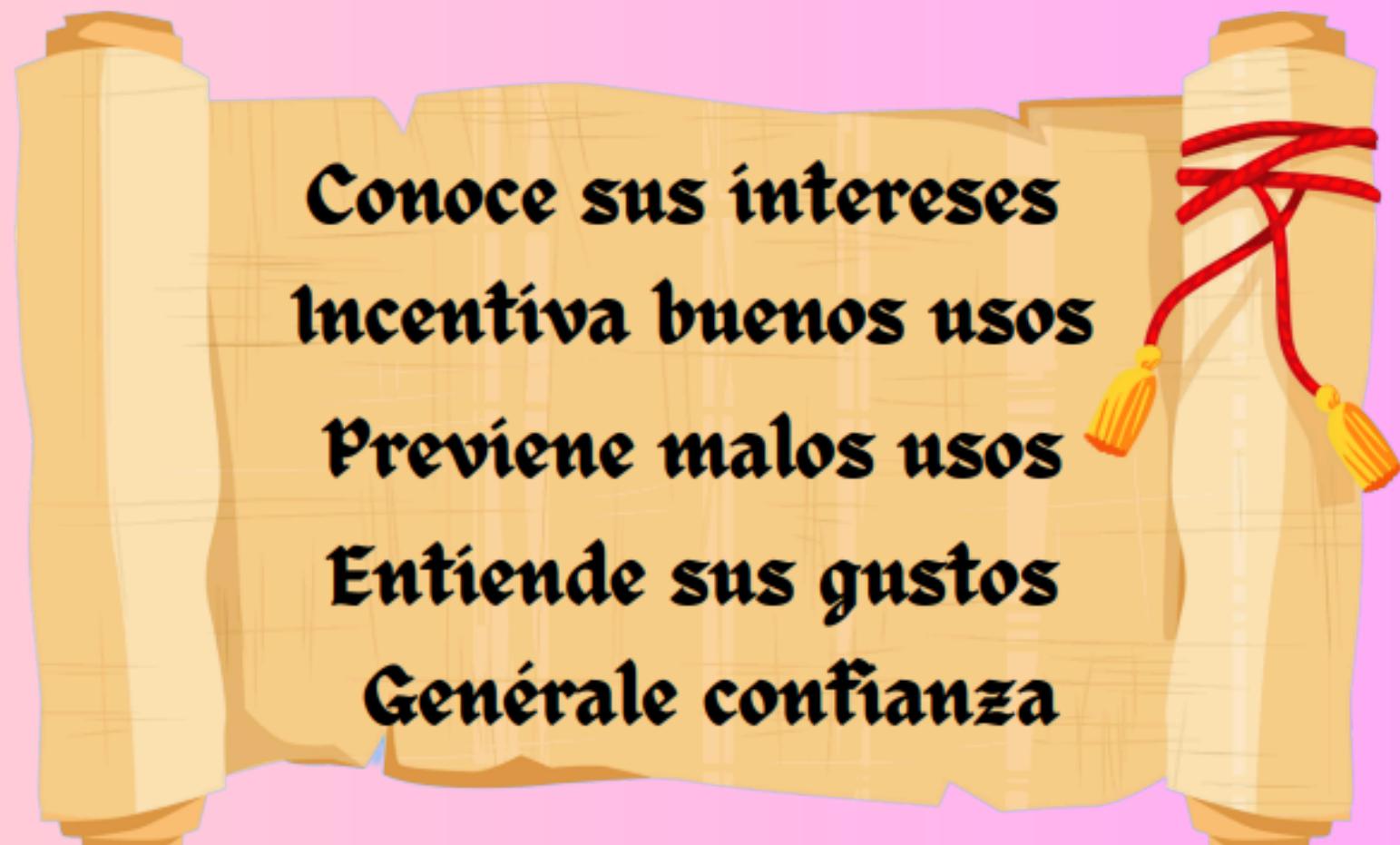


- NO SABEN HACER OTRA COSA QUE ESTAR CON LA PANTALLITA
- ESTÁN TODOS LOS JÓVENES ENGANCHADOS AL MÓVIL
- SON COSAS SUYAS, YO AHÍ NO ME METO
- A MÍ ESO DE LAS PANTALLITAS NO ME VA
- NO ME CUENTES SOBRE ESO QUE NO ENTENDO NADA

¿CUÁL ES LA RED SOCIAL QUE MÁS USAN?

¿CUÁL ES SU INFLUENCER/STREAMER FAVORITO?

¿CUÁL ES SU VIDEOJUEGO FAVORITO?



video



# 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	
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.



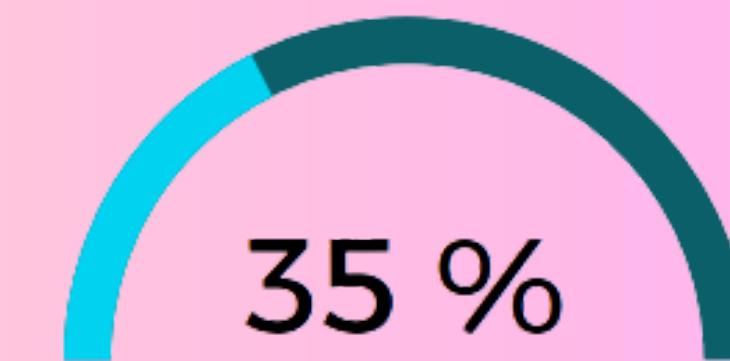
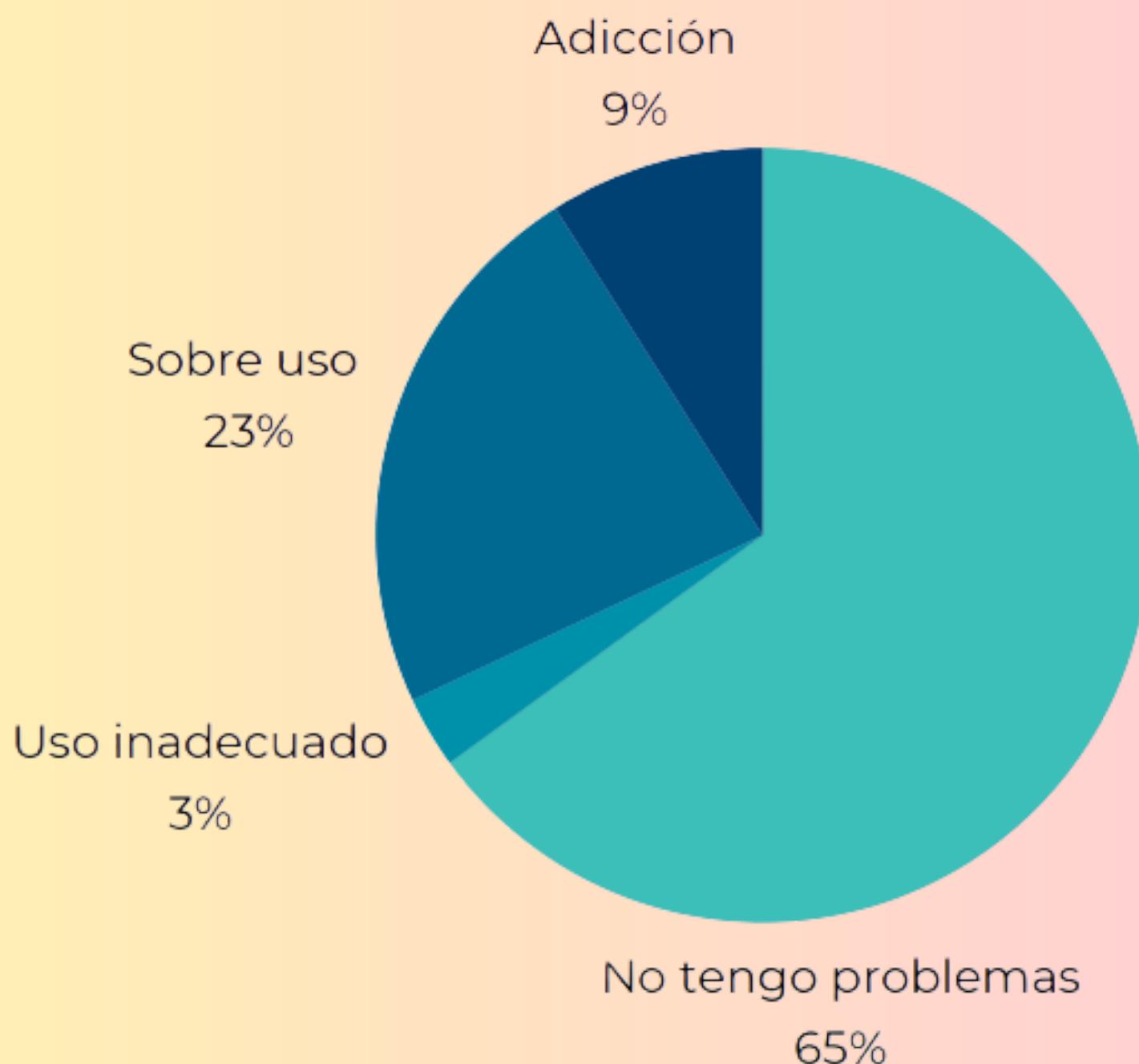
**Figura 34.** Tiempo de uso de videojuegos en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, según sexo (%). España, 2019-2023.



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



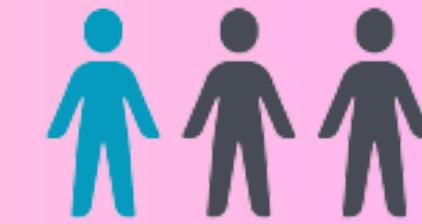
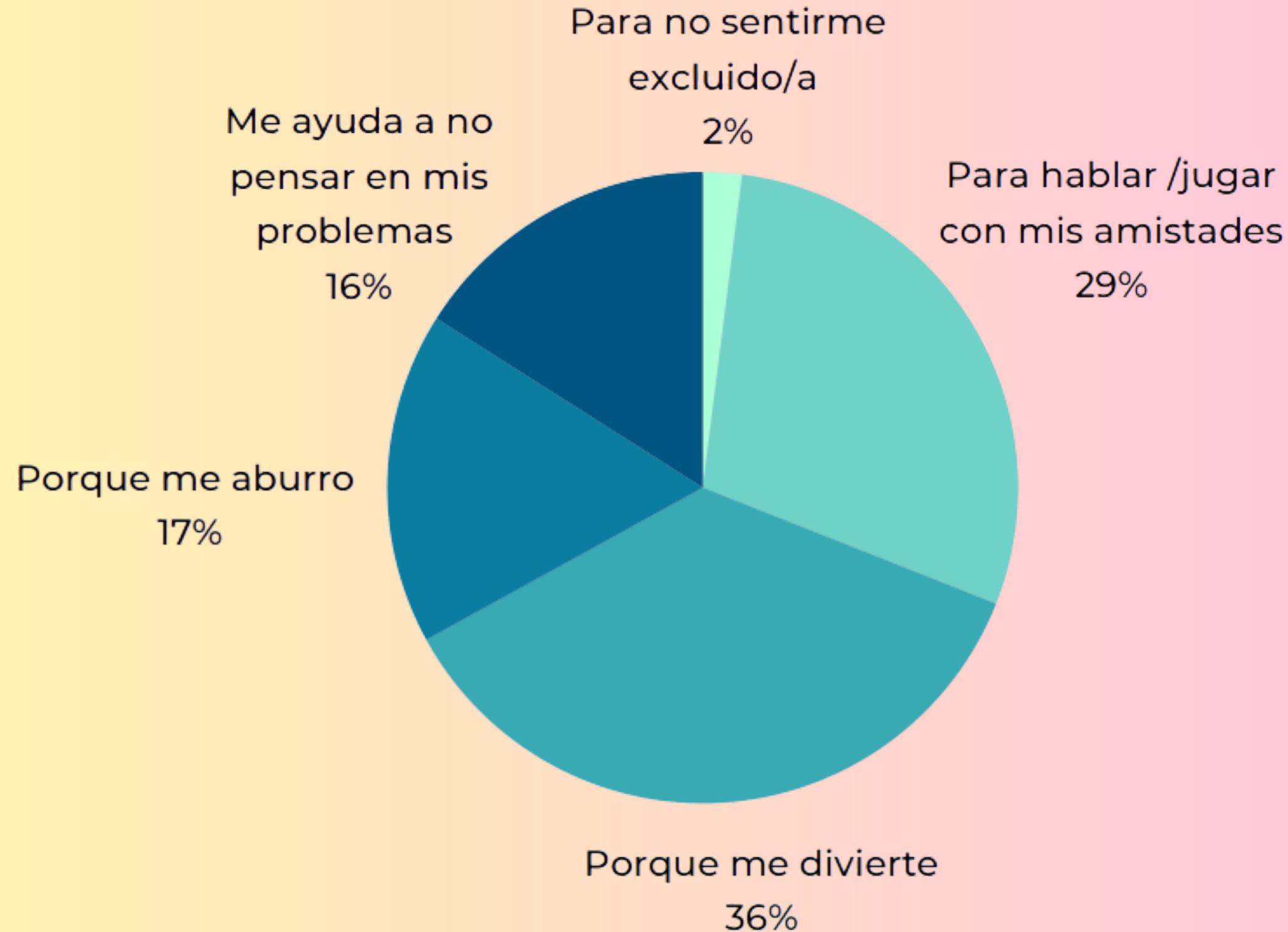
# ¿QUÉ OPINAN ELLOS Y ELLAS DE LOS PROBLEMAS DERIVADOS DE UN ABUSO DEL MÓVIL?



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.

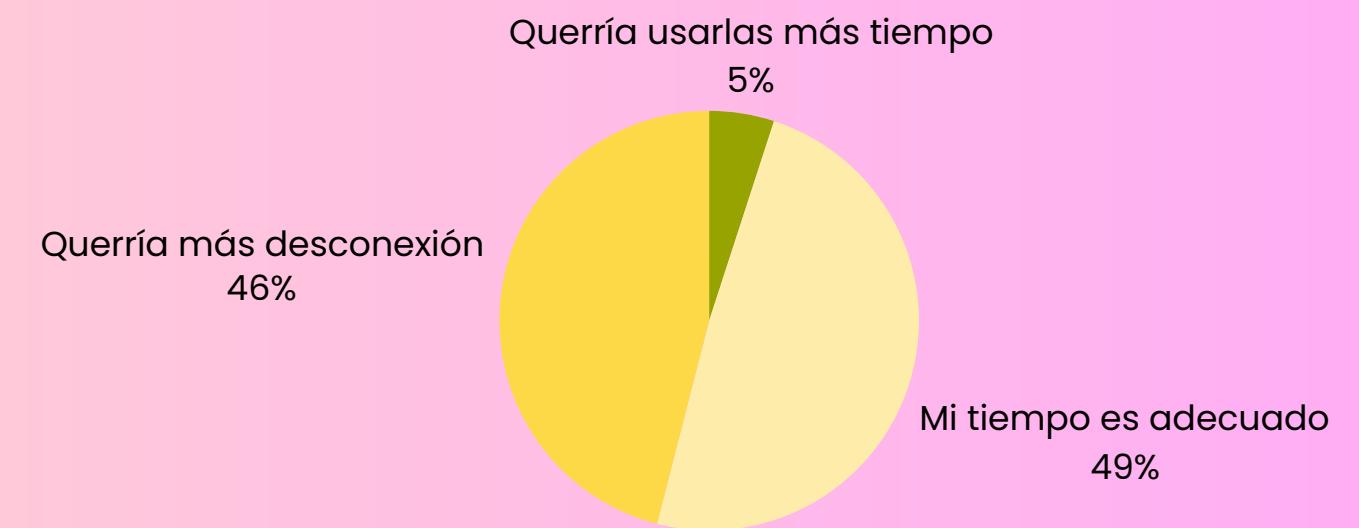
# EL ABUSO DE PANTALLAS NUNCA VIENE SOLO



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 ADYSIS

## USO DE INTERNET

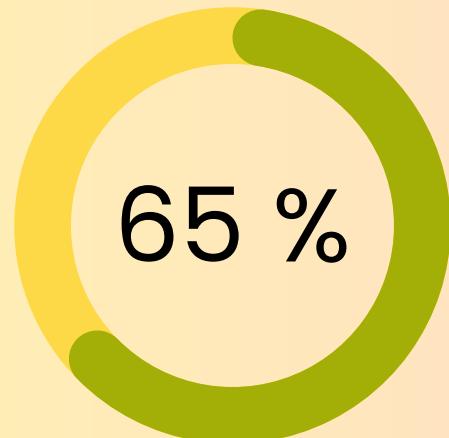


- **22%** admite **consumir pornografía** (37% de los chicos, 26% de las personas no binarias y 4% de las chicas)



# DATOS ÚLTIMA ENCUESTA FUNDACIÓN ADYSIS

## USO DE VIDEOJUEGOS



89 %



58 %

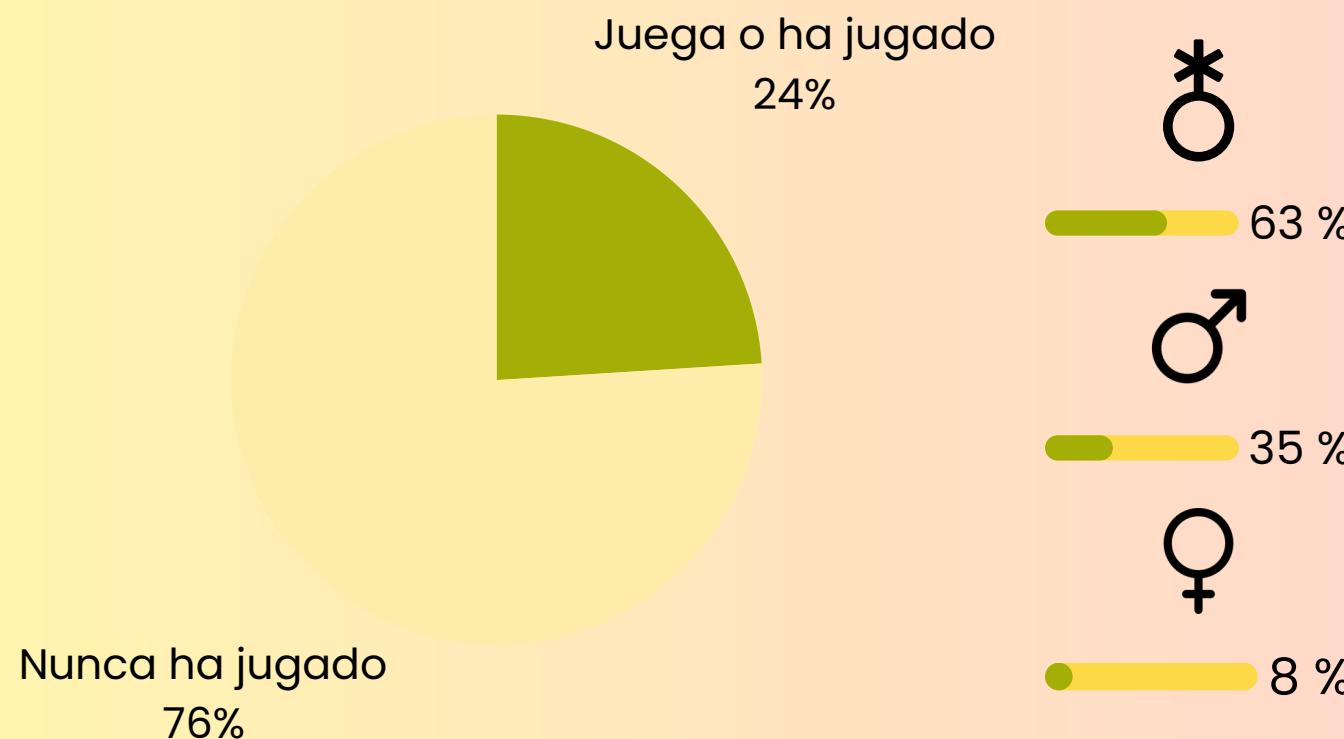


39 %

- 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 ADYSIS

## 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 lo 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 SABIENDO  
QUE LE PERJUDICA

---

ORIENTACIÓN  
PEDIATRÍA  
UPCCA VALENCIA  
ADISIS

# ¿CUÁNDO EMPEZAR A PREOCUPARSE?



# EDADES, CONTENIDOS Y TIEMPOS DE USO

2 HORAS

ACUERDOS EN CASA



SIN PANTALLAS

ANTES DE LOS 3 AÑOS

3

PROGRESIVO Y CON CONTROL. DEBE IR ACORDE CON LA EDAD

16

# ¿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?**

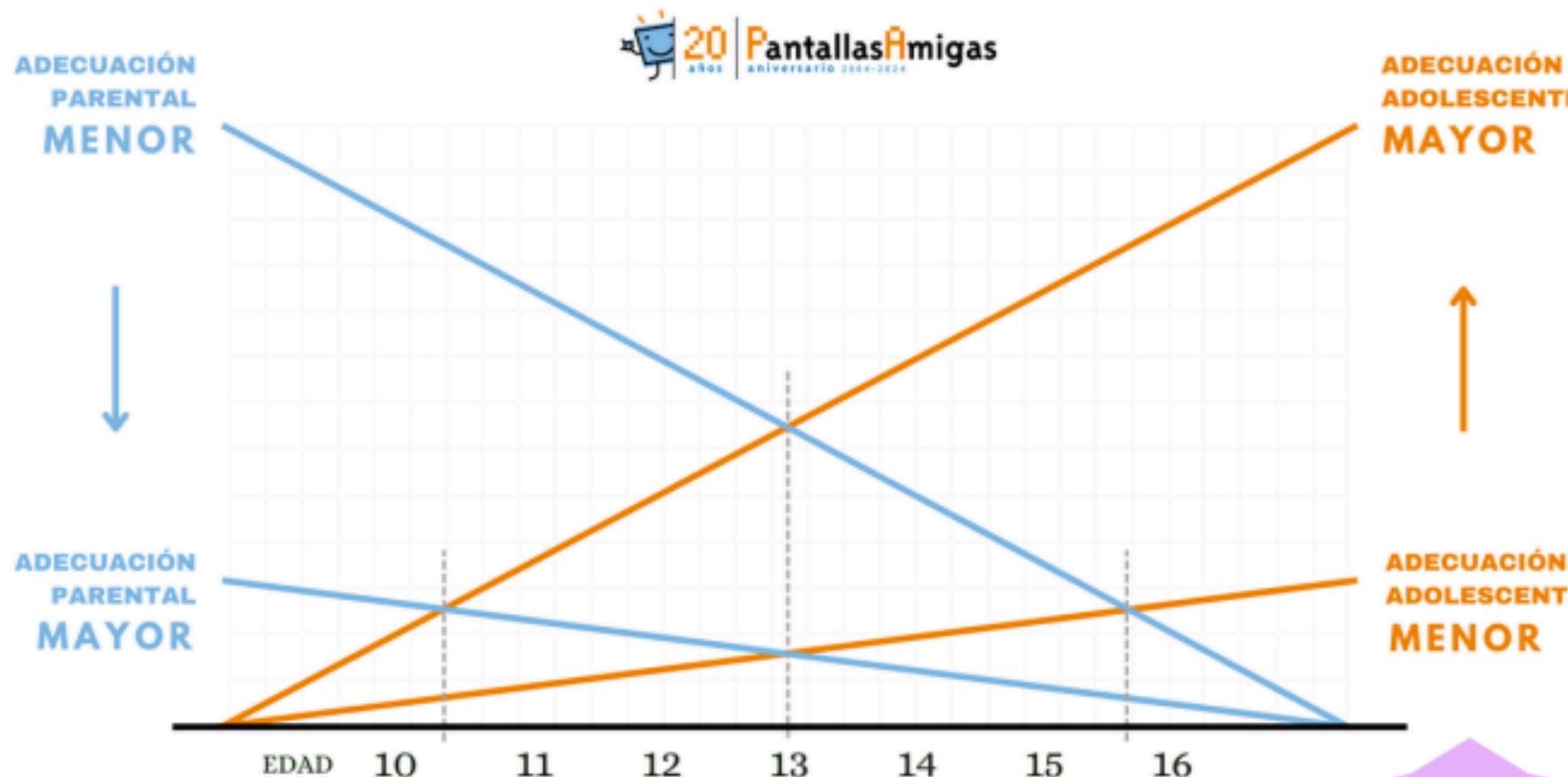
**FAMILIA**  
**PREPARADA | DISPUESTA**

¿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



**MENOR**  
**MADUREZ | NECESIDAD**

¿Tiene las competencias digitales?

Carácter, personalidad y contexto relacional

## CONSECUENCIAS MÓVIL DEMASIADO TEMPRANO

¡FALTA DE FORMACIÓN CRÍTICA!

CONTENIDOS RACISTAS, XENÓFOBOS, MACHISTAS...

# ¿Y EDAD PARA VIDEOJUEGOS?

**3+**



Apuestas

**7+**



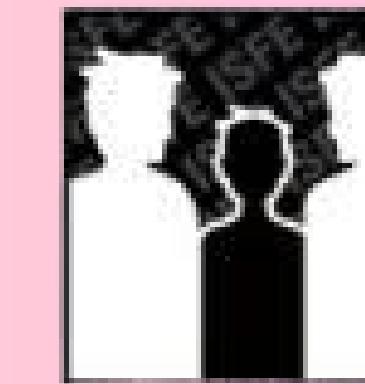
Juego Online

**12+**



Violencia

**16+**



Discriminación

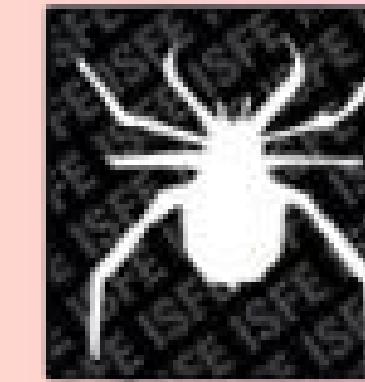
**18+**



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.

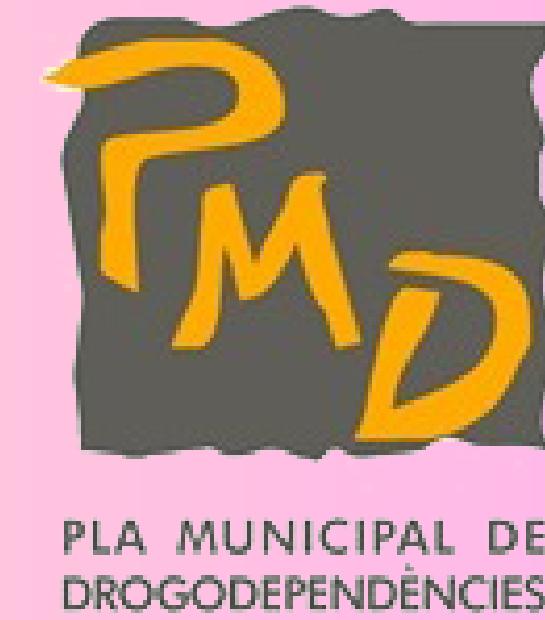


**Opciones de redes sociales:** ajustes de bienestar digital disponibles en las redes sociales, que limitan o supervisan la actividad en línea del menor.

# RECURSOS DE AYUDA



**fad**



PLA MUNICIPAL DE  
DROGODEPENDÈNCIES



UPCGA  
VALÈNCIA

# ¡MUCHAS GRACIAS!



gaizka.iribarren@fundacionadsis.org



689 71 97 25