

IV EDICIÓN

El impacto de las pantallas en la vida familiar.

Familias y adolescentes tras el confinamiento: retos educativos y oportunidades.



empantallados.com

Elaborado por GAD3

Con la colaboración de

Por un uso Love de la tecnología orange

Cofinanciado por el Mecanismo «Conectar Europa» de la Unión Europea

NOTA DE PRENSA

FAMILIAS Y ADOLESCENTES TRAS EL CONFINAMIENTO.

4ª EDICIÓN ESTUDIO DE EMPANTALLADOS Y GAD3.

El 84% de los adolescentes usan el móvil para evitar aburrirse, sobre todo cuando están solos en casa

- 2 de cada 3 adolescentes (68%) utilizan el teléfono móvil más que antes del confinamiento.
- El 65% de los padres piensan que las pantallas y las redes sociales son una amenaza para la autoestima de los adolescentes. El bienestar emocional emerge como principal reto educativo.
- El 78% de los adolescentes reconocen que, aunque piensen distinto, hacen caso de los consejos de sus padres. En la ‘nueva normalidad digital’, los padres siguen siendo los referentes de sus hijos.
- 3 de cada 4 padres opinan que ver series en familia facilita generar conversaciones importantes.
- El 75% de los adolescentes han buscado algún videotutorial y el 60% han hecho trabajos de forma colaborativa, en el último año. El confinamiento ha impulsado la competencia digital.
- El 94% de los padres opinan que las pantallas van a ser muy importantes para el futuro profesional de sus hijos.

Madrid, 22 de febrero 2022.- El 84% de los adolescentes en España afirman que usan mucho el móvil para no aburrirse; y utilizan más las pantallas cuando están solos en casa. Es una de las principales conclusiones de la cuarta edición del estudio **“El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento”**, realizado por empantallados.com y GAD3, con el apoyo de Orange a través de su iniciativa ‘Por un uso Love de la Tecnología’, y la Comisión Europea.

La investigación, llevada a cabo a finales de 2021, se basa en una encuesta a una muestra representativa de padres con hijos adolescentes, así como a adolescentes entre 14 y 17 años; y en *focus groups* con adolescentes y padres. Analiza los cambios de usos digitales de padres e hijos tras el confinamiento, y los principales retos que plantea la adolescencia en el entorno digital.

En el acto de presentación han participado Narciso Michavila, presidente de GAD3 y Pía García Simón, de Empantallados, quienes han comentado las principales cifras del estudio; así como Daniel Morales, director Responsabilidad Social Corporativa de Orange. A continuación, tres expertos han hablado sobre el papel de las familias en el nuevo contexto, el reto educativo de la salud emocional y las nuevas profesiones: Charo Sádaba, investigadora europea de menores y

tecnología, y decana de la facultad de comunicación de la Universidad de Navarra; Silvia Álava, psicóloga; y Rodrigo Miranda, director general de ISDI, primera escuela de negocios nativa digital.

LAS 5 CLAVES DEL ESTUDIO

1. La nueva normalidad de las familias es cada vez más tecnológica. El inicio de la pandemia provocó un cambio drástico en la relación de padres y adolescentes con la tecnología. El tiempo de uso de pantallas se disparó en los hogares españoles, y continuó en niveles muy elevados tras el confinamiento. Dos de cada tres adolescentes (68%) utilizan el teléfono móvil más que en la “vieja normalidad”, solo cuatro puntos más que los propios padres (64%). Y el teletrabajo y las clases digitales han “revivido” al ordenador: más de la mitad de padres (51%) e hijos (54%) reconocen utilizar este dispositivo más que antes.

Este incremento de tiempo llevó a replantear las normas de utilización de pantallas en casa, y tras el confinamiento no se ha vuelto a la realidad anterior. La mitad de los padres (51%) reconocen que las normas digitales se han flexibilizado; algo que solo percibe uno de cada tres adolescentes (34%). El aumento de confianza de los padres en sus hijos, cuando estos van creciendo; y la inercia de la pandemia, lo explican.

2. Las pantallas, refugio para los adolescentes. El 84% de los adolescentes afirman usar mucho el móvil para no aburrirse; y reconocen usar más las pantallas cuando están solos en casa. Los jóvenes usan mucho las pantallas, pero ya lo hacían antes de la pandemia. El confinamiento ha acentuado una realidad que ya existía: el 56% de los padres creen que los hijos están más “enganchados” a las pantallas que antes de la COVID-19.

¿A qué se debe el consumo excesivo? Las pantallas ofrecen un remedio inmediato frente al aburrimiento. Los padres se quejan de que se trata de una generación con menor capacidad para afrontar la frustración. Fomentar un uso de las pantallas con un “para qué” (como potenciar un talento), o promover otras actividades (voluntariado, deporte, salidas a la naturaleza...) puede ser parte de la solución. En el fondo muchos adolescentes prefieren lo presencial: solo el 36% de prefieren quedarse en casa jugando a un videojuego a salir a la calle; y casi el 60% prefiere las clases presenciales.

3. El principal reto educativo: salud emocional y bienestar digital. El 65% de los padres piensan que las pantallas y las redes sociales son una amenaza para la autoestima de los adolescentes. La tecnología es la puerta de acceso a experiencias emocionales intensas. El 43% de los adolescentes creen que las pantallas producen en ellos una montaña rusa de emociones. Más aún; el 55% piensan que les ayudan a ser más felices, y el 48% a evadirse de su realidad diaria.

Los videojuegos ayudan a sentirse mejor al 59% de los adolescentes; las redes sociales, al 52%. Otros datos, aunque con carácter más minoritario, invitan a la reflexión sobre el impacto que las pantallas tienen en la salud emocional de los adolescentes: sin móvil durante dos días, el 16% de los adolescentes no se aguantarían a sí mismos; y el 12% se sentirían sin ganas de nada.

En cuanto a las **preocupaciones más frecuentes sobre el entorno digital**: la relación con desconocidos es lo que más preocupa a los padres, y el ciberacoso la principal preocupación de los adolescentes. El acceso a contenidos inadecuados, daños en la salud mental (ansiedad, depresión...) y la dependencia o adicción a redes sociales son otros factores de preocupación.

Más del 20% de los adolescentes reconocen que les han insultado por WhatsApp o redes sociales. En cuanto a contenidos inadecuados o prácticas de riesgo, en el último mes el 20% reconoce abiertamente haber visto pornografía, el 7% apostado en una web de apuestas y el 5% haber enviado a otra persona imágenes desnudo. En los dos primeros casos, el porcentaje es mayor entre los chicos, y en la tercera, entre las chicas.

4. Los padres siguen siendo el principal referente de los hijos. La irrupción de la tecnología en el hogar ha puesto de manifiesto la importancia del papel educativo de los padres. El 78% de los adolescentes reconocen que, aunque piensen distinto, hacen caso de los consejos de sus padres. En cuanto a la elección de estudios, una de las decisiones más importantes para un adolescente, el 60% afirman que a quienes hacen más caso es a sus padres, seguidos de a sus amigos y tutores. Los *influencers* no parecen jugar un papel relevante en esta decisión (solo el 6% dicen que les harían caso).

Las series y las películas pueden ser una ocasión para generar conversaciones en familia: tres de cada cuatro padres consideran que ver series y películas con los hijos facilita generar temas de conversación importantes con los hijos. Este dato contrasta con que la mayoría de los adolescentes ven las series habitualmente solos (56%), y que los padres las ven habitualmente en compañía de su pareja (61%).

Por otra parte, **la familia es espacio de aprendizaje** conjunto de las nuevas realidades tecnológicas. En el último año, el 48% de los adolescentes han ayudado a sus padres con cosas de pantallas que sabían más (videoconferencias, redes sociales...). Y el 43% de los padres han ayudado a sus hijos en temas que dominaban mejor, como los programas Office. Aunque más de un 30% de los padres afirman que se siente perdido en cómo educar a su hijo en un uso saludable de las pantallas.

Asimismo, la familia es un espejo en el que se reflejan las fortalezas y debilidades que las distintas generaciones hacen de las pantallas. El 71% de los padres afirman que sus hijos tienen menos criterio para diferenciar la calidad de las noticias; y que, por tanto, son más vulnerables a bulos y *fake news*. En el último año, dos de cada diez adolescentes (21%) han reenviado alguna noticia falsa pensando que era cierta. Una cifra que desciende hasta el 13% entre los padres.

Al mismo tiempo, el 65% piensan que sus hijos gestionan mejor la sobrecarga informativa del ámbito digital. Lo ilustra la avalancha de mensajes que reciben por WhatsApp y redes: el 45% de los padres se sienten agobiados por el aluvión de notificaciones; 35% en el caso de los adolescentes.

5. Hacia un futuro cada vez más digital. Con el confinamiento, la sociedad dio un gran salto en competencia digital; las pantallas eran la única ventana al trabajo, a mantener relaciones sociales, etc. Dos años después, el 67% de adolescentes resaltan que las pantallas les facilitan buscar nueva información; el 58%, que la tecnología les ayuda a tener más comunicación con los demás; y el 53% que les ayudan a ser más curioso y generar nuevas inquietudes.

Una tecnología que, además, les facilita desarrollar **competencias nuevas**, propias de la era digital, como el aprendizaje permanente o nuevas formas de trabajo en equipo. El 75% de adolescentes han buscado recientemente algún videotutorial para aprender a hacer algo nuevo. Y, en el último año, el 60% han hecho algún trabajo de modo colaborativo.

Los padres saben que el horizonte de los hijos es cien por cien digital. El 94% dicen que las pantallas van a ser muy importantes para el futuro profesional de sus hijos. Y el 92% saben que internet cambia muy rápido el mercado laboral.



Acerca de Empantallados. Empantallados.com es una plataforma digital, sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es ayudar a padres y madres a aprovechar la tecnología como una oportunidad más para educar. Empantallados publica artículos, entrevistas a expertos y recursos descargables para acercar a los padres y madres al mundo de sus hijos. La herramienta también cuenta con una *newsletter* a la que los usuarios pueden suscribirse a través de la web y perfiles en las principales redes sociales y plataformas (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube y Spotify).

Empantallados es una iniciativa de Fomento de Centros de Enseñanza, en colaboración con numerosos expertos de la educación, la salud y la tecnología. Es actualmente socio del Consorcio liderado por INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), para la convocatoria de la Comisión Europea de los Safer Internet Centres (proyecto SIC-Spain 2.0).

Acerca de GAD3. GAD3 es una consultora de investigación social y de comunicación con sede en Madrid y proyección internacional. Cada año realiza decenas de estudios, analizando la sociedad en sus distintas facetas: educación, empresa, cultura y análisis electoral, entre otras áreas.

Acerca de Por un uso Love de la tecnología. Con el objetivo de generar conversación y concienciar a las familias sobre los riesgos y oportunidades que ofrece internet, Orange puso en marcha en 2017 el proyecto [#PorunusoLovedelatecnologia](https://www.usolovedelatecnologia.com). Esta iniciativa se dirige a los jóvenes y a sus padres, a los que se anima a reflexionar y poner en común distintos fenómenos que preocupan en torno al uso de las nuevas tecnologías, especialmente entre los menores, utilizando el vídeo como vehículo principal del contenido de apoyo. Así, varias veces al año, Orange publica material audiovisual en torno a temas como ciberbullying, sharenting, apuestas online, retos virales, oversharing, etc..., para concienciar sobre situaciones potenciales de riesgo que podemos encontrar en internet y sus posibles soluciones o medios para evitarlas. Todos los contenidos se alojan en la web www.usolovedelatecnologia.com.