

Comunicado de prensa

El 93% de los adolescentes considera que debería cambiar sus hábitos actuales de uso de la tecnología

- El 14% de adolescentes considera que los adultos usan más el móvil que ellos, con una media de entre 4 y 5 horas al día
- Reducir el tiempo de conexión, dedicar más tiempo al deporte o no dormir cerca de un dispositivo digital son las medidas más mencionadas por los menores para un uso más saludable de la tecnología
- Alrededor del 46% de los niños, niñas y adolescentes muestra inquietud por la huella digital que dejan sus acciones y más de la mitad reconoce no saber cómo proteger su información.
- Estas y otras conclusiones sobre el impacto de las pantallas en el desarrollo de los jóvenes se recogen en el informe **'Infancia y adolescencia en entornos digitales'** que incluye datos contrastados de la mano de expertos, familias y educadores

Madrid, 9 de diciembre de 2024.- En un mundo cada vez más globalizado y conectado, la relación de los más jóvenes con las pantallas y el entorno digital se ha convertido en un tema central para familias, profesorado y para la sociedad en general. En este contexto, y en línea con su estrategia común de protección de la infancia, la **Fundación Orange** y **Save the Children** han llevado a cabo una exhaustiva investigación en colaboración con **GAD3** para comprender las oportunidades, riesgos y desafíos a los que se enfrentan la infancia y la adolescencia en esta nueva era digital.



El estudio **'Infancia y adolescencia en entornos digitales'** se ha desarrollado en varias fases e incluye las perspectivas extraídas de las conversaciones con 17 expertos y de más de 2.500 entrevistas a padres y madres, adolescentes, profesores y población general.

*“Estamos ante un tema que preocupa mucho a la sociedad y que nosotros hemos identificado con toda claridad en nuestra estrategia de Sostenibilidad. Con esta investigación perseguimos un objetivo: gestionar adecuadamente los retos del mundo digital para contribuir a un uso responsable de la tecnología. Es evidente que se trata de una labor que requiere la implicación de todos, también de organizaciones como la Fundación Orange, especialmente concienciados e implicados en una buena utilización de la tecnología, y muy especialmente por parte de niños, niñas y adolescentes”, ha destacado **Luz Usamentiaga**, patrona de la Fundación Orange y directora general de Regulación, Asuntos Públicos y Sostenibilidad de MasOrange.*

*“El entorno digital aporta grandes ventajas a los niños, niñas y adolescentes, pero también implica riesgos. Analizar y entender cuáles son sus mayores retos nos ayuda a trabajar para garantizar que sus derechos estén también protegidos en el universo digital”, afirma **Andrés Conde**, director general de Save the Children.*



En la foto, de izquierda a derecha: Meinrad Spenger, CEO de MasOrange; Andrés Conde, director general de Save the Children; Narciso Michavila, presidente de GAD3; Luz Usamentiaga, patrona de la Fundación Orange y directora general de Regulación, Asuntos Públicos y Sostenibilidad de MasOrange; y Laura Eguiluz, directora de Comunicación y Relaciones Institucionales en Corresponsables.

A continuación, se detallan algunas de principales conclusiones del estudio:

- **Tiempos de consumo**

El tiempo de consumo de los dispositivos empieza a ser un objeto de revisión en los hogares. De hecho, según el estudio, el **93% de los adolescentes encuestados considera que debería cambiar alguno de sus hábitos actuales** en el uso de las pantallas. En cuanto a medidas para un uso más saludable de la tecnología, **reducir el tiempo de conexión** es la más mencionada por los adolescentes (el 54%); seguida de **dedicar más tiempo al deporte** (39%); y **no dormir cerca de un dispositivo digital** para evitar la tentación de echar un vistazo (34%).

Sin embargo, el **14% de adolescentes afirma también que sus progenitores usan el móvil o las plataformas digitales más que ellos con una media de entre 4 y 5 horas al día**. Y, en este mismo sentido, algunos padres y madres admiten que en ocasiones son un mal ejemplo frente a sus hijos e hijas en cuanto a hábitos de uso de la tecnología.

Es por ello que los expertos participantes en el informe inciden en la importancia de **reflexionar sobre el propio comportamiento**, ya que no se puede fomentar un uso consciente y saludable en la infancia y la adolescencia sin un ejemplo coherente por parte de sus familias. Así, **adoptar límites y hábitos equilibrados** no solo beneficia a los adultos respecto al uso que ellos mismos hacen, sino que también **contribuye a educar a la infancia y la adolescencia desde lo cotidiano**.

En cuanto a qué dedican los más jóvenes su tiempo digital, **chatear con sus amigos es su actividad principal**, según el 90% de los encuestados. Asimismo, un porcentaje similar (más del 90%) realiza con su móvil al menos una actividad relacionada con el ocio o el entretenimiento, destacando especialmente **ver vídeos o series y jugar online**. Todo ello pone de relieve el papel que el entorno digital ha adquirido como espacio fundamental de socialización para los más jóvenes.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que su uso excesivo también desencadena ciertos efectos negativos, tanto físicos como emocionales (problemas de sueño, bajo rendimiento académico o sedentarismo, entre otros, según los propios jóvenes).

- **Riesgos digitales y su percepción**

Actualmente, la gran mayoría de los adolescentes (81%) -y de la población en general (89%)- están concienciados con los riesgos en el entorno digital y entienden que la protección de la privacidad es muy importante.

Cabe señalar en este sentido que el **62% de los menores asegura entender bien qué tipo de información comparte en las plataformas digitales**. Sin embargo, más de la mitad de los adolescentes y adultos afirma no conocer cómo proteger su información personal en Internet. Además, un porcentaje muy elevado reconoce no saber diferenciar información falsa en el entorno digital.

Del informe también se desprende que **casi la mitad de los adolescentes (46%) se muestra preocupada por la huella digital que sus actividades dejan en internet y considera necesario reducir la autoexposición, así como cuidar los contenidos que comparten en sus perfiles**. En el caso de los adultos, esta **preocupación aumenta considerablemente (hasta un 65% de los encuestados)**, demostrando la gran importancia que otorgan a su huella digital.

Las medidas que adoptan los adolescentes para proteger su información en redes sociales son muy similares a las que adoptan los adultos: no compartir información personal, mantener sus cuentas en modo privado o no aceptar solicitudes de desconocidos, entre otras.

Según el estudio, **casi la mitad de los adolescentes encuestados ha recibido mensajes de desconocidos; el 13% ha recibido insultos, acoso o amenazas en el ámbito digital; y el 28% de los profesores ha presenciado situaciones de este tipo**.

Ante circunstancias de riesgo digital, la **reacción más habitual entre los adolescentes es bloquear a la persona o cuenta responsable**. Además, un 25% recurre a sus padres, mientras que un 13% decide no tomar ninguna acción.

- **Principales agentes formadores**

Resulta clave definir quién tiene la responsabilidad de educar a los más jóvenes sobre el correcto uso de la tecnología. Los expertos consultados en el estudio, así como la sociedad en general, coinciden que

esta tarea recae principalmente en los padres, frente a la opinión de los progenitores de menores de 18 años, que dan más protagonismo a las empresas tecnológicas, el gobierno o los profesores.

Los adolescentes refuerzan esta conclusión destacando también a sus padres y madres como los principales responsables de su formación digital. No obstante, **también mencionan el rol que ejercen otros agentes en su concienciación**, incluyendo tanto al **personal docente y los centros educativos** como a figuras externas, con especial mención de la Policía Nacional.

Cabe señalar, por otra parte, la diferencia entre sexos en este sentido, de forma que los **chicos adolescentes destacan más la credibilidad de sus padres o madres, mientras que las chicas tienden a valorar más el papel de la policía o sus profesores.**

- **Supervisión parental y derechos digitales**

Según se desprende de la investigación, las madres de niños, niñas y adolescentes afirman mayoritariamente que supervisan y vigilan toda la actividad de sus hijos e hijas en Internet, además de acompañarlos en el uso que hacen de este medio. En cambio, los padres destacan en mayor medida su rol como resolutores de dudas relacionadas con Internet y por ser quienes hablan sobre los riesgos digitales, aunque sin llegar a controlar lo que hacen.

Por su parte, los adolescentes (6 de cada 10) piensan mayoritariamente que sus progenitores tienen mucho o bastante conocimiento sobre su actividad en internet.

En lo que se refiere concretamente al control parental, según los resultados del informe, el **61% de los progenitores se apoya en herramientas para supervisar las acciones de los más pequeños** (este porcentaje baja a un 56% entre aquellos con hijos e hijas de 13 a 17 años).

Un **68% de los padres cree que su derecho a revisar los dispositivos es más relevante que el derecho a la intimidad de los menores**. Frente a ellos, la mayoría de los adolescentes (65%) se queja de que estas herramientas de supervisión limitan su privacidad. El 60% sabe, además, cómo saltárselas.

Ante un escenario tan complejo, los expertos concluyen que los padres y madres han de estar preparados para saber cómo afrontar desafíos tales como que sus hijos e hijas posean una mayor formación digital y sepan saltarse los controles (56%), la complejidad de las plataformas digitales (47%) y la ausencia de recursos y de formación (37%).

Por otro lado, para los adolescentes, aparecer en las redes sociales de sus familiares -el llamado *sharenting*- puede ser percibido como algo positivo en algunas ocasiones, pero **el 16% cree que sus progenitores comparten mucha o bastante información sobre ellos en redes sociales y, ante esta situación, uno de cada cuatro se siente incómodo o muy incómodo**. El informe también destaca que el 54% de los padres y madres realiza esta práctica, y el 39% lo hace siendo consciente de los peligros que conlleva.

Estos datos se relacionan directamente con los derechos digitales en la infancia y la adolescencia y abren el debate sobre su sobreexposición online, también desde el núcleo familiar.

- **Irrupción de la Inteligencia Artificial**

La Inteligencia Artificial (IA) tiene un gran potencial y ha irrumpido en diversos ámbitos, siendo muy relevante su presencia en el ámbito educativo. Al mismo tiempo, el uso de la IA despierta sentimientos encontrados, al destacar tanto por sus beneficios como por sus amenazas.

El estudio concluye que, **como herramienta educativa, la IA es poderosa, pero se debe incrementar la vigilancia y acompañamiento por parte de los padres y profesores para que su utilización sea eficiente, ética y no dañe el desarrollo cultural e intelectual, así como la creatividad**, de los niños, niñas y adolescentes.

Además, la IA debe entenderse como un factor de apoyo, es decir, como **un complemento y no como un sustituto del aprendizaje**.

También se refleja en el informe que se ha de **inculcar en los y las jóvenes un pensamiento crítico y ético**, despertando interés por el origen de la información que se usa en las tareas escolares y la necesaria verificación de datos, no dando por hecho que toda la información que procede de la IA está correctamente planteada.

- **Recomendaciones para un uso responsable de la tecnología**

Según las conclusiones extraídas del informe, y teniendo en cuenta las opiniones de los expertos consultados, la Fundación Orange y Save the Children proponen una serie de recomendaciones para hacer un uso responsable de la tecnología, con especial foco en su utilización dentro del entorno familiar.

Entre estos consejos, cabe destacar la **necesidad de hacer algunos cambios en los hábitos digitales en la familia, tanto por parte de madres y padres como de los propios adolescentes**. En el informe se detallan, de hecho, algunas recomendaciones en este sentido, como **definir horarios de uso y limitación de tiempos, fomentar la desconexión digital con actividades analógicas, no utilizar los dispositivos como “chupete tecnológico”, etc.**

Por otra parte, se pone de relieve la necesidad de **reflexionar sobre la privacidad de la infancia y adolescencia**, tanto en lo que se refiere a los datos compartidos por los padres (*sharenting*) como en los expuestos por los jóvenes en sus redes sociales. Por ello, se incluyen también recomendaciones en este ámbito, como la necesidad de mantener las cuentas en modo privado, evitar compartir datos sensibles (ubicación, dirección, centro de estudios...) o evitar conversaciones con desconocidos.

- **Soluciones tecnológicas para la protección de la infancia en el entorno digital**

Las soluciones técnicas para una mayor protección de la infancia deben estar enfocadas al cuidado de la persona, con independencia del dispositivo de conexión. Estas soluciones ya son capaces de asegurar el bloqueo de determinados contenidos nocivos, tanto para aplicaciones como para páginas web. En todo caso, es necesario seguir avanzando y perfeccionando aspectos tales como los sistemas de verificación de la edad y el etiquetado de contenidos.

Por otra parte, la aplicación de medidas de control debe estar siempre adaptada a la edad y/o madurez de los niños y niñas, respetando sus derechos, y **nunca deben sustituir a un acompañamiento y diálogo por parte de las familias**.

En definitiva, la Fundación Orange y Save the Children pretenden contribuir con este ejercicio a mejorar la situación actual de la infancia y la adolescencia en los entornos digitales, proponiendo actuaciones prácticas y sencillas, accesibles para todos.

Sobre la Fundación Orange

La Fundación Orange (Grupo MasOrange), nacida a finales de 1998, cree en la tecnología como herramienta y como oportunidad para mejorar la vida de las personas. Por ello, realiza proyectos enmarcados en el ámbito de la educación digital, haciendo especial hincapié en colectivos en riesgo de exclusión, especialmente en jóvenes y mujeres en situación de vulnerabilidad. Además, apuesta decididamente por el uso de soluciones digitales en favor de la calidad de vida de las personas con autismo, ámbito en el que, a su vez, desarrolla una cuidada labor de difusión para sensibilizar a la sociedad sobre este trastorno.

Más información: www.fundacionorange.es

Sobre Save the Children

Save the Children es la organización independiente líder en la promoción y defensa de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Trabaja en más de 115 países atendiendo situaciones de emergencia y programas de desarrollo. Ayuda a los niños y niñas a lograr una infancia saludable y segura.

En España trabaja desde hace más de 30 años con programas de atención a los niños y niñas más vulnerables, centrados en la infancia en riesgo de pobreza o exclusión social. A través de sus programas en España, proporcionan una atención integral a los niños, niñas y sus familias para que la situación económica o de exclusión social en la que viven los niños no les impida disfrutar plenamente de sus derechos y puedan alcanzar el máximo de sus capacidades.

INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN ENTORNOS DIGITALES

Descarga aquí el informe completo
y otros recursos útiles.

