

ADOLESCENCIA, TECNOLOGÍA, SALUD Y CONVIVENCIA

Un estudio integral y proactivo desde
los propios adolescentes



Fundación Barrié

Fundación Barrié

ADOLESCENCIA, TECNOLOGÍA, SALUD Y CONVIVENCIA

Un estudio integral y proactivo desde los propios adolescentes

Coordinación

Fundación Barrié

Dirección científica

Antonio Rial Boubeta

Unidad de Psicología del Consumidor y Usuario

Universidade de Santiago de Compostela

Edita

Fundación Barrié. Cantón Grande, 9. 15003, A Coruña

© Los derechos de autor sobre los contenidos de este informe pertenecen a la Fundación Barrié.

Una iniciativa de la FUNDACIÓN
BARRIÉ en colaboración con la
Universidade de Santiago
de Compostela

Fundación Barrié

USC PsiCOM
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA UNIDADE DE PSICOLOGÍA DO CONSUMIDOR E USUARIO

ÍNDICE

ANTECEDENTES	4
OBJETIVOS	6
METODOLOGÍA	9
RESULTADOS	25
RESULTADOS ESTUDIO CUALITATIVO	26
RESULTADOS ESTUDIO CUANTITATIVO	48
Parte I: Salud y Convivencia	49
Hábitos de Vida Saludables	50
Salud emocional	63
El papel del deporte	69
Convivencia	76
Parte II: El uso de las TRIC	86
Móvil, Internet y Redes Sociales	87
Conductas de Riesgo online	96
Uso Problemático de Internet	100
El papel de los progenitores	107
Consumo de Videojuegos	112
Juego y Apuestas	140
CONCLUSIONES	159
RECOMENDACIONES	174

ANTECEDENTES



Adolescencia, Responsabilidad Social y Proactividad

La adolescencia es una etapa especialmente crítica en el desarrollo del ser humano, etapa en la que no sólo se asientan hábitos de vida saludables, valores y normas de convivencia, sino también las competencias emocionales que han de ayudarnos para el resto de la vida. La sociedad del siglo XXI, con el apogeo de las denominadas TRIC (*Tecnologías de las Relaciones, la Información y la Comunicación*, Gabelas y Marta, 2020), ha traído consigo una serie de cambios en la manera de vivir y de relacionarse de la ciudadanía, que a menudo resultan complejos e incluso traumáticos para las y los adolescentes. Recientes informes de la OMS, la UNESCO, UNICEF o la *American Academy of Pediatrics* insisten en la importancia que el uso de la tecnología tiene en la infancia y la adolescencia, tanto a nivel de salud emocional, salud mental y salud en general, como de convivencia. **Ser capaces de integrar de forma armónica las TRIC en nuestra vidas y, en particular, en la de niños y adolescentes, constituye uno de los grandes desafíos a los que hoy nos enfrentamos como sociedad.** Los videojuegos o las Redes Sociales han pasado de constituir magníficas oportunidades, a serias amenazas para la salud y convivencia de nuestros hijos.

Toda esta nueva problemática exige de las instituciones una responsabilidad social si cabe mayor, así como proactividad. Contribuir con eficacia en la búsqueda de soluciones implica dejar atrás un modelo “reactivo” e intentar adelantarse a los problemas de hoy y de mañana, utilizando la evidencia científica como plataforma. **La Misión, Visión y Valores de la Fundación Barrié** responde a este modelo de responsabilidad social y proactividad.

En el trabajo empírico que aquí se presenta participaron 59 centros educativos de ESO y Bachillerato de la Comunidad Autónoma de Galicia, tanto de titularidad pública, como privada y concertada, lo que permitió acceder a **una muestra aleatoria de más de 10.000 adolescentes de entre 12 y 18 años.** Un trabajo de esta magnitud, pionero en nuestro país, fue posible gracias a la colaboración de muchos agentes implicados: los equipos directivos de los centros, los gabinetes de orientación psicopedagógica, las asociaciones de madres y padres y, por supuesto, sus propios protagonistas, las y los adolescentes. Más allá de la valiosa información obtenida, con esta iniciativa se ha intentado promover un modelo de trabajo comunitario, orientado a la prevención, desde el compromiso colectivo, donde todas y todos pudieran sentirse partícipes del diseño de las nuevas políticas que demanda la sociedad del siglo XXI.

Este informe contiene una **excelente radiografía de la adolescencia de nuestros días**, reflejando el **lugar que la tecnología ocupa en sus vidas** y constatando la preocupación de las familias. Desde la Fundación Barrié somos conscientes de los cambios que la sociedad gallega ha experimentado en los últimos años, cambios que modulan de forma extraordinaria la vida y desarrollo personal de las nuevas generaciones y que suponen un enorme desafío. Desde nuestra Fundación queremos ser proactivos y responsables, renovar nuestro compromiso institucional y aportar todo cuanto está en nuestra mano para promover una sociedad más justa, libre y saludable en la que puedan crecer nuestras hijas y nuestros hijos. **Su elaboración no solo responde a una necesidad, sino que constituye una magnífica oportunidad colectiva de seguir trabajando por un futuro mejor para todos.**

OBJETIVOS

A person's hands are shown holding a smartphone. The screen displays a colorful grid of various icons, including a gear, a person, a document, and a magnifying glass. The entire image is overlaid with a semi-transparent red gradient. The word 'OBJETIVOS' is written in white, bold, uppercase letters across the center of the phone's screen, with a thin white horizontal line above it.

Este estudio fue planteado con el objetivo de **disponer de un diagnóstico lo más completo y objetivo posible del uso que los adolescentes gallegos hacen de las TRIC, en particular las Redes Sociales (RRSS), los Videojuegos y las Apuestas**, así como de sus posibles implicaciones a nivel de salud, desarrollo personal y convivencia. Con ello se pretende poner a disposición de los responsables institucionales información válida y fiable que ayude no solo a comprender mejor el papel que la tecnología ocupa en la vida de nuestras hijas e hijos, sino también a diseñar políticas de prevención eficaces, concebidas desde una óptica tanto educativa como sociosanitaria. Este propósito general se traduce en una serie de **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**:

1

Estudiar a nivel descriptivo los **hábitos de uso y/o consumo** de las RRSS, los videojuegos y las apuestas u otras modalidades de juego, entre el alumnado de ESO y Bachillerato, así como diferentes **prácticas de riesgo** en las que puede verse implicado, como el *sexting*, la *sextorsión* o el contacto con desconocidos.

2

Evaluar el **posible impacto que un uso frecuente e intensivo de las TRIC puede tener a nivel salud mental y salud general** en la adolescencia.

3

Evaluar el **posible impacto que un uso frecuente e intensivo de las TRIC puede tener a nivel de convivencia**, tanto familiar (con especial atención a la **violencia filioparental**), como entre iguales (con especial atención al **acoso escolar**).

4

Estimar la **prevalencia de una posible Adicción o Uso Problemático**, en lo que se refiere tanto a las RRSS y los videojuegos (*Gaming*), como al Juego (*Gambling*), proporcionando datos epidemiológicos al respecto.

5

Analizar el **papel que los progenitores** y, en particular, la supervisión parental puede ejercer a nivel de prevención.

El presente trabajo constituía una **magnífica oportunidad para:**

6

Analizar los **hábitos de vida de los adolescentes gallegos, en términos de salud general** (alimentación, higiene del sueño, actividad física, sintomatología somática, etc.).

7

Realizar un **screening a nivel de salud mental**, evaluando el bienestar emocional, la satisfacción con la vida, la depresión e ideación suicida..., mediante la aplicación de los instrumentos de cribado que habitualmente utiliza la OMS para este tipo de estudios.

8

Aportar datos objetivos sobre las tasas de **acoso escolar** existentes a día de hoy en Galicia, así como del posible impacto que éste puede tener sobre la salud mental.

9

Analizar el papel que la **imagen corporal** (y la aceptación de la misma) puede tener a nivel emocional, así como su relación con el uso de las RRSS.

10

Incorporar decididamente un **Enfoque de Género** al análisis y comprensión de toda esta problemática, desde el estricto rigor científico y huyendo de cualquier tipo de sesgo ideológico.

A person's hands are shown holding a smartphone. The screen displays a colorful grid of various icons, including a globe, a person, a gear, and a document. The entire image is overlaid with a semi-transparent red gradient. The word "METODOLOGÍA" is written in white, bold, uppercase letters across the center of the image, with a thin white horizontal line above it.

METODOLOGÍA

- Para responder a los objetivos planteados se recurrió a una **METODOLOGÍA MIXTA**, que combinó la realización de una encuesta entre las y los adolescentes de la Comunidad Autónoma de Galicia, con la realización de Grupos Focales con diferentes *targets* de interés.
- Para el **estudio cuantitativo** el universo de referencia estuvo compuesto por todos aquellos escolares residentes en Galicia que estuviesen cursando ESO o Bachillerato, en cualquier centro educativo de la comunidad, bien fuera público, privado o concertado (N aproximado= 125.000 adolescentes). La muestra alcanzada fue de **10.051 adolescentes**, lo que implica un error máximo de muestreo de $\pm 1 \%$
- Para el **estudio cualitativo** se realizaron un total de **6 Grupos Focales**: 2 con **adolescentes**, 2 con **progenitores** y 2 con **profesionales** (educadores, pediatras, psicólogos y técnicos de prevención). Tres sesiones fueron realizadas antes de la fase cuantitativa (octubre de 2021) y las otras tres una vez conocidos los resultados de ésta (septiembre de 2022).



ESTUDIO CUANTITATIVO

Ficha técnica

Ámbito: Comunidad Autónoma de Galicia

Universo: Infinito. Aprox. 125.000 adolescentes de ambos sexos que están cursando actualmente estudios de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato en centros públicos, privados o concertados de la comunidad gallega. Edades comprendidas entre los 12 y 18 años.

Tipo de muestreo: Bietápico. Por Conglomerados para la selección de las unidades de primer nivel (centros educativos) y Por Cuotas, según Género, Provincia, Estudios y Titularidad del centro, para la selección de las unidades de segundo nivel (estudiantes).

Tamaño de la muestra: 10.051 adolescentes (8.833 tras un cuidadoso proceso de depuración), pertenecientes a 59 centros educativos.

Error de muestreo: $\pm 1 \%$

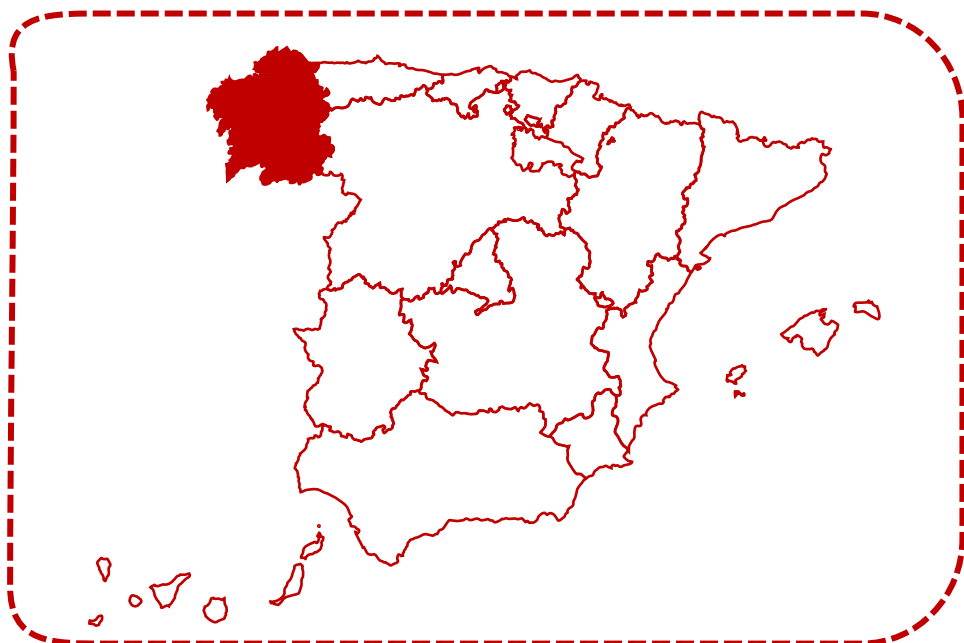
Nivel de significación: 0,05

Instrumento de recogida de datos: Cuestionario *ad hoc*, que incluía preguntas de diferentes estudios a nivel nacional e internacional, junto con ítems de elaboración propia y escalas de *screening* específicas validadas a nivel internacional (EUPI-a, GASA, BAGS, EBIP-Q, PHQ-9...). Se llevó a cabo un doble pilotaje (presencial y online) para garantizar la adecuada comprensión de las diferentes preguntas del cuestionario.

Procedimiento: Cuestionario *online* implementado en LimeSurvey, en la plataforma de la Universidad de Santiago de Compostela, alojada en el Centro de Supercomputación de Galicia (CESGA). Los datos fueron recogidos en las propias aulas de los centros, entre los meses de enero y mayo de 2022.

MUESTRA

	N aprox.	n inicial	n final	Nº de centros
TOTAL GALICIA ¹	125.000	10.051	8.833	59



¹ Se llevó a cabo un equilibrio muestral para corregir los desajustes generados por el trabajo de campo sobre el muestreo original.

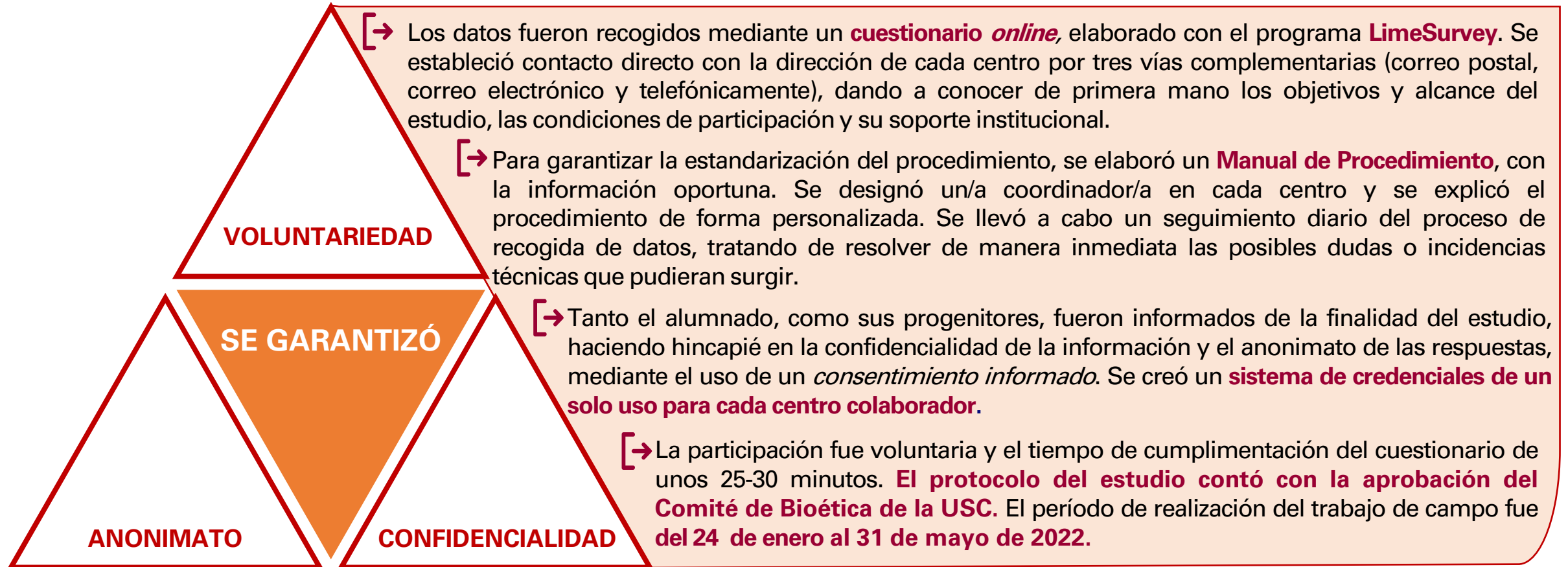
** Se ha prescindido para el análisis de los alumnos de Formación Profesional **

CENTROS PARTICIPANTES	n inicial	n final
CIFP Manuel Antonio	66	57
Colegio Apostol Santiago (Vigo)	297	258
Colegio Hijas de Cristo Rey	316	287
Colegio Plurilingüe Santa María del Mar (A Coruña)	95	79
Colegio Maristas Santa María (Ourense)	486	444
Colegio Compañía de María Santiago	312	282
CPI Alcalde Xosé Pichel	115	98
CPI As Revoltas	87	73
CPI de San Vicente	79	61
CPI Doutor López Suárez	59	50
CPI Plurilingüe Antonio Orza Couto	104	94
CPI Plurilingüe Cabo da Area (Laxe)	69	61
CPI Plurilingüe de Castroverde	51	43
CPR Aloya	31	--
CPR Artai	84	73
CPR Castelao	27	21
CPR Divino Maestro (A Pobra)	33	25
CPR Los Sauces (Pontevedra)	99	90
CPR Manuel Peleteiro	749	682

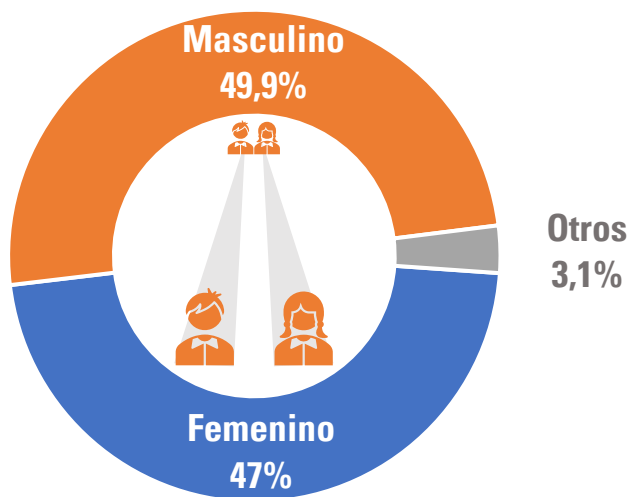
CENTROS PARTICIPANTES	n inicial	n final
CPR Martín Códax	339	312
CPR Padres Escolapios	157	135
CPR Plurilingüe La Inmaculada	231	201
CPR Plurilingüe La Salle	218	194
CPR Plurilingüe Las Acacias-Montecastelo	139	121
CPR Plurilingüe Liceo La Paz	359	337
CPR Plurilingüe Nuestra Señora de Lourdes	72	65
CPR Plurilingüe Padre Feijoo Zorelle	97	87
CPR Plurilingüe Possumus	78	75
CPR Plurilingüe San José	219	194
CPR Santa María Tuy (Maristas)	114	106
CPR TIC	8	6
CPR. Plurilingüe Fundación Educativa Torre de Lemos	59	55
IES Antón Losada	151	137
IES Aquis Celenis	219	199
IES As Insuas	92	84
IES Celanova Celso Emilio Ferreiro	169	141
IES de Carral	167	148
IES de Catabois	59	44
IES de Teis	40	34

CENTROS PARTICIPANTES	n inicial	n final
IES do Milladoiro	349	339
IES Eduardo Pondal (Ponteceso)	278	248
IES Faro das Lúas	134	127
IES Félix Muriel	156	120
IES Fin Do Camiño	52	35
IES Francisco Aguiar	129	113
IES Francisco Daviña Rey	57	47
IES Illa de Ons	129	105
IES Marco do Camballón	135	122
IES María Soliño	176	162
IES Monte Carrasco	168	142
IES Monte Neme	199	181
IES Nº 1 A Estrada	138	107
IES Plurilingüe A Paralaia	314	264
IES Praia Barraña	79	73
IES Ramón Caamaño	87	78
IES Ramón Otero Pedrayo	346	327
IES Rego De Trabe	438	403
IES Sánchez Cantón	417	387
IES Val Do Asma	124	116
TOTAL	10.051	8.833

Procedimiento



Género



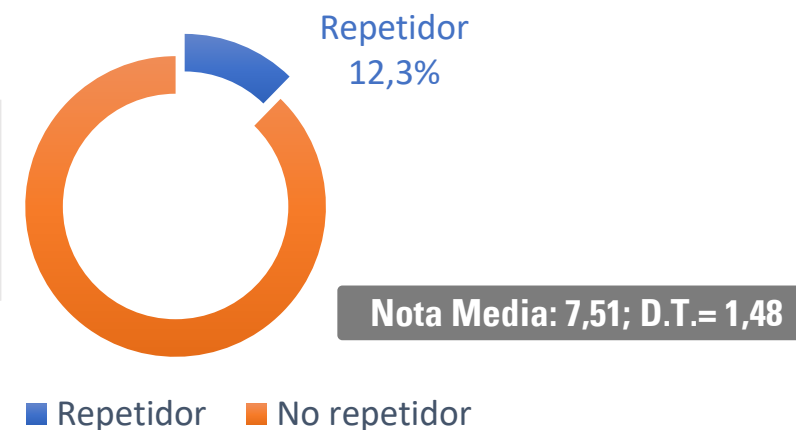
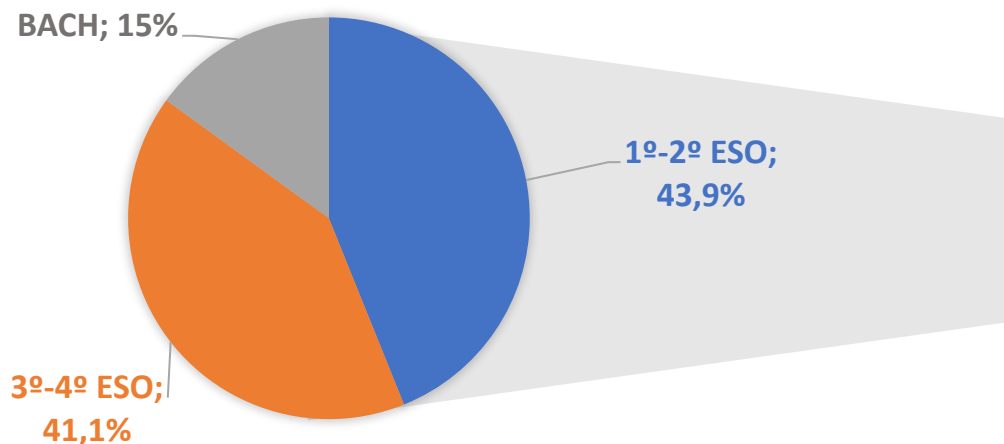
Descripción de la muestra

Edad



Media: 14,40 años; D.T.= 1,70

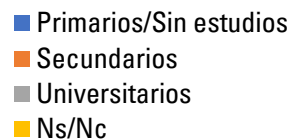
Curso



Nota Media: 7,51; D.T.= 1,48

■ Repetidor ■ No repetidor

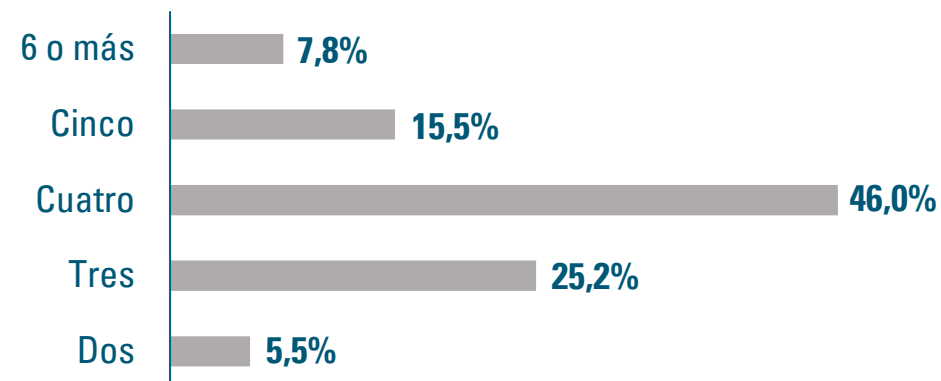
Estudios progenitores



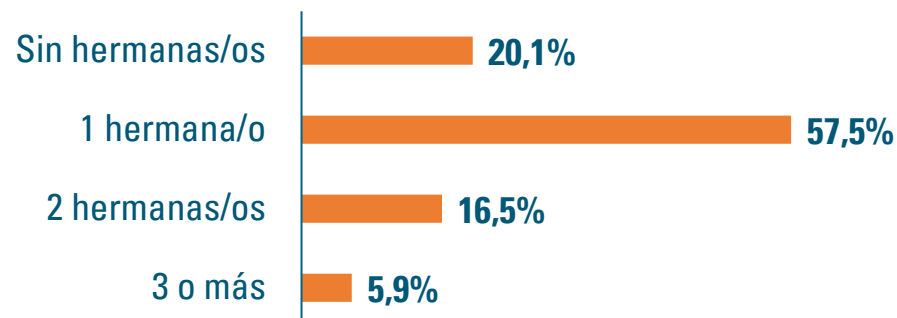
Convivencia



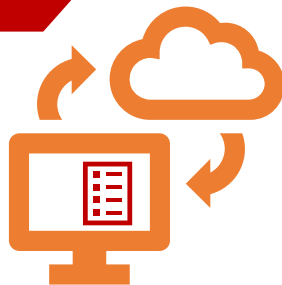
Nº miembros unidad familiar



Hermanos



INSTRUMENTOS



Se elaboró un **cuestionario ad hoc** que incluía preguntas de elaboración propia y escalas validadas internacionalmente para el *screening* de posibles adicciones o usos problemáticos.

ESCALAS DE *SCREENING*

Bienestar emocional

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE

Utilizada en el estudio *Children's views on their lives and well-being in 15 countries: A report on the Children's Worlds Survey* (Rees & Main, 2015). Consta de 6 ítems tipo Likert mostrando una aceptable consistencia interna ($\alpha=0,82$).

Depresión

PHQ-9 (PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE)

De Spitzer et al. (1999) y Johnson et al. (2002), recomendada por la *American Academy of Pediatrics* para evaluar el bienestar emocional del adolescente y el cribado de depresión. Consta de 9 ítems tipo Likert y una elevada consistencia interna ($\alpha=0,90$).

Aceptación Imagen

Escala de Aceptación de la Imagen Corporal

Elaborada *ad hoc* a partir del estudio HBSC 2019. Consta de 5 ítems tipo Likert, mostrando una elevada consistencia interna ($\alpha=0,90$).

Apoyo Parental

Escala de Apoyo Parental Percibido

Elaborada *ad hoc* a partir del estudio HBSC 2019. Consta de 6 ítems tipo Likert, y presenta una elevada consistencia interna ($\alpha=0,92$).

ESCALAS DE *SCREENING*

Uso problemático de Internet

EUPI-a

(ESCALA DE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET PARA ADOLESCENTES)

Elaborada en España por Rial et al. (2015), para el cribado de un posible Uso Problemático de Internet en adolescentes. Consta de 11 ítems tipo Likert presentando una elevada consistencia interna ($\alpha=0,88$).

Uso problemático de Videojuegos

GASA

(*GAME ADDICTION SCALE FOR ADOLESCENTS*)

Elaborada por de Lemmens et al., (2009). Su versión reducida fue validada en España por Lloret et al. (2018) para el cribado de una posible adicción o Uso Problemático de Videojuegos. Consta de 7 ítems tipo Likert y una elevada consistencia interna ($\alpha=0,88$).

Juego Problemático

BAGS

(*BRIEF ADOLESCENT GAMBLING SCREEN*)

Elaborada por Stinchfield et al. (2017), probada en España por Rial et al. (2020). Se trata de una escala de detección de juego problemático específica para adolescentes, muy breve y sencilla (solo 3 ítems tipo Likert). Su consistencia interna ha sido moderada ($\alpha=0,66$).

Acoso escolar

EBIP-Q

(*EUROPEAN BULLYING INTERVENTION PROJECT QUESTIONNAIRE*)

Validada en España por Del Rey et al. (2015), para evaluar el acoso escolar. Consta de 14 ítems tipo Likert (7 para victimización y 7 para agresión), ha mostrado una elevada consistencia interna ($\alpha=0,86$ en ambas subescalas).

ESCALAS DE *SCREENING*

Somatización

ESCALA ABREVIADA DE SOMATIZACIÓN ADOLESCENTE

Versión adaptada de la escala utilizada en el estudio HBSC 2019. Consta de 10 ítems tipo Likert y presenta una elevada consistencia interna ($\alpha=0,88$).

Higiene del sueño

ESCALA DE DIFICULTADES ASOCIADAS AL SUEÑO

Versión adaptada de la escala utilizada en el estudio HBSC 2019. Compuesta por tan solo 4 ítems tipo Likert. Presenta una consistencia interna aceptable ($\alpha=0,71$).

Motivaciones Videojuegos

ESCALA DE MOTIVACIONES PARA EL CONSUMO DE VIDEOJUEGOS

Elaborada *ad hoc* a partir del ESPAD 2019 y del trabajo de Griffiths et al. (2017). Consta de 12 ítems tipo Likert y presenta una consistencia interna aceptable ($\alpha=0,80$).

Preferencias Videojuegos

ESCALA BÁSICA DE PREFERENCIAS PARA EL CONSUMO DE VIDEOJUEGOS

Elaborada *ad hoc* a partir del ESPAD 2019 y del trabajo de Griffiths et al. (2017). Consta de 12 ítems tipo Likert y presenta una elevada consistencia interna ($\alpha=0,90$).

ESTUDIO CUALITATIVO

TARGET 1

ADOLESCENTES

- FASE PRE (**Focus Group 1**)
- FASE POST (**Focus Group 2**)

TARGET 2

PROGENITORES

- FASE PRE (**Focus Group 3**)
- FASE POST (**Focus Group 4**)

TARGET 3

PROFESIONALES

- FASE PRE (**Focus Group 5**)
- FASE POST (**Focus Group 6**)

- Se llevaron a cabo **6 grupos focales**: 3 antes de la fase cuantitativa (**octubre de 2021**) y 3 después de ésta (**septiembre de 2022**); los **primeros** con la finalidad de disponer de una aproximación al tema objeto de estudio e "*insights*" de los diferentes *targets* de interés, así como detectar posibles tópicos no destacados en la literatura y orientar la elaboración del cuestionario a utilizar en la fase cuantitativa; los **segundos** se realizaron con un doble objetivo: enriquecer la interpretación de los resultados obtenidos y trasladarlos a acciones concretas a nivel de prevención.

PARTICIPANTES - PROCEDIMIENTO

TARGET 1: ADOLESCENTES		
GRUPO 1 (Octubre 2021)		
NOMBRE	GÉNERO	EDAD
Rosalía	Femenino	16
Carlota	Femenino	17
Clara	Femenino	18
Brais	Masculino	16
Manuel	Masculino	17
Xaquín	Masculino	17
Anxo	Masculino	18
Mario	Masculino	18
GRUPO 2 (Septiembre 2022)		
NOMBRE	GÉNERO	EDAD
Sabela	Femenino	16
Carmen	Femenino	16
Lucía	Femenino	17
Raquel	Femenino	18
Luís	Masculino	16
Lucas	Masculino	17
Mario	Masculino	18

TARGET 2: PROGENITORES		
GRUPO 3 (Octubre 2021)		
NOMBRE	GÉNERO	HIJOS (edades)
Patricia	Femenino	2 (8 y 12)
Montserrat	Femenino	1 (13)
Paula	Femenino	1 (12)
Marta	Femenino	1 (18)
Rubén	Masculino	2 (7 y 12)
Daniel	Masculino	2 (15 y 17)
Carlos	Masculino	2 (8 y 12)
José Antonio	Masculino	1 (18)
GRUPO 4 (Septiembre 2022)		
NOMBRE	GÉNERO	HIJOS (edades)
Marta	Femenino	2 (8 y 12)
Patricia	Femenino	2 (9 y 13)
Francisco	Masculino	2 (13 y 16)
Javier	Masculino	2 (18 y 25)
Daniel	Masculino	2 (16 y 18)
Benjamín	Masculino	2 (14 y 17)

- Cada grupo estuvo formado por **entre 6 y 8 participantes**. En las sesiones realizadas con adolescentes tomaron parte **estudiantes de ESO y Bachillerato**, de ambos géneros y con edades comprendidas **entre 16 y 18 años**. En las sesiones realizadas con los progenitores participaron **madres y padres**, con **algún hijo en edad adolescente** (de 12 a 18 años).

TARGET 3: PROFESIONALES	
GRUPO 5-6 (Octubre 2021-Septiembre 2022)	
NOMBRE	PERFIL PROFESIONAL
Jorge Carballido	Técnico de Prevención de conductas adictivas del Concello de Santiago
Gerardo Rodríguez	Técnico de prevención y directivo de AGALURE
Anabel Mosquera	Psicopedagoga y Técnico Prevención del Concello de Narón
David Dacruz	Pediatra de Atención Primaria
Sabela Rodríguez	Orientadora del IES A Cachada
Andrea Herrero	Profesora de Secundaria y Directora del IES Praia de Barraña
Silvia López	Profesora e investigadora de la Facultad de Ciencias de la Educación (USC)
Carla Duch	Psicóloga clínica infanto-juvenil



- Cada sesión se estructuró en una serie de **bloques temáticos**, con los que abordar las cuestiones de interés. Se elaboró una **Guía de Tópicos** particular para cada sesión.
- Como apoyo al debate se utilizaron diferentes **materiales y tareas** (tablas, cartulinas...) con los que se poder alcanzar una mayor implicación de los participantes, equilibrar su participación y favorecer un mayor dinamismo de las sesiones.
- Se utilizó también una **pizarra** o papelógrafo, en la que en diferentes momentos el moderador realizaba una puesta en común de las opiniones manifestadas, recogiendo las ideas más relevantes y fomentando el debate.

TAREA 2: Todos los Targets



- Para la identificación de posibles acciones a llevar a cabo a nivel de prevención, se recurrió a una **segunda tarea** (en este caso en **grupos de 2-3 participantes**), facilitando así la interacción y argumentación de las diferentes propuestas.
- Lo que se pedía a cada grupo era que realizasen su **"inversión estratégica particular"** a nivel de prevención. Para ello se utilizó una cartulina con cuatro apartados en los que debían distribuir 10 monedas, según sus prioridades: (1) **Prevención Escolar**, (2) **Prevención Familiar**, (3) **Prevención Ambiental** y (4) **Otras acciones**. Se pedía también que especificasen en qué conceptos o medidas concretas invertirían los limitados recursos disponibles.
- Una vez terminada la tarea, la información era recogida por el moderador en la **pizarra**, instando a cada grupo a argumentar sus propuestas.

RESULTADOS

A person's hands are shown holding a smartphone. The screen displays a colorful grid of various icons, including a globe, a person, a gear, and a document. The entire image is overlaid with a semi-transparent red gradient. The word "RESULTADOS" is written in white, bold, uppercase letters across the center of the phone's screen.

A person's hands are holding a smartphone. The screen displays a grid of colorful icons, possibly representing a user interface or a data visualization. The entire image is overlaid with a semi-transparent red gradient. In the center, the text "RESULTADOS" is written in a large, bold, white sans-serif font, with a thin white horizontal line above it. Below it, the text "ESTUDIO CUALITATIVO" is written in a smaller, white sans-serif font.

RESULTADOS
ESTUDIO CUALITATIVO

La voz de los ADOLESCENTES

REDES SOCIALES

- Los propios **adolescentes creen que realmente hay motivos para estar preocupados por el uso que actualmente se hace de la tecnología**. La mención inicial hace referencia de forma espontánea a las **redes sociales** como principal motivo de preocupación.

Yo creo que por lo general hay más problema con las redes sociales. Creo que todos estamos adictos a ellas, ya sea porque usas mucho Twitter, ya sea porque usas mucho Instagram o cualquier otra red social. Como sociedad es que no puedes vivir sin eso.

En las redes sociales más que rencor hay tortura psicológica. Tú te haces una película en la cabeza muchas veces y malinterpretas cosas, una foto que da a mil interpretaciones; con una canción y ya todo el mundo... esta canción por no sé qué. Como que da a muchísimas interpretaciones, muchísimos comentarios. Una tortura psicológica constante, que vas a ir dándole a la cabeza todo el rato.

Con Internet y sus aplicaciones es mucho más fácil insultar y poner a parir a personas, porque al ser digital como que no tienes esa cobardía que tienes en persona... Lo que no dirías en persona no tienes ningún problema en decirlo. En Twitter la gente se piensa que puede decir lo que quiera, a quien quiera y cuando quiera.

Todo el rato comparándose con otras personas, pueden hacerle desarrollar un TCA, tanto compartir al final acabas desarrollando cualquier tipo de trastorno: por qué tienes tantos amigos y yo no, por qué tienes tantos planes y yo no...

Yo creo que es como una muestra de autoestima, como el tema de los filtros, es como algo natural ya. No creo que alguien suba cosas para presumir. Es algo natural que está implantado entre nosotros. Estoy haciendo estas fotos y como que me sale natural.

Es que lo de los “me gusta” ya está pasado. Ahora ya no es tanto de publicación y de me gusta. Ahora es de historia temporal, de lo que estoy haciendo en el momento, el máximo de inmediatez, o sea las historias. El “me gusta” no es el objetivo. Es simplemente compartirlo y que la gente lo vea.

- Las y los adolescentes (especialmente las chicas) **reconocen que las RRSS enganchan, el tiempo vuela y algunas llegan a encontrar en ellas incluso una motivación económica.**

En TikTok yo puedo pasarme horas. Es como ver un vídeo, y el siguiente otra cosa nueva, otra cosa nueva que te engancha un montón. Es una locura. Haces así y ya tienes otra cosa nueva y otra y otra. Además no parece que pasas tanto tiempo, porque como son vídeos de unos segundos, es muy rápido y se te pasan dos horas volando.

Una niña que va a nuestro instituto sube vídeos de TikTok y algunos se hicieron muy virales. Entonces una marca de ropa le envió ropa, pero no creo que cobre, solo le manda ropa para que ella la enseñe, para que la promocióne con códigos de descuento y eso.

- **Aluden también al consumo de pornografía online a edades muy tempranas,** lo que implica una distorsión de la realidad que puede acarrear importantes consecuencias. **Demandan educación afectivo-sexual sin prejuicios y de forma clara.**

Hay niños de primaria que ya están mirando porno. Ya no es que mole, es que piensan que eso es la realidad, piensan que es eso. Lo consumen desde muy pequeños, primero de la ESO y ya algunos en 6º de primaria. Cada vez más temprano.

Se tendría que enseñar que el porno no es la realidad, educarles en otro tipo de educación sexual.

Habría que hablar en el colegio de todo eso. En el colegio sobre todo, porque al ser tabú se buscan maneras de saber del tema, que suele ser el porno. Entonces al final ése es el problema, que no hay otras fuentes. Y claro, en el colegio no se habla de eso, nadie habla de eso. Y cuando hablan lo hacen con mucho filtro. Bueno, a ver si me lo dices con filtros donde no me voy a enterar ni de la mitad, porque estás usando incluso palabras clave. ¡Pues qué quieres que te diga!

- Aluden incluso a una **mayor permisividad en las nuevas generaciones**, pero cuestionan abiertamente que prohibir sea una buena opción.

Tengo visto a niños que van en segundo de la ESO ya de fiesta, en sitios donde yo no había ido a su edad. Ellos fueron al Son do Camiño y yo me quedé en mi casa muy tranquila y ellos ya iban ahí, en 6º de primaria. Tema discotecas, en verano estaba tranquilamente y de repente me encuentro al lado una niña de mi colegio de primero de la ESO fumando y bebiendo.

Es una sociedad que incita y padres que dejan. Si no dejasen. A mí no me dejaban. Pero a ellos les dejan.

Yo creo que la preocupación por todo esto tiene que empezar antes. Mi primo, con cuatro años o cinco, si no le dejas el móvil se pone como un loco, se pone a gritar, a dar patadas y todo. Yo creo que la preocupación es que cada vez se empieza antes, lo mítico de estar molestando... ¡móvil!. Y yo creo que ahí empieza un poco el problema, porque el niño se acostumbra y cuando tiene 10 años, más y más.

Porque lo tienes interiorizado. Algo que se ha usado toda tu vida para calmarte como si fuera un chupete, cuando eras pequeño, la mítica de no llores, ponte el chupete, no llores, toma el móvil... pues eso lo vas arrastrando.

Yo creo también que el hecho de prohibir.... así como radical: no te dejas tener móvil! No funciona. Hay dos gemelas en mi clase que no tienen móvil y tienen 16 años. Y a mí eso me parece pasarse.

Yo lo tuve en la ESO y me parece una buena edad, porque creo que tiene que haber un momento en el que aprendas a usarlo. Yo lo daría de forma progresiva, para que aprendas a usarlo responsablemente. Antes no, porque no sabes como usarlo.

- **Vigilar no es recomendable y el control parental no es eficaz.** Apostar por la confianza, mejorar la comunicación y poner límites: los jóvenes nos señalan el camino.

Creo que hay diferentes maneras de intentar parar eso. Si como padre intentas espiar o hacer cosas a espaldas de tu hijo, aunque sea por su bien, se pierde un montón de confianza. Lo de mentir a los padres es porque ya tenemos ese miedo de que nos van a echar la bronca o a castigar y si tuviéramos más confianza no pasaría.

Yo tampoco diría de mirarle el móvil, porque eso ya sería pasarse y te enteras además. Yo tengo una amiga a la que se lo miraban y ella borraba conversaciones. Es inevitable, al final te lleva a eso.

Con lo del control parental, tú ya sabes que te están controlando. Te enteras cuando vas a intentar entrar. Yo eso no lo haría. Creo que es peor, porque si el niño quiere hacer una cosa, la va a hacer; y si no lo hace en su móvil lo va a hacer en el del amigo. Si no le dejas va a tener más ganas. Si lo quiere hacer, lo va a hacer y lo único que vas a conseguir es que lo haga a escondidas y que no confíe en sus padres.

Te enteras enseguida y ves que tus padres no confían en ti... y no vas a tener ningún motivo para confiar en ellos. El control parental no va a solucionar nada, no vale para nada. Si el niño quiere entrar en esa página, va a entrar en esa página. Y si se lo prohíbo, le va a dar más ganas.

Si le das la confianza, se la das entera o no se la das. No puedes darle el móvil a tu hijo y pretender que no haga X cosas que con un móvil las va a hacer. Hay mil maneras de esquivar esas cosas. Yo creo que no se ofrece esa confianza. Si se ofreciese habría mejor relación padres-hijos.

Claro que hay que poner ciertos límites, al móvil y a todo. No se ponen límites, creo. A mí siempre me los han puesto. Antes me enfadaba cuando mi madre me decía “fuera móvil de la habitación”. Pero ahora lo agradezco, porque digo ¿qué necesidad tenía yo con 14 años de estar hasta las tantas viendo vídeos o cosas así, tonterías y metiéndome en líos. Veo a gente a la que nunca le han puesto ningún límite, que nunca le han prohibido nada y les veo desmadrados..., pero a la gente que les han prohibido todo los veo más desmadrados aún.

VIDEOJUEGOS

- Respecto a los **videojuegos** se alude de manera espontánea a su *monetización* y dinámica adictiva, así como a la **violencia** que muchos de ellos implican, no sólo en los contenidos, sino en la **frustración** que generan y en la interacción entre los propios jugadores.

Me parece mucho peor ser adicto a videojuegos y apuestas que a las RRSS. Normalmente la gente que está viciada a los juegos puede pasar días sin salir, sin dormir.

En la mayoría de los juegos tienes como una opción gratuita para jugar, pero a medida que vas jugando, obtienes lo que podrías obtener pagando por así decirlo. Y entonces claro, imagínate que estás dos meses jugando para obtener algo que podrías obtener por dinero. Entonces la gente para ahorrarse el esfuerzo de dos meses jugando se gasta dinero, básicamente.

Lo que engancha de los videojuegos es... ser progresivo. La primera toma de contacto es la más importante, porque si de primeras te parece aburrido o no te convence mucho, las siguientes veces dices, “paso de jugar”. Pero si la primera vez te atrapa, la primera da lugar a otra. Y así vas jugando y quieres ser mejor. Eso en individual. Si es multijugador ya entra la competitividad con otros. Voy a ser un poco más, un poco más, un poco más. Y quiero ser mejor que antes. Quiero ser mejor. Y si hay juegos online competitivos contra tus amigos, está el que quiere ser mejor que mi amigo, lo que quieres es ser mejor que el otro. Hay que ganar, siempre ganar.

Estamos todo el colegio jugando al Clash Royale. Hablamos de eso y normal. Y también si todos tus amigos al final juegan a ese videojuego y cuando tienen tiempo libre hablan de eso, tú de alguna manera también quieres estar en esa conversación. Es como que también te puedes sentir forzado a jugar para poder incluirte en la conversación.

Yo tengo amigos que rompen teles, mandos, la pared... Casos reales, amigos cercanos. Coger y reventar la pared. ¡Hay gente que se enfada mucho, mucho!

Mi hermano se enfada muchísimo cuando pierde, pero nunca llegó a la violencia física... sí a insultar al otro con el que estás jugando. Es normal. Hay que picar. Por ejemplo, estás jugando un partido en el FIFA y hay que picar al otro. Es parte del juego. Se desconcentra al rival. Es todo psicológico. En el baloncesto hacen el trashtalk para desconcentrar al rival y vacilan y cosas así, para que se vayan del partido.

Una locura lo de la violencia. Yo conozco a uno que, con un amigo, por un videojuego se empezaron a pegar en la vida real. ¡Pero bien!

El LoL es famoso porque tiene una comunidad tóxica, pero hubo una temporada que todo el mundo estaba súper enganchado con el “Hay Day” que es de plantar y recoger semillas. Nosotros teníamos un grupo y en el chat todo el día a insultos. Y era un juego de recoger semillas. Lo hacía toda mi clase y todo mi curso, tanto tías como tíos. Entre las tías también se insultan, pero menos que los tíos.

Lo curioso es que la gente suele ser más tóxica en los juegos de deportes. Es muy curioso. Tanto en el baloncesto como en los de fútbol. Para provocar una reacción del otro, más estrategia, por los nervios o algo así. Hay un juego que se llama Rocket League, que es de fútbol con coches, y la gente empieza a repartir de una forma que yo digo... ¡Bueno! De hecho yo cuando juego lo tengo sólo con el chat para el compañero, porque la gente se empieza a flamear, se dicen cosas muy bastas.

APUESTAS

- Reconocen también la aceptación de las apuestas y otras modalidades de juego, asentadas en la firme creencia de que **es posible ganar dinero de forma relativamente fácil y en el prestigio social que confiere.**

Yo tengo un amigo que se pasaba las tardes viendo como iban los equipos de fútbol en las tablas de Luckia. Hay peña que son casi semiprofesionales, que están todo el día, que son unos cracks.

Hay profesionales de esto, que hacen grupos de was, se promocionan mucho por IG, Telegram. Hay cuentas de futbol que suben resúmenes de los goles y hay veces que meten entremedio información de fútbol de predicciones deportivas. Redes sociales. Apuestas de pingpong, perros... Le dices a los amigos: hoy voy a hacer una apuesta de tal en el patio del colegio...

Es una manera de ganar dinero fácil y les da igual asumir el riesgo de ese dinero que van a apostar.

Se gana dinero en las apuestas, sí claro. Yo Apuesto. Yo no soy adicto. No, no, pero sí sé que se gana. Se gana y se pierde, como todo. Pero si sabes apostar bien, se gana más que se pierde.

¿Qué dicen PROGENITORES y PROFESIONALES?

- Ambos se muestran **preocupados por las Redes Sociales** y su impacto en la autoestima y aceptación de la imagen corporal. Se alude a las conductas de riesgo desde edades tempranas, la sexualización de la infancia y las diferencias de género.

Cuando voy a una red social quiero que me digan que soy guapa. Estamos mucho más en el escaparate que nunca, necesitamos que los demás nos exterioricen que nos quieren, quizás porque nos queremos poco. El problema es que hay una sociedad muy dependiente, porque la gente no tiene estímulos propios y necesita estímulos ajenos.

Parece que las chicas tienen un perfil más social en donde buscan los estereotipos en redes, la comunicación entre ellas y el factor imagen: mostrarse.

Hoxe, se non estás nas Redes Sociales non ligas. A relación co corpo cambia. O que se leva é que a beleza é o deseo sexual que espertas. Tanto desexo sexual es capaz de suscitar no outro, tanto eres. Tes que poñerte filtros para non ser plana. Chegás ó instituto e dinlle: é que estás plana!

As mozas mitifican a quen ten moitos seguidores a costa do que sexa. Elas imaxinan que se tiveran máis seguidores ían ser máis felices. Están vendo cousas continuamente, unha nena de 11 anos que neste momento non lle debería importar para nada a moda, ou como ir vestida ó colexio.

Reunímonos os 8 centros do noso concello e os profes de primaria, falando de que esa iniciación ao sexting está xa en cuarto de primaria. Se fulanita lle envía unha foto erótica ó seu mozo, el se cre que pode circular por todos lados, porque ela a fixo voluntariamente... O negocio ten que ver máis co sexual no caso das nenas. É un problema moi grande que as vulnerabiliza moitísimo máis ca eles. Elas sempre son as vítimas.

O sexting está absolutamente naturalizado e leva a extorsións sexuais. As chavalas sobre todo, falan principalmente de sexting, grooming e as ameazas que están sufrindo. Por iso empeza. Teño alumnas de bacharelato que xa están en plataformas como Onlyfans.

- Tanto padres como expertos manifiestan también una gran preocupación por el uso intensivo de la tecnología y los **videojuegos** sin supervisión, que monopoliza su ocio y les lleva a abandonar actividades importantes de su vida diaria. Se alude de manera espontánea al **escaso control que ejercen los progenitores** en general y al dudoso ejemplo que dan.

Hai rapaces que veñen ao centro sen durmir. Nin comer, ni durmir, nin falar, nin xogar, nin nada; están empantallados total. Para eles estar conectados 5, 6 horas a videoxogos é algo normal, non é algo extraordinario.

Para min é un factor adictivo innegable. O problema radica no tempo. Non se trata de satanizar os videoxogos, pero o tempo que botan é enfermizo, son moitísimas horas. Nenos incluso de boas notas que chegan á casa adoecidos por xogar, como se tiveran o mono, igual.

Se lo tienes que dosificar porque un niño termina de comer a las 16h y se tira jugando hasta las 22h y no hizo nada de sus tareas. Para mí uno de los principales problemas más allá de que haya diferentes tipos de videojuegos es la bajada de las edades de inicio y el aumento del tiempo de exposición y sin supervisión. El tema del PEGI no se cumple para nada.

Son as 6 da tarde, non teñen nada que facer, tiran do móvil e para mín é a comodidade dos país; entendo que a culpa é casi sempre dos pais. Os pais non temos tempo para adicarlle ós fillos e a alternativa máis fácil é a tecnoloxía.

Hai que comenzar co control cando son pequenos porque non fai falta control parental se saben que hai cousas que non se poden facer. No momento no que se quere empezar a poñer límites, porque os contidos os elixen os fillos, estes se negan a calquera interacción social que non sexa iso. Casa de los abuelos no!, todo es un aburrimiento, no me gusta, deixo o deporte. Ahí veñen as grandes dificultades.

Pregunteilles: ¿Notades cando xogas moito tempo e alguén che fala, te molesta que che fale e ademáis ti querías xogar media hora e xa levas 4? Levantou a man toda a clase. E algún me contaron: iso lle pasa a meu pai. Algunha de 8 anos me dixo: meu pai xoga todas as tardes e chega a hora de merendar e eu lle pido a merenda e me di: máis tarde máis tarde.

- **Apuestas y ludopatía preocupan de forma especial a los profesionales**, especialmente a los del ámbito de la Prevención, mientras que madres y padres parecen ajenos al problema. Se alude también a la conexión entre videojuegos y apuestas, cada vez más evidente.

Con la ludopatía yo lo veo en 6º de primaria con las lootboxes. Ellos no saben que esos nervios que te expresan en clase tienen que ver con que esto representa un problema y ellos ya están accediendo a juegos de azar sin saberlo y sin que sus padres tampoco lo sepan. Como esto siga yo creo que vamos a ver perfiles muy jóvenes.

Xogan a videoxogos, pero cando empezan con apostas son con rascas... Vas a calquera bar e ves a papelera chea de boletines e rapaces continuamente entrando e saíndo.

Yo conozco chavales que apuestan. Tengo un hijo, de 18 ahora, y desde los 16 se lleva quejando que cuando salía, salían los amigos a apostar. Y los niños no sabía a donde iban, iban por ahí con el móvil y otros a apostar, siendo menores... Y muchas veces se apartaba. Nosotros lo veíamos muy solitario y allí no quería ir con ellos, porque apostaban muchísimo.

Todos quieren ter moita pasta e pola vía fácil. Ves que ganas e iso é o modelo de referencia. Nós temos moito alumnado que apostaba e hoxe en día estase dedicando ó comercio electrónico e ás criptomoedas, os máis sabidillos.

Para mí el problema es que los premios en las apuestas son muy fáciles de ganar con 1 euro porque juegas a partido. Si controlas de fútbol parece una apuesta bastante sencilla. A los chavales les es muy fácil, si tú les estás dando un estímulo, si saben que con el 90 o 80% de probabilidades van a ganar, apostando un euro van a ganar 1.05€. El primer día ganas 20 y al final terminas enganchado.

Es una manera de ganar dinero fácil y les da igual asumir el riesgo. Lo que les motiva es ganar dinero relativamente fácil. Aquí no había una cultura de las apuestas ni nada, pero por las redes sociales están, mira, mira.

ADOLESCENTES

LO BUENO Y LO NO TAN BUENO DE...

REDES SOCIALES

- Socializar, hacer amigos, ligar
- Ocio fácil, entretenimiento, humor, diversión...
- Información, aprendizaje
- Comunicación
- Fácil acceso, universal
- Fuente de inspiración, modelos, ejemplos, referentes
- Tareas escolares

POSITIVO



- Exposición pública, desconocidos, control por los demás
- Condiciona la autoestima
- Malas influencias
- Falsa realidad
- Descuido vida, pérdida tiempo
- Adicción
- Ciberacoso

NEGATIVO



VIDEOJUEGOS

- Entretenimiento
- Socialización
- Desconectar
- Variedad
- Creatividad
- Salida profesional

POSITIVO



- Violencia
- Aislamiento
- Frustración, gestión de ira, rabia...
- Problemas en el colegio
- Gasto de dinero
- Problemas de vista
- Adicción
- Problemas de sueño

NEGATIVO



- Con una **primera tarea** de carácter **individual** se pretendía hacer un análisis de las posibles **consecuencias negativas** asociadas al uso de las **redes sociales**, los **videojuegos** o las **apuestas**. En el caso de los adolescentes el análisis se centró únicamente en la redes sociales y los videojuegos, pero se les pidió también que mencionasen posibles **aspectos positivos**. Sus respuestas permiten comprender de forma clara las ventajas e inconvenientes de las TRIC para ellos.

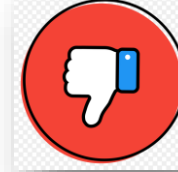
PROGENITORES



REDES SOCIALES

- Manipulación, frustración y deterioro de relaciones y valores
- Hipocresía, mentiras, desengaños, falsos amigos
- Ansiedad y frustración
- Estereotipos, modelos nocivos
- Acceso a contextos y contenidos inapropiados (sexo, drogas, violencia)
- Contacto con desconocidos (Grooming)
- Pérdida de privacidad
- Agresividad y conflictos familiares
- Exclusión social
- Dependencia, adicción (niñas)
- Dejar alternativas de ocio

CONSECUENCIAS NEGATIVAS



VIDEOJUEGOS

- Dependencia, adicción (niños)
- Normalización de conductas violentas
- Contacto con extraños, Grooming..
- Invasión de la intimidad
- Conflictos familiares
- Frustración, ansiedad, agresividad...
- Falta de sueño
- Pérdida de visión
- Aislamiento
- Sedentarismo



JUEGO/APUESTAS

- Dependencia, adicción sobre todo los mayores y gente que hace mucho deporte
- Conflictos familiares
- Ansiedad, frustración, agresividad
- Avaricia, ambición desmedida
- Manipulación, mentira, engaño
- Salida fácil
- Doble vida
- Ruina económica
- Angustia

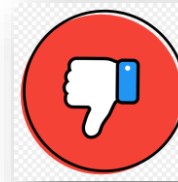
PROFESIONALES



REDES SOCIALES

- Baja autoestima (más en chicas)
- Problemas de aceptación imagen corporal, trastornos alimentación
- Cambios en el cuerpo (láser, implantes, operaciones estéticas)
- Problemas de Identidad y aceptación, sentido poco integrado del YO
- Egocentrismo, narcisismo...
- Socialización digital distorsionada, ausencia de experiencias reales
- Frustración, ansiedad, autolesiones, insomnio...
- Conductas de riesgo (sexting, desconocidos, porno...)
- Excesivo tiempo, dejar de hacer otras cosas
- Les desconcentran de sus tareas, les pasa la tarde sin hacer nada
- Infelicidad, tristeza

CONSECUENCIAS NEGATIVAS



VIDEOJUEGOS

- Problemas emocionales: gestión emocional, tolerancia a la frustración, irritabilidad
- Falta de valores, pérdida de empatía, dureza emocional
- Agresividad, violencia
- Confusión de realidad/ficción
- Alteración de rutinas propias de su edad, problemas de sueño, insomnio...
- Sedentarismo, obesidad
- Falta comunicación cara a cara, daña habilidades sociales
- Sobreestimulación cognitiva, problemas de concentración, déficit de atención
- Bajo rendimiento escolar
- Infelicidad

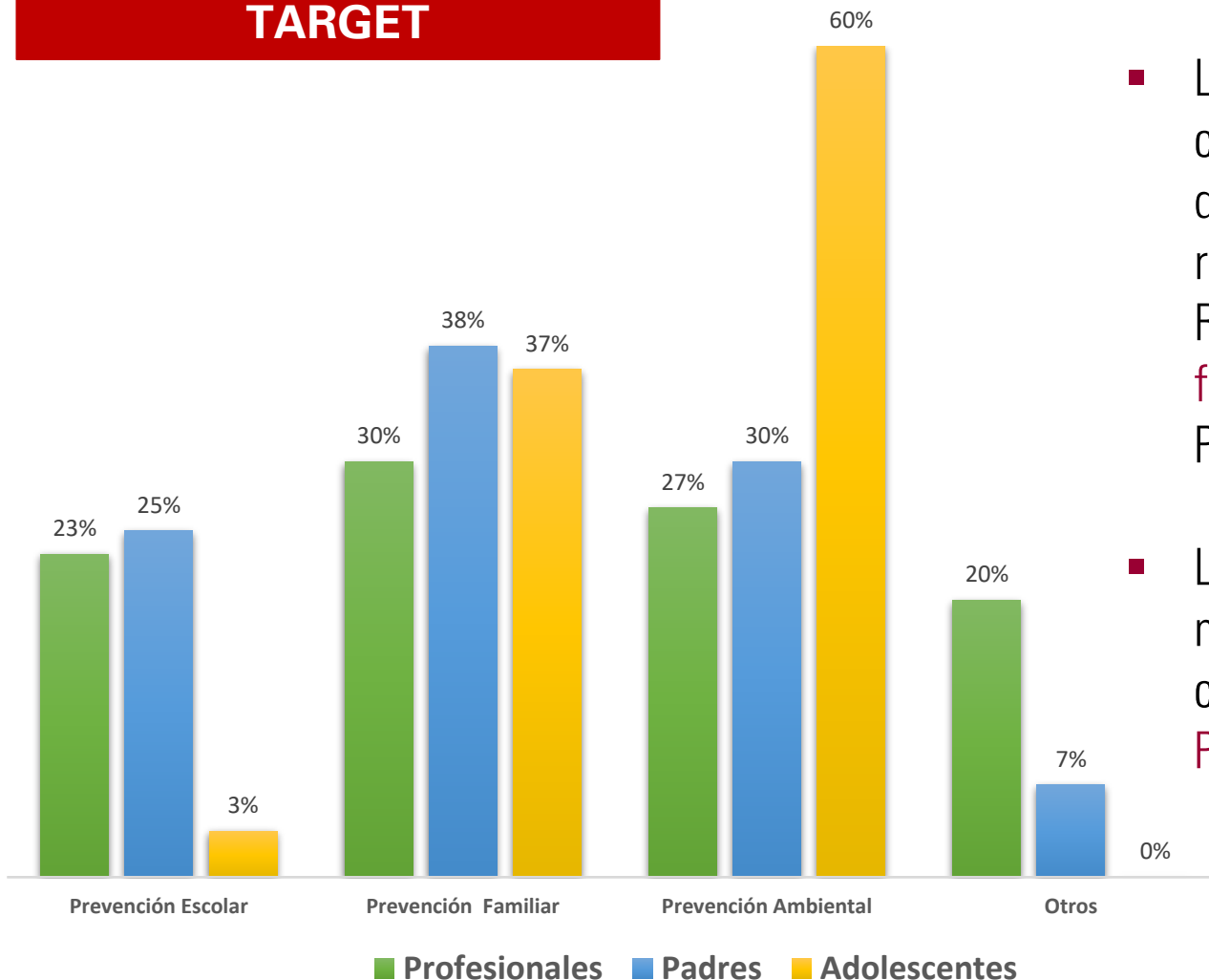


JUEGO/APUESTAS

- Adicción, ludopatía, dependencia...
- Pérdida de control
- Problemas familiares, ruptura familiar
- La ética del dinero: dinero fácil y rápido, sin esfuerzo
- Aislamiento, evitan amigos no jugadores
- Deterioro estilo de vida, reducen todo el ocio a las apuestas
- Inicio delincuencia (delitos en chavales sin perfil delincuente)
- Conductas de riesgo, consumo de sustancias...
- Problemas económicos y judiciales
- Bajo rendimiento académico, abandono de estudios...
- Impulsividad, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración
- Insomnio, somatización, salud...
- Ansiedad y depresión, suicidio
- Infelicidad

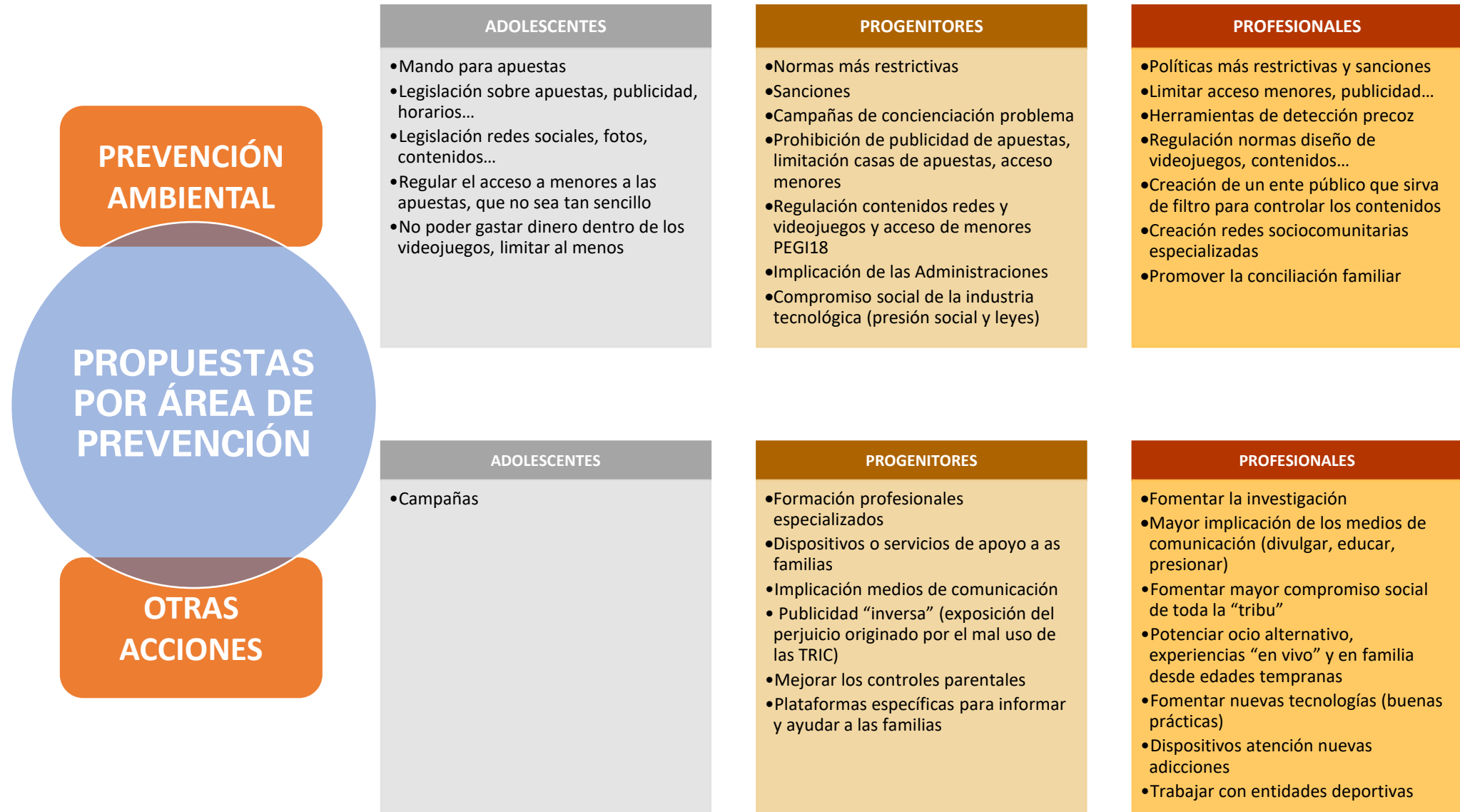
- Desde el punto de vista de los propios **adolescentes** queda patente el papel que las TRIC desempeñan en un su día a día, tanto a nivel de ocio como de interacción social, convirtiéndose en **el gran surtidor emocional de las nuevas generaciones**. Son conscientes también de la enorme capacidad de “arrastre” que poseen las redes sociales y su efecto distorsionador sobre las relaciones y, a menudo, sobre la propia la autoestima, así como del carácter cada vez más adictivo de los videojuegos y la carga de violencia que conllevan.
- **Progenitores** y **profesionales**, son conscientes de los aspectos negativos que rodea en muchos casos el uso de la tecnología, sobre todo a 5 niveles:
 1. **Seguridad** (conductas de riesgo online y acceso a contenidos inapropiados)
 2. **Potencial adictivo** (interferencia en el día a día, pérdida de control y dependencia)
 3. **Convivencia familiar** (principal motivo de conflictos padres-hijos)
 4. **Convivencia entre iguales** (ciberacoso, violencia, relaciones tóxicas y socialización distorsionada)
 5. **Salud emocional** (baja autoestima, angustia, depresión, ideación suicida, sufrimiento e infelicidad)

PROPUESTAS POR TARGET



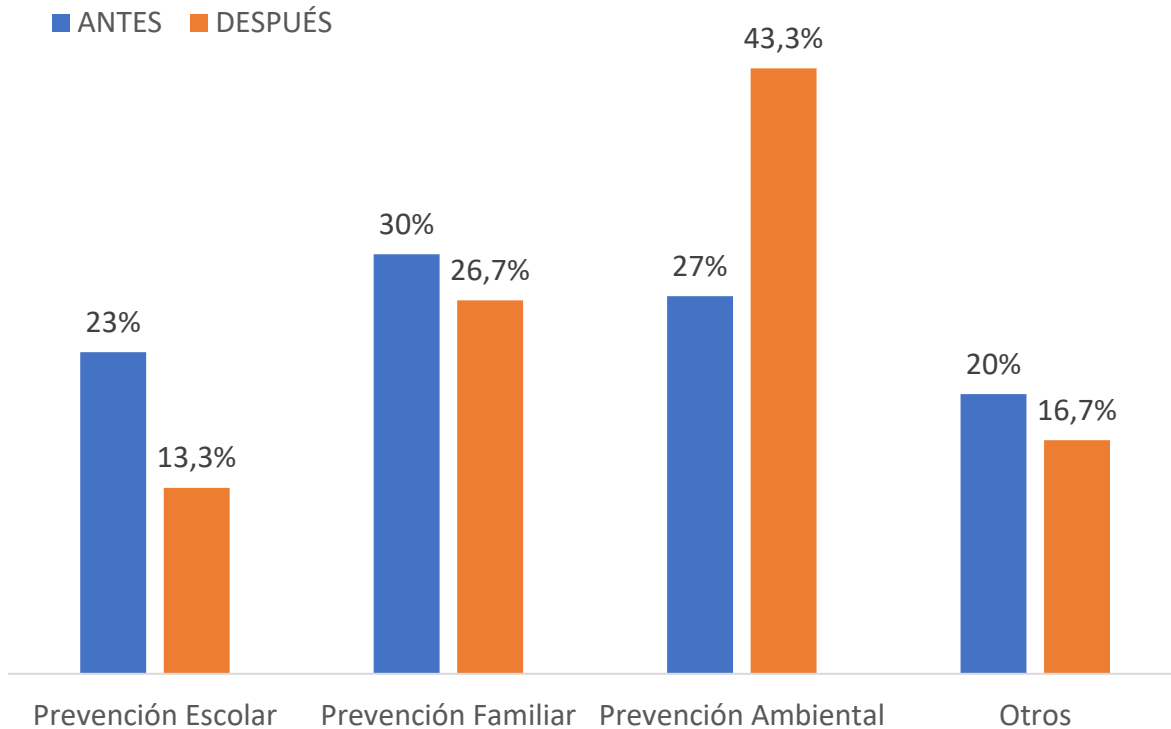
- La visión de cada *target* es diferente. Resulta curioso comprobar cómo **los adolescentes** son los más firmes defensores de la **Previsión Ambiental**, los primeros en reclamar Leyes que protejan a los menores y una mayor Responsabilidad Social, a la par que **normas y límites a nivel familiar**. Son, sin embargo, los que menos confían en la Previsión Escolar.
- Las diferencias entre **Progenitores** y **Profesionales** son menores, si bien las madres y padres son los primeros en ser conscientes de las **grandes carencias en lo que respecta a la Previsión Familiar**.





- Los **adolescentes** proponen acciones fundamentalmente a nivel de **prevención ambiental** (regular y limitar el acceso a las apuestas, videojuegos y redes sociales, regular la publicidad...) y de **prevención familiar** (concienciar y formar a los padres, establecer tutorías para padres, mejor coordinación con el profesorado y más normas y límites en el hogar).
- Los **progenitores**, por su parte, a nivel de **prevención escolar** sugieren un mayor esfuerzo en la formación y concienciación del profesorado, racionalizar o incluso replantearse el uso de los móviles en los centros educativos e implementar algún sistema de detección precoz para las nuevas adicciones y para el ciberacoso. A nivel de **prevención familiar** sugieren sobre todo campañas de concienciación, información y formación para madres y padres, talleres de asistencia "obligatoria" y una mejor comunicación y coordinación con los equipos de orientación. Demandan también algún tipo de dispositivo o servicio especializado de ayuda a las familias.
- Por último, los **profesionales** hacen hincapié en el **trabajo a nivel de regulación emocional** que hay que hacer con los adolescentes, que consideran **imprescindible para abordar toda la problemática relacionada con las TRIC**, así como en la necesidad de desarrollar **protocolos** para su uso en los centros educativos, de promover las escuelas de madres y padres (con participación obligatoria), el **trabajo comunitario**, la creación de **dispositivos especializados para ayudar a las familias** y **nuevos materiales** (guías, programas...). **Desde un punto de vista más estructural**, recalcan la importancia de poner en marcha **políticas más restrictivas** y **sanciones** (limitar acceso menores, publicidad, contenidos, etc.), de disponer de **mecanismos de detección e intervención precoz** y de promover la **conciliación laboral y familiar**.

PROFESIONALES ANTES-DESPUÉS



- La presentación de los resultados obtenidos en el estudio cuantitativo al grupo de profesionales hizo que sus prioridades en términos de prevención variasen, otorgándole un **peso mucho mayor a la prevención ambiental**.
- De manera particular se insiste en cuestiones relacionadas con la **responsabilidad social**, el desarrollo de **leyes y normas que protejan a los menores**, la mejora de la **conciliación familiar**, la elaboración de **protocolos de intervención** ante los problemas relacionados con el uso de la tecnología, la elaboración de instrumentos de **detección precoz**, así como en la **necesidad de no patologizar este tipo de conductas**, de **ir a la raíz social y económica del problema** y apostar por un trabajo comunitario.

Más Prevención Ambiental

Hablamos de conciliación porque va directamente relacionado con lo familiar. Las familias cada vez tienen menos tiempo para los hijos y es tiempo que no le estás dedicando a educarlos.

Hay protocolos de todo tipo, de disforia de género, de TDAH, de acoso... pero no hay de conductas adictivas, ninguno. No hay protocolo para videojuegos como lo hay para la alimentación. Cuando te nace un niño en el hospital el pediatra te da a los 6 meses un protocolo de alimentación y después otro. En cambio los videojuegos también se los comen, pero nadie lo mira.

Necesitamos concienciar en la no patologización de las conductas. Todo es enfermedad, el individuo pobrecito que tiene un trastorno de la conducta, depresión... Ese es uno de los problemas, no se mira a la problemática social. Tienen que dejar de tratarlo como una enfermedad que se tiene que tratar con ansiolíticos.

Entendemos que es necesario a nivel ambiental hacer campañas de concienciación con evidencias científicas. Y llevarlas a los claustros, porque sino es cuestionable y no ven el problema.

Yo sí que siento un pequeño divorcio entre la pediatría y centros escolares. Muchas veces no se contrasta, no hay una red sociocomunitaria. O sea, tenemos que llamar a este cole y preguntar “¿Qué está pasando con este niño? No hay un trabajo comunitario, pero esa red es absolutamente necesaria.

Mejorar la Prevención Escolar y Familiar

La prevención escolar no es eficaz porque no se hace bien. Pero no puedo prescindir de ella. Es básica y fundamental. No pensemos que como están enganchados no se pueden desenganchar. Porque hay un espectro de vulnerabilidad en el que se puede intervenir. Tiene que venir alguien a decirles estas cosas de una forma que conecten con ellos, sin alarmismos y con ciencia. Y no charla. No es la forma de trabajar, hay que trabajar por aula y mínimo 3 sesiones. Llevar a todo 4º al salón de actos no vale para nada.

Para que funcione tiene que ser un plan más grande. Porque tenemos que hacer un plan de acción tutorial y tienes una hora de la semana para tutorías y también hay muchos otros contenidos que hay que trabajar. Tiene que ser un profesional externo. Hay ciertos contenidos que se lo tiene que explicar una persona experta. Y también que se lo explique a la familia... y se tiene que implicar el profesorado.

Tenemos que intentar que la prevención escolar esté apoyada dentro de un plan que garantice que en primero de la ESO se toquen ya ciertos temas y que no quede a elección de unos y otros, o al arbitrio de los padres.

¿Quién está educando a nuestros hijos? Desde luego las familias muy poco y los centros no están a lo que tienen que estar. ¿Quién influye realmente en ellos? Creo que hay cierta dejadez de funciones y las familias y el profesorado tienen que trabajar mucho más juntos. Hay cosas que debieran ser obligatorias. Como madre o como padre no puedes dejar de asistir a ciertas reuniones o actividades.

El tema de las familias, de los padres y madres, que ya desde bebés lo primero que hacen es dejar el teléfono sin regular a los hijos. Echan horas ya desde meses delante de un dispositivo. Eso me preocupa. Es importante la educación de padres y madres.



RESULTADOS
ESTUDIO CUANTITATIVO

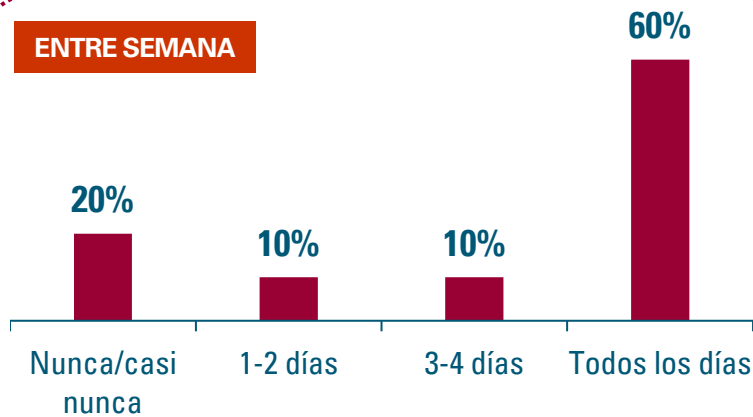
PARTE I

Salud y Convivencia

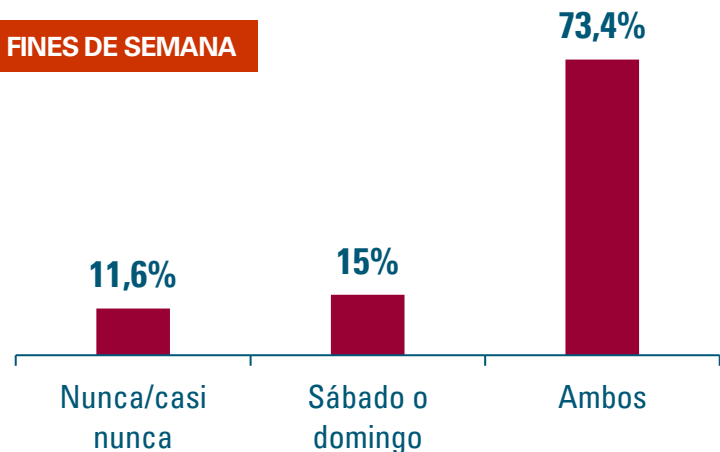
ALIMENTACIÓN

¿Con qué frecuencia desayunas?

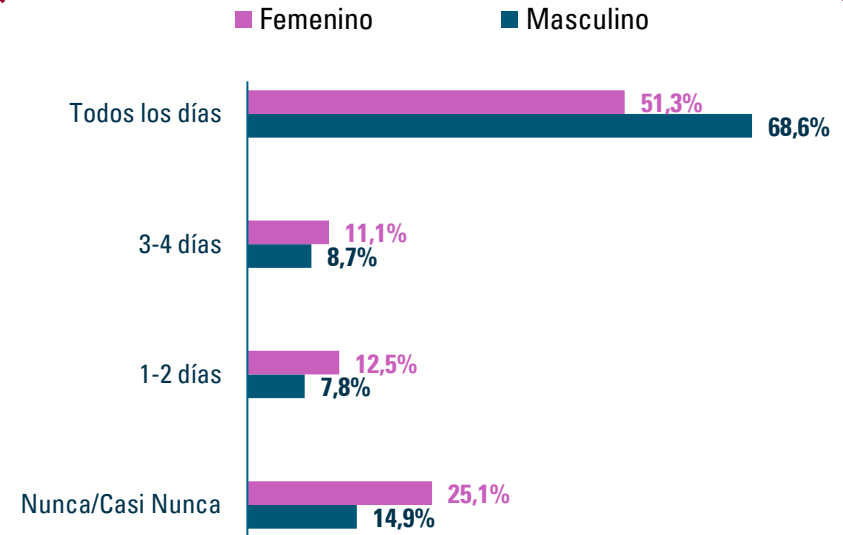
ENTRE SEMANA



FINES DE SEMANA

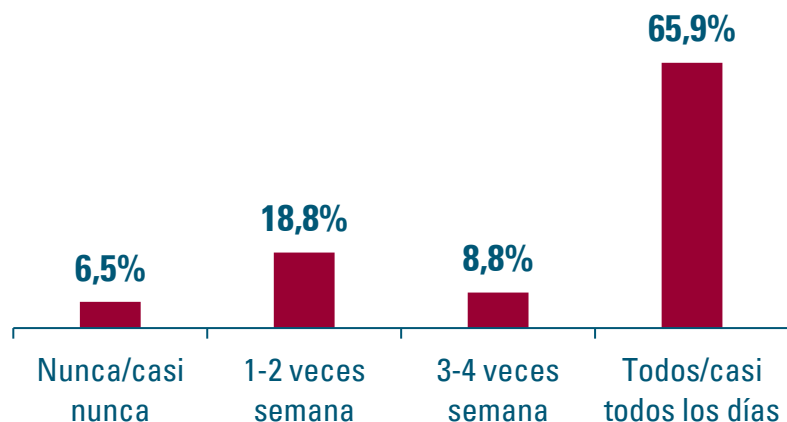


DESAYUNAS ENTRE SEMANA

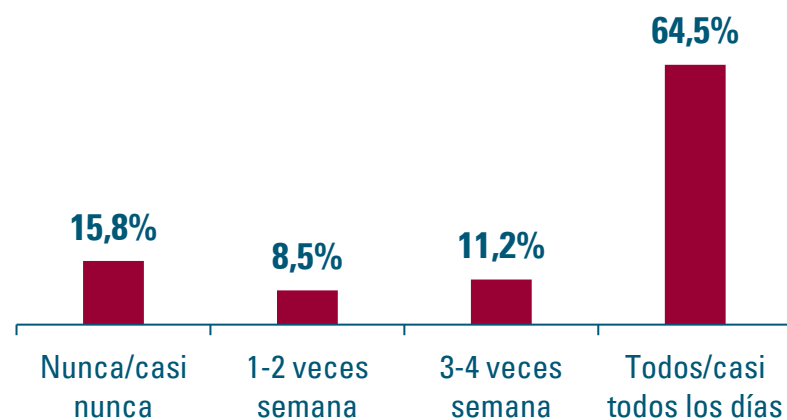


- Sólo el 60% de los participantes en el estudio acostumbra a desayunar *todos* o *casi todos los días* durante la semana. **1 de cada 5 adolescentes gallegos no desayuna nunca o casi nunca.**
- Se detectan peores hábitos entre las chicas y no hay grandes diferencias por Curso.

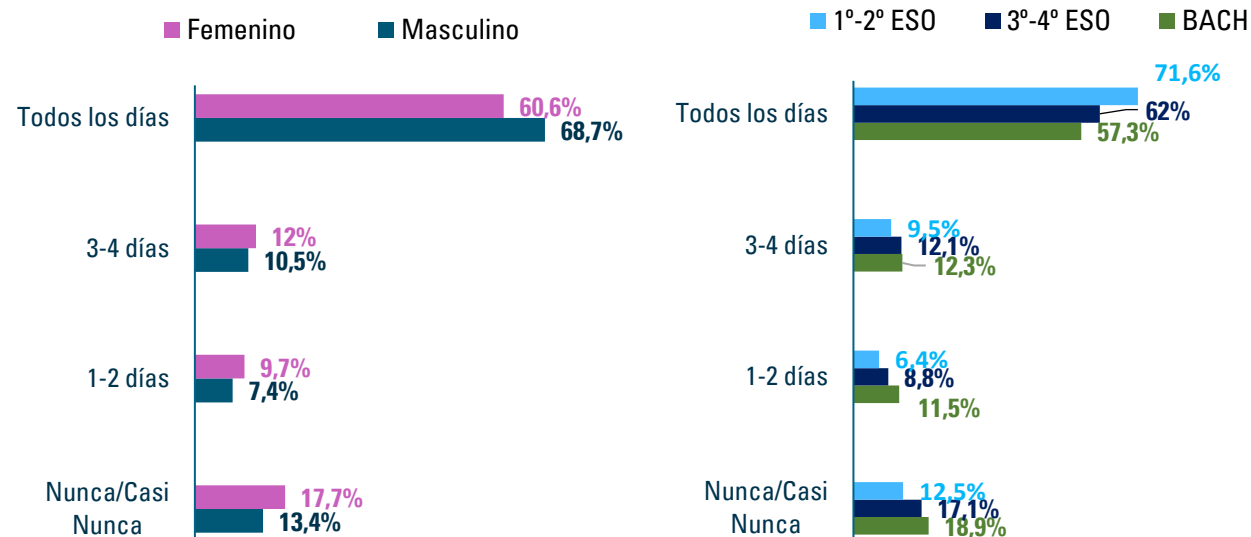
¿Con qué frecuencia comes con tu familia?



¿Con qué frecuencia cenas con tu familia?

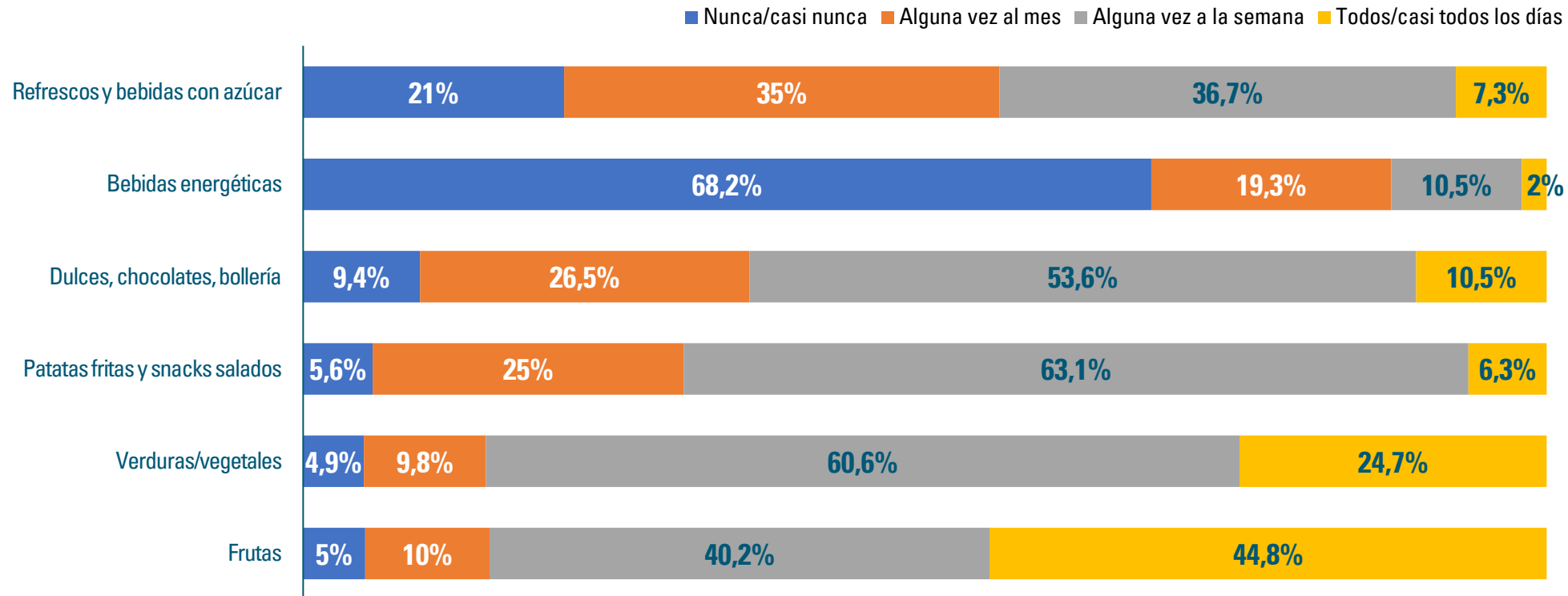


CENAS CON TU FAMILIA



- El 6,5% del alumnado no come nunca o casi nunca con su familia a mediodía y el 18,8% sólo lo hace uno o dos días a la semana.
- El 15,8% no cena nunca o casi nunca con su familia y el 8,5% sólo lo hace uno o dos días de la semana.
- Integrando los datos anteriores, es posible señalar que un 4,7% de adolescentes no come ni cena **NUNCA** con su familia. La costumbre de cenar en familia es menor entre las chicas y se pierde con la edad.

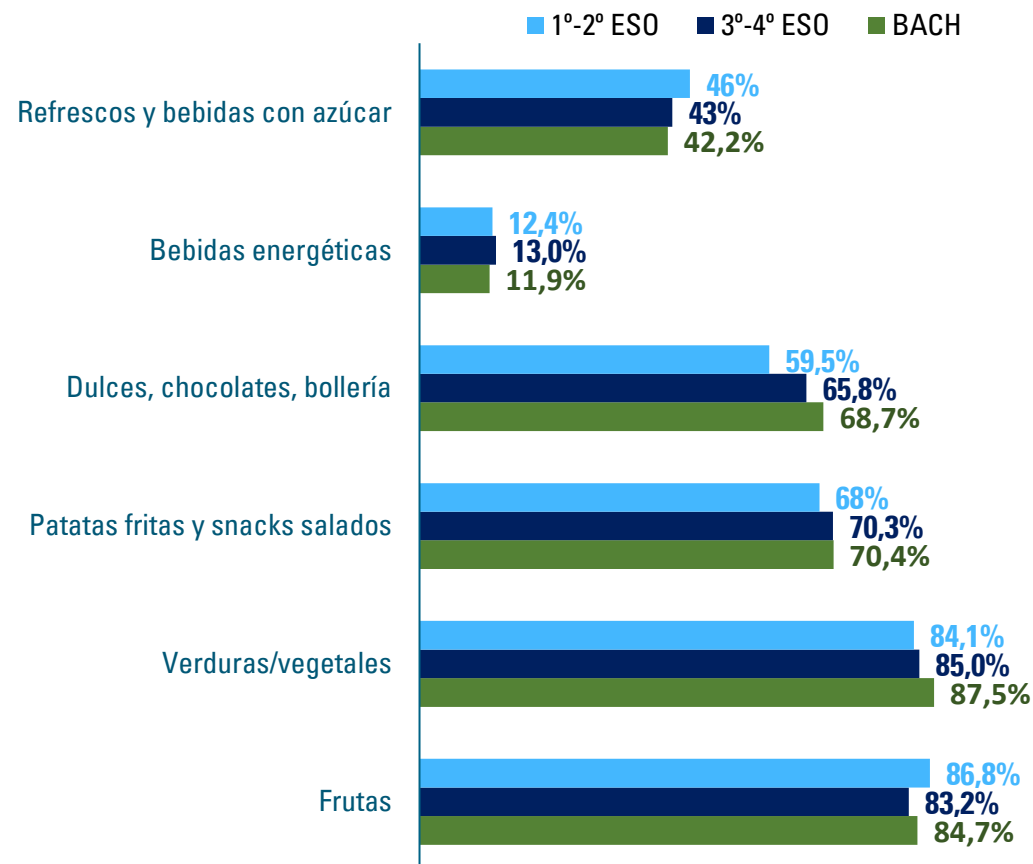
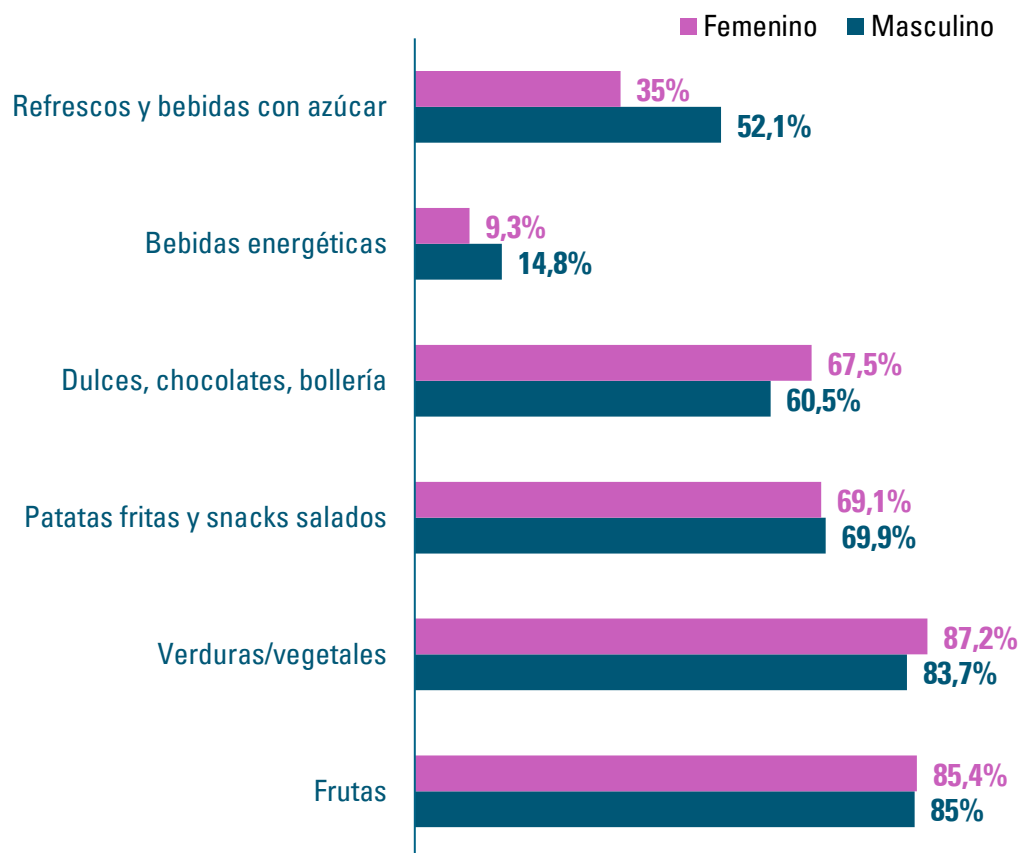
¿Con qué frecuencia acostumbras a comer o beber...?



- La dieta de muchos adolescentes es claramente mejorable. El 7,3% consume refrescos o bebidas con azúcar *todos o casi todos los días*, el 10,5% dulces, chocolates o bollería y el 6,3% patatas o snacks salados. **El 12,5% consume bebidas energéticas al menos una vez a la semana.** Integrando los datos anteriores, es posible señalar que **alrededor del 15% de los adolescentes gallegos no come frutas o verduras al menos una vez por semana.**

ALIMENTACIÓN por Género y Curso

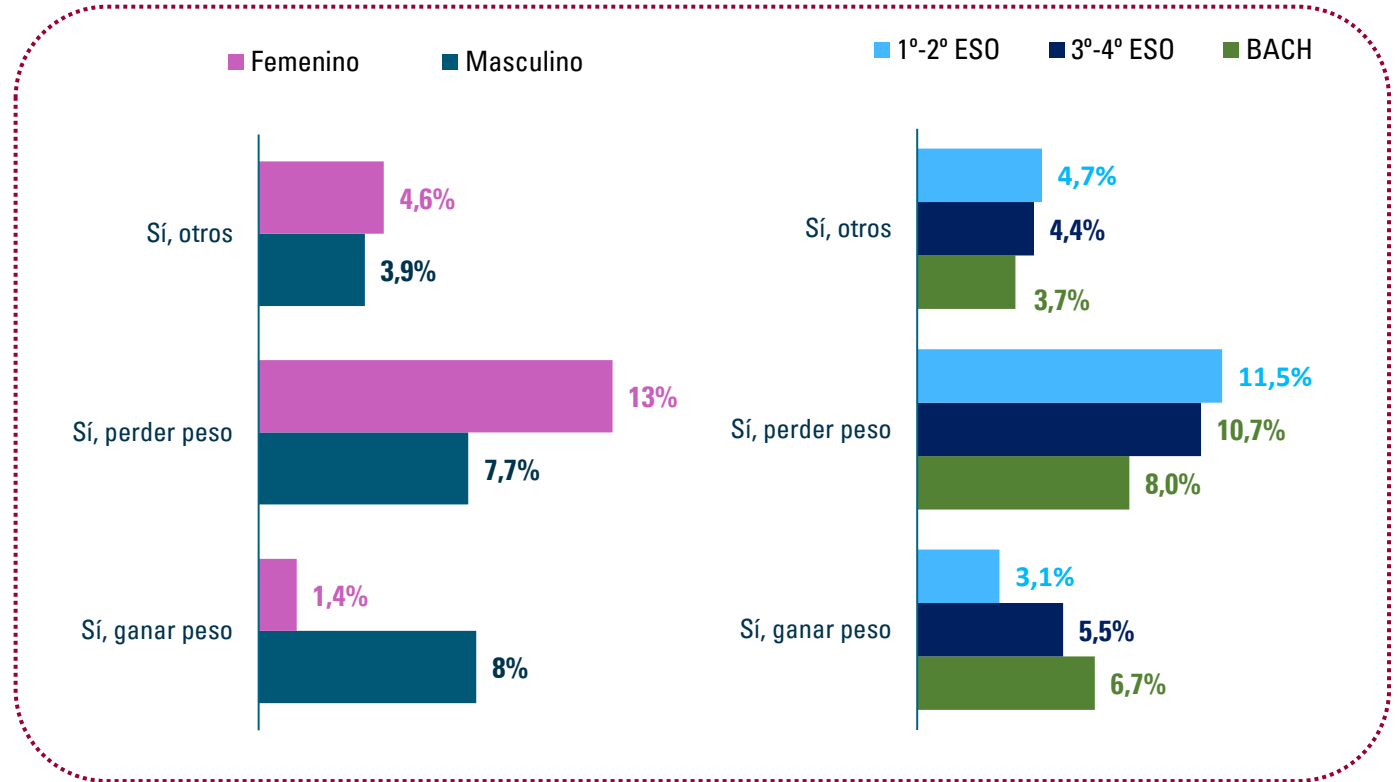
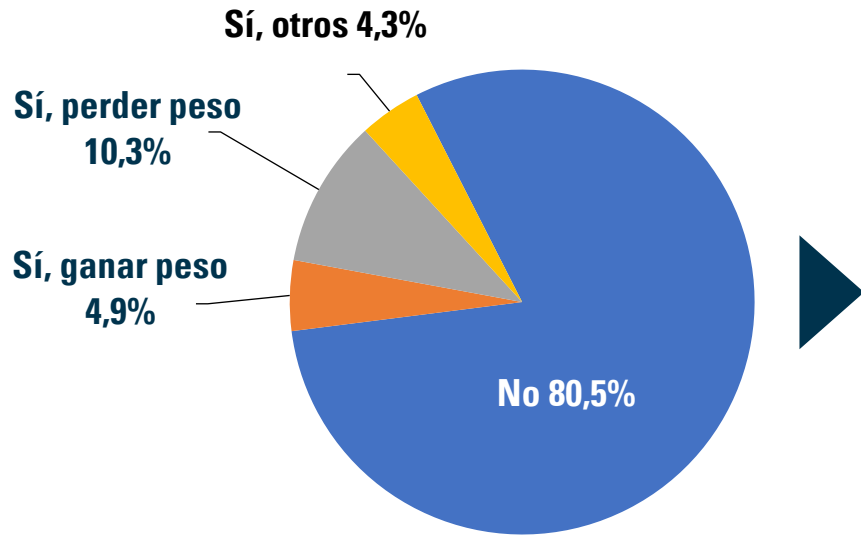
“Al menos una vez por semana”



- No se aprecian grandes diferencias por Género y Curso, aunque comparativamente los chicos suelen consumir más refrescos, bebidas con azúcar y bebidas energéticas que las chicas.

DIETA Y PESO

¿Está siguiendo algún tipo de dieta?



- 2 de cada 10 adolescentes sigue algún tipo de dieta; en más de la mitad de los casos para perder peso.
- Las chicas suelen seguir una dieta para perder peso, más que para ganarlo, lo contrario que sucede entre los chicos. A medida que aumenta la edad disminuye el porcentaje de adolescentes que siguen dieta para perder peso y aumenta el de los que intentan ganarlo.

ESTATURA

Femenino: 1,62 (DT=0,07)
Masculino: 1,70 (DT=0,11)

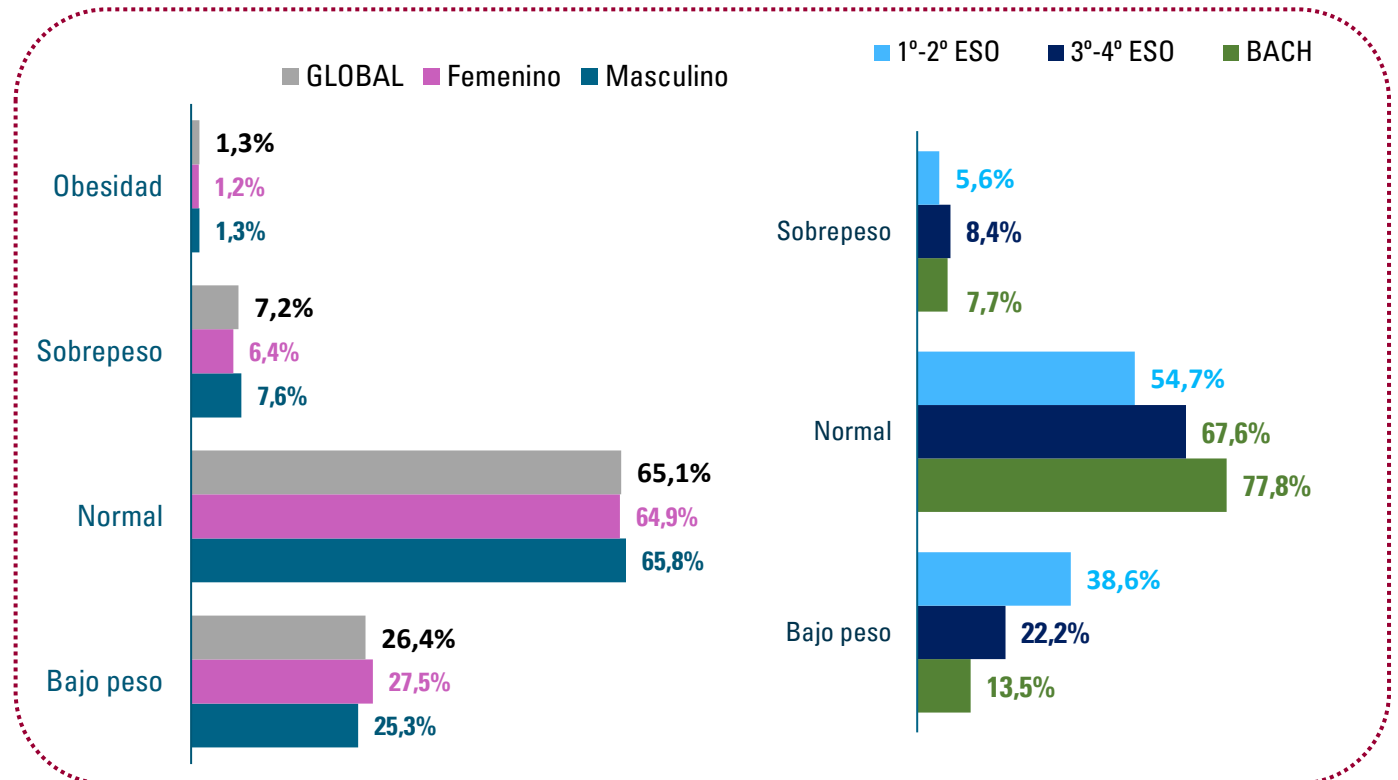
PESO

Femenino: 53,75 (DT=9,41)
Masculino: 60,62 (DT=13,08)

IMC (índice de masa corporal)

Femenino: 20,48 (DT=3,16)
Masculino: 20,73 (DT=3,28)

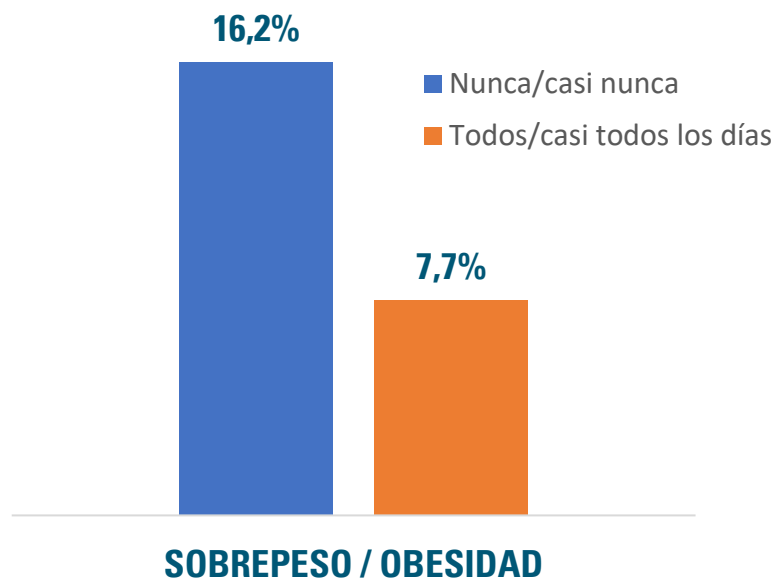
* Normal: 18,5-25



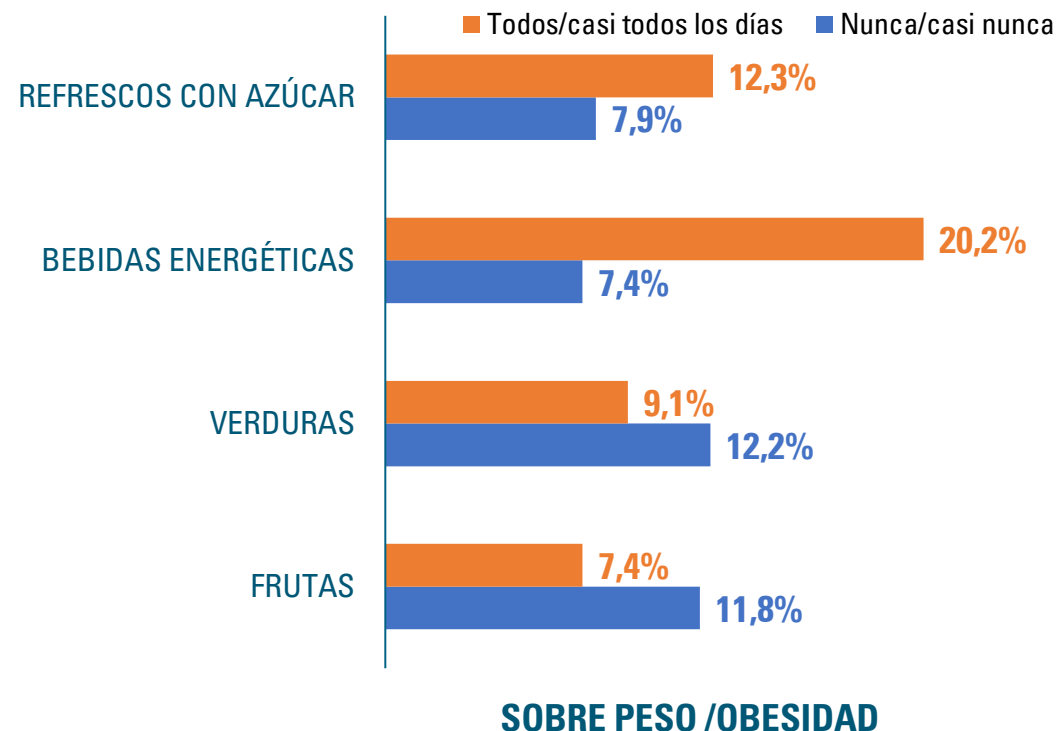
- 2 de 3 adolescentes (65,1%) presenta un IMC dentro de los parámetros considerados normales (entre 18,5 y 25), aunque el 8,5% presenta *sobrepeso* u *obesidad* y el 26,4% *bajo peso*. La inmensa mayoría de éstos (el 23%) tendría lo que se denomina una *delgadez leve* (que corresponde a un IMC entre 16 y 18,5). El porcentaje de adolescentes con un problema de claro bajo peso sería sólo del 3,4% (IMC pro debajo de 16). No hay grandes diferencias por Género aunque sí por Curso. El IMC está más desajustado entre los más jóvenes, con un mayor problema de bajo peso.

IMC Y HÁBITOS ALIMENTICIOS

COMER Y CENAR CON LA FAMILIA



CONSUMO DE...

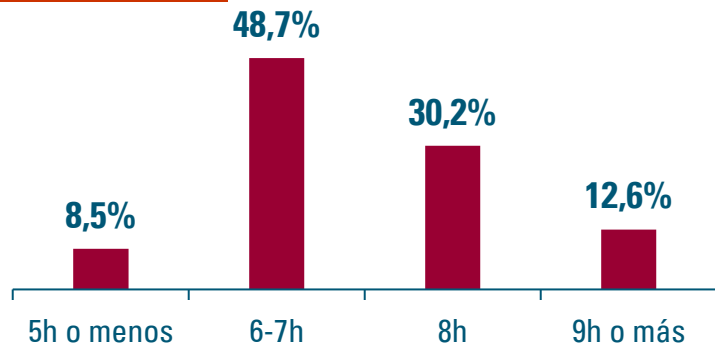


- Las tasas de sobrepeso u obesidad se duplican entre los que no comen ni cenan NUNCA (o CASI NUNCA) con su familia y entre los que consumen TODOS o CASI TODOS los días refrescos con azúcar o bebidas energéticas.

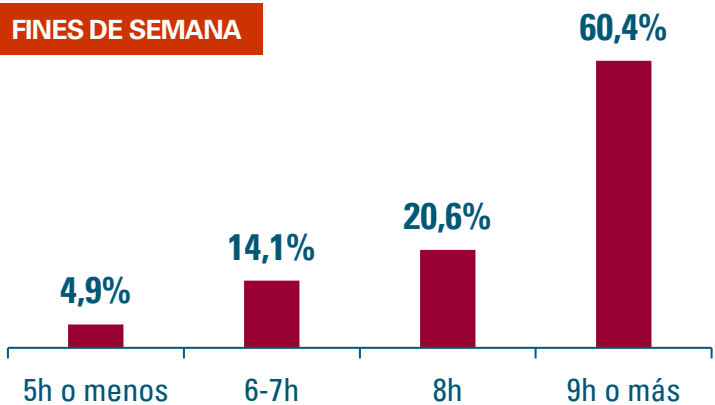
HIGIENE DEL SUEÑO

¿Cuántas horas sueles dormir?

ENTRE SEMANA



FINES DE SEMANA



HORAS DE SUEÑO

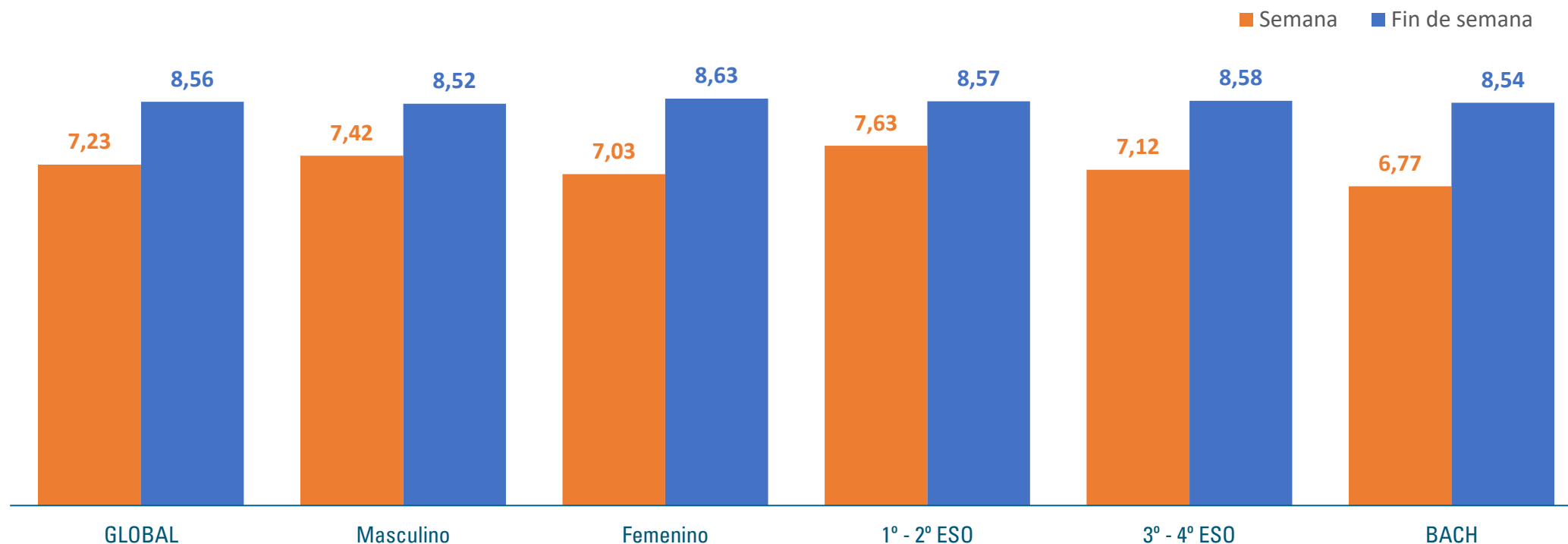
Media Semana= 7,23 (DT=1,18)

Media Fin de semana= 8,56 (DT=1,38)

- El **48,7%** acostumbra a dormir 6 o 7 horas durante la semana. En el fin de semana el **60,4%** duerme 9h o más.

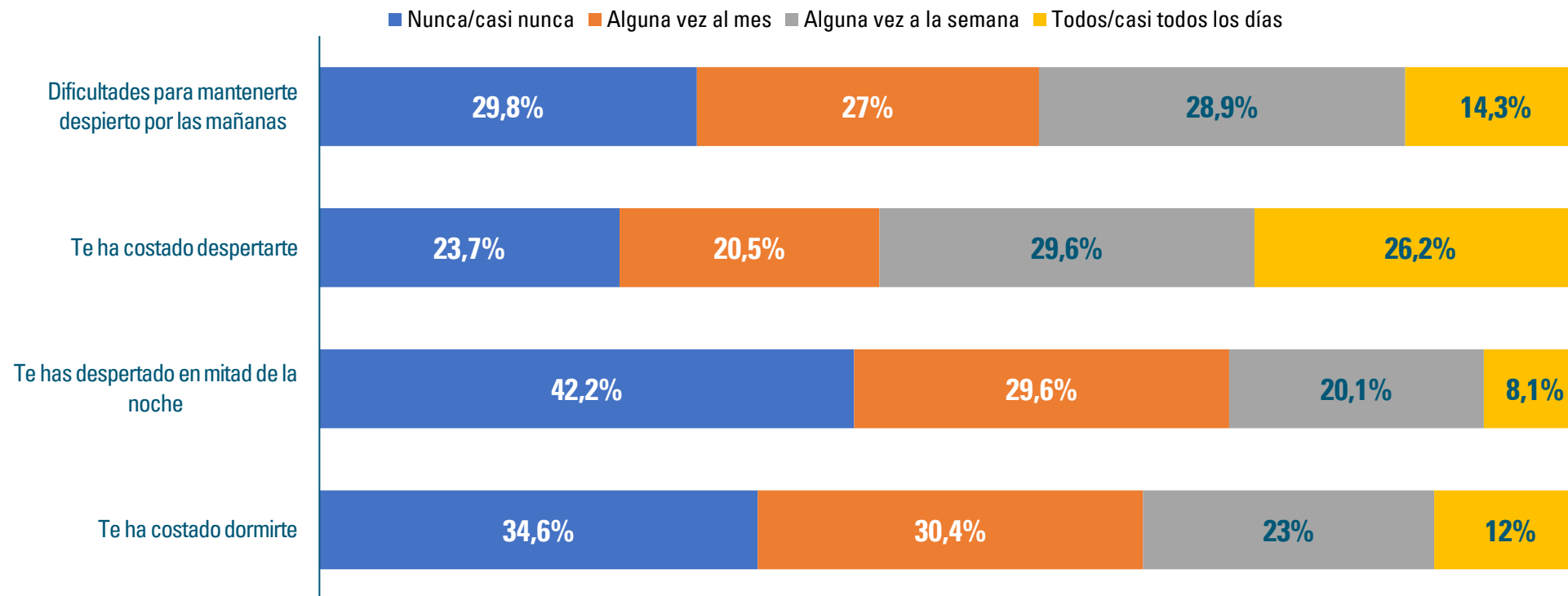
- Casi 1 de cada 10 adolescentes (**8,5%**) acostumbra a dormir 5 horas o menos en un día de semana normal.

HORAS DE SUEÑO por Género y Curso



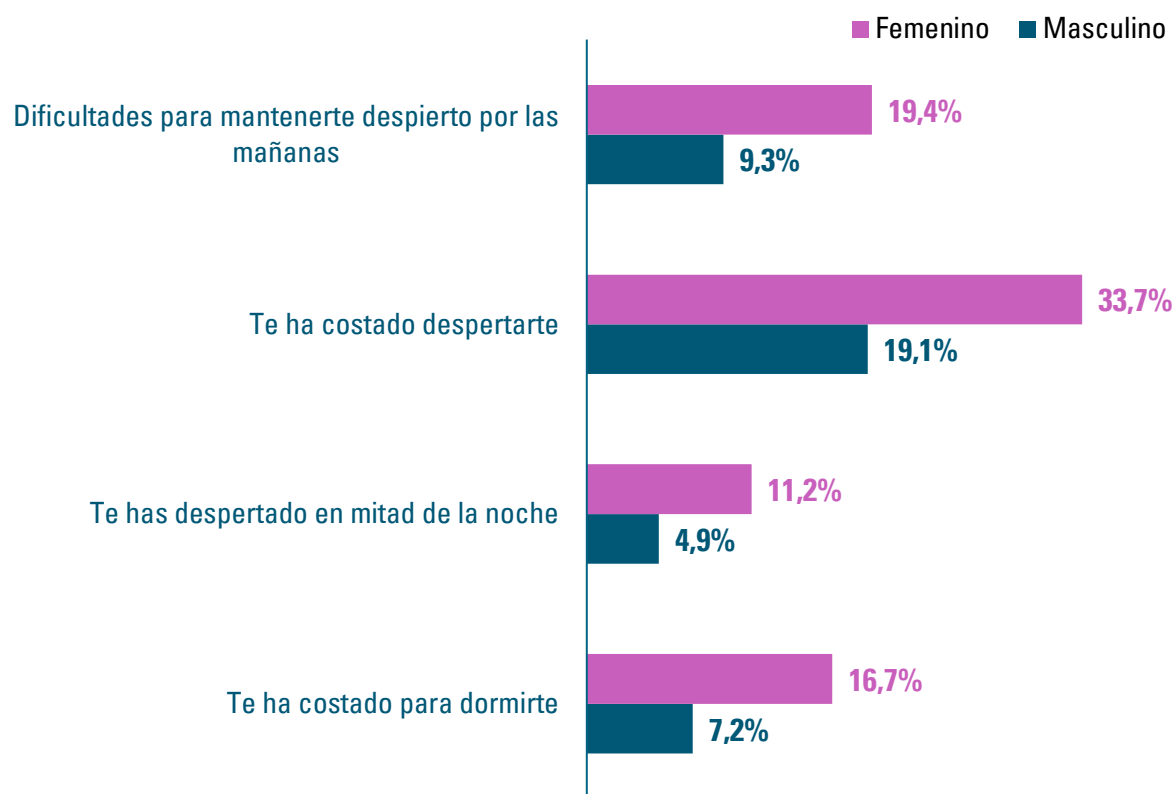
- A pesar de que no hay grandes diferencias por Género, las chicas duermen por término medio menos que los chicos durante la semana. En términos generales, a medida que aumenta la edad, se reducen las horas de sueño. Durante el fin de semana las diferencias desaparecen.

En los últimos meses ¿con qué frecuencia te ha sucedido que...?

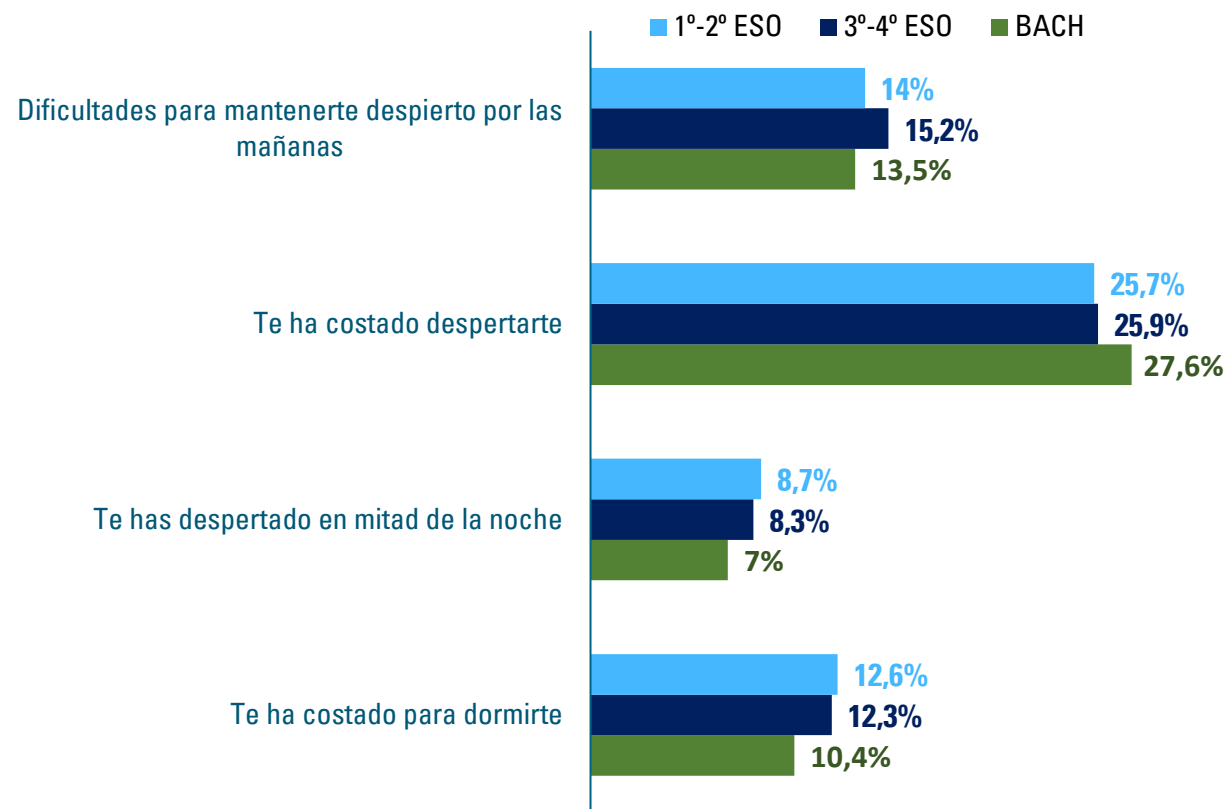


- La higiene del sueño constituye otro elemento de mejora en los hábitos de vida de los adolescentes. **1 de cada 3 (35%)** suele tener problemas de iniciación del sueño y **el 28,2%** de conciliación. El 26,2% de los encuestados refiere dificultades para despertarse *todos los días*. La puntuación media en la **Escala de Dificultades asociadas al Sueño** es de 9,97 sobre 20 (DT=4,07).

DIFICULTADES SUEÑO por Género y Curso



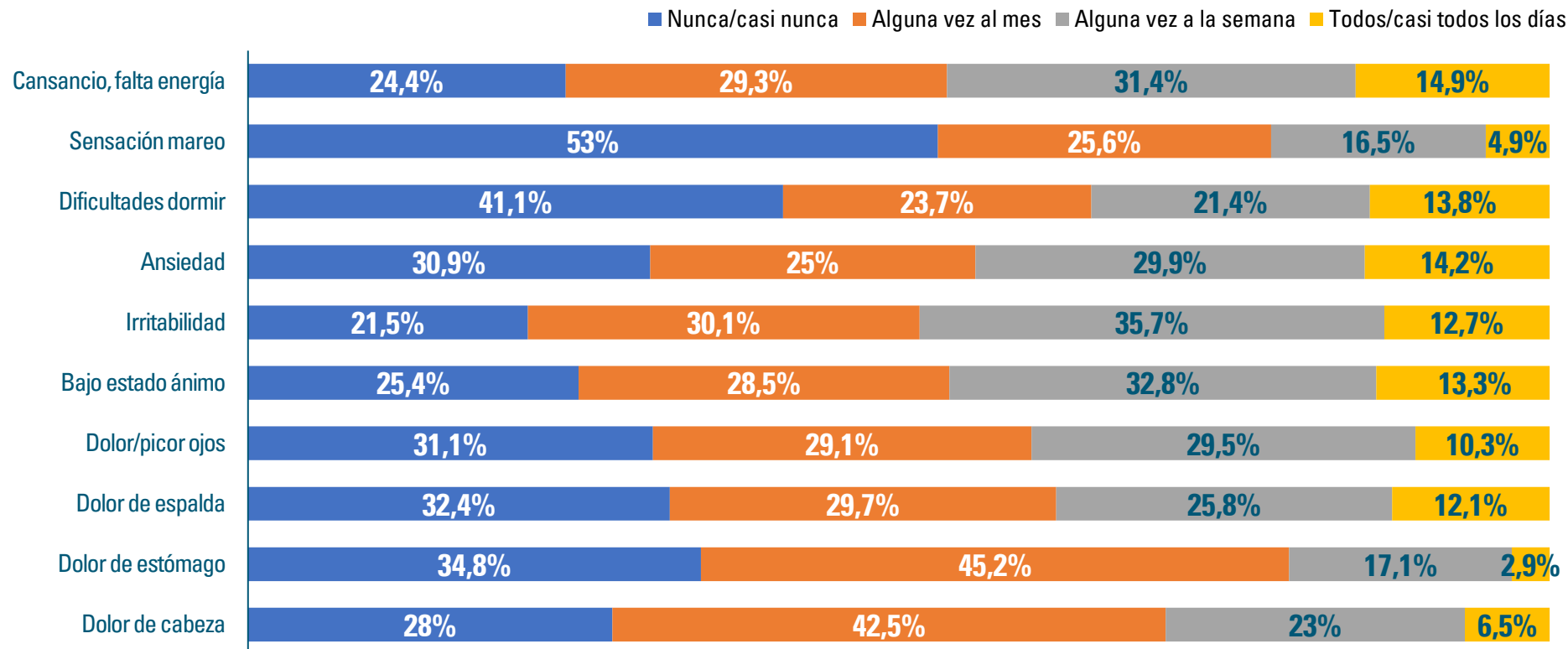
“Todos/casi todos los días”



- Los problemas o dificultades asociadas al sueño son mucho más frecuentes entre las chicas que entre los chicos, obteniendo una puntuación media significativamente mayor en la **Escala de Dificultades asociadas al Sueño** (11,17 vs. 8,80). No hay grandes diferencias en función del Curso o etapa formativa (1º y 2º ESO: 9,63; 3º y 4º ESO: 10,08; BACH: 10,34)

SOMATIZACIÓN

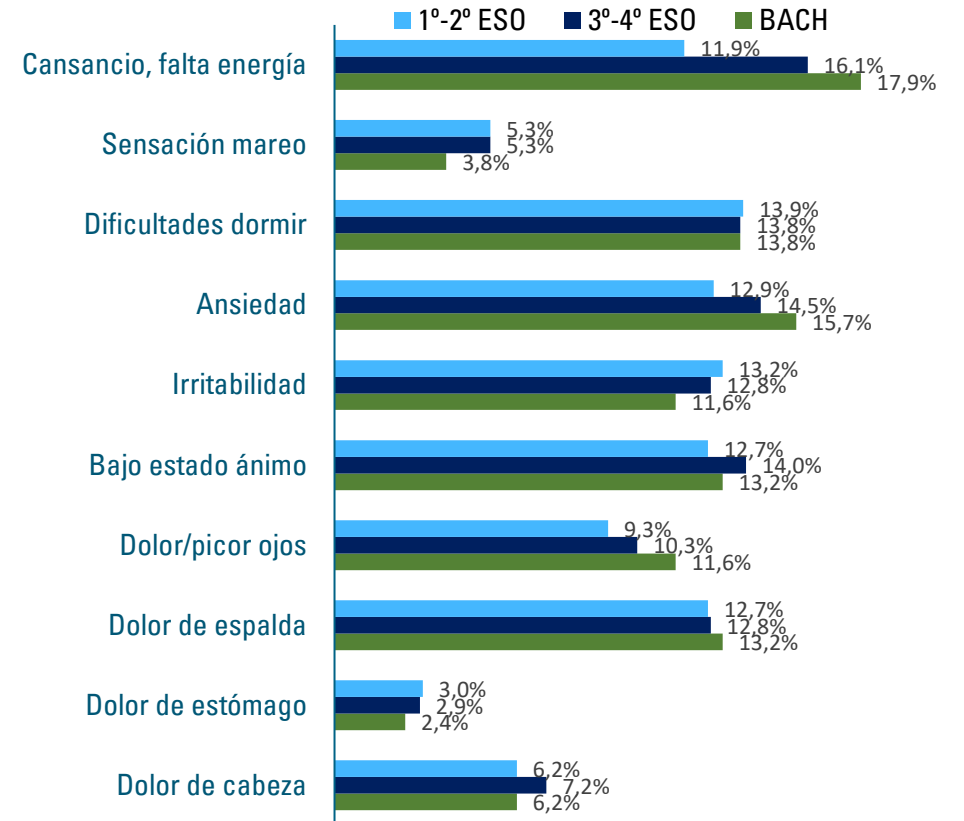
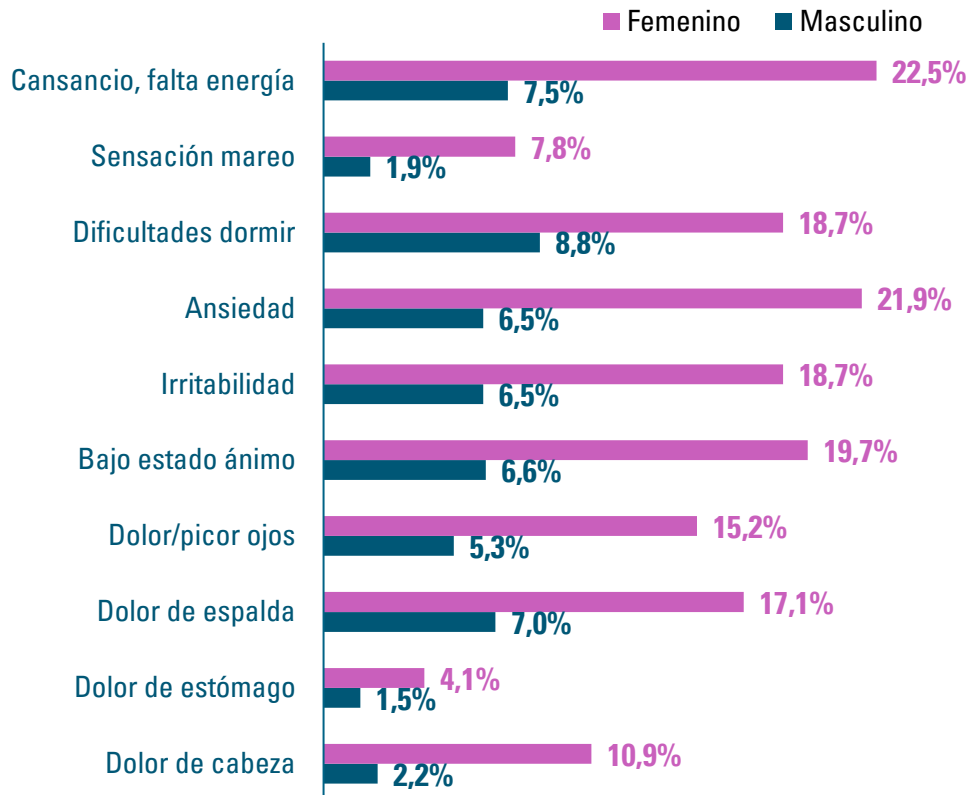
¿Con qué frecuencia te sucede que...?



- Más del 40% de los adolescentes manifiestan problemas frecuentes relacionados con el estado de ánimo, ansiedad y/o irritabilidad. Son frecuentes también los dolores de espalda, de ojos y de cabeza, que afectan de forma regular al menos a 1 de cada 5 adolescentes gallegos. La puntuación media en la **Escala de Somatización** es de 23,61 sobre 50 (DT=8,93).

SOMATIZACION por Género y Curso

“Todos/casi todos los días”



- Los problemas de somatización son 3-4 veces más frecuentes entre las chicas que entre los chicos, con una puntuación media significativamente mayor en la **Escala de Somatización** (27,26 vs 20,06). No hay grandes diferencias en función del Curso o etapa formativa, a pesar de que la tendencia observada es que las dificultades aumenten ligeramente con la edad (1º y 2º ESO: 22,36; 3º y 4º ESO: 24,04; BACH: 24,94)

BIENESTAR EMOCIONAL y SATISFACCIÓN VITAL

Bienestar emocional



10

WELL BEING SCALE (0-10)

Media= 7,06; DT= 1,91

- En general el ajuste emocional es adecuado. En una escala de 0 a 10 los adolescentes gallegos obtienen un promedio de 7,06 en la escala de bienestar emocional y de 7,09 en la de satisfacción vital. No obstante, el 20,9% no le otorgaría ni siquiera un "6" a su vida actual (un "5" o menos).

Satisfacción con la vida

7,09

10

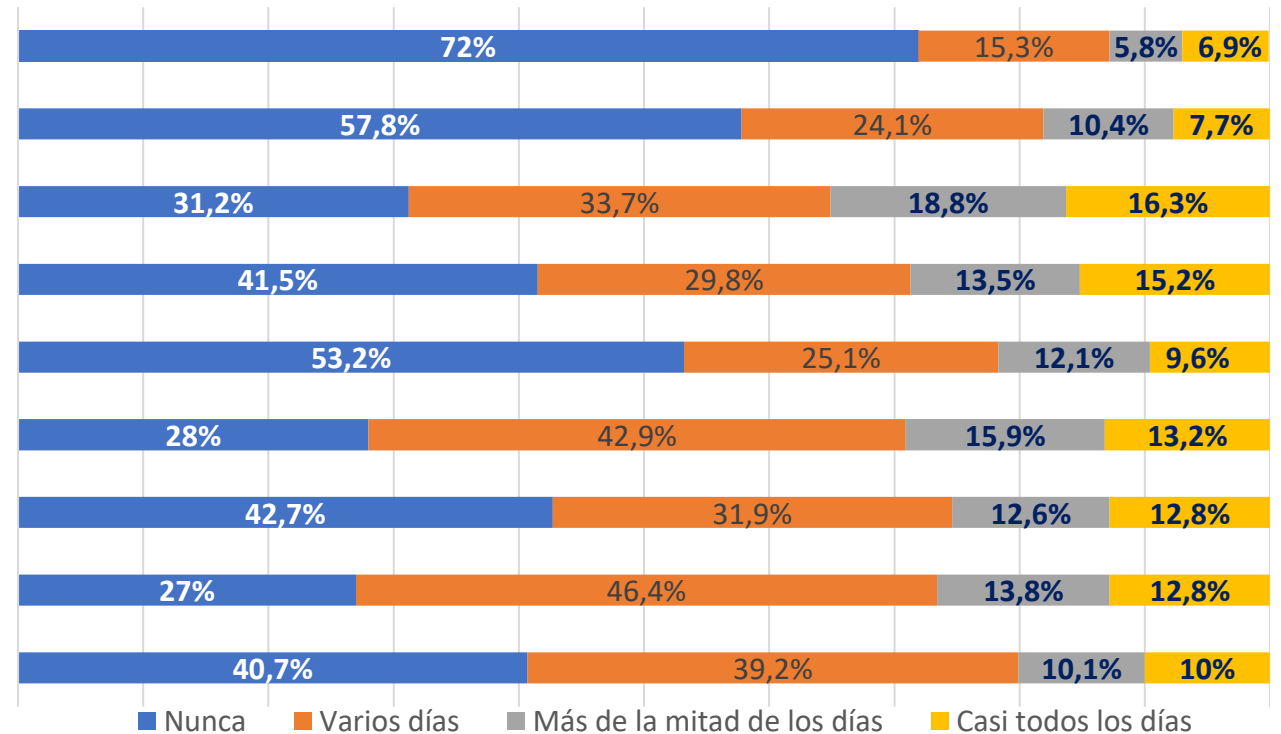
SATISFACCIÓN VITAL (0-10)

Media= 7,09; DT= 2,15

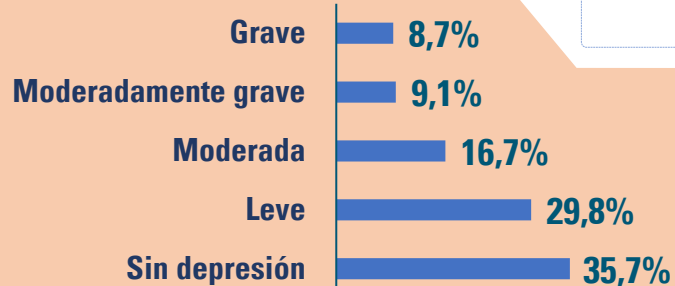
DEPRESIÓN E IDEACIÓN SUICIDA (PHQ-9)

- ¿Has llegado a pensar que sería mejor estar muerta/o o has tenido ganas de hacerte daño?
- ¿Has tenido la sensación de que te movías o hablabas muy lentamente o justo lo contrario, estabas demasiado inquieta/o o agitada/o y te movías más de lo normal?
- ¿Has tenido dificultades para concentrarte a la hora de hacer las tareas escolares, leer, ver la televisión...?
- ¿Te has sentido mal contigo misma/o, fracasada/o o has pensado que te has decepcionado a ti misma/o o a tu familia?
- ¿Te has sentido con muy poco apetito, has perdido peso o justo lo contrario, has comido demasiado?
- ¿Te has sentido muy cansada/o o con poca energía?
- ¿Has tenido dificultades para dormir o, por el contrario, has dormido demasiado?
- ¿Te has sentido con poco interés o sin ganas de hacer nada?
- ¿Te has sentido decaída/o, deprimida/o, desanimada/o o sin esperanza?

DURANTE LAS ÚLTIMAS SEMANAS ¿con qué frecuencia te ha sucedido que...?



Screening de depresión

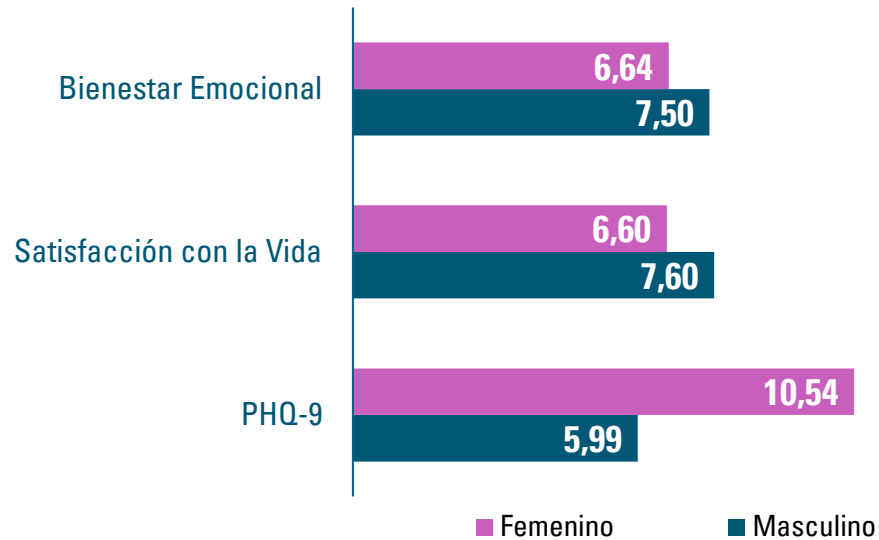


PHQ-9 (0-27)

Media= 8,28; DT= 6,65

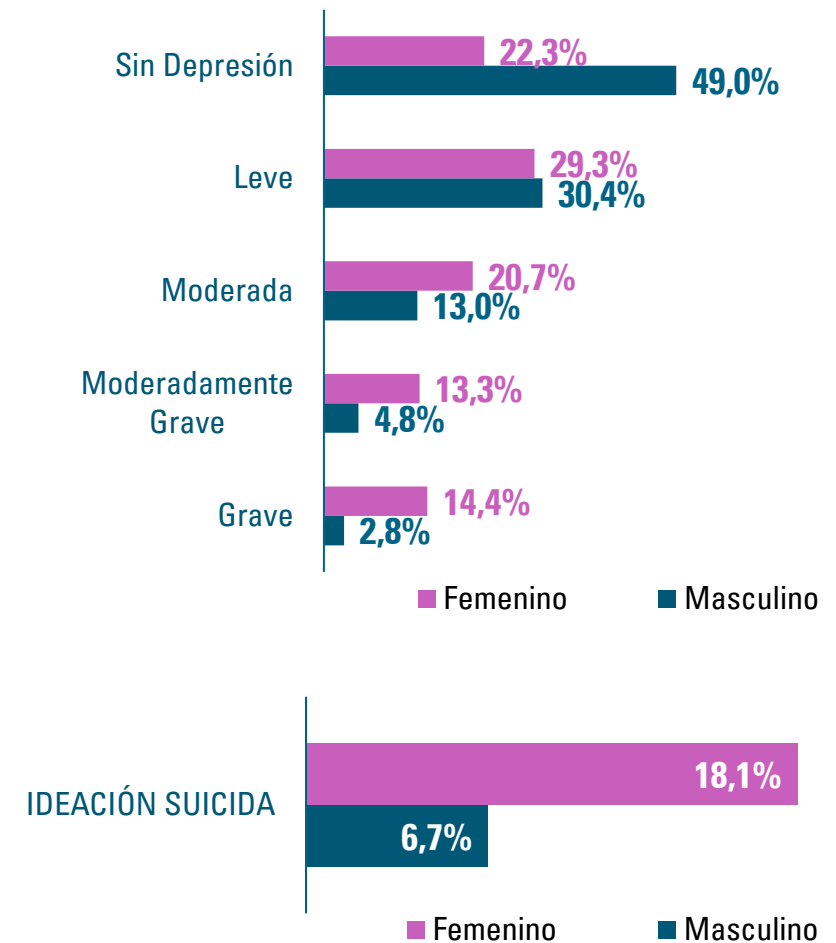
- El 17,8% de los adolescentes presenta síntomas claros de **depresión** (8,7% *Grave* y 9,1% *Moderadamente Grave*). La tasa de **ideación suicida** se sitúa en el 12,7%. Ambos datos ponen de manifiesto los problemas emocionales que afectan a día de hoy a los adolescentes.

Salud Emocional por Género

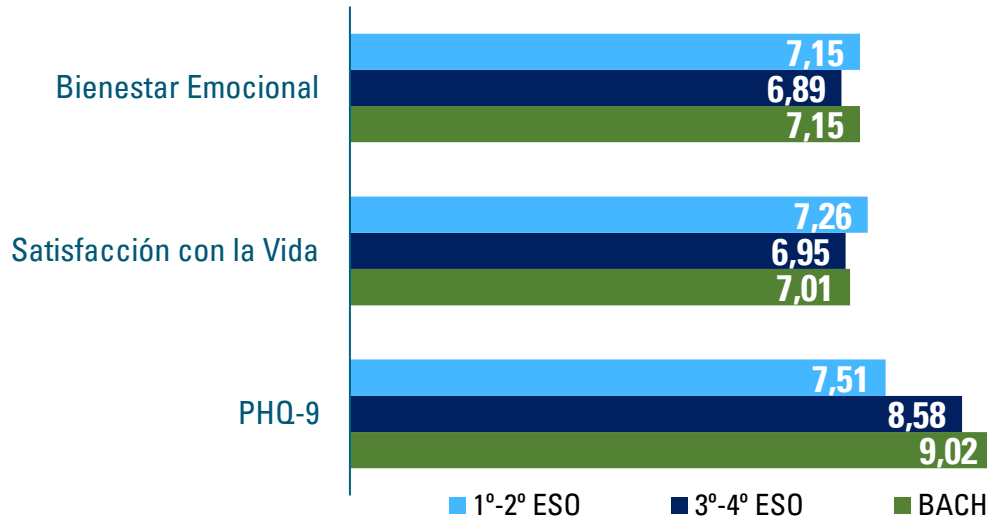


- Los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida (en una escala de 0 a 10) son inferiores entre las chicas.
- La tasa de depresión grave es casi 5 veces mayor y la de ideación suicida casi 3.

DEPRESIÓN e IDEACIÓN SUICIDA

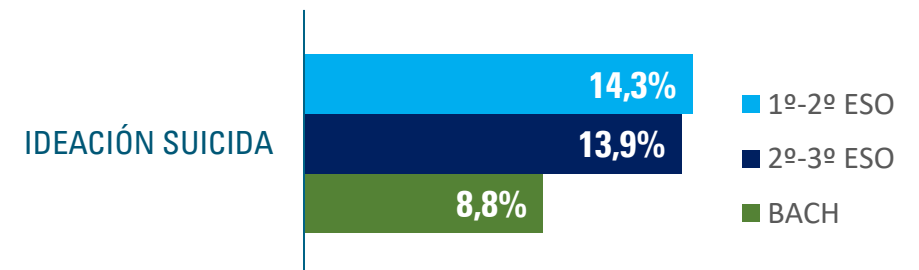
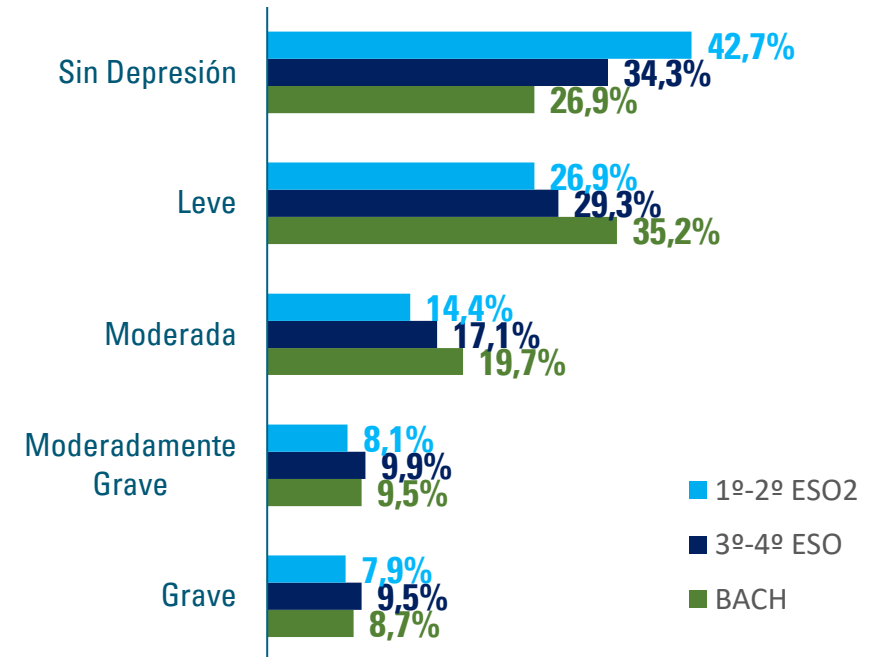


Salud Emocional por Curso

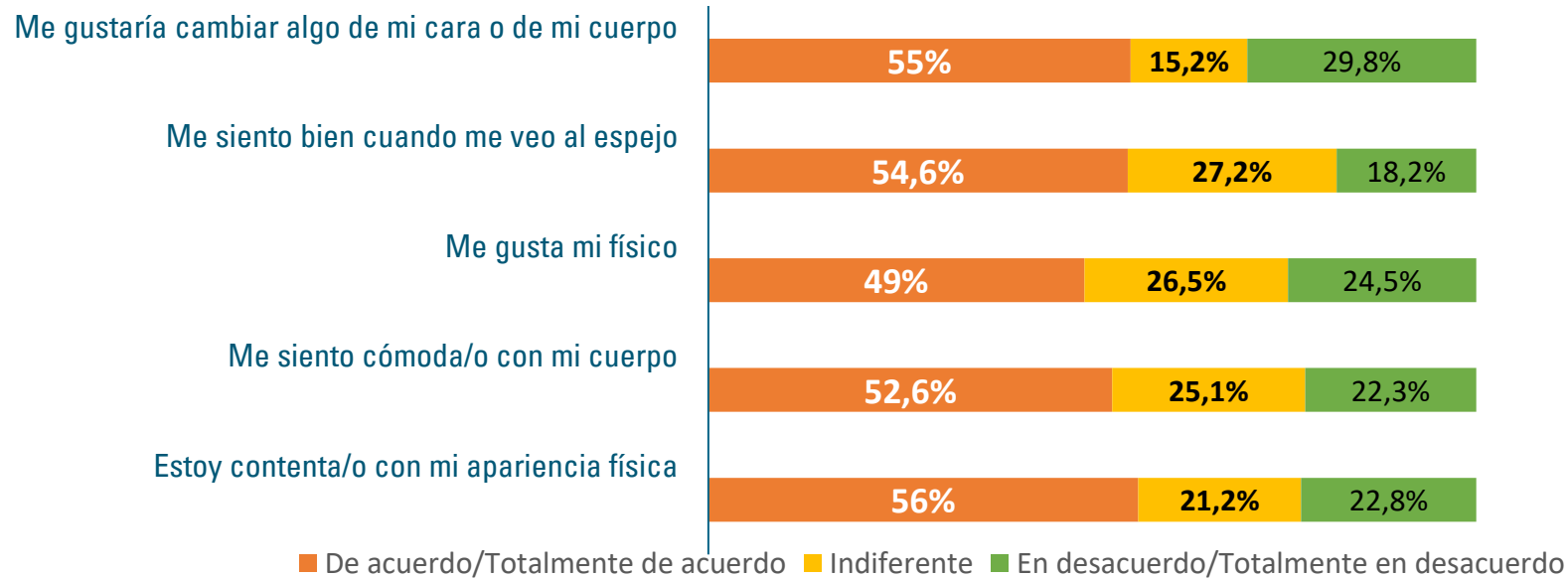


- Las diferencias en función del Curso son mucho menores, sin una tendencia clara en lo que al bienestar emocional se refiere.
- Se constatan, no obstante, **tasas de ideación suicida significativamente mayores durante la ESO.**

DEPRESIÓN e IDEACIÓN SUICIDA



ACEPTACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL



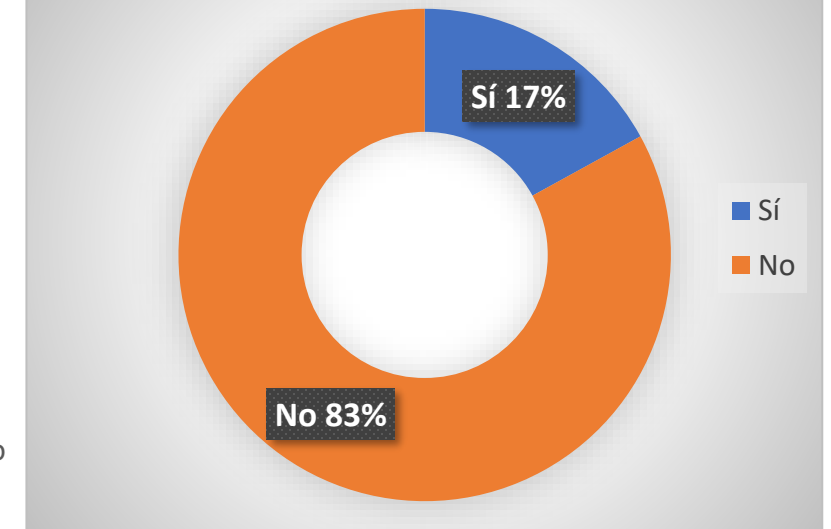
Aceptación propio cuerpo

11,50

20

- Al 24,5% no le gusta su físico y el 22,3% no se siente cómoda/o con su cuerpo.

¿Has pensado en hacerte alguna operación o retoque estético?

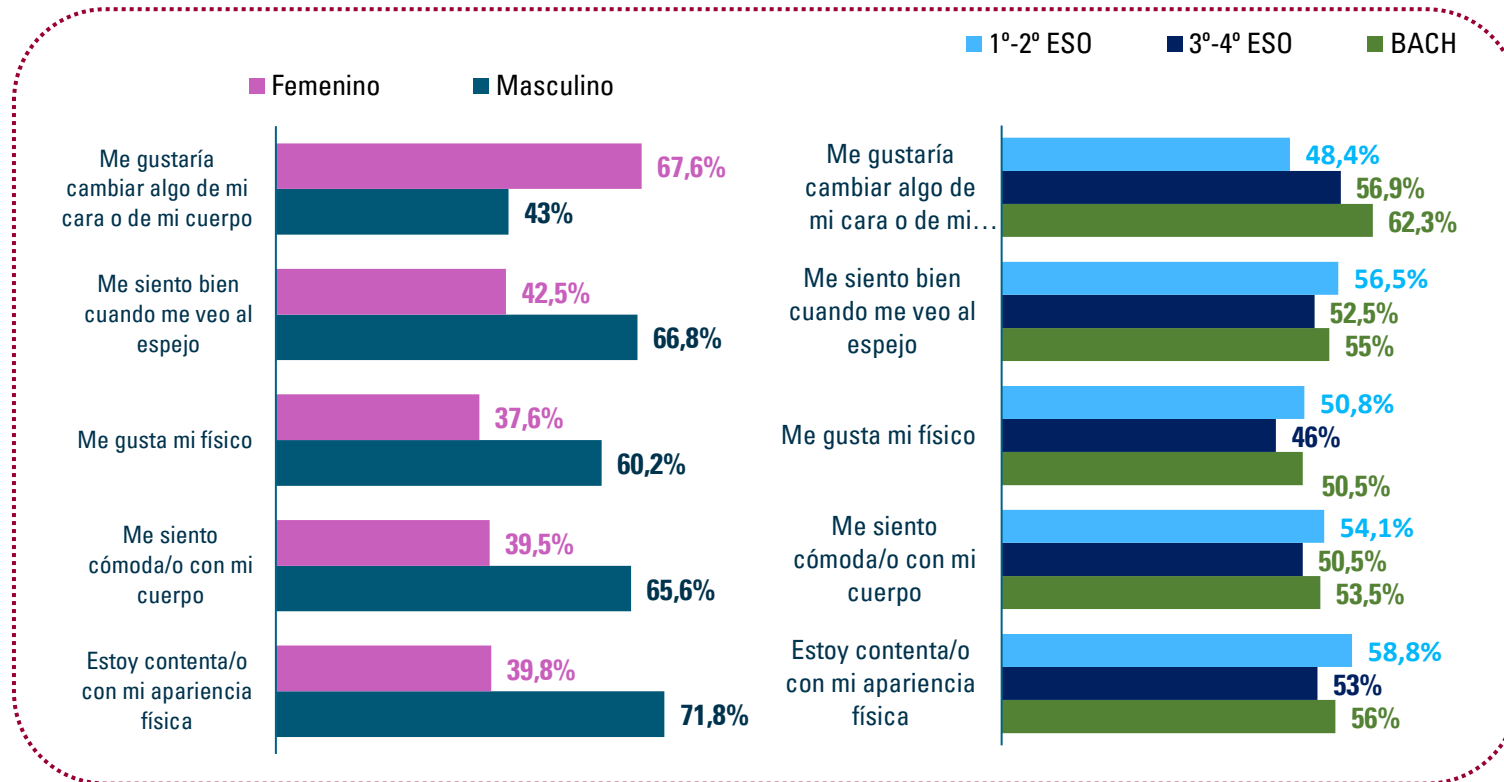


- El 17% ha pensado en hacerse alguna operación o retoque estético.

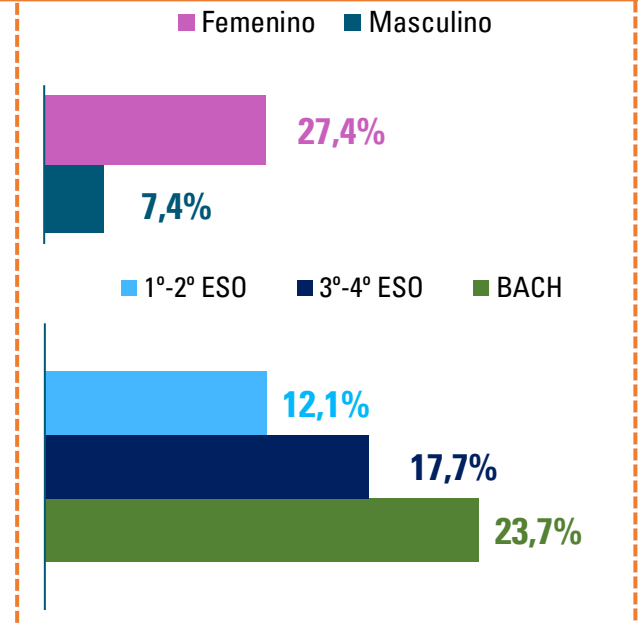
- La puntuación media en la **Escala de Aceptación de la Imagen Corporal** es de 11,50 sobre 20 (DT=5,35). Se ha encontrado una correlación positiva de la *Aceptación de la Imagen Corporal* con el *Bienestar Emocional* ($R_{xy} = 0,58$) y la *Satisfacción con la Vida* ($R_{xy} = 0,53$) y negativa con la *Depresión* ($R_{xy} = -0,56$) y la *Ideación Suicida* ($R_{xy} = -0,43$).

ACEPTACIÓN por Género y Curso

De acuerdo/Totalmente de acuerdo



¿Has pensado en hacerte alguna operación o retoque estético?

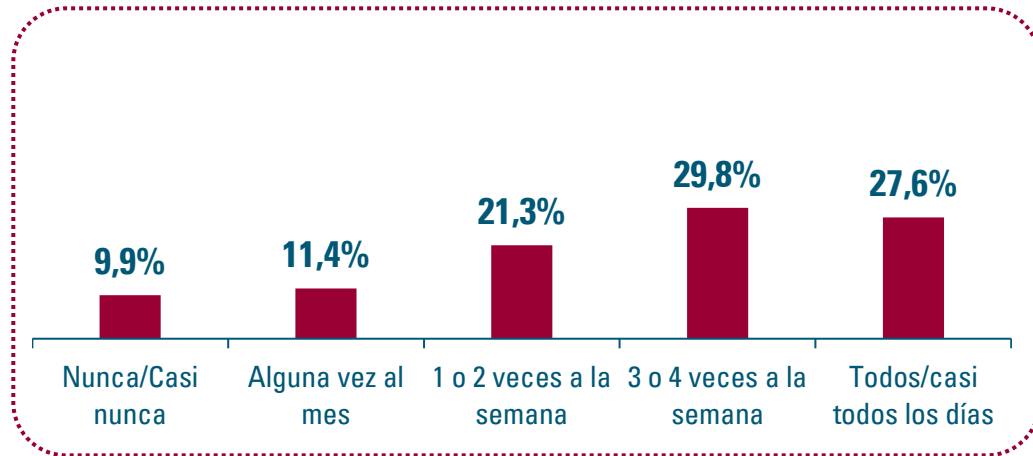


- Las chicas presentan un mayor descontento con relación a su cuerpo o imagen corporal, con una puntuación media significativamente menor en la **Escala de Aceptación de la Imagen Corporal** (9,67 vs 13,28). No hay grandes diferencias por Curso (1º y 2º ESO: 12,01; 3º y 4º ESO: 11,18; BACH: 11,19), aunque la intención de realizar cambios estéticos se incrementa de manera notable con la edad.

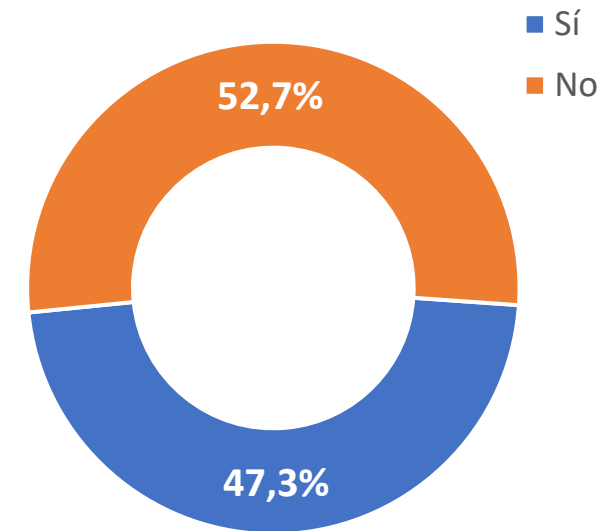
PRÁCTICA DEPORTIVA

FUERA DEL HORARIO ESCOLAR

¿con qué frecuencia haces deporte o actividad física?

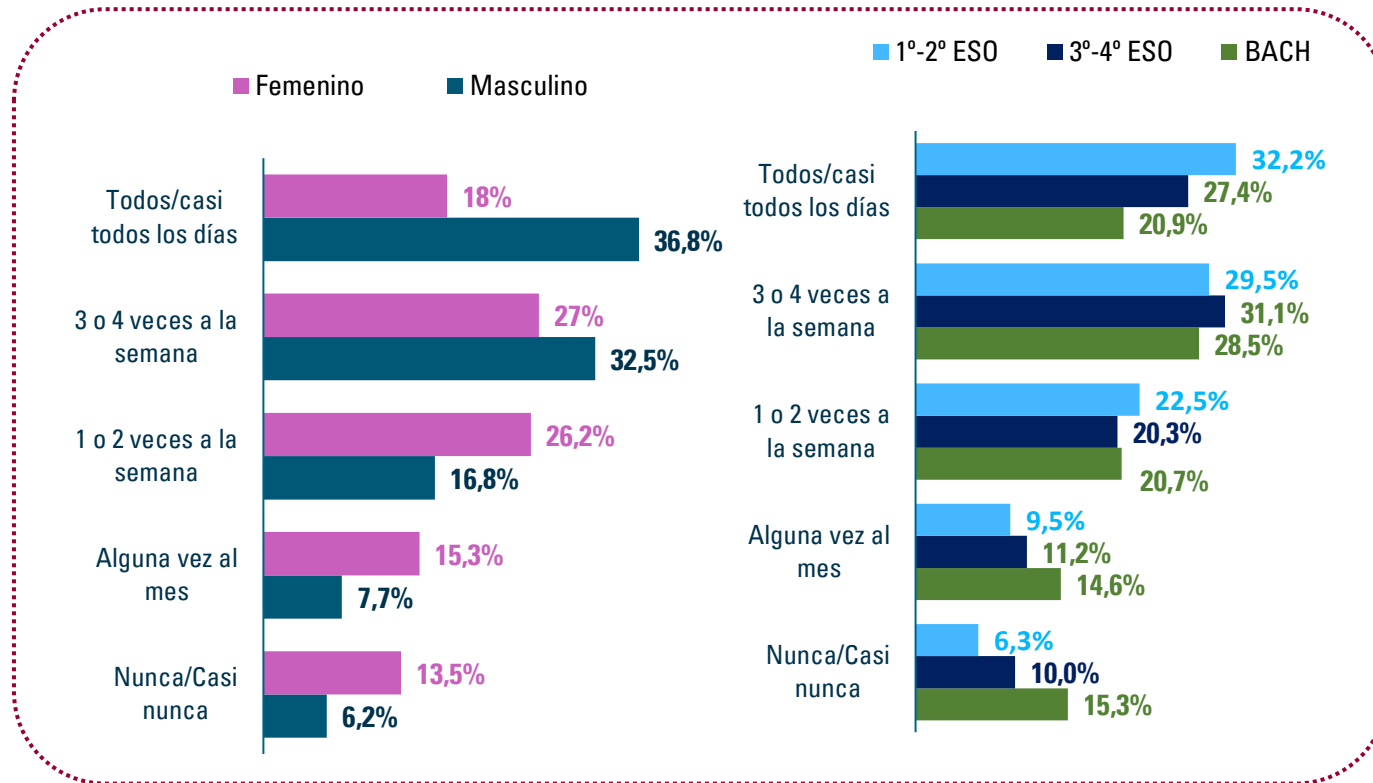


¿Practicas deporte a nivel federado?

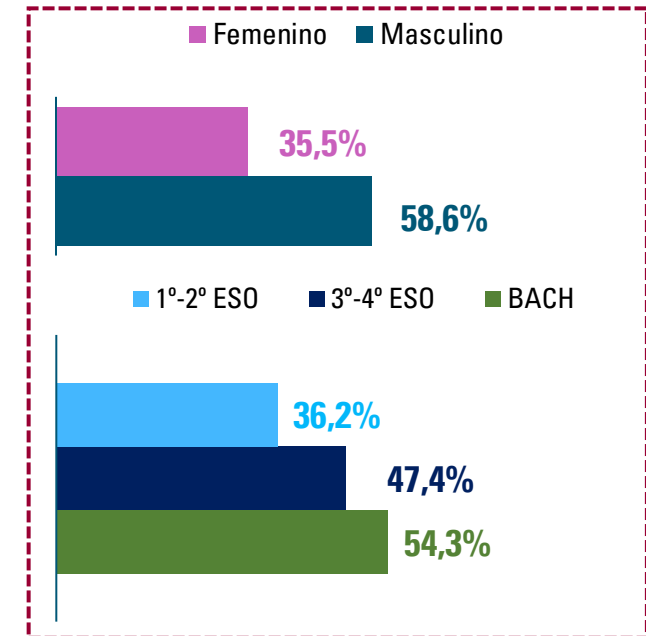


- La mayoría de los adolescentes gallegos hace regularmente deporte fuera del horario escolar (el 78,7% al menos una vez por semana): el 21,3% una o dos veces a la semana, el 29,8% 3 o 4 días y el 27,6% *todos o casi todos los días*. Casi la mitad practican deporte bajo licencia federativa (47,3%).

PRÁCTICA DEPORTIVA por Género y Curso



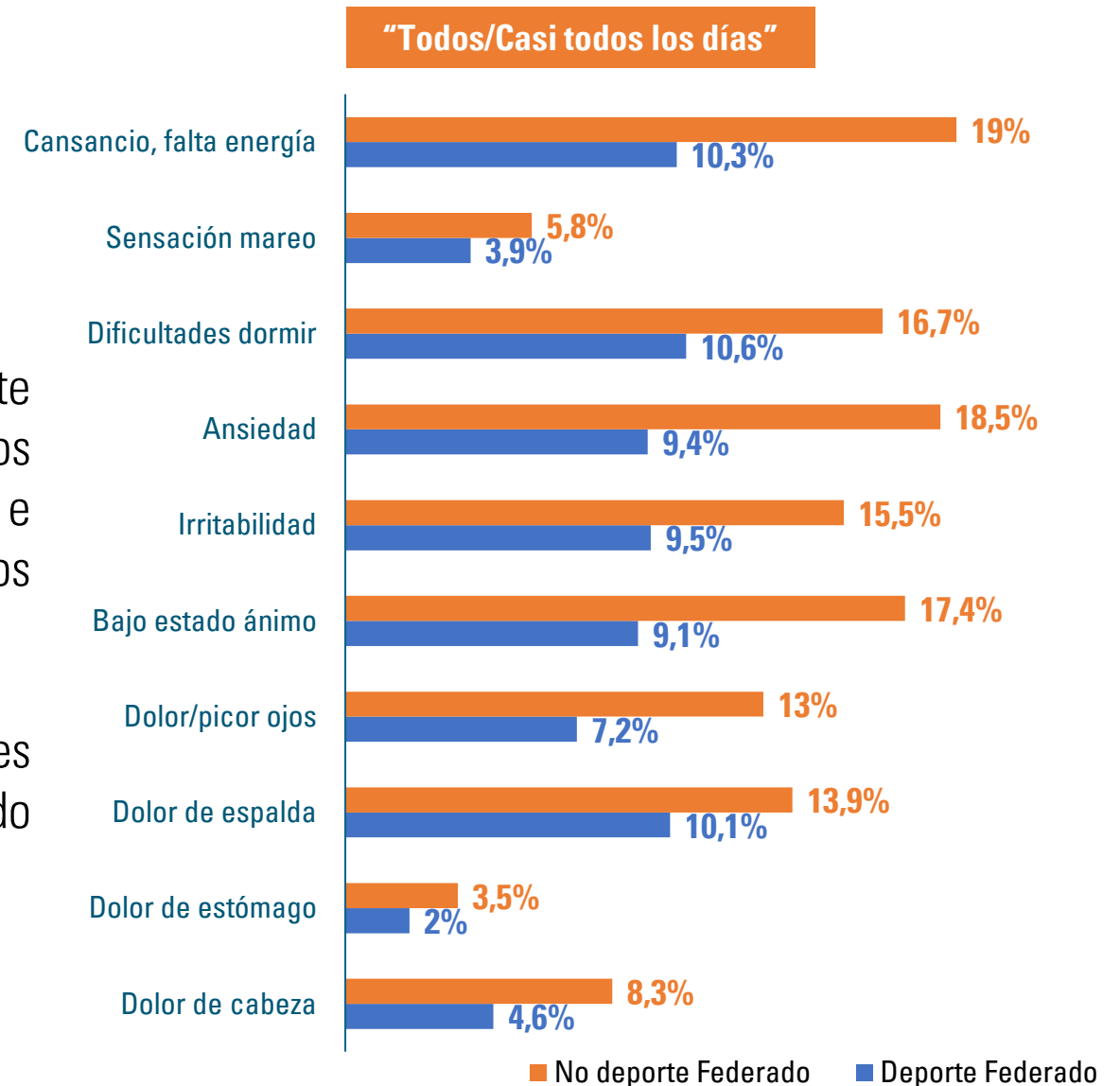
DEPORTE FEDERADO



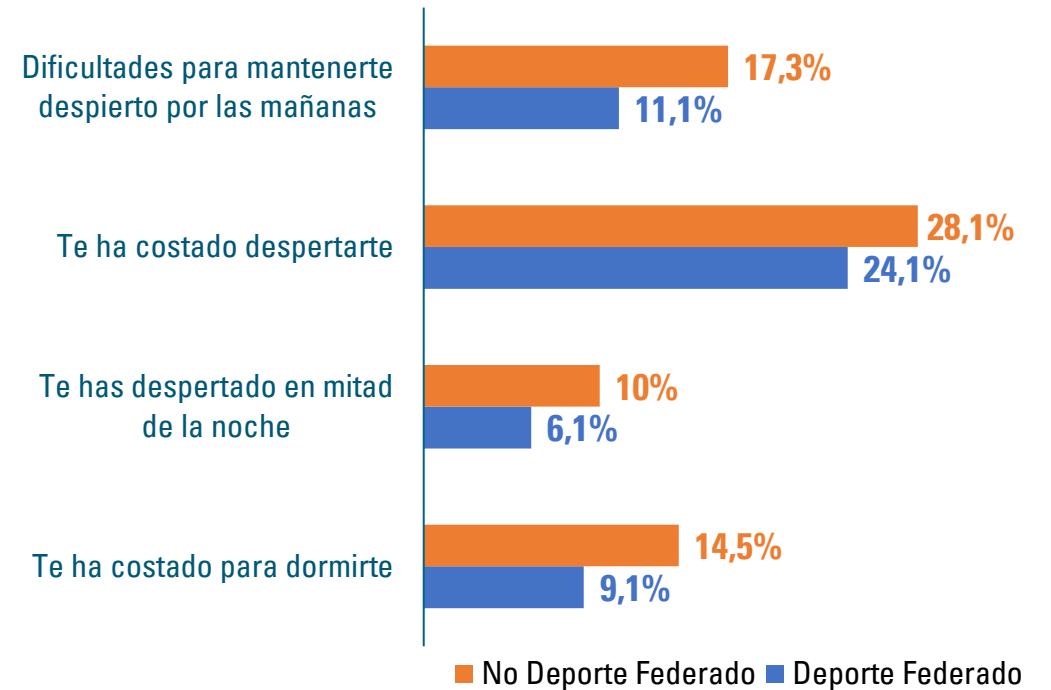
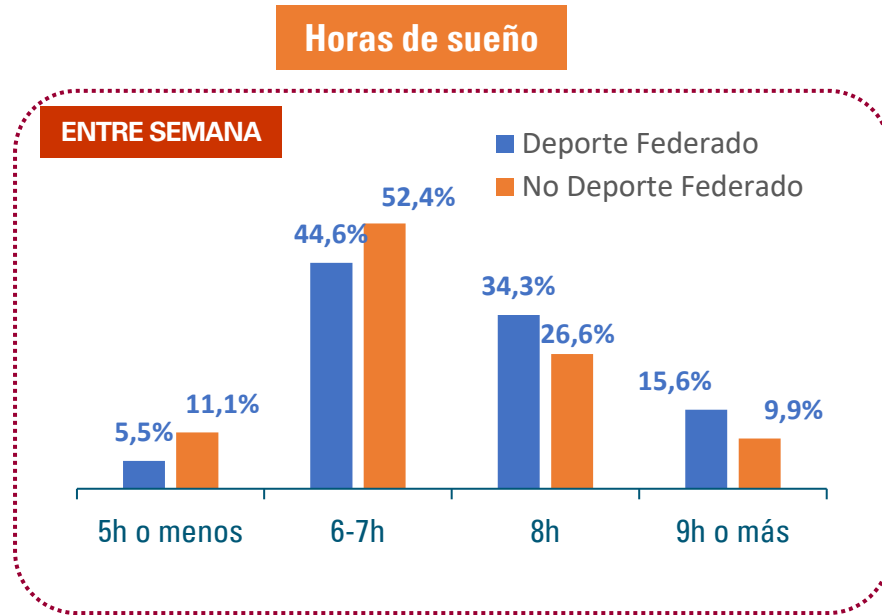
- En términos generales, las chicas hacen deporte con menos frecuencia que los chicos. La práctica deportiva tiende a disminuir con la edad.

DEPORTE y Somatización

- La presencia de sintomatología somática es significativamente menor entre los adolescentes que hacen deporte federado. Los problemas de ansiedad, irritabilidad, bajo estado de ánimo e incluso las dificultades para dormir son también menos frecuentes.
- La puntuación global en la **Escala de Somatización** es significativamente menor entre quienes hacen deporte federado (21,71 vs. 25,32).

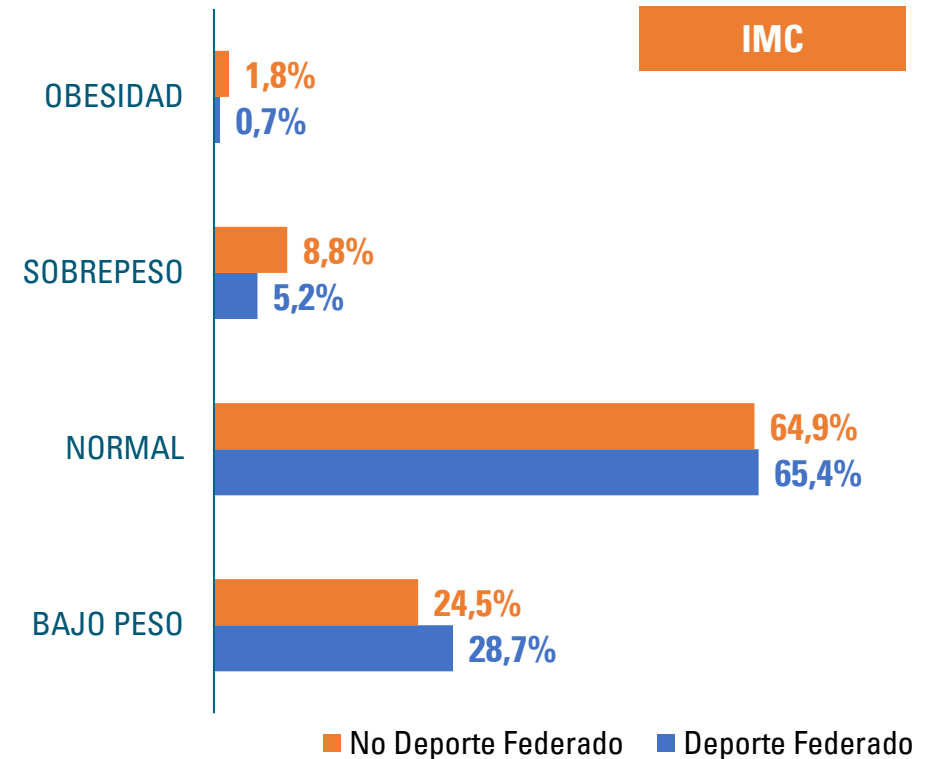
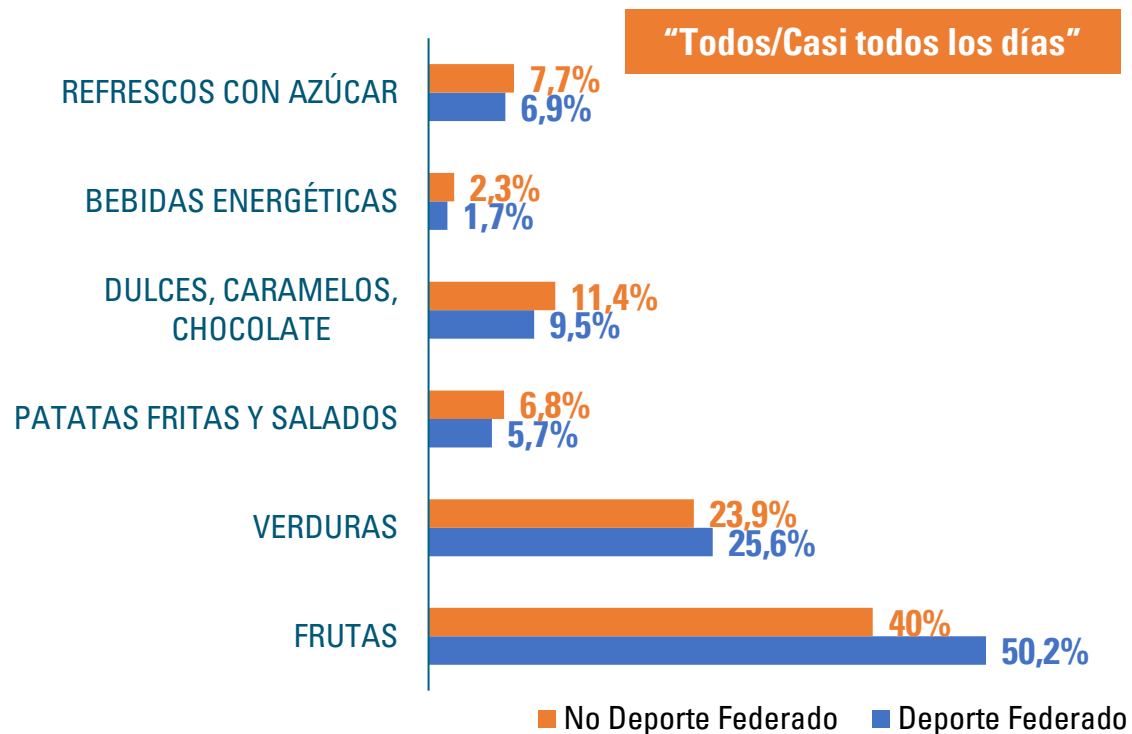


DEPORTE e Higiene del Sueño



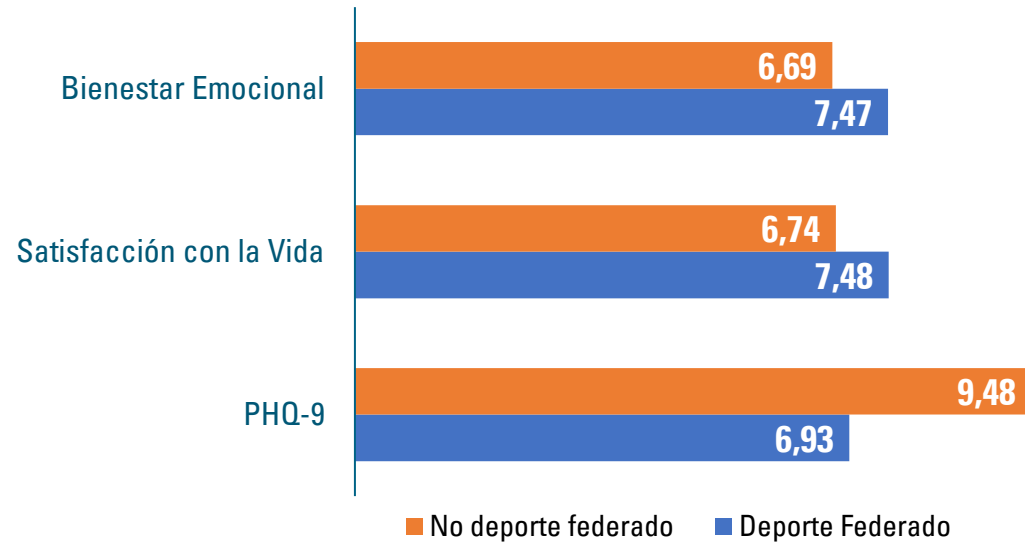
- La higiene del sueño es mejor entre los que hacen deporte federado. El porcentaje de adolescentes que duermen 5 horas o menos al día es justo la mitad. La puntuación global en la **Escala de Dificultades asociadas al Sueño** es menor (9,40 vs. 10,49).

DEPORTE y Alimentación



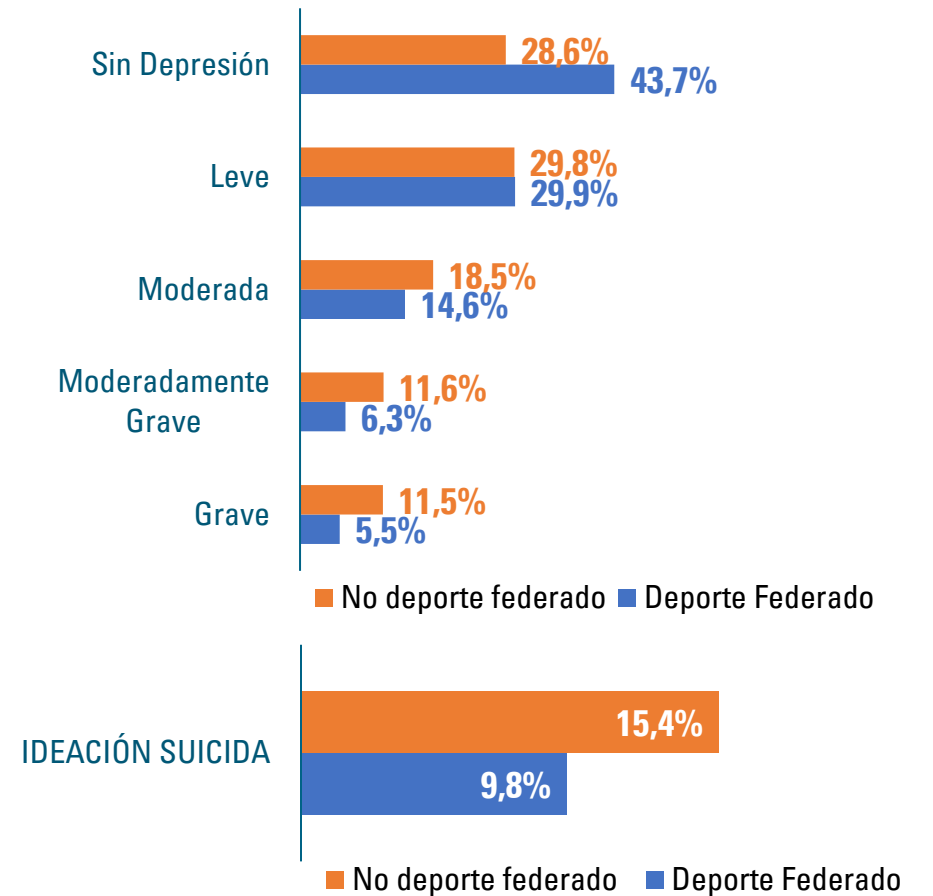
- Las tasas de sobrepeso y obesidad son significativamente menores entre los que hacen deporte federado y la dieta, por lo general, es también mejor. Se requieren, no obstante, pautas específicas para las y los adolescentes que hacen deporte federado, dado que los porcentajes de "bajo peso" son mayores.

DEPORTE, Bienestar Emocional y Satisfacción con la Vida



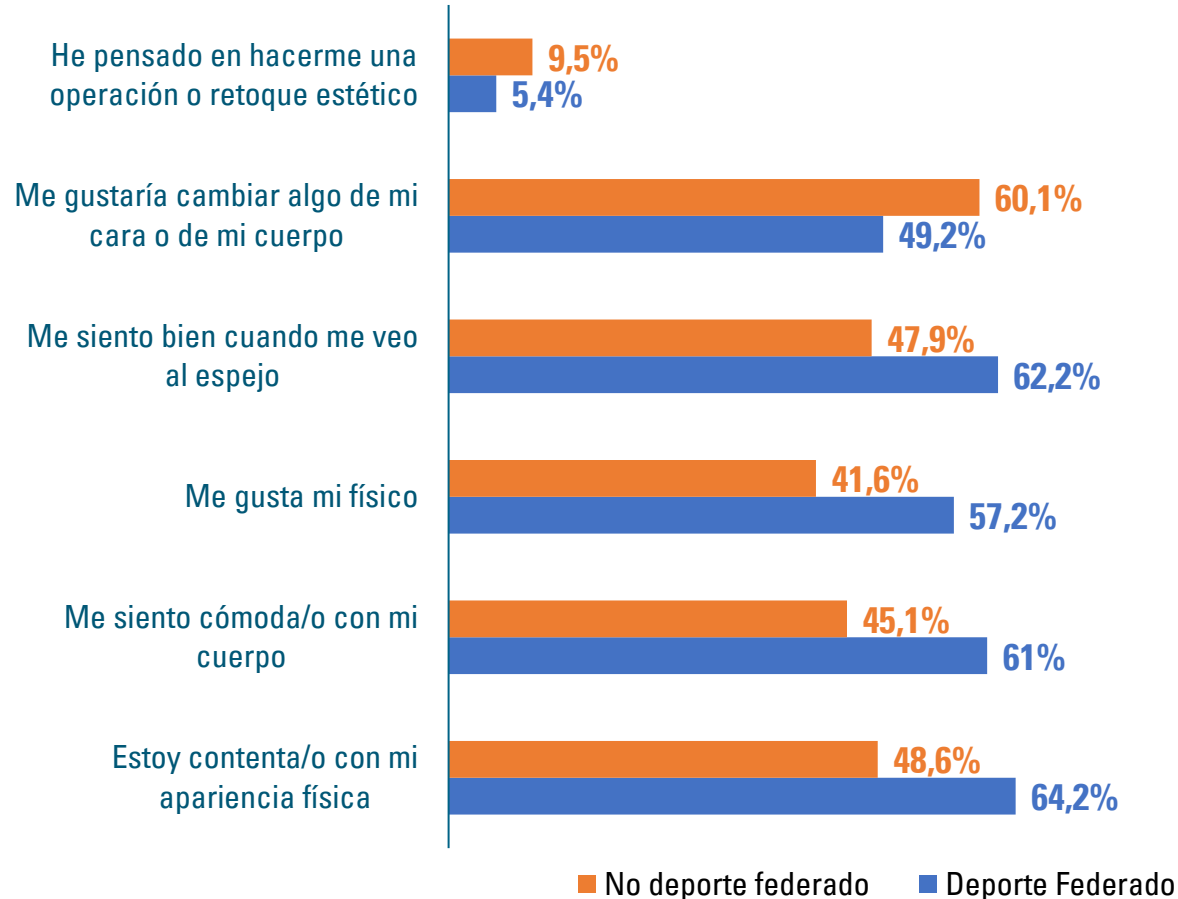
- Los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida son superiores entre las y los adolescentes que hacen deporte federado, mientras que la tasa de depresión y de ideación suicida es casi la mitad.

DEPORTE, Depresión e Ideación Suicida



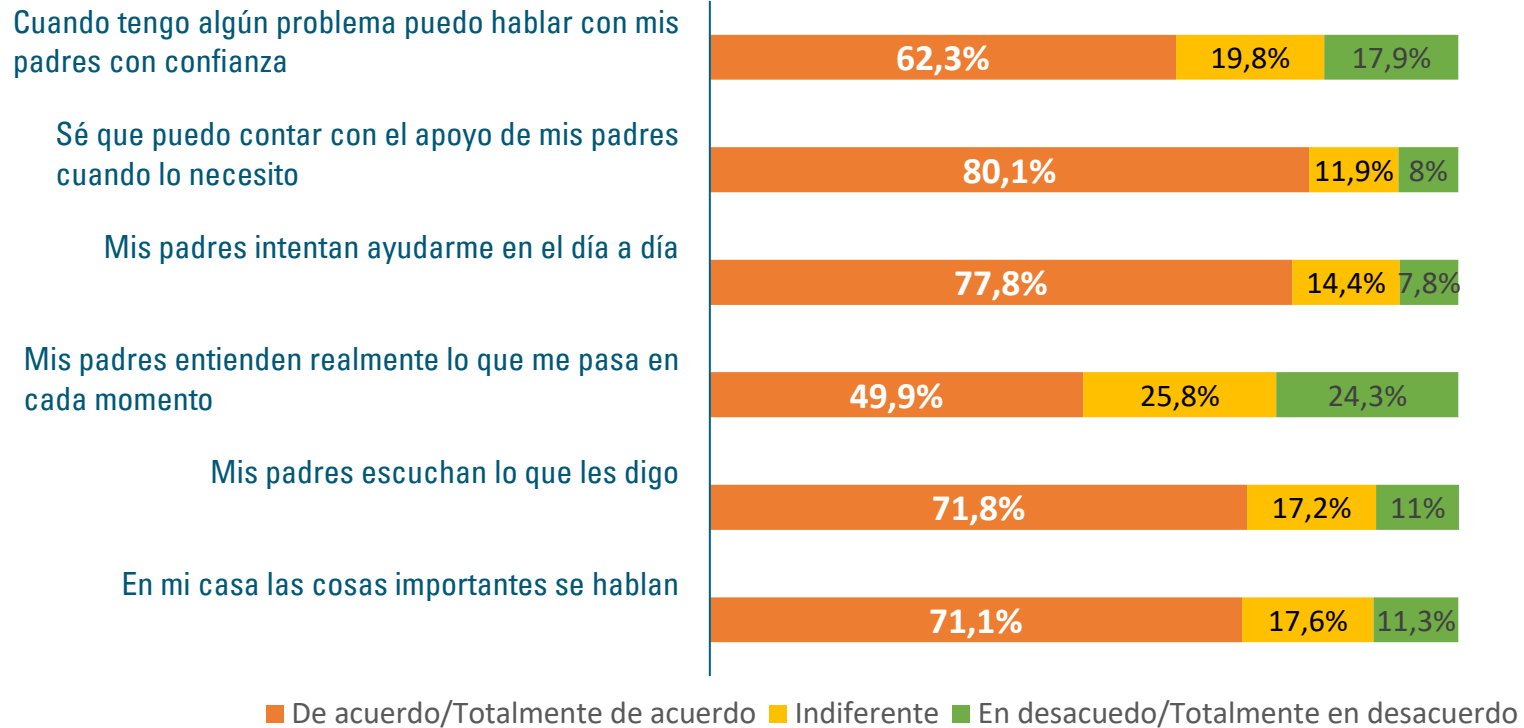
DEPORTE y Aceptación de la Imagen Corporal

De acuerdo/Totalmente de acuerdo



- Los que hacen deporte federado tienen una mayor aceptación de la propia imagen corporal. De hecho, la puntuación media en la **Escala de Aceptación de la Imagen Corporal** es significativamente mayor (12,56 vs. 10,55).

APOYO PARENTAL PERCIBIDO



Apoyo parental percibido

17,31

24

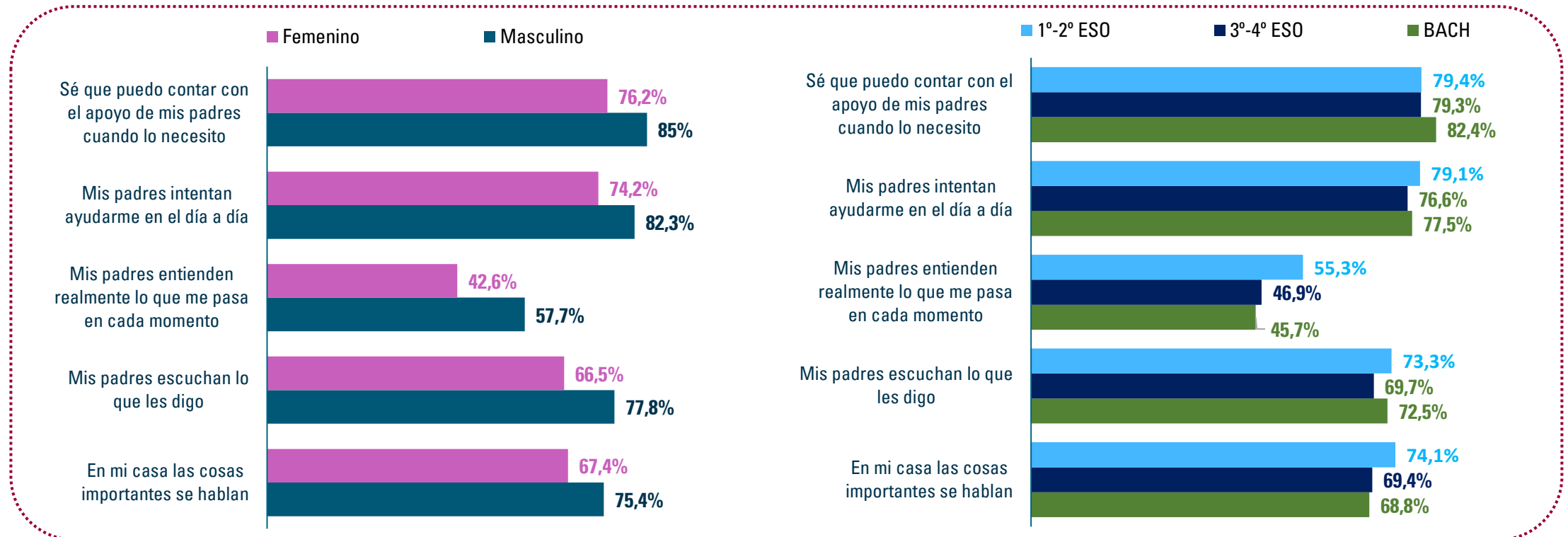
- El apoyo parental percibido es, en general, elevado. La puntuación media en la **Escala de Apoyo Parental Percibido** es de 17,31 sobre 24 (DT=5,73).

- A pesar de ello, **1 de cada 4 adolescentes (24,3%)** cree que sus padres no entienden realmente lo que les pasa y casi **1 de cada 5 (17,9%)** no tienen la confianza suficiente para acudir a ellos cuando tienen problemas.

- Se ha constatado una correlación positiva entre el *Apoyo Parental* y el *Bienestar Emocional* ($R_{xy} = 0,53$), la *Satisfacción con la Vida* ($R_{xy} = 0,51$) e incluso con la *Aceptación de la Imagen Corporal* ($R_{xy} = 0,39$). Existe, por otra parte, una correlación negativa con la *Depresión* ($R_{xy} = -0,48$) y la *Ideación Suicida* ($R_{xy} = -0,42$).

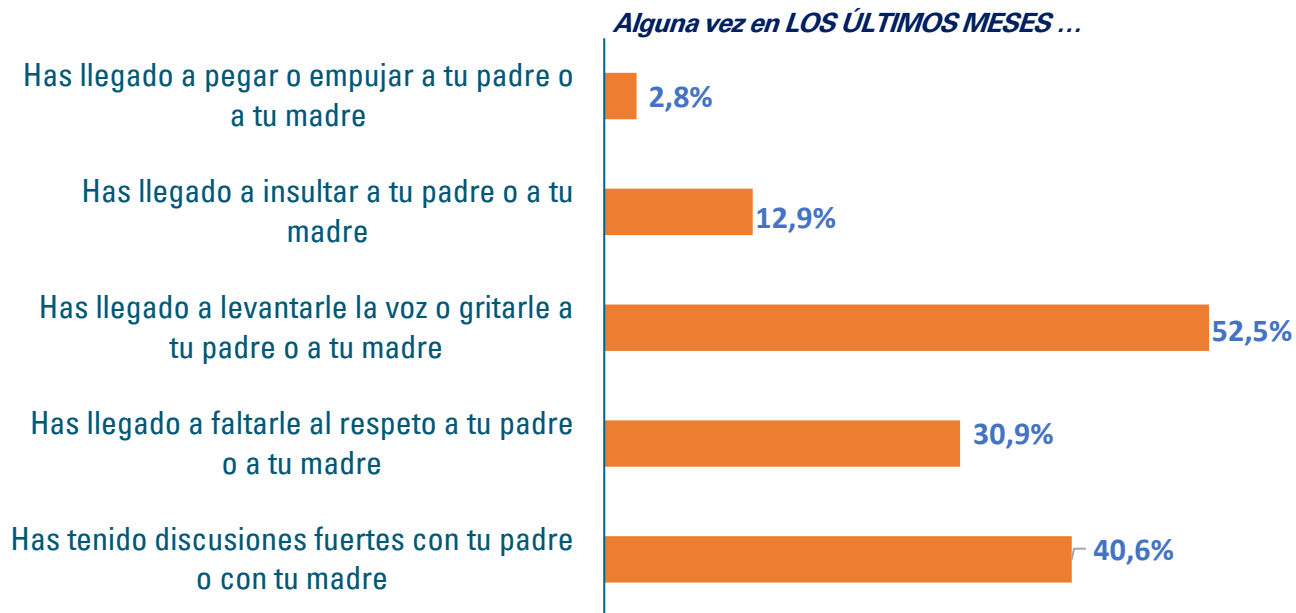
APOYO PARENTAL por Género y Curso

De acuerdo/Totalmente de acuerdo



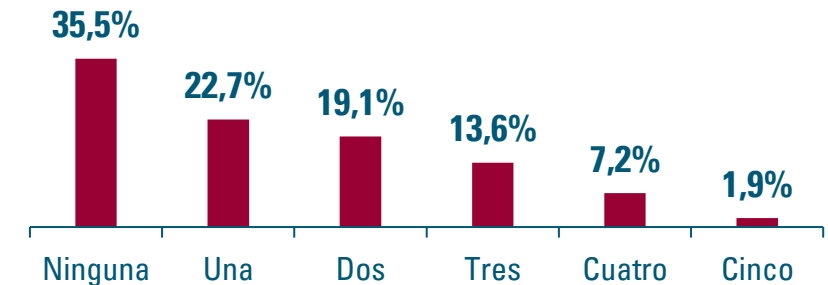
- En general las chicas presentan mayores dificultades de comunicación con sus padres y sienten un menor apoyo parental, obteniendo una puntuación media inferior en la **Escala de Apoyo Parental Percibido** (16,54 vs 18,22). No hay, una vez más, grandes diferencias por Curso (1º y 2º ESO: 17,78; 3º y 4º ESO: 16,91; BACH: 17,16).

VIOLENCIA FILIOPARENTAL



- El 40,6% reconoce haber tenido alguna discusión fuerte con sus padres en los últimos meses; el 12,9% haber llegado a insultarles y un 2,8% haber llegado incluso a ejercer sobre ellos algún tipo de violencia física.

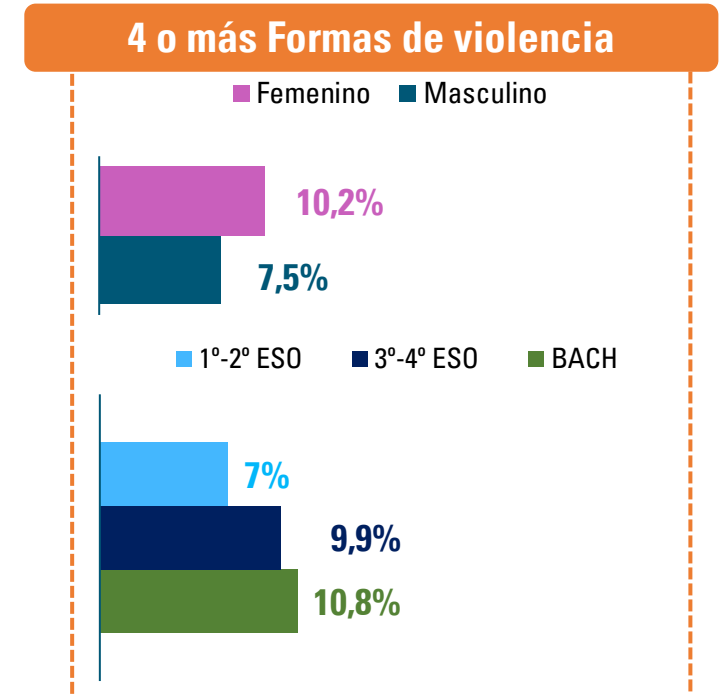
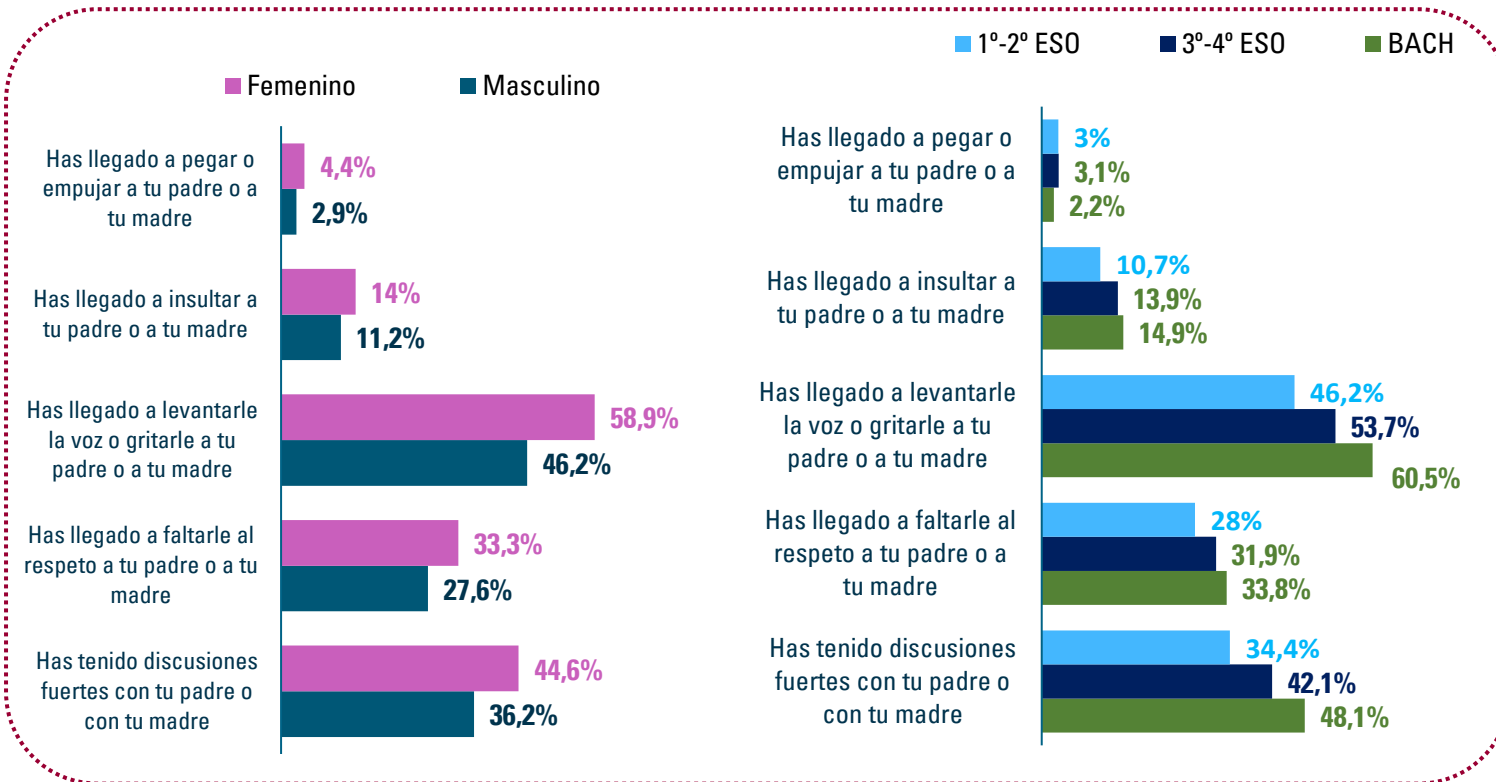
Nº indicadores o formas de violencia ejercida



- A pesar de que el 35,5% dice no haber ejercido ninguna forma de violencia sobre sus padres en los últimos meses, el 9,1% reconoce haber ejercido 4 o 5, incluidos insultos y violencia física. Podría afirmarse, por tanto, que aproximadamente en 1 de cada 10 hogares se han detectado manifestaciones de violencia filio-parental (con 4 o más formas de violencia distintas en los últimos meses).

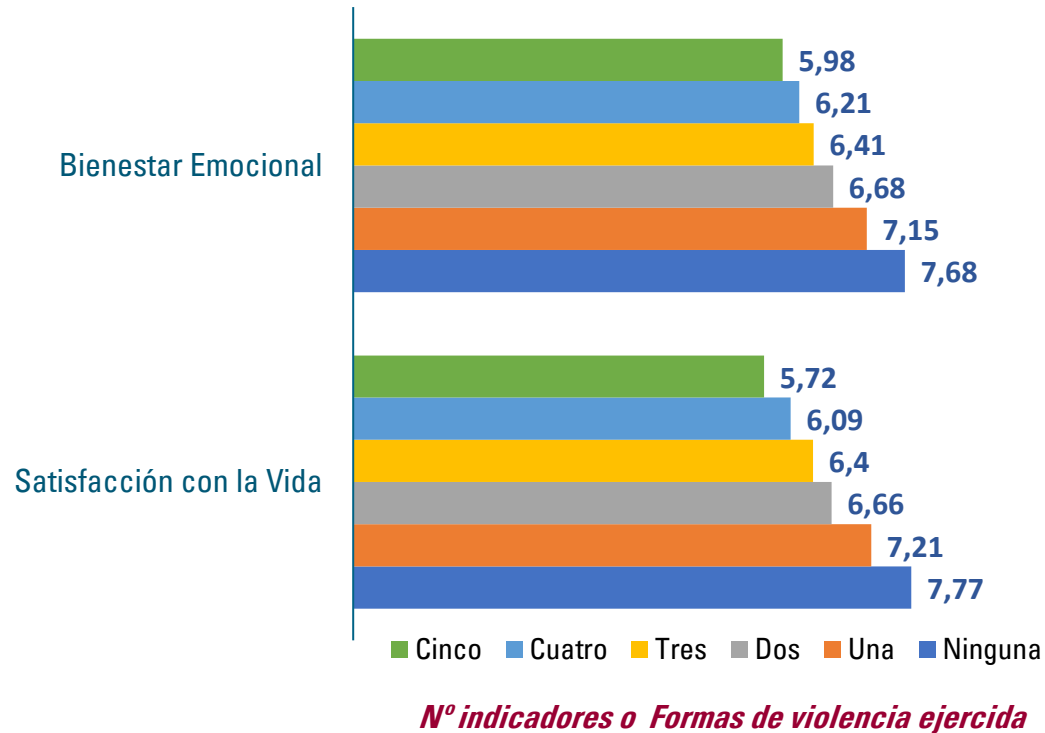
VIOLENCIA FILIOPARENTAL por Género y Curso

Alguna vez en los últimos meses...

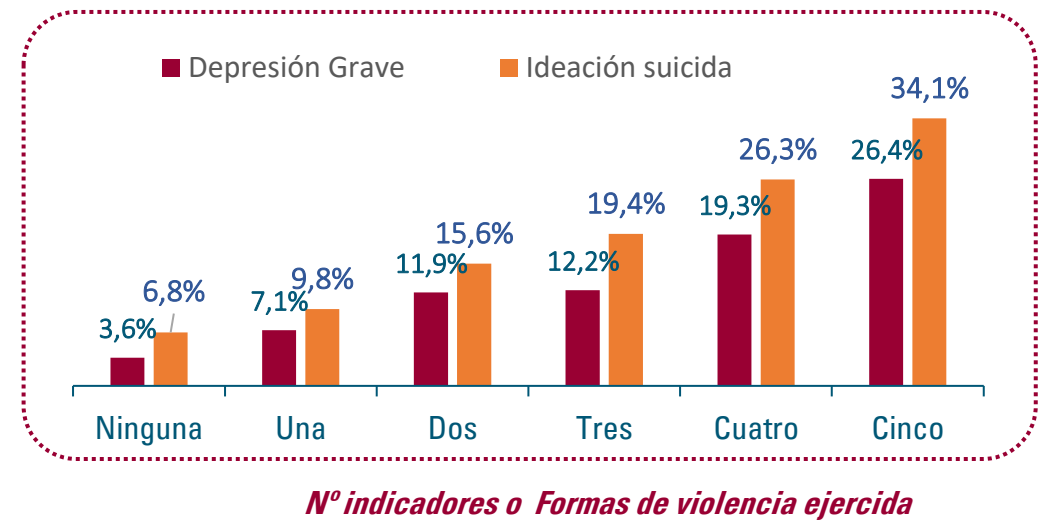


- Las chicas presentan significativamente más problemas de convivencia con sus padres, lo que se refleja en más expresiones de violencia filioparental, especialmente a nivel verbal. La violencia filioparental tiende a aumentar con la edad, haciéndose cada vez más frecuentes las discusiones, los insultos y las faltas de respeto.

VIOLENCIA FILIOPARENTAL y BIENESTAR EMOCIONAL



Violencia, depresión e ideación suicida



- Es importante advertir que los adolescentes agresores presentan niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida (en una escala de 0 a 10) inferiores al resto. Cuantas más formas de violencia ejercen, peor es su bienestar emocional y su **satisfacción vital**. Las tasas de depresión llegan a multiplicarse por 7. Ello posee importantes implicaciones tanto a nivel de prevención como de intervención.

ACOSO ESCOLAR ¹

¹ Criterio estricto: una o varias veces a la semana en los últimos 2 meses

EBIP-Q				
		Víctimas	Víctimas agresoras	Agresores
GLOBAL		14,5 %	8,4 %	3 %
GÉNERO	Femenino	17,7 %	6,6 %	2,4 %
	Masculino	11,7 %	9,5 %	3,4 %
CURSO	1º-2º ESO	19,7 %	8,8 %	2,3 %
	3º 4º ESO	13,6 %	9,4 %	3,5 %
	Bachillerato	8 %	6,3 %	3,5 %

- Se ha estimado en un **22,9%** la tasa de victimización de acoso escolar.
- Las cifras son mayores en la primera etapa de ESO y disminuyen progresivamente con la edad.
- Se observan diferencias por Género, encontrando un perfil diferente: las chicas presentan mayores porcentajes de víctimas puras y los chicos de agresores y de víctimas-agresoras.

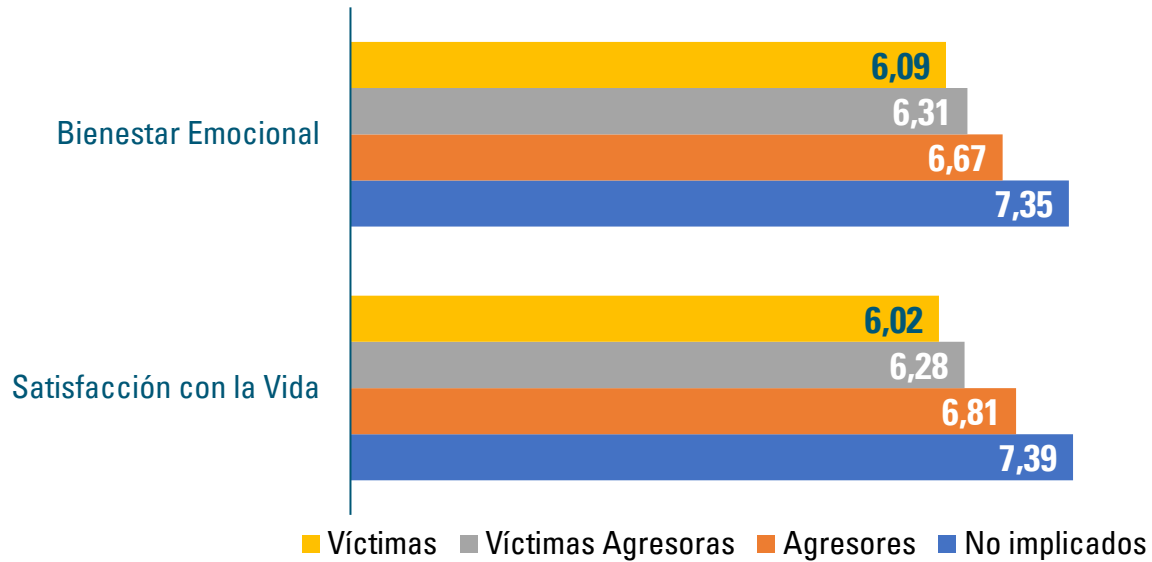
ACOSO ESCOLAR ²

²Criterio preventivo: una o varias veces al mes en los últimos 2 meses

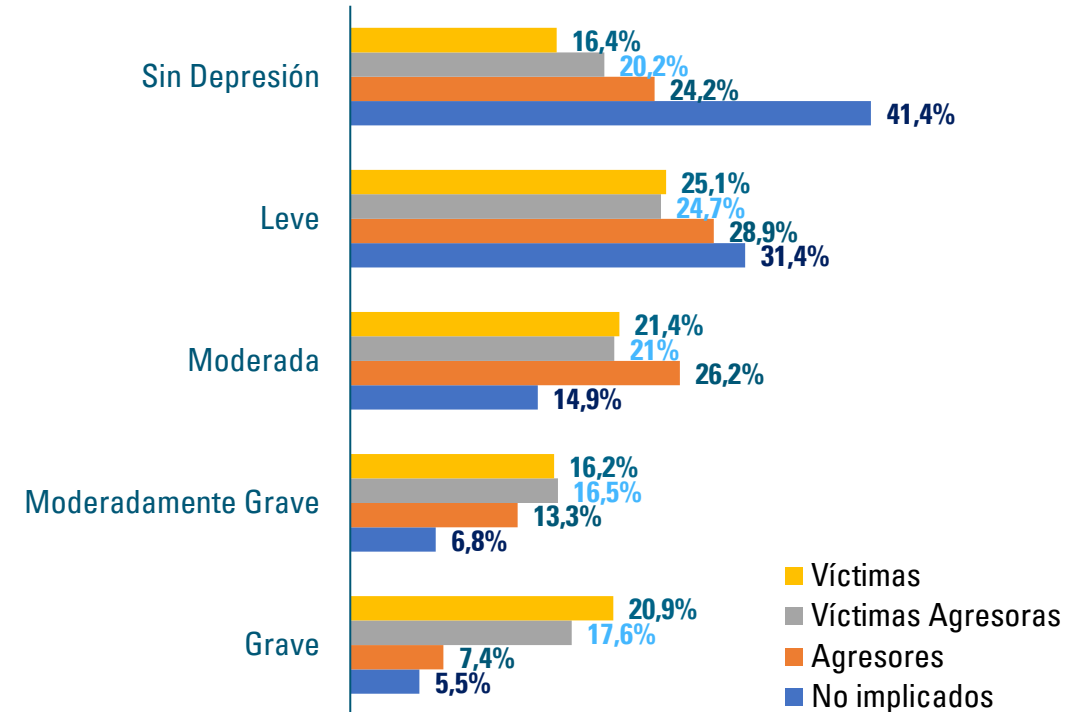
		EBIP-Q		
		Víctimas	Víctimas agresoras	Agresores
GLOBAL		20,7 %	14,8 %	4 %
GÉNERO	Femenino	25,4 %	12,4 %	3,1 %
	Masculino	15,8 %	16,6 %	4,5 %
CURSO	1º-2º ESO	25,9 %	15 %	2,7 %
	3º 4º ESO	19,8 %	16,5 %	4,4 %
	Bachillerato	14 %	12,1 %	5,2 %

- Si se opta por un criterio menos estricto, con carácter preventivo, tal y como recomienda la UNESCO, la tasa de victimización ascendería al 35,5%. De nuevo, las cifras son mayores en el caso de las chicas, con un perfil de victimización diferente. Las tasas de acoso escolar son mayores en la primera etapa de la ESO y descienden paulatinamente (aunque no desaparecen) en el bachillerato.

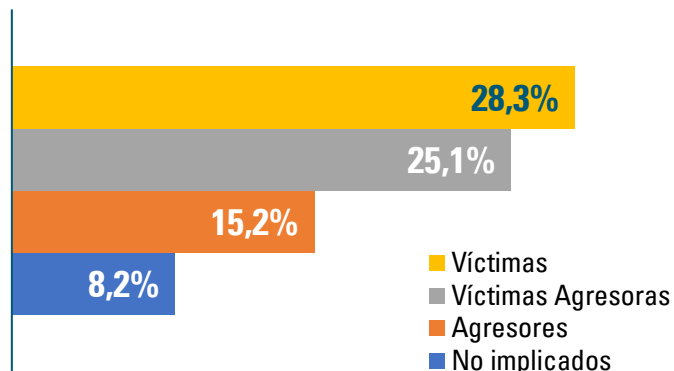
ACOSO ESCOLAR Y BIENESTAR EMOCIONAL



ACOSO ESCOLAR Y DEPRESIÓN

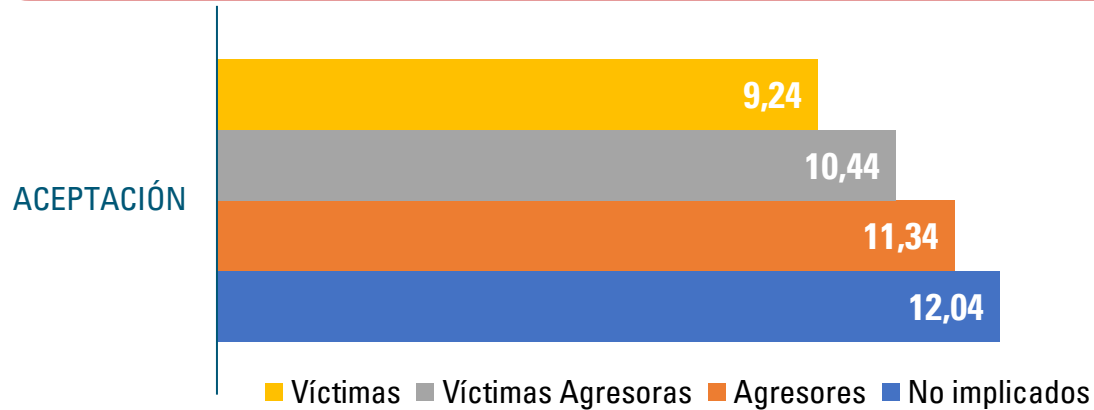


ACOSO ESCOLAR E IDEACIÓN SUICIDA

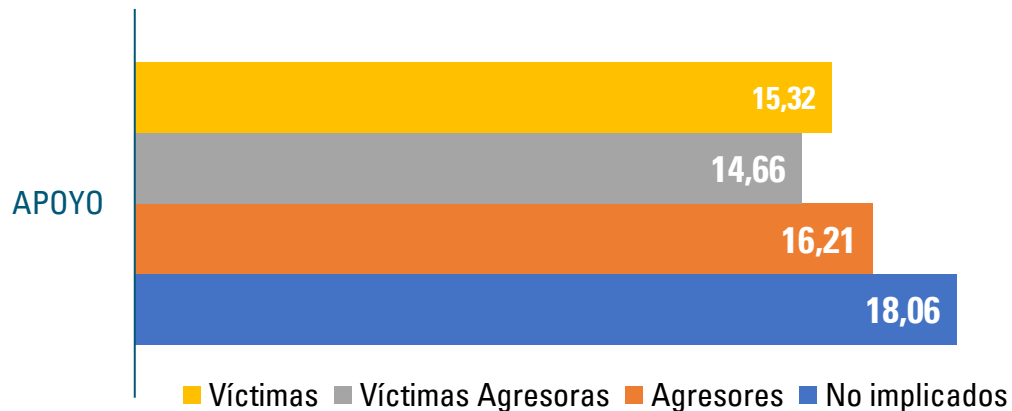


• El impacto del acoso escolar a nivel emocional es indudable. Los niveles promedio (0-10) de bienestar emocional y satisfacción con la vida son sensiblemente menores entre quienes sufren acoso escolar. Si se compara las víctimas con los no implicados, se puede comprobar que las tasas de depresión grave e ideación suicida se multiplican casi por 4.

ACOSO ESCOLAR y ACEPTACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL



ACOSO ESCOLAR y APOYO PARENTAL



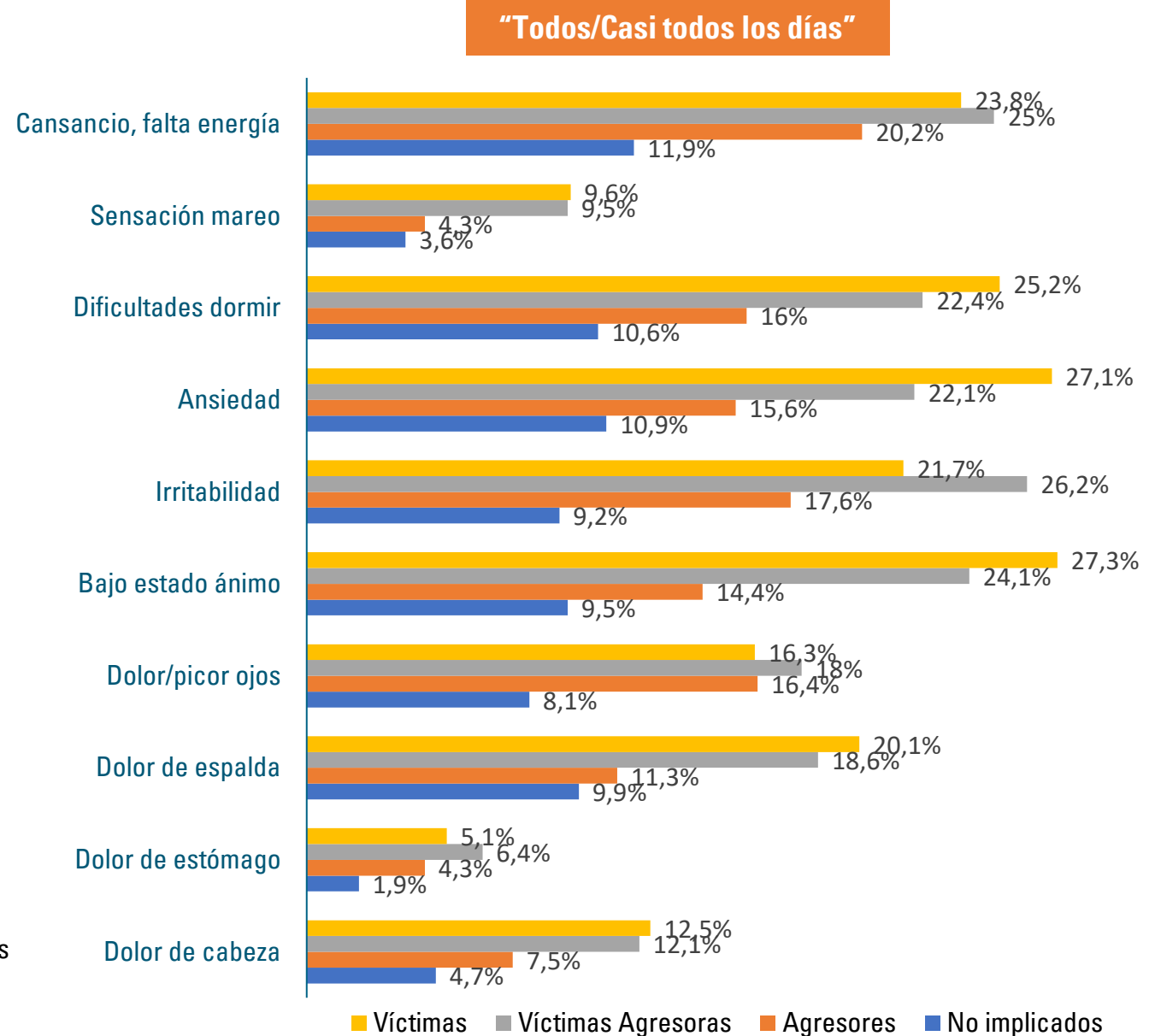
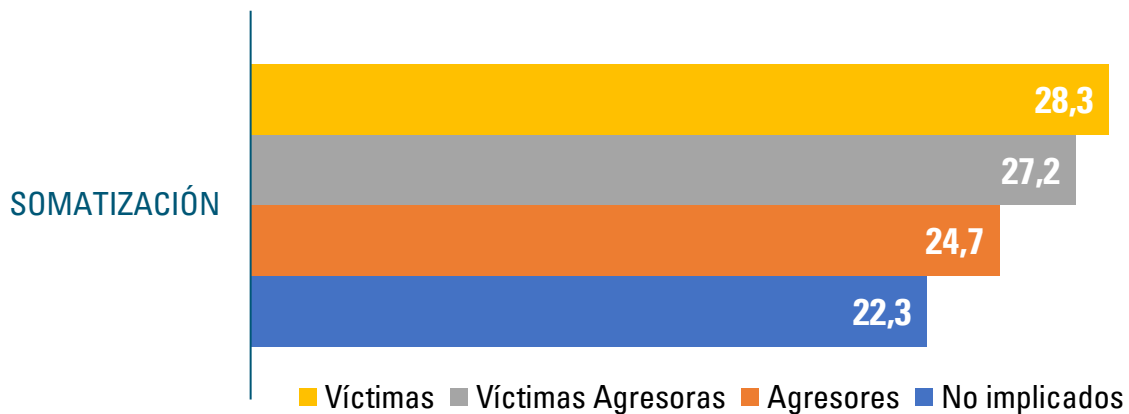
ACOSO ESCOLAR y PROBLEMAS DE SUEÑO



- Los adolescentes que sufren acoso escolar tienen más dificultades para aceptar su propio cuerpo y se sienten menos apoyados por sus padres (los promedios son significativamente menores). Los problemas relacionados con el sueño son también más frecuentes.

ACOSO ESCOLAR y SOMATIZACIÓN

- La presencia de sintomatología somática es significativamente mayor entre los adolescentes que sufren acoso escolar. Los problemas de ansiedad, irritabilidad y bajo estado de ánimo son mucho más frecuentes. La puntuación media en la **Escala de Somatización** es significativamente mayor.



PARTE II

El uso de las TRIC



Teléfono móvil



Edad media primer móvil

11,41 años (D.T.=1,75)

Género

Femenino: 96,4 %

Masculino: 95,1 %

Curso

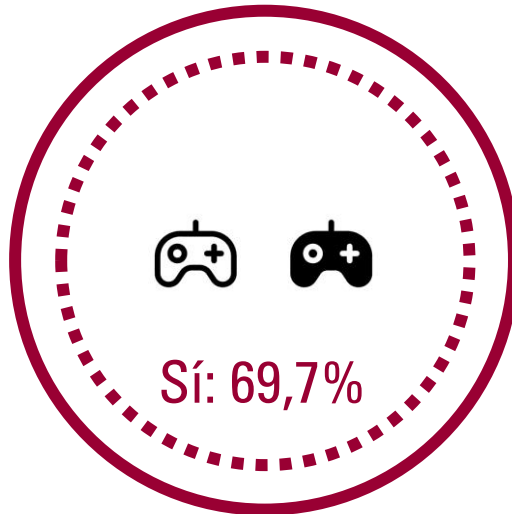
1.º-2.º ESO: 90,8 %

3.º-4.º ESO: 98,2 %

BACH: 99,5 %

- El 95,7% de los adolescentes gallegos dispone de teléfono móvil con conexión a Internet, dispositivo al que acceden a los 11,41 años por término medio (DT=1,75).
- El 90,8 % de los estudiantes de 1.º y 2.º de ESO tienen su propio móvil con datos.

Consola



Edad primera consola

8,20 años (D.T.=2,74)

Género

Femenino: 47,5%

Masculino: 90%

Curso

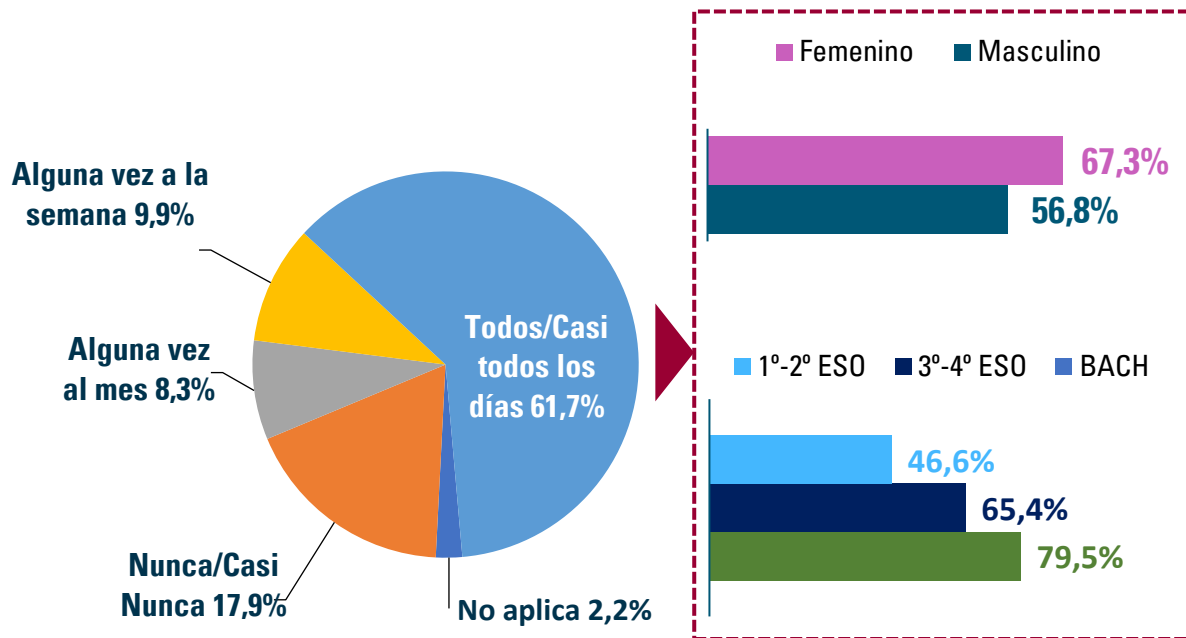
1.º-2.º ESO: 72,6%

3.º-4.º ESO: 69,6%

BACH: 65,2%

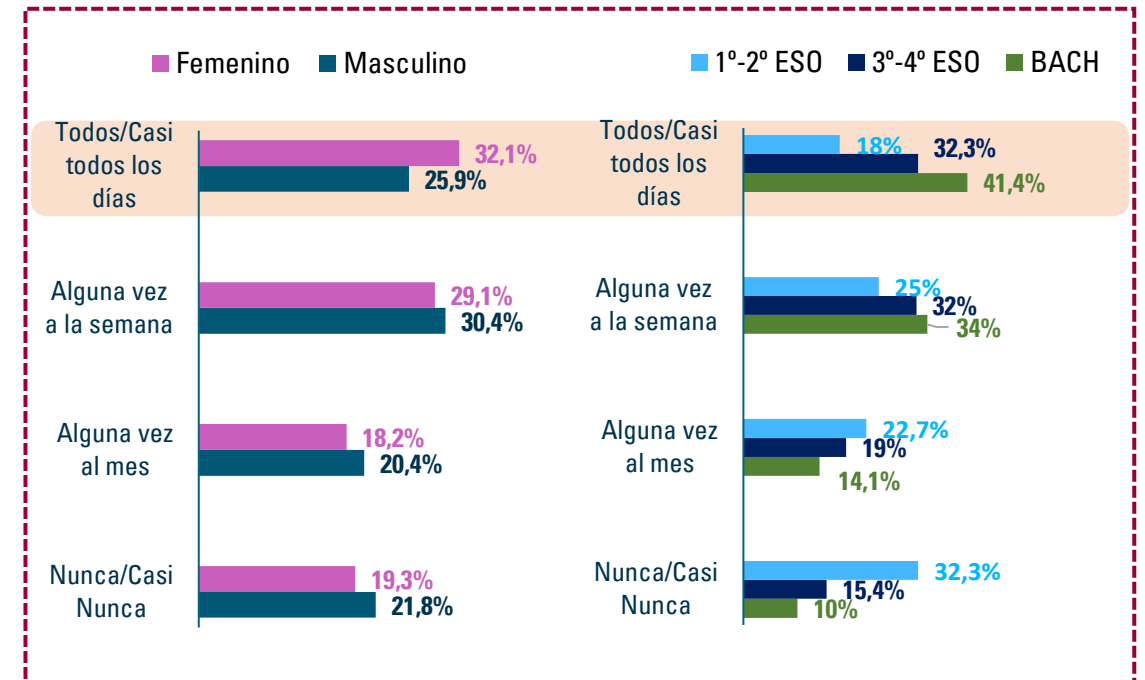
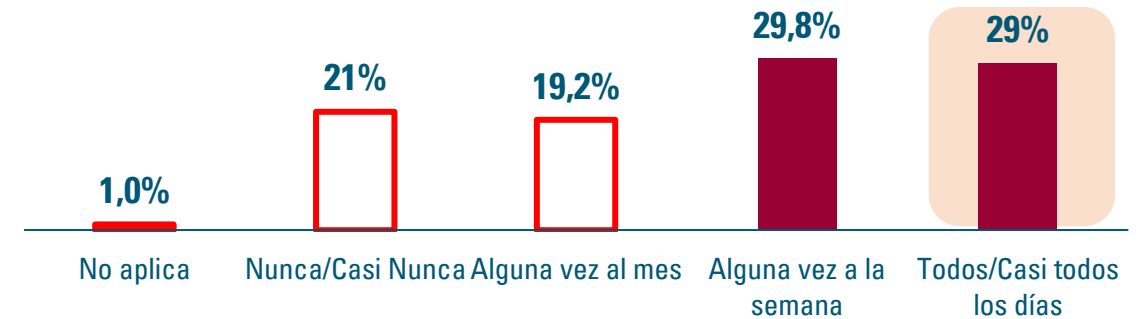
- El **69,7%** de los adolescentes gallegos dispone de una consola para jugar a videojuegos, dispositivo al que acceden a los **8,20** años por término medio (DT=2,74).
- Dicho porcentaje es mucho mayor entre los chicos (**90%**) que entre las chicas (**47,5%**) y en la primera etapa de la ESO.

Duermen con el móvil o la *tablet* en la habitación

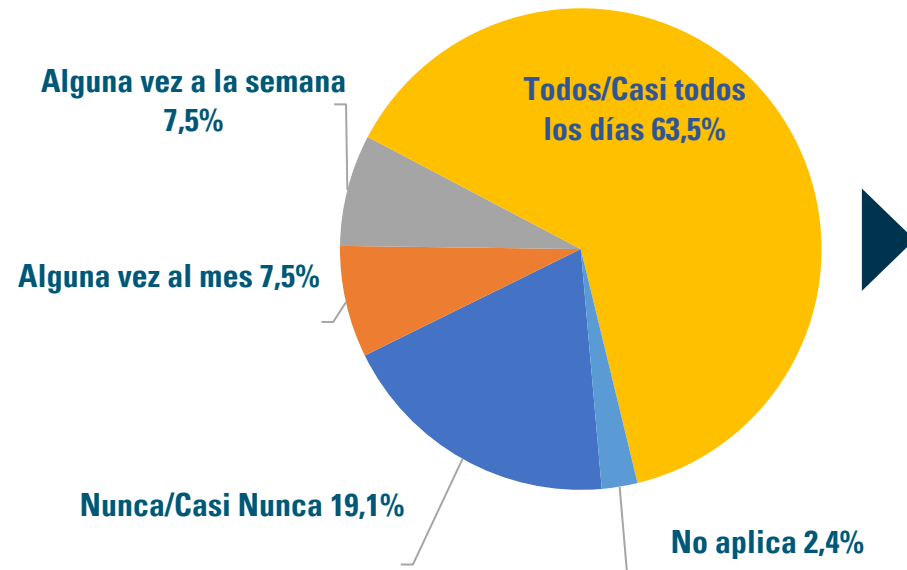


• Prácticamente 2 de cada 3 adolescentes (61,7%) reconoce dormir con el móvil, la Tablet o la consola en su habitación *todos* o *casi todos los días*. El 29% acostumbra a utilizar estos dispositivos a partir de la medianoche *todos* o *casi todos los días* y un 29,8% adicional lo hace *alguna vez a la semana*.

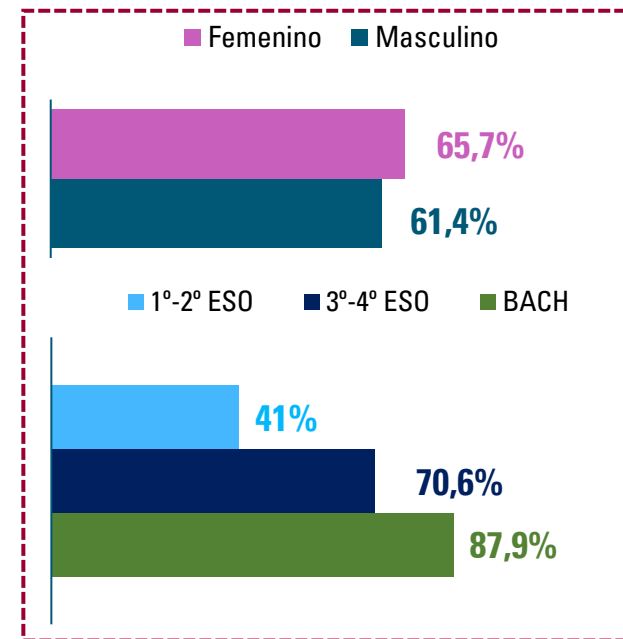
Los utilizan a partir de medianoche



Llevan el móvil a clase



Todos/Casi todos los días

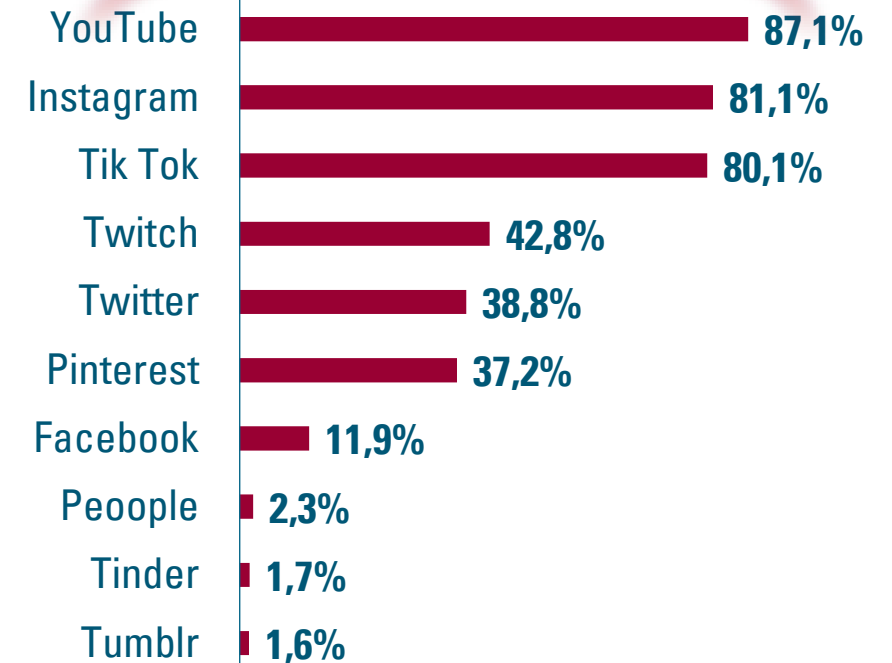


- El **63,5%** del alumnado tiene por costumbre acudir a su centro educativo con el teléfono móvil, porcentaje que asciende al **70,6%** en 3.º y 4.º de la ESO y al **87,9%** durante el Bachillerato.

Uso de las redes sociales (RRSS)

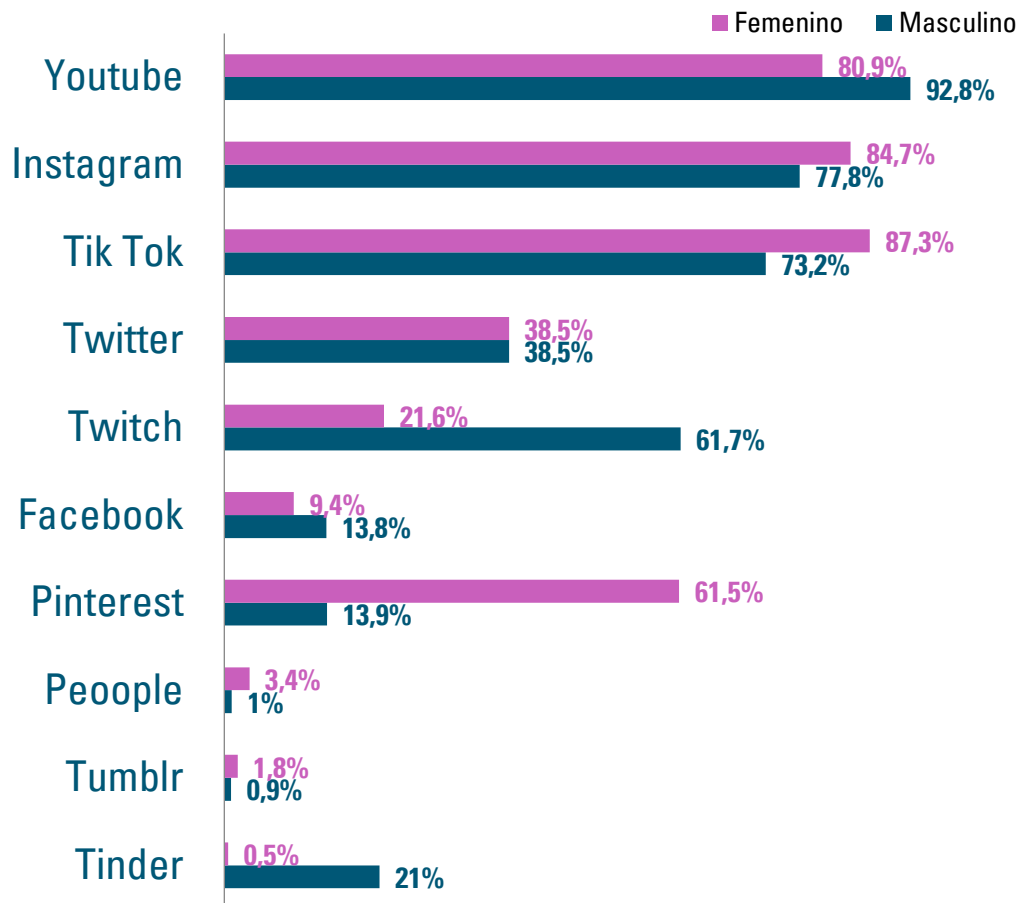


	Femenino	Masculino	1º-2º ESO	3º-4º ESO	BACH
Registrado en al menos 1 RS	98,5 %	98,2 %	96,6 %	99,1 %	99,5 %
Registrado en 3 o más RRSS	80,6 %	76,9 %	69,8 %	84,5 %	84,7 %
Más de un perfil en la misma RS	69,2 %	54,8 %	53,2 %	66,4 %	69,1 %
Perfil público/abierto	39,1 %	41,6 %	37,9 %	40,3 %	46,7 %

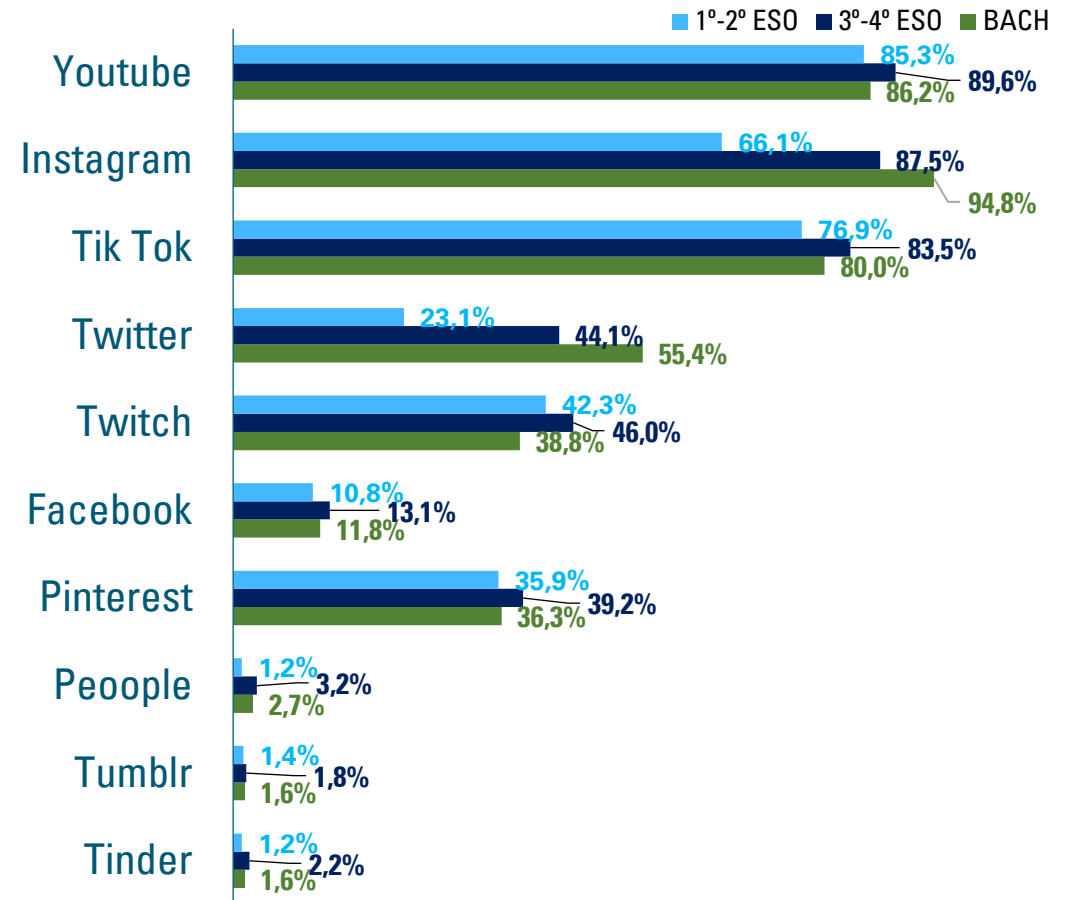


- El 98,2 % está registrado al menos en una red social, el 78,8 %, en tres o más y el 62 % tiene varias cuentas o perfiles dentro de una misma RS, 4 de cada 10 en abierto, a cuyos contenidos puede acceder cualquiera. YouTube, Instagram y TikTok son las redes sociales más populares.

RRSS más utilizadas por género

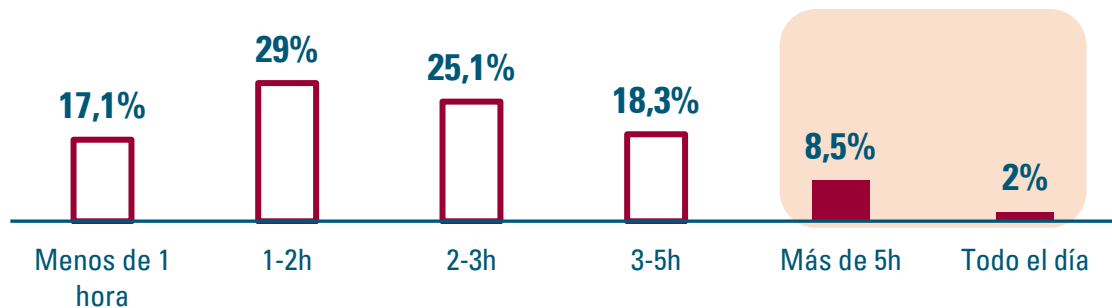


RRSS más utilizadas por curso

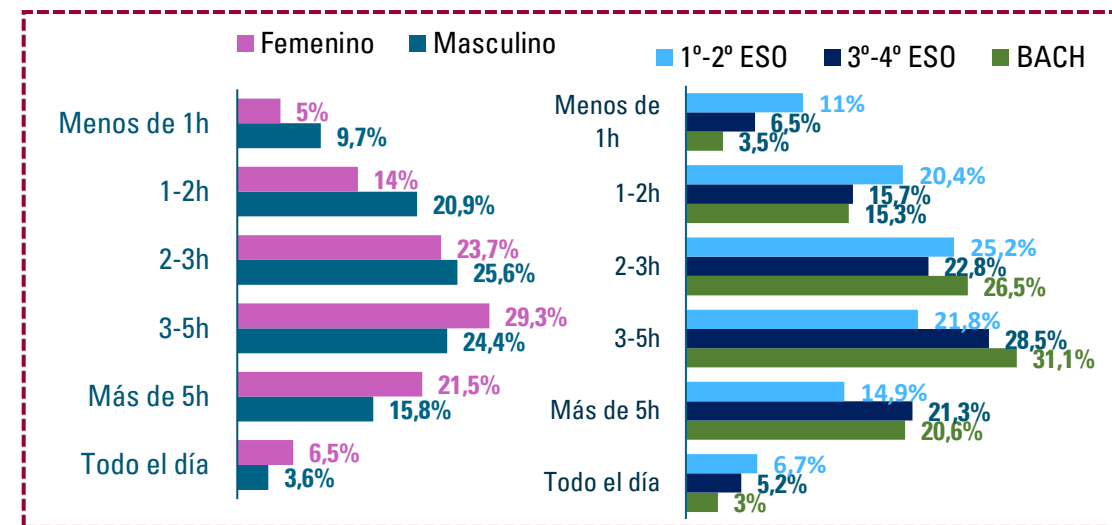
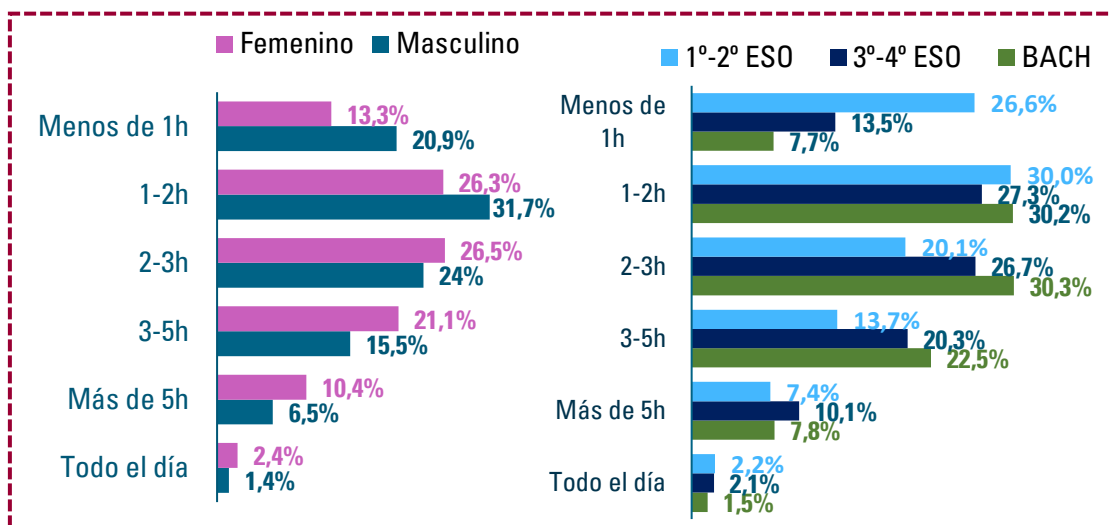
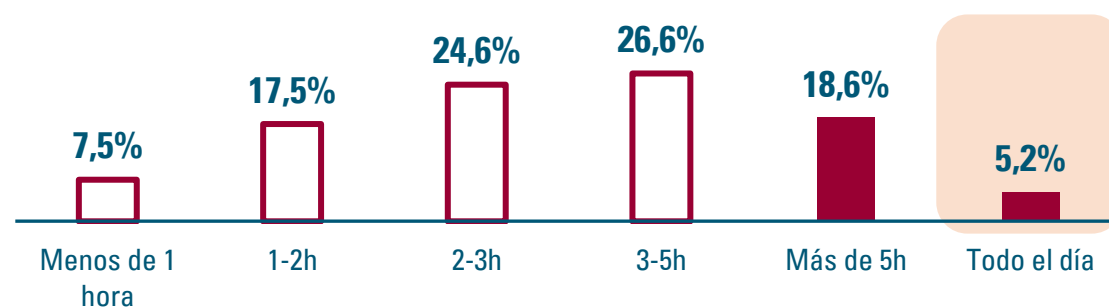


- TikTok, Instagram y YouTube ocupan las tres primeras posiciones en el caso de las chicas, mientras que entre los chicos el primer lugar corresponde a YouTube. Comparativamente, Pinterest tiene más éxito entre las chicas y Twitch entre los chicos.

Horas diarias dedicadas a las RRSS entre semana

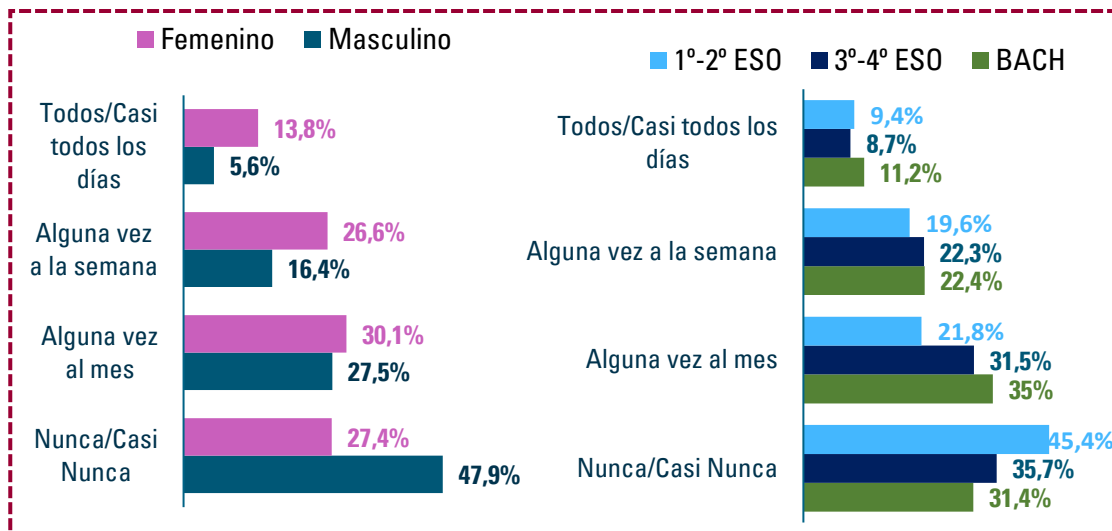
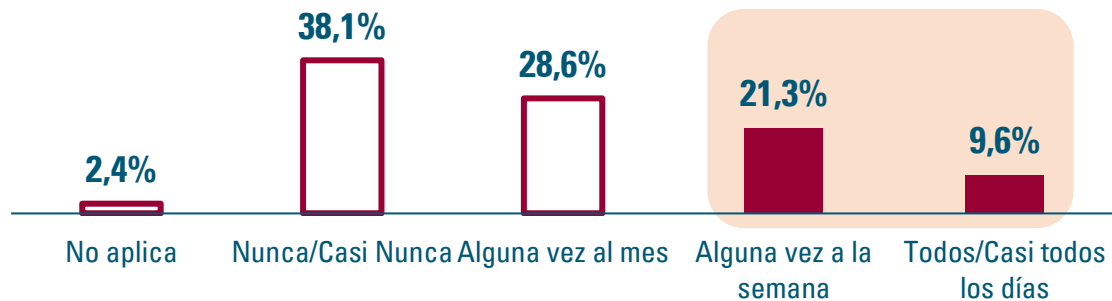


Horas diarias dedicadas a las RRSS fin de semana

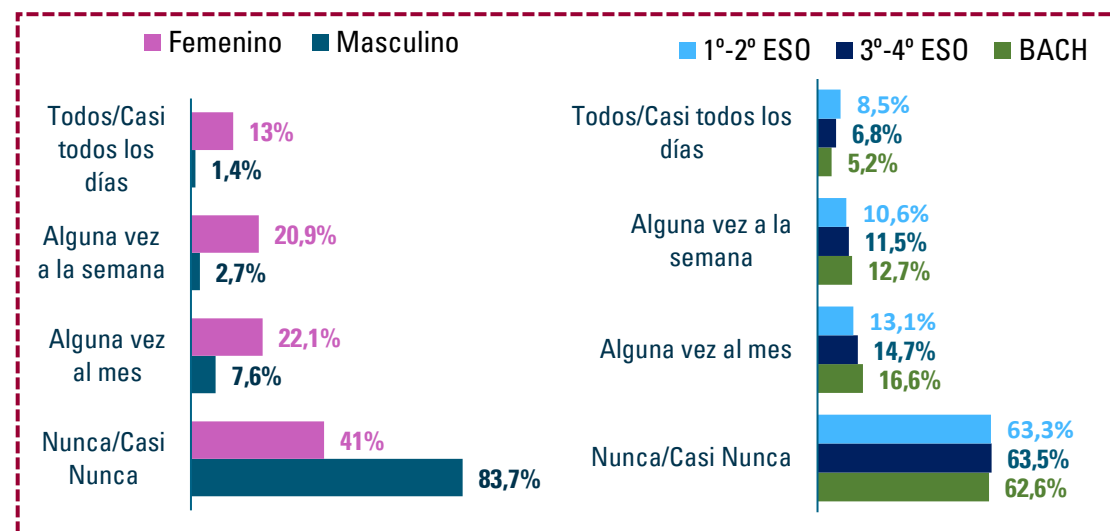
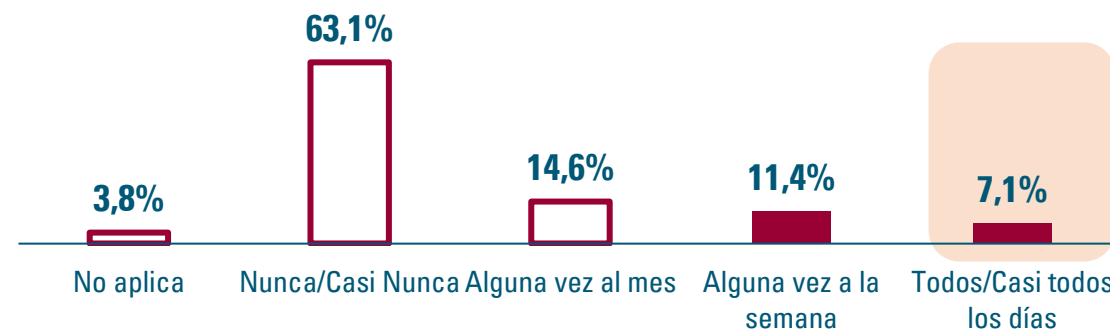


- El 54,1 % de los adolescentes acostumbra a dedicar entre 1 y 3 horas a las redes sociales durante un día de semana normal, pero 1 de cada 10 (10,5%) le dedica más de 5 horas. Dicho porcentaje se duplica el fin de semana (23,8%). Las chicas dedican significativamente más tiempo a las RRSS que los chicos. El porcentaje de usuarios intensivos (más de 5h/día) es casi el doble (12,8% vs. 7,9%)

Subir fotos, videos o historias personales

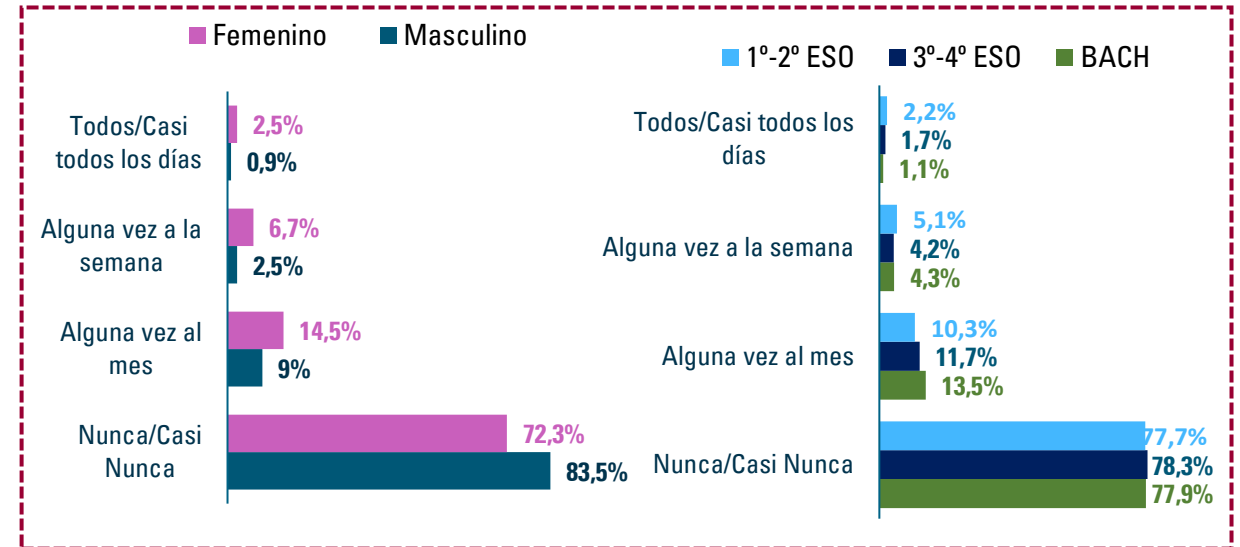
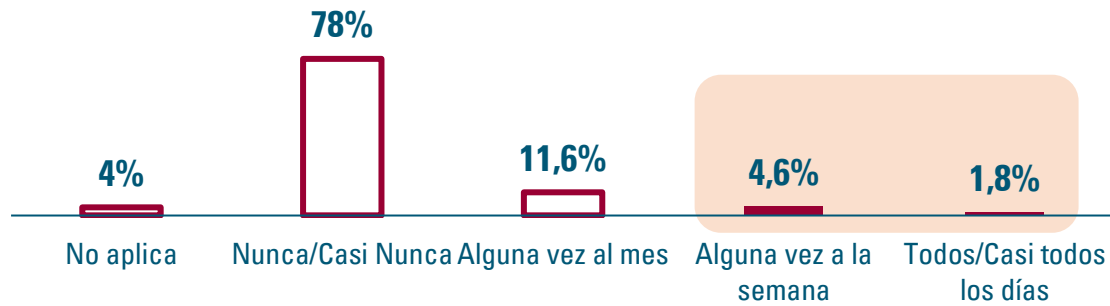


Coreografías en TikTok



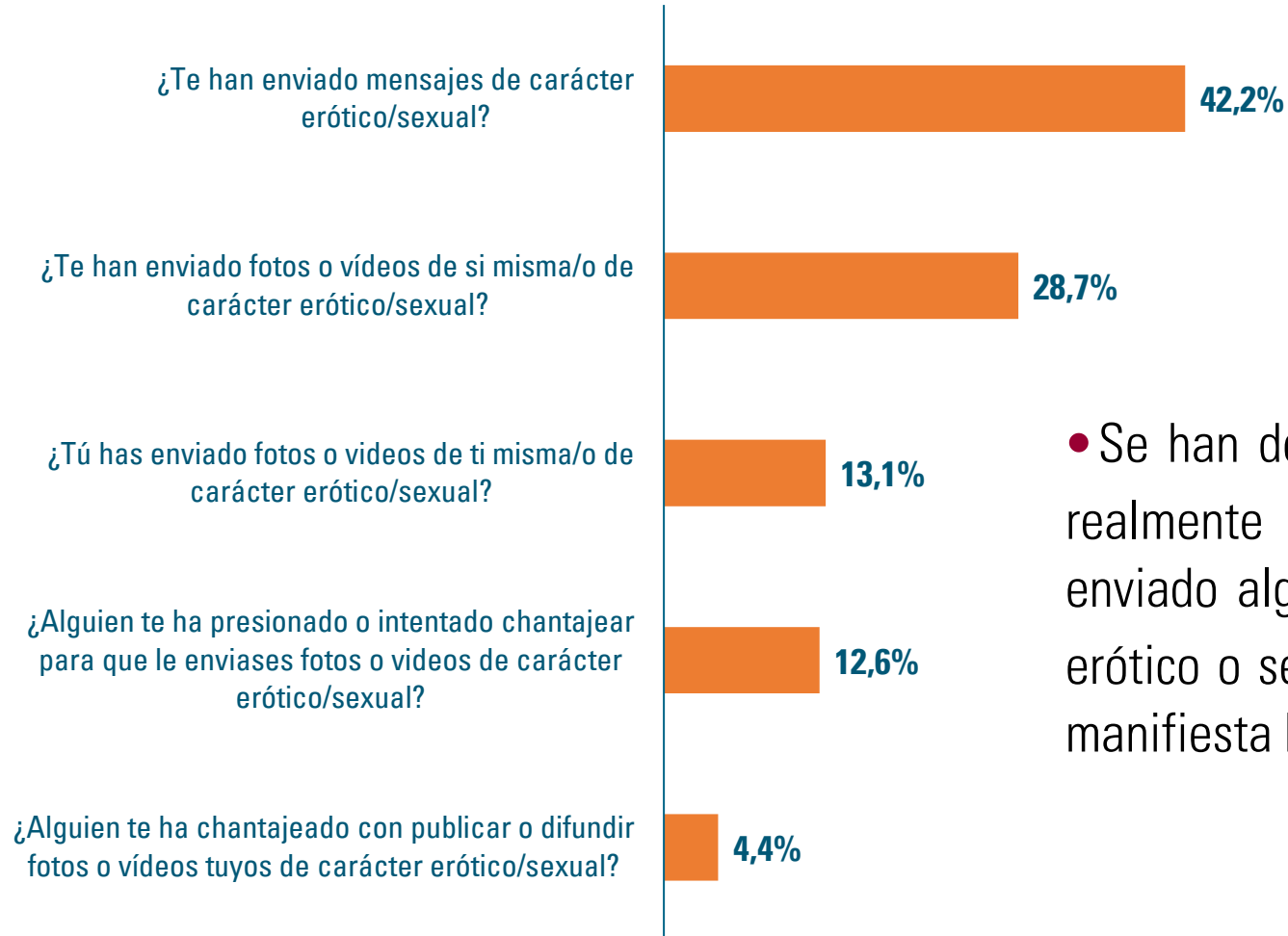
- El 30,9% acostumbra a subir fotos, vídeos o *historias* personales a las RRSS al menos una vez a la semana, pero 1 de cada 10 lo hace a diario (9,6%). El 18,5% acostumbra a hacer coreografías en TikTok al menos una vez por semana. Ambas prácticas son mucho más frecuentes entre las chicas que entre los chicos.

Retos virales o Challenges



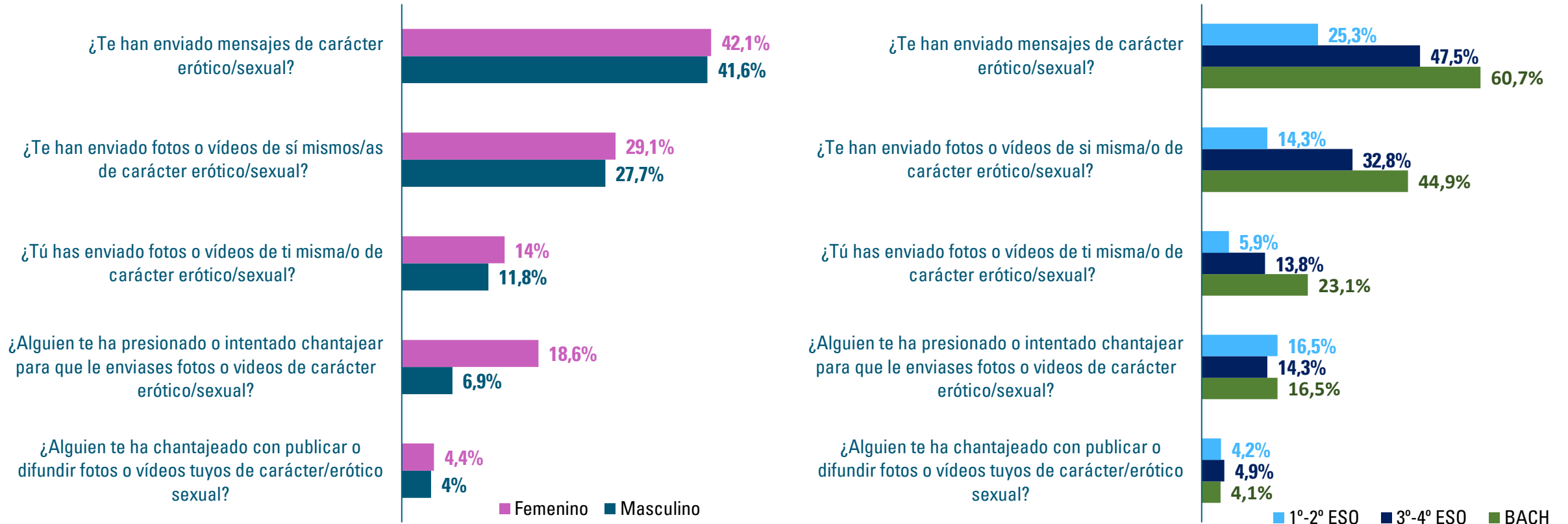
- El 6,4 % acostumbra a participar en retos virales en las RRSS *todas las semanas* y un 11,6% *alguna vez al mes*. Este tipo de prácticas vuelve a ser más frecuente entre las chicas, sin que se aprecien grandes diferencias por Curso.

Sexting activo o pasivo



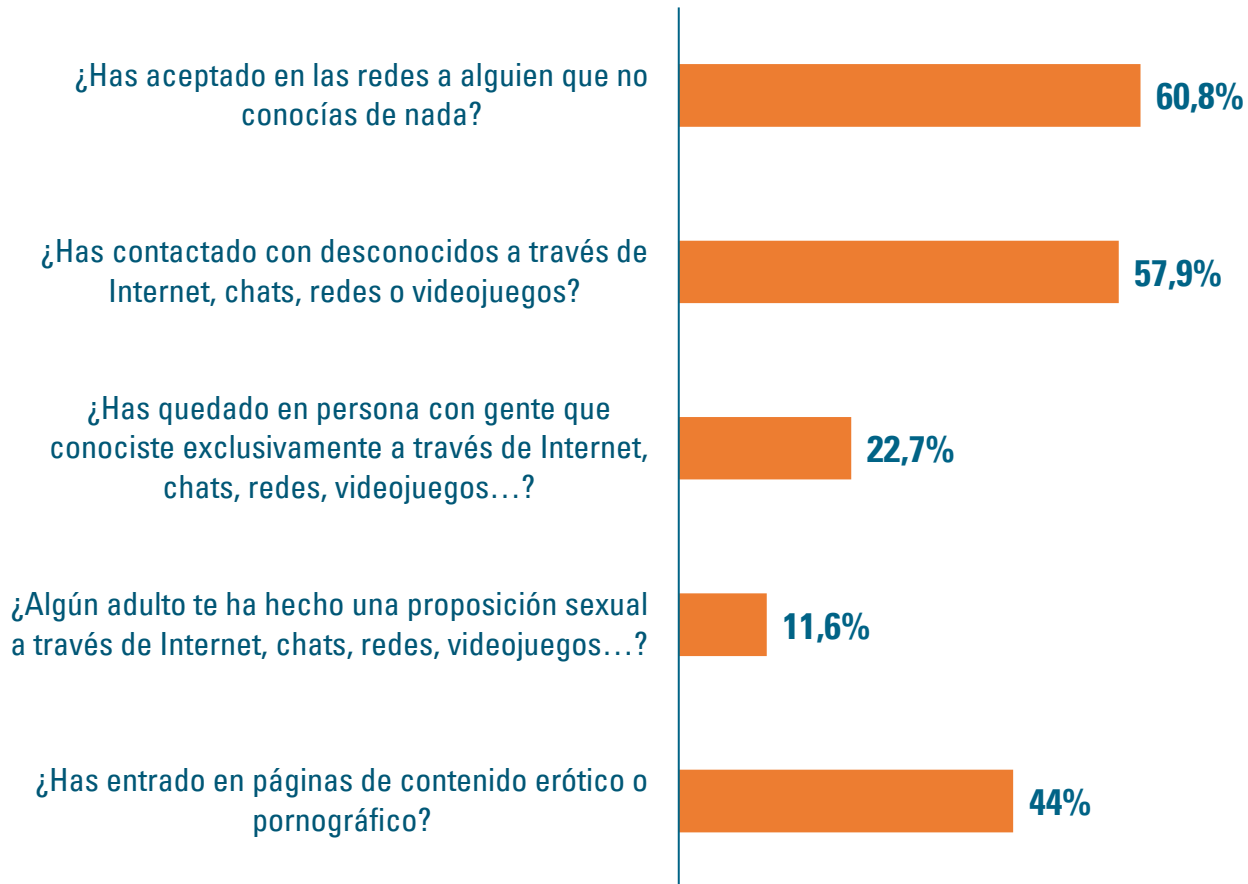
- Se han detectado conductas de *sexting* con porcentajes realmente preocupantes: el **13,1%** manifiesta haber enviado alguna vez fotos o vídeos personales de carácter erótico o sexual (*sexting activo*) y más del doble (**28,7%**) manifiesta haberlos recibido (*sexting pasivo*).

Sexting activo y pasivo por Género y Curso



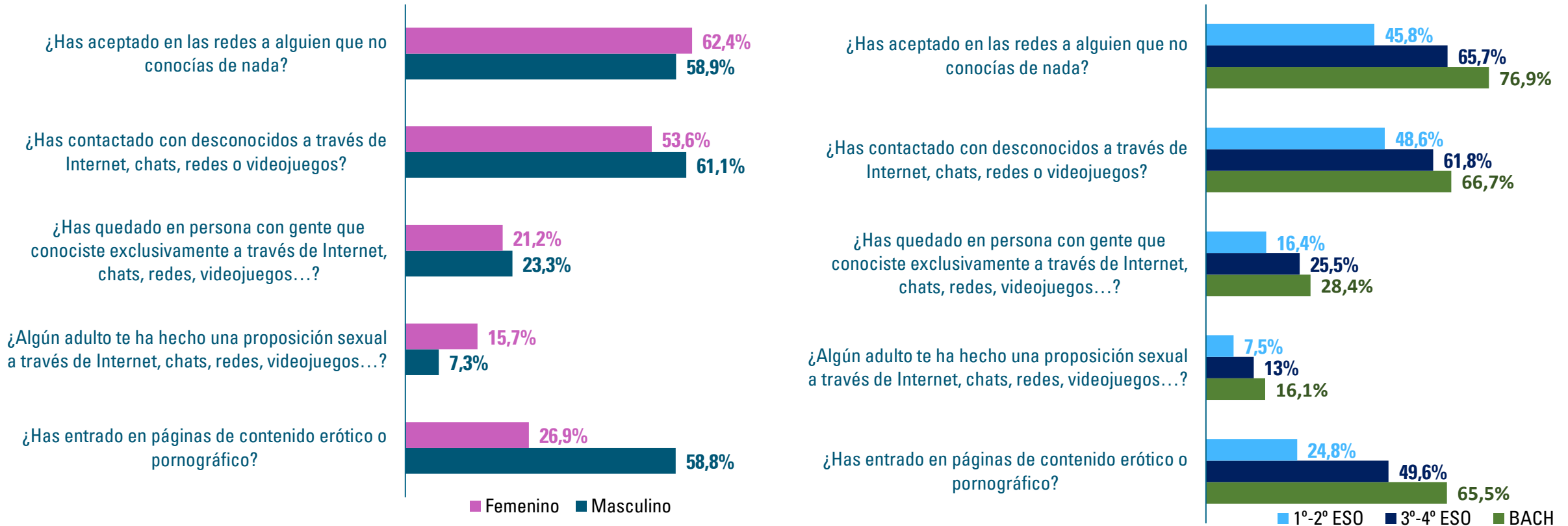
- Aunque el *sexting* es practicado por ambos géneros, las presiones las sufren mayoritariamente las chicas. En 3.º y 4.º de ESO las tasas de *sexting* se duplican y siguen aumentando durante el bachillerato, hasta convertirse casi en una práctica habitual.

Contacto con desconocidos y porno *online*



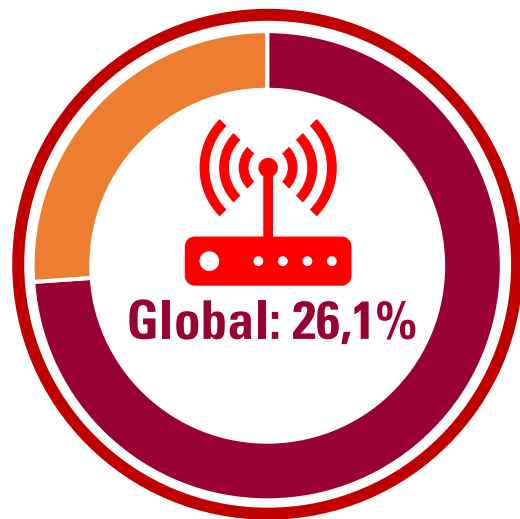
- El contacto con desconocidos supone un caldo de cultivo realmente preocupante para el *Grooming*. El **60,8%** de los adolescentes dice haber aceptado alguna vez a un desconocido en una red social y el **22,7%** llegó incluso a quedar en persona con gente que conoció exclusivamente a través de la Red.
- El **11,6%** recibió una proposición sexual por parte de un adulto en Internet.
- Casi la mitad (**44%**) accedió a webs de contenido erótico o pornográfico.

Contacto con desconocidos y porno *online* por Género y Curso



- Aunque no hay grandes diferencias por Género, son mayoritariamente las chicas quienes reciben proposiciones sexuales por parte de adultos a través de la Red y los chicos los que más consumen pornografía *online* (más del doble que las chicas). A pesar de que las diferentes prácticas de riesgo se incrementan con la edad, las cifras son preocupantes ya en 1º. y 2.º de la ESO.

UPI



Género

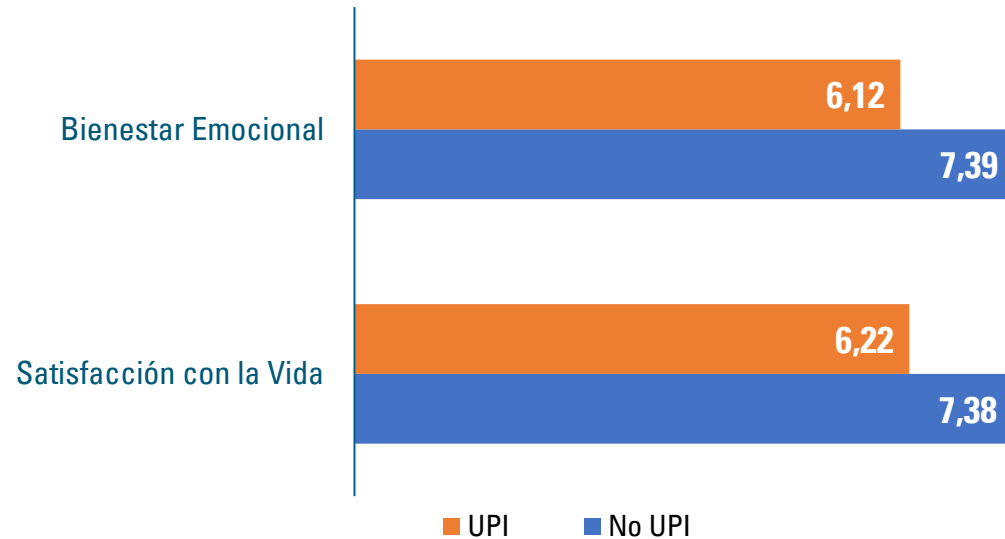
Femenino: 29,2 %
Masculino: 22,1 %

Curso

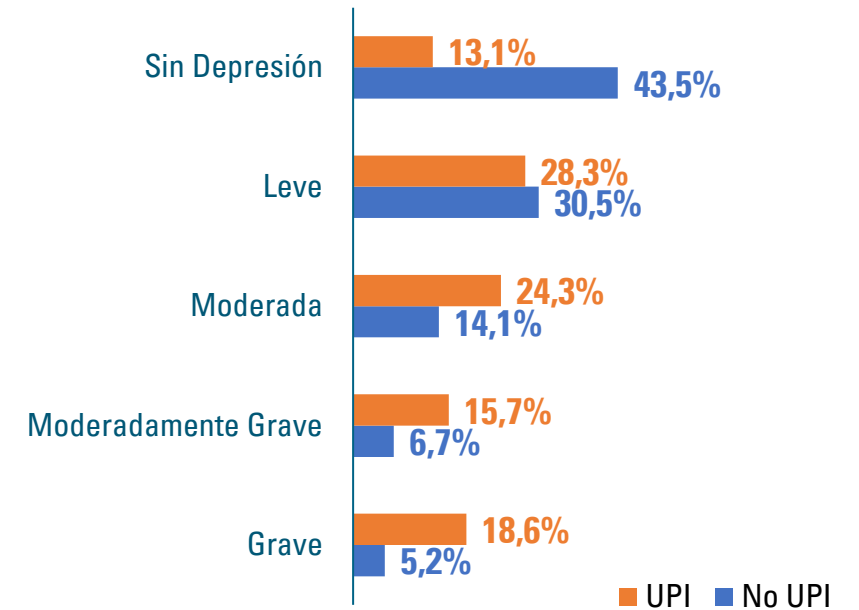
1º-2º ESO: 22,1 %
3º-4º ESO: 26,8 %
BACH: 31 %

- Se cifra en un 26,1% el porcentaje de adolescentes que presenta un Uso Problemático de Internet (UPI).
- Este porcentaje es mayor entre las chicas y se va incrementando significativamente con la edad.

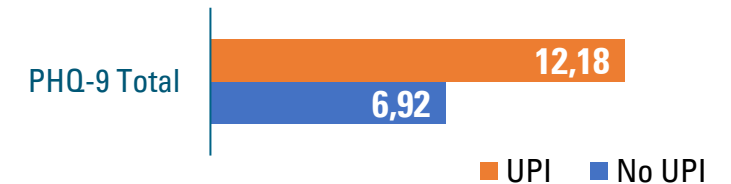
UPI, bienestar emocional y satisfacción vital



UPI y depresión

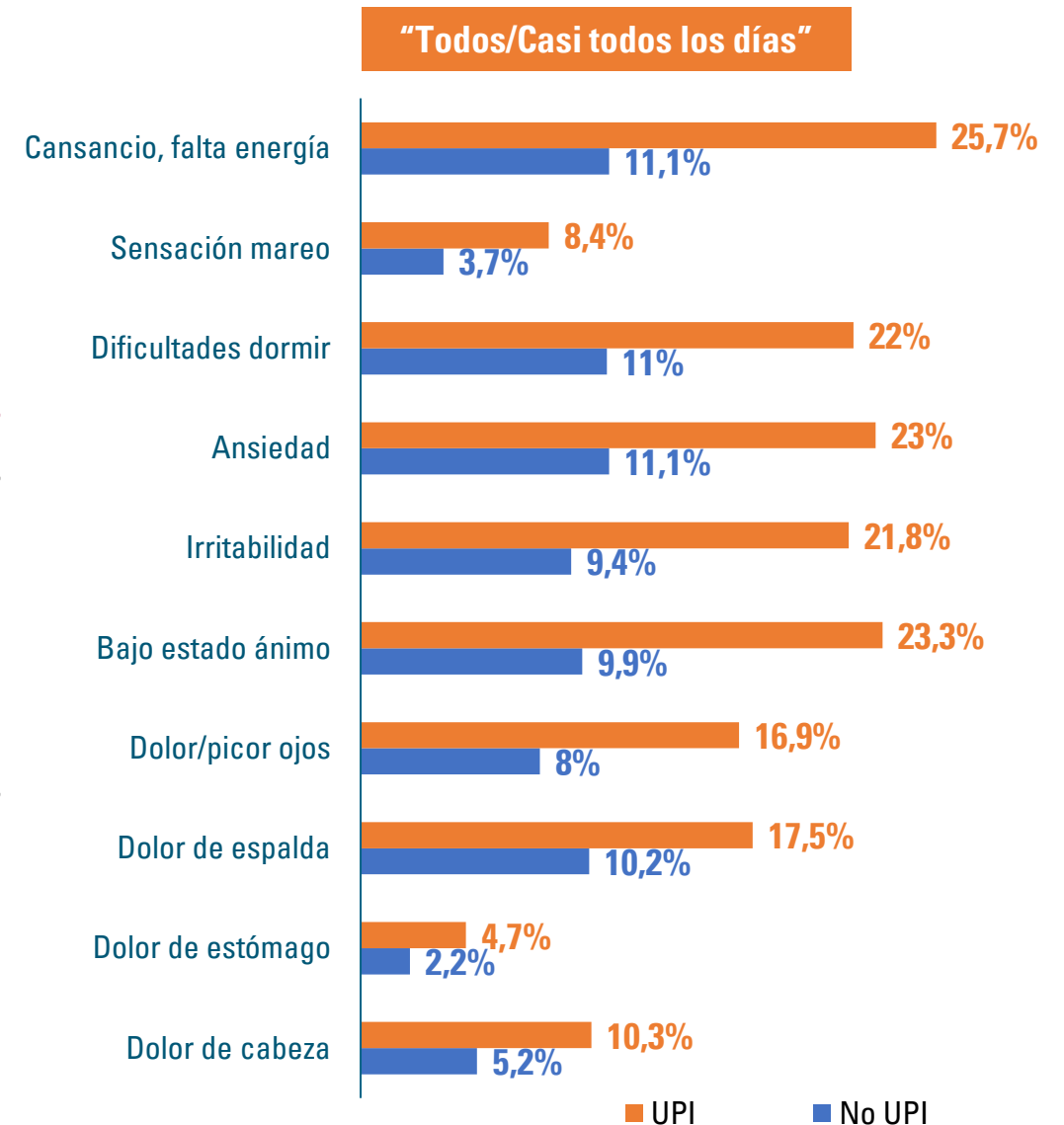


- Aunque no es posible establecer una relación causa-efecto, los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida son inferiores entre las y los adolescentes que presentan un Uso Problemático de Internet. La tasa de depresión es más del triple.



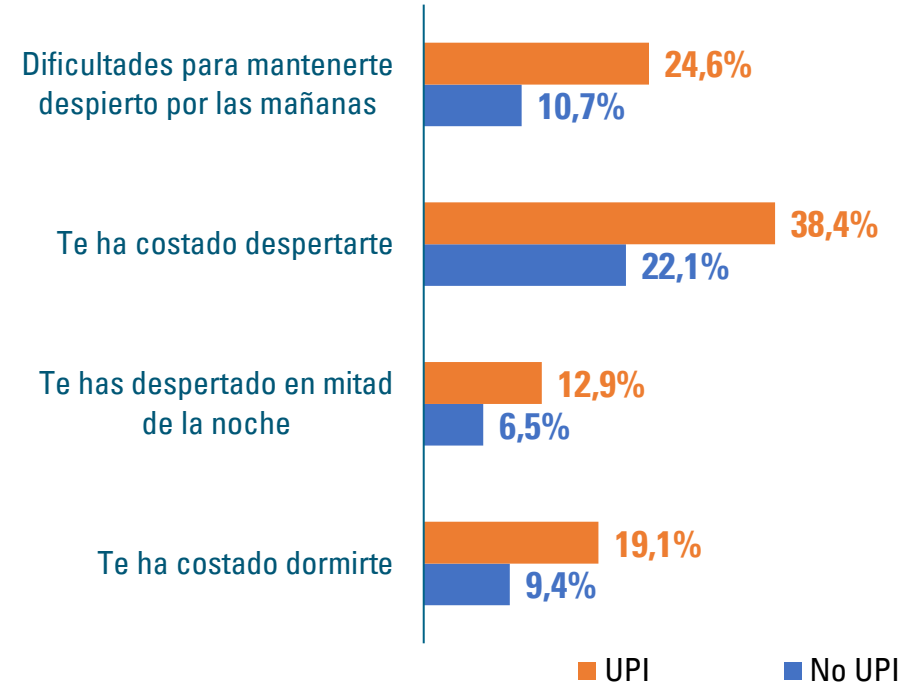
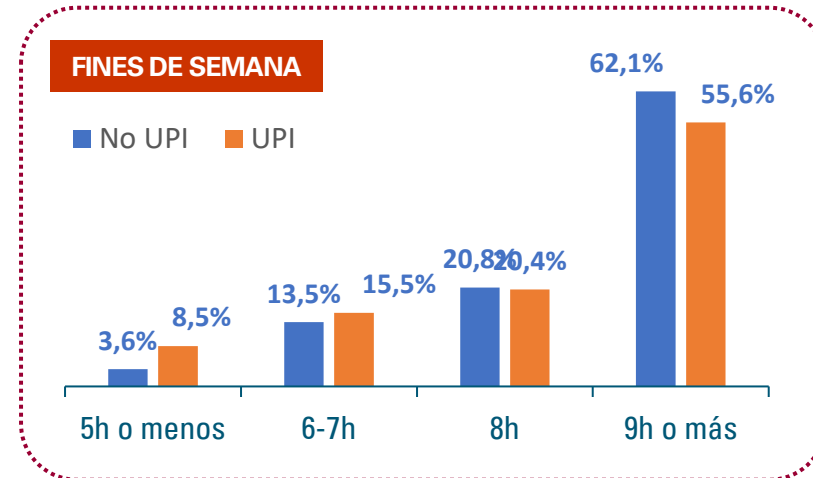
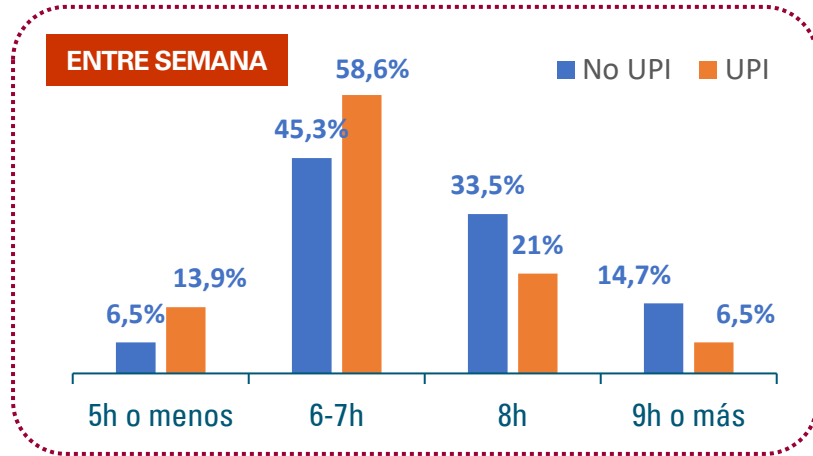
UPI y SOMATIZACIÓN

- La presencia de sintomatología somática y emocional es significativamente mayor entre los adolescentes con UPI. Los dolores de cabeza, de espalda, picor de ojos, al igual que los problemas de ansiedad, irritabilidad, cansancio y estado de ánimo se duplican.
- La puntuación en la **Escala de Somatización** es significativamente mayor entre los adolescentes con UPI (28,20 vs. 22,03).



UPI e HIGIENE DEL SUEÑO

Horas de sueño

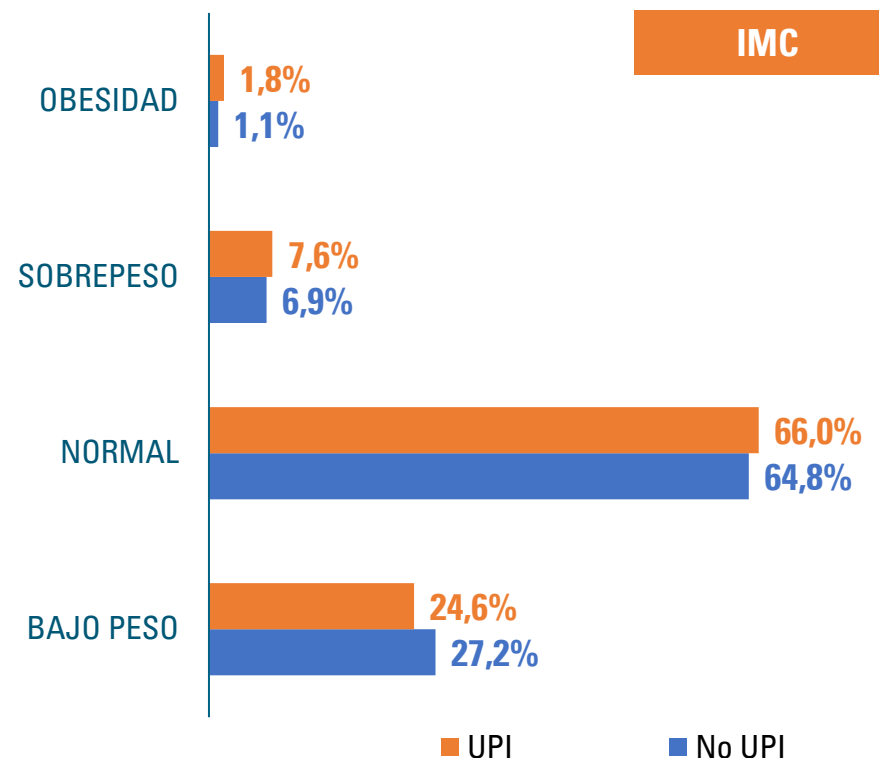
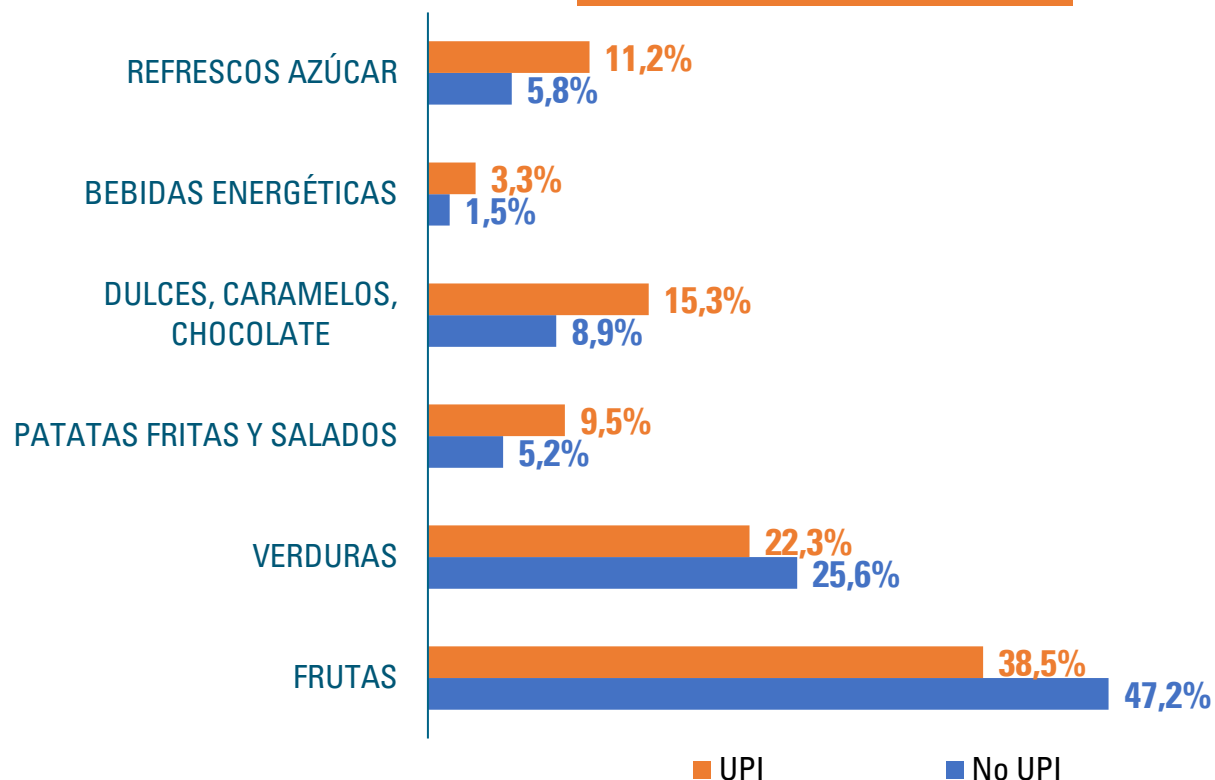


- La higiene del sueño es peor cuando se detecta un Uso problemático de Internet. El porcentaje de adolescentes que duermen 5 horas o menos cada día es más del doble, al igual que las dificultades asociadas al sueño.

- La puntuación global en la **Escala de Dificultades asociadas al Sueño** es significativamente mayor entre los adolescentes con UPI (11,96 vs. 9,28).

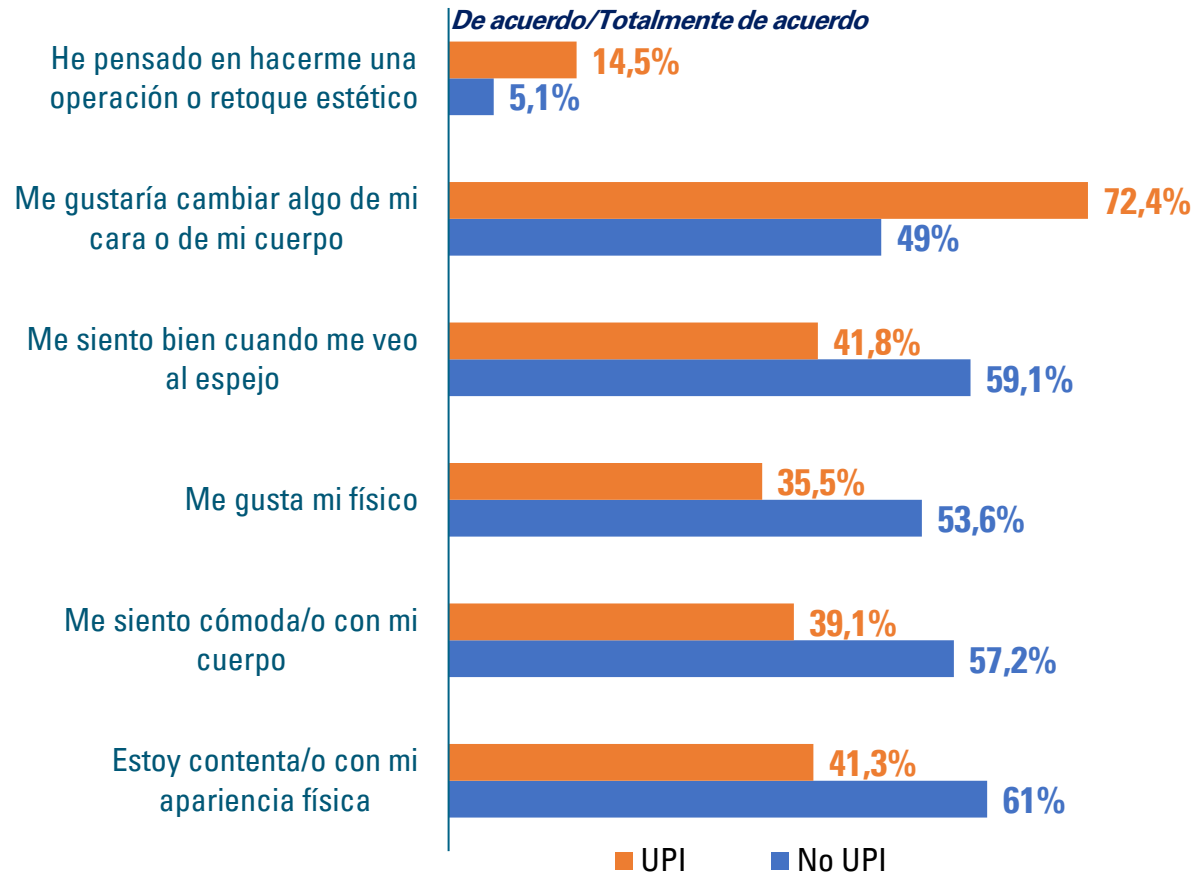
UPI y ALIMENTACIÓN

"Todos/Casi todos los días"



- El consumo de bebidas energéticas, refrescos azucarados, dulces, chocolates, patatas fritas y snacks salados es también mayor entre los adolescentes con UPI, aunque no se vea reflejado en un mayor desajuste a nivel de IMC.

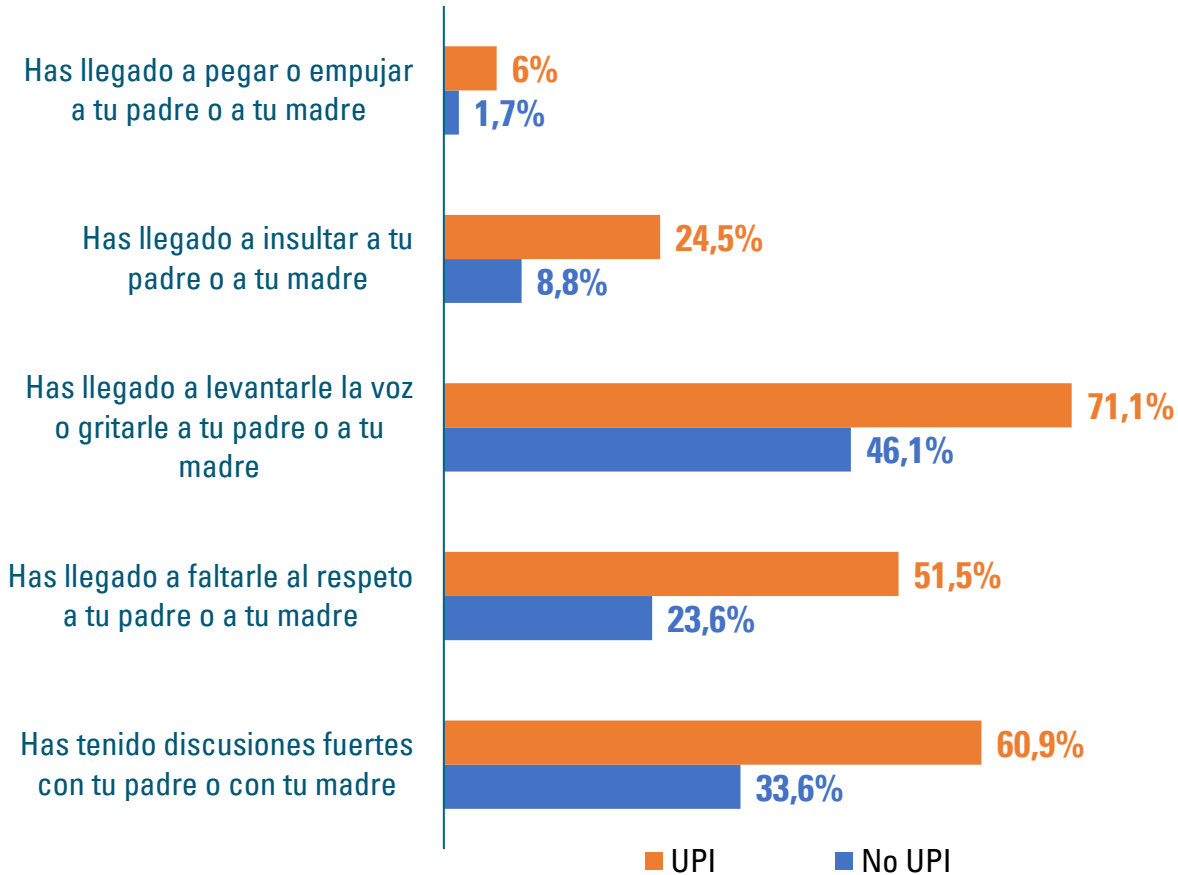
UPI y ACEPTACIÓN DEL PROPIO CUERPO



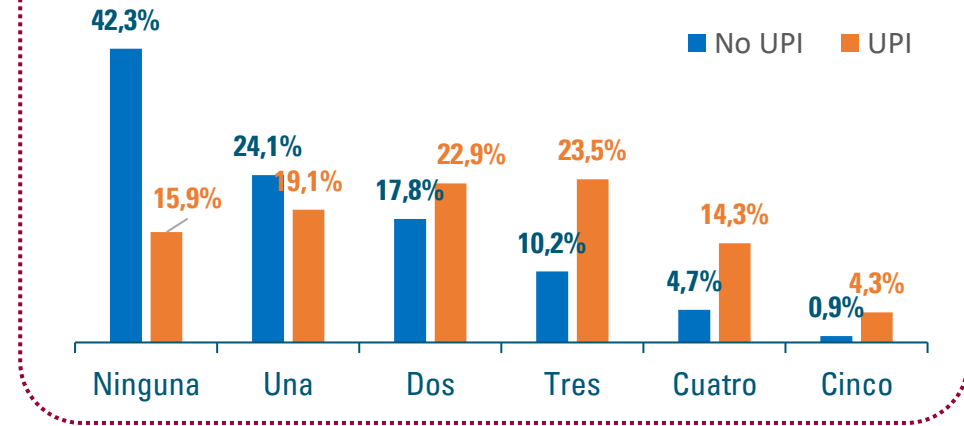
- Las y los adolescentes con UPI tienen más dificultades para aceptar su propio cuerpo. La puntuación global en la Escala de Aceptación de la Imagen Corporal es significativamente menor (9,40 vs. 12,23).
- El porcentaje de adolescentes que desearían hacerse algún tipo de operación o retoque estético llega casi a triplicarse.

UPI y VIOLENCIA FILIOPARENTAL

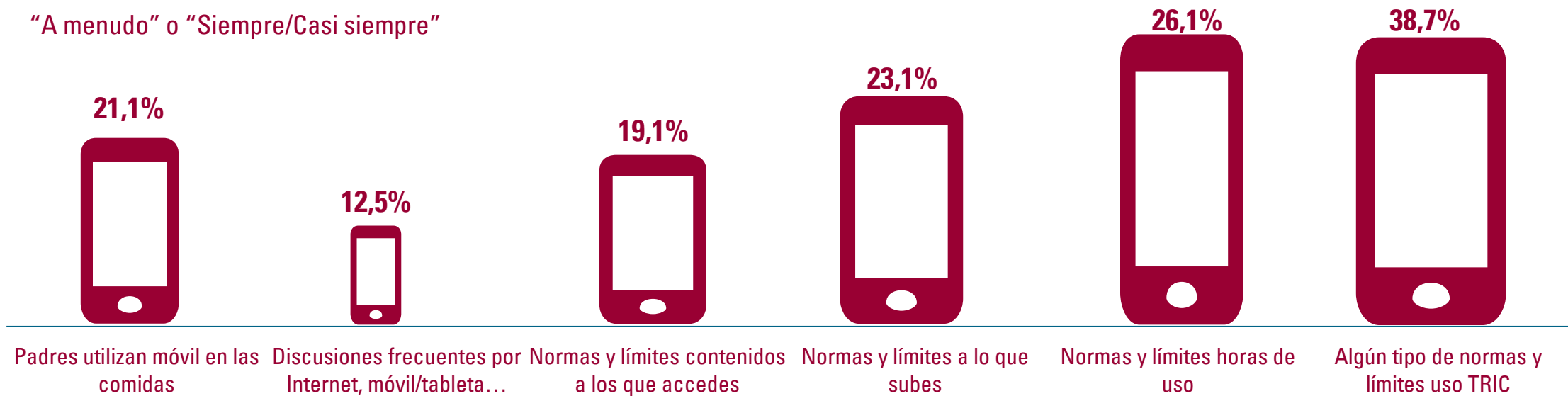
Alguna vez en LOS ÚLTIMOS MESES ...



Nº indicadores o Tipos de conductas violentas

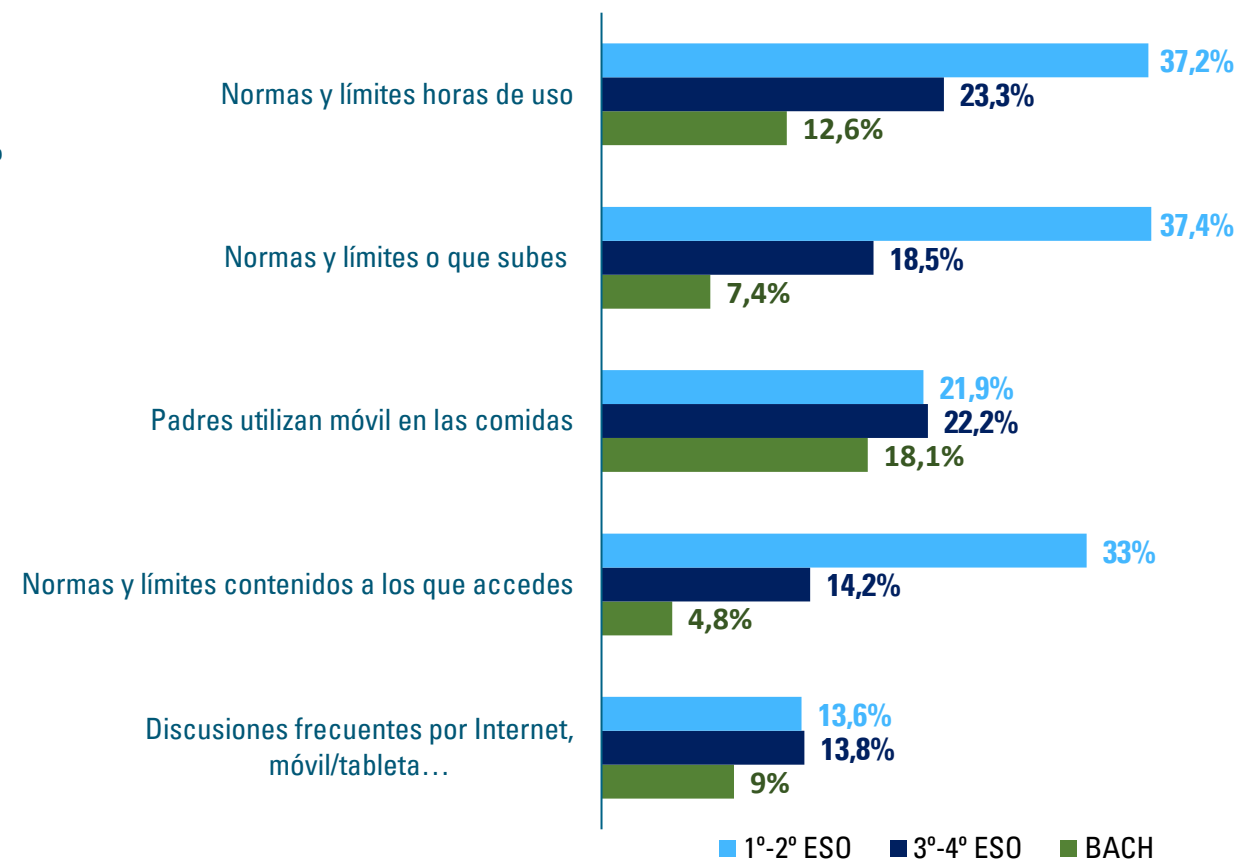
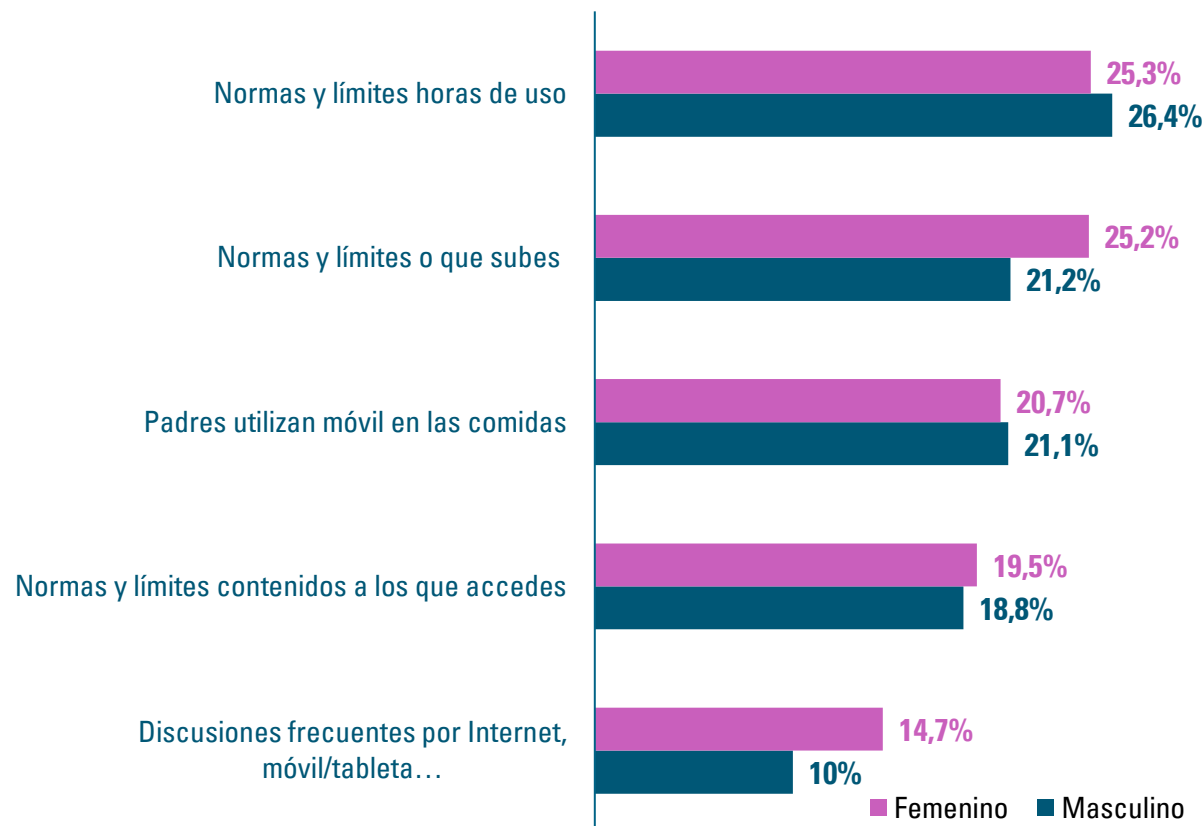


- Las manifestaciones de violencia filio-parental se multiplican entre los adolescentes con UPI y la puntuación media en la Escala de Apoyo Parental Percibido es significativamente inferior (15,04 vs. 18,09).



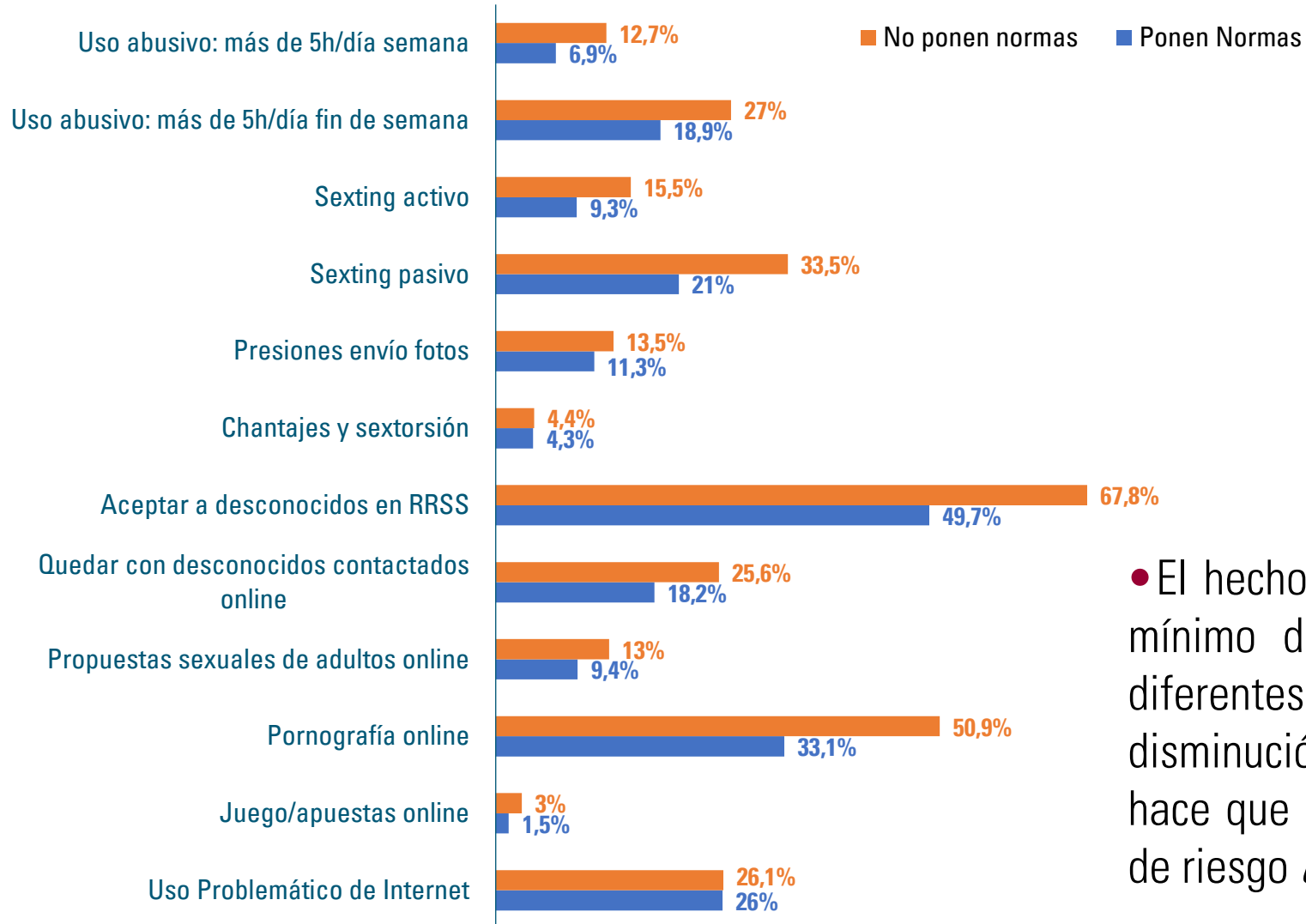
- Solo **1 de cada 3** progenitores (38,7%) acostumbra a poner algún tipo de norma o límite respecto al uso de las TRIC; el **26,1%** limita las horas de uso, el **23,1%** limita los contenidos que suben a las RRSS y el **19,1%** los contenidos a los que acceden en Internet.
- **Por otra parte**, el **21,1%** refiere que sus padres acostumbran a utilizar el móvil durante las comidas familiares.

“A menudo” o “Siempre/Casi siempre”



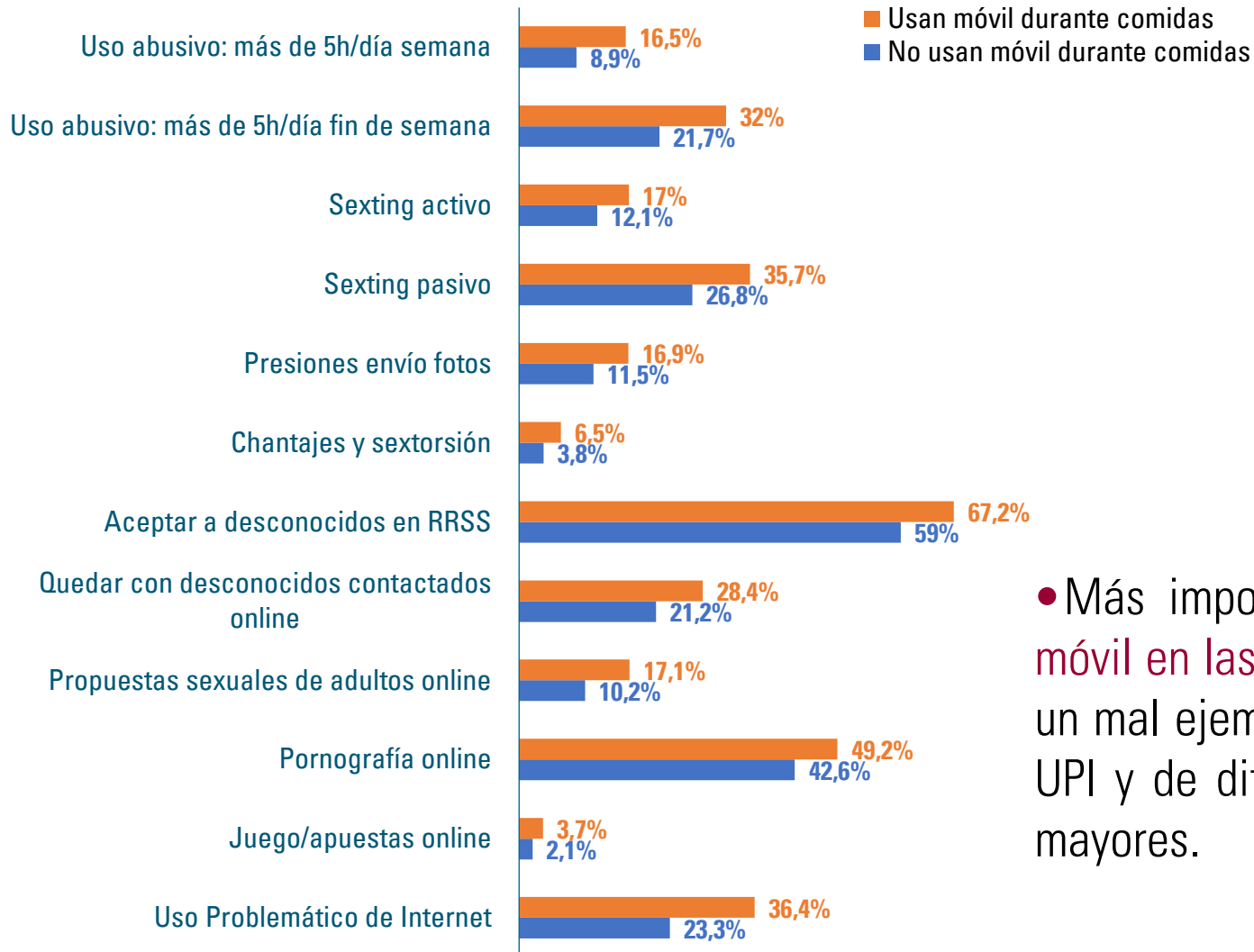
- No se aprecian grandes diferencias por Género, pero sí por Curso. El establecimiento de normas y límites se reduce a la mitad en la segunda etapa de la ESO y prácticamente desaparece en el Bachillerato.

Conductas *problema* y supervisión parental



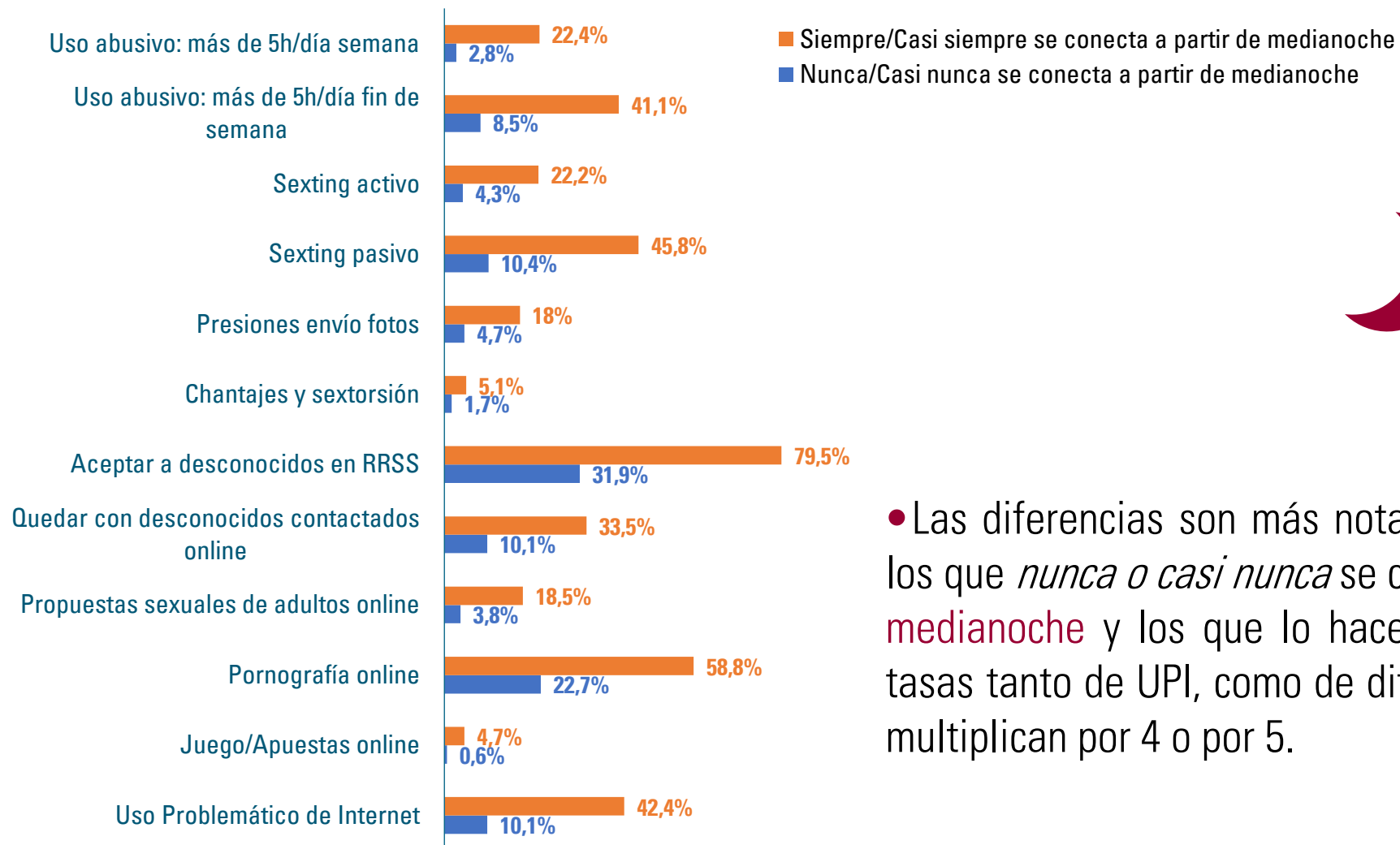
• El hecho de que los progenitores establezcan un mínimo de normas con relación al uso de los diferentes dispositivos, si bien no implica una disminución del Uso Problemático de Internet, sí hace que descendan buena parte de las prácticas de riesgo *online*.

Conductas *problema* y ejemplo de los progenitores



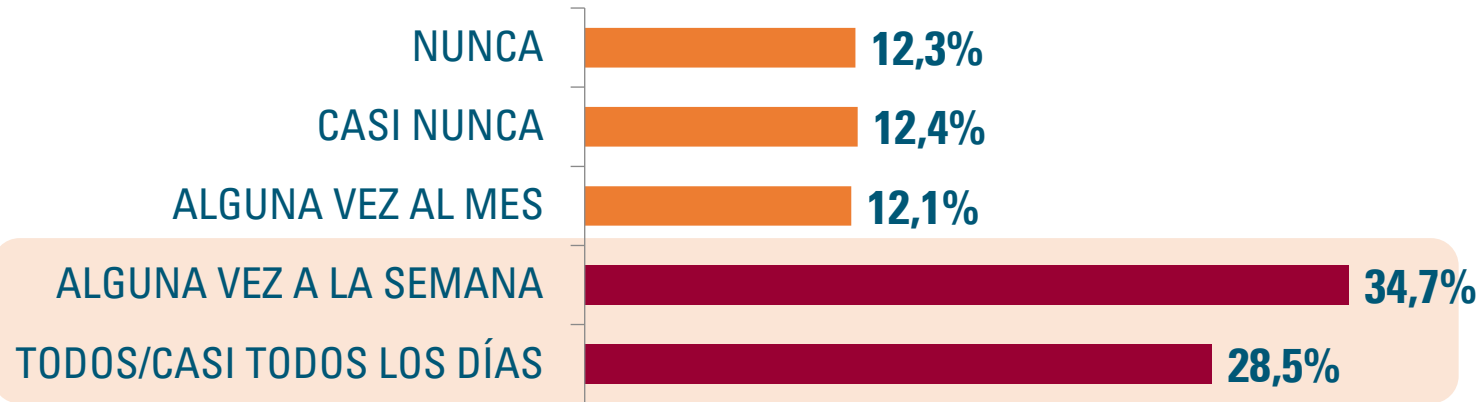
- Más importante es que los progenitores no utilicen el móvil en las comidas familiares, ya que además de suponer un mal ejemplo para sus hijas e hijos, se asocia a tasas de UPI y de diferentes prácticas de riesgo significativamente mayores.

Conductas *problema* y “conectarse a partir de medianoche”



• Las diferencias son más notables aún cuando se compara a los que *nunca o casi nunca* se conectan a Internet a partir de la medianoche y los que lo hacen *siempre o casi siempre*. Las tasas tanto de UPI, como de diferentes conductas de riesgo se multiplican por 4 o por 5.

Frecuencia e Intensidad



- **Juegan habitualmente: 63,2 %**

- **FEMENINO: 41,1 %**

- **MASCULINO: 83 %**

- **1º-2º ESO: 69,6 %**

- **3º-4º ESO: 64,8 %**

- **BACH: 50,8 %**

	GLOBAL	FEMENINO	MASCULINO	1º-2º ESO:	3º-4º ESO:	BACH
Juegan a videojuegos todos/casi todos los días	28,5 %	15,6 %	39,8 %	29,5 %	30,2 %	24,4 %
Media de horas semanales videojuegos	9,06h	6,32h	10,39h	9,04h	9,60h	8,18h
Juegan más de 30h semanales	7,5 %	6,3 %	7,7 %	8,5 %	7,9 %	5,2 %

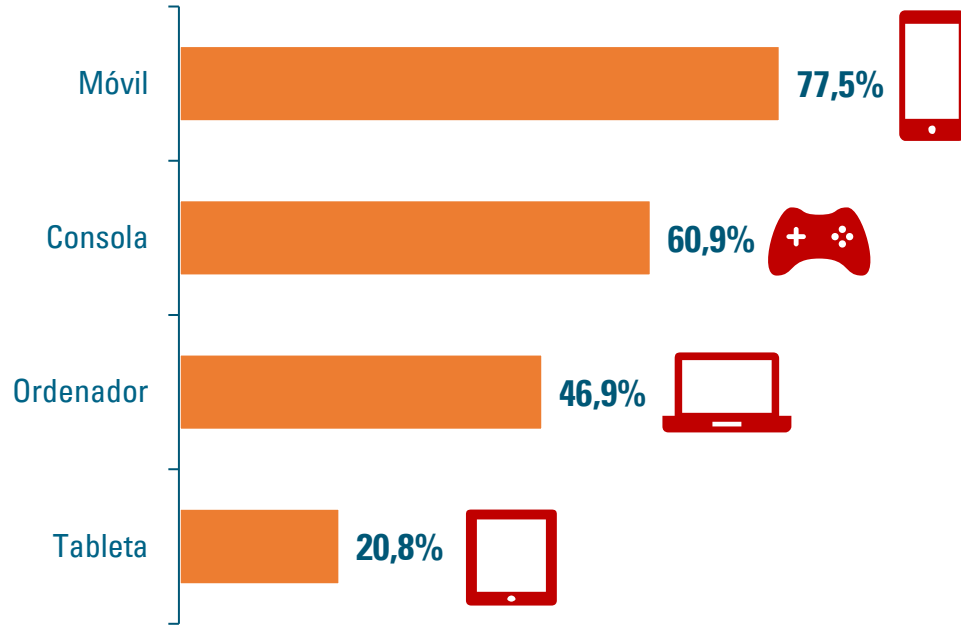
• Jugar a videojuegos constituye uno de las principales fuentes de ocio de los adolescentes gallegos; el **63,2 %** juega a videojuegos al menos una vez a la semana. Por término medio dedican **9,06** horas semanales a los videojuegos, si bien un **7,5 %** le dedica más de 30h. Comparativamente el consumo de videojuegos es significativamente mayor entre los chicos y en la primera etapa de la ESO.

Dinero destinado a Videojuegos

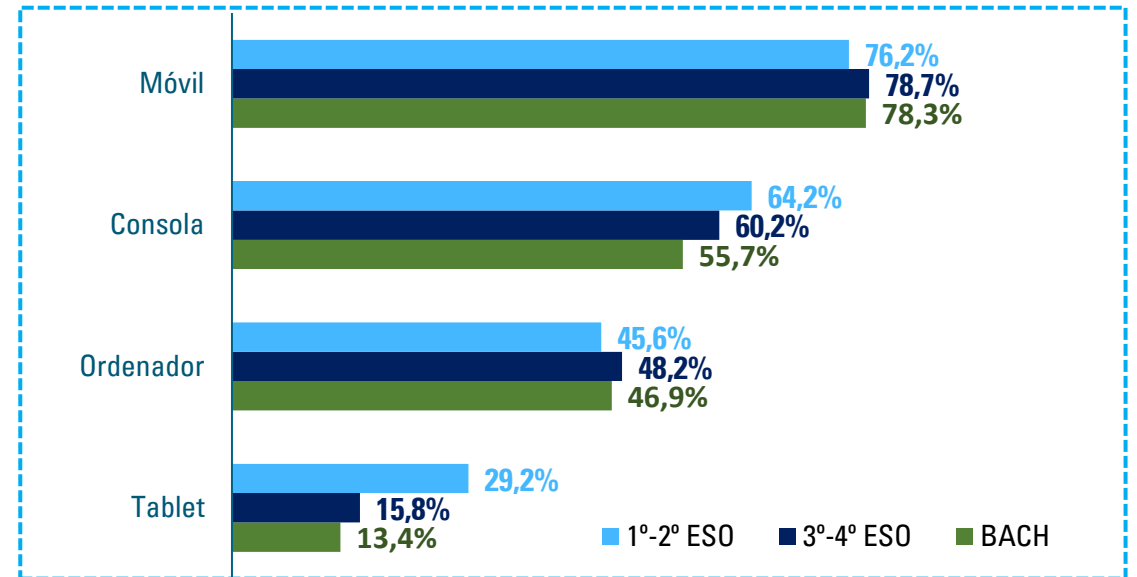
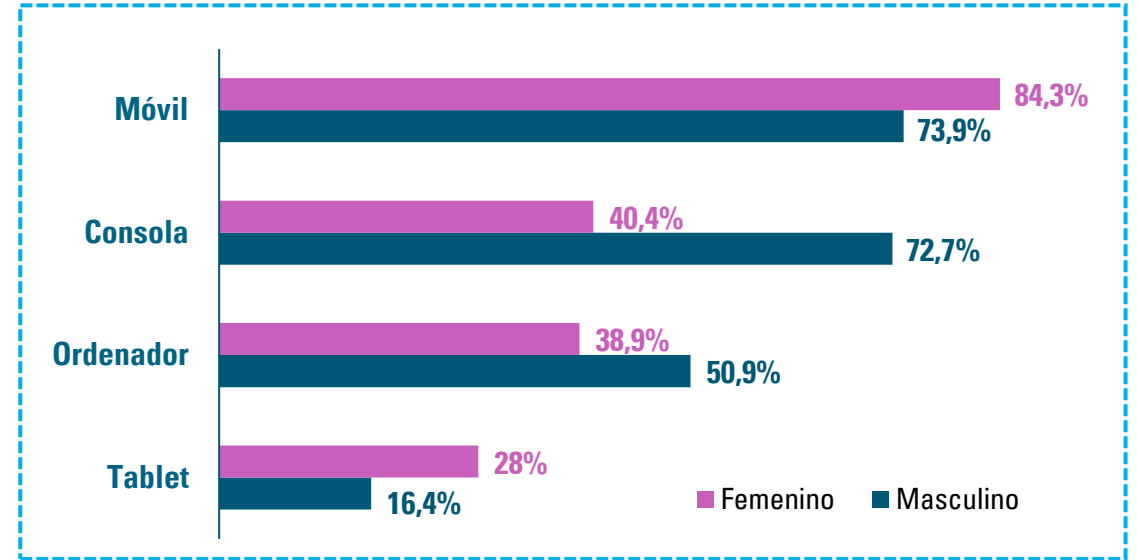
	GLOBAL	FEMENINO	MASCULINO	1º-2º ESO:	3º-4º ESO:	BACH
Dinero todos los meses a comprar o descargar videojuegos	25,7 %	22 %	33,3 %	26,7 %	24,8 %	25,6 %
Destinan más de 30€ al mes	4,1 %	2,1 %	5,2 %	4,4 %	3,6 %	4,6 %
Dinero todos los meses a conseguir skins, gemas, jugadores, cartas...	15,4 %	6,6 %	21,6 %	18,4 %	14,7 %	10,8 %
Destinan más de 30€ al mes	1,6 %	0,8 %	1,9 %	2 %	1,2 %	1,4 %
Dinero todos los meses a cajas botín, sobres o <i>loot boxes</i>	4,7 %	2,2 %	6,4 %	6,3 %	4 %	2,9 %
Destinan más de 30€ al mes	0,5%	0,2 %	0,6 %	0,6 %	0,4 %	0,2 %

- 1 de cada 4 adolescentes (25,7%) destina todos los meses dinero a comprar o descargar videojuegos, el 4,1 % más de 30 € al mes. Adicionalmente el 15,4% destina también dinero a determinados elementos del juego, como *skins*, *gemas*, *jugadores* o *cartas*.
- El 4,7 % invierte también dinero en las controvertidas *cajas botín* o *loot boxes*.
- La inversión de dinero es más habitual entre los chicos y en la primera etapa de la ESO

Dispositivos habituales



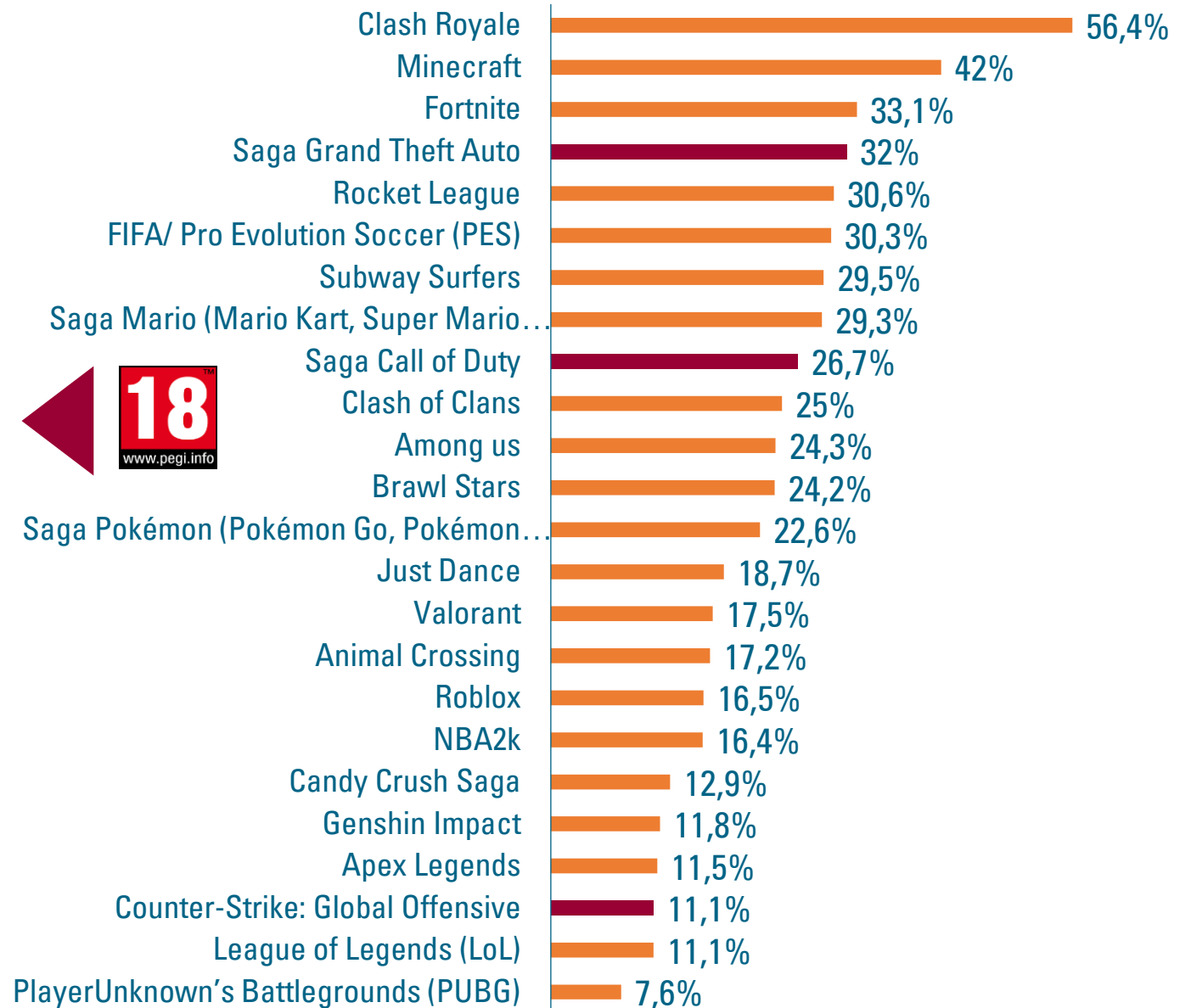
- El móvil es, por delante de la consola, el principal dispositivo que los adolescentes utilizan para jugar a videojuegos.
- Se detectan diferencias por género en el uso de la consola, más extendido entre los chicos.



Videojuegos más populares

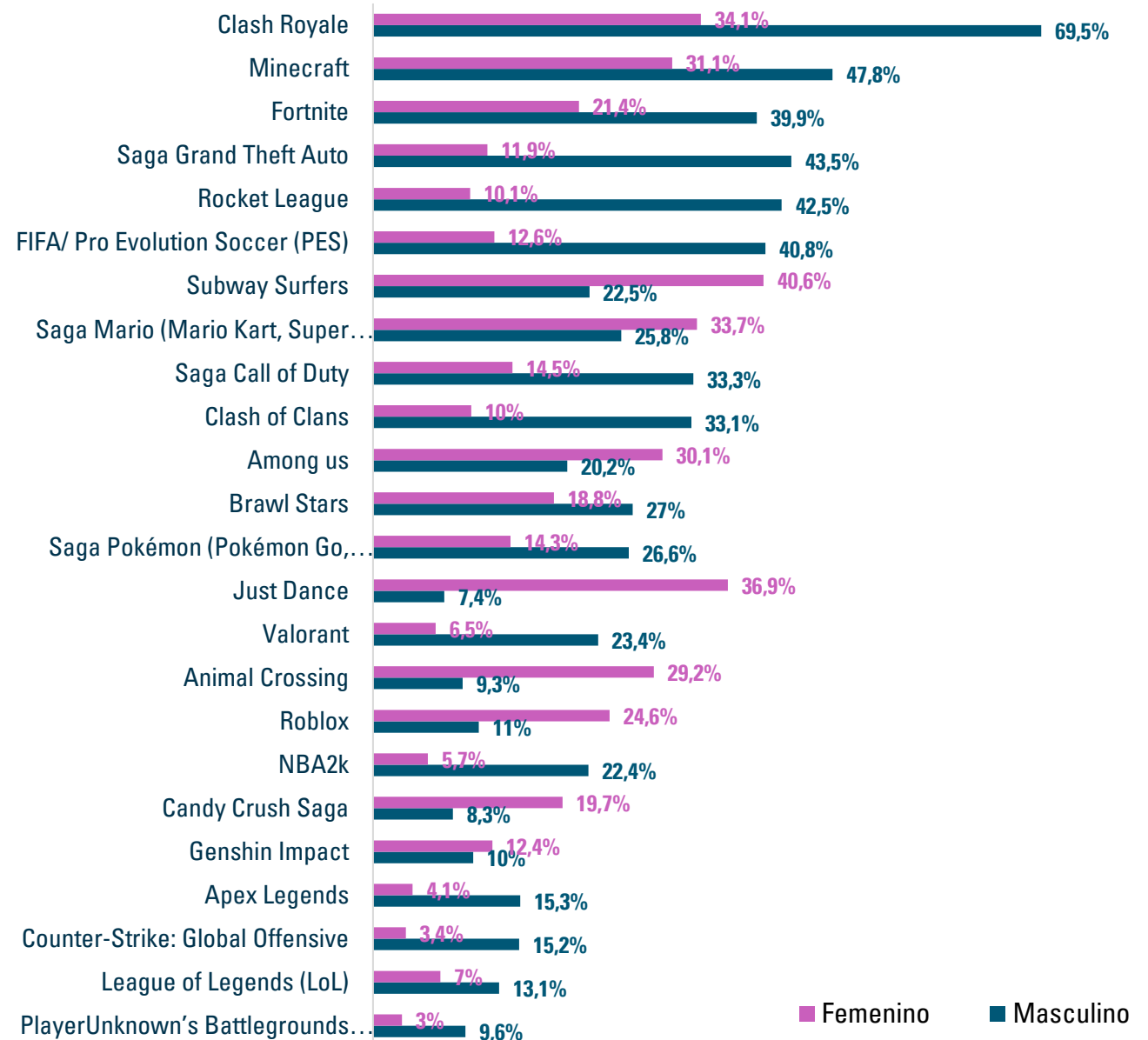
• El 42,2% de los adolescentes que juegan a videojuegos lo hace habitualmente a videojuegos designados por la *Pan European Game Information* (PEGI) como no adecuados para menores de 18 años y con contenidos de violencia explícita: *Grand Theft Auto* [GTA]/ *Red Dead Redemption* (32%), *Call Of Duty* (26,7%) y *Counter-Strike* (11,1%).

Ello supone que casi 1 de cada 3 adolescentes (31,4%) de la población global consume violencia de forma regular a través de los videojuegos.



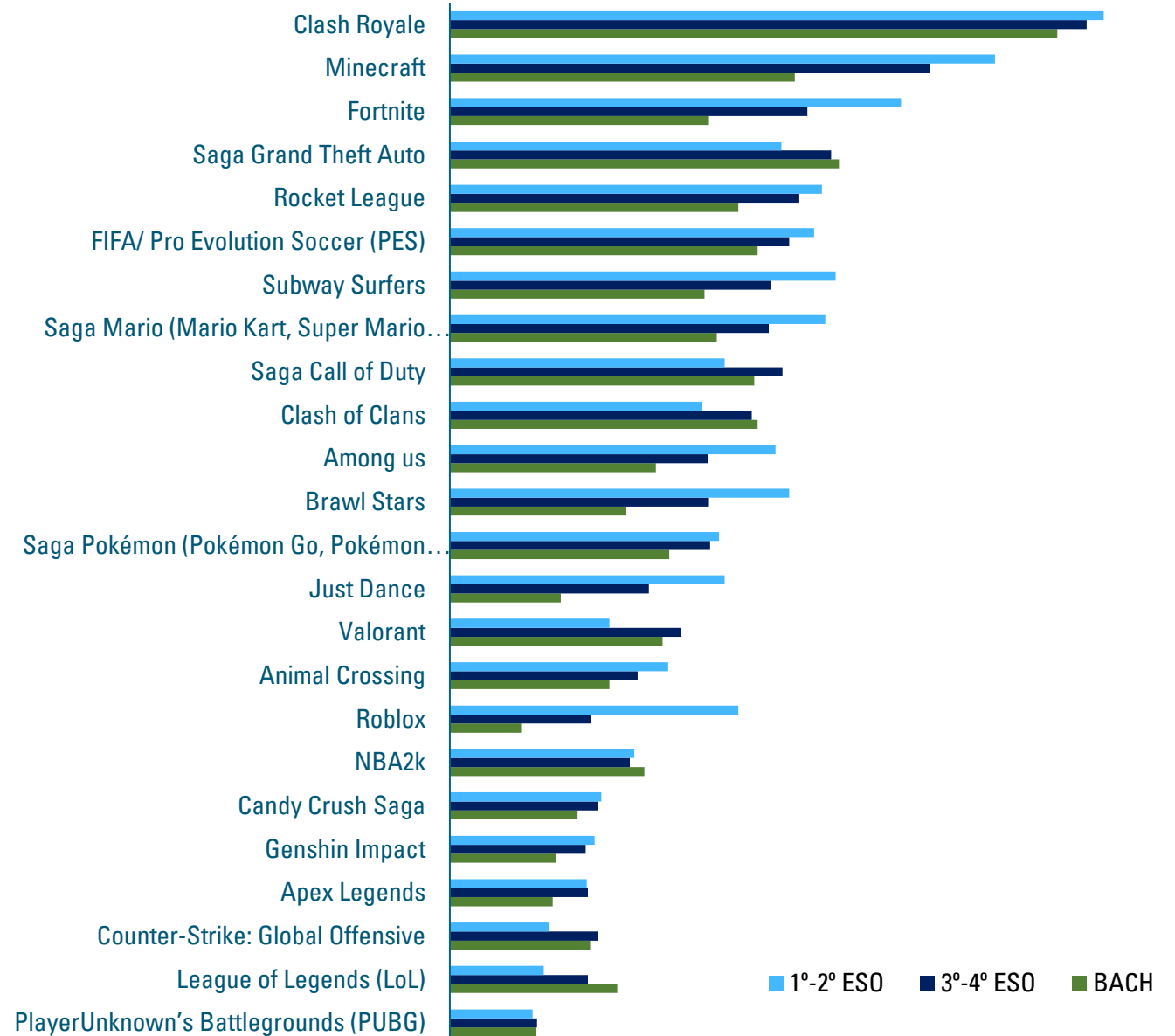
Videojuegos más populares por Género

• La aceptación de los diferentes videojuegos presenta claras diferencias por Género. Mientras que títulos como como *Just Dance*, *Animal Crossing*, *Roblox*, *Subway Surffers*, *andy Crush* o *Amog Us* tienen más aceptación entre las chicas, otros como *Clash Royal*, *Fortnite*, *Minecraft*, *GTA*, *Call of Duty*, *FIFA* o *Rocket League* triunfan más entre los chicos.

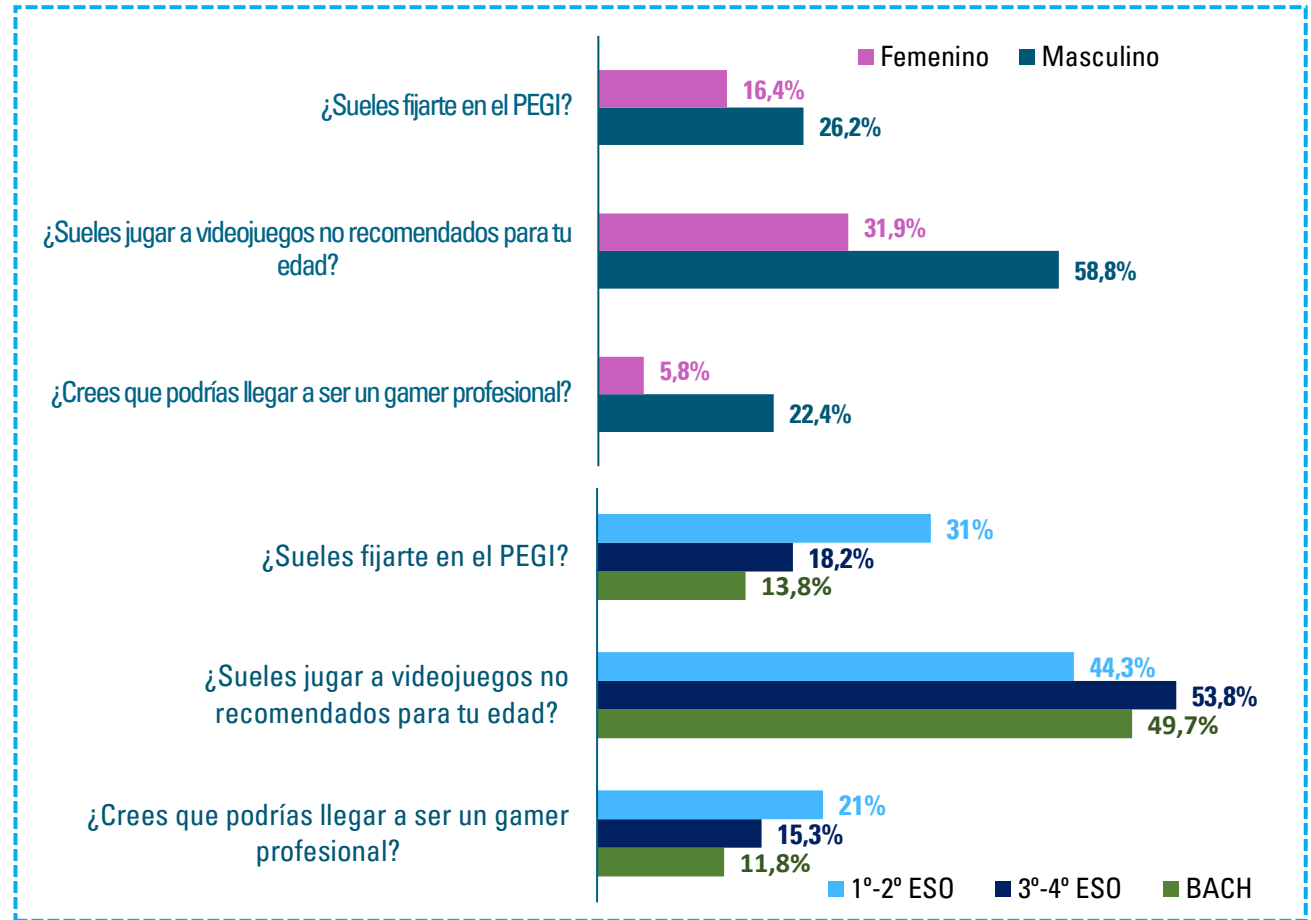
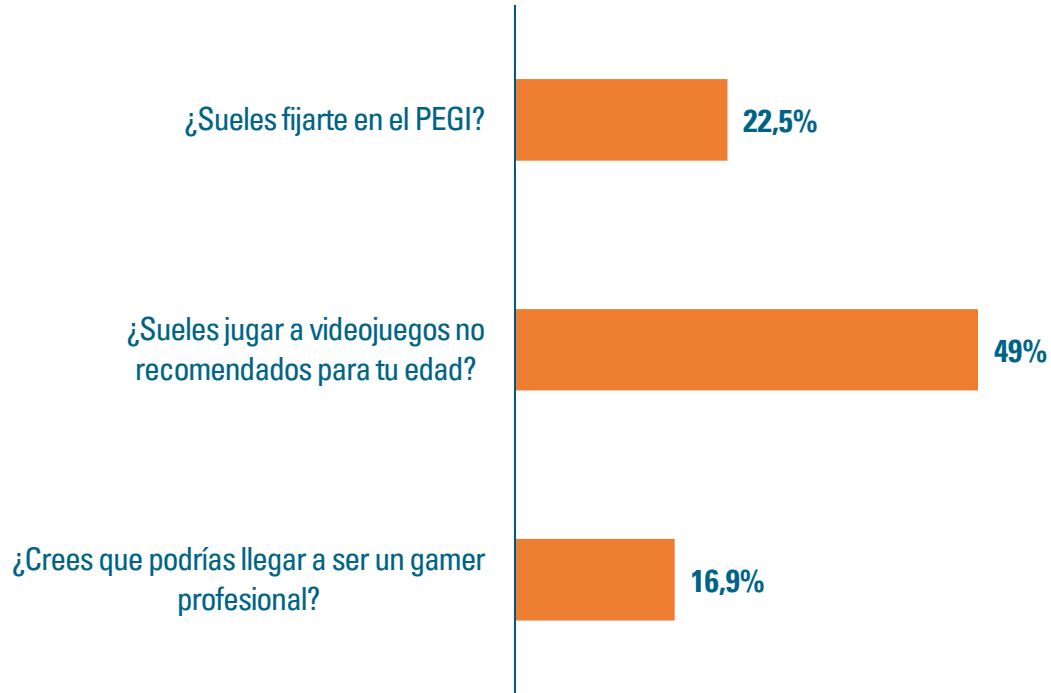


Videojuegos más populares por Curso

- Los porcentajes son mayores en la primera etapa de ESO para buena parte de los títulos, salvo en el caso de los videojuegos de violencia como el GTA, el Call of Duty o el Counter-Strike.
- Cabe señalar, no obstante, que se detecta un volumen considerable de adolescentes familiarizados con este tipo de videojuegos ya a edades tempranas.

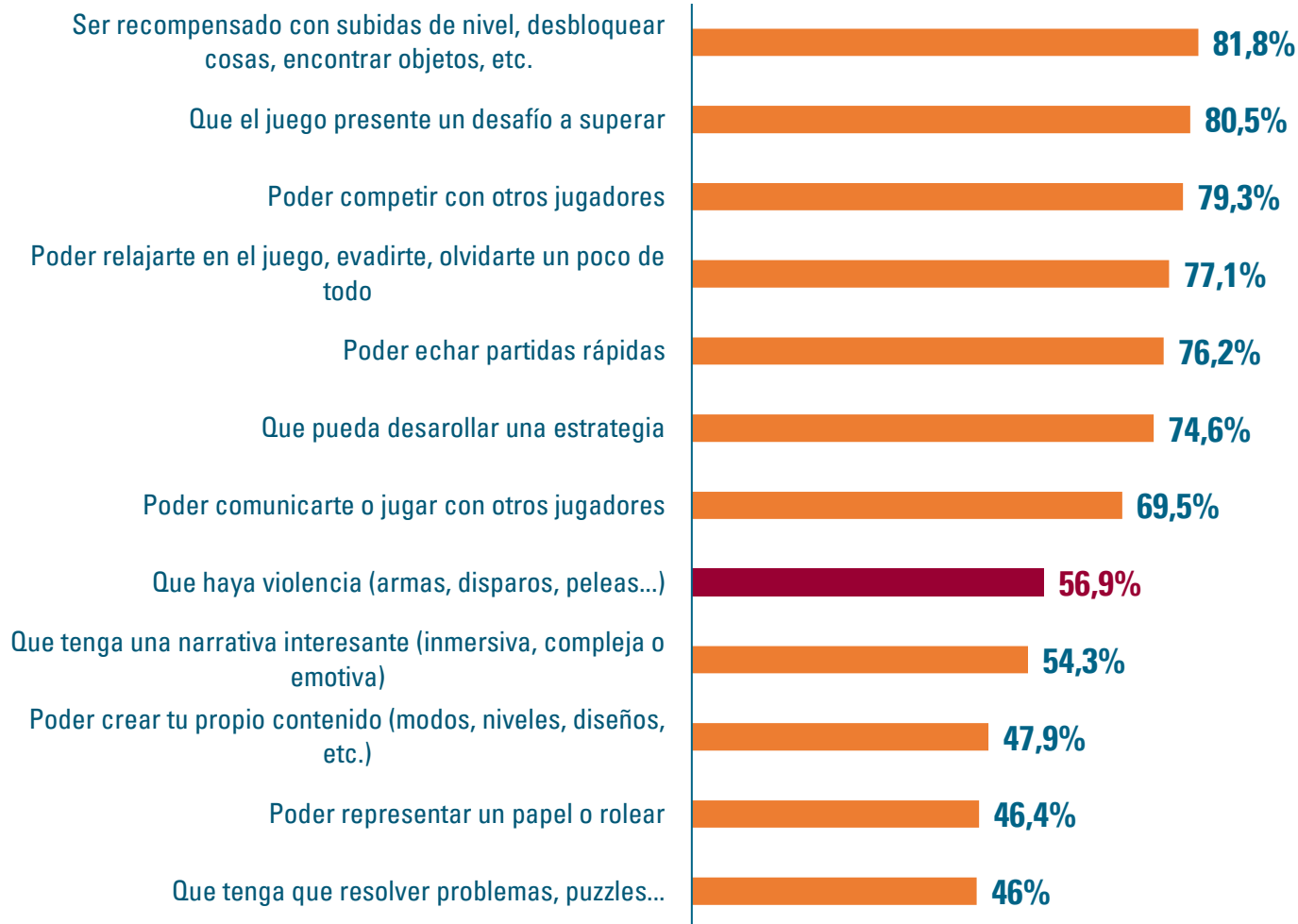


PEGI y Gamers



- Prácticamente la mitad de los adolescentes (49%) reconoce jugar a videojuegos no recomendados para su edad, aunque tan solo 1 de cada 5 dice prestarle realmente atención al PEGI.
- El 16,9% se muestran convencidos de que podrían llegar a convertirse en un *gamer* profesional (mayoritariamente chicos), lo cual evidencia la implantación de los videojuegos en la cultura juvenil actual.

PREFERENCIAS ¿Qué es lo que más valoras en un videojuego?

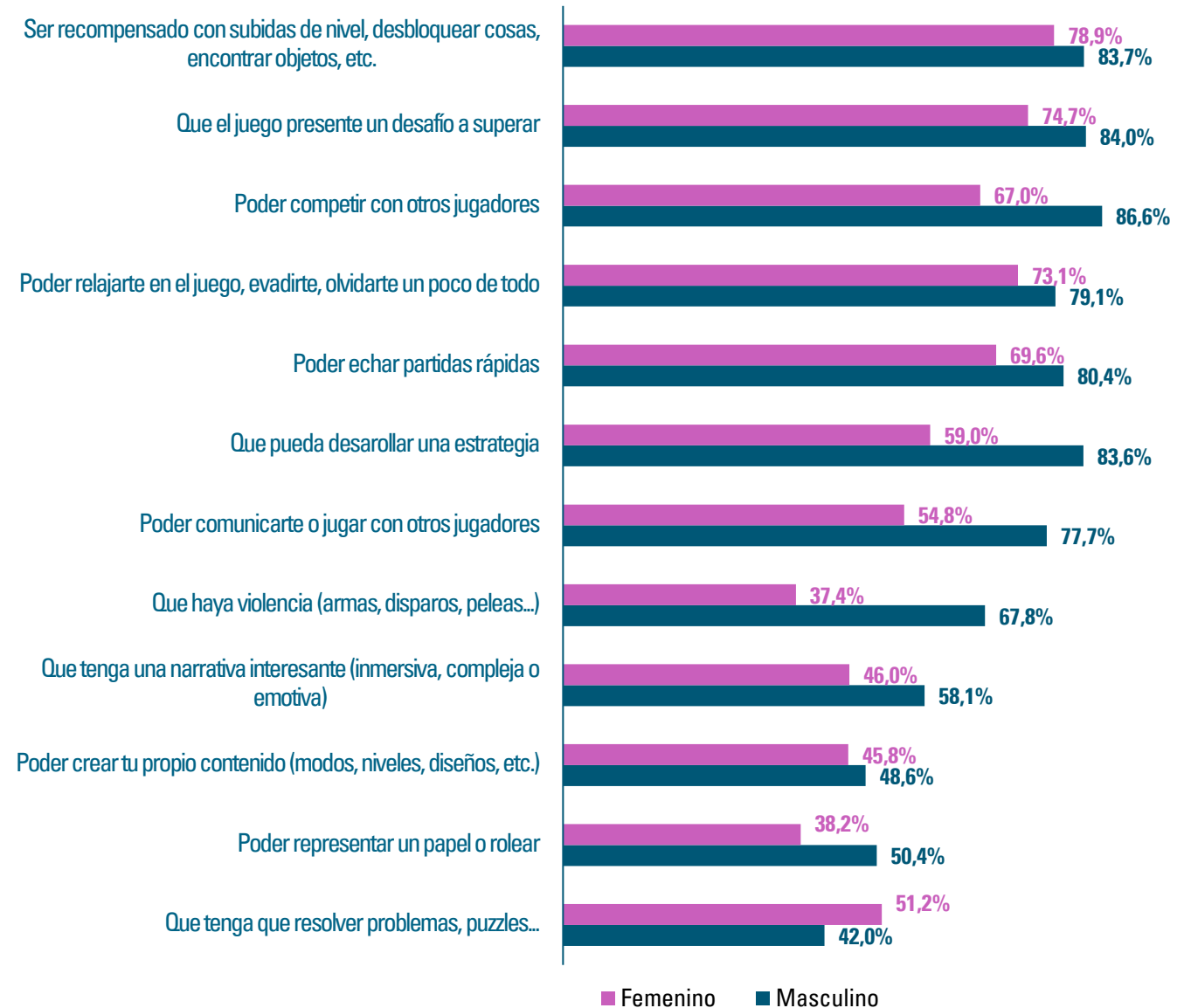


- Los videojuegos preferidos son aquellos en los que los jugadores son recompensados con subidas de nivel, suponen retos o desafíos a superar y en los que es posible competir con otros jugadores.

- Además, al 56,9% les gusta que contengan algún tipo de violencia.

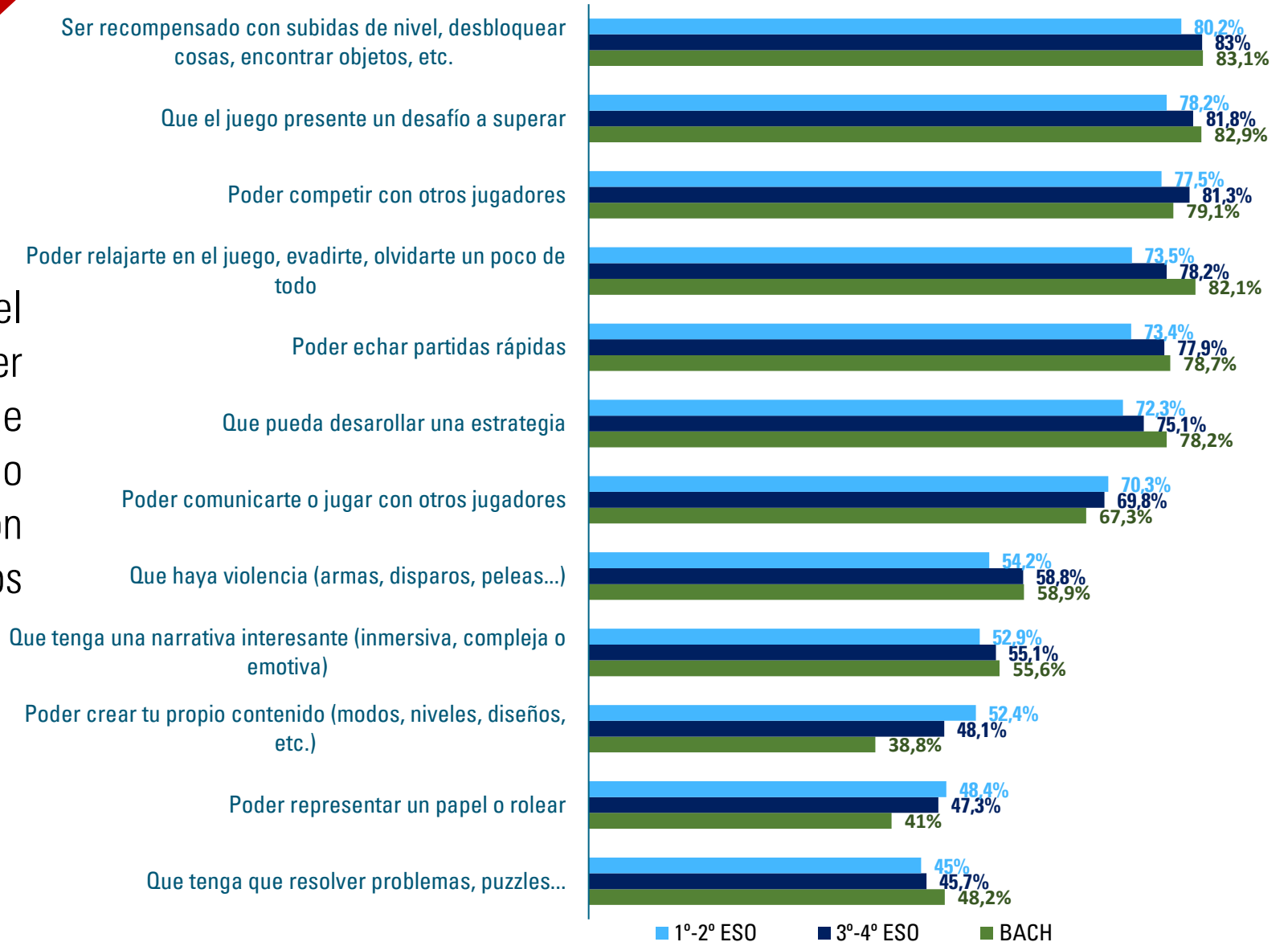
PREFERENCIAS por Género

- Los elementos relacionados con la competitividad, la estrategia y, sobre todo, con la violencia resultan especialmente atractivos para los chicos.



PREFERENCIAS por Curso

- Las diferencias según el nivel educativo son mínimas. En cualquier caso, elementos como la posibilidad de crear sus propios contenidos, o representar un papel (*rolear*) son especialmente valorados por los adolescentes de 1º y 2º de ESO.



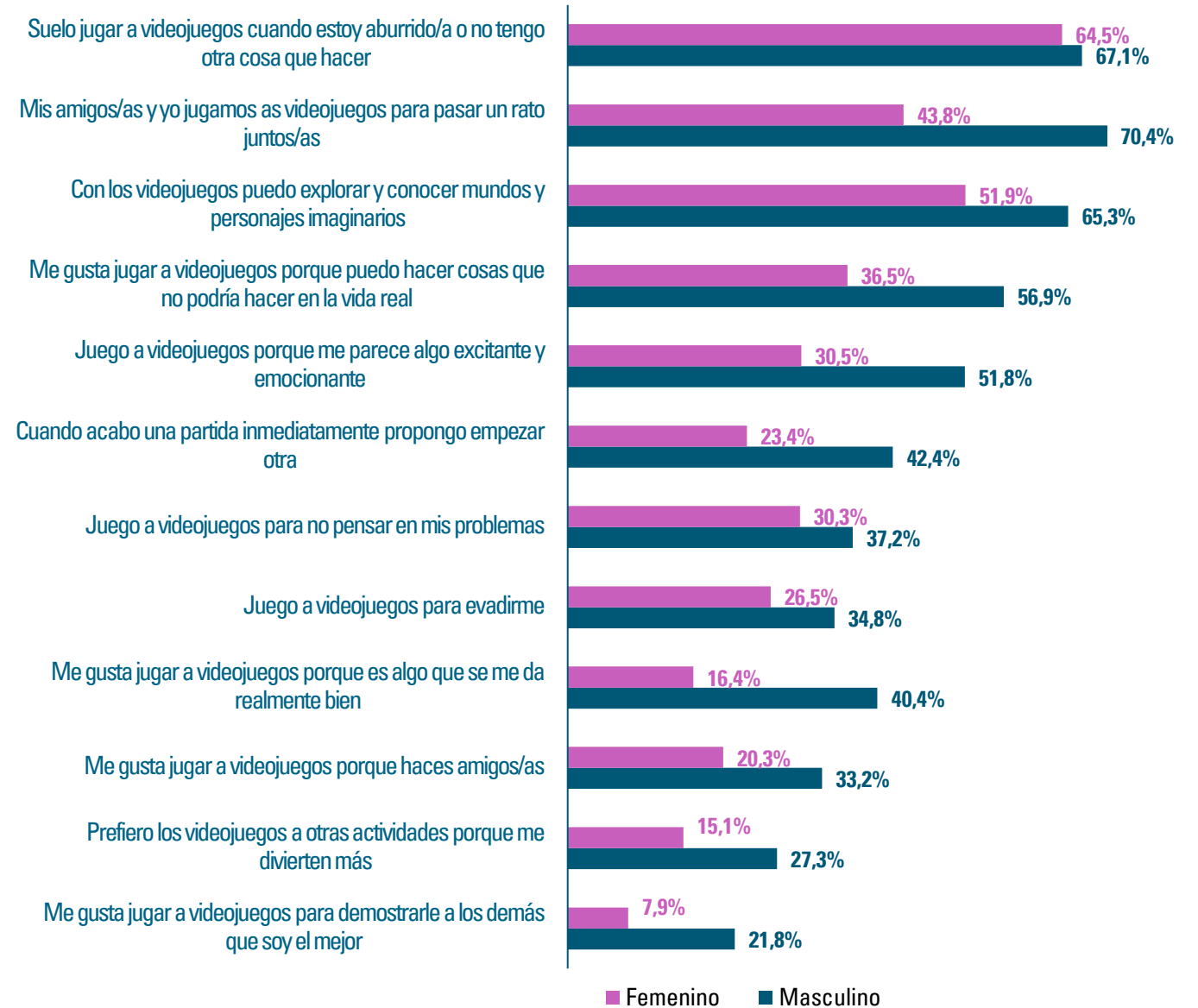
MOTIVACIONES



- Los componentes **lúdico** y **social** de los videojuegos constituyen los dos ejes motivacionales en los que basan gran parte de su éxito. Le sigue la posibilidad de explorar nuevos mundos, de desarrollar la imaginación y de *hacer cosas que no se pueden hacer en la vida real*.

MOTIVACIONES por Género

- En general los chicos son capaces de encontrar más motivaciones que las chicas para jugar a videojuegos, especialmente aquellas que tienen que ver con la socialización entre iguales, el desarrollo de la imaginación y el desempeño.

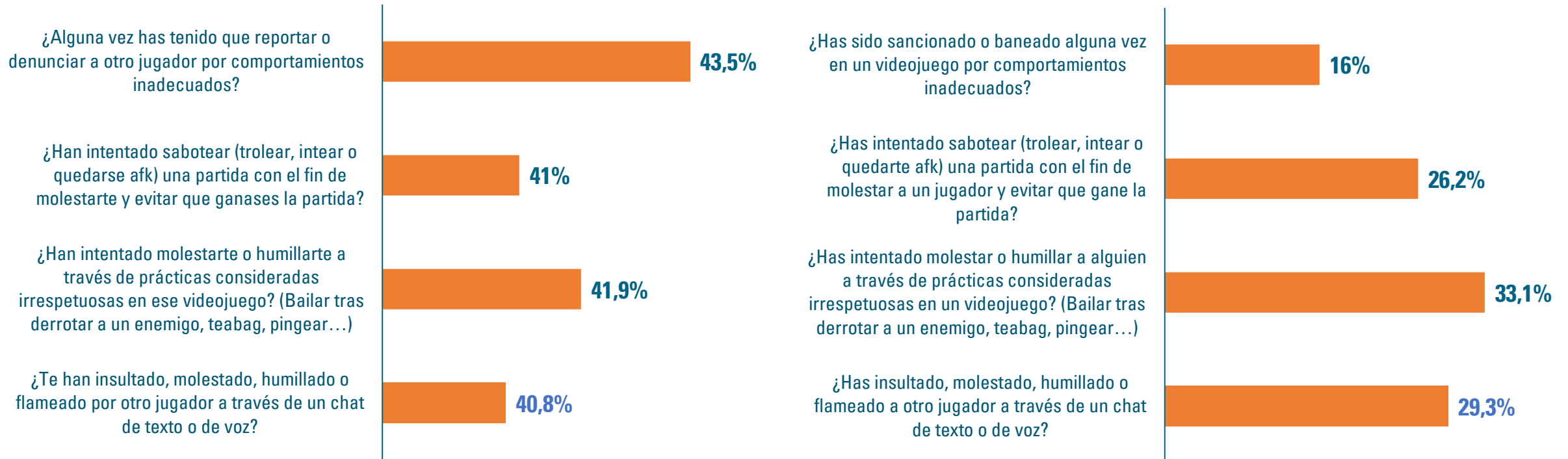


MOTIVACIONES por Curso

- Las diferencias según el nivel educativo son menores. Comparativamente se aprecia, no obstante, un mayor peso del componente competitivo y social entre los más jóvenes y del componente de evasión entre los de mayor edad.

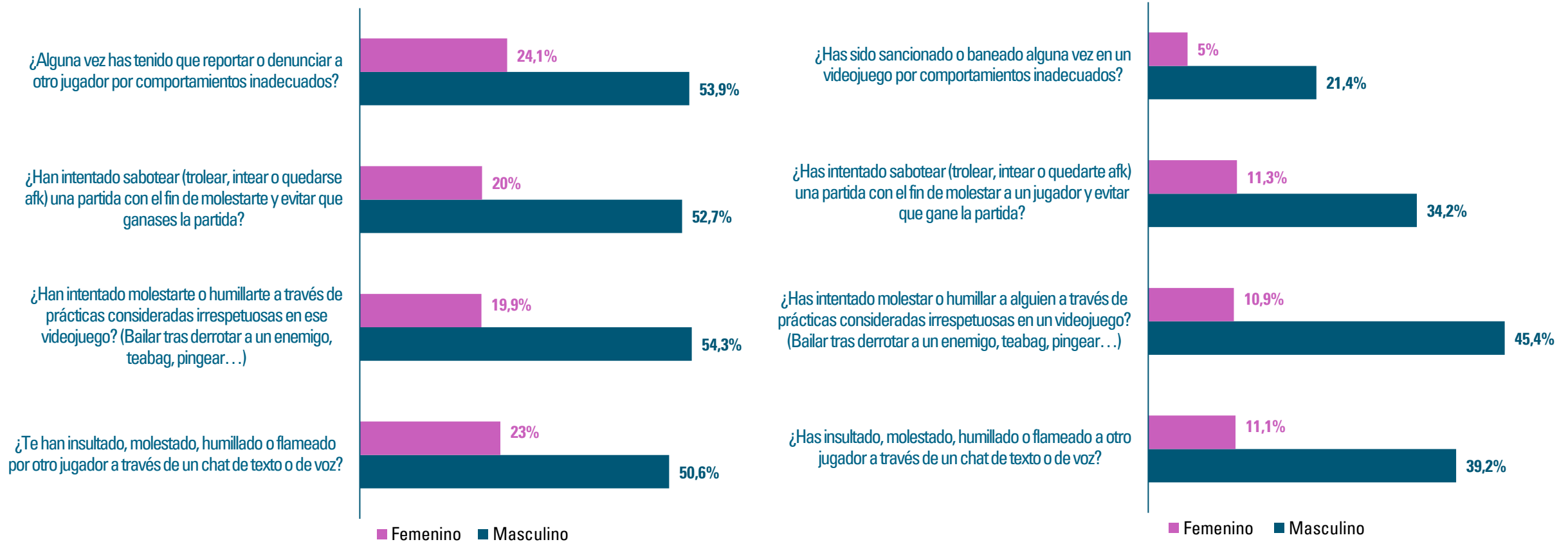


VIOLENCIA entre jugadores



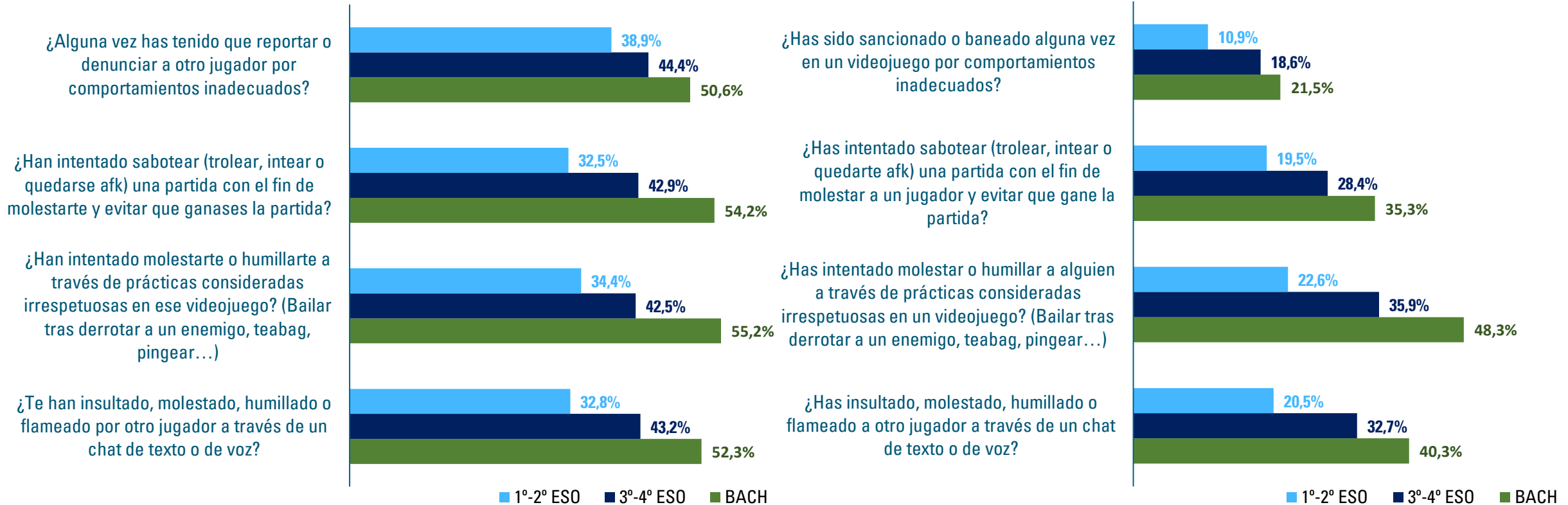
- Más allá del consumo de videojuegos de contenidos violentos (designados como PEGI18), a menudo la propia dinámica del juego implica pautas de interacción entre jugadores que conllevan ciertas formas de violencia.
- 4 de cada 10 adolescentes (40,8%) han sido insultados o humillados a través de videojuegos *online* y el 29,3% reconoce incluso haber insultado o humillado a otros.

VIOLENCIA por Género



- Aunque las distintas formas de violencia en los videojuegos no son exclusivas de los chicos, los porcentajes son aproximadamente 3 veces mayores.

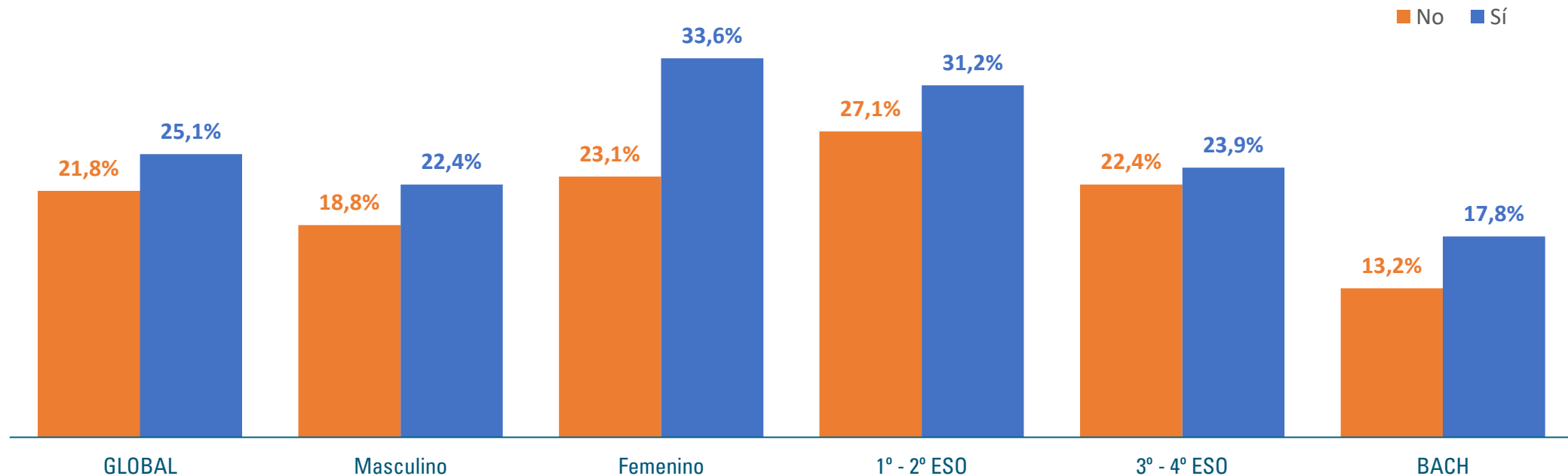
VIOLENCIA por Curso



- Lejos de poder considerarse como “cosa de críos”, las diferentes formas de violencia en los videojuegos se hacen más habituales con la edad, produciéndose una normalización progresiva de ésta.

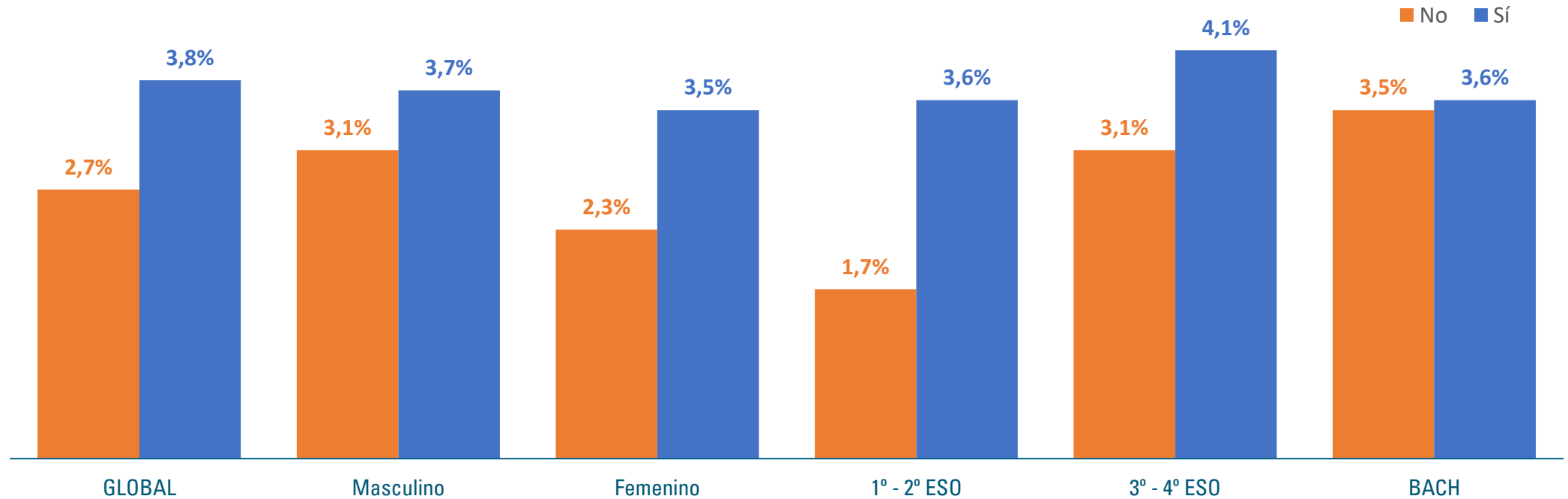
Consumo de videojuegos violentos y ACOSO ESCOLAR

Tasas de **VICTIMIZACIÓN** y consumo de videojuegos violentos PEGI18



- Se ha detectado también una relación entre el consumo de videojuegos violentos y el acoso escolar. Las **tasas de victimización son mayores** entre los adolescentes que juegan habitualmente a videojuegos violentos designados como PEGI18, especialmente en el caso de las chicas.

Tasas de **AGRESORES** y consumo de videojuegos violentos PEGI18



- Las diferencias son más notorias en el caso de los agresores. El consumo de videojuegos violentos PEGI18 al comienzo de la adolescencia (1º-2º ESO) llega a duplicar las tasas de agresores.

Uso Problemático de videojuegos y posible Adicción (GASA)



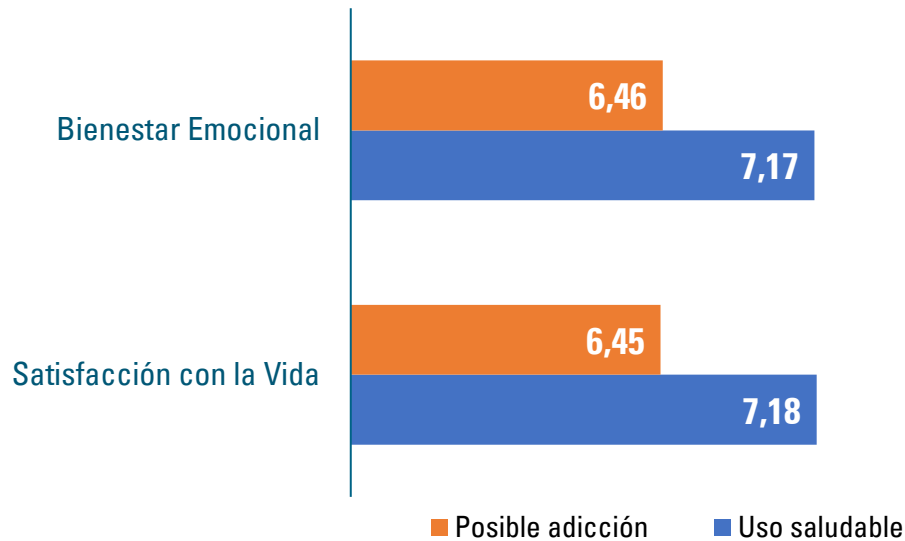
		TOTAL POSITIVOS	POSIBLE ADICCIÓN	USO PROBLEMÁTICO
GÉNERO	GLOBAL	17,1 %	4 %	13,1 %
	FEMENINO	7,9 %	1,7 %	6,2 %
	MASCULINO	24,7 %	5,5 %	19,2 %
CURSO	1º-2º ESO	19,1 %	4,2 %	14,9 %
	3º-4º ESO	18,3 %	4,7 %	13,6 %
	BACH	12 %	2,6 %	9,4 %

- Para un **13,1%** de los adolescentes el uso de videojuegos estaría suponiendo un problema y un **4%** adicional presentaría síntomas ya de una posible adicción. Estas cifras ascenderían al **28,2%** y al **8,3%** entre quienes juegan todos los días.

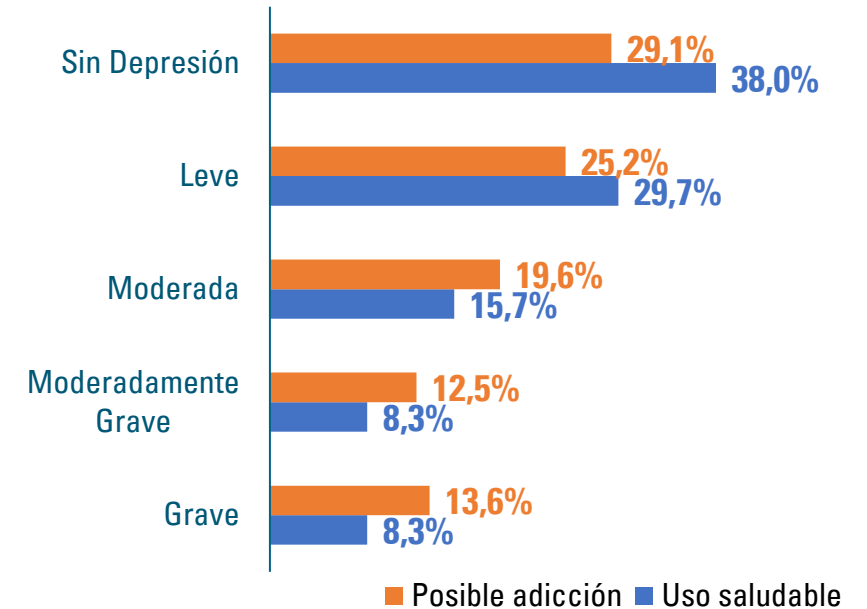
- Las tasas de una posible adicción se triplican entre quienes juegan a videojuegos PEGI 18 y entre aquellas/os que se conectan a Internet o utilizan el móvil, la *tablet* o la consola a partir de medianoche.

		POSIBLE ADICCIÓN
...juegan a videojuegos PEGI 18	NO	2,1 %
	SÍ	7,8 %
...se conectan a Internet, utilizan el móvil, la <i>tablet</i> o la consola a partir de la medianoche	Nunca/casi nunca	2,1 %
	Todos/casi todos los días	6,2 %

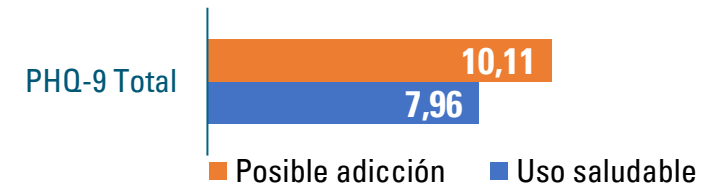
Bienestar emocional y satisfacción vital



Depresión

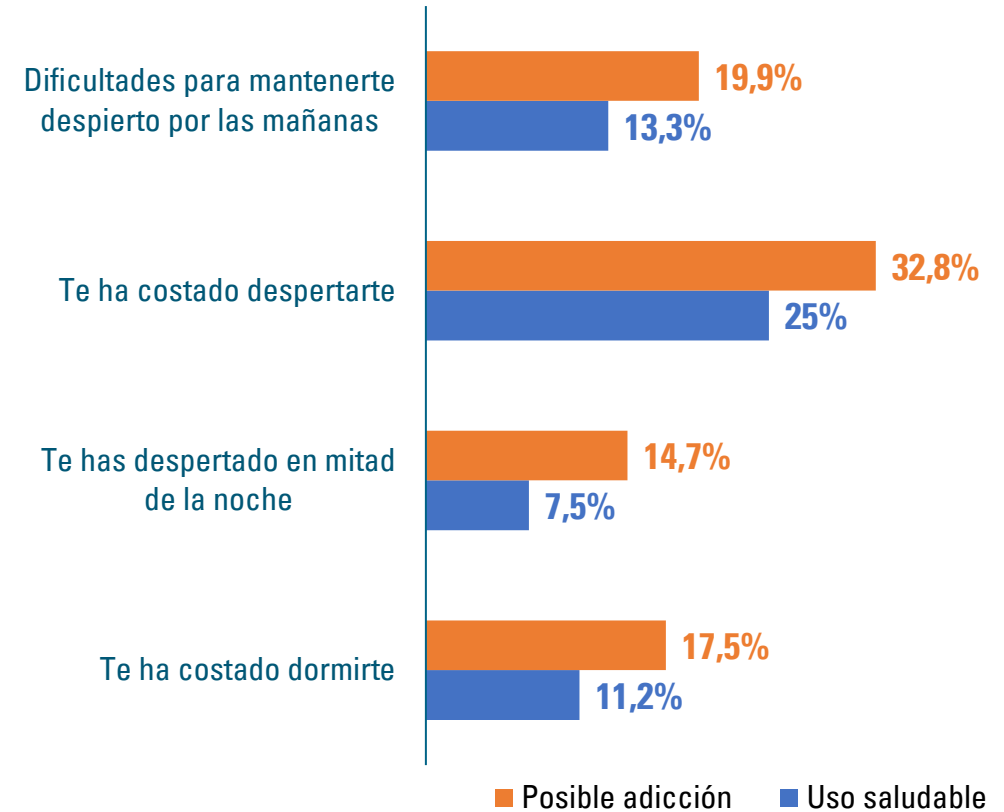
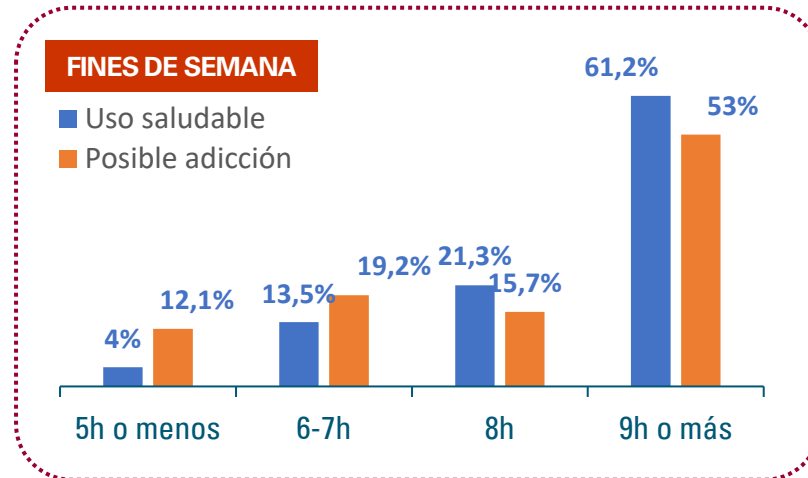
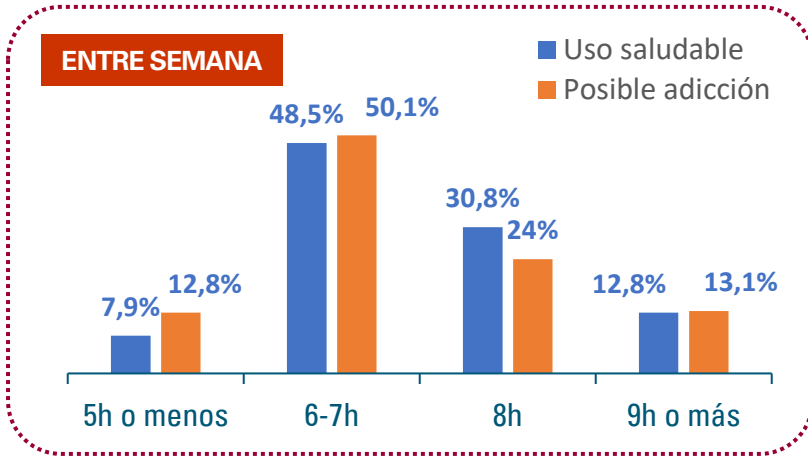


- El consumo de videojuegos puede no resultar inocuo. Los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida son inferiores entre los adolescentes que presentan una posible adicción a los videojuegos. La tasa de depresión es significativamente mayor.



Posible Adicción e HIGIENE DEL SUEÑO

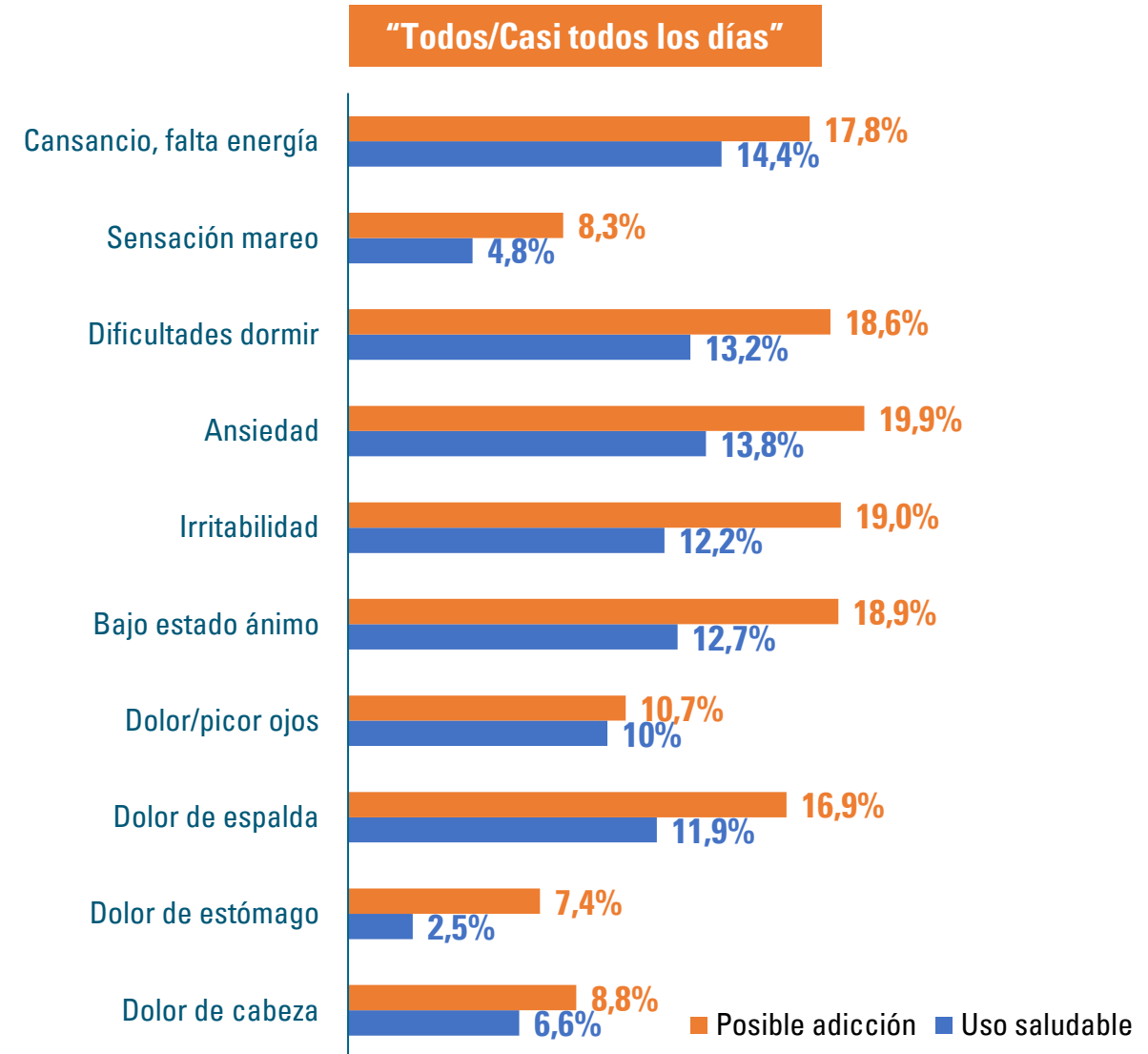
Horas de sueño



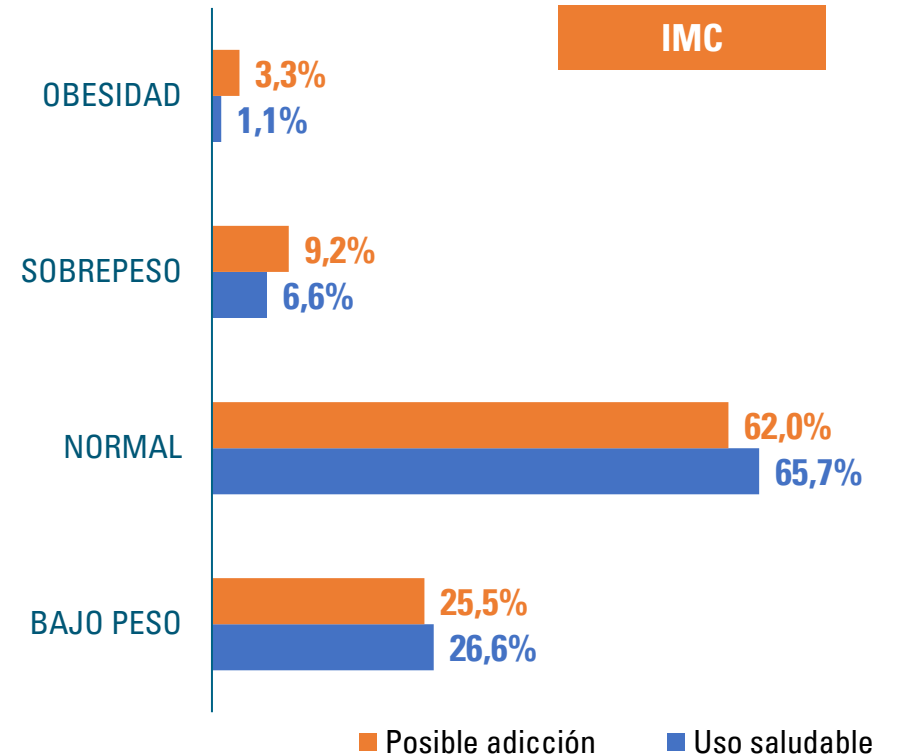
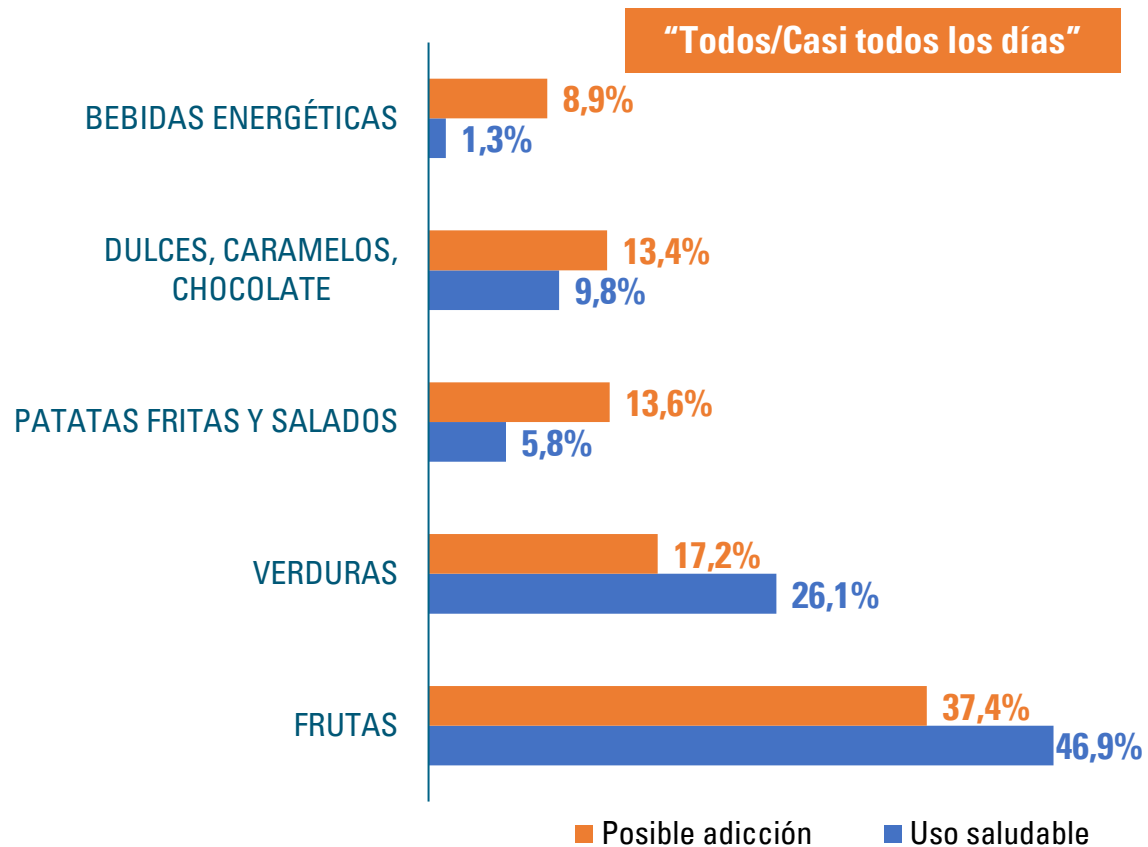
- La higiene del sueño es sensiblemente peor entre los que presentan una posible adicción a los videojuegos. Además, el porcentaje de adolescentes que duermen 5 horas o menos al día es mucho mayor (más del triple en el caso del fin de semana).

Posible Adicción y SOMATIZACIÓN

- La presencia de sintomatología somática y emocional es significativamente más común entre los adolescentes que tienen un problema de adicción a los videojuegos. Los dolores de estómago, de espalda, la sensación de mareo y los problemas de ansiedad e irritabilidad son mucho más frecuentes.

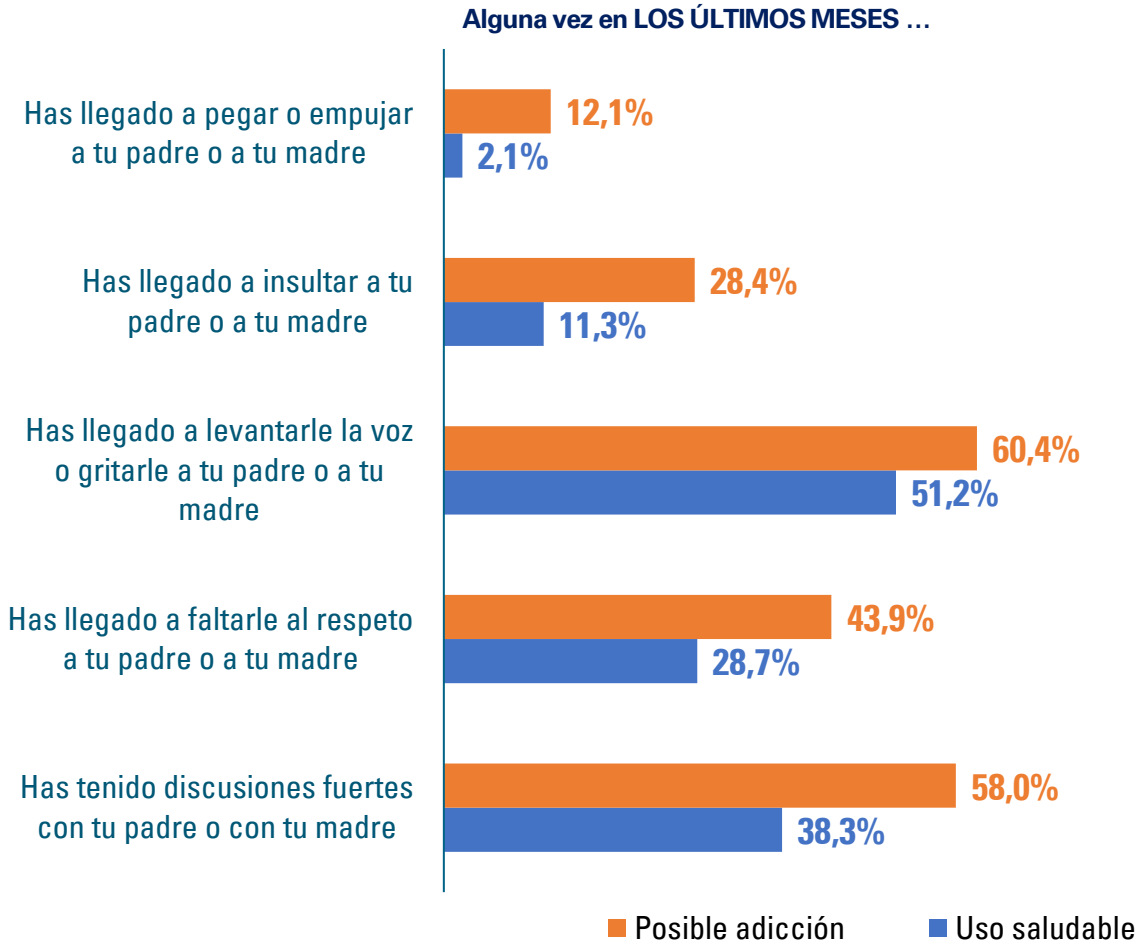


Posible Adicción y ALIMENTACIÓN

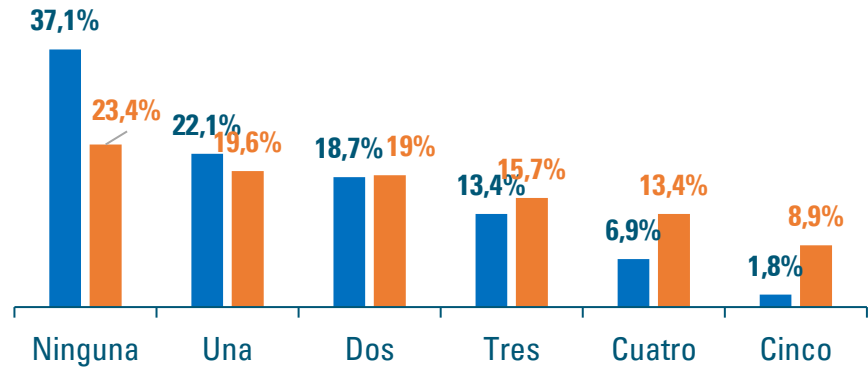


- Las tasas de **sobrepeso** y **obesidad** son también mayores entre los que presentan una posible adicción a los videojuegos, al igual que el consumo de bebidas energéticas, patatas fritas y snacks salados. Es significativamente menor el consumo de frutas y de verduras.

Posible Adicción y VIOLENCIA FILIOPARENTAL

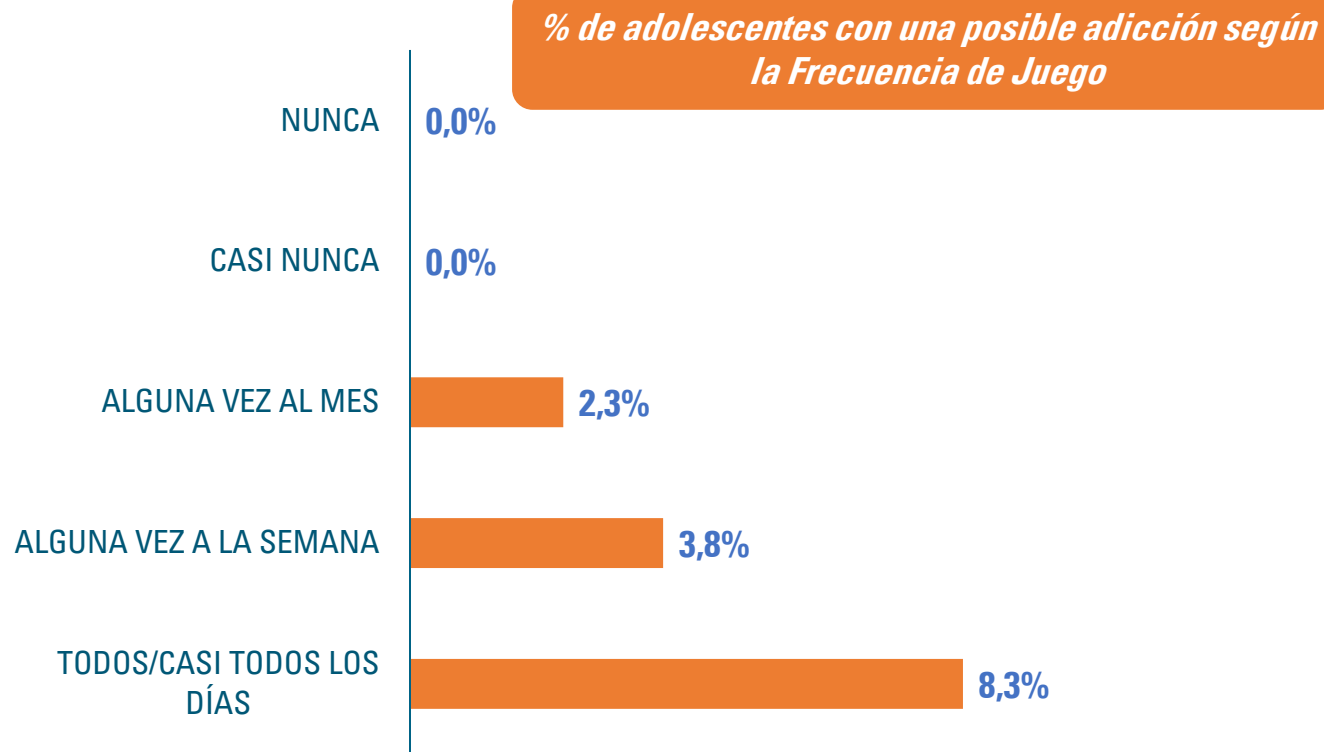


Nº indicadores o Tipos de conductas violentas

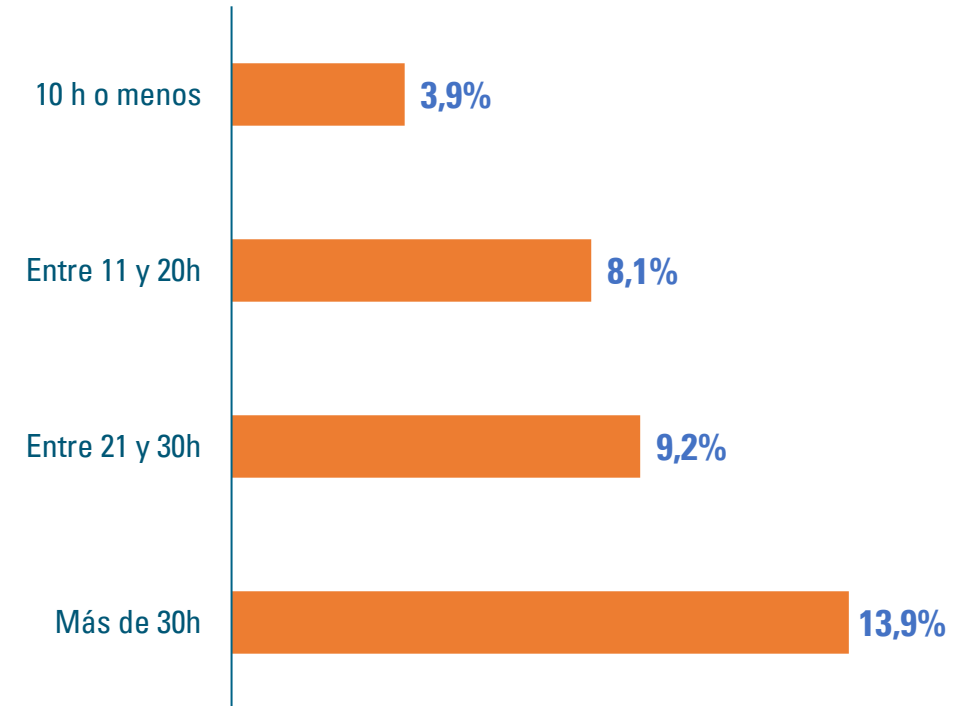


- Las manifestaciones de violencia filioparental se multiplican entre los adolescentes con una sintomática adictiva.
- El porcentaje de adolescentes que reconoce haberle pegado o empujado alguna vez a su padre o a su madre es casi 6 veces mayor.

Frecuencia e Intensidad de juego y Posible Adicción



% de adolescentes con una posible adicción según el N° de horas semanales que dedican a los videojuegos

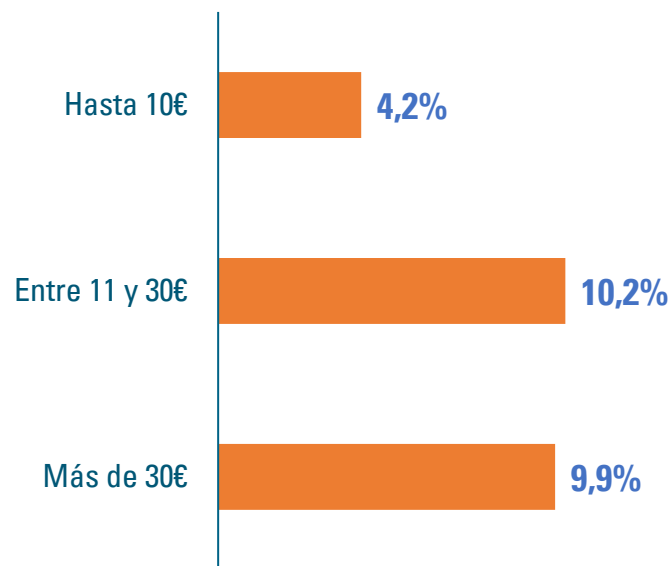


- Las tasas de posible adicción se incrementan de manera significativa cuanto mayor es la frecuencia de juego y más horas le dediquen. Jugar todos los días y muchas horas semanales hace que se multiplique la tasa de adicción. Así, por ejemplo, el porcentaje de adictos a los videojuegos es 4 veces mayor entre los que juegan todos los días y más de 30h semanales (17,9%), que entre los que juegan alguna vez a la semana y 10h o menos semanales (3,4%).

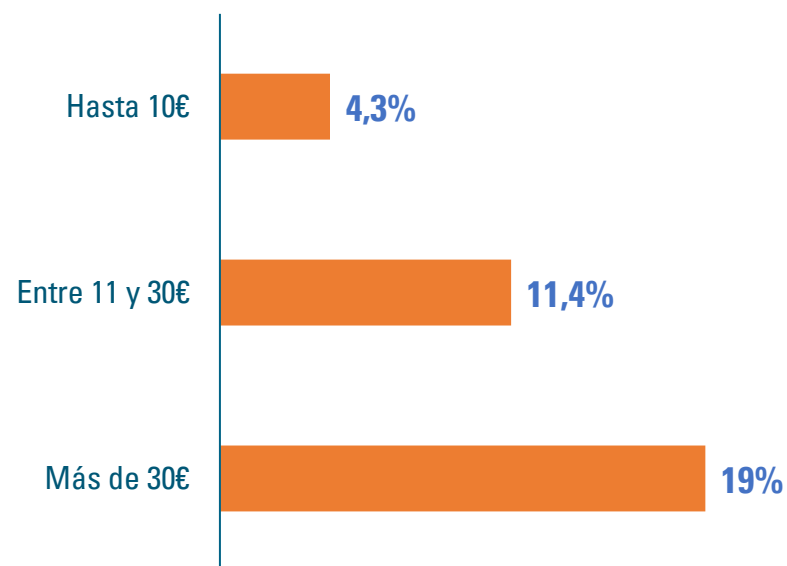
Gasto en Videojuegos y Posible Adicción

% de adolescentes con una posible adicción según el dinero que destinan a...

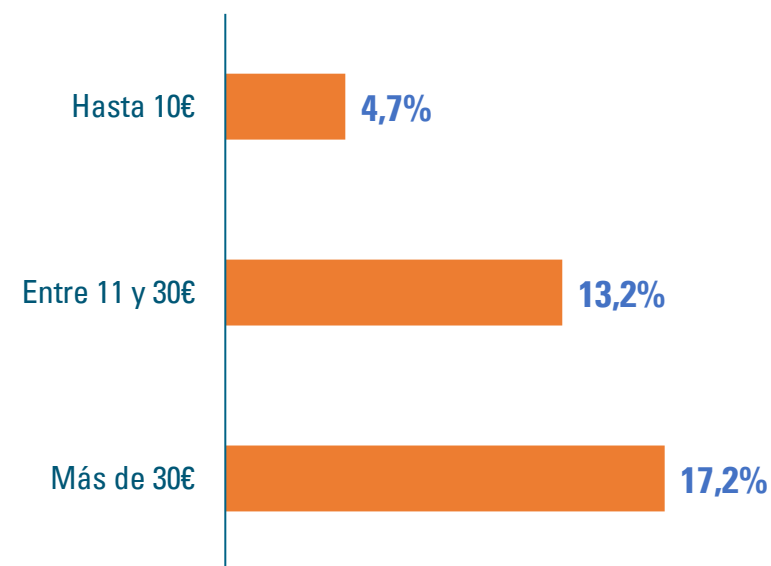
Comprar o descargar videojuegos



Comprar skins, gemas, jugadores...

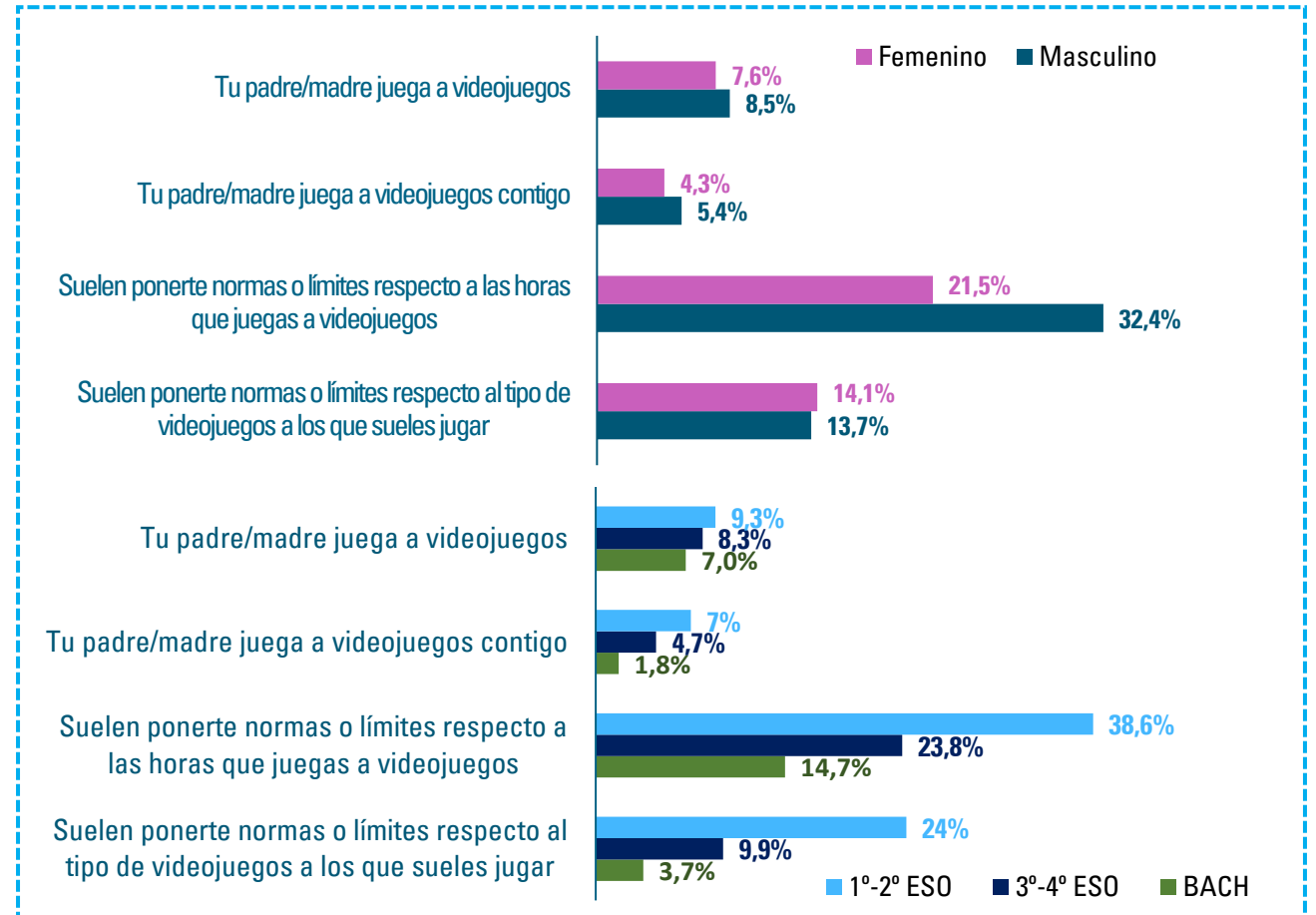


Cajas botín, sobres, loot boxes



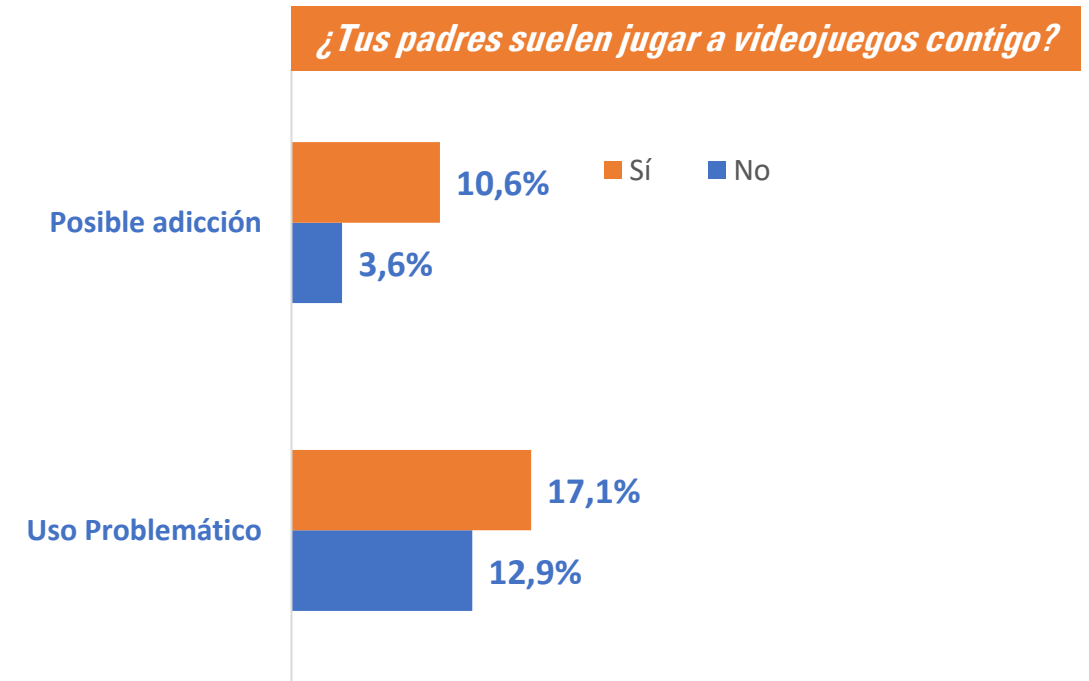
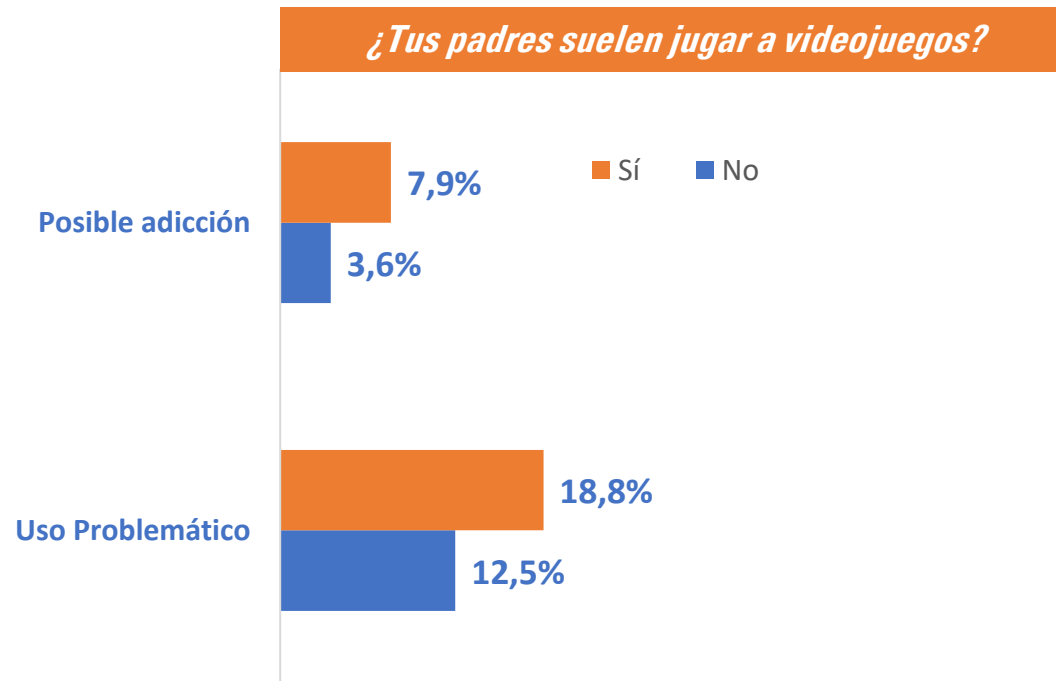
- Al igual que sucede con la *Frecuencia* e *Intensidad* de juego, el gasto en videojuegos guarda también relación con la tasa de adicción, especialmente en el caso del gasto en *skins*, gemas, jugadores... o de *cajas botín*.

Progenitores y Videojuegos



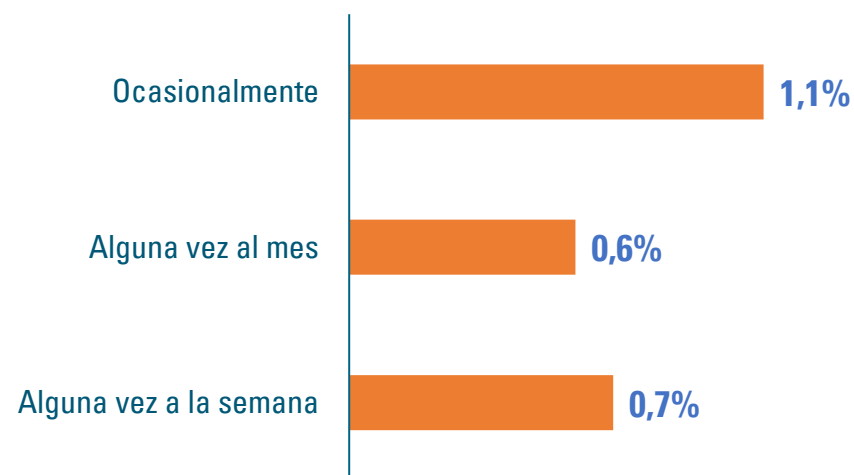
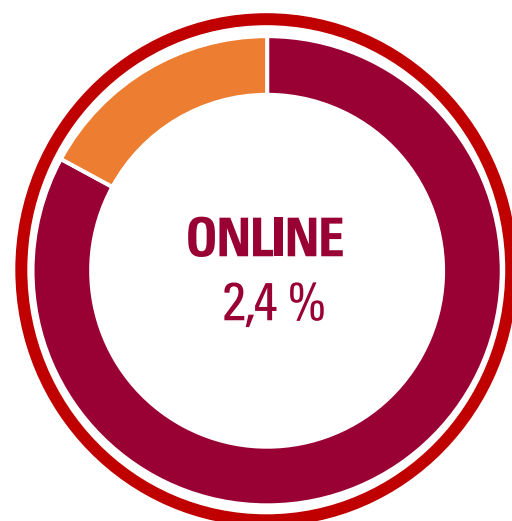
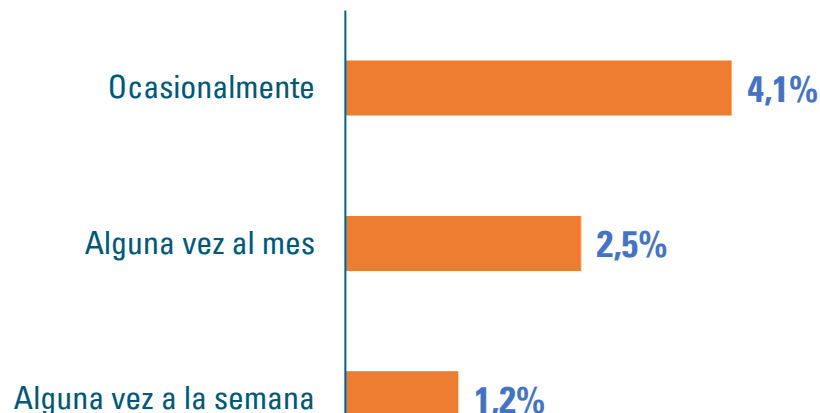
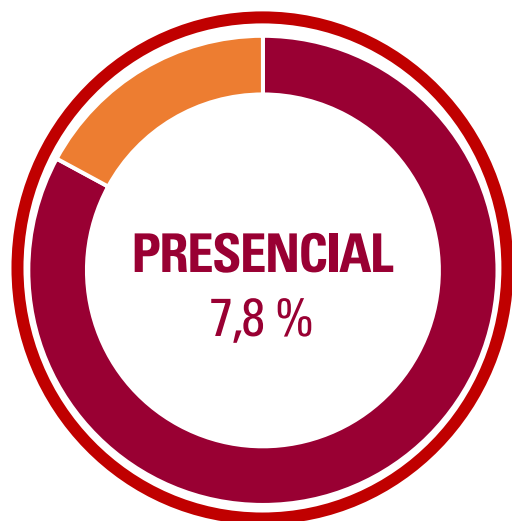
- Paradójicamente, son muy pocos los progenitores que ponen normas y límites respecto al uso de los videojuegos: sólo 1 de cada 4 limita las horas de uso y sólo 1 de cada 8 los contenidos de éstos. Por otra parte, el 5% de los progenitores acostumbra a jugar a videojuegos con sus hijas/os.

Progenitores y Videojuegos



- Los porcentajes de adolescentes que presentan una Adicción a los videojuegos o un Uso Problemático (UPV) son **significativamente mayores** entre aquellos cuyos padres suelen jugar a videojuegos y entre quienes acostumbran a jugar con sus padres.

Modalidad y Frecuencia de Juego



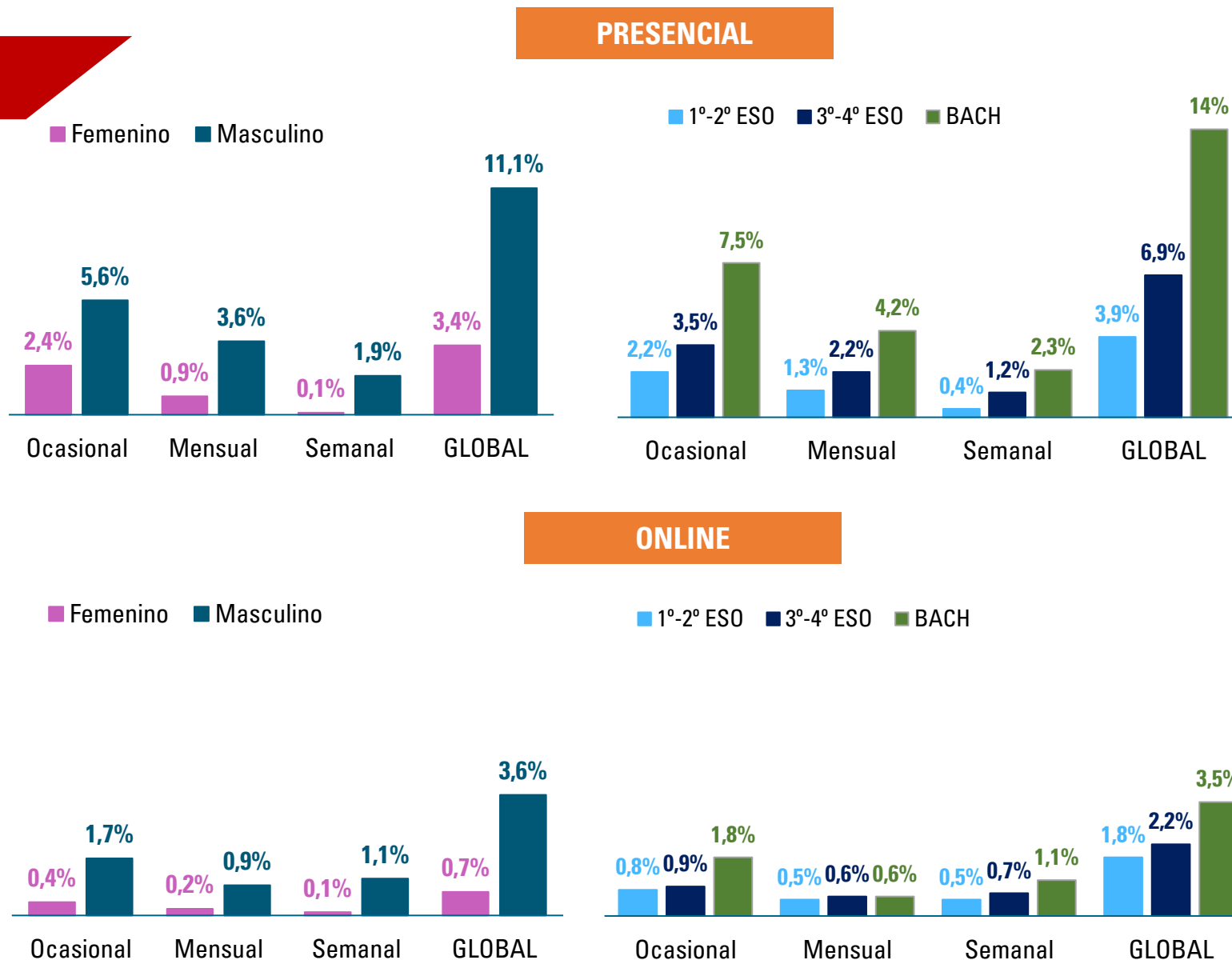
- El 8,2% de los adolescentes gallegos reconoce haber jugado o apostado dinero alguna vez en su vida, presencialmente u *online*. La tasa de jugadores presenciales es más de 3 veces mayor que la de jugadores *online* (7,8% vs. 2,4%).

- Existe un importante solapamiento entre ambos formatos. El 70% de los que han jugado o apostado dinero *online* también lo ha hecho de manera presencial.

- En el caso de los menores de edad, el porcentaje de jugadores global es del 7% (6,5% juego presencial y 2,1% juego *online*).

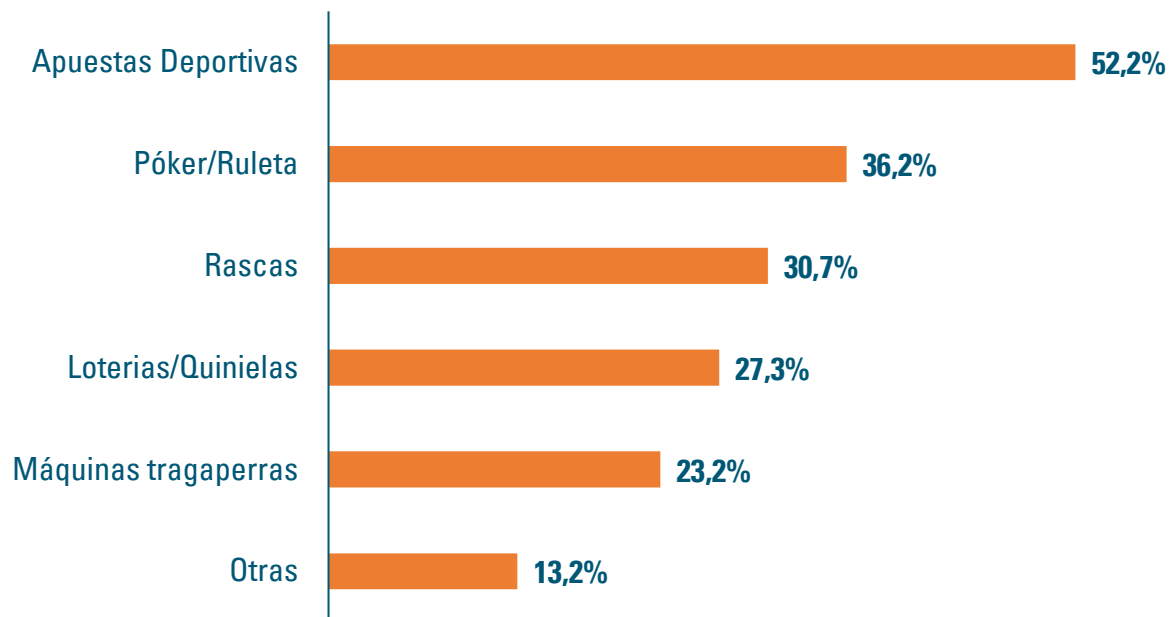
Modalidad y Frecuencia de Juego

- Los porcentajes son significativamente mayores entre los chicos que entre las chicas (entre 3 y 4 veces más) y en el Bachillerato.

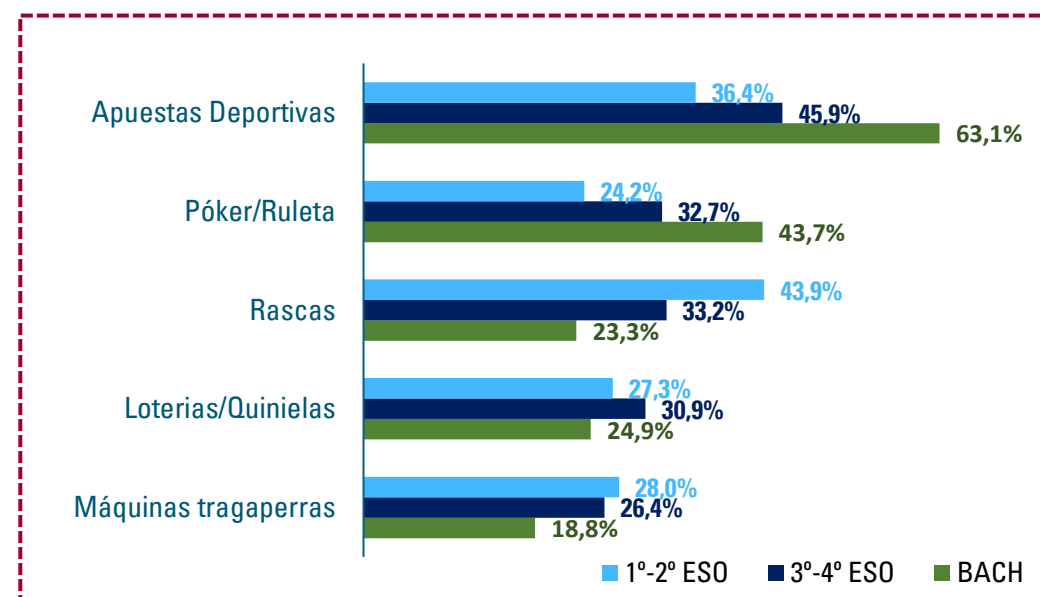
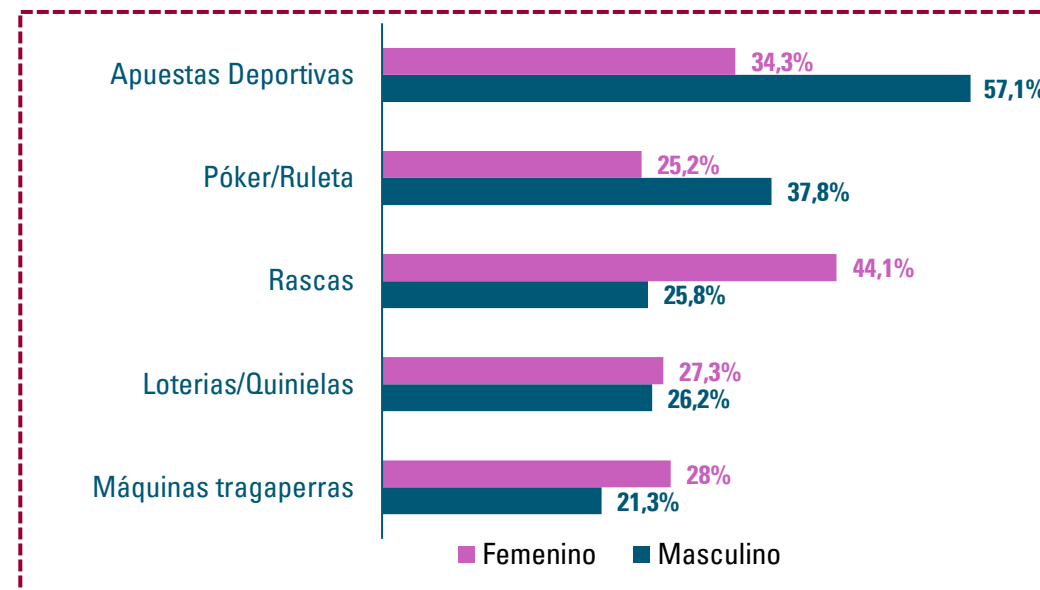


JUEGO PRESENCIAL

Formatos más aceptados



- Las apuestas deportivas son el formato que más aceptación tiene entre los estudiantes, especialmente entre los chicos y en el Bachillerato. Los *rascas* lo son ya entre las chicas y en la primera etapa de la ESO.

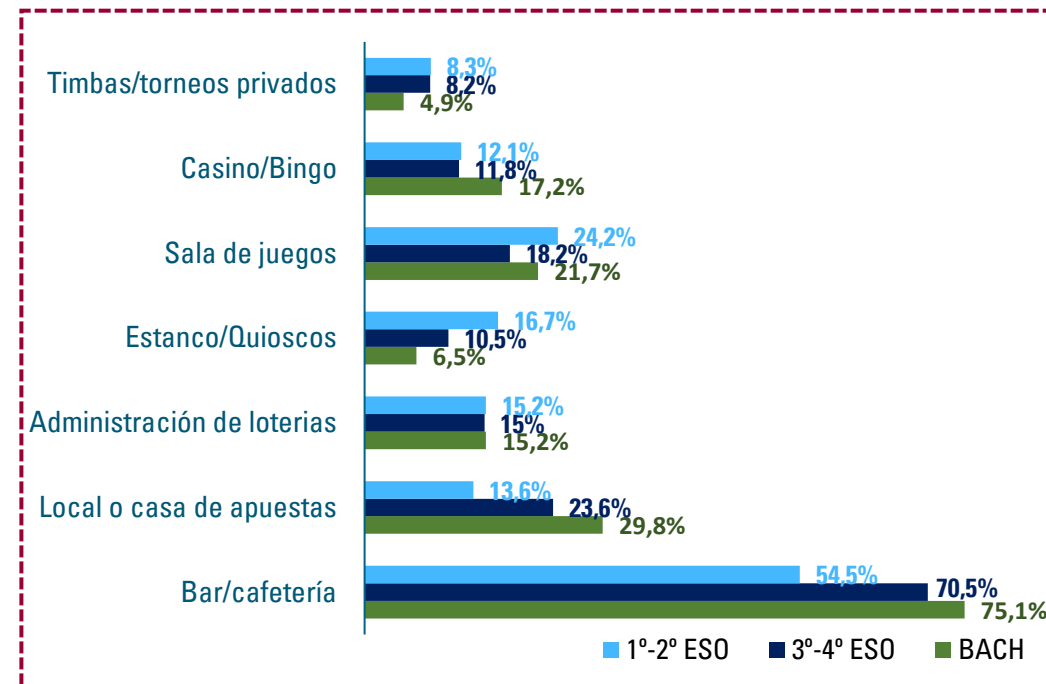


JUEGO PRESENCIAL

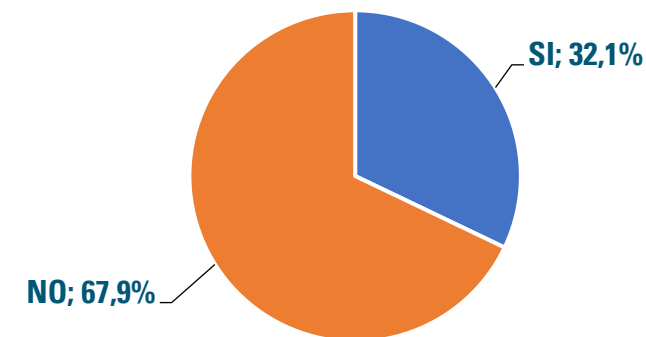
Lugares donde juegan/apuestan



- Bares y cafeterías son el principal lugar donde los adolescentes juegan o apuestan dinero. No existen diferencias significativas por Género pero sí por Curso.
- A 2 de cada 3 adolescentes no le pidieron el DNI a la hora de apostar (al 78,6% en el caso de alumnos de 1º o 2º de ESO).

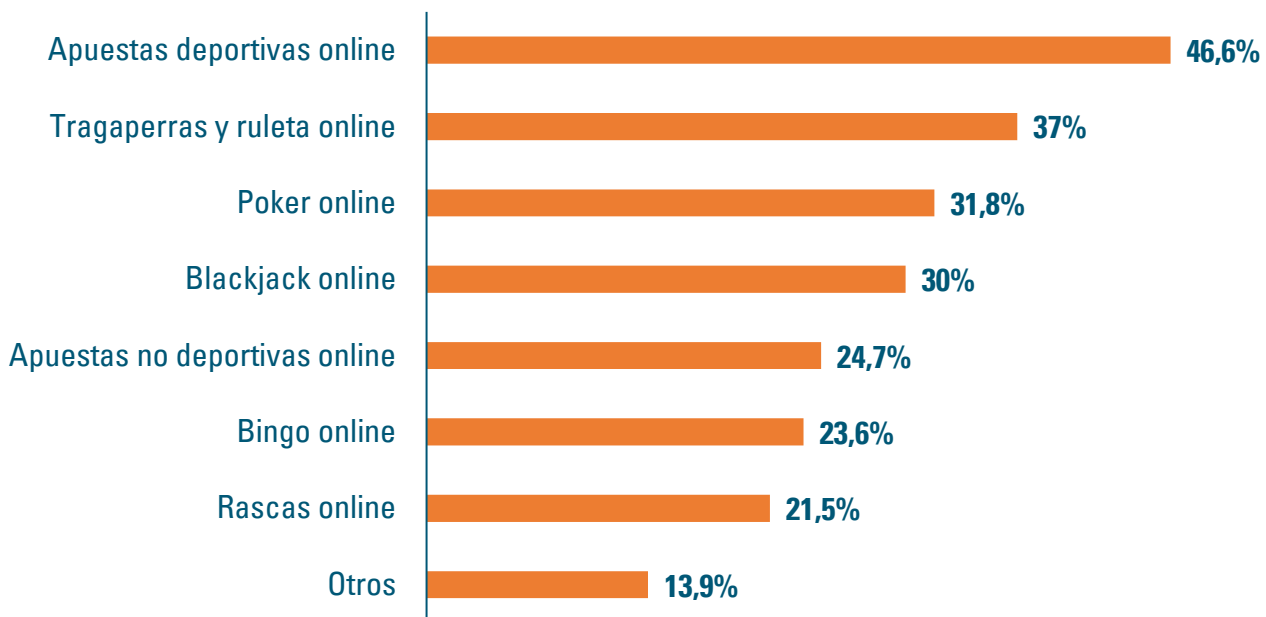


¿Te pidieron el DNI?

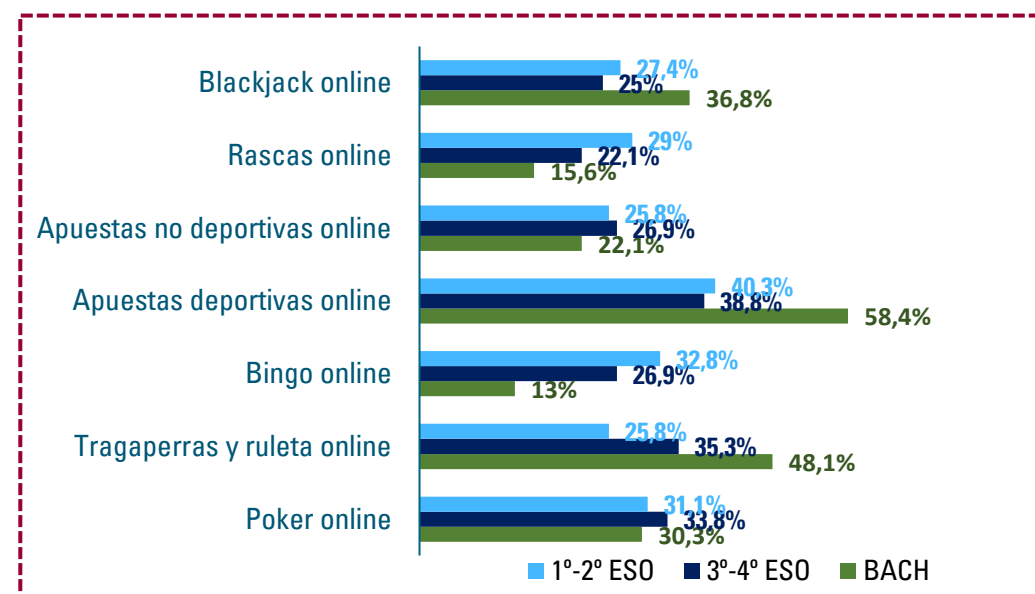
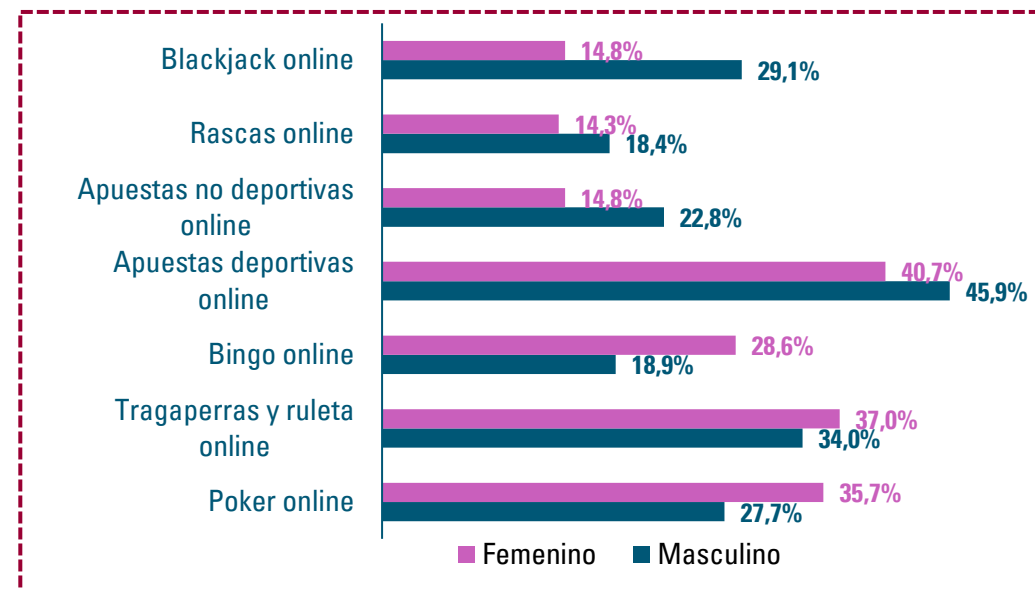


JUEGO ONLINE

Formatos más aceptados

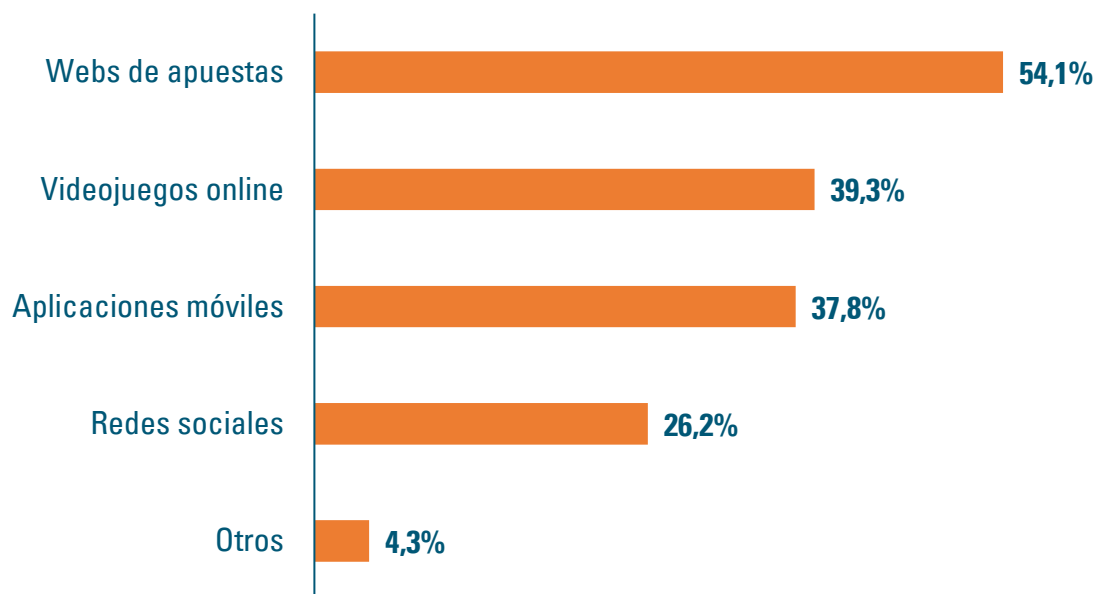


• Las apuestas deportivas son de nuevo el formato que más aceptación tiene, independientemente del Género y el Curso.

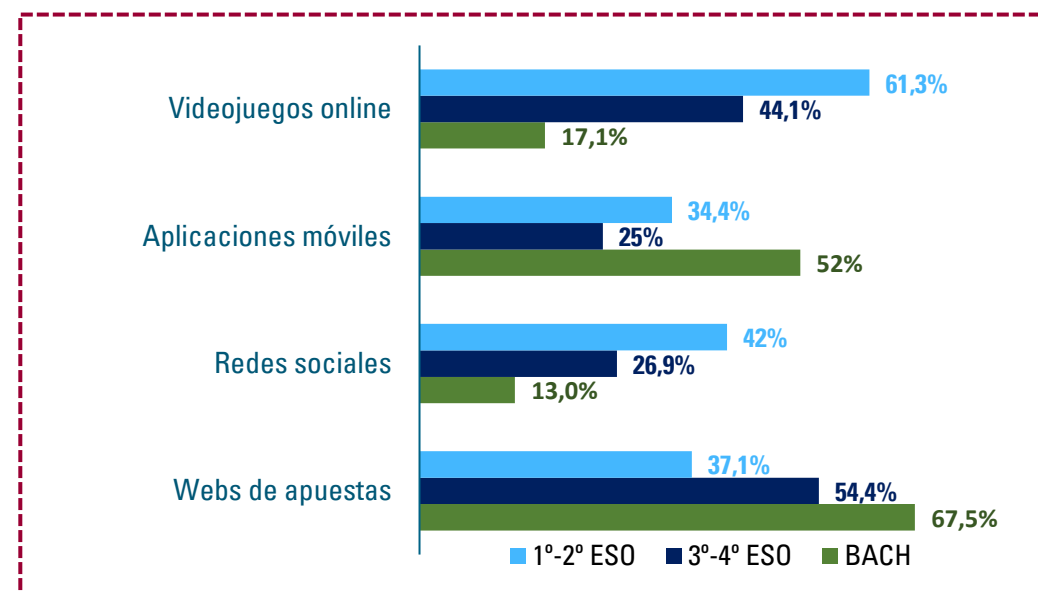
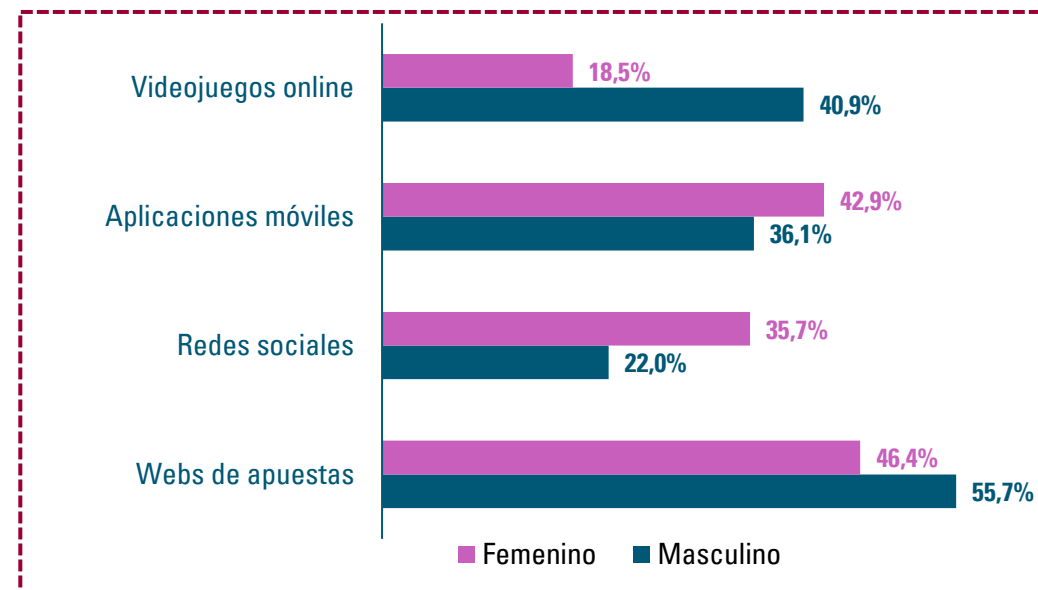


JUEGO ONLINE

Canales habituales a través de los que jugar o apostar

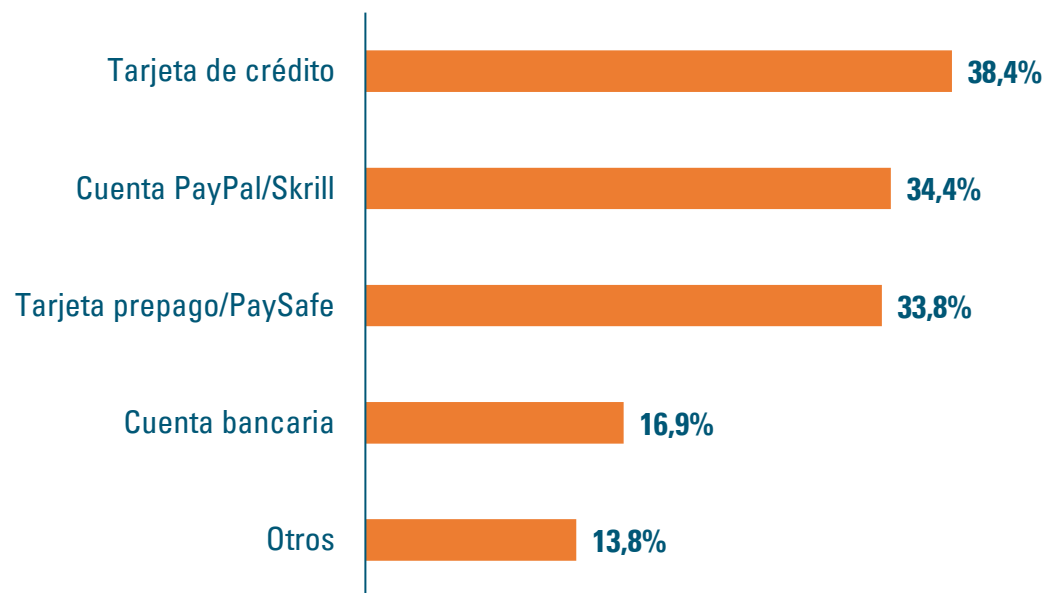


• Las webs de apuestas son, por delante de los videojuegos *online* y las aplicaciones móviles, los principales canales para apostar, especialmente en el caso de los chicos y en el Bachillerato.

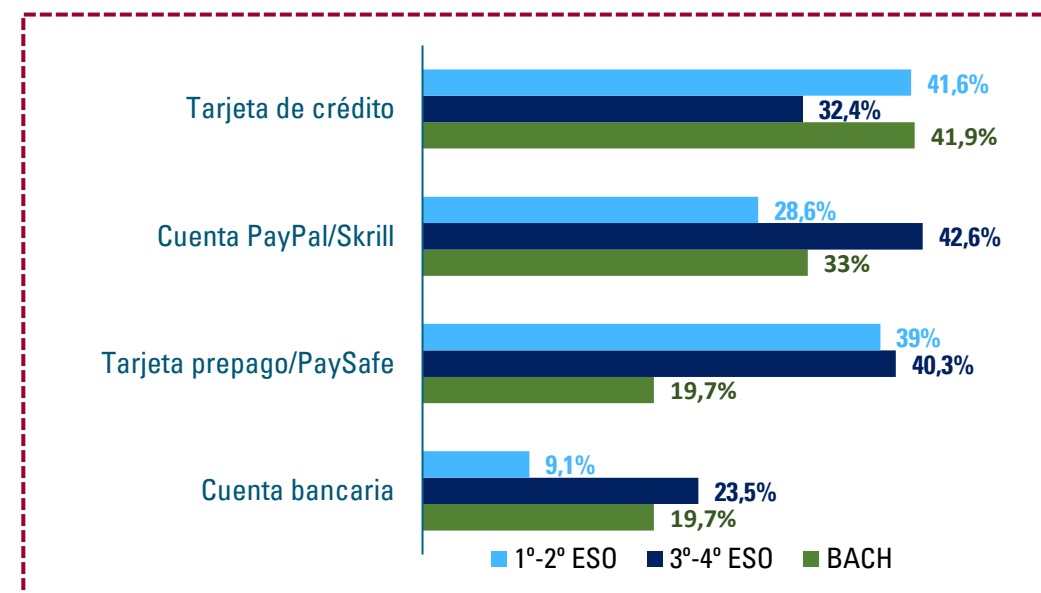
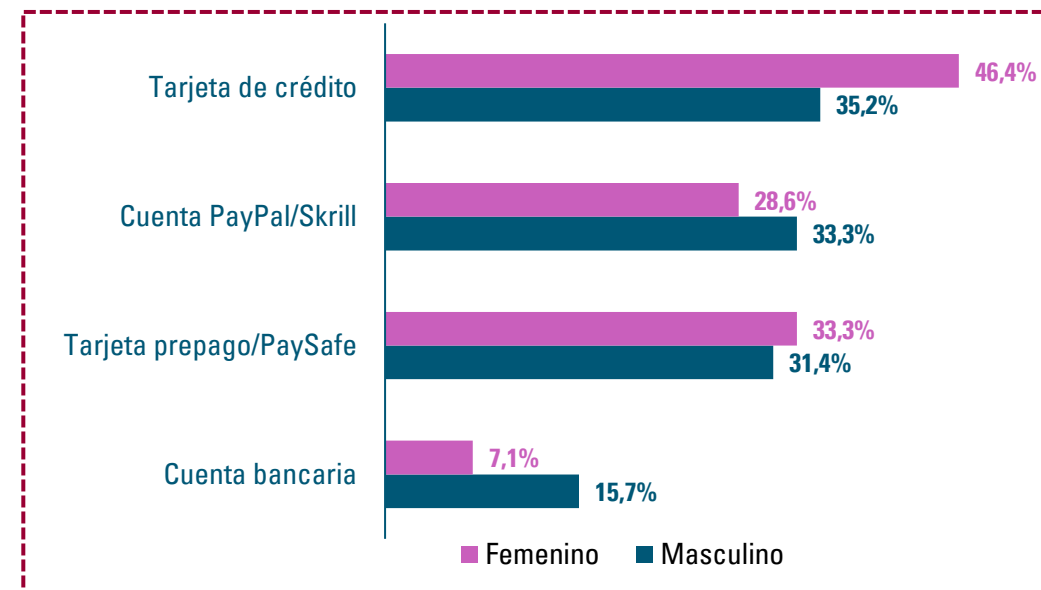


JUEGO ONLINE

Medios de pago habituales

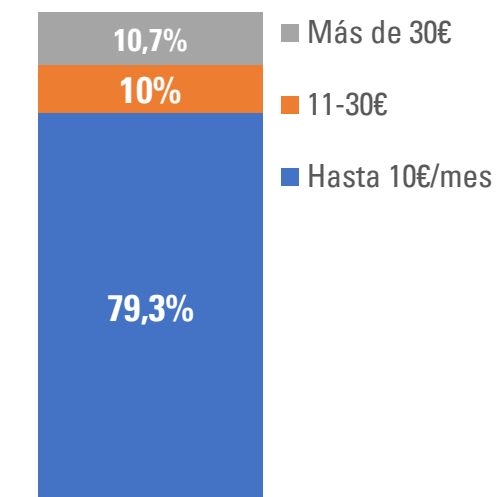


• Las tarjetas de crédito tradicionales, junto con las cuentas *PayPal* o *Skrill* y las tarjetas prepago o *Paysafe Card*, constituyen los tres principales medios de pago entre los adolescentes que apuestan *online*. No hay grandes diferencias por Género y Curso.

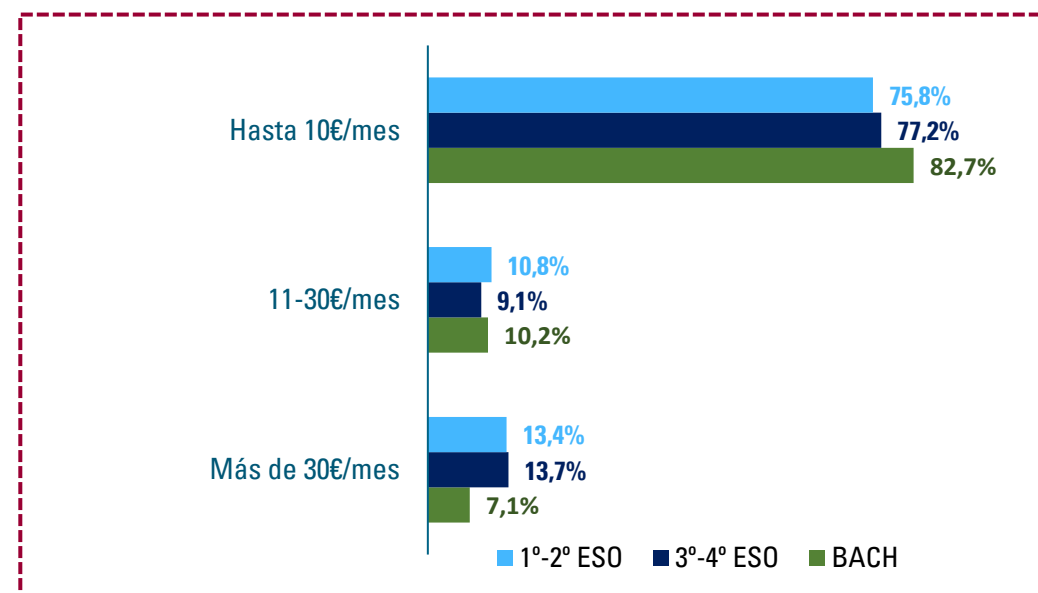
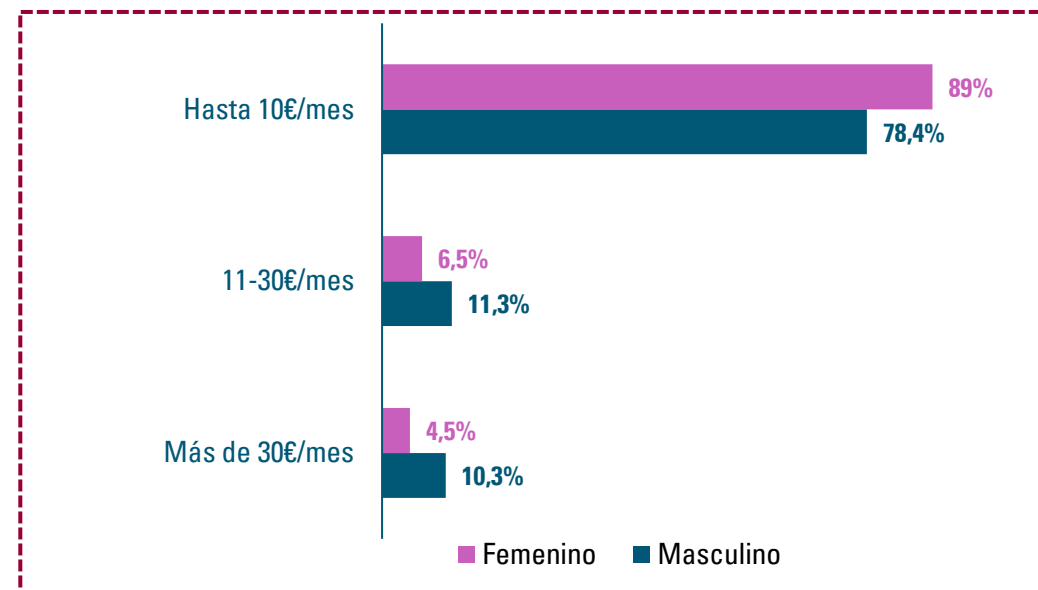


EN GENERAL...

¿Cuánto te sueles gastar al mes en jugar o apostar?

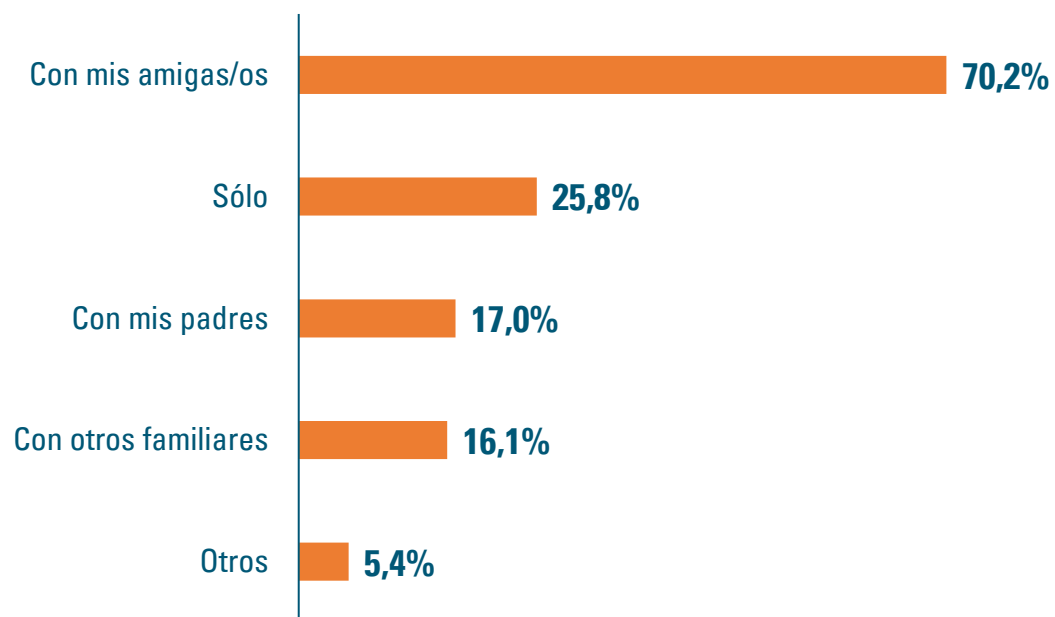


- El gasto medio mensual no suele superar los 10 €, aunque 1 de cada 10 se gasta más de 30 € cada mes. El gasto es mayor en la ESO que en el Bachillerato.

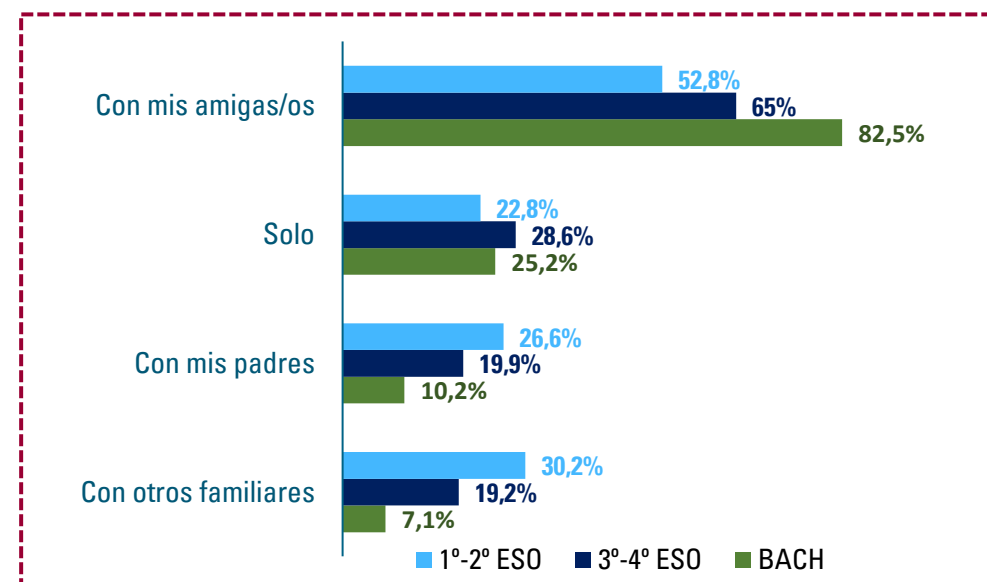
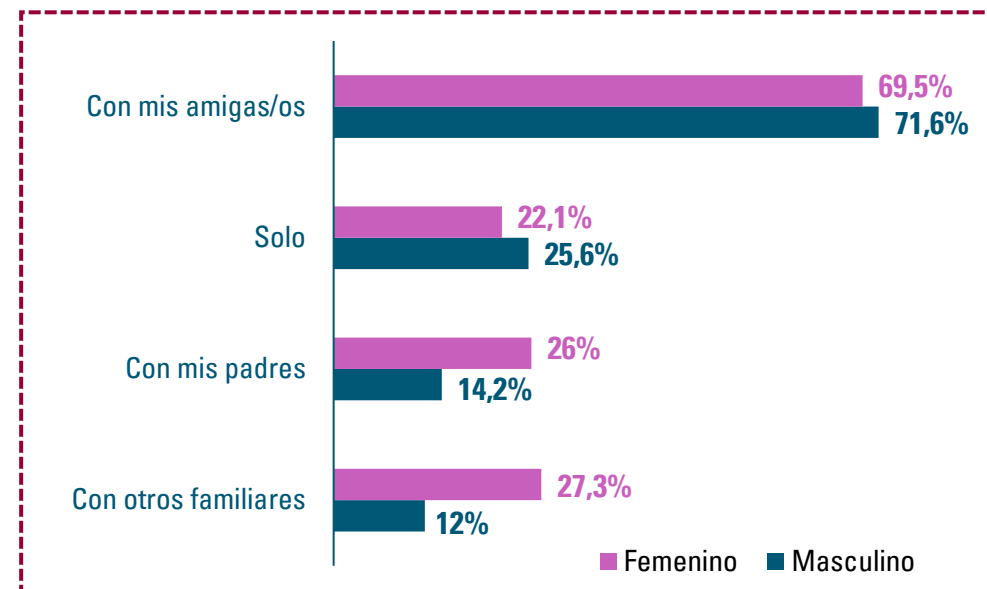


EN GENERAL...

¿Con quién sueles jugar?

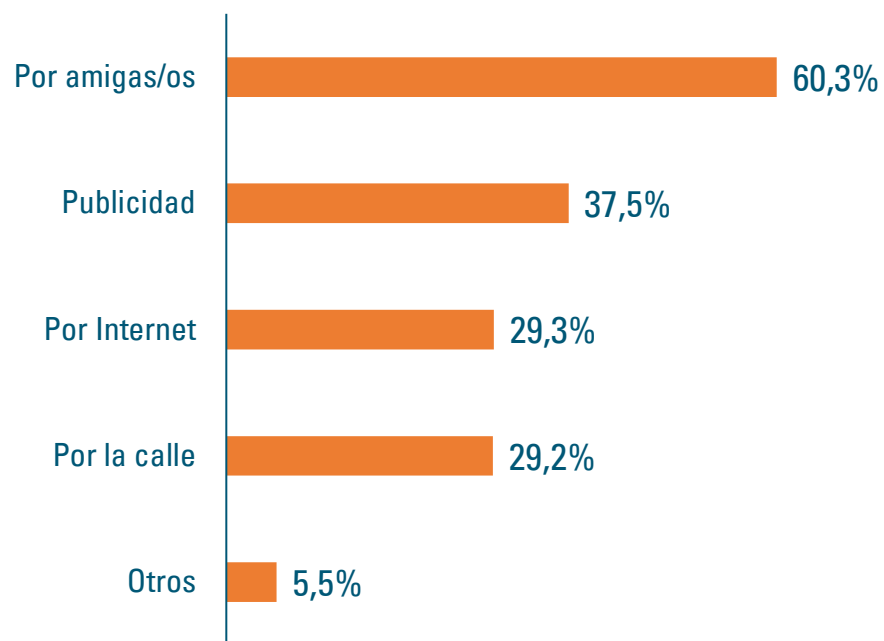


- La gran mayoría juega o apuesta con sus amigos, lo que refleja el componente social del juego, algo que se acentúa con la edad.

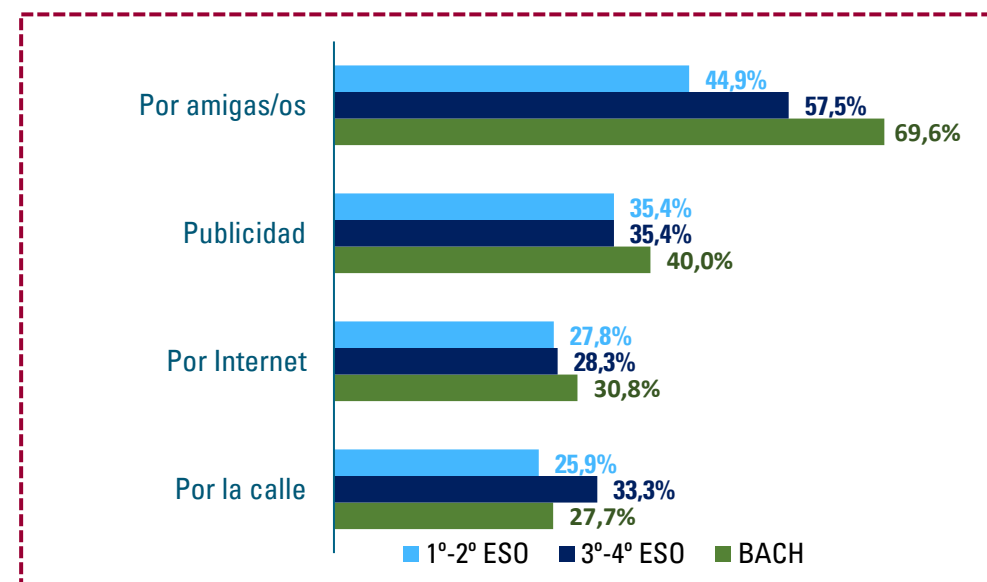
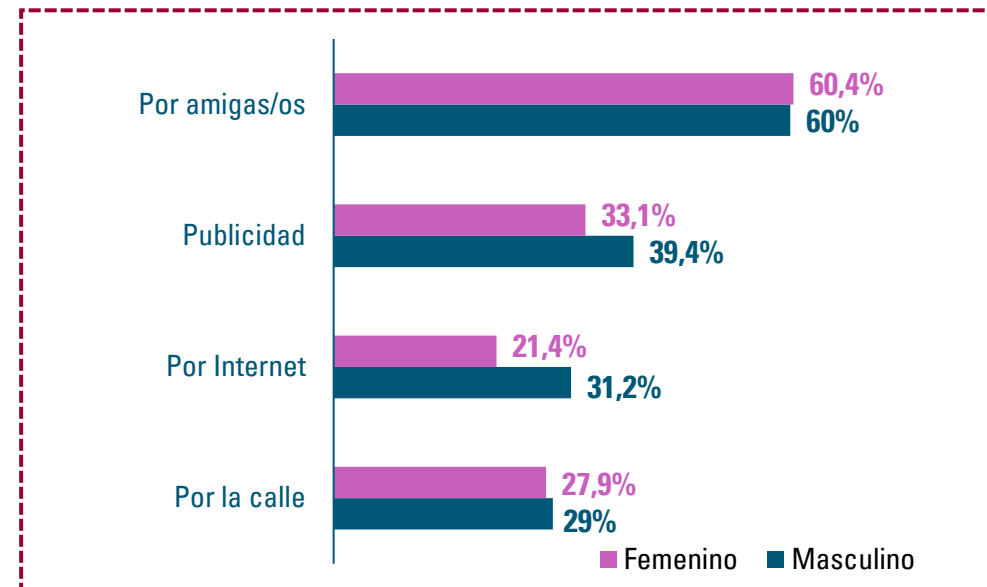


EN GENERAL...

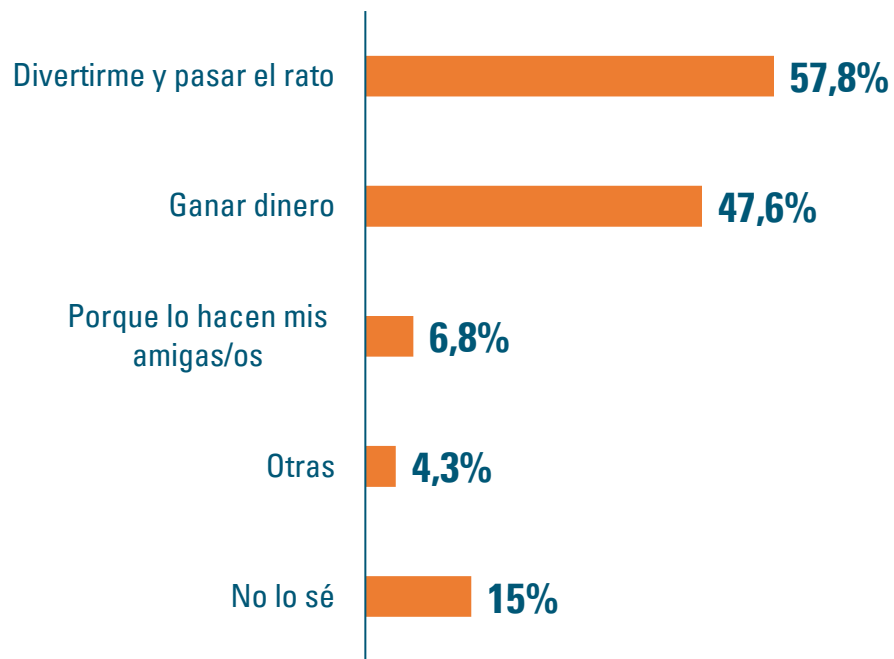
¿Cómo te has enterado de este tipo de juego o apuestas?



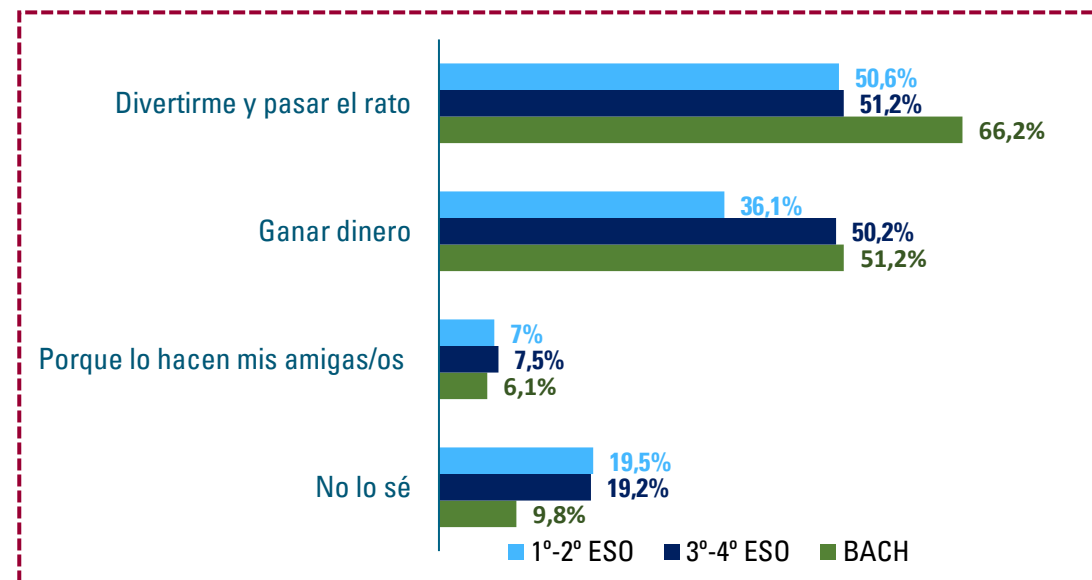
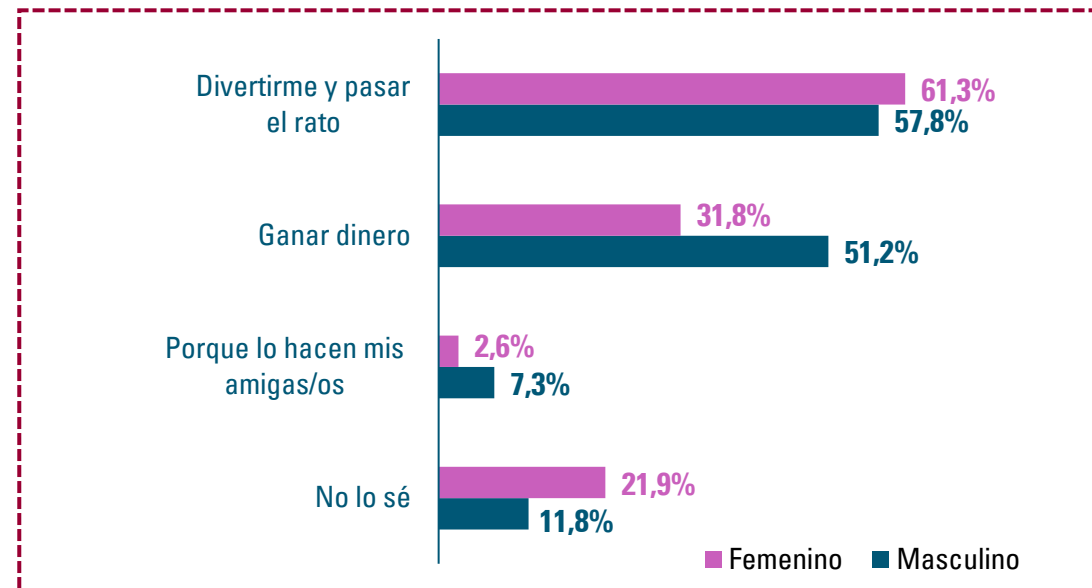
- Los amigos constituyen la principal correa de transmisión de la actividad de juego, lo que indica la normalización social que ha adquirido.



MOTIVACIONES

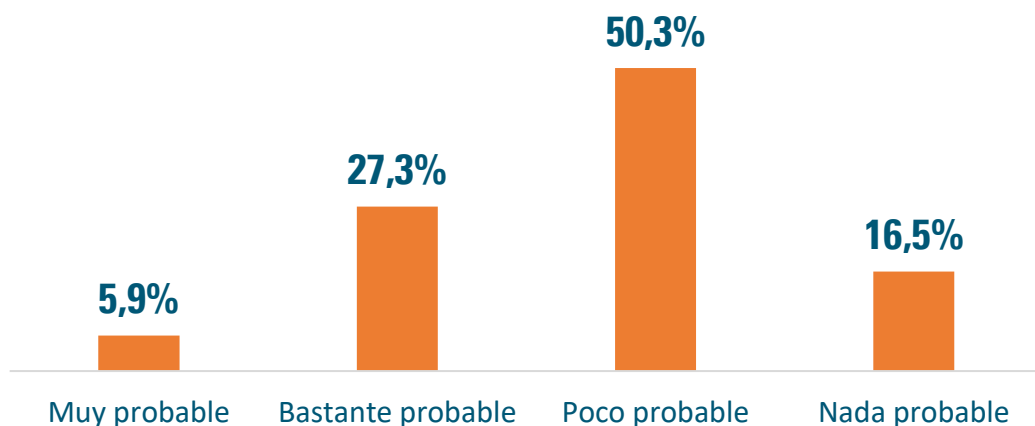


- Divertirse con los amigos y Ganar dinero son las principales motivaciones para jugar o apostar. El componente económico tiene un peso mayor entre los chicos.

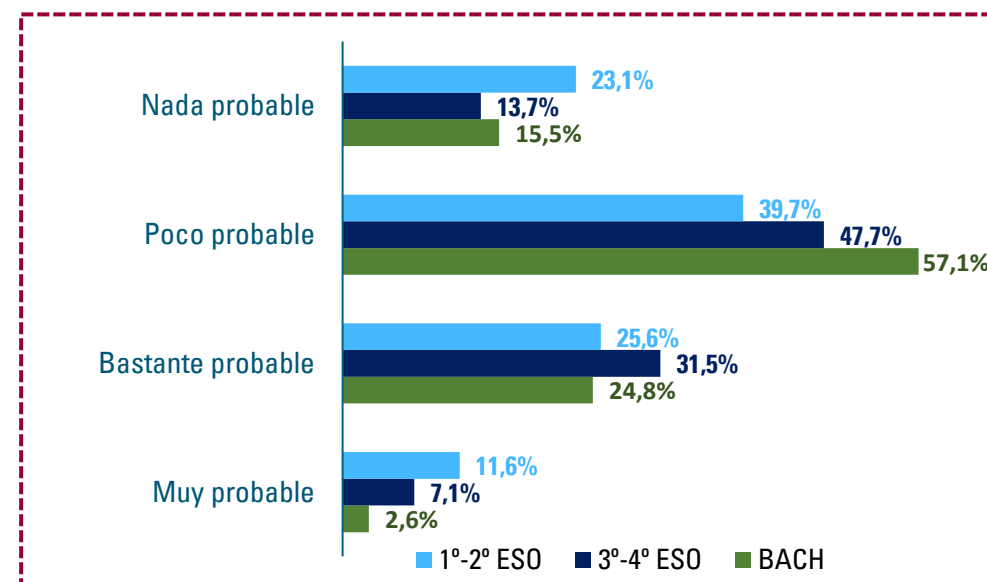
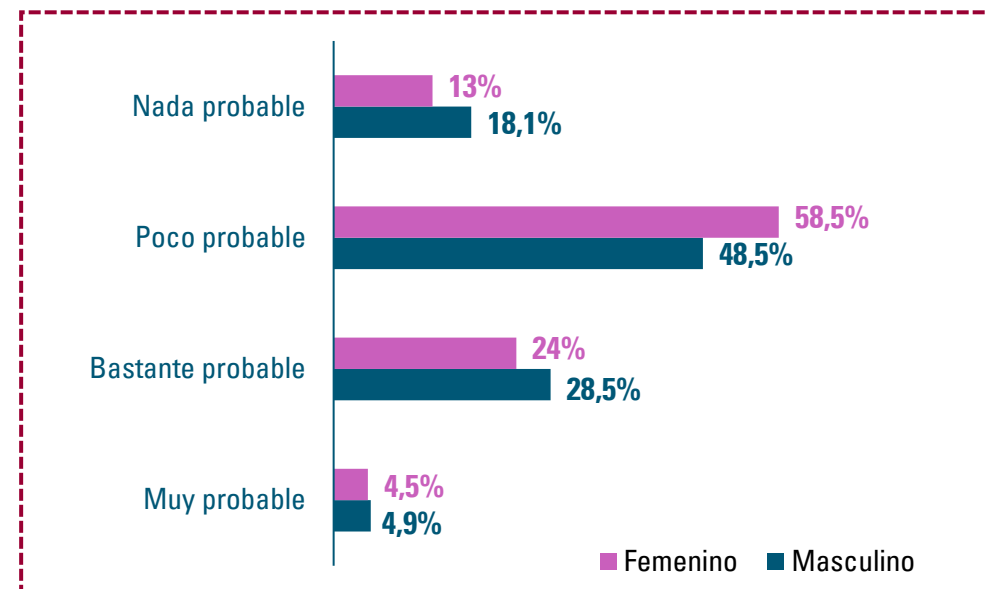


CREENCIAS Y EXPECTATIVAS

¿Crees que es fácil o probable ganar dinero jugando o apostando online?

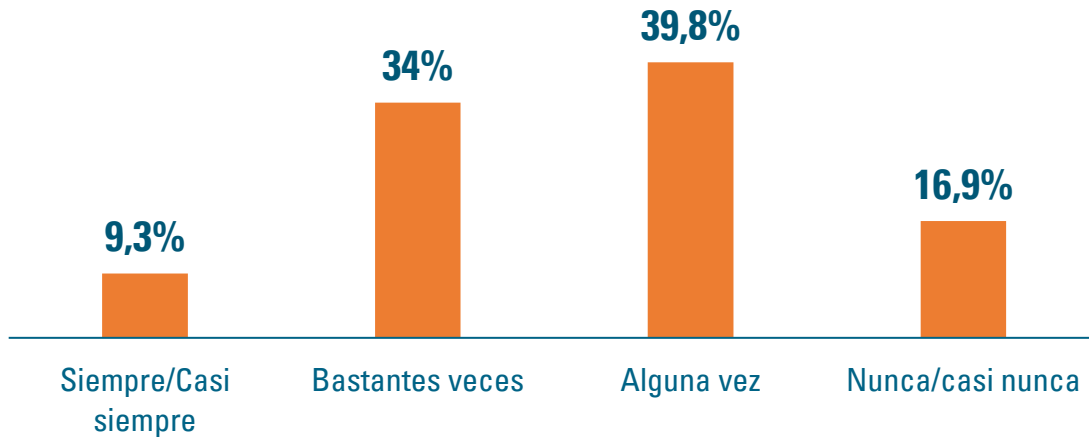


- Existe una creencia asentada entre 1 de cada 3 adolescentes que juegan (33,2%), de que es *bastante o muy probable* ganar dinero apostando. Esta creencia se incrementa con la edad.

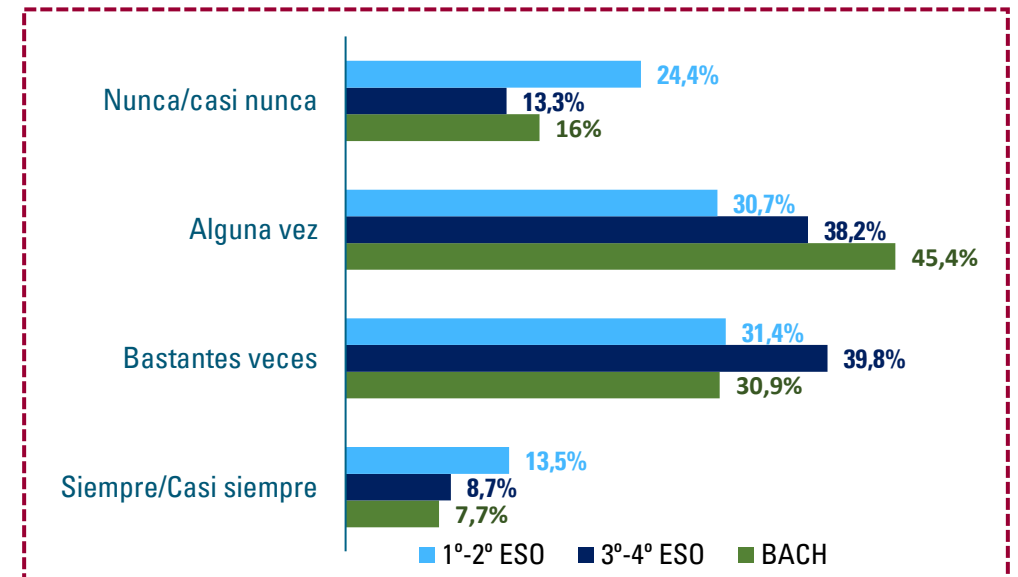
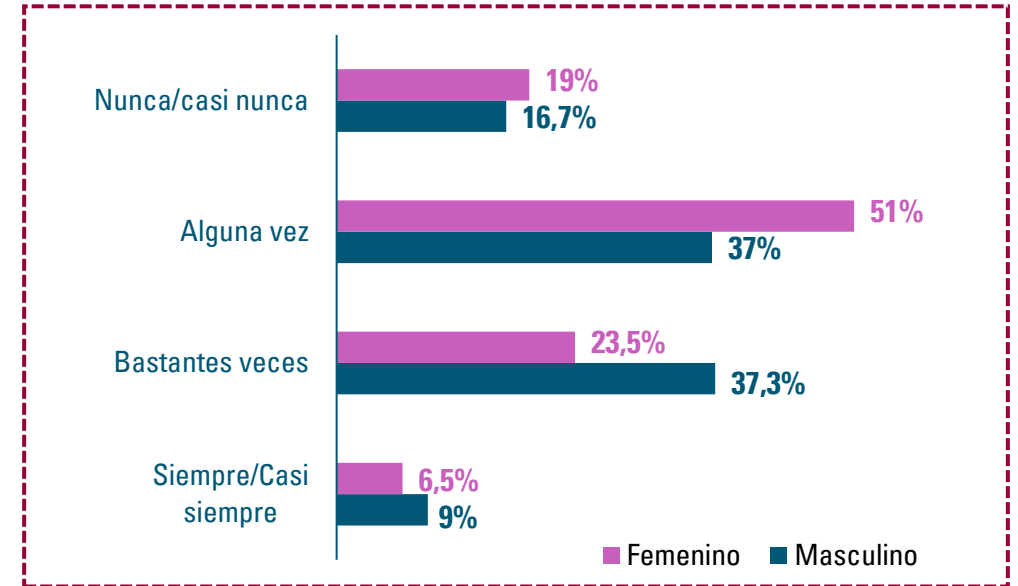


CREENCIAS Y EXPECTATIVAS

Cuántas veces has ganado jugando o apostando online?



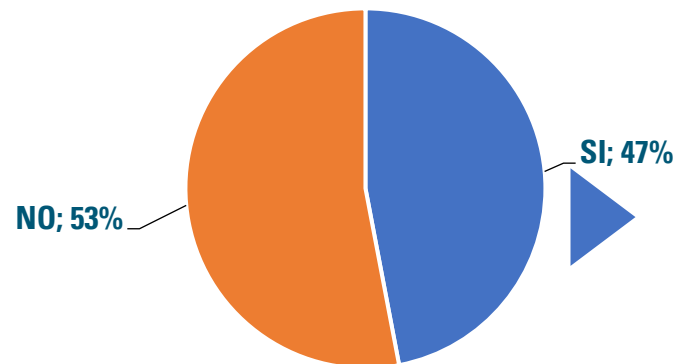
- 4 de cada 5 adolescentes que han jugado o apostado dinero afirma haber ganado en alguna ocasión; el 34% *bastantes veces* y el 9,3 % dice ganar *siempre* o *casi siempre*.



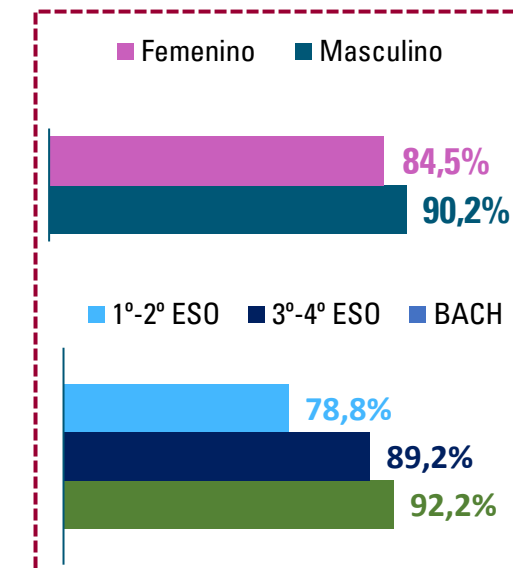
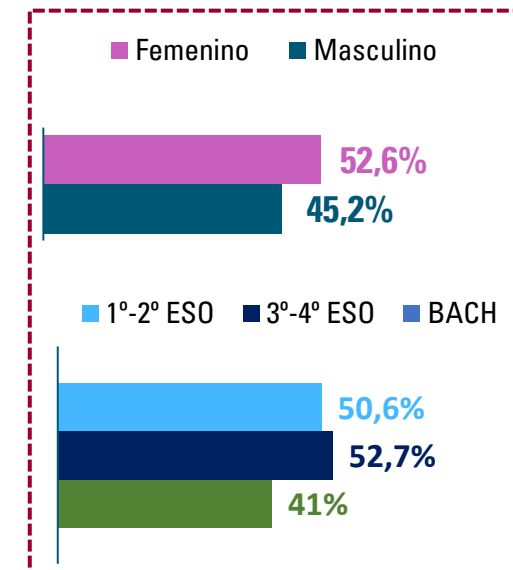
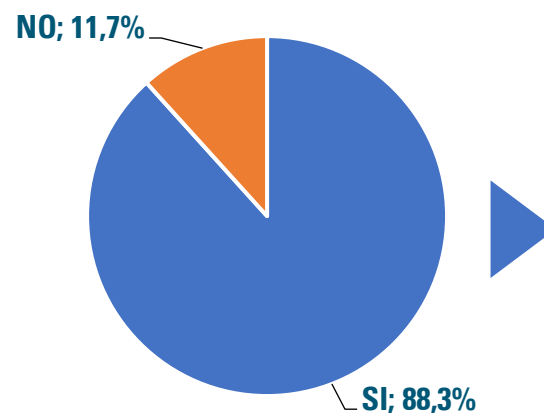
PADRES/MENORES

- Llama la atención que, a pesar de ser una actividad ilícita para menores, en casi la mitad de los casos la actividad de juego sería conocida por los progenitores (47%).
- La gran mayoría de los adolescentes son conscientes de que se trata de una actividad ilegal para menores de edad (88,3%).

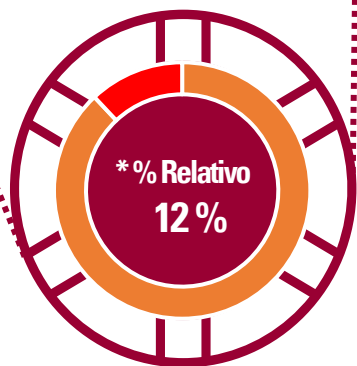
¿Sabes tus padres que apuestas?



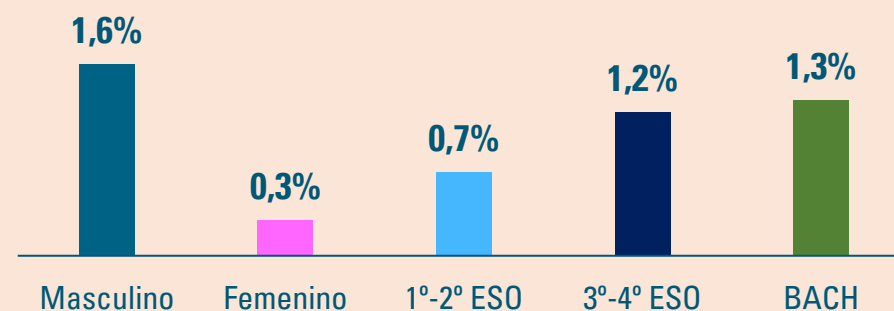
¿Sabes que no es legal para menores?



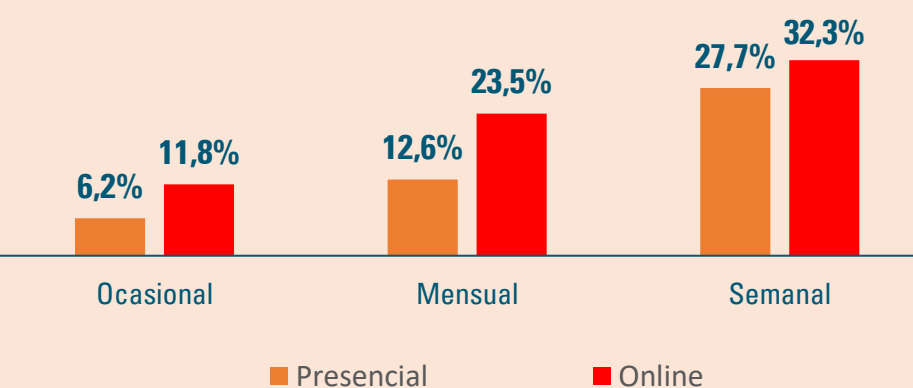
Estimación de la prevalencia de Juego Problemático (BAGS)



Prevalencia según género y curso



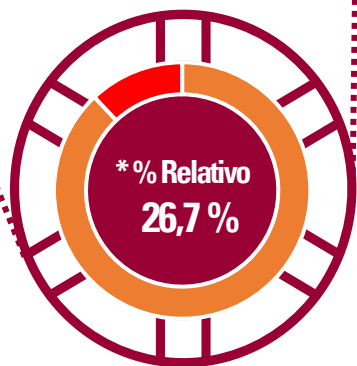
*Prevalencia según frecuencia de juego



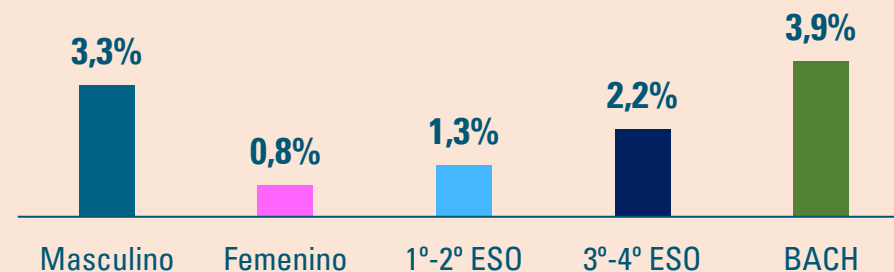
• Aunque la prevalencia global es numéricamente reducida (1,1%), ello significa que al menos 1 de cada 10 adolescentes que juegan (12%) podría estar desarrollando una adicción al juego.

• La tasa de jugadores problemáticos se incrementa significativamente con la frecuencia de juego, de manera especial en el caso del juego *online*.

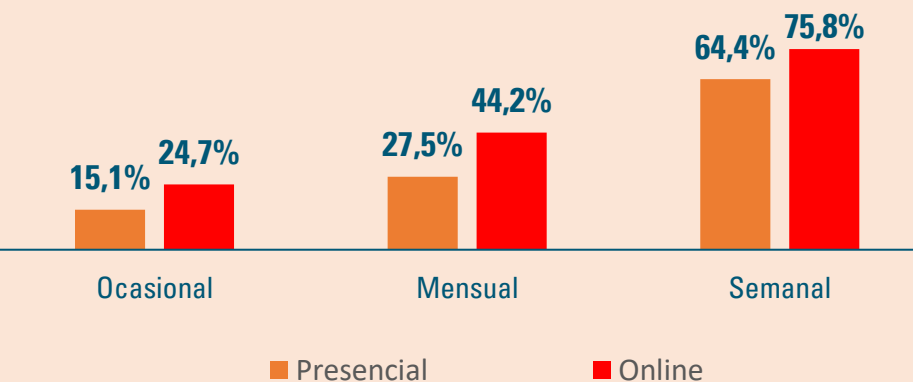
Estimación de la prevalencia de Juego Problemático (LIE/BET)



Prevalencia según género y curso



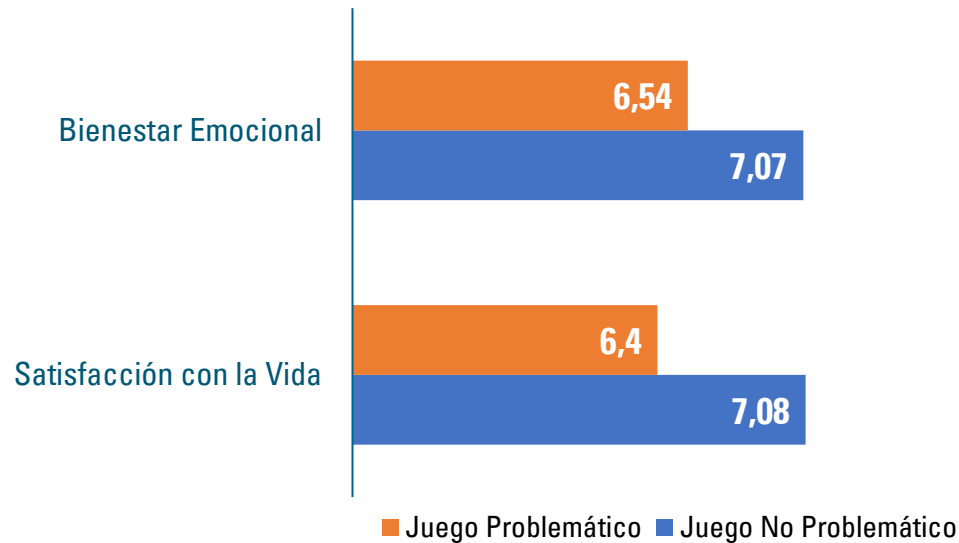
*Prevalencia según frecuencia de juego



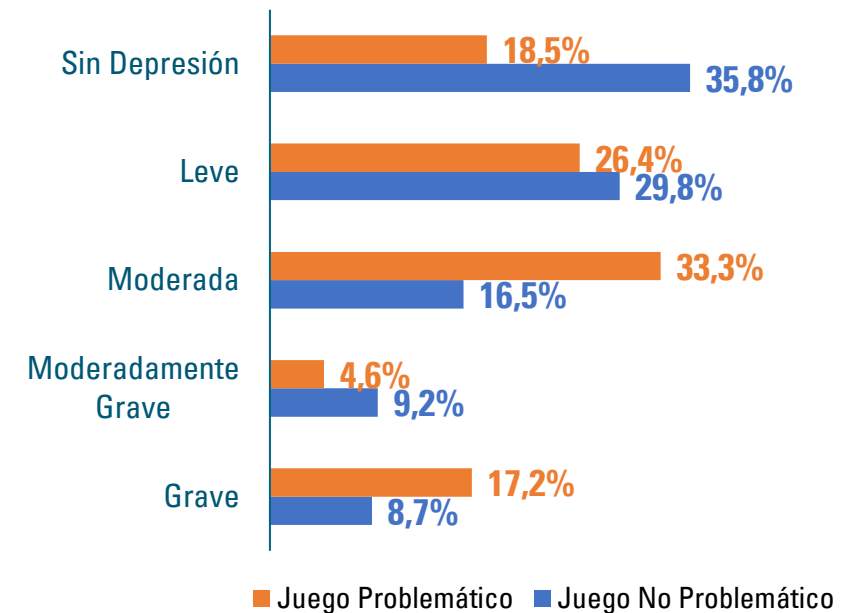
• Si en lugar de la escala BAGS, se utiliza como instrumento de cribado la escala LIE/BET, la prevalencia de una posible ludopatía asciende al 2,3%. En términos relativos estaríamos hablando al menos de 2 de cada 10 adolescentes que juegan (26,7%).

• La tasa de jugadores problemáticos se incrementa de nuevo de forma significativa con la frecuencia de juego y de manera especial en el juego *online*.

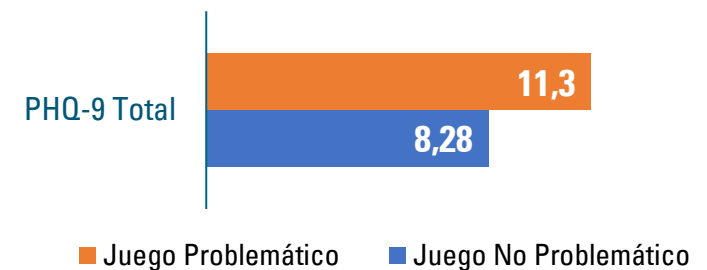
Bienestar emocional y satisfacción vital



Depresión

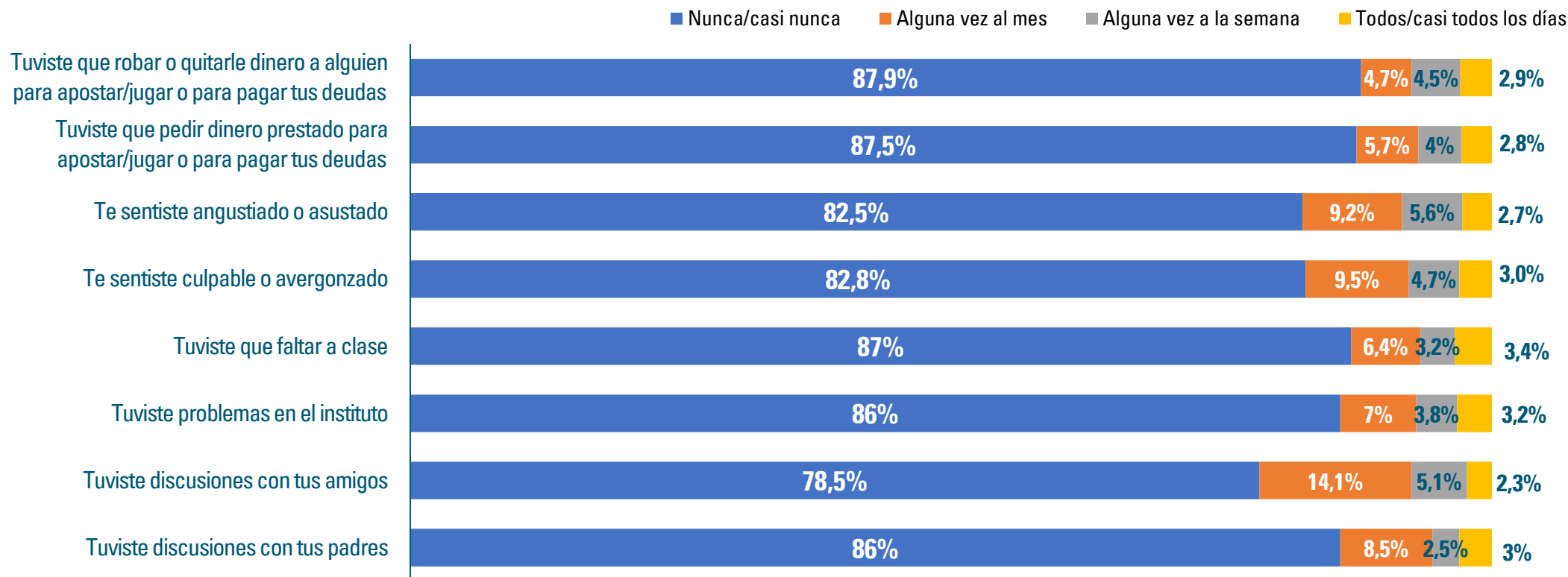


- El juego problemático puede tener un impacto realmente serio a nivel emocional. Tanto el bienestar emocional como la satisfacción con la vida son inferiores entre los adolescentes que presentan una posible adicción al juego, mientras que la tasa de depresión se duplica.



Consecuencias asociadas

¿Como consecuencia de jugar o apostar dinero, alguna vez...?



- Por lo general entre el 10% y el 15% de los adolescentes que han jugado o apostado alguna vez refiere problemas derivados específicamente del juego (problemas con sus padres, con sus amigos, en el instituto...). En concreto, el 12,5% dice haberse visto obligado a pedir alguna vez dinero prestado para jugar o saldar sus deudas y un 12,1% haberse visto obligado incluso a robar.

Consecuencias asociadas

- Los problemas derivados de la actividad de juego se multiplican por 10 entre aquellos adolescentes que presentan una posible adicción o *Juego Problemático*.
- 1 de cada 3 adolescentes que dan positivo en la escala BAGS se han sentido con frecuencia angustiados o han tenido que robar para seguir apostando o pagar sus deudas.

¿Como consecuencia de jugar o apostar dinero, alguna vez...?



CONCLUSIONES

A person's hands are shown holding a smartphone. The screen displays a colorful grid of various icons, including a globe, a person, a gear, and a lightbulb. The entire image is overlaid with a semi-transparent red gradient. The word 'CONCLUSIONES' is written in white, bold, uppercase letters across the center of the image, with a thin white horizontal line above it.

1

La adolescencia es un período crítico en el que se consolidan los **hábitos de vida saludables**, en lo que a alimentación, sueño o actividad física se refiere. Los resultados encontrados revelan carencias a este nivel.

- 1 de cada 5 adolescentes gallegos no desayuna nunca o casi nunca. Por otra parte, a pesar de que comer o cenar en familia es un hábito a potenciar según los expertos, el 25,3% del alumnado no come casi nunca con su familia a mediodía o sólo lo hace una o dos veces por semana. Esa cifra se sitúa en el 24,3% en el caso de la cena.
- Se ha constatado una presencia importante en la dieta diaria de refrescos, bebidas con azúcar, dulces, chocolates, bollería o *snacks*. El 7,3% consume refrescos o bebidas con azúcar *todos o casi todos los días*, el 10,5% dulces, chocolates o bollería y el 6,3% patatas o snacks salados. Cabe destacar también el elevado consumo de bebidas energéticas: el 12,5% consume bebidas energéticas al menos una vez a la semana. El 15% no come ni frutas, ni verduras al menos una vez por semana.
- 2 de cada 10 adolescentes sigue algún tipo de dieta; en más de la mitad de los casos para perder peso.
- La mayoría (65,1%) presenta un Índice de Masa Corporal (IMC) dentro de los parámetros normales. Los índices de *sobrepeso* u *obesidad* se sitúan en el 8,5% y en el 26,4% el de *bajo peso*. La preocupación por la pérdida de peso parece importante en la adolescencia actual. No obstante, la inmensa mayoría de estos casos se corresponden a lo que se denomina una *delgadez leve* (con un IMC entre 16 y 18,5). El porcentaje de adolescentes con un problema serio de bajo peso sería sólo del 3,4%.
- Las tasas de sobrepeso u obesidad se duplican entre los que no comen y cenan con su familia habitualmente y entre los que consumen todos o casi todos los días refrescos con azúcar o bebidas energéticas.

- A pesar de que lo habitual es que los adolescentes duerman 6 o 7 horas en un día de semana moral, casi 1 de cada 10 (8,5%) acostumbra a dormir tan solo 5 horas o incluso menos.
- Además 1 de cada 3 (35%) suele a tener problemas de iniciación del sueño y el 28,2% de conciliación, por lo que la higiene del sueño constituye claramente otro elemento a mejorar. Los problemas o dificultades asociadas al sueño son más frecuentes entre las chicas que entre los chicos.
- Es bien sabido también que los adolescentes tienden a somatizar de forma especial buena parte de los problemas del día a día. La utilización de una escala de somatización extraída de los últimos estudios de la OMS revela que más del 40% presenta problemas frecuentes (todas las semanas) relacionados con el estado de ánimo, la ansiedad y la irritabilidad. Son frecuentes también los dolores de espalda, de ojos y de cabeza, que afectan de forma regular a 1 de cada 5 adolescentes gallegos. Los niveles de somatización son 3-4 veces mayores entre las chicas que entre los chicos.
- Resulta positivo comprobar que buena parte de los adolescentes gallegos acostumbra a hacer deporte fuera del horario escolar (el 27,6% *todos o casi todos los días*) y que casi la mitad practiquen deporte federado (47,3%). Dichas cifras son menores entre las chicas y van disminuyendo desgraciadamente a medida que aumenta la edad.
- Los beneficios de la práctica deportiva son indudables. La presencia de sintomatología somática es significativamente menor. Los problemas de ansiedad, irritabilidad, bajo estado de ánimo e incluso las dificultades para dormir son mucho menos frecuentes. Las tasas de sobrepeso y obesidad son también menores y la dieta, por lo general, es también mejor.
- La fase cualitativa ha permitido tomar conciencia del impacto que un mal uso de las TRIC puede llegar a tener en los hábitos de vida y en la salud en general. Por otra parte, el éxito en la prevención de los problemas relacionados con el uso de la tecnología radican también en trabajar en una oferta de ocio alternativo y saludable, en la que el deporte debe tener un protagonismo especial.

2

La **salud emocional** de los adolescentes constituye según los expertos una de las grandes preocupaciones actuales, especialmente tras la pandemia del COVID-19. La posibilidad de llevar a cabo un *screening* específico a este nivel permite avalar con cifras dicha preocupación.

- A pesar de que los adolescentes gallegos obtienen un promedio de 7,06 sobre 10 en la escala de bienestar emocional y de 7,09 en la de satisfacción vital, 1 de cada 5 se muestran insatisfechos con su vida actual.
- El 17,8% presenta síntomas graves o moderadamente graves de depresión y la tasa de ideación suicida se sitúa en el 12,7%. Ambos datos ponen de manifiesto las carencias emocionales subyacentes. Los niveles de bienestar emocional y de satisfacción con la vida son inferiores entre las chicas y la tasa de depresión e ideación suicida es 3-4 veces mayor.
- Un resultado de interés es que los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida son superiores entre las y los adolescentes que hacen deporte federado, mientras que la tasa de depresión y de ideación suicida se reduce a la mitad. El deporte sigue siendo una herramienta fantástica para la promoción de la salud, física y emocional.
- Muchos tienen serias dificultades a la hora de aceptar su propio cuerpo. El 24,5% manifiesta que no le gusta su físico y el 22,3% que no se sienten cómodos con éste. El 17% ha pensado incluso en hacerse alguna operación o retoque estético. Estas cifras son significativamente mayores entre las chicas, con un mayor descontento con su imagen corporal.
- Se ha encontrado una correlación positiva de la *Aceptación de la Imagen Corporal* con el *Bienestar Emocional* y la *Satisfacción con la Vida*; y negativa con la *Depresión* y la *Ideación Suicida*. Ello supone una nueva evidencia empírica de la importancia que la aceptación de la imagen corporal posee en la salud mental y emocional de un adolescente.
- La fase cualitativa lleva a recalcar la necesidad de trabajar la regulación emocional como algo indisoluble de la prevención. El impacto de las TRIC a nivel emocional puede ser brutal.

3

Los problemas de **convivencia**, tanto a nivel familiar como entre iguales, constituían *a priori* otro de los focos de interés del presente estudio. Su realización permite aportar datos objetivos tanto de **violencia filio-parental**, como de **acoso escolar** en Galicia.

- Por lo que a la convivencia familiar se refiere, el APOYO PARENTAL PERCIBIDO por los propios adolescentes es en general elevado, si bien 1 de cada 4 adolescentes (24,3%) cree que sus padres no entienden realmente lo que les pasa y casi 1 de cada 5 (17,9%) no tienen la confianza suficiente para acudir a ellos cuando tienen problemas.
- El hecho de que los adolescentes se sientan apoyados por sus padres constituye un elemento importante, dado que se ha encontrado una correlación positiva entre el Apoyo Parental y el *Bienestar Emocional*, la *Satisfacción con la Vida* e incluso con la *Aceptación de la Imagen Corporal*. Se ha constatado también una correlación negativa con la *Depresión* y la *Ideación Suicida*. En general, las chicas presentan mayores dificultades de comunicación con sus padres y sienten un menor apoyo parental.
- Respecto a la violencia filio-parental, los resultados muestran que el 40,6% ha tenido discusiones fuertes con sus padres en los últimos meses, el 12,9% reconoce haber llegado a insultarles y un 2,8% haber ejercido sobre ellos algún tipo de violencia física. Aproximadamente en 1 de cada 10 hogares se estarían dando manifestaciones claras de violencia filio-parental.
- Un dato importante a nivel de intervención psicosocial es que los adolescentes agresores presentan niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida inferiores al resto. Cuantas más formas de violencia ejercen, peor es su bienestar emocional y su satisfacción vital, siendo las tasas de depresión e ideación suicida 6 o 7 veces mayores.

- En cuanto al ACOSO ESCOLAR, la ausencia de datos oficiales recientes hacía que el interés por los resultados del presente estudio fuese si cabe mayor. La aplicación de escalas validadas internacionalmente por la propia UNESCO permite estimar en un 22,9% la tasa de victimización de acoso escolar en Galicia.
- Las cifras son mayores en la primera etapa de la ESO (llegando a situarse en el 28,5%) y disminuyen progresivamente con la edad. Se han observado también diferencias por Género, encontrando además un perfil diferente, acorde a lo que se viene señalando en la literatura científica: las chicas presentan mayores porcentajes de víctimas puras y los chicos de agresores y de víctimas-agresoras.
- El impacto emocional del acoso escolar es algo de lo que vienen advirtiendo los expertos desde hace años y que se ha visto refrendado en este estudio: los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida son sensiblemente menores entre quienes sufren acoso escolar, mientras que las tasas de depresión e ideación suicida se multiplican por 3 o incluso por 4.
- Se aportan además una serie de datos adicionales no menos reveladores: los adolescentes que sufren acoso escolar tienen significativamente más dificultades para aceptar su propio cuerpo, presentan más problemas relacionados con el sueño y la somatización es significativamente mayor. Llama la atención también el hecho de que se sienten menos apoyados por sus padres.
- Los grupos focales realizados permiten constatar las implicaciones que el uso de las TRIC pueden llegar a tener a nivel de convivencia, tanto a nivel familiar, como entre iguales. Redes sociales y videojuegos constituyen nuevos contextos de violencia que tienden peligrosamente a normalizarse.

4

Ha quedado patente que **las Redes Sociales** y, por extensión las TRIC, forman parte del día a día de los adolescentes, de las que hacen uso en muchos casos de manera intensiva, lo que puede implicar una interferencia seria a nivel emocional o de convivencia.

- La información cualitativa refuerza la idea de que las RRSS son el cordón umbilical de los adolescentes con el mundo, un surtidor emocional y experiencial innegociable para ellos. Integrarlas de forma armónica en su educación y desarrollo personal constituye un enorme desafío.
- El 95,7% dispone de teléfono móvil con datos, al que acceden a los 11,41 años, por término medio. El 69,7% dispone también de una consola para jugar a videojuegos, a la que acceden a los 8,20 años.
- El 61,7 % acostumbra a dormir con el móvil en su habitación y el 29% lo usa más tarde de las 12 de la madrugada, triplicándose en esos casos las tasas de *sexting*, contacto con desconocidos o apuestas *online*. Casi 2 de cada 3 lleva el móvil a clase todos los días (63,5%).
- El 98,2% está registrado al menos en una red social y el 78,8% en tres o más. Un 62% posee más de una cuenta o perfil dentro de una misma red social, generalmente un *perfil blanco* para los progenitores o para el público en general y otro más personal para relacionarse con los pares. El 40,9% tiene un perfil público en alguna red social, al que cualquiera puede tener acceso.
- Aunque existen algunas diferencias por Género, las redes sociales de mayor aceptación son claramente YouTube (87,1%), Instagram (81,1%) y TikTok (80,1%), seguidas ya a mucha distancia de Twitch (42,8%).
- Lo habitual es que un adolescente dedique a las redes sociales entre 1 y 3 horas diarias, si bien 1 de cada 10 (10,5%) le dedica más de 5 horas cada día, porcentaje que se duplica durante el fin de semana (23,8 %). Las chicas dedican significativamente más tiempo a las RRSS que los chicos, siendo el porcentaje de usuarios intensivos casi el doble (12,8% vs. 7,9%).
- El 30,9% acostumbra a subir fotos, videos o *historias* personales a las RRSS al menos una vez a la semana, aunque 1 de cada 10 lo hace a diario (9,6%). El 18,5% acostumbra a hacer coreografías en TikTok y el 6,4 % a participar en retos virales.

5

Los datos reflejan también que **el uso de la Red conlleva riesgos de especial relevancia en la adolescencia**. Las tasas encontradas de ***sexting*, sextorsión, contacto con desconocidos o consumo de pornografía online** conducen a la preocupación.

- El 28,7% practicó alguna vez *sexting* pasivo y el 13,1%, *sexting* activo. El 12,6% informa haber sufrido presiones al respecto. Aunque el *sexting* es practicado por ambos géneros, las presiones las sufren generalmente las chicas. A partir de 3.º y 4.º de ESO, las tasas de *sexting* se duplican, pero siguen aumentando durante el bachillerato, hasta convertirse casi en una práctica habitual.
- Se constata además un preocupante caldo de cultivo para el *grooming*. El 60,8% reconoce haber aceptado alguna vez en una red social a personas que no conocían de nada y el 22,7 % incluso haber llegado a quedar físicamente con ellas en alguna ocasión.
- Cabe destacar además que el 11,6% de los adolescentes ha recibido proposiciones de tipo sexual por parte de un adulto a través de la Red. El consumo de pornografía incluye al 44% de los adolescentes.
- El contacto con desconocidos *online* es habitual e independiente del género. Sin embargo, las chicas son objeto de proposiciones sexuales por parte de adultos mucho más frecuentemente que los chicos, mientras que el consumo de pornografía *online* se duplica entre estos últimos (58,8% vs. 26,9%). El tránsito a la segunda etapa de la ESO hace que se disparen todas las prácticas de riesgo.
- La fase cualitativa ha permitido constatar que efectivamente todo este conjunto de conductas *online* están normalizadas, formando parte del día a día de muchas y muchos adolescentes, desde edades tempranas. Los progenitores se muestran especialmente preocupados al respecto.

6

El Uso Problemático de Internet (UPI) puede llegar a generar un alto grado de interferencia en el día a día y convertirse en un nuevo problema de salud pública, que en el caso de Galicia podría estar afectando al menos a 1 de cada 4 adolescentes (26,1%).

- La utilización de un test de *screening* específico para el Uso Problemático de Internet entre los adolescentes (EUPI-a), ha permitido cifrar en un 26,1% el porcentaje de adolescentes gallegos que estarían desarrollando un problema real con el uso de Internet y las RRSS. El porcentaje es significativamente mayor entre las chicas (29,2%) y en el Bachillerato (31%).
- A pesar de no poder establecer relaciones de causalidad, es notoria la asociación entre el UPI y un menor bienestar emocional, al mismo tiempo que una mayor sintomatología a nivel somático y una tasa tres veces mayor de depresión.
- Se ha podido constatar también una peor higiene del sueño, con mayores dificultades para dormir y un porcentaje de adolescentes que duermen 5 horas o menos cada día que llega a duplicarse.
- También la dieta se ve afectada, siendo mayor el consumo de bebidas energéticas, refrescos azucarados, dulces, chocolates, patatas fritas o *snacks* salados. Por otra parte, los adolescentes con UPI tienen más dificultades para aceptar su propio cuerpo y el porcentaje de aquellos que desearían hacerse algún tipo de operación o retoque estético llega casi a triplicarse.
- Las manifestaciones de violencia filioparental se multiplican también entre los adolescentes con UPI.
- Por último, las tasas de UPI son significativamente mayores entre aquellos adolescentes cuyos progenitores acostumbran a hacer uso del móvil durante las comidas y, especialmente, entre las y los adolescentes que suelen dormir con el móvil en su habitación y lo usan a partir de la medianoche.
- A nivel cualitativo se ha comprobado que tanto los progenitores, como los profesionales y los propios adolescentes coinciden en atribuir a la Red una importante capacidad adictiva, que se traduce en un alto grado de interferencia en el día a día, a diferentes niveles.

7

El nivel de **supervisión** que madres y padres parecen ejercer en el uso de las TRIC es, paradójicamente, bajo, posiblemente poco conscientes de la importancia de **instaurar desde edades tempranas una buena higiene digital** en el ámbito familiar, o de **predicar con el ejemplo**.

- Solo el 38,7% refiere que sus progenitores les pone normas o límites sobre el uso de las TRIC; el 26,1%, que limitan las horas de uso, el 23,1% lo que suben a las redes sociales y el 19,1% los contenidos a los que acceden.
- 1 de cada 10 (12,5%) tiene discusiones frecuentes en casa por el uso del móvil o las TRIC y un 21,1% informa de que sus padres acostumbran a utilizar el móvil en las comidas o cenas familiares.
- Se ha comprobado que buena parte de las prácticas de riesgo *online* son más frecuentes entre aquellos adolescentes cuyos progenitores no controlan o supervisan el uso que hacen de las TRIC y también entre aquellos cuyos progenitores acostumbran a hacer uso del móvil durante las comidas.
- Las diferencias son especialmente notables cuando se comparan los que *nunca* o *casi nunca* se conectan a Internet a partir de la medianoche y los que lo hacen de manera habitual. Entre estos últimos, tanto las tasas de UPI como de las diferentes conductas de riesgo *online* se multiplican, lo cual pone de manifiesto la importancia de establecer una buena higiene digital en el hogar.
- A nivel cualitativo se han constatado las carencias actuales a nivel de prevención familiar, siendo los progenitores y, curiosamente, los propios adolescentes los primeros en demandar normas y límites en el hogar, desde edades tempranas. El establecimiento de una buena comunicación entre padres e hijos y un vínculo de confianza, se propone como la mejor alternativa a la prohibición y a los modernos sistemas de control parental.

8

Los **videojuegos** se han convertido en uno de los principales canales ocio para 2 de cada 3 adolescentes en nuestra comunidad. En muchos casos se trata de un consumo intensivo y sin supervisión, con formatos no recomendados para menores. **La tasa de adicción a los videojuegos se sitúa en el 4% y el consumo de videojuegos con violencia explícita en el 31,4%.**

- La realización de diferentes grupos focales ha permitido constatar desde diferentes perspectivas el problema que están empezando a generar los videojuegos, tanto por su potencial adictivo, como por su componente violento.
- 6 de cada 10 adolescentes (63,2%) juegan a videojuegos al menos algún día por semana (un 28,5% *todos* o *casi todos los días*). En el caso de los chicos, estas cifras ascienden al 83% y el 41,1%, respectivamente.
- A pesar de que lo habitual es que dediquen alrededor de 9 horas semanales a los videojuegos, un 7,5% les dedica más de 30 horas. Aunque el 74,3% no acostumbra a emplear dinero en la compra o descarga de videojuegos, un 4,1% se gasta más de 30 € al mes. Cabe añadir también que el 15,4% destina habitualmente dinero a determinados elementos del juego, como *skins*, *gemas*, *jugadores*, *cartas*, etc. y un 4,7% a las controvertidas *cajas botín* o *loot boxes*.
- El móvil es ya, por delante de la consola, el principal dispositivo que los adolescentes utilizan para jugar a videojuegos (77,5%).
- El 16,9% de los jugadores (12,2% del total de adolescentes) cree firmemente que podría llegar a ser un *gamer* profesional, dato que refleja la aceptación actual de los videojuegos. En el caso de los chicos dicho porcentaje casi se duplica (22,4%).
- Prácticamente la mitad de los adolescentes que juega a videojuegos (49%) dice jugar a títulos no recomendados para su edad y el 42,2% juega específicamente a videojuegos designados como PEGI18 y con violencia explícita (el 31,4% del total de la muestra).
- Los videojuegos preferidos son aquellos en los que los jugadores son recompensados con subidas de nivel, los que suponen retos a superar y en los que es posible competir con otros jugadores. Al 56,9% le gusta también que contengan algún tipo de violencia.

- La violencia está muy presente en los videojuegos. Más allá del consumo de videojuegos designados como PEGI18, a menudo la dinámica del juego implica pautas de interacción entre jugadores con ciertas formas de violencia. 4 de cada 10 (40,8%) afirma haber sido insultado o humillado a través de videojuegos *online* y el 29,3% reconoce haber insultado o humillado a otros.
- Se ha constatado también una estrecha relación entre el consumo de videojuegos violentos y el acoso escolar. Consumir de forma regular este tipo de contenidos en la adolescencia temprana implica que la tasa de agresores puede llegar a duplicarse.
- La utilización de un test de *screening* específico (GASA) permite cifrar en un 4% el porcentaje de adolescentes que presenta síntomas de una posible adicción a los videojuegos, al que habría que añadir un 13,1% adicional para los que su consumo estaría empezando a convertirse en un problema. La tasa de adicción se triplica entre los que juegan a videojuegos PEGI18 y entre los que utilizan el móvil, la tablet o la consola a partir de la medianoche.
- Los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida son inferiores entre quienes presentan una adicción a videojuegos y la tasa de depresión es significativamente mayor. La adicción a los videojuegos se ve reflejada también en una peor higiene del sueño, una mayor somatización a nivel físico y emocional, una peor alimentación y mayores índices de sobrepeso y obesidad.
- Las manifestaciones de violencia filioparental se multiplican entre los adictos a los videojuegos. El porcentaje de adolescentes que reconoce haberle pegado o empujado alguna vez a su padre o a su madre es 6 veces mayor.
- La posible adicción se incrementa de manera significativa cuanto mayor es la frecuencia de juego y más horas le dedican. Jugar a videojuegos todos los días y más de 30 horas a la semana hace que se multiplique por 4 la tasa de adicción. Otro variable asociada es el dinero que los adolescentes gastan en videojuegos, especialmente el que invierten en *skins, gemas, cartas, jugadores* o en *loot boxes*, con un alto potencial adictivo.
- Son pocos los progenitores que ponen normas y límites respecto al uso de los videojuegos: sólo 1 de cada 4 (27,2%) limita las horas de uso y sólo 1 de cada 8 (13,9%) los contenidos de éstos. Las tasas de una posible adicción se duplican entre aquellos adolescentes cuyos padres juegan habitualmente a videojuegos e incluso si juegan con ellos.

9

Prácticamente 1 de cada 10 adolescentes gallegos (8,2%) reconoce haber jugado o apostado dinero alguna vez en su vida, presencialmente u *online*. Aunque la prevalencia de una posible ludopatía es del 1,1%, se ha comprobado que 1 de cada 4 adolescentes que apuestan de forma regular podrían sufrir un problema de adicción.

- El porcentaje de adolescentes que ha apostado o jugado dinero alguna vez en su vida asciende al 8,2%. La tasa de jugadores presenciales es casi 4 veces mayor que la de jugadores *online* (7,8% vs. 2,4%). Los porcentajes son mayores entre los chicos, que entre las chicas (entre 3 y 5 veces). El 70% de los que han jugado o apostado dinero *online* también lo ha hecho de forma presencial.
- Aunque la variedad de formatos es grande, las apuestas deportivas son la modalidad más aceptada entre los adolescentes. Los rascas ocupan ya el tercer lugar, por detrás del póker y la ruleta, aunque son ya la primera opción entre las chicas y en 1º y 2º de la ESO.
- Bares y cafeterías son el principal lugar donde éstos juegan o apuestan. A 2 de cada 3 adolescentes (67,9%) no le pidieron el DNI a la hora de apostar (el 71,3% en el caso de los menores de edad y el 78,6% en el caso de alumnos de 1º o 2º de ESO).
- Las webs de apuestas son, por delante de los videojuegos *online* y las aplicaciones móviles, los principales canales para apostar *online*. Los medios de pago habituales son las tradicionales tarjetas de crédito y las cuentas *Pay Pal* o *Skrill*.
- El gasto mensual no suele exceder los 10 €, aunque 1 de cada 10 jugadores (10,7%) se gasta más de 30 € al mes.
- Divertirse con los amigos y Ganar dinero son las dos principales motivaciones para apostar. El 70,2% de los que apuestan lo hace con sus amigos, lo que refleja el componente social del juego. Existe una creencia relativamente asentada de que es *bastante* o *muy probable* ganar dinero apostando (el 33,2% de los adolescentes así lo cree). El 34% de los que han jugado o apostado dinero afirma haber ganado *bastantes veces* y el 9,3 % dice incluso ganar *siempre* o *casi siempre*.

- La gran mayoría de los adolescentes son conscientes de que el juego es una actividad ilegal para menores de edad (88,3%). A pesar de ello, en casi la mitad de los casos la actividad de juego sería conocida por los progenitores (47%).
- La utilización de dos escalas de *screening* (BAGS y LIE/BET) ha permitido estimar entre un 1,1% y un 2,3% la prevalencia de una posible ludopatía o *Juego Problemático* entre los adolescentes gallegos.
- Se ha encontrado también que, tal y como insisten los expertos, aproximadamente 2 de cada 10 adolescentes que apuestan estarían desarrollando una verdadera adicción al juego.
- La tasa de jugadores problemáticos se incrementa significativamente con la frecuencia de juego, de manera especial en el caso del juego *online*, al que podría atribuirse un potencial adictivo mayor.
- Los niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida son inferiores entre quienes presentan Juego Problemático y la tasa de depresión es el doble.
- Por si ello no fuese poco, entre el 10% y el 15% de los adolescentes que han jugado o apostado alguna vez refiere problemas derivados específicamente de la actividad de juego. El 12,5% reconoce haberse visto obligado a pedir alguna vez dinero prestado para jugar o saldar sus deudas y un 12,1% haberse visto obligado incluso a robar. Todos estos problemas se multiplican por 10 cuando se trata ya de una adicción al juego.
- A nivel cualitativo se ha comprobado, por un lado, que los progenitores parecen tener menos conciencia del problema existente a nivel de ludopatía y, por otro, se han constatado las creencias y expectativas asentadas entre los adolescentes con relación a las apuestas, como una manera de conseguir dinero fácil e incluso prestigio social.

10

Tal y como vienen señalando los expertos, **pensar en una prevención eficaz significa implicar a toda la comunidad y adoptar, al mismo tiempo, una perspectiva de Género.**

- A lo largo de los diferentes apartados del presente informe (incluyendo la fase cualitativa) se han ido aportando datos que justifican la preocupación actual en relación a muchos aspectos de la adolescencia. En todos ellos se han intentado analizar las posibles diferencias existentes a nivel sociodemográfico, tanto por Curso o Nivel Educativo, como por Género. Los resultados obtenidos revelan importantes diferencias en ambos casos, pero en especial, por Género.
- La información contenida en este informe revela claramente que las adolescentes presentan un patrón y una problemática particular en el uso de las TRIC y de las redes sociales de manera especial. Dichas diferencias no se limitan al ámbito tecnológico, sino que se extienden al terreno relacional, emocional y de convivencia.
- Apostar por una prevención universal, de carácter generalista, obviando las especiales dificultades que la sociedad actual pone ante sí a la mujer, sobre todo en una etapa tan crítica como es la adolescencia, es un error que las nuevas políticas públicas no se deben permitir. Apostar por la *Igualdad* implica necesariamente incluir este nuevo contexto tecnológico de relaciones y de socialización.
- Por otra parte, toda la evidencia empírica aportada justifica la necesidad de adoptar un modelo de prevención integral y comunitario, lo que significa ser capaces de implicar a todo el sistema educativo: al profesorado, a las familias y a los propios adolescentes; con la continuidad, el respaldo institucional y los recursos necesarios.

A person's hands are shown holding a smartphone. The screen displays a grid of various colorful icons, possibly representing different categories or items. The entire image is overlaid with a semi-transparent red filter. The word "RECOMENDACIONES" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image, positioned over the smartphone screen. A thin white horizontal line is located just above the text.

RECOMENDACIONES



La información recogida en el presente estudio se traduce en una serie de recomendaciones a distintos niveles, que responden a un modelo de **prevención integral y comunitario**.

1

MADRES Y PADRES (Prevención Familiar)

- **Los progenitores debemos ser conscientes de las implicaciones y riesgos que pueden derivarse de un mal uso de las TRIC**, cuyo impacto a nivel emocional y educativo es indudable. Abandonar actitudes “buenistas” y definitivamente “ocuparnos” del problema debe ser la premisa de partida.
- **Educar en nuestros días significa necesariamente EDUCAR (también) en el uso de las TRIC**. Establecer normas y límites desde edades temprana, supervisar y acompañar a nuestros hijos en ello es fundamental. Apostemos por una buena HIGIENE DIGITAL en el hogar y no nos olvidemos nunca de predicar con el ejemplo.
- **Es fundamental tomar conciencia de lo que significa ser adolescente hoy**. Las dificultades a nivel emocional son notorias. Una mayor vulnerabilidad significa, por lo general, un mayor impacto de la tecnología y viceversa, creándose un peligroso círculo vicioso. No es posible educar en el uso saludable y responsable de las TRIC si no cuidamos la salud emocional de nuestras hijas e hijos, como tampoco lo es intentar fomentar las competencias digitales, sin fortalecer las competencias humanas.
- **Intentemos ver el vaso medio lleno**. La sociedad está cambiando a gran velocidad. Resulta cada vez más difícil conjugar la vida profesional, personal y familiar, cautivos a menudo de un estilo de vida vertiginoso y estresante. Los problemas detectados en la adolescencia con el uso de la tecnología son reflejo también de todo ello. Huyamos de alarmismos y pensemos que es *bastante más* lo que podemos hacer.

2

CENTROS EDUCATIVOS (Prevención Escolar)

- **Racionalicemos el uso de la tecnología en los centros educativos, pongamos “sentidíño”.** Las bondades de la tecnología a nivel educativo no deben verse ensombrecidas por sus perjuicios. El uso temprano e intensivo de los dispositivos tecnológicos no siempre es sinónimo de un mejor aprendizaje y una mayor calidad docente.
- **Los centros escolares son un magnífico “escenario de oportunidad”,** para prevenir los problemas relacionados con el uso de la tecnología, al igual que también lo son para promover la salud mental, unos hábitos de vida saludables o prevenir el acoso escolar. Es necesario actualizar los programas de prevención, conferirles transversalidad, dotarlos de recursos y darles continuidad. Implicar en ello a toda la comunidad educativa es primordial.

3

INSTITUCIONES (Prevención Ambiental)

- **Las instituciones y la propia Administración constituyen la base de la Gran Pirámide de la Prevención,** el nivel de actuación donde la capacidad de cambio es mayor. Más que nunca, se hace necesario un ejercicio de responsabilidad social. Elaborar leyes que protejan de verdad a los menores, implicar a la Industria Tecnológica y a los medios de comunicación, favorecer las políticas de conciliación y abandonar definitivamente la *demonización* de la adolescencia sería una buena forma de empezar. Los propios adolescentes son los primeros en demandar ese ejercicio de responsabilidad social. Los expertos también.

EQUIPO DE TRABAJO

Unidad de Psicología del Consumidor y Usuario (USC-PSICOM)

Dña. Lucía Arce Fernández
Dña. Carolina Ascón del Campo
Dra. Teresa Braña Tobío
Dña. Claudia Buján Diéguez
D. Álvaro Fernández Theotonio
Dra. Patricia Gómez Salgado
Dra. Nuria García Couceiro
D. David Liñares Mariñas
D. Javier Mora Salgueiro
Dr. Abel Nogueira López
Dr. Rafael Pichel Mira
Dr. Antonio Rial Boubeta
Dra. Sandra Sanmartín Feijóo
Dr. Jesús Varela Mallou

Agradecimientos

A todas las personas que han hecho posible la realización de este trabajo. A los equipos directivos de los centros participantes, a su profesorado, a las familias y, sobre todo, a las chicas y chicos que nos han prestado su voz, con madurez y sinceridad.

Una iniciativa de la FUNDACIÓN
BARRIÉ en colaboración con la
Universidade de Santiago
de Compostela

Fundación Barrié