



## Luces y sombras en el uso de la tecnología por parte de los jóvenes

*Una investigación de Unicef realizada a 50.000 adolescentes de España muestra cómo utilizan las tecnologías nuestros jóvenes. El estudio enfatiza la importancia de fortalecer los mecanismos educativos, preventivos y de protección precisos para la infancia en el entorno digital.*

**Las Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC), extienden al mundo virtual nuestra experiencia vital sin que las consecuencias de estas acciones sobre nuestras vidas y en nuestro entorno puedan percibirse de forma consciente y tan inmediata como en el mundo analógico**, expone el estudio *‘Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades’* de Unicef.

Los resultados de la investigación, donde han participado 50.000 adolescentes de España, muestran cómo utilizan la tecnología nuestros jóvenes y, sobre todo, cómo se relacionan a través de las pantallas y los dispositivos electrónicos. Con ello, Unicef pretende facilitar información clave que permita el análisis y consecuente reflexión para orientar actuaciones en el ámbito familiar, educativo y normativo. También, que posibilite fortalecer los mecanismos educativos, preventivos y de protección precisos para la infancia en el entorno digital.

En la actualidad, prácticamente todas las acciones que realizamos poseen un reflejo en el mundo virtual. Por consiguiente, resulta especialmente relevante incluir la ‘R’ de ‘relaciones’ en el análisis que se realiza sobre el impacto de la tecnología en nuestras vidas y, por extensión, en la de los adolescentes, aportando sus opiniones y percepción sobre sus experiencias y relaciones en el entorno digital. Con ello, pretende facilitar información clave como herramienta de análisis y reflexión para orientar actuaciones en el ámbito familiar, educativo y normativo que permita fortalecer los mecanismos educativos, preventivos y de protección necesarios para la infancia en el entorno digital.

Básicamente, tener más herramientas digitales y mayor acceso a las redes sociales les ofrece mayores oportunidades, pero también supone estar más expuestos a algunos de los riesgos online. Tomar medidas restrictivas para controlar el uso de la

**A la hora de comprar un móvil, es recomendable conocer qué características ayudarán a hacer un uso racional y positivo de estos dispositivos**

tecnología puede ayudar a reducir ciertos riesgos, pero también dificultar el desarrollo de capacidades digitales clave para un mundo digitalizado.

Para ello, según el informe, *“la digitalización requiere una mayor inversión de tiempo y recursos destinados al acceso equitativo a los recursos tecnológicos, a mejorar las competencias digitales, a promover el desarrollo de un entorno protector en el ámbito digital y a la sensibilización y educación de todos los actores (familias, centros educativos, instituciones y empresas), niños, niñas y adolescentes para promover el uso seguro y responsable de las TRIC”*.

### **Algunas cifras sobre su utilización**

El acceso a la tecnología es clave para su aprendizaje y desarrollo integral. Para ello, además del acompañamiento y la educación, la promoción de la participación de niños, niñas y adolescentes en la construcción y transformación digital son de igual importancia. Los datos ofrecidos por el informe indican los usos que hacen los adolescentes del móvil e internet y el tipo de higiene digital que tienen.

El uso del móvil y las TRIC entre los adolescentes españoles está claramente generalizado desde edades tempranas, aunque en muchos casos se trata de un uso intensivo y sin supervisión, lo que puede derivar en conflictos de convivencia.

Según las cifras del estudio realizado por Unicef, la edad media del primer móvil se sitúa en los 10,96 años. Además, el 98% dispone de wifi en casa, al mismo tiempo que el 94,8% tiene móvil con conexión a internet. En la misma línea, el 90,8% se conecta todos o casi todos los días. Por otro lado, 6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil, y 1 de cada 5 se conecta por la noche. En lo relativo al uso de internet, el 49,6% lo usa más de cinco horas al día durante los fines de semana, mientras que el 31,5% lo utiliza más de cinco horas al día también entre semana. Los videojuegos ocupan un lugar muy importante en la vida de los adolescentes y, por ello, tienen también un impacto directo sobre sus vidas y su salud. Factores como la frecuencia e intensidad del juego son desencadenantes de un posible juego problemático o adicción. En este caso, 6 de cada 10 adolescentes usan videojuegos como principal canal de ocio y entretenimiento, y más de un 50% juega a juegos no aptos para su edad. En promedio, los adolescentes juegan siete horas semanales, pero hay un 4,4% que juegan más de 30 horas a la semana.

Teniendo en cuenta el gran porcentaje de horas que emplean los jóvenes jugando a videojuegos, se constata una escasa supervisión parental: únicamente el 29,1% de los adolescentes señala que sus padres les ponen algún tipo de normas o límites sobre

### **Cinco claves para la promoción de una buena higiene digital**

1. Las familias también necesitan contar con las herramientas y el apoyo suficiente para poder desempeñar la labor educativa y de acompañamiento necesarios en esta era digital.
2. El sistema educativo es clave en la transformación hacia una educación crítica y en el aprendizaje de las herramientas y pautas necesarias para manejarse en internet.
3. Si niños y adolescentes están informados y cuentan con las herramientas necesarias para actuar, tendrán mayores posibilidades de comprender los riesgos, informar sobre situaciones de abuso y buscar ayuda cuando la necesiten.
4. Las instituciones deben generar las medidas y mecanismos de protección, educación y promoción de los derechos de niños y adolescentes necesarios en el entorno digital. Concretar medidas que se traduzcan en acciones y en planes de actuación es clave.
5. La industria tecnológica tiene un rol fundamental para garantizar la protección de los adolescentes a través de los servicios, contenidos, permisos y contratos, de forma que promuevan su bienestar digital. Difundir recomendaciones claras de uso y privacidad, así como a través del desarrollo de herramientas y mecanismos para encontrar ayuda en caso de encontrarse con una situación de riesgo, son medidas necesarias.

el uso de internet y/o las pantallas; solo el 23,9% limitan las horas de uso y el 13,2% los contenidos a los que pueden acceder.

Sin embargo, los datos indican que un 25% tiene discusiones en casa por el uso de la tecnología al menos una vez a la semana. Los hábitos y conductas del entorno familiar (el uso durante las comidas, en los momentos de descanso y de ocio familiar) podrían estar condicionando claramente las prácticas y usos de los dispositivos electrónicos por parte de niños, niñas y adolescentes.

## La integración de la tecnología en el aula

Se puede observar que el acceso a las herramientas tecnológicas y las competencias digitales entre los adolescentes son muy altas, sin embargo, el grado de satisfacción y nivel de aprendizaje durante el periodo de clases online es bajo, apreciándose mucho margen de mejora. En este sentido, el informe de Unicef destaca la importancia de poder garantizar la privacidad y la gestión de los datos personales de los alumnos a través de las plataformas educativas.

La tecnología ha permitido, incluso, realizar las clases de manera telemática. En concreto, el 85,2% de los encuestados del estudio ha tenido clases online desde la pandemia. No obstante, se trata de una fórmula que no acaba de complacer al alumnado. Del total de los encuestados, la valoración general es discreta: el 39% le otorga un 'Regular' y un 22,3% la valora como 'Mala' o 'Muy mala'.

En términos generales, la tecnología se ha ido integrando en las clases para permitir que el modelo de enseñanza sea más entretenido y personalizado. Aunque su empleo facilita el aprendizaje tanto a la familia como a los niños, es importante tener en cuenta algunos elementos para que su uso sea responsable. Uno de los aspectos más relevantes a tener en cuenta para un uso adecuado de la tecnología es, según SPC, marca española de tecnología de consumo, que dispositivos con acceso a internet, como tablets o smartphones, cuenten con un sistema de control parental. También es imprescindible establecer un horario para limitar el tiempo de juego y reservar así tiempo para hacer otras actividades.

Por otro lado, es vital no dejar de lado los recursos tradicionales como libros o cuadernos para que exista una variedad y seguir enriqueciendo todo tipo de aptitudes. Por último, es recomendable proteger el dispositivo con una funda para evitar roturas y arañazos en caso de caídas y golpes.

## La tecnología como compañera de estudio

La tecnología actual se caracteriza por un avance continuo. La marca Exertis Iberia, por ejemplo, ha incorporado un producto que pretende revolucionar todo lo conocido como 'aprendizaje lúdico'. Se trata del robot MIKO3, un compañero de estudio y juegos para los más pequeños.

Según informa la marca, los últimos resultados de las evaluaciones de este robot son remarcables. Durante un periodo de tres meses, los niños que usaron activamente MIKO3 experimentaron un 55% más en el dominio del habla, un 46% más en actividad física y 55% más de compromiso con las actividades académicas.

El software de MIKO3 está basado en IA, lo que le otorga expresiones humanas a la hora de comunicarse. También posee reconocimiento facial y de voz, que permite identificar a cada integrante de la familia y llamarlos por su nombre. En definitiva, cuenta con múltiples funciones, tanto educativas (ciencias, conocimientos históricos y geográficos, lenguas, matemáticas, zoología, etc) como lúdicas (yoga para niños, bailes recreativos, trabalenguas o canciones, entre otros). Además, se puede emplear hasta en ocho idiomas distintos.

## La tecnología como regalo

Por Navidad o por el cumpleaños, cada vez más niños y jóvenes se decantan por pedir como regalo un dispositivo tecnológico y, en concreto, un teléfono móvil. Aunque existen smartphones para niños, la mayoría de ellos tienden a optar por los modelos de moda, en ocasiones alejados de sus verdaderas necesidades.

En este sentido, a la hora de comprar un móvil para niños, es recomendable conocer qué características ayudarán a hacer un uso

racional y positivo de estos dispositivos. Para ayudar a los padres a que puedan elegir con sus hijos la opción más adecuada, desde SPC aconsejan prestar atención a cinco características imprescindibles.

### 1. Un diseño robusto, compacto y ligero

El móvil de los más jóvenes seguramente va a sufrir más de una caída ya que pueden ser más descuidados. Apostando por un dispositivo robusto, pero a la vez ligero y compacto, se reduce la posibilidad de que una mala caída destruya un dispositivo muy complejo. Además, los móviles de pequeño tamaño serán más fáciles de manejar y, por tanto, se adaptarán mejor a sus manos.

### 2. Potencia y facilidad de uso para el usuario junior

Por lo general, un smartphone para niños debe tener en cuenta tanto su potencia como su facilidad de uso a la hora de utilizarse. Así, los más jóvenes aprenderán a utilizar la tecnología. Si queremos que se inicien en el uso del smartphone, una buena forma de hacerlo es apostando por un móvil de gama media. No solo serán más baratos, sino que les permitirá hacer un uso más racional y dejar a un lado la potencia del dispositivo móvil.

### 3. Con cámara y con cabeza

Los adolescentes querrán un móvil con cámara para inmortalizar momentos con sus amigos. No hay que sufrir por ello, pero es ideal explicarles adecuadamente cómo emplear la cámara de fotos y vídeo. En este sentido, es preciso hablar de privacidad y uso responsable, de manera que no hagan fotos y vídeos a terceros sin su consentimiento, que no compartan determinados contenidos en redes sociales y, por supuesto, que nunca hagan o se hagan fotos íntimas, ya sea voluntariamente o por petición de otra persona.

### 4. Batería para el día

Los niños y jóvenes pasan gran parte del día en el colegio o instituto, de manera que su smartphone estará en reposo y, por ello, consumirá poca batería. Sin embargo, no debemos olvidar que el móvil es también una garantía de tranquilidad para los padres, ya que permite saber si está en peligro o necesita ayuda. Por ello, es recomendable optar por un dispositivo que tenga una batería lo suficientemente potente como para

**Tener más herramientas digitales ofrece a los jóvenes mayores oportunidades, pero también supone más exposición a los riesgos**

aguantar todo un día de uso, de manera que siempre podamos estar en contacto cuando sea necesario. Además, desde SPC aconsejan enseñar a los niños y jóvenes a optimizar el uso de batería de su dispositivo para que aprendan a gestionar correctamente este valioso recurso.

### 5. Apps para todo y para todos

Existen millones de apps disponibles en la actualidad. Algunas son verdaderamente útiles, mientras que otras pueden poner en peligro desde la productividad, hasta la seguridad. En primer lugar, es pertinente explicar los riesgos, con el propósito de que apuesten siempre por apps de calidad y utilidad. Sin embargo, también es importante asumir que los niños y jóvenes van a querer utilizar el móvil para jugar, chatear o editar fotografías. En este caso, lo aconsejable es ayudar a encontrar los juegos y apps más ajustados a su edad y enseñarles a realizar un uso responsable. En este sentido, podemos emplear los limitadores de uso de apps, que incluyen los principales sistemas operativos: basta con reducir el tiempo máximo que el niño puede utilizar determinadas aplicaciones y, cuando se alcance, se bloqueará el acceso a la misma. Además, siempre podremos optar por apps

de control parental para controlar el uso y limitaciones de sus smartphones.

### Un 'must' con serios peligros para los más jóvenes

Es indudable que la tecnología forma parte de la vida de los adolescentes, que hacen un uso generalizado de internet, las redes sociales e innumerables aplicaciones, en muchos casos de manera intensiva, lo que puede implicar una interferencia seria en el día a día y en su desarrollo personal.

El uso de la tecnología supone un aporte sustancial tanto a nivel social como emocional para una persona de corta edad. Entre otros muchos motivos, les ayuda a hacer amigos/as, a no sentirse solos y a encontrar, a través de ella, alegría, diversión, apoyo, comprensión y bienestar emocional. En otras palabras, supone un surtidor de afectos y experiencias sin el que hoy es muy complicado vivir.

Ha quedado patente, no obstante, que el uso globalizado de la red implica una serie de riesgos que no debemos obviar y que quedan retratados en las preocupantes cifras de *sexting*, contacto con desconocidos y posibles casos de *grooming*. En este

sentido, la lucha contra el acoso escolar y el ciberacoso debe ser, sin duda alguna, una prioridad. Asimismo, según Unicef, *"un análisis detenido de los datos, además de romper algunos mitos, va a ser fundamental para diseñar las nuevas políticas de prevención"*.

Por otro lado, el uso de videojuegos constituye uno de los principales canales de ocio de las nuevas generaciones, y no tan nuevas, que puede tener relevantes implicaciones a nivel de salud mental y de convivencia. Según remarca Unicef, muchos de los más jóvenes podrían *"estar haciendo un uso intensivo y sin supervisión de videojuegos no recomendables para su edad"*.

Las tasas de una posible adicción o uso problemático encontradas son alarmantes, especialmente en lo referente a redes sociales y videojuegos, que podría estar afectando a 1 de cada 3 y a 1 de cada 5 adolescentes, respectivamente. En contraposición, sorprende, según el estudio de Unicef, el escaso nivel de supervisión que parecen estar ejerciendo los padres, *"no del todo conscientes de su papel como modelo en el uso de las pantallas, de la necesidad de acompañamiento y de establecer una buena higiene digital en el hogar"*. ▶

