

MÁSTER UNIVERSITARIO EN TECNOLOGÍA, APRENDIZAJE Y
EDUCACIÓN

TRABAJO FIN DE MASTER

***ENTRE CLICK Y RIESGOS:
CONTROL PARENTAL COMO BARRERA
PROTECTORA CONTRA LOS RIESGOS EN LA VIDA
DIGITAL DE LOS/LAS ADOLESCENTES DE UN
INSTITUTO PÚBLICO DE BIZKAIA***

Estudiante: Murgia Larrabide, Miren Begoña

Director: García Rabadán, Jonatan

Curso: 2023-2024

Fecha: Leioa, 4 de marzo del 2024

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
1. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA	5
1.1. TRIC y adolescentes	5
1.1.1. Evolución: De las TIC a las TRIC	5
1.1.2. El uso de las TRIC	6
1.1.3 Patrones de uso de Internet y las redes sociales en los/las adolescentes.....	7
1.2. Riesgos y abusos en línea y mediación parental	8
1.2.1. Tipos de Riesgos y Abusos.....	9
1.2.2. Mediación parental. Definición	16
1.3. TRIC, centros educativos y dispositivos móviles	20
2. OBJETIVO Y PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN	23
2.1. Objetivo general	23
2.2. Hipótesis:	23
2.3. Objetivos específicos:.....	24
3. METODOLOGÍA	25
3.1. Muestra	26
3.2. Instrumentos	28
3.3. Procedimiento	29
3.4. Análisis de los datos.....	30
4. RESULTADOS	30
5. DISCUSIÓN.....	41
6. CONCLUSIONES	48
7. BIBLIOGRAFÍA.....	51
8. ANEXOS.....	60
8.1. Encuesta	60
8.2. Datos obtenidos de la encuesta	65
8.3. Permiso parental	75
8.4. Código QR	76

LISTADO DE GRÁFICAS Y TABLAS

Lista de gráficas

Gráfica 1. Evolución del equipamiento TIC en los hogares de España	6
Gráfica 2. Datos sobre Restricción	31
Gráfica 3. Datos sobre Supervisión	32

Lista de tablas

Tabla 1. Usuarios TIC sexo y grupos de edad. Año 2023	7
Tabla 2. Relación de riesgos y abusos del uso de Internet por parte de los adolescentes	10
Tabla 3. Distribución de la población según género	26
Tabla 4. Datos sociodemográficos	27
Tabla 5. Control parental percibido según género	31
Tabla 6. Nivel control parental percibido según género	32
Tabla 7. Conocimiento de posible <i>ciberbullying</i> en el entorno según género	33
Tabla 8. Adolescentes que han recibido <i>ciberbullying</i> según género	33
Tabla 9. A quien recurrir en caso de <i>ciberbullying</i>	34
Tabla 10. Nivel control parental y haber recibido <i>ciberbullying</i> según género	34
Tabla 11. Principal uso de Internet según género	35
Tabla 12. Adquisición del primer móvil según género	35
Tabla 13. Dormir con el móvil encendido según género	36
Tabla 14. Uso del móvil después de medianoche según género	36
Tabla 15. Tiempo en acceder a Internet una vez despierto/a según género	37
Tabla 16. Horas diarias dedicadas a las RRSS de lunes a viernes según género	37
Tabla 17. Franja horaria mayor uso de RRSS de lunes a viernes según género	38
Tabla 18. Horas diarias dedicadas a las RRSS los fines de semana según género	38
Tabla 19. Principal red social según género	39
Tabla 20. Subir contenido a las RRSS según género	39
Tabla 21. Subir contenido RRSS y recibir <i>ciberbullying</i> según género	40

**ENTRE CLICKS Y RIESGOS:
CONTROL PARENTAL COMO BARRERA PROTECTORA CONTRA LOS RIESGOS
EN LA VIDA DIGITAL DE LOS/LAS ADOLESCENTES DE UN INSTITUTO PÚBLICO
DE BIZKAIA**

Miren Begoña Murgia Larrabide

UPV/EHU

Resumen

El *smartphone* está presente prácticamente en la totalidad de los/las adolescentes. Adquieren uno en propiedad a edades muy tempranas y muchas veces con muy poca supervisión sobre el uso que le dan. Este estudio investiga la percepción del control parental entre adolescentes y su relación con diversos comportamientos en línea, con un enfoque particular en el *cyberbullying*. A través de una investigación cuantitativa, realizada mediante una encuesta a adolescentes de un instituto de la margen derecha de la ría de Bilbao, se examinaron la edad de adquisición de *smartphones*, la percepción de los encuestados sobre el control parental, los hábitos de conexión a Internet y el uso de redes sociales, así como las diferencias de género en estos aspectos. La muestra estuvo compuesta por 175 alumnos/as, sobre una población de 228. Los resultados revelan una baja percepción del control parental, una adquisición temprana de *smartphones* y ciertas diferencias de género en el uso de Internet y redes sociales, como pueden ser el número de horas diarias dedicadas a las redes sociales o la frecuencia con la que suben contenido a las redes sociales. Se destaca la importancia de una comunicación abierta entre padres/madres/tutores legales e hijos/as para educar en un uso seguro de Internet y dispositivos móviles.

Palabras clave: Internet, adolescentes, redes sociales, *cyberbullying*, riesgo digital, control parental, TRIC

Abstract

Smartphones are present in practically all teenagers. They acquire one at a very early age and often with very little supervision over its use. This study investigates the perception of parental control among adolescents and its relationship with various online behaviours, with a particular focus on cyberbullying. Through a quantitative research, conducted by means of a survey of adolescents from a high school on the right bank of the Bilbao estuary, we examined the age of acquisition of smartphones, the respondents' perception of parental control, Internet connection habits and the use of social networks, as well as gender differences in these aspects. The sample consisted of 175 students, out of a population of 228. The results reveal a low perception of parental control, an early acquisition of smartphones and certain gender differences in the use of the Internet and social networks, such as the number of hours per day dedicated to social networks or the frequency with which they upload content to social networks. The importance of open communication between parents/legal guardians and children to educate in a safe use of the Internet and mobile devices is highlighted.

Keywords: Internet, teenagers, social networks, cyberbullying, digital risk, parental control, ICRT

Introducción

Recuerdo cuando en mi niñez en casa solo existía una televisión, y toda la familia se agrupaba alrededor de la misma, al igual que lo hacían mis padres en su niñez, alrededor de una mesa escuchando la radio. ¿Lo recuerdas? Los/las adolescentes de hoy en día quizá no han conocido eso. Los hogares han cambiado mucho. Del salón de estar, con una televisión, hemos pasado a diversos rincones en los que disponemos de diferentes pantallas (televisión, Tablet, ordenador, móvil) para poder llenar, de una manera individual, nuestro tiempo de ocio. Tal y como comenta Livingstone (2018), según Ofcom en las familias, debido al mayor uso de tecnología, cada vez se comparte menos. Se comparte menos debido a que las personas se centran en sus pantallas personales y a los progenitores se les hace más complicado echar una ojeada a lo que están viendo y haciendo sus hijos o simplemente charlar con ellos.

Las familias españolas han experimentado a lo largo del siglo XX una serie de “terremotos” de alta intensidad a nivel social y cultural, comparables a los que ha experimentado la propia sociedad. En muy poco tiempo el modelo de familia cambia, pasando de un modelo tradicional muy pautado culturalmente, y lineal en los procesos de transición, a otro modelo caracterizado por importantes transformaciones estructurales en la familia, así como en sus dinámicas internas (Ayuso, 2014). Todo este cambio no se ha dado sin ningún tipo de causa, sino que todo ello está directamente relacionado con el crecimiento de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (Garrido-Lora et al., 2016).

Teniendo en cuenta que la mayoría de las nuevas tecnologías, a excepción de la televisión, no existían hace 30 años, a casi todos nos ha resultado fácil percibir el cambio tan importante que han producido en nuestra vida cotidiana, desde la forma de trabajar a la forma de relacionarnos con otras personas o de ocupar el tiempo de ocio (Echeburúa et al., 2009). Pero, aunque ha cambiado el estilo de vida de los más adultos, sin duda el cambio más espectacular se ha producido en los menores, los que han nacido ya con las nuevas tecnologías presentes (Echeburúa et al., 2009).

Según un estudio sobre las redes sociales realizado por IAB *Spain* (2023) además de la comunicación y educación, los/las adolescentes utilizan Internet para acceder a una amplia gama de contenido en línea. Las redes sociales, como Instagram, y Tik-Tok, son especialmente populares entre los/las adolescentes y les permiten compartir fotos, videos y actualizaciones de estado con su círculo social. En cuanto al entretenimiento, los/las adolescentes pueden utilizar sus teléfonos móviles para jugar a juegos, ver videos en plataformas como Tik-Tok y acceder a servicios de música, como puede ser *Spotify*, y ver películas. Esto proporciona una amplia gama de opciones de entretenimiento, pero también puede llevar a un uso excesivo y a la falta de participación en actividades físicas, sociales y académicas, (Rodríguez y García, 2021) y es entonces cuando se puede crear un problema (Echeburúa y Requesens, 2012).

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) han facilitado a los/las niños/as y adolescentes un horizonte de conocimientos y experiencias que son, en general, beneficiosos para su desarrollo personal y social. Sin embargo, hay una preocupación creciente por los riesgos que estas oportunidades traen consigo (Echeburúa y Requesens, 2012). Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) nos facilitan la vida, pero también pueden hacer que sea más complicada (Echeburúa y Corral, 2010).

Las oportunidades (comunicación, aprendizaje, entretenimiento, etc.) y los riesgos online (*ciberbullying*, discurso del odio, pornografía, *grooming*...) son un binomio: cuanto más usan Internet los/las menores, más se benefician de sus oportunidades y adquieren más competencias, pero también se exponen más frecuentemente a riesgos (Livingstone et al., 2011).

Es crucial que los y las adolescentes estén al tanto de los riesgos asociados con la exposición en redes sociales y cuenten con el apoyo y la orientación adecuados de adultos, educadores y profesionales de la salud mental para navegar de manera segura y saludable en el entorno digital ya que no todo el mundo tiene la capacidad para gestionar cualquier problema derivado de las redes sociales (Crouseilles, 2021).

La agresividad en las redes sociales no solo se queda en lo virtual, afecta a la vida real y a la salud mental. Recibir acoso por las redes sociales por parte de gente cercana ha sido señalado como un factor desencadenante de algunos suicidios (De Querol, 2023).

Las nuevas tecnologías están abriendo brechas digitales, pero no solo entre el mundo occidental y los países pobres, sino también entre adultos y adolescentes (Echeburúa et al., 2009). El uso de las TIC y de las redes sociales impone a los adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección: los jóvenes pueden adiestrar a los progenitores o tutores legales en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; los progenitores o tutores legales, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida (Echeburúa y Corral, 2010). Pero para ello, es muy importante que los progenitores o tutores legales se instruyan en el uso de Internet y de las redes sociales, ya que podrán transmitir un uso adecuado informando y previniendo acerca de los beneficios y riesgos que conllevan. De ahí la importancia de la familia.

Existen estudios que demuestran que las estrategias a través de las cuales los padres y madres buscan regular el uso de Internet pueden ser agrupadas en dos categorías (Livingstone et al., 2017): Por un lado, se señala la mediación de tipo habilitante. En esta mediación se sugieren medidas de seguridad, y es utilizada cuando el/la menor y sus progenitores son relativamente hábiles en el ámbito digital; y, por otro lado, la mediación restrictiva, que se asocia con menos riesgos en línea, pero a costa de las oportunidades. Se sugiere su uso cuando progenitores y menores no son tal hábiles en el ámbito digital, lo que puede mantener a salvo a los niños/as vulnerables, pero en detrimento de su inclusión digital. Esta mediación incluye también el uso de software de control parental o de otros filtros.

La definición de control parental (*parental monitoring* o *parental mediation*) se corresponde con el modelo de mediación parental restrictiva, que se basa en el establecimiento de normas y límites que restringen el uso del medio, incluidas las restricciones relativas al tiempo y al contenido, con el fin de que los menores aprendan de forma progresiva a navegar de manera segura sin la compañía de un adulto (Garmendia et al., 2016).

Existen diversas investigaciones que abordan la temática del control parental desde diferentes perspectivas. En la investigación dirigida por Garmendia (2020) se pregunta a los progenitores por el control que reconocen ejercer sobre sus hijos/hijas y se destacan resultados que muestran la necesidad de nuevas políticas de educación o alfabetización digital –que contemplen talleres o campañas– dirigidas, sobre todo, a aquellas familias españolas incluidas en estatus socioeconómicos o niveles de estudios más bajos por estar en situación de desventaja digital. Hay que tener en cuenta que, aunque la versión de los progenitores siempre es necesaria, a veces, puede estar sesgada por la deseabilidad social

(Álvarez García et al., 2019). En cambio, en la investigación dirigida por Andrade (2021) se pregunta a los hijos/hijas por el control que perciben de sus progenitores y solo el 29,1% percibe que sus progenitores les ponen normas sobre el uso de las TRIC.

En los últimos meses la preocupación que las familias muestran sobre los riesgos a los que se exponen hoy en día sus hijos e hijas en Internet ha cambiado. La creciente preocupación por el uso excesivo de dispositivos móviles por parte de adolescentes ha llevado a la formación de un movimiento anti móvil. Todo comienza en Barcelona con un movimiento emergente en grupos de WhatsApp y Telegram conocido como «Adolescencia Libre de Móvil». “Este movimiento está desafiando la norma y cuestionando el impacto de la tecnología en la vida de los/las jóvenes. Los/as defensores/as argumentan que la dependencia de los móviles está afectando negativamente la salud mental, las habilidades sociales y el bienestar general de los/las jóvenes. El grupo pide una regulación «clara» a Educación para las escuelas. Instan a un «pacto social» para introducir los *smartphones* a partir de los 16 años” (Pantallas amigas, 2023). Esto ha hecho que se creen estos movimientos a nivel autonómico.

Entendemos que es importante que los y las adolescentes y sus progenitores o tutores legales establezcan límites y promuevan un uso equilibrado y saludable de Internet. Pero en estos momentos existen diferentes corrientes: control parental vs prohibición del móvil en menores de 16 años. Aprovechando esta coyuntura, la realización de este trabajo de investigación se justifica por la creciente importancia de comprender y relacionar el impacto del uso de las Tecnologías de las Relaciones, Información y Comunicación (TRIC), en particular, Internet y las redes sociales, en la vida de los y las adolescentes de un instituto de Bizkaia, con el control parental que ellos perciben de sus progenitores. De acuerdo con la línea del control parental, esta investigación se llevará a cabo sólo desde la perspectiva de los/as hijos/as adolescentes.

Los resultados de esta investigación que se van a llevar en un instituto público de una localidad situada en la margen derecha de la ría de Bilbao podrían contribuir significativamente a la comprensión del impacto que tiene Internet, y sobre todo las redes sociales, en la vida de los y las adolescentes de este instituto y el control que ellos perciben de sus progenitores y a la formulación de estrategias por parte de las familias y el instituto, para promover un uso saludable y seguro de estas tecnologías, de modo que no caigan en posibles riesgos digitales. Al comprender mejor cómo el uso inadecuado de las redes sociales afecta al alumnado se podrá ofrecer soluciones adaptadas a su entorno. El análisis derivado que se genere de esta investigación podrá proporcionar una base sólida para identificar las áreas problemáticas y desarrollar estrategias efectivas de intervención por parte del equipo de orientación y dirección del centro en un trabajo conjunto con el AMPA del centro.

1. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA

Antes de empezar con la investigación en sí, abordaremos las publicaciones científicas relativas a las TRIC y adolescentes, continuaremos con los riesgos a los que se enfrentan los/las adolescentes cuando navegan por Internet y la mediación parental existente para poder minimizar esos riesgos y concluiremos con la situación actual que estamos viviendo hoy en día en la educación reglada respecto al uso del *smartphone*.

1.1. TRIC y adolescentes

En este apartado se abordará la evolución de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) hacia las Tecnologías de las Relaciones, Información y la Comunicación (TRIC). Se explorará cómo esta transición ha impactado en la forma en que los/las adolescentes interactúan con la tecnología en su vida diaria y cómo influye en su desarrollo personal y social. Además, se examinarán datos estadísticos para comprender mejor el alcance y la naturaleza del uso de las TRIC entre los/las adolescentes. Posteriormente, se analizarán los patrones de uso de Internet y las redes sociales por parte de este grupo demográfico, con el fin de identificar tendencias y posibles implicaciones en su bienestar psicológico y social. Esta sección busca proporcionar una visión general sobre el papel crucial que desempeñan las TRIC en la vida de los/las adolescentes.

1.1.1. Evolución: De las TIC a las TRIC

Un hecho que se puede considerar de gran relevancia en el avance del proceso de digitalización es la aparición de los teléfonos móviles. Esos “aparatos”, que permitían comunicarnos desde cualquier lugar y cuyas baterías duraban semanas, han evolucionado (a pesar de que las baterías ahora apenas duren 24 horas) hasta ser conocidos como *smartphones*, convirtiéndose en uno de los útiles más imprescindibles a nivel tecnológico-social en la sociedad en la que vivimos. Este avance en la historia de las nuevas tecnologías ha desencadenado un gran avance en lo que a comunicación humana se refiere, siendo clave en la sociedad de la información. Por ello, los teléfonos móviles están directamente relacionados con la aparición de las Tecnologías de la Información y Comunicación, más conocidas como TIC (tecnologías necesarias para la gestión, transformación y acceso de la información a nivel mundial, que además permiten la transmisión e intercambio de conocimiento sobre cualquier ámbito social, científico, económico...) (Nieto y Vergara, 2021).

Hasta hace poco el uso que los niños/as-adolescentes hacían de Internet era principalmente para los deberes escolares. Pero hoy en día ese uso ha ido poco a poco diversificándose y se ve relacionado con las redes sociales y el juego. Redes sociales, donde se crea y comparte contenido; videojuegos, donde se puede conocer a otras personas, o incluso servicios de mensajería donde se generan relaciones sociales. Es por ello que la variable relación (R) toma importancia y deja en un segundo plano a las variables información (I) y comunicación (C), que se ocultan en el acrónimo TIC, obligando a actualizar incorporando el factor R-relacional en el nuevo enfoque (Ortiz-Sobrino, 2023).

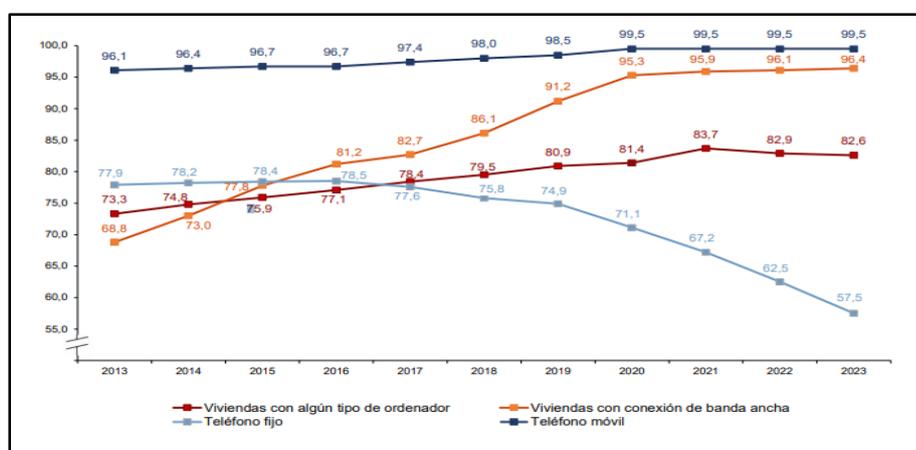
Las TIC han ido evolucionado y se clasifican según su orientación y usos, de la siguiente manera (López-Company, 2023):

- Tecnologías del Aprendizaje y del Conocimiento (TAC). Se refieren al uso didáctico de las tecnologías en el contexto educativo, adaptándolas a las necesidades de los estudiantes, en el proceso de aprendizaje y adquisición de conocimiento.
- Tecnologías del Empoderamiento y la Participación (TEP). Promueven el aprendizaje a través de medios digitales, fomentando la comunicación, la participación, el empoderamiento, la colaboración y la autonomía, en contextos educativos y sociales.
- Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC). Son tecnologías que fomentan la comunicación, la interacción y las relaciones sociales e intercambio de información.

La aparición de las redes sociales fue una de las claves para que naciera el acrónimo TRIC: Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación. El factor R-relacional se define como el eje que conecta los usos, consumos e interacciones que se producen en las redes, que abarcan las tres dimensiones del ser humano (cognitiva, emocional y social). El factor R tiene dos sentidos: por un lado, la R basada en la capacidad de crear y mantener vínculos sociales, que apoyen la identidad, la sexualidad y la intimidad. Y, por otro lado, la R de riesgos, derivados de un uso indebido, del abuso o de posibles dependencias (Ortiz-Sobriano, 2023).

1.1.2. El uso de las TRIC

Estamos en una era digital sin precedentes en la cual tecnologías como Internet y los teléfonos móviles se han vuelto fundamentales en la vida de muchas personas. El uso responsable de Internet, redes sociales y en general las Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) siguen constituyendo uno de los grandes desafíos a los que a día de hoy nos enfrentamos como sociedad, especialmente en el ámbito de la infancia y la adolescencia. Las TRIC han transformado nuestra forma de vida, pero, sin duda, los jóvenes han sido los más influenciados por esta revolución tecnológica. Hoy en día se exponen de forma muy temprana a las nuevas tecnologías (Livingstone, 2018).



Gráfica 1. Evolución del equipamiento TIC en los hogares de España. Fuente: INE 2023

Según la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los hogares elaborada por el INE en el año 2023, y como podemos apreciar en la Gráfica 1, el 96,4%, de los hogares disponen de acceso a Internet por banda ancha fija y/o móvil (frente al 96,1% en 2022). El teléfono móvil está presente en el 99,5% de los hogares con al menos un miembro de 16 a 74 años. Y la presencia del teléfono fijo ha descendido vertiginosamente en los últimos diez años, en sustitución del móvil, que está prácticamente en todos los hogares. El 82,6% de los hogares dispone de algún tipo de ordenador (de sobremesa, portátil, Tablet...), 0,3 puntos menos que en 2022 (INE 2023).

Tal y como se aprecia en la Tabla 1, el uso diario de Internet es mayor en los usuarios con edades comprendidas entre los 16-24 años, con un 99,8%, mientras que los usuarios van bajando a medida que aumenta la franja de edad.

Usuarios TIC por sexo y grupos de edad. Año 2023			
Porcentaje de población de 16 a 74 años			
	Personas que han utilizado Internet en los últimos 3 meses	Usuarios diarios de Internet (al menos 5 días a la semana)	Personas que han comprado por Internet en los tres últimos meses
TOTAL	95,4	90,0	55,9
Por sexo			
Hombres	95,3	89,9	55,4
Mujeres	95,6	90,1	56,3
Por edad			
De 16 a 24 años	99,8	99,8	63,4
De 25 a 34 años	99,6	98,9	72,8
De 35 a 44 años	99,0	97,0	69,0
De 45 a 54 años	97,7	93,7	59,8
De 55 a 64 años	94,3	83,2	42,6
De 65 a 74 años	80,1	65,1	24,8

Tabla 1. *Usuarios TIC sexo y grupos de edad. Año 2023.* Fuente INE 2023.

El 94,8% de los/las adolescentes disponen de su propio *smartphone* con conexión a Internet, dispositivo al que acceden a los 10,96 años de media, dato que se repite en el estudio dirigido por García-Jiménez (2020). El 98% de los jóvenes disponen de conexión wifi en casa, y el 90,8% se conecta a Internet todos o casi todos los días (INE 2023).

Esa facilidad para acceder a Internet ha hecho que, para los más jóvenes, el uso de las nuevas tecnologías tenga una gran influencia a nivel social y emocional: conectarse a Internet se ha convertido en una forma de divertirse y pasar el tiempo, pero también les ayuda a hacer amigos y no sentirse solos. De hecho, las actividades relacionadas con Internet son las más habituales en su tiempo libre: estar con el móvil, la *tablet* o el ordenador; utilizar redes sociales; ver series y películas online o jugar a videojuegos (Andrade et al., 2021). Según el estudio sobre el uso de las redes sociales realizado por IAB *Spain* (2023), un 85% de los internautas españoles de 12 a 74 años utilizan las redes sociales, lo que representa 30,2 millones de población en España.

1.1.3 Patrones de uso de Internet y las redes sociales en los/las adolescentes

Son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e Internet, incorporándolos en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos (Arab y Díaz, 2015). Para cualquier adolescente, tener su propio *smartphone* es similar a hacerse mayor, algo así como un rito de iniciación a la adolescencia, lo que supone un grado de autonomía, libertad e intimidad (Echeburúa y Requesens, 2012). El crecimiento exponencial del acceso a

dispositivos móviles, y en particular del *smartphone*, está fomentando un uso más intensivo, y que se puede hacer desde diferentes lugares, de ciertos servicios y aplicaciones online y modifica las formas de relación con los soportes y contenidos en formato audiovisual. En particular, los medios sociales se han convertido en un elemento central en la vida digital de adolescentes y jóvenes, convirtiéndose en auténticos espacios para desplegar todo tipo de actividades (García-Jiménez et al., 2020).

Internet seduce a los/las jóvenes por sus características peculiares: la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. Las redes sociales son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el diálogo. El uso es positivo, siempre que no se deje de lado el resto de actividades propias de la vida normal de un joven (estudiar, hacer deporte, relacionarse con la familia...) (Echeburúa y Requesens, 2012).

¿Pero, qué es exactamente lo que hacen los adolescentes en las redes sociales? En la era digital contemporánea, las redes sociales han emergido como un componente integral de la vida de los/las adolescentes, moldeando sus interacciones sociales, su identidad en línea y su acceso a la información. En este contexto, resulta esencial explorar y comprender las diversas actividades que los/las adolescentes llevan a cabo en las redes sociales.

Para examinar la finalidad del uso de Internet de los/las adolescentes, en el 2022, los españoles Dans, Muñoz y González evaluaron a través de un estudio de carácter cuantitativo a 1144 adolescentes de educación secundaria, diferenciando el empleo orientado al ocio y el uso en tareas escolares. Los resultados revelaron que los jóvenes usaban la red más intensivamente para el desarrollo de actividades de ocio que para tareas escolares, destacándose el ingreso a redes sociales. En cuanto al ocio, se encontraron diferencias en función del rendimiento académico, ya que los estudiantes que empleaban un uso de la web más moderado eran quienes aprobaban todas las materias. En cuanto a las tareas escolares, existían diferencias según el género; los varones utilizaban Internet para tareas escolares significativamente menos que las mujeres.

Por otro lado, en un estudio realizado por Gómez y Calderón en el 2022 en el que se analizó el ocio de los y las adolescentes analizando las actividades diarias de uso de Internet, destacaba especialmente el uso diario de los entornos online para la comunicación (84,8%), para la búsqueda y acceso a la información (83,2%) y para el entretenimiento y el ocio (80%). Las cuestiones educativas ocupaban un porcentaje del 58,2%. Según ese estudio el uso de las tecnologías digitales mayormente era para la comunicación, así como las redes sociales, que destacaban como uso más común dentro del ocio digital.

1.2. Riesgos y abusos en línea y mediación parental

En este apartado, se recoge una compilación de los riesgos y abusos en línea que enfrentan los/las adolescentes en el entorno digital actual. Se abordan diversas amenazas, como el *ciberbullying*, el *grooming*, la exposición a contenido inapropiado... Posteriormente, se analiza el papel del control parental como medida de protección y supervisión en el uso de las Tecnologías de la Relación, Información y la Comunicación (TRIC) por parte de los/las adolescentes, analizando posteriormente las diferentes herramientas y estrategias disponibles para los/las padres/madres y tutores legales, así como los desafíos y limitaciones asociados con el control parental en un entorno digital en constante evolución. Este apartado busca proporcionar una visión general de las

preocupaciones clave relacionadas con la seguridad en línea de los/las adolescentes y las estrategias para mitigar los riesgos asociados.

1.2.1. Tipos de Riesgos y Abusos

Cierto es que cuando más usan los/las adolescentes Internet, más habilidades *online* y alfabetización digital alcanzan, pero son más los riesgos con los que se pueden encontrar (Livingstone et al., 2011, Livingstone, 2018). En la era digital en la que vivimos, tecnologías como *smartphones*, ordenadores, *tablets*, aplicaciones, software o redes sociales, entre otras, han revolucionado la forma en la que nos comunicamos, interactuamos, accedemos a la información y, sobre todo, disfrutamos de nuestro ocio (Fundación FAD Juventud, 2023a).

“A pesar de los esfuerzos realizados en el ámbito de la educación y la promoción de la salud, el uso saludable y responsable de Internet, las redes sociales y, por extensión, las Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) siguen constituyendo uno de los grandes desafíos a los que a día de hoy nos enfrentamos como sociedad, especialmente en el ámbito de la infancia y la adolescencia (Andrade et al., 2021, p. 5). Las TRIC ofrecen numerosos beneficios en distintos ámbitos de la vida, pero también conllevan riesgos y preocupaciones. Riesgos que tienen que ver con un uso inadecuado o un abuso de las propias TRIC. Estos riesgos pueden ocurrir de forma simultánea, sucesiva o incluso superponerse (San Juan, 2019). Hay que tener en cuenta que “las niñas, niños y adolescentes que sufren cualquier tipo de violencia suelen experimentar más de un tipo a la vez o a lo largo de su vida” (San Juan, 2019, p.9).

Para explicar los conceptos de riesgo y de daño en una investigación dirigida por Garmendia se alude a la metáfora del menor y la bicicleta: “Entre los menores que montan en bicicleta, un pequeño porcentaje tendrá un accidente. El riesgo de daño es calculable, una función entre la probabilidad del accidente y su gravedad. Factores protectores reducen el riesgo (bien reduciendo la probabilidad o la gravedad del accidente); estos pueden ser factores relativos al entorno (provisión de carriles para bicicletas, conductores cuidadosos) o factores individuales (formación en la seguridad vial o buena coordinación). Los factores de riesgo incrementan la probabilidad del daño o su gravedad; estos también pueden ser factores ambientales (carreteras mal reguladas, conductores descuidados, largas distancias) o factores individuales (ausencia de sentido de la carretera o supervisión parental insuficiente)” (Garmendia et al, 2011, p.10). Los autores añaden que esta metáfora se puede aplicar al entorno online.

Es importante advertir que sí existen riesgos en el uso de Internet y que nuestros adolescentes tienen un nivel más alto de riesgo por las características propias de esta etapa de su vida. Como comenta la psicóloga Carla Crouseilles (2021) “los/las adolescentes son un grupo de población especialmente vulnerable de poder desarrollar conductas de riesgo relacionadas con Internet y las nuevas tecnologías, al estar en una edad que se caracteriza por tener dificultades para medir los riesgos, la sensación falsa de invulnerabilidad, la necesidad de socializar y también la necesidad de intimidad”. En una investigación dirigida por Garmendia (2019) el 33% de los niños/niñas y adolescentes españoles de 9 a 17 años afirman haberse encontrado con situaciones en Internet que les han molestado. Estudios como el de Fernández-Montalvo (2015) encontraron algunas conductas de riesgo, como quedar con desconocidos, dar datos personales o enviar fotos y vídeos. Asimismo, se encontraron comportamientos relacionados con el *ciberbullying*.

Estos resultados indican la necesidad de establecer programas de prevención para el uso seguro y responsable de Internet, ya sea por parte de la familia, en casa, como por parte de la escuela.

No es objetivo de este trabajo detallar y profundizar en cada uno de los riesgos y peligros a los que estamos expuestos –niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos- en Internet; existen más de los que vamos a analizar¹. Basándonos en diversa literatura científica sobre riesgos y abusos del uso de Internet (Fundación FAD, 2023b, Consejería de Familia, Juventud y Política Social de Madrid, 2021, Garmendia et al., 2018, Molas, 2023) se ha creado la Tabla 2 en la que se han recogido muchas de ellas. Pero debido al medio en el que se desarrollan hay que tener en cuenta que estos riesgos y abusos pueden evolucionar y transformarse, al igual que lo hacen las mismas TRIC. Por lo tanto, puede que en un futuro esta «lista» tenga que ser actualizada y completada.

Tabla 2. Relación de riesgos y abusos del uso de Internet por parte de los adolescentes	
Riesgos de uso	Riesgos con la privacidad y seguridad
<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia y tiempo de uso • Adicción. Nomofobia • <i>Phubbing</i> • <i>Vamping</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cyberbullying</i> • Online <i>grooming</i> o ciber-embaucamiento • <i>Sexting</i> sin consentimiento • Violencia online en la pareja o expareja • <i>Happy slapping</i>
Riesgo a acceso a actividades inadecuadas	Riesgo a acceso a contenidos inadecuados
<ul style="list-style-type: none"> • Videojuegos • Juegos de azar y apuestas online 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos violentos y discursos de odio, sexistas o racismo • Exposición involuntaria a material sexual y/o violento. • Incitación a conductas dañinas • <i>Fake News</i>

Fuente: Elaboración propia a partir de información obtenida en Fundación FAD, 2023b, Consejería de Familia, Juventud y Política Social de Madrid, 2021, Garmendia et al., 2018, Molas, 2023.

1. Riesgos de uso.

✓ Frecuencia y tiempo de uso: los *smartphones* son el dispositivo más empleado en nuestro tiempo libre. De hecho, en España cerca del 70% de los/las jóvenes entre 10 y 15 años usa el *smartphone* (INE, 2023). Los usamos en casi todas las parcelas que conforman nuestra vida, tanto para tareas que tienen que ver con los deberes y el trabajo, como para el ocio individual o con los amigos. Según un estudio dirigido por Andrade (2021), en España, 1 de cada 3 adolescentes estarían haciendo una utilización problemática de esta tecnología y pasando un número de horas muy elevado delante de las pantallas.

De hecho, el uso del *smartphone* entre 16 y 29 años está por encima de la media europea. Esa frecuencia y tiempo excesivo puede afectar a nuestra salud física y mental, así como al rendimiento académico. Además de generar una desconexión social y limitar nuestra participación en actividades en la vida real (Fundación FAD Juventud, 2023b).

En cuanto al uso excesivo de Internet, el 40% de los/las adolescentes afirman haberse sentido molesto alguna vez al no poder conectarse, y un 36% admite haber usado

¹ Para más información sobre riesgos en internet ver la página de la Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes del Gobierno de Canarias.
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/seguridad/riesgos-asociados-al-uso-de-las-tecnologias/riesgos/>

Internet sin estar realmente interesado en ello. Un 9% afirma que frecuentemente intenta sin éxito pasar menos tiempo online (Garmendia et al., 2019).

En la investigación dirigida por Garmendia en el 2018 se comenta que el uso permanente de Internet no es ni positivo ni problemático de por sí, pero puede conducir a un uso excesivo. ¿Cuándo podemos hablar entonces de un uso excesivo? En la misma investigación podemos leer que los siguientes comportamientos pueden ser predictores de un uso excesivo: la sensación de sentirse muy o bastante aburridos cuando no pueden conectarse a Internet, la sensación de sentir que están pasando menos tiempo con la familia y los amigos o haciendo tareas escolares, y la incapacidad percibida para reducir el tiempo que pasan conectados. El 42% de los/las adolescentes han experimentado al menos dos de esos comportamientos. Y es ahí cuando hay probabilidad de que surja el siguiente de los riesgos, la adicción.

✓ Adicción: “El avance de la tecnología nos hace escapar de la rutina y entrar a un nuevo mundo virtual donde muchos adolescentes y adultos pueden expresarse a través de redes sociales con diferentes usuarios del mundo. Sin embargo, estas formas de expresarse en muchas ocasiones generan dependencia y adicción, lo que se denomina nomofobia, que significa miedo a estar sin el móvil” (Pérez et al., 2021, p.204). En la investigación dirigida por Garmendia (2018) se constata que el 48% de los menores describen dos o más experiencias asociadas a la dependencia y el uso excesivo de sus *smartphones*, con pequeñas diferencias en el género.

Si se empieza a pasar un tiempo elevado frente a la pantalla, se descuidan otras actividades y relaciones y se genera ansiedad al no conectarse, por lo que aumenta la probabilidad de acabar desarrollando adicción a esa tecnología. Lo que puede llevar, si no se sabe controlar o no se recibe ayuda para hacerlo, a cierta dependencia psicológica y emocional (Fundación FAD Juventud, 2023b). Es por ello que un uso abusivo de las redes sociales por parte de los jóvenes y adolescentes puede traer como consecuencia la aparición de problemas psicológicos, afectivos, de salud y académicos (Valencia et al., 2021).

✓ Del inglés *phone* (teléfono) y *snubbing* (ignorar) nace el término *phubbing*. Este hace alusión al hecho de no hacer caso a alguien por estar absorto en el teléfono. En la investigación dirigida por Karadağ en el 2015 se definía el *phubbing* como el acto de interactuar con el móvil en lugar de hacerlo con otras personas presentes físicamente. En estas situaciones se llama *phubber* a quien centra su atención en el *smartphone*, y a la persona ignorada *phubbee* (Chotpitayasunondh y Douglas, 2018).

✓ *Vamping*: Término que tiene su origen en las palabras inglesas *vampire* (vampiro) y *texting* (enviar mensajes), según la Asociación de Internautas (Deia, 2022). Se llama *vamping* al uso de las pantallas antes de ir a dormir, preferentemente en las horas de la madrugada. Según Teresa Sánchez este comportamiento empieza a ser un problema claro entre los/las adolescentes, que provoca principalmente un menor rendimiento escolar, e incide en las relaciones con sus padres (Deia, 2022). Según la doctora Ángela Millán “utilizar las nuevas tecnologías antes de dormir tiene efectos negativos para la salud, ya que la luz de las pantallas afecta la calidad del sueño y nuestro rendimiento” (La Razón, 2020), y añade que “si utilizamos aparatos electrónicos con luz, el cerebro entiende que

aún es de día y no segrega esta hormona (melatonina), por lo que retrasamos el inicio del sueño y dormimos menos horas, lo que llamamos insomnio tecnológico". Este fenómeno, según Teresa Sánchez, comenzó a describirse en el 2016 (Deia, 2022). y su práctica, según la doctora Ángela Millán ha ido en aumento entre los/las adolescentes en los últimos años. Los niños/as también lo practican, ya que obtienen un móvil cada vez más jóvenes" (La Razón, 2020). Teresa Sánchez apunta que "el mayor momento de riesgo para tener un problema asociado a la tecnología es la noche", donde los/las adolescentes son más vulnerables ya que no son conscientes de los riesgos a los que se enfrentan (Deia, 2022). Además, añade que "también es el momento más peligroso" para los/las adolescentes ya que es "cuando más se dan casos de acoso, de *sexting* (envío de mensajes de texto o imágenes de contenido sexual explícito a través del teléfono móvil o de otros dispositivos electrónicos) e incluso de cuestiones relacionadas con la pederastia". A esos riesgos, hay que añadir, según la doctora Ángela Millán, que el uso de las pantallas antes de dormir, al exponernos a su luz, el cerebro, al entender que todavía es de día, altera la producción de melatonina y, de esta forma, comienzan los problemas de sueño, originando lo que han llamado insomnio tecnológico (Molas, 2023).

A estos problemas añadimos que el *vamping* puede originar aumento de peso, ya que la alteración en la segregación de la melatonina influye en el apetito. "La luz de las pantallas inhibe la producción de la melatonina, por lo que aumenta la producción de neuropéptidos, que estimula nuestro apetito y la apetencia por alimentos más grasos y dulces. Por eso, si no respetamos nuestros ciclos de sueño y, además, utilizamos pantallas antes de dormir, alteramos el proceso natural, por lo que tenemos más hambre, nos apetecen más dulces y, por tanto, engordamos más", explica la Dra. María Alija, endocrinóloga pediátrica (Clínica Universitaria de Navarra, 2019).

2. Riesgos con la privacidad y seguridad:

✓ *Ciberbullying*: "Uno de los populares y conocidos peligros es el *ciberbullying*, en gran parte porque su homólogo en los espacios sociales tradicionales, principalmente en ambientes escolares, es el *bullying*. Este fenómeno social, cuyo vocablo inglés significa intimidación, es un fenómeno creciente en nuestra sociedad, el cual ha sido ampliamente estudiado, y con el que se ha estado realizando una lucha mediática por erradicarlo, principalmente por los efectos que ocasiona en quienes lo sufren" (Astorga-Aguilar y Schmidt-Fonseca, 2019, p.9). "Las nuevas tecnologías de comunicación e información han potenciado este problema, pues ya no solo se circunscribe a un espacio físico y por el tiempo que víctima y victimario coincidieran ahí, sino que han ampliado el ámbito de acción a cualquier momento del día y de forma continua a través de cualquier medio que permita la comunicación, computadoras, teléfonos celulares, por mensajería SMS, chats, redes sociales, etc., y, además, lo ha convertido en una forma asincrónica, es decir, no es necesario que ambos (víctima y victimario) estén al mismo tiempo en el espacio virtual" (Astorga-Aguilar & Schmidt-Fonseca, 2019, p.9). En la investigación dirigida por Del Rey en el 2018 referencian un estudio de Tokunaga (2010) en el que se describe el *ciberbullying* o ciberacoso como uno de los fenómenos que más influencia ha tenido en el ámbito social, ya sea por su relevancia como por sus potenciales consecuencias. Se trata de un tipo de agresión injustificada, que se produce de manera repetitiva e intencional entre iguales, y se lleva a cabo mediante dispositivos electrónicos.

El *ciberbullying*, ciberacoso se refiere a la forma en que los medios de comunicación (Internet, telefonía móvil, sitios web y/o videojuegos online) pueden favorecer la violencia

e incluso ejercerla sobre distintos grupos de personas. Se puede manifestar de distintas formas: publicar en internet una imagen, video, “memes”, datos privados y cualquier información que pueda perjudicar o avergonzar a alguien o hacerse pasar por otra persona creando un perfil falso, ya sea para exponer aspectos privados de ella o agredir a terceros, entre otros (Arab y Díaz, 2015). “Las consecuencias del *ciberbullying*, para aquellos que lo sufren, van desde problemas emocionales, académicos y de comportamiento, hasta baja autoestima, depresión e incluso intentos suicidas u homicidas” (Astorga-Aguilar & Schmidt-Fonseca, 2019, p.9).

✓ *Online grooming* o ciberembraucamiento: Este término se refiere a la situación en la que un adulto, haciéndose pasar en muchas ocasiones por alguien que es de la misma edad que un tercero, busca acercarse y ganar su confianza para conseguir material de carácter sexual o, incluso, con el objetivo de quedar y abusar sexualmente de la víctima. Para ello se sirven de las redes sociales, de los chats de las zonas de juego o de otros entornos virtuales que les permita contactar y llegar a manipular a esa otra persona. Por eso hay que ser conscientes de estos riesgos y no compartir información privada en Internet (Fundación FAD Juventud, 2023b).

✓ *Sexting* sin consentimiento: El término *sexting* es el resultado de la contracción de *sex* (sexo) y *texting* (envío de mensajes), y se utiliza para denominar el intercambio de mensajes o material online con contenido sexual (San Juan, 2019). Esta moda de enviarnos fotografías y vídeos de contenido sexual sin medir dónde pueden acabar realmente esas imágenes tan explícitas genera gran preocupación en el entorno (Fundación FAD Juventud, 2023b). El *sexting* en sí mismo no es una forma de violencia, pero sí entraña un gran riesgo. Es una nueva práctica extendida entre adolescentes, especialmente en la pareja; una manera de relacionarse sexualmente en la que ambas partes consienten intercambiar imágenes o mensajes de contenido sexual. En España, casi un 20 % de personas de entre 18 y 20 años ha participado alguna vez en el *sexting* y la media de edad en la que se hace por primera vez está entre los 15 y 16 años (San Juan, 2019). En cuanto a la recepción de mensajes de contenido sexual (*sexting*), 3 de cada 10 menores manifiestan haberlos recibido. Entre los de 11 y 12 años, el 12% ha recibido este tipo de mensajes, mientras que entre los de 15 y 17 años esta cifra asciende al 45% (Garmendia et al., 2019).

✓ *Sextorsion*. El término sextorsión es una contracción de la palabra “sexo” y “extorsión”. Como su nombre indica, se trata del chantaje o amenaza de publicar contenido audiovisual o información personal sexual; en este caso, de un niño, niña o adolescente. Así, se entra en la dimensión online del chantaje que puede durar horas, meses o años, y que puede llevarlo a cabo una persona tanto conocida como desconocida por la víctima. Internet será el medio para la extorsión, que se dará a través de redes sociales, páginas webs, chats, servicios de mensajería instantánea, etc. (San Juan, 2019).

✓ *Violencia online en la pareja o expareja*. Esta violencia se define como el conjunto de comportamientos repetidos que pretenden controlar, menoscabar o causar un daño a la pareja o expareja, por lo que es muy probable que quien sufra o provoque violencia en el mundo físico, lo haga también en el virtual. Se lleva a cabo mediante el intercambio de mensajes, control de las redes sociales o webs, apropiación de las contraseñas, difusión

de secretos o información comprometida, amenazas e insultos. Se puede vigilar a la pareja controlando su ubicación, conversaciones, comentarios online, enviando correos, mensajes o comentarios humillantes, groseros o degradantes, o publicando fotos con la misma intención (Gámez-Guadix, et al., 2018). “El peligro añadido que caracteriza a este tipo de violencia entre adolescentes se produce cuando se justifica, se resta importancia o se menosprecian las consecuencias de estas conductas; incluso hay ocasiones en las que se confunden como una expresión de amor o afecto” (San Juan, C.,2019, p.14). Esta violencia es de extrema importancia en esta etapa de la vida, donde se comienzan las primeras relaciones afectivas y sexuales, y se sientan las bases para las futuras relaciones en la edad adulta. Por ello, niñas, niños y adolescentes necesitan aprender conductas sanas, libres de las desigualdades y los roles de género e identificar los comportamientos que son violentos, evitando normalizarlos” (San Juan, C., 2019, p.15).

✓ *Happy slapping*. “El *happy slapping* (bofetada feliz, en español) es un término que nace en Reino Unido y que se ha ido extendiendo alrededor del mundo durante los últimos años. Consiste grabar comportamientos que implican abusos, como golpes o empujones dirigidos a una persona. Después se comparte la grabación en las redes sociales o en Internet. El agresor o agresora es filmado/a por otro miembro del grupo. Se registra una paliza física mediante video para difundirlo en la web y humillar a la víctima (Contini et al., 2022). Destacar que en el *happy slapping* “no siempre se pretende dañar o humillar a la víctima. Algunas personas únicamente quieren generar contenido que consideran «gracioso» o «entretenido», para ganar popularidad en internet. Esta conducta es un uso insano e irresponsable de las redes sociales, donde agresores o agresoras no se sienten responsables de causar ningún daño y juegan en la ambigüedad entre ser cómplice o testigo” (San Juan, 2019, p.17).

3. Riesgo de acceso a actividades inadecuadas

✓ Videojuegos: A los videojuegos se les dedica mucho del tiempo libre, sobre todo para jugar en línea. De hecho, de media, más del 30% de los estudiantes de 14 a 18 años pueden llegar a dedicar más de 5 horas en un día (Fundación FAD Juventud, 2023b). “El principal predictor para tener adicción al videojuego es ser varón, hacer un uso excesivo del juego y jugar por la noche, sobre todo, más allá de medianoche. Los adolescentes con este problema suelen presentar conflictos familiares o pertenecer a familias monoparentales o mixtas, con los dos padres trabajadores o familias multiculturales; además, suelen presentar desafección escolar, peores niveles de sociabilidad, así como recibir invitaciones de padres o compañeros para jugar. Estos adolescentes, generalmente, tienen comportamientos agresivos e impulsivos. Finalmente, cabe destacar el empeoramiento de su salud y autocuidados, teniendo patrones irregulares de sueño y alimentación, y, por lo tanto, más riesgo de presentar obesidad” (Rodríguez y García, 2021, p.569)

✓ Juegos de azar y apuestas online: “El juego es ya una práctica normalizada en muchas sociedades, incluida la vasca. Los juegos de azar, apoyados por la difusión en los medios de comunicación convencionales y las redes sociales, se han convertido en un fenómeno de entretenimiento habitual” (García et al., 2023, p.14). Pero el problema radica que hoy en día podemos conectarnos a todas horas, teniendo que lidiar con recompensas

fáciles, incentivos y “zanahorias” como poder apostar con dinero simulado, a pesar de ser menores, potenciando, así, el hábito del juego. (Fundación FAD Juventud, 2023b).

4. Riesgos de acceso a contenidos inadecuados

✓ Contenidos violentos y discursos de odio, sexistas o racismo: Las webs de contenido dañino más visitadas por menores son las que contienen mensajes de odio contra ciertos grupos de personas (de otras razas, religión, nacionalidad u orientación sexual) y las de imágenes gore o violentas (Garitaonandia, et al., 2020). Los contenidos negativos generados por los propios usuarios que ven los menores con mayor frecuencia están relacionados con los mensajes de odio contra ciertos grupos de personas (de otras etnias, religiones, nacionalidad u orientación sexual) (32%) y las páginas con imágenes gore o violentas (31%). El acceso a este tipo de contenidos aumenta con la edad (Garmendia et al., 2018 y Garmendia et al., 2019).

✓ Exposición involuntaria a material sexual y/o violento: “Son contenidos inapropiados o ilegales, como es el caso de la información sobre sexo y pornografía que, sin unos buenos referentes, puede distorsionarse y lleva a prejuicios en las relaciones sexuales” (Fundación FAD Juventud, 2023b). El 42% de las chicas y de los chicos españoles de 9 a 17 años han visto imágenes de cariz sexual, en internet o a través de algún medio. El incremento en la visualización de este tipo de contenidos en función de la edad es muy llamativo: entre los de 11 y 12 años afecta al 25%, en los de 13 y 14 es del 53% y entre los de 15 y los 17 años es el 75%. (Garmendia et al., 2018 y Garmendia et al., 2019). “Al usar internet, realizar búsquedas o descargar archivos en principio completamente inocentes, se encuentran con material de escenas sexuales o violentas (San Juan, 2019, p. 20-21). “Lo más frecuente suele ser acceder al contenido mientras se realiza otro tipo de búsqueda. En ocasiones, quienes agreden pueden llegar a *hackear* el contenido de páginas web para lanzar material inadecuado para menores, con la intención de destruir su inocencia o identidad sexual” (San Juan, 2019, p. 21).

✓ Incitación a conductas dañinas: El uso de Internet y las diversas plataformas puede llevar a los niños, niñas y adolescentes a la exposición involuntaria a material violento que las y los incite a conductas dañinas. En Internet existen contenidos problemáticos e inapropiados como son los que promueven desórdenes alimenticios, comportamentales autolesivos, consumo de drogas, o la discriminación y la violencia (Garmendia et al., 2018). Las víctimas pueden verse realmente afectadas por ciertos contenidos que descubren a través de Internet, y esta exposición puede afectar a su salud e integridad física” (San Juan, 2019). Existen plataformas que promocionan comportamientos como la autolesión o los trastornos alimenticios, por ejemplo, y brindan consejos sobre cómo llevarlos a cabo. La propia app “Animo: Comunidades y Grupos”, contiene grupos de chat para hablar de estos temas. Son grupos de chat muy fáciles de encontrar (Makarov, 2020). Los retos virales como “Ballena azul” (Adeane, 2019), “Momo” y “Jonathan Galindo” (García, 2020) instigan a atentar contra la propia vida de los/las adolescentes.

✓ *Fake news*: Las nuevas formas de acceso a la información han hecho que en los últimos años se haya incrementado la preocupación por las denominadas *fake news* o

noticias falsas, es decir, la propagación de bulos y noticias intencionadamente engañosas a través de medios y, sobre todo, de redes sociales (Rubio, 2021). “Esta desinformación potencia la posibilidad de acceder a información descontextualizada, imprecisa o falsa, que puede resultar nociva y contra la que los/las jóvenes no saben luchar todavía por falta de madurez” (Fundación FAD Juventud, 2023b).

1.2.2. Mediación parental. Definición

Las nuevas tecnologías forman parte de nuestro día a día, en mayor o menor medida, todos la usamos a diario, sobre todo los/las jóvenes que han nacido con ellas. “Si se utiliza adecuadamente, la tecnología es una potente herramienta de aprendizaje, pero si no aprendemos a usarla de forma correcta, se convierte en un arma de doble filo”. (Pizarro, 2019). Según el informe EU Kids Online (Garmendia et al., 2016), resulta complicado definir qué actividades de la red son beneficiosas y cuales son perjudiciales. Pero si es cierto que “aquellos adolescentes que estén más instruidos y sean más competentes en el uso de las herramientas de Internet, es más probable que sean conscientes de los riesgos que existen, evalúen las diferentes situaciones y riesgos, mostrando un uso con menor probabilidad de exposición a los riesgos de Internet” (Villanueva y Serrano 2019, p.18). Pero para ello es necesario educar a los menores en el uso de Internet, para que puedan aprovechar los beneficios asociados a la educación y reducir o evitar los riesgos que se generan, tal y como se comenta en la investigación dirigida por López (2021).

El rol de los padres/madres y tutores legales como principales mediadores y responsables del bienestar del menor en todos los aspectos de sus vidas es un hecho indiscutible. Según Fernández-Montalvo et al., (2015) la preocupación de los progenitores ha aumentado en los últimos tiempos debido al uso y actividades relacionadas con Internet que tienen sus hijos e hijas (Villanueva y Serrano, 2019). Este dato coincide con la encuesta de Internet *Matters* (2015) comentada por Livingstone (2018) en la que se apunta a que la mayoría de los progenitores y de los niños/as no creen que Internet sea un lugar seguro para los/las menores. Pantallas Amigas (2023) explica cómo los progenitores, preocupados por el uso que sus hijos e hijas hacen del móvil, y por extensión de Internet, en los últimos meses han creado el movimiento “Adolescentes sin Móvil” buscando un “pacto social entre familias” para retrasar la entrega de un móvil a sus hijos. Así, “las familias buscan el apoyo mutuo para tomar una decisión que, en solitario, es prácticamente imposible o les preocupa que condene al niño o niña que no tiene el móvil a cierto ostracismo social”. La marea contra el uso de los móviles entre menores también ha llegado a *Change.org*. “Dos profesoras y madres, han reunido más de 70.000 firmas para reclamar una ley que impida la utilización de teléfonos en los menores de 16 años. Esta petición no se refiere únicamente a la prohibición de llevar el dispositivo móvil al centro escolar, puesto que en la mayoría de los centros ya existe una regulación estricta y prohibición del uso del teléfono por parte del alumnado. Se trataría pues de una prohibición total” (Change.org, 2023).

Pero la verdad es que tal y como se describe en la investigación dirigida por Pousada (2023) el 60% de los/las adolescentes no tienen normas paternas sobre el uso de las TIC. Similar dato se recoge en la investigación dirigida por Rial (2014) donde el 52.8% de los/as adolescentes señala que sus padres/madres o tutores legales no lo controlan a la hora de navegar por Internet. Y es ahí donde tenemos las dos caras de la moneda: por un lado, la mediación parental (diversas prácticas educativas que las familias ponen en marcha para educar en el correcto uso de las tecnologías) que propone Kirwil, citado en López et al.,

(2021), o el propio Pizarro (2019), el cual expone que “no se trata de prohibir el uso de internet en la era tecnológica sino de educar para que nuestros hijos/as aprendan a hacer un buen uso de la red”, y por otro lado, la prohibición y la restricción.

En función de las diferentes estrategias reguladoras que pueden ejercer las familias la literatura habla de dos términos: control parental (*parental monitoring* o *parental mediation*) cuya definición varía según los estudios que se tomen de referencia, y mediación parental. Ambos no son sinónimos, sino que se atiende a una distinta categorización de las estrategias reguladoras que puede ejercer la familia (Garmendia et al., 2016). Diferentes estudios citados en Haddon (2018) describen la mediación parental de la siguiente manera: termino que ha venido utilizándose para definir el compromiso de que tienen los progenitores con el uso que hacen sus hijos/as de la televisión, pero hoy en día se ha extendido a las medidas que desarrollan los progenitores en la supervisión y apoyo del uso que hacen sus hijos/hijas de las herramientas digitales.

Por otro lado, en la investigación dirigida por Garmendia (2016) se define el control parental como aquel que se corresponde con el modelo de mediación parental restrictiva, basado en normas y límites que limitan el uso del medio, incluidas las restricciones relativas al tiempo y al contenido, con el fin de que los menores aprendan de forma progresiva a navegar de manera segura sin la compañía de un adulto.

1.2.2.1. Tipos de mediación parental:

La adolescencia supone una etapa de conexión constante a Internet en la que las familias, en su función socializadora, intervienen mediante estrategias de control para ayudar a prevenir riesgos. Respecto a la mediación parental encontramos diferentes clasificaciones que a la vez son muy similares.

“Diversos autores distinguen la mediación desde modelos negligentes, en los que la familia no tiende a controlar el uso de la tecnología ni apoya y dialoga con sus hijos e hijas en su interacción virtual; hasta modelos democráticos, en los que la familia tiene un alto nivel de control y regulación en el uso de las pantallas, pero también cuenta con un alto grado de comunicación y apoyo. Del mismo modo, los autores perciben modelos de mediación restrictivos en los que hay un fuerte control del uso de la tecnología y no se facilita la comunicación sobre cómo actuar en Internet; así como modelos permisivos en los que la familia tiene un bajo grado de regulación y control del uso de la tecnología, pero muestra un alto nivel de comunicación y apoyo con la población adolescente a la hora de interactuar en el espacio virtual (Ruedas et al., 2023, p.127)”.

Livingstone, (Garmendia et al., 2016, p.9) propone cinco categorías para clasificar la mediación parental:

1. “Mediación activa del uso de internet, que implica que padres y madres desempeñen actividades tales como hablar de los contenidos de internet con sus hijos e hijas mientras éstos están navegando, y compartan las experiencias online de los menores estando cerca de ellos mientras navegan.
2. Mediación activa de la seguridad en internet, en la que madres y padres promueven un uso de internet seguro y responsable.
3. Mediación restrictiva, que implica poner reglas que limiten y regulen el tiempo invertido online, los lugares desde los cuales navegar y las actividades desarrolladas en internet.

4. Restricciones técnicas, esto es, el uso de software y herramientas técnicas para filtrar, restringir y monitorizar las actividades en internet de los y las menores.
5. Monitorizar el registro” de las actividades online”.

Nikken y Jansz, (Álvarez-García et al., 2018, p. 20) distinguen cuatro tipos de mediación parental:

1. “Mediación activa, que se refiere a conversaciones entre familia e hijos para fomentar en los hijos la comprensión y el análisis crítico de lo que ocurre en Internet, así como normas de buena conducta en la red.
2. Co-uso o uso compartido de Internet entre familia e hijos, con el fin principalmente de mostrarle buenos modelos de conducta.
3. Mediación restrictiva, que consiste en limitar tiempo, actividades y contenidos (ya sea poniendo normas o utilizando un software específico).
4. Supervisión, referida a actividades con las que la familia sigue la conducta del hijo en Internet, de manera abierta o encubierta, durante o después de su uso”.

Estudios recientes demuestran que las estrategias a través de las cuales los padres y madres buscan regular el uso de Internet pueden ser agrupadas en dos macro-categorías (Garmendia et al., 2019, p.47):

1. “La mediación de tipo habilitante que incluye todas las formas de mediación activa sobre uso de Internet y seguridad online; es decir, que sugiere un uso positivo de la tecnología.
2. La mediación restrictiva” que condiciona el tiempo transcurrido en línea o limita sus actividades, y que incluye también el uso de software de control parental o de otros filtros”.

López-Castro y Priegue, (Lopez-Castro et al., 2021, p. 97), desarrollaron una tipología de la mediación parental relacionada con los estilos educativos. De esta propuesta, se derivan cuatro tipos de mediación parental en función del uso de estrategias de regulación-control y de comunicación-apoyo:

1. “Mediación parental negligente (bajo grado de regulación-control y de comunicación-apoyo).
2. Mediación parental permisiva-indulgente (bajo grado de regulación-control, pero alto de comunicación-apoyo).
3. Mediación parental restrictiva autoritaria (elevado grado de regulación-control, pero bajo de comunicación-apoyo).
4. Mediación parental democrática (elevado grado de regulación-control y de comunicación-apoyo)”

Las prácticas parentales cobran gran importancia en Internet, ya que los padres/madres/tutores legales deben establecer normas sobre el uso de Internet y los *smartphones*. Tal y como recogen Machimbarrena et al., (2019) en una revisión sistemática realizada sobre las variables familiares relacionadas con el *bullying* y el *cyberbullying*, la supervisión de las actividades de los menores en Internet y el control de su acceso es un factor importantísimo. En esa revisión se detalla que algunos autores han encontrado que, aunque los progenitores establezcan normas, a menudo subestiman la implicación de sus hijos/hijas como cibervíctimas o ciberagresores. Otros señalan que establecer reglas sobre

el acceso a la web es un factor protector contra las actividades de riesgo online y el *cyberbullying*.

Herramientas de control parental:

Las herramientas de control parental pueden ser útiles para reducir riesgos a medida que el menor aprende a desenvolverse en Internet. Estas herramientas son un apoyo en el aprendizaje digital de los menores, limitando las funciones y el alcance de sus dispositivos cuando se conectan a Internet (INCIBE², 2023). La guía de herramientas de control parental redactada por INCIBE e Internet Segura for Kids (IS4K) clasifica las herramientas de control de la siguiente manera:

- Opciones de sistema operativo: ajustes de control parental presentes en las opciones de configuración de cada dispositivo o servicio, ya sean, *smartphones*, televisiones, *Playstation*, *XBOX*, *Nintendo Switch*. No requieren instalación puesto que están incorporadas en el sistema. Estos ajustes pueden ser: filtrado de contenidos, control de tiempo, modo descanso, *App Store* restringida, protección de la configuración (código PIN) ...
- Aplicaciones de control parental: aplicaciones o programas que limitan o controlan las funciones disponibles al utilizar un dispositivo móvil, tableta u ordenador: *Family Link*, *Family Time*, *Securekids*, *Qustodio*, *Norton Family*, *Eset Parental Control*, *Screen Time*, *Vodafone Secure*, *Net*, *Kids Ready*, *Locategy*...
- Proveedores de contenidos: plataformas de reproducción o búsqueda que ofrecen un conjunto limitado de contenidos apropiados para los menores: *Movistar Junior*, *Youtube Kids*, *Netflix*, *HBO*, *Prime Video*, *Orange TV*, *Vodafone TV Kids*, *Disney +*, *Movistar +*
- Opciones de redes sociales: ajustes de bienestar digital disponibles en las redes sociales que limitan o supervisan la actividad en línea del menor: *Youtube*, *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*.

1.2.2.2. Factores que influyen en la mediación parental

Uno de los principales retos para los progenitores, o tutores legales, consiste en cómo regular el uso que los/las adolescentes hacen de la red con el fin de evitar actividades de riesgo y, al mismo tiempo, fomentar aquéllas que contribuyan a su desarrollo personal e intelectual.

La preocupación de los progenitores sobre los riesgos a los que sus hijos e hijas se pueden exponer en Internet se refleja en la forma de mediación que adoptan ante sus hijos e hijas (Garmendia et al., 2019). Pero hay que tener en cuenta que tal y como describe INCIBE en su página web a la hora de establecer una mediación parental además de facilitar una comunicación familiar saludable, la mediación parental, para que pueda ser efectiva y coherente, debe adaptarse a cada etapa de desarrollo. La mediación familiar implica una interacción en ambas direcciones, es decir, no es solo un flujo de orientación de padres a hijos. En las relaciones familiares, los niños/as y adolescentes también pueden ayudar a sus progenitores, al tiempo que tienen la libertad de buscar asesoramiento o simplemente ignorar la orientación de sus progenitores en ciertos aspectos. Este proceso bidireccional reconoce que la dinámica familiar es compleja y que cada miembro juega un papel activo en la comunicación y la toma de decisiones. Resumiendo, la mediación familiar

² INCIBE: Instituto Nacional de Ciberseguridad

implica una colaboración bidireccional, donde todos los miembros tienen la oportunidad de ofrecer apoyo el uno al otro, buscar orientación y participar en la resolución de conflictos (Garmendia et al., 2019).

Respecto a las medidas utilizadas en la mediación parental existen investigaciones realizadas desde diferentes puntos de vista; en la investigación dirigida por Ruedas (2023) se analizan investigaciones realizadas con padres y madres que revelan que las familias tienden a realizar una mediación activa y democrática, por encima de la restrictiva, pero también se analizan investigaciones realizadas con adolescentes en las que las conclusiones no son tan claras a la hora de determinar el tipo de acción que reciben por parte de sus familias, y apuntan a la implementación de mediaciones tanto restrictivas como democráticas.

El género y la edad de los menores son predictores de las estrategias de mediación parental a tener en cuenta. Las diferencias entre los sexos, muestran que los padres y madres animan más a los chicos que a las chicas a descubrir y a aprender cosas en Internet. Esta situación varía a la hora de sugerir el uso de Internet de manera segura, ya que las chicas reciben más atención que los chicos. De tal manera que un 31% de chicos de 13 a 17 años indica que sus padres /madres/tutores legales les sugieren formas seguras de usar internet, pero estos valores se elevan a un 40% en caso de las chicas. Además, casi uno de cada cuatro adolescentes (23%) indica que sus padres y madres hablan con ellos sobre lo que hacen en Internet de los cuales el 17% son chicos y el 28% son chicas de 13 a 17 años (Garmendia et al., 2019). Pero desgraciadamente, tal y como resaltan los resultados del estudio impulsado por la Fundación Barrié (2022) el establecimiento de las normas y límites se reduce en la etapa de Educación Secundaria y prácticamente desaparecen en la etapa de Bachillerato.

Por otro lado, es más habitual que los niños, niñas y adolescentes ayuden a sus padres, madres y cuidadores a hacer cosas en internet (48%) a que les pidan ayuda a sus padres/madres frente a algún problema (17%) o hablen con ellos cuando algo les ha molestado online (14%). En relación a la ayuda ofrecida a los/las adolescentes, cuando algo les ha molestado las diferencias también son notorias. Es inferior entre los chicos adolescentes (26%) mientras entre las chicas adolescentes asciende para alcanzar el 43%. Es por ello que se aprecian diferencias notables en las estrategias de mediación reseñadas en función del sexo de los menores. Lo que evidencia el mayor interés de los progenitores por proteger a sus hijas (Garmendia et al., 2019). Estos datos van en consonancia con los obtenidos por la investigación dirigida por Larrañaga (2022), donde se constataba la ayuda que les piden los hijos/as ante algo que les molesta en Internet (17%) o que les comuniquen las situaciones molestas en la red (14%).

1.3. TRIC, centros educativos y dispositivos móviles

A continuación, se ha analizado la intersección entre las Tecnologías de la Relación, Información y la Comunicación (TRIC) y la educación escolar reglada, centrándonos en el caso del País Vasco.

En las últimas décadas, y a un ritmo vertiginoso, las tecnologías digitales han cambiado por completo la forma en que las personas se comunican, crean comparten y aprenden. Los grandes avances en las tecnologías digitales confirman la necesidad de responder a los desafíos tecnológicos, éticos y sociales asociados con las innovaciones

que están cambiando la forma en que vivimos y trabajamos. No es objetivo de este trabajo extendernos en la dicotomía de la introducción o no introducción de las nuevas tecnologías en las metodologías pedagógicas de los profesores/profesoras de los centros educativos, sino analizar el alcance que pueda tener el avance de las tecnologías de la comunicación, en particular el acceso a los *smartphones*, y el impacto directo que pueden tener en el desarrollo y la interacción de los alumnos y alumnas. Es necesario impulsar en los centros educativos hábitos, actitudes y estrategias que favorezcan la convivencia positiva a nivel digital, ya que las nuevas tecnologías no solo brindan nuevas oportunidades y mejoras, sino que también son fuente de riesgos y amenazas, que deben afrontarse (tal y como hemos analizado en el apartado 1.2.1.).

El uso de algunos dispositivos electrónicos en centros educativos, como el *smartphone*, ha traído una larga cola de debates entre familias, instituciones e incluso políticos. Tal y como hemos comentado en el apartado 1.2.2, en los últimos meses se ha creado una marea de padres y madres, que preocupados por el uso que sus hijos/hijas hacen del *smartphone*, quieren que se retrase la edad de adquisición del mismo, que hoy en día está entorno a los 11 años (Garmendia et al., 2016 y Andrade et al., 2021,). Otros, directamente piden que se prohíba por ley el uso del *smartphone* hasta los 16 años (Change.org, 2023). La ministra de Educación, Formación Profesional y Deportes, Pilar Alegría, tras escuchar la propuesta del Consejo Escolar de Estado para prohibir el uso de los *smartphones* en Primaria y limitar su uso a fines exclusivamente pedagógicos o médicos en Secundaria, donde se recomienda que permanezcan apagados desde el momento de entrada a los centros hasta la salida, (Consejo Escolar de Estado, 2024) se reunió el 31 de enero del 2024 con representantes de las comunidades autónomas para avanzar en la regulación del uso de los dispositivos móviles en los centros educativos. La propuesta trasladada por el Ministerio a las comunidades consiste en no utilizar el *smartphone* en Infantil y Primaria, y en limitarlo a actividades pedagógicas cuando el docente lo considere oportuno, tanto en Secundaria y Bachillerato, como en Formación Profesional. En todos los niveles se contemplarían circunstancias excepcionales y se actuaría con flexibilidad (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2024). Aunque se busca una normativa estatal, hay comunidades que ya aplican ciertas restricciones (Galicia, Cataluña, Andalucía, Cantabria o Navarra), y otras las han dejado a competencia de cada centro educativo, como País Vasco y Valencia (Ricca, 2024).

En el País Vasco, el departamento de Educación, ha desarrollado el Plan de Transformación Digital del Sistema Educativo Vasco 2022-2024, el cual plantea la incorporación de las tecnologías digitales en todos los niveles educativos y tiene como objetivo facilitar los mecanismos para que el alumnado, el profesorado, personal educativo y las familias puedan aprovechar las numerosas oportunidades que brindan las tecnologías digitales para la enseñanza, el aprendizaje, la comunicación y la creatividad. El Gobierno Vasco, de momento, no aboga por una prohibición, sino por una buena educación en el uso del *smartphone*. “Para que la ciberconvivencia sea posible, es necesario educar al alumnado de todos los niveles educativos en el uso seguro de las tecnologías de información y comunicación, sobre todo en los principios morales y éticos que deben regir su utilización. En este sentido y en el marco de la iniciativa Bizikasi, y del propio Plan de Transformación Digital del Sistema Educativo Vasco, el Departamento de Educación, junto con toda la comunidad educativa, lleva años trabajando en esta línea” (Gobierno Vasco, Departamento de Educación, 2024). Prueba de ello, son las diferentes guías, formaciones diversas y materiales didácticos que se han creado y puesto a disposición de los centros

educativos. El departamento de Educación del Gobierno Vasco, basándose en la autonomía de centros, deja a cada centro escolar que adopte las medidas y decisiones de carácter pedagógico en lo que respecta al uso de los *smartphones* y relojes inteligentes al objeto de fomentar un buen uso de los mismos, insistiendo en la provención, prevención, seguridad y el código ético necesario. (Gobierno Vasco, Departamento de Educación, 2024). De tal manera “los centros educativos han de contemplar actuaciones de prevención del *ciberbullying* escolar o posibles situaciones de abuso a través de teléfonos móviles y relojes inteligentes en su plan de convivencia, en los planes de orientación y de acción tutorial, así como en su Proyecto Digital de Centro, con el fin de intensificar actitudes y mecanismos preventivos y proactivos” (Gobierno Vasco, Departamento de Educación, 2024). Para final del 2024 el 100% de los centros educativos de Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y Centros Integrados de Formación Profesional de la red pública y concertada del País Vasco tendrán que tener recogido en su Reglamento de Organización y Funcionamiento (ROF) sus propias “medidas para la regulación del uso de los móviles y los relojes inteligentes durante la jornada escolar, entendida ésta como el espacio de tiempo que incluye el horario lectivo, tiempos de recreo, servicios ofertados por el centro (comedor, transporte...) y los períodos dedicados al desarrollo de las actividades complementarias y extraescolares” (Gobierno Vasco, Departamento de Educación, 2024). Cada centro del País Vasco decidirá el uso (o no uso) que se le dé a los *smartphones*.

En la investigación dirigida por Busquet en el 2018 se aprecia que el 41,5% de los centros públicos y concertados de Cataluña tiene recogido en sus respectivos Reglamentos de Organización y Funcionamiento (ROF) el uso (o no uso) que hacen de los *smartphones*. Entonces mientras que solo el 0,3% de los centros permitían el uso libre de los móviles en el centro, el 35% de los centros recogían en sus Reglamento de Organización y Funcionamiento (ROF) el uso de los *smartphones* para no permitirlo o simplemente para prohibir que los alumnos pudieran llevarlo (Busquet et al., 2018). En la investigación dirigida por Garmendia en el 2016 se aprecia que el uso de *smartphones* en las en los centros escolares tiende a estar regulado. El 84% de los y las menores no están autorizados a utilizar su *smartphone* en el centro escolar, un 15% asegura que puede utilizarlo con restricciones, y un solo 1% afirma que puede utilizar su dispositivo sin limitación (Garmendia et al., 2016, p.90).

Últimamente se considera el *smartphone* como la causa de todos los males. Pero ya en el 2020, Frank Shen, Vice Presidente de PACD³, Western Europe, Huawei Technologies, escribía un artículo en el que nos recordaba que la tecnología digital está transformando nuestras vidas. Decía que la tecnología en sí no es ni buena ni mala, y que siempre dependerá de nosotros el aprovecharla en beneficio de la humanidad. Mismo mensaje mandaba Pizarro en su investigación (2019) donde decía que si la tecnología se usa adecuadamente puede ser una herramienta de aprendizaje muy potente, pero si no aprendemos a usarla de forma correcta, se convierte en un arma de doble filo.

Por tanto, ¿por qué no aprovechar un recurso en las aulas si este puede ayudar al alumno en su proceso de aprendizaje? Como docentes tenemos que enseñar al alumnado a hacer un buen uso del *smartphone*, ya que este puede convertirse en una buena herramienta en el aula, siempre que se haga de manera adecuada. El *smartphone* puede ser una herramienta perfecta para elaborar podcast (Hernández, 2024) o realizar video-poemas. Se pueden crear fotografías para descubrir nuevo vocabulario o incluso se pueden

³ PACD: Public Affairs and Corporate Development

usar aplicaciones como *Kahoot* (Castañeda, 2020 y Sárate-Naula, 2022) en cualquier asignatura para trabajar cualquier temática. No olvidemos que se pueden emplear las redes sociales como Instagram (Blasco et al., 2020 y Pastran et al., 2020) o Tik Tok (Pastran et al., 2020) para trabajar las diferentes competencias, como podría ser mejorar la competencia lingüística. Hay que tener en cuenta que, siempre y cuando se haga de manera adecuada, el *smartphone* se puede convertir en una herramienta con gran potencialidad en diferentes niveles y materias, ya que desde una perspectiva educativa tiene muchos usos⁴.

2. OBJETIVO Y PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto y debido al uso desmedido (y no se sabe si adecuado o no adecuado) que hace el alumnado de un instituto público situado en una localidad de la margen derecha de la ría de Bilbao del *smartphone*, y los problemas que ello acarrea en el día a día en el propio instituto, se ve la necesidad de estudiar este fenómeno. Tras la revisión bibliográfica de las investigaciones ya realizadas respecto al uso de Internet y redes sociales y la percepción que los/las adolescentes tienen sobre el control parental que ejercen sus progenitores/tutores legales, surgen múltiples cuestiones a las que queremos dar respuesta mediante este estudio. Hay que tener en cuenta que esta investigación se hará únicamente desde la perspectiva de las/los adolescentes.

- ✓ ¿Es diferente el control parental que perciben los adolescentes según el género?
- ✓ ¿Existe una relación significativa entre la percepción de control parental que tienen los adolescentes y la participación de los adolescentes en comportamientos de *ciberbullying*?
- ✓ ¿Son los/las adolescentes conscientes de haber recibido *ciberbullying*?
- ✓ ¿Cuántos habrán sufrido *ciberbullying*?
- ✓ ¿Para que utilizan mayoritariamente Internet?
- ✓ ¿Cuánto tiempo pasan los adolescentes en las redes sociales al día?
- ✓ ¿El uso que hacen de Internet y las redes sociales les genera algún riesgo?
- ✓ ¿Existen diferencias notables en la frecuencia de uso de redes sociales entre adolescentes de géneros diferentes?

2.1. Objetivo general

El objetivo general de este trabajo será hacer un diagnóstico del uso que los/las adolescentes de dicho instituto hacen de Internet, y más concretamente de las redes sociales, y el control parental que perciben de sus progenitores/tutores legales, de tal manera que podamos relacionar su uso y el supuesto control parental con posibles conductas de riesgo.

2.2. Hipótesis:

H₁: Se espera que existan diferencias significativas en la percepción del control parental que tienen los/las adolescentes según género. Específicamente, se anticipa que las

⁴ Para más información acceder al artículo "40 usos de los *smartphones* en el aula". <https://parapnte.educacion.navarra.es/2016/03/10/40-usos-de-los-smartphones-en-el-aula/>

adolescentes femeninas percibirán un nivel más alto de control parental en comparación con los adolescentes masculinos.

H₂: Se espera que el compromiso familiar en la supervisión parental se relacione indirectamente con la aparición del *cyberbullying*. La ausencia de una supervisión adecuada, la falta de comunicación sobre el uso responsable de la tecnología y la carencia de límites claros en el entorno digital se relacionarán positivamente con la participación de los adolescentes en comportamientos de *ciberbullying*. Se espera que, en situaciones donde el control parental es limitado, los/las adolescentes tengan una mayor probabilidad de enfrentarse a riesgos asociados con el *ciberbullying*. Esta hipótesis se fundamenta en la premisa de que un control parental deficiente puede contribuir a un entorno en línea menos seguro y a la falta de conciencia sobre la importancia de comportamientos digitales responsables entre los adolescentes.

H₃: Se espera que existan diferencias significativas en el uso que los/las adolescentes hacen de las redes sociales según el género. Las variaciones en la frecuencia de uso, el tipo de redes sociales a utilizar, y la frecuencia con que los/las alumnos suben contenido a las redes sociales estarán influenciadas por el género de los/las adolescentes.

2.3. Objetivos específicos:

- Conocer los hábitos de uso de Internet y las redes sociales de los/las adolescentes de dicho instituto.

Este estudio abordará el propósito principal del uso de Internet por parte de los/las adolescentes, como entretenimiento, educación, comunicación o búsqueda de información. Además, se analizará el tiempo dedicado a acceder a redes sociales durante los días de semana y los fines de semana para entender la frecuencia y la extensión del uso de estas plataformas, identificando las franjas horarias en las que los adolescentes son más activos en las redes sociales, lo que proporcionará información sobre sus patrones de uso y preferencias de navegación en línea. Se investigará cuál es la red social más utilizada entre los/las adolescentes del instituto, lo que ayudará a comprender qué plataformas digitales prefieren y en qué medida participan en ellas. Además, se indagará sobre la actividad de publicación de contenido en las redes sociales por parte de los/las adolescentes, con el fin de comprender su nivel de participación activa en el entorno digital.

- Conocer si hay diferencias en los hábitos de consumo de Internet y las redes sociales de los/las adolescentes según género en dicho instituto.

Atendiendo al objetivo específico anterior mediante la investigación se determinará si existen diferencias significativas en los hábitos de consumo de Internet y redes sociales entre los/las adolescentes del instituto según su género.

- Conocer posibles prácticas de riesgo online en las que puede verse implicado el alumnado de dicho instituto.

Mediante la investigación se identificarán posibles prácticas de riesgo en línea en las que el alumnado del instituto pueda verse involucrado. Este estudio se centrará en la detección y comprensión de comportamientos digitales que puedan tener implicaciones

negativas para la salud mental y el bienestar emocional, como puede ser el *ciberbullying* o el uso excesivo del *smartphone*.

- Analizar la percepción que los/las adolescentes tienen sobre el control parental que ejercen sus progenitores sobre ellos.

El análisis del control parental se dividirá en dos factores: el factor supervisión y el factor restricción. De igual manera se determinará qué nivel de percepción de control parental tiene el alumnado según género.

3. METODOLOGÍA

Este estudio se ha realizado mediante una investigación cuantitativa a partir de los datos recopilados en una encuesta *ad hoc* aplicada a una muestra estadísticamente representativa (n= 175, Población=228) de alumnos/as matriculados/as en Bachillerato del turno de mañana (Bachillerato 1, Bachillerato 2) de un instituto público en una localidad de la margen derecha de la ría de Bilbao.

Se consideró una investigación cuantitativa debido a que esa metodología da la opción de recoger un gran volumen de información. Y dentro de la metodología cuantitativa, se consideró utilizar la encuesta como herramienta principal, y única, debido a dos razones principales. Por un lado, la información que se quería obtener en este estudio no se podía encontrar en ningún otro sitio más que preguntándosela a los sujetos en cuestión, y por otro lado porque la encuesta es una herramienta muy estructurada que posibilita la obtención de datos primarios por parte de un colectivo numeroso. “Representa además numerosas ventajas sobre otros modos de recogida de información: se basa en muestras representativas, es rápida y planificable (Ispizua, 2016, p.131).

El instituto donde se ha llevado a cabo la investigación está en una localidad de la margen derecha de la ría de Bilbao (Bizkaia-CAV). Es el único centro que ofrece bachillerato, ya sea a nivel público como privado. La oferta educativa del centro únicamente es de bachillerato, pero cabe destacar que es el único centro en la margen derecha que además de impartir bachillerato en turno de mañana también lo hace en turno de tarde (también llamado bachillerato nocturno). El instituto principalmente recibe alumnado de los centros ubicados en dicha localidad (centros públicos y concertados) y en localidades limítrofes (centros públicos y concertados). La mayoría de los estudiantes vive en la localidad donde está situado el instituto en cuestión, pero también hay otros procedentes de distintos municipios. En total, hay 228 alumnos y alumnas en el turno de mañana y 60 en el turno de tarde. Respecto a la plantilla, alrededor de 60 profesionales trabajan tanto en el marco de la docencia como en otros ámbitos necesarios para el funcionamiento del centro. Dada la realidad sociolingüística de la localidad, el instituto implantó en el año 2013 la línea trilingüe en el turno de mañana, de tal manera que está implantada tanto en el modelo D como en el B. Así, el euskera, el castellano y el inglés están integrados en la enseñanza de las distintas asignaturas (Proyecto Trilingüe). En el turno de tarde solo se imparte el modelo lingüístico A. Es por ello que, respecto a las propias características del centro, como al de las familias, este estudio se podría replicar en la mayoría de centros de la CAV, ya que las características de nuestro alumnado y el alumnado en general de los centros de la CAV son muy similares.

3.1. Muestra

La población abarca la totalidad del alumnado de primero y segundo de bachillerato de la modalidad diurna del instituto en cuestión; 228 alumnos, los cuales representamos a continuación, en la Tabla 3, diferenciados según género:

Tabla 3. Distribución de la población según género.

Género población		% del Total
Hombre		44.73 %
Mujer		55.26 %
Total	228	100 %

Fuente: Elaboración propia

Para la elección de la muestra se han utilizado los siguientes criterios:

- Estar matriculados en primero o en segundo de bachillerato en el turno de mañana para el curso 23-24.
- Contar con la aprobación firmada de sus progenitores/tutores legales.

Así mismo, se consideraron como criterios de exclusión:

- Estudiantes de dicho instituto que no se encuentran matriculados en el turno de mañana.
- Los alumnos que no contaban con la aprobación firmada por sus progenitores/tutores legales.
- Alumnos que no se encontraban en disposición de participar por motivos de salud u otros problemas de cualquier índole.
- Los alumnos que expresaron su negativa a colaborar contestando el cuestionario.

La muestra estuvo conformada por 175 estudiantes matriculados en primero y segundo de bachillerato en el turno de mañana, que cumplieron las condiciones y criterios de inclusión anteriormente mencionados. El proceso de muestreo fue probabilístico, de tipo aleatorio simple. Es un tipo de muestreo en el cual, se selecciona al azar a los participantes de la investigación, teniendo todos la misma probabilidad de ser elegidos. Es decir, cada unidad de la población tiene idéntica probabilidad de ser incluida en la muestra (López-Roldán y Fachelli, 2017). El análisis de error se fijó en $\pm 3,58\%$ (QuestionPro, 2024), con un nivel de confianza del 95%, y bajo el supuesto de un muestreo aleatorio simple.

Aún existiendo un alumnado de tarde, a la hora de elegir la población y la muestra, solo se contempló el alumnado de mañana debido a que el alumnado de tarde es mayor de edad (no son adolescentes), y nuestra investigación se basaba en alumnado adolescente, y la frecuencia con la que van a las clases es muy variable debido a circunstancias personales.

Los datos recogidos en la tabla 4 (Datos sociodemográficos de la muestra) realizan una fotografía del perfil sociodemográfico de la muestra en cuestión.

Tabla 4. Datos sociodemográficos de la muestra			
Edad	Total %	Nivel educativo padre	Total %
15	2,90 %	No tengo padre	0 %
16	46,30 %	Educación básica	2,3 %
17	48,00 %	Educación secundaria	12,6 %
18	2,90 %	Educación secundaria post-obligatoria	9,7 %
		Educación universitaria	26,9 %
Sexo	Total %	Formación profesional	33,7 %
Mujeres	60,60 %	No lo se	14,9 %
Hombres	38,3 %		
Otros	1,10 %		
Son hijos únicos	Total %	Nivel educativo madre	Total %
Si	18,3 %	No tengo madre	0,6 %
No	81,7 %	Educación básica	8 %
		Educación secundaria	12 %
Son hermanos menores	Total %	Educación secundaria post-obligatoria	36 %
Si	48,3 %	Educación universitaria	33,7 %
No	51,7 %	Formación profesional	9,1 %
		No lo se	0,6 %
Estado civil progenitores	Total %		
Familia monoparental	0 %		
Casados/Pareja de hecho	83,4 %		
Divorciados	10,9 %		
Separados	4 %		
Viudo/Viuda	1,7 %		

Fuente: *Elaboración propia*

Los datos respecto a la variable edad (*Ítem 1*) demuestran una marcada concentración en los grupos “16” y “17” años, 46,3% y 48% respectivamente. Son las edades correspondientes a los niveles de primero y segundo de bachillerato. El resto del alumnado, son alumnos de primero de bachillerato de 15 años, 2,9%, que todavía no han cumplido los 16, y alumnos de 18 años, 2,9%, que han repetido algún curso. Debido a que el perfil psicológico del adolescente de bachillerato, ya sea de primero o segundo, es bastante homogéneo, se ha decidido excluir esta variable de la investigación.

Respecto al género (*Ítem 2*) del alumnado existe mayor número de participantes Mujeres, representando al 60,6% de la muestra, que Hombres y Otros, los cuales solo representan el 38,3% y 1,1% respectivamente. Cabe destacar que se ha creado un tercer grupo llamado “Otro”. Dos alumnos/as no se identifican con el género mujer y hombre. Aunque es un dato muy pequeño, un 1,1% de la muestra, es información interesante para el centro de cara a las políticas de convivencia que esté desarrollando. Hasta ahora, aun teniendo la opción para hacerlo, ningún adolescente ha marcado esa opción en su matrícula. Tal vez sea porque la matrícula no la rellena el/la adolescente, sino que lo hace

su progenitor, o por no querer ser “señalado”, y ha preferido hacerlo aprovechando el anonimato de la encuesta. Esto es una afirmación que no podemos asegurar.

Los datos respecto al género recogidos en la muestra varían respecto a los datos de la población (Tabla 3) debido a diferentes razones:

- ✓ Al responder el alumnado el *Ítem 1*, el sexo con el que ellos/ellas más se identifican, se ha creado un tercer grupo llamado “Otro” y aunque a la hora de hacer la matrícula en el centro se les da la opción de marcar esa casilla, el centro no tiene recogido ningún caso. Es por ello que en los datos de la población (tabla 3), recogidos de la matrícula del centro, no aparece el grupo “Otro”.
- ✓ No se pudieron recoger todos los permisos necesarios para que el porcentaje de la muestra y de la población estuviera equiparado.
- ✓ A pesar de tener el permiso de los progenitores para poder pasar el cuestionario, debido a diferentes causas, no todo el alumnado se presentó a la cita.

Respecto a la configuración familiar (*Ítem 5*), el 83,4% pertenece a lo que comúnmente se ha venido llamando familia tradicional (padre-madres casados o pareja de hecho). Casi un 15% pertenecen a familias con los progenitores divorciados y/o separados.

Existe un 48,3% del alumnado encuestado que es hermano menor, (*Ítem 4*) y un 18,3 % del alumnado encuestado es hijo/a único/a (*Ítem 3*).

Llama la atención el porcentaje de alumnado que no sabe los estudios (*Ítem 6 y 7*) que han cursado sus progenitores. El 14,9% no sabe qué nivel de estudios ha alcanzado su padre, y el 9,1% su madre. Respecto a los demás datos los/las encuestados/as tienen unos progenitores con un nivel de estudios alto, ya que en el caso de los estudios paternos el 60,6% responden que tienen unos estudios superiores (universitarios y/o formación profesional) y en el caso de las madres el dato es del 69,7%. Es un dato muy significativo, ya que se supone que en la familia tiene que haber comunicación entre progenitores e hijos/as, y llama la atención que los/las encuestados/as no sepan el nivel de estudios alcanzado por sus progenitores.

3.2. Instrumentos

Esta investigación se ha realizado a partir de los datos recopilados en una encuesta *ad hoc*, que fue pasada a los/las adolescentes mediante un formulario digital⁵ realizado con *Google Forms*. El cuestionario diseñado para la investigación se alojó en esta plataforma, lo que permitió una recopilación de datos automatizada y una gestión más efectiva de las respuestas. La encuesta está compuesta por cuatro apartados:

- ✓ Primer apartado, en el que se recogen datos sociodemográficos de los/las adolescentes encuestados/as.
- ✓ Segundo apartado, en el que se recogen hábitos de uso de Internet y redes sociales de los/las adolescentes encuestados/as.
- ✓ Tercer apartado, en el que se recoge información sobre la percepción que los/las adolescentes encuestados/as tienen sobre el control parental que ejercen sus padres/madres/tutores legales. Este apartado fue confeccionado con el siguiente cuestionario: “*Cuestionario de Control Parental del Uso de Internet durante la Adolescencia*”. Este cuestionario fue diseñado y puesto a prueba en el estudio *Control Parental del Uso de Internet durante la Adolescencia: Evolución y Diferencias de Género*

⁵ Ver formulario digital en Anexos

Parental. El cuestionario está compuesto por 7 ítems. En cada uno de ellos se enuncia una conducta por parte de los padres, madres o tutores legales, de restricción o supervisión del uso que su hijo/a (quien responde la encuesta) hace de Internet. El factor *Supervisión* incluye *ítems* referidos a conductas con las que los padres/padres/tutores legales examinan la actividad del adolescente en Internet, ya sea de manera abierta o encubierta, durante o después de su uso (*Ítems* 1,2,6,7). El segundo factor, correspondiente a la *Restricción*, incluye los *ítems* relacionados a acciones en las que se establecen límites en el uso de Internet (tiempo, contenidos, actividades), ya sea poniendo normas o utilizando un software específico: (*ítems* 3,4 y 5). El o la informante debe indicar en qué medida considera cierta cada una de las afirmaciones, mediante una escala de respuesta tipo Likert, con cuatro alternativas (1=Totalmente falso; 2=Más bien falso; 3=Más bien cierto; 4=Totalmente cierto). Puntuaciones altas indican altos niveles de control parental en el uso de Internet (Álvarez-García et al., 2018). En este estudio se ha tenido en cuenta los siguientes niveles: Nivel bajo (puntuación 7-14), Nivel medio (puntuación 15-21), Nivel alto (22-28).

✓ Cuarto apartado, en el que se recogen preguntas sobre la posible aparición de *ciberbullying*.

3.3. Procedimiento

A continuación, se detalla el procedimiento seguido durante el desarrollo del estudio. Antes de iniciar la investigación, se solicitó y se obtuvo el permiso correspondiente del centro educativo para llevar a cabo la encuesta. Este proceso garantizó la colaboración institucional necesaria y aseguró la participación del alumnado en el estudio.

Para garantizar la ética y la participación informada de todo el alumnado, se diseñó un formulario de consentimiento parental⁶. Dicho formulario fue enviado a los progenitores de los alumnos seleccionados para participar en la encuesta. El envío se hizo de dos maneras: por un lado, se envió a través de la plataforma *Hezigune* (plataforma utilizada por el centro educativo), la cual les hace llegar un email a la plataforma *Ikasgune* (plataforma utilizada por las familias), y, por otro lado, mediante los/las tutores/as de cada grupo de alumnos/as. Estos/as, repartieron el permiso, ya impreso, al alumnado. En este documento, se explicaron los objetivos de la investigación, y se solicitó la autorización para que sus hijos/hijas pudieran responder a la encuesta.

Tras el envío del permiso de consentimiento, se estableció un periodo de una semana para recibir los permisos parentales firmados. Los/las tutores/as de cada grupo de alumnos/as fueron los/las encargados/as de recolectar los permisos debidamente firmados. El objetivo fue asegurar que solo participaran en la encuesta aquellos/as alumnos/as cuyos progenitores hubieran otorgado su autorización expresa. Una vez recopilados los permisos parentales, se coordinó con los/las tutores/as de cada grupo para organizar las sesiones de cara a pasar la encuesta durante las horas de tutoría. Durante estas sesiones, se explicó al alumnado el propósito de la investigación, se garantizó la confidencialidad de sus respuestas y se proporcionaron las instrucciones para completar la encuesta. Durante las sesiones de tutoría designadas, se administró la encuesta a los/las alumnos/as que contaban con el permiso parental correspondiente. Se facilitó un ambiente propicio para la concentración y la honestidad en las respuestas (haciendo que los/las tutores/as salieran del aula y quedando solo el equipo de investigación), asegurando que los participantes

⁶ Ver formulario de consentimiento parental en Anexos.

tuvieran el tiempo necesario para completar el cuestionario de manera reflexiva. El cuestionario se realizó de manera digital. Para simplificar el acceso del alumnado al cuestionario, se implementó un sistema de acceso mediante código QR.⁷ Cada sesión de tutoría contó con el código QR proyectado en la pizarra de tal modo que los/las participantes tuvieran acceso a el mismo. Este código redirigía directamente al formulario de *Google Forms*, facilitando la conexión entre el alumnado y la encuesta de manera rápida y segura.

Antes de facilitar la encuesta al alumnado, se llevó a cabo un *pretest* meticuloso para garantizar la validez y fiabilidad de los resultados. El *pretest*, una práctica estándar en la investigación de encuestas, se llevó a cabo con el objetivo de identificar posibles problemas en el diseño del cuestionario y en la claridad de las preguntas. Un grupo reducido de individuos representativos del público objetivo fue seleccionado para participar en el *pretest*. El *pretest* se realizó en un lugar donde los/las participantes completaron el cuestionario de la encuesta bajo la supervisión del equipo de investigación. Se pudo recopilar información sobre cualquier dificultad o confusión experimentada al responder las preguntas, de tal manera que todas ellas se entendieran con claridad. La única pregunta que entrañaba dificultad a la hora de responder fue la que hacía referencia al nivel educativo de sus progenitores. Los adolescentes del *pretest* no sabían cuál era el nivel alcanzado por sus progenitores, por lo que se decidió poner la opción de respuesta “No lo sé”. De igual manera se evaluó la duración de la encuesta. El papel del *pretest* fue fundamental, ya que permitió evitar ciertos problemas de comprensión antes de llevar a cabo la encuesta principal.

Este proceso metodológico se diseñó cuidadosamente para garantizar la participación voluntaria y consciente del alumnado, así como para respetar los protocolos éticos y legales relacionados con la investigación con menores de edad.

3.4. Análisis de los datos

Una vez pasada la encuesta a la muestra, desde *Google Forms* se descargó una base de datos en formato *Excel*. El análisis estadístico se realizó a través del programa estadístico *Jamovi*, utilizando la estadística descriptiva. Los resultados están reflejados a continuación y han servido para poder dar respuesta a las preguntas e hipótesis que inicialmente se habían marcado.

4. RESULTADOS

Los datos obtenidos del cuestionario realizado en dicho instituto, en la que han participado 175 alumnos/as de los dos cursos de bachillerato, aportan una valiosa información sobre el uso que hacen los/las adolescentes de Internet y las redes sociales y el control parental que ellos perciben respecto de sus padres/madres/tutores legales. Pero es importante tener en cuenta que al ser un estudio de caso se recomienda interpretar los resultados, limitados a una población muy específica, con mucha prudencia. Mediante este estudio de caso obtenemos una fotografía de los hábitos del alumnado de dicho instituto en particular. Para obtener una comprensión más completa y generalizable, se sugiere la realización de estudios adicionales en diferentes contextos y con muestras más amplias y diversificadas.

⁷ Ver código QR en Anexos

Con objeto de dar respuesta a las tres hipótesis planteadas inicialmente se han creado tres bloques en los que se muestran los resultados obtenidos.

En este primer bloque se analiza las variables que darán respuesta a nuestra primera Hipótesis. H₁: Se espera que existan diferencias significativas en la percepción del control parental que tienen los/las adolescentes según el género. Específicamente, se anticipa que las adolescentes femeninas percibirán un nivel más alto de control parental en comparación con los adolescentes masculinos.

Con el fin de responder a uno de nuestros objetivos planteados en la investigación acerca de describir el nivel de control parental que percibe el alumnado se presentan a continuación los valores obtenidos.

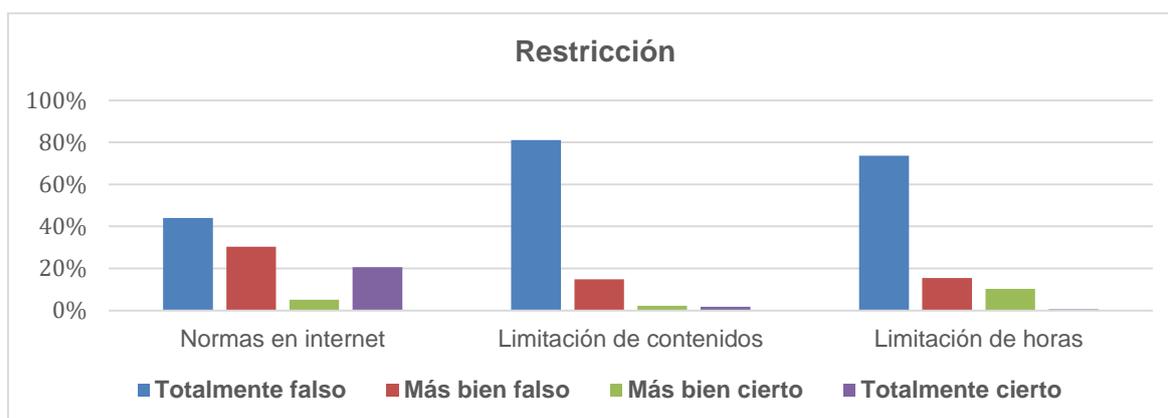
Tabla 5. Control parental percibido según género

Ítem 18-24	Sexo	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Control parental	Hombre	67	11.0	10	3.51	7	21
	Mujer	106	11.4	11.0	2.99	7	21
	Otro	2	12.5	12.5	3.54	10	15

Fuente: Elaboración propia

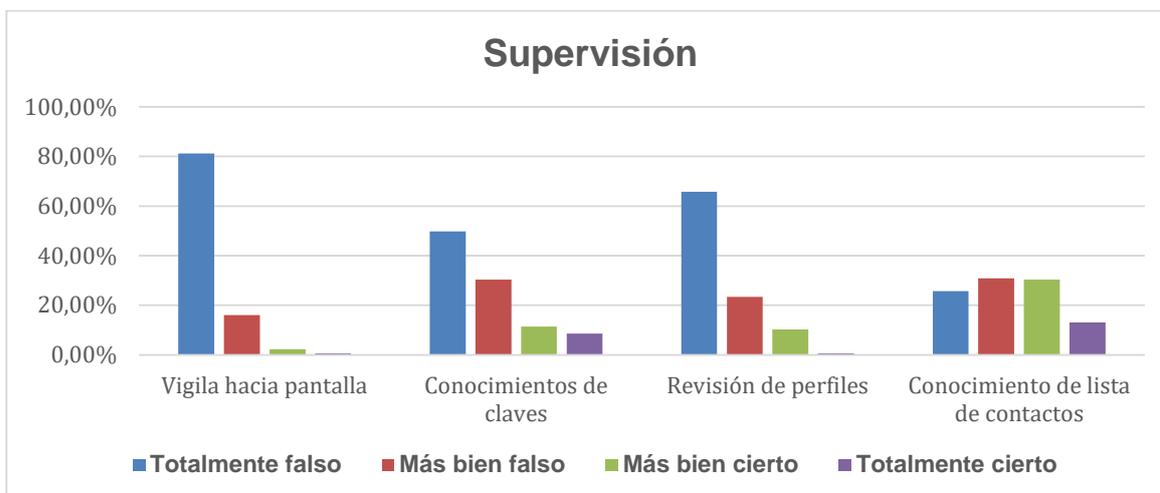
A la hora de medir el control parental percibido por los/las adolescentes el rango de respuestas abarca desde 7 puntos hasta 21 puntos, en ambos sexos, y tal y como podemos ver en la tabla 5 se confirma que la mayoría de las respuestas están en el rango de percepción de Control Parental Bajo. En el caso de los hombres, con una media de 11.0 y una mediana de 10, la mayoría de las respuestas se encuentran en el rango de Control Parental Bajo. En el caso de las mujeres, con una media de 11.4 y una mediana de 11.0, la situación es similar, con la mayoría en el rango de Control Parental Bajo tal y como se aprecia en la tabla 5. La desviación estándar nos indica la dispersión de los datos. La variabilidad es ligeramente mayor en los hombres (DE = 3.51) que en las mujeres (DE = 2.99).

Para realizar una descripción más detallada de la variable percepción de control parental se procedió a describir la frecuencia de respuesta a los diferentes ítems que evalúa el cuestionario. Recordar que los ítems 3,4,5 corresponden a la restricción, y 1,2,6,7 corresponden a la supervisión.



Gráfica 2. Datos sobre Restricción. Fuente: Elaboración propia

Como puede observarse en la gráfica 2, las frecuencias más significativas corresponden a indicar totalmente falsas las conductas sobre restricción de los padres/madres/tutores legales.



Gráfica 3. Datos sobre Supervisión. Fuente: Elaboración propia

Las frecuencias más significativas corresponden a indicar totalmente falsas las conductas sobre supervisión de los padres/madres/ tutores legales, exceptuando en el conocimiento de las listas de contactos, donde hay un 30,28% de respuestas que señalan “más bien cierto”, y un 13,14% que señalan “totalmente cierto”. Aun así, un 56,58% (el resto) señalan falsa esa afirmación.

Tabla 6. Nivel de control parental percibido según género

Nivel del control parental percibido	Sexo	% del Total
Bajo	Hombre	85,07 %
	Mujer	86,79 %
	Otro	50 %
	Total	85,7 %
Medio	Hombre	14,9 %
	Mujer	13,20 %
	Otro	50 %
	Total	14,3 %
Alto	Hombre	----
	Mujer	----
	Otro	----
	Total	----

Fuente: Elaboración propia

El 85,7% de los/las encuestados/as perciben el control parental que ejercen sus progenitores como bajo (mujeres 86,79%, hombres 85,07%). El resto, el 14,28% lo percibe medio, y no hay ningún encuestado/a que perciba el control parental como alto. Las variaciones entre sexos son muy leves, por lo que no se percibe mucha diferencia de percepción de control parental entre sexos.

En este segundo bloque se analizan las variables que darán respuesta a nuestra segunda hipótesis. H₂: Se espera que el compromiso familiar en la supervisión parental se relacione indirectamente con la aparición del *cyberbullying*. La ausencia de una supervisión adecuada, la falta de comunicación sobre el uso responsable de la tecnología y la carencia de límites claros en el entorno digital se relacionarán positivamente con la participación de los/las adolescentes en comportamientos de *ciberbullying*. Se espera que, en situaciones donde el control parental es limitado, los/las adolescentes tengan una mayor probabilidad de enfrentarse a riesgos asociados con el *ciberbullying*.

Tabla 7. Conocimiento de posible *ciberbullying* en el entorno según género

Ítem 25. ¿Conoces a alguien de tu entorno que haya recibido amenazas, mensajes ofensivos, insultos, burlas, humillaciones a través de las redes sociales u otras plataformas en línea?	Si	No
Hombre	37%	55,22%
Mujer	67,92%	32,07%
Otro	50%	50%
Todos	58,85%	41,14%

Fuente: Elaboración propia

Las mujeres, representado en la tabla 7, muestran un mayor grado de conciencia sobre casos de *ciberbullying* (67,92%) en comparación con los hombres (37%). En general hay un 58,85% de encuestados/as que admiten ser conocedores de que alguien en su entorno ha recibido amenazas, mensajes ofensivos, insultos, burlas, humillaciones a través de las redes sociales.

Tabla 8. Adolescentes que han recibido *ciberbullying* según género

Ítem 26. ¿Yen tu caso, las has recibido alguna vez?	Si	No
Hombre	14,92 %	85,07 %
Mujer	31,13 %	68,86 %
Otro	50 %	50 %
Todos	25,14 %	74,85 %

Fuente: Elaboración propia

Los datos de la tabla 8 demuestran que 1 de cada 4 encuestados/as admite haber recibido amenazas, humillaciones, mensajes ofensivos, burlas e insultos. Las mujeres (31,13%) muestran una proporción más alta de haber experimentado *ciberbullying* en comparación con los hombres (14,92%). Esto puede ser indicativo de una mayor vulnerabilidad o exposición a este tipo de comportamiento en línea. Aunque en menor medida, los hombres también han experimentado *ciberbullying*, lo que destaca la importancia de abordar este problema en todos los grupos.

Tabla 9. A quien recurrir en caso de *ciberbullying* según género

Ítem 27 ¿En caso de recibirlas, a quién recurrirías para comentarlo?	A mi pareja	A mis amistades	A mis hermanos/as	A mis progenitores/tutores legales	Otros (teléfono ayuda a la infancia y adolescencia ZEUK ESAN 116111, teléfono	Al profesorado del instituto	No lo contaría nunca
Hombre	4,47 %	31,34 %	7,46 %	50,74 %	1,49 %	0 %	4,47 %
Mujer	4,71 %	37,73 %	7,54 %	49,05 %	0 %	0 %	3,77 %
Otro	0 %	0 %	0 %	0 %	50 %	0 %	50 %
Todos	4,57 %	34,85 %	7,4 2 %	49,14 %	1,14 %	0 %	2,85 %

Fuente: Elaboración propia

Los datos de la tabla 9 muestran que tanto hombres (50,74%) como mujeres (49,05%) tienen una fuerte tendencia a recurrir a sus progenitores/tutores legales en caso de *ciberbullying*. Las amistades son una opción importante para ambos géneros, aunque es más prominente entre las mujeres (37,73% frente al 31,34% en hombres). Aunque es un porcentaje bajo, algunos adolescentes expresan su reticencia a compartir experiencias de *ciberbullying*. En general la familia (progenitores/tutores legales) sigue siendo una fuente crucial de apoyo en situaciones de *ciberbullying* para ambos géneros.

Tabla 10. Nivel control parental y haber recibido *ciberbullying* según género

Sexo	Nivel control parental	Recibir amenazas, insultos, humillaciones...(<i>Ciberbullying</i>)		
		No	Sí	Total
Hombre	Bajo	84.2 %	15.8 %	100 %
	Medio	90.0 %	10.0 %	100 %
	Alto	----	----	----
Mujer	Bajo	68.5 %	31.5 %	100 %
	Medio	71.4 %	28.6 %	100 %
	Alto	----	----	----
Todos	Bajo	74,7 %	25,3 %	100 %
	Medio	76,0 %	24,0 %	100 %
	Alto	----	----	----

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 10 se muestra la relación entre el nivel de control parental percibido por los/las adolescentes y el haber recibido *ciberbullying*, desglosada por género y con los totales. En general, el 74.7% de los estudiantes que tienen bajo control parental no ha experimentado *ciberbullying*, mientras que el 25.3% sí lo ha hecho. Para aquellos con control parental medio, el 76.0% no ha experimentado *ciberbullying*, mientras que el 24.0% sí lo ha hecho. En el grupo de hombres con bajo control parental, el 84.2% no ha experimentado *ciberbullying*, mientras que el 15.8% sí lo ha hecho. En el grupo de hombres con control parental medio, el 90.0% no ha experimentado *ciberbullying*, mientras que el 10.0% sí lo ha hecho.

En el grupo de mujeres con bajo control parental, el 68.5% no ha experimentado *ciberbullying*, mientras que el 31.5% sí lo ha hecho. En el grupo de mujeres con control parental medio, el 71.4% no ha experimentado *ciberbullying*, mientras que el 28.6% sí lo ha hecho. No hay datos disponibles para estudiantes con control parental alto en cuanto a la experiencia de *ciberbullying*, ya que, según podemos ver en la tabla 6, ningún adolescente percibe el control parental que ejercen sus progenitores como alto.

En este siguiente apartado analizaremos las variables para poder dar respuesta a nuestra tercera hipótesis. H₃: Se espera que existan diferencias significativas en el uso que los/las adolescentes hacen de Internet y las redes sociales según el género.

Tabla 11. Principal uso de internet según género

Ítem 8. ¿Principalmente, para qué utilizas Internet?	Como entretenimiento	Redes sociales (comunicación)	Compra/venta	Educación	Otros
Hombre	48 %	48 %	0 %	1 %	3 %
Mujer	32 %	64 %	2 %	1 %	1 %
Otro	50 %	0 %	0 %	0 %	50 %
Todos	38,3 %	100 (57,1%)	1,1 %	1,1 %	2,3 %

Fuente: *Elaboración propia*

Los datos de la tabla 11 revelan patrones interesantes sobre el uso de Internet entre el alumnado, segmentados por diferentes categorías de uso y género. En el caso de los hombres utilizan Internet tanto para “el entretenimiento” (48%) como para “la comunicación” (48%). En el caso de las mujeres es diferente, ya que mayoritariamente utilizan Internet para “la comunicación” mediante las redes sociales (64%). Las categorías de “compra/venta” y el “uso con fines educativos” y “otros” usos, tanto en los hombres como en las mujeres, tienen una participación mínima en general. El grupo "Otro" presenta una homogeneidad entre las categorías “entretenimiento” y “otro”.

Tabla 12. Adquisición del primer móvil según género

Ítem 9. ¿A qué edad tuviste tu primer móvil?	N	Desviación estándar	Máximo	Mínimo	Media	Mediana
Hombre	67	1,11	14	9	11,3	11
Mujer	106	1,02	14	9	11,1	11
Otro	2	0	12	12	12	12
Todos	167	1.05	9	14	11,2	11

Fuente: *Elaboración propia*

La tabla 12 demuestra que la edad promedio para la adquisición en propiedad del primer móvil es similar entre hombres (11.3 años) y mujeres (11.1 años), mientras que el grupo "Otro" tiene una media de 12.0 años. Las medianas son 11.0 años para hombres y mujeres, y 12.0 años para el grupo "Otro". Esto sugiere que, en general, el alumnado adquirió su primer móvil alrededor de los 11 años. La desviación estándar indica que la edad de adquisición varía más entre hombres (1.11 años) que entre mujeres (1.02 años). En el grupo "Otro", todos adquirieron su primer móvil a la misma edad, ya que la desviación

estándar es 0.00. Tanto hombres como mujeres tienen un rango de adquisición de 9 a 14 años, mientras que el grupo "Otro" adquirió su primer móvil a los 12 años, sin variación.

Tabla 13. Dormir con el móvil encendido en la habitación según género

Ítem 10. ¿Con qué frecuencia duermes con el móvil encendido en la habitación?	Todos los días	Casi todos los días	Alguna vez a la semana	Alguna vez al mes	Nunca
Hombre	52 %	10 %	7 %	1 %	28 %
Mujer	60 %	12 %	5 %	4 %	19 %
Otro	50 %	0 %	0 %	0 %	50 %
Todos	57,14 %	11,42 %	5,71 %	2,85 %	22,85 %

Fuente: Elaboración propia

En la observación de los datos sobre la presencia del móvil encendido durante la noche (tabla 13) destaca que el 57,14% de los encuestados/as duerme con el móvil encendido todas las noches y el 11,42% casi todas las noches, por lo que casi el 70% de los/las encuestados/as duerme con el móvil encendido. Si analizamos los datos segmentados por género, se destacan algunas tendencias interesantes. En general, parece existir una variabilidad considerable en los hábitos relacionados con el uso del móvil durante la noche, y estas tendencias varían entre hombres y mujeres. Notablemente, un porcentaje significativo de mujeres, el 60%, informa que duerme con el móvil encendido todos los días, en comparación con el 52% de los hombres. Por otro lado, la proporción de hombres que nunca duerme con el móvil encendido (28%) es ligeramente mayor que la de las mujeres (19%).

Tabla 14. Uso del móvil después de medianoche según género

Ítem 11. ¿Con qué frecuencia utilizas el móvil después de la medianoche?	Todos los días	Casi todos los días	Alguna vez a la semana	Alguna vez al mes	Nunca
Hombre	21 %	22 %	43 %	10 %	3 %
Mujer	25 %	23 %	38 %	9 %	5 %
Otro	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
Todos	23,42 %	22,28 %	39,42 %	9,71 %	5,14 %

Fuente: Elaboración propia

Respecto al uso del móvil después de medianoche, los datos representados en la tabla 14 muestran que el 45,71% de los/las encuestados/as utiliza el móvil "Todos los días" (23,42%) o "Casi todos los días" (22,28%). La mayoría de los hombres (43%) utiliza el móvil "Alguna vez a la semana". Destacamos que entre los que lo utilizan "Casi todos los días" (22%) y "Todos los días" (21%) tenemos un 43% de hombres que prácticamente lo utilizan todos los días. Solo un pequeño porcentaje (13%) utiliza el móvil "Alguna vez al mes" o "Nunca" después de medianoche. En el caso de las mujeres, destacamos que entre las que lo utilizan "Casi todos los días" (23%) y "Todos los días" (25%) suman un 48% de

mujeres que prácticamente lo utilizan todos los días. Solo un 14% utiliza el móvil "Alguna vez al mes" o "Nunca" después de medianoche. En el grupo Otro, todos indican que nunca usan el móvil después de medianoche.

Tabla 15. Tiempo en acceder a internet una vez despierto/a según género

Ítem 12. Desde que te despiertas, ¿Cuánto tiempo pasa hasta que te conectas a Internet?	Menos de un minuto/nada más despertarme	Entre 1-10 minutos	Entre 11-20 minutos	Entre 21-30 minutos	Más de 30 minutos
Hombre	8,95 %	40,29 %	5,37 %	8,95 %	16,41 %
Mujer	17,92 %	38,67 %	17,92 %	13,20 %	12,26 %
Otro	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Todos	15,42 %	38,85 %	20,57 %	11,42 %	13,71 %

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los/las encuestados/as, tanto hombres como mujeres, según muestran los datos de la tabla 15, tienden a conectarse a Internet dentro de los 10 primeros minutos después de despertarse (54,28 %). Este patrón es evidente en las diferentes categorías de género (49,25 % hombres, 56,60 % mujeres y 100 % otros). Existen diferencias notables entre hombres y mujeres en cuanto al tiempo que tardan en conectarse a Internet después de despertarse. En general, hay una proporción más alta de mujeres que se conectan en menos de 1 minuto o entre 1-10 minutos en comparación con los hombres, tal y como hemos comentado en el apartado anterior. Se destaca que un porcentaje significativo de mujeres (17,92%) se conecta a Internet en menos de 1 minuto después de despertarse, en comparación con los hombres (8,95%). Esto podría sugerir que las mujeres tienden a estar más activas en línea inmediatamente después de despertarse. Un porcentaje considerable de hombres (16,41%) y mujeres (12,26%) indica que se conectan a Internet más de 30 minutos después de despertarse. Esto puede indicar que, para algunas personas, el acceso a Internet no es una prioridad inmediata al despertarse. En la categoría "Otro" género, los datos muestran que el 100% de las personas encuestadas se conectan a Internet en menos de 1 minuto después de despertarse. Sin embargo, hay que tener en cuenta que estos datos están basados en solo dos respuestas, por lo que la generalización puede ser limitada.

Tabla 16. Horas diarias dedicadas a las RRSS de lunes a viernes según género

Ítem 13. ¿Cuántas horas diarias dedicas a las redes sociales de lunes a viernes?	Menos de 1h	Entre 1h-2h	Entre 3h-4h	Más de 4h
Hombre	4,47 %	32,83 %	35,82 %	26,86 %
Mujer	18,86 %	22,64 %	50 %	25,47 %
Otro	0 %	0 %	50 %	50 %
Todos	2,85 %	26,28 %	44,57 %	26,28 %

Fuente: Elaboración propia

Se observa una diferencia significativa en el tiempo dedicado a las redes sociales entre hombres y mujeres (tabla 16). Las mujeres tienden a dedicar más tiempo, con un 50% de ellas indicando que pasan entre 3 y 4 horas diarias en redes sociales y un total del

75,47% indicando que pasan más de 3h en comparación con los hombres que son el 62,68%. La muestra en la categoría "Otro" género es pequeña, pero ambos individuos en esta categoría indican dedicar más de 3 horas diarias a las redes sociales. Un porcentaje no insignificante de encuestados, tanto hombres (26,86%), como mujeres (25,47 %), indica dedicar más de 4 horas diarias a las redes sociales. Esto podría considerarse un uso significativo de tiempo, y podría ser un área de interés para futuros estudios sobre el impacto y la motivación detrás de este tiempo prolongado en redes sociales. El tiempo significativo dedicado a las redes sociales por algunos encuestados podría plantear preguntas sobre la salud digital y el equilibrio entre la vida en línea y la vida fuera de línea.

Tabla 17. Franja horaria de mayor uso de redes sociales de lunes a viernes según género

Ítem 14. ¿Cuál es la franja horaria en la que más utilizas las redes sociales de lunes a viernes?	6.00a.m.-8.00a.m.	8.00a.m.-11.00a.m.	11.00a.m.-12.00a.m.	12.00p.m.-15.00p.m.	15.00p.m.-20.00p.m.	20.00p.m.-24.00p.m.	A partir de medianoche
Hombre	0 %	0 %	1,49 %	1,49 %	65,67 %	31,34 %	0%
Mujer	0 %	0,94 %	0 %	1,88 %	56,60 %	38,67 %	1,88 %
Otro	50 %	0 %	0 %	0 %	50 %	0 %	0 %
Todos	0,57 %	0,57 %	0,57 %	1,71 %	60 %	35,42 %	1,14 %

Fuente: Elaboración propia

Para los hombres (tabla 17), la franja horaria de mayor uso de redes sociales es claramente en la tarde y noche, con un pico significativo entre las 15:00 p.m. y las 20:00 p.m., representando el 65,67% de las respuestas. Las mujeres también muestran un patrón similar con una preferencia por la tarde y la noche, con un 56,60% de respuestas en la franja horaria de 15:00p.m. a 20:00p.m. La pequeña muestra en la categoría "Otro" género indica una preferencia equitativa entre la franja horaria de 6:00a.m.-8:00a.m. y la de 20:00p.m.-24:00p.m. Es interesante observar que tanto hombres como mujeres indican un uso de redes sociales incluso después de la medianoche.

Tabla 18. Horas diarias dedicadas a las RRSS los fines de semana según género.

Ítem 15. ¿Cuántas horas diarias dedicas a las redes sociales los fines de semana?	Menos de 1h	Entre 1h-2h	Entre 3h-4h	Más de 4h
Hombre	1,49 %	14,92 %	38,80 %	44,77 %
Mujer	0,94 %	10,37 %	37,73 %	50,94 %
Otro	0 %	0 %	50 %	100 %
Todos	1,14 %	12 %	37,71 %	49,14 %

Fuente: Elaboración propia

La información proporcionada en la tabla 18 sobre las horas diarias dedicadas a las redes sociales los fines de semana según el género, revela un patrón consistente de uso intensivo, especialmente en el grupo de personas que dicen pasar más de 4 horas diarias en estas plataformas (49,14%). En la categoría "Más de 4 horas", la diferencia entre

hombres (44,77%) y mujeres (50,94%) se amplía, con un porcentaje más alto de mujeres dedicando más tiempo.

Tabla 19. Principal Red Social según género

Ítem 16. ¿Qué Red Social utilizas principalmente?	Instagram	Pinterest	Tik-Tok	Twitch	Twitter	Youtube	Otras
Hombre	50,74 %	0 %	34,32 %	0 %	0 %	14,92 %	0 %
Mujer	50,94 %	0,94 %	41,15 %	0,94 %	0,94 %	0,94 %	3,77 %
Otro	50 %	0 %	50 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Todos	50,85 %	0,57 %	38,85 %	0,57 %	0,57 %	6,28 %	2,28 %

Fuente: Elaboración propia

Tanto para hombres como para mujeres, Instagram es la red social principal más utilizada, con porcentajes del 50,74% para hombres y 50,94% para mujeres (tabla 19). Mientras que el 34,32% de los hombres utilizan Tik-Tok como su principal red social, el porcentaje es ligeramente más alto entre las mujeres, con un 41,15%. Esto sugiere una preferencia ligeramente mayor de las mujeres por Tik-Tok en comparación con los hombres. Un 14,92% de hombres utiliza YouTube como su principal red social, mientras que Twitch no es utilizado como la principal red social. En el caso de las mujeres, solo el 0,94% utiliza YouTube como principal red social, y solo un pequeño porcentaje utiliza Twitch, Twitter y YouTube. Pinterest no es una opción principal para los hombres encuestados, mientras que un pequeño porcentaje de mujeres (0,94%) la elige como su principal red social por lo que podemos decir que existe un pequeño nicho entre las mujeres encuestadas, pero no es una opción principal para los hombres. La categoría "Otras" no muestra una preferencia significativa en ninguna de las categorías de género.

Tabla 20. Subir contenido a las Red Sociales según género

Ítem 17. ¿Cada cuánto tiempo acostumbras a subir contenido (fotos, videos o historias personales a las Redes Sociales?	Todos los días	Casi todos los días	Alguna vez a la semana	Alguna vez al mes	Nunca
Hombre	0%	0 %	19,40 %	55,22 %	25,37 %
Mujer	1,88 %	10,37 %	28,30 %	49,05 %	10,37 %
Otro	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
Todos	1,14 %	6,28 %	24,57 %	50,85 %	17,14 %

Fuente: Elaboración propia

Los datos de la tabla 20 muestran que la mayoría de los/las encuestados/as, tanto hombres como mujeres, tienden a subir contenido a las redes sociales de manera mensual. Para hombres, este porcentaje es del 55,22%, y para mujeres, es del 49,05%. Pero, es de señalar que un porcentaje significativo de mujeres (28,30%) sube contenido a las redes sociales semanalmente. En comparación, el 19,40% de los hombres lo hace con la misma frecuencia. Solo un pequeño porcentaje de mujeres (1,88%) sube contenido todos los días,

mientras que ningún hombre encuestado lo hace diariamente. La opción "Alguna vez al mes" es la opción más popular para ambos géneros. Por otro lado, el 25,37% de los hombres y el 10,37% de las mujeres declaran que nunca suben contenido a las redes sociales.

Tabla 21. Subir contenido redes sociales y recibir *ciberbullying* según género

Sexo	Subir contenido redes sociales	Recibir amenazas, insultos, humillaciones...(<i>Ciberbullying</i>)		
		No	Sí	Total
Hombre	Todos los días	----	----	----
	Casi todos los días	----	----	----
	Alguna vez a la semana	76.9 %	23.1 %	100 %
	Alguna vez al mes	86.5 %	13.5 %	100 %
	Nunca	88,2 %	11,8 %	100 %
Mujer	Todos los días	0.0 %	100.0 %	100 %
	Casi todos los días	36.4 %	63.6 %	100 %
	Alguna vez a la semana	60.0 %	40.0 %	100 %
	Alguna vez al mes	78.8 %	21.2 %	100 %
	Nunca	90,9 %	9,1 %	100 %
Todos	Todos los días	0 %	100 %	100 %
	Casi todos los días	36.4 %	63.6 %	100 %
	Alguna vez a la semana	65.1 %	34.9 %	100 %
	Alguna vez al mes	82.0 %	18.0 %	100 %
	Nunca	86,7 %	13,3 %	100 %

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 21 se analiza la relación entre el género de los estudiantes y la frecuencia con la que suben contenido a las redes sociales, relacionándolo con que hayan recibido *ciberbullying*. En general, parece haber una diferencia en la proporción de hombres y mujeres que experimentan *ciberbullying* en relación con la frecuencia de subir contenido a las redes sociales. Entre los hombres, aquellos que suben contenido a las redes sociales con menor frecuencia (algunas veces a la semana o al mes) tienden a experimentar *ciberbullying* en menor medida que aquellos que suben contenido más a menudo. Entre las mujeres, también se observa una tendencia similar, donde aquellas que suben contenido con menor frecuencia (algunas veces a la semana o al mes) tienen una menor propensión a experimentar *ciberbullying* que aquellas que suben contenido más a menudo (casi todos los días). Llama la atención que el 100 % de las mujeres que suben contenido a la red todos los días hayan recibido *ciberbullying*.

5. DISCUSIÓN

Resulta irónico y a la vez revelador el hecho de que al hacer un estudio sobre el uso que hacen los/las adolescentes de Internet y de las redes sociales, nos veamos obligados a utilizar el mismo medio que estamos estudiando: el *smartphone* e Internet. Esta paradoja refleja la estrecha relación que tienen los/las jóvenes con la tecnología, haciendo que su participación en investigaciones sobre el tema sea inseparable de sus dispositivos. La paradoja coge más fuerza al considerar que, para realizar la investigación, ya se tenía conocimiento de que todos los/las adolescentes poseían un *smartphone*, información recabada por el centro educativo al preguntarles sobre la posesión de este dispositivo en los primeros días del curso. Esta realidad subraya la omnipresencia de los *smartphones* en la vida de los/las adolescentes que han participado en este estudio, convirtiéndolos en herramientas esenciales para la comunicación, el acceso a la información y, en este caso particular, para la investigación académica.

El uso del código QR como medio de acceso al cuestionario añade más fuerza a nuestra paradoja. Aunque se utilizó por su comodidad, dado que todos los/las adolescentes que participaron en el estudio ya disponían de un *smartphone*, también resalta cómo la investigación misma se adapta a la realidad tecnológica de su público objetivo. La comodidad de este método se refleja en la eficiencia de la recopilación de datos, evitando la necesidad de enviar la encuesta por correo electrónico o utilizar otros medios tradicionales.

En última instancia, esta paradoja pone de manifiesto la profunda interconexión entre la juventud y la tecnología, evidenciando que, al abordar el estudio de sus comportamientos en línea, nos vemos ineludiblemente obligados a emplear las mismas herramientas que son objeto de nuestra investigación.

Los resultados obtenidos en esta investigación, nos aportan una gran cantidad de información sobre cómo viven los/las adolescentes la presencia de las nuevas tecnologías en sus vidas, así como los usos que hacen de estas y la percepción que tienen sobre el control parental que ejercen sus progenitores/tutores legales.

A continuación, se muestran las conclusiones a las que hemos podido llegar:

→ Bloque 1. Respuesta a la Hipótesis 1: Se espera que existan diferencias significativas en la percepción del control parental que tienen los/las adolescentes según el género. Se anticipa que las adolescentes femeninas perciban un nivel de control parental más alto en comparación con los adolescentes masculinos.

La mayoría de los/las adolescentes de nuestra investigación perciben un bajo nivel de control parental (85,7%, tabla 6). Solo el 14,3% restante percibe un nivel de control parental medio, y ninguno/a de los encuestados/as percibe un nivel alto. Estos resultados se acercan a los datos recogidos en la investigación dirigida por Garmendia, donde podemos leer que “las herramientas de control parental son menos comunes: son utilizadas sólo por uno de cada cuatro padres” (Garmendia et al., 2016, p.82), a los de la Fundación Barrié (2022) donde se constata que solo uno de cada tres progenitores acostumbra a poner algún tipo de norma o límite respecto al uso de las TRIC, a los de la investigación dirigida por Villanueva-Blasco en el 2019, donde recalcan que el control parental no es una práctica muy extendida, e incluso a la investigación dirigida por Andrade (2021) donde solo

el 29,1% de los/las encuestados/as afirma que sus progenitores les ponen normas sobre el uso de las TRIC.

Respecto al control parental no se han obtenido diferencias significativas entre género masculino y femenino (media hombres 11, media mujeres 11,4), al igual que pasa en el estudio dirigido por Álvarez-García (2018) o en el de Andrade (2021). Aunque la media de la percepción del control parental sea levemente más elevada, no podemos asegurar que el control parental percibido sea mayor en las mujeres que en los hombres, ya que, si analizamos por niveles no hay gran diferencia. El 86,79% de las mujeres percibe un control parental bajo en comparación con los hombres que son un 85,07%, datos muy similares entre sí. Respecto al nivel medio de control parental percibido, el 13,20% de las mujeres así lo percibe respecto al 14,9% de los hombres (dato ligeramente mayor respecto a las mujeres). Aunque en nuestra investigación no hayamos tenido en cuenta la edad, según los estudios dirigidos por Álvarez-García (2018) y Pastor Ruiz (2019) se sabe que el control parental percibido por los/las adolescentes tiende a disminuir según avanza la edad en la adolescencia. “En general las familias imponen más restricciones sobre los preadolescentes, respetando más la autonomía y privacidad de los adolescentes” (Garmendia et al., 2020, p.88). Los datos de estas investigaciones concuerdan con nuestro alumnado, que mayoritariamente percibe un nivel bajo (85,7%) tanto en hombres (85,07%) como en mujeres (86,79%). “La mediación familiar habilitante relacionada con la comunicación y la seguridad online del menor está más extendida que las reglas restrictivas” (Garmendia et al., 2020, p.88).

Concluimos que no podemos aceptar la hipótesis de que existan diferencias significativas en la percepción del control parental por parte de los adolescentes, y mucho menos que sea mayor en el caso de las mujeres.

→ Bloque 2. Respuesta a la hipótesis 2: Se espera que el compromiso familiar en la supervisión parental se relacione indirectamente con la aparición del *cyberbullying*. La ausencia de una supervisión adecuada, la falta de comunicación sobre el uso responsable de la tecnología y la carencia de límites claros en el entorno digital se relacionarán positivamente con la participación de los/las adolescentes en comportamientos de *ciberbullying*. Se espera que, en situaciones donde el control parental es limitado, los/las adolescentes tengan una mayor probabilidad de enfrentarse a riesgos asociados con el *ciberbullying*.

“Lejos de la creencia extendida de que los/las jóvenes que padecen *ciberbullying* no lo cuentan a nadie, la gran mayoría de los casos son conocidos por terceras personas” (Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR, 2016, p.75). En nuestra investigación no iba a ser diferente. El 60% de los/las encuestados/as tienen en su entorno a alguien que ha recibido burlas, amenazas, mensajes ofensivos, insultos humillaciones a través de las redes sociales u otras plataformas en línea. Las mujeres son más conocedoras de esta situación (67,92% de ellas) frente a los hombres (37% de ellos). Es normal que a esa edad tengan a alguien conocido que haya recibido *ciberbullying* ya que “el *ciberbullying* aumenta muy progresivamente a media que lo hace la edad de los y las adolescentes” (Garmendia et al., 2016, p.54) “ya que el acceso a las nuevas tecnologías es uno de los determinantes de la edad media de las víctimas de *ciberbullying*” (Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR, 2016, p.71)

Uno/a de cada cuatro encuestados/as admite haber recibido *ciberbullying*, dato considerablemente más superior que el que aparece en la investigación dirigida por Garmendia (2016) que es del 12 %. Respecto al género, se observa una presencia de mujeres muy superior al de los hombres; el 75% de los/las encuestados/as que admiten haber recibido *ciberbullying* son mujeres, frente al 25% que son hombres, dato muy similar al de la investigación realizada por la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR (2016) (70,2% de mujeres frente a 29,8% de hombres.). Es decir, 7 de cada 10 adolescentes que sufren *ciberbullying* son mujeres.

Según Larrañaga et al., (2022) la percepción que tienen los padres y las madres sobre el *ciberbullying* al que se exponen sus hijos/as es baja. Los progenitores no dan mayor importancia a los riesgos online que experimentan sus hijos/as, pues sólo un 8% de ellos los perciben, datos que tienen sentido en nuestra investigación ya que el nivel de control parental percibido por los/las adolescentes es bajo. Sin embargo, su preocupación sobre el *ciberbullying* es mayor en el caso de las hijas, y conforme aumenta la edad de éstas.

Respecto a quien recurrirían en caso de recibir *ciberbullying*, el 49,14% (el 50,74% de los hombres y el 49,05% de las mujeres), muestran una fuerte tendencia a recurrir a sus progenitores. Dato que es contrario a lo que se comenta en la investigación dirigida por Larrañaga (2022), donde predomina la poca disposición a compartir situaciones dañinas con sus progenitores y a guardar su privacidad. Pero según el estudio realizado por la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR (2016) el 81,3% de los casos las víctimas cuentan los sucesos a sus padres.

Subrayamos la importancia de que los/las adolescentes comenten con sus familiares sus problemas ya que según se comenta en la investigación dirigida por Larrañaga (2022) aquellos progenitores que declaran ser más conscientes de episodios de *ciberbullying* también ejercen más mediaciones de control sobre sus hijos/as que los que no lo perciben.

La presencia, aunque baja (2,85% de los/las encuestadas) de la opción "No lo contaría nunca" resalta la necesidad de crear un entorno de confianza y conciencia sobre el *ciberbullying* para fomentar la comunicación abierta ya que aquellos padres/madres/tutores legales que declaran conocer episodios de *ciberbullying* sufrido por sus hijos/as, contrariamente a los que no los conocen, perciben que sus hijos les piden más ayuda y les comunican más situaciones desagradables sufridas online (Larrañaga et al., 2022). Llama la atención que ninguno recurra al profesorado del instituto. Los y las profesores/as no aparecen como personas de confianza para contarles cualquier problema o situación grave (respecto al *ciberbullying*) con la que el menor se haya podido encontrar en Internet. Es curioso que no acudan al profesorado teniendo en cuenta que "a pesar de que se utiliza un medio telemático curiosamente el *ciberbullying* se produce en la gran mayoría de los casos dentro de las barreras del centro escolar (90,6%)" (Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR ,2016, p. 74).

Tal y como se representa en la tabla 10, la existencia de *ciberbullying* según el nivel de control parental percibido no varía demasiado; existe un 25,3% de alumnado que ha recibido *ciberbullying* percibiendo un nivel bajo de control parental, y 24% percibiendo un nivel medio. Pero las variaciones se acentúan si lo analizamos según el género. En el caso de los hombres, el *ciberbullying* disminuye a medida que aumenta en nivel de percepción de control parental, pasando de un 15,8% en el nivel bajo, a un 10% en el nivel medio. En el caso de las mujeres la variación es más leve, pasando de un 31,5% en el nivel bajo a un 28,6% en el nivel medio.

Por lo que, aunque existan variaciones leves no podemos confirmar que la hipótesis sobre que el compromiso familiar en la supervisión parental se relacione indirectamente con la aparición del *cyberbullying*. Puede que exista una leve tendencia donde los/las estudiantes con un nivel más bajo de percepción de control parental puedan tener una mayor probabilidad de experimentar *ciberbullying* en comparación con aquellos con un nivel más alto de control parental, pero no podemos confirmar que sea así.

No sabemos cuáles pueden ser las razones por las que las mujeres reciben más *ciberbullying* que los hombres. Tal vez sea porque ellas son más conscientes del problema que los hombres, o porque ellas muestran mayor vulnerabilidad o exposición a este tipo de comportamiento en línea. Pero sí que es cierto que la información que podemos deducir de los datos que se nos presentan en la tabla 21 (relación entre subir contenido a las redes sociales y haber recibido *ciberbullying*) nos podría abrir un camino para dar respuesta a esa pregunta, pero para ello habría que profundizar en futuras investigaciones.

En general, parece haber una asociación entre la frecuencia de subir contenido a las redes sociales y la experiencia de *ciberbullying* en ambos géneros, aunque se acentúa en el caso de las mujeres. Aquellos que suben contenido con menos frecuencia (algunas veces a la semana o al mes) tienden a tener una menor propensión a experimentar *ciberbullying* en comparación con aquellos que suben contenido más a menudo (todos los días o casi todos los días). Parece haber una asociación entre la frecuencia con la que se sube contenido a las redes sociales y la experiencia de *ciberbullying*, tanto para hombres como para mujeres. Es el caso de las mujeres el que llama más la atención, ya que el 100% de las mujeres que sube contenido a las redes sociales todos los días ha recibido *ciberbullying*, y solo el 13,3% de las mujeres que dice no subir contenido a las redes sociales admite haber recibido *ciberbullying*. Se ve una clara relación inversa entre la frecuencia de subida de contenido a las redes sociales y haber recibido *ciberbullying*. En la investigación dirigida por Chiza-Lozano “se observa una relación significativa evidente entre la dimensión *uso excesivo de las redes sociales* y *ciberbullying*, lo que significa que al darse situaciones en las que se hace patente el uso excesivo de las redes sociales el *ciberbullying* crece de manera continua” (Chiza-Lozano, 2021, p.41). Tal vez pueda ser eso lo que les pase a nuestros/as adolescentes, ya que se ve cierta correlación entre subir contenido frecuentemente y recibir *ciberbullying*, pero es algo que no podemos asegurar.

→ Bloque 3. H₃: Se espera que existan diferencias significativas en el uso que los/las adolescentes hacen de Internet y las redes sociales según el género.

Los datos recogidos en la tabla 11 sugieren que aunque existen similitudes entre hombres y mujeres sobre el principal uso que hacen de Internet, muy pocos de los/las encuestados/as lo utilizan principalmente para la educación (1% tanto los hombres como las mujeres) o para Otras cosas (3% las mujeres y 1% los hombres) y las diferencias se manifiestan de manera más notoria en áreas como el principal uso de Internet para acceder a las redes sociales con objeto de usarlas para la comunicación (64% mujeres, frente al 48% de hombres). Mientras, los chicos hacen un mayor uso de Internet como entrenamiento frente a las chicas (48% chicos, 32% chicas). Estos datos se asemejan a los recogidos en el estudio dirigido por Tejada, en el que se cita que “las chicas tienden a utilizar más los recursos de comunicación de los que están provistas las redes sociales, y los chicos a jugar de forma online en las diferentes plataformas que hay para ello”(Tejada et al., 2019, p.122)”, en el estudio realizado por IAB *Spain* en 2023 sobre las redes sociales,

en el que se llega a la conclusión de que las mujeres hacen más uso de ellas que los hombres, en el estudio dirigido por Fernández-Montalvo (2015), en el que predomina el uso de las chicas de Internet para las relaciones sociales mientras que los chicos tienden a darle otro tipo de usos como el acceso a juegos online, y en el estudio de Andrade (2021), donde las chicas priman más los usos sociales y los chicos el uso de videojuegos.

Los datos demuestran que no hay una diferencia significativa en la edad de adquisición del primer *smartphone* entre hombres y mujeres. Los/las adolescentes encuestados/as recibieron su *smartphone* de media a la edad de 11,2 años, dato similar al descrito en la investigación dirigida por Garmendia (2016) en el que los/las adolescentes de edades similares a los de nuestro estudio lo reciben a la edad de 11 años, en el estudio dirigido por Andrade (2021) en el que el 94,8% de los/las adolescentes que cursan la ESO dispone de *smartphone* con conexión a Internet, dispositivo al que accede justo a los 10,96 años por término medio o en el estudio realizado por la Fundación Barrié (2022) donde los/las adolescentes acceden al *smartphone* a la edad de 11,41 años de media.

La cuestión de la edad adecuada para que los adolescentes tengan acceso a *smartphones* es un tema de debate en los últimos meses. Por un lado, la tendencia actual muestra que muchos progenitores otorgan *smartphones* a sus hijos a una edad temprana, en este caso alrededor de los 11 años. Esto podría deberse a la necesidad de estar conectados, la utilidad educativa de los dispositivos o la presión social, pero son datos que no podemos demostrar con nuestra investigación por lo que podría ser una línea de investigación futura a seguir. Por otro lado, la propuesta a nivel estatal de algunos padres/madres/tutores legales de restringir el acceso a los *smartphones* hasta los 16 años refleja preocupaciones sobre el impacto negativo que el uso excesivo de dispositivos móviles puede tener en el desarrollo y bienestar de los/las adolescentes. Estas preocupaciones suelen incluir problemas como el acceso a contenido inapropiado, la adicción a las redes sociales, la falta de actividad física y la posible exposición a *ciberbullying* (Change.org, 2023). En la investigación llevada a cabo por Alarcón (2015) se manifiesta que, al no realizar actividades físicas por pasar más tiempo frente a las pantallas de los dispositivos, se genera un sedentarismo en un alto nivel, lo cual trae consigo la obesidad y la falta de motricidad fina.

Casi el 70% de los/las encuestados/as duerme casi todos los días con el *smartphone* encendido en su habitación. En general, las mujeres tienden a tener una mayor prevalencia de hábitos de sueño con el móvil encendido de manera regular. El 72% de las mujeres duerme con el *smartphone* encendido todos los días y/o casi todos los días frente al 62% de hombres. Estos datos son muy similares a los obtenidos en el estudio de la Fundación Barrié (2022) donde el 79,5% de los encuestados admite dormir con el móvil en su habitación, y mayores a los de la investigación dirigida por Andrade (2021), donde el 58,4% de los/las encuestados/as admite dormir con el móvil en la habitación. Por el contrario, el 28% de los hombres encuestado dice que nunca duerme con el *smartphone* encendido en su habitación, frente al 19% de mujeres. En general, las mujeres de nuestro estudio tienden a tener una mayor prevalencia de hábitos de sueño con el móvil encendido de manera regular, patrón que se repite en los estudios anteriormente señalados (Fundación Barrié, 2022, y Andrade et al., 2021). En términos generales, estos datos resaltan la diversidad de comportamientos relacionados con el uso del móvil durante el sueño y sugieren que puede que exista una relación diferencial entre géneros en estos hábitos.

Respecto al uso de *smartphone* después de medianoche llama la atención que el 45,71% de los/las encuestados/encuestadas utilicen el móvil después de medianoche todos los días o casi todos los días, dato muy similar al del estudio de la Fundación Barrié (2022), con un 41,4%. Hay una tendencia común de uso del *smartphone* todos los días después de la medianoche tanto en hombres como en mujeres, aunque ligeramente mayor en el caso de las mujeres (25% mujeres frente al 21% hombres). La Fundación Barrié (2022) recoge similar información, donde las mujeres utilizan más el *smartphone* después de medianoche que los hombres.

Pero, si lo último que ven nuestros/as adolescentes antes de ir a dormir es el *smartphone*, es muy probable que tengan un problema. Ha este problema se le denomina *vamping*: uso excesivo de los dispositivos digitales justo antes de dormir (Quevedo y Chiliquinga, 2022). Casi la mitad del alumnado encuestado se está acostando más tarde de lo habitual, reduciendo considerablemente las horas de sueño por el uso excesivo del *smartphone*. Aunque este es un tema que está afectando a la comunidad en general, específicamente lo hace en los/las adolescentes generando insomnio, irritabilidad, bajo rendimiento académico, cansancio y adicción a Internet, hasta el punto de crear un hábito (Molina et al., 2020). ¿Tienen insomnio, están irritables, están cansados/as nuestros/as adolescentes?, ¿Y si lo están, cual es la razón?, ¿Tienen nuestros/as adolescentes ese problema? Mediante esta investigación no podemos dar respuesta a esas preguntas. La falta de información específica sobre la situación de los/las adolescentes de esta investigación no proporcionan respuestas a esas preguntas en particular. Estas preguntas podrían ser exploradas en futuros estudios para comprender mejor el impacto del *vamping* en la salud y el bienestar de los/las adolescentes encuestados/as.

En general, más de la mitad de los/las encuestados/as (54,27%) opta por conectarse en los primeros 10 minutos tras despertar, destacando que el 17,92% de las mujeres lo hace nada más despertarse, mientras que en el caso de los hombres es el 8,95%. Podemos decir que las mujeres frente a los hombres tienen mayor prioridad para conectarse a Internet al principio del día.

Las redes sociales más utilizadas (tabla 19) son Instagram, con el 50,85% de encuestados/as, seguido de Tik-Tok, con el 38,85%. Tanto entre hombres como mujeres el uso de Instagram es similar (50,74 % de las encuestadas frente al 50,94% de los encuestados). Las mujeres (41,15%) usan algo más Tik-Tok que los hombres (41,15%), pero básicamente podemos decir que no existen grandes diferencias respecto a la principal red social que utilizan, datos similares a los recogidos en el estudio de la Fundación Barrié (2022), donde las redes sociales más utilizadas son Instagram y Tik-Tok.

Ha quedado patente que las redes sociales y, por extensión las TRIC, forman parte del día a día de los/las 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.

El tiempo dedicado entre semana a las redes sociales entre hombres y mujeres varía considerablemente. Las mujeres tienden a dedicar más tiempo, con un 50% de ellas indicando que pasan entre 3 y 4 horas diarias en redes sociales entre semana y un 25,47% indicando que pasan más de 4 horas al día. En total, tenemos un 75,47 % de mujeres que dedican más de 3 horas al día entre semana, frente al 62,68 % de hombres que lo hacen. Este hallazgo sugiere que las mujeres podrían tener una mayor participación y compromiso en plataformas de redes sociales en comparación con los hombres, ya que sabemos que las mujeres, el 64% de ellas, utilizan mayoritariamente Internet para acceder a las redes

sociales con objetivo de comunicarse. Pero estos porcentajes aumentan si hablamos del fin de semana. La tendencia a dedicar más de 3 horas diarias a las redes sociales durante los fines de semana refleja la continuidad del comportamiento observado durante la semana laboral, aunque la diferencia entre mujeres y hombres se reduce. Durante los fines de semana, las mujeres (88,67 %) continúan mostrando una propensión mayor, aunque sea levemente, a dedicar más tiempo a las redes sociales en comparación con los hombres (83,57 %). Estos datos pueden asemejarse a los resultados del estudio *Digital Consumer by Generation*, donde resaltan que los/las adolescentes son quienes más utilizan Internet y que la mitad del tiempo lo emplean en redes sociales: más de dos horas al día (Maldita tecnología, 2022) y a los datos recogidos en el estudio realizado por la Fundación Barrié (2022), donde lo habitual es que los adolescentes pasen más de 4 horas al día (31,8% de los/las encuestados/as) porcentaje que aumenta hasta el 54,7% durante el fin de semana.

Respecto a la franja horaria en que más utilizan las redes sociales es claramente entre las 15:00 pm. y las 20:00 pm, representando el 60% de las respuestas, correspondiendo el 65,67% a los hombres y el 56,60% a las mujeres. Es interesante observar que tanto hombres (31,34%) como mujeres (38,67 %) indican un mayor uso de redes sociales entre las 20.00 p.m. y las 24.00 p.m. El hecho de que el 65,67% de las respuestas indique que la franja horaria más utilizada para el uso de redes sociales sea entre las 15:00 pm y las 20:00 pm sugiere un patrón común en el comportamiento de los usuarios. Esta ventana de tiempo abarca las horas posteriores a la jornada escolar, lo que puede implicar que las redes sociales son una actividad preferida durante el tiempo de ocio o relajación después de las responsabilidades diarias.

En general tenemos un alumnado poco activo en las redes sociales a la hora de subir contenido. Solo el 1,14% lo hace todos los días, y el 6,28% lo hace casi todos los días, y casualmente, son mujeres. Dato algo inferior al estudio realizado por la Fundación Barrié (2022), donde el 11,2% de encuestados sube contenido a las redes sociales, siendo mayoría las mujeres frente a los hombres (13,8% frente a 5,6%). En términos generales, la conclusión sería que las mujeres de nuestro estudio tienden a ser más activas en la subida de contenido a las redes sociales en comparación con los hombres. Tal y como comentan Choliz y Marcos (2020) la razón por la que se suben a la red fotos y videos personales es porque queremos que la comunidad lo conozca, y las mujeres que suben esos contenidos a la red desean recibir muchos *likes*, ya que su autoestima depende de ello.

Resumiendo, sí que podemos aceptar la tercera hipótesis, aunque sea parcialmente, ya que basándonos en la siguiente información sí que podemos ver que aparecen diferencias de hábitos de uso de Internet y redes sociales: Mientras que las mujeres utilizan principalmente Internet para comunicarse mediante las redes sociales, los hombres prefieren utilizarlo como entretenimiento. Las mujeres son las que más duermen con el *smartphone* encendido en su habitación. Las mujeres tardan menos en acceder a Internet una vez que se despiertan por la mañana. Las mujeres dedican más horas diarias a las redes sociales entre semana. Las mujeres suben contenido a las redes sociales con más frecuencia que los hombres

6. CONCLUSIONES

A través de este estudio se ha querido identificar y describir la percepción que tiene el alumnado del control parental que ejercen sus progenitores y los posibles riesgos a los que se pueden enfrentar haciendo especial hincapié en el *ciberbullying*. Se generaron diferentes preguntas a las que hemos podido dar respuesta mediante tres hipótesis planteadas. Señalar que estas conclusiones proporcionan una base sólida para futuras investigaciones y para el desarrollo de políticas y programas destinados a promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología entre los/las adolescentes por parte del instituto y en trabajo en común con el AMPA.

Por un lado, resalta el poco control parental percibido por parte de los/las adolescentes tanto masculinos como femeninos (las diferencias son mínimas). Aunque la percepción del control parental entre los adolescentes mayoritariamente es baja, se destaca la importancia de una comunicación abierta entre progenitores e hijos/as para abordar temas como el *ciberbullying* y promover un uso responsable de la tecnología ya que los datos demuestran que un 25,14% de los/las encuestados han recibido *ciberbullying*. Aunque no se encontraron correlaciones definitivas entre el control parental y el *cyberbullying*, existe una clara necesidad de concienciar a los progenitores sobre los riesgos asociados y fomentar la comunicación entre ellos.

Deberíamos saber cuál es la razón por la que el control parental percibido por nuestro alumnado es bajo. Tal vez la razón sea la confianza, o porque los progenitores utilizan otras herramientas. Hay que tener en cuenta que “la mediación familiar habilitante relacionada con la comunicación y la seguridad online del menor está más extendida que las reglas restrictivas” (Garmendia et al., 2020, p. 88). ¿Utilizan los progenitores de nuestro alumnado otras estrategias y es por ello que el control parental percibido es bajo?

La creación de un movimiento a nivel estatal para prohibir el uso de *smartphones* hasta los 16 años (Change.org, 2023) plantea un dilema intrigante que choca directamente con los hallazgos de nuestra investigación y otros estudios a nivel estatal (Andrade et al., 2021, Garmendia et al., 2016, Fundación Barrié, 2022) donde se refleja que los/las adolescentes adquieren sus *smartphones* en propiedad a la temprana edad de 11 años. Ese movimiento refleja preocupaciones sobre el impacto negativo que el uso excesivo de dispositivos móviles puede tener en el desarrollo y bienestar de los/las adolescentes. Estas preocupaciones suelen incluir problemas como el acceso a contenido inapropiado, la adicción a las redes sociales, la falta de actividad física y la posible exposición a *ciberbullying* (Change.org, 2023), pero, son datos que no podemos obtener mediante nuestra investigación ya que la misma se ha hecho desde la perspectiva de los/las adolescentes y no de los progenitores. Este contraste revela una desconexión entre la realidad sociotecnológica de los/las adolescentes y la propuesta del movimiento restrictivo. Prohibir el uso de *smartphones* hasta los 16 años podría estar desconectado de la realidad cotidiana de la juventud actual, donde la tecnología desempeña un papel central en su vida diaria desde una edad muy temprana. No olvidemos que los progenitores pueden desempeñar un papel clave en la mitigación de los riesgos asociados con el uso de Internet y las redes sociales, pero nuestros/as encuestados/as no lo están percibiendo. Tal y como comenta la psicóloga Carla Crouseilles (2021) “sentarse a escuchar los problemas de los adolescentes es la base para evitar su reclusión en las tecnologías, cuya dependencia genera falta de atención, disminución de las relaciones sociales y nomofobia, es decir, una conducta agresiva cuando no tienen acceso al teléfono móvil”.

Por otro lado, la presente investigación destaca la profunda interconexión entre los/las adolescentes y la tecnología, reflejando la omnipresencia de los *smartphones* en su vida diaria. Todo el alumnado es poseedor de un *smartphone* en propiedad desde los 11,2 años de media. Es un alumnado que lleva entorno a los 5 años haciendo uso de un *smartphone*. Esto subraya la necesidad de comprender y abordar los comportamientos en línea de los/las adolescentes en su contexto digital.

Las diferencias del uso de Internet y las redes sociales por parte de los/las adolescentes entre géneros, sugieren que las mujeres tienden a utilizar estas plataformas más activamente para la comunicación y la interacción social, mientras que los hombres prefieren el entretenimiento. Esto destaca la importancia de comprender las motivaciones y necesidades específicas de cada género al diseñar intervenciones educativas y estrategias de prevención.

El tiempo significativo dedicado a las redes sociales por algunos/as encuestados/as sugiere la necesidad de abordar la salud digital y el equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea. Estos hallazgos sugieren la importancia de considerar las diferencias de género en los hábitos de conexión a Internet al despertar, de uso del mismo y frecuencia de uso de las redes sociales, destacando la importancia de considerar el género al diseñar intervenciones, tanto familiares, como escolares, para promover un uso saludable de la tecnología.

La observación de que tanto hombres como mujeres indican un uso de redes sociales incluso después de la medianoche es interesante. Aunque esta actividad es menos frecuente en comparación con la franja horaria principal, sugiere que existe un grupo significativo de usuarios/as que extienden su tiempo en redes sociales hasta altas horas de la noche. Esto podría estar relacionado con diferentes usos horarios, actividades nocturnas o simplemente con la disponibilidad constante de la conexión a Internet. La tendencia al uso excesivo de dispositivos móviles antes de dormir, conocida como *vamping*, se asocia con problemas de sueño, irritabilidad y bajo rendimiento académico en los/las adolescentes. Esto resalta la necesidad de concienciar sobre la importancia de hábitos de sueño saludables y limitar el acceso a dispositivos electrónicos antes de dormir. Estos hallazgos podrían ser valiosos para comprender las dinámicas de comportamiento en línea dentro del entorno estudiantil.

Las soluciones podrían incluir la implementación de controles parentales tal y como se explica en la guía para padres y madres *Nuevas Tecnologías* (2021) realizada por la Consejería de Familia, Juventud y Política de la comunidad de Madrid donde se recalca que los controles parentales pueden complementar la necesaria labor educativa de los adultos, pero nunca sustituirla. Más allá de la implementación de controles parentales existe la posibilidad de implantar programas de educación digital y un diálogo abierto sobre el uso adecuado de la tecnología, tal y como se explica en la guía para padres y madres *Internet en Familia. Pautas para un uso seguro*, realizada por el Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales (2024) donde se recalca que, aunque los y las menores estén libres de los controles parentales y manejen las nuevas tecnologías con plena autonomía, de vez en cuando, conviene recordarles unas pautas básicas que todos y todas deberíamos cumplir.

Pero, ¿qué es exactamente lo que hacen nuestros/as adolescentes en Internet?, ¿qué es lo que más les atrae de la red? Las actividades que realizan en la red, ¿en qué medida se pueden considerar oportunidades, oportunidades arriesgadas, o riesgos y por qué? Mediante esta investigación no tenemos información suficiente para dar respuesta a

esas preguntas. Preguntas importantes, ya que padres/madres y tutores legales deberían ser conscientes de lo que sus hijos/as hacen en Internet. La participación activa y consciente de los padres/madres y tutores legales en la vida digital de sus hijos es esencial para maximizar las oportunidades positivas y mitigar los riesgos. La construcción de un puente de comunicación entre padres/madres e hijos/hijas es la clave para un uso saludable y equilibrado de la tecnología en la adolescencia. Es muy importante que la comunicación los/las adolescentes, y la supervisión y acompañamiento a la hora de acceder a Internet sea una actividad abierta y familiar, para conocer y supervisar las fuentes, las webs, las aplicaciones, contenidos y usos que realizan, potenciando el uso educativo y seguro y minimizando los riesgos asociados. Para ello es necesario que los progenitores de los/las adolescentes ejerzan un control efectivo de su uso, por lo que deben tener un buen conocimiento de todo lo que tiene que ver con la red y las nuevas tecnologías, convirtiéndose así una fuente de información y un verdadero elemento de referencia para sus hijos/hijas (Rial et al., 2014), ya que la percepción que tienen sobre el control parental es baja.

¿Pero y en el instituto? No podemos olvidar que el instituto es el segundo lugar de acceso a Internet para los menores españoles (Garmendia et al., 2016). Es por ello que el instituto también tiene que ser un espacio donde se les enseñe cómo hacer un uso seguro y adecuado de Internet (Rial et al., 2014). Los resultados obtenidos advierten de la necesidad de trabajar con el centro educativo. En la investigación dirigida por Rial (2014) se destaca que los centros deben convertirse en un lugar relevante para obtener información y formación en relación a Internet.

Más allá de las tradicionales clases de informática, sería recomendable establecer en los propios diseños curriculares una formación integral sobre el uso Internet y los dispositivos móviles, bajo una orientación psicosocial, que favorezca un uso saludable.

Resumiendo, el fomento de un buen uso de Internet y las redes sociales entre los/las adolescentes no solo beneficia su desarrollo personal y académico, sino que también brinda oportunidades valiosas para el profesorado. Al integrar estas herramientas de manera efectiva en el entorno educativo y promover una cultura de responsabilidad digital, los profesores pueden preparar a sus estudiantes para tener éxito en un mundo cada vez más conectado y digitalizado. Pero para ello es necesario educar a los menores en el uso de Internet, para que puedan aprovechar los beneficios asociados a la educación y reducir o evitar los riesgos que se generan, tal y como se comenta en la investigación dirigida por López (2021).

7. BIBLIOGRAFÍA

Adeane, A. (2019, Enero) La verdadera historia del reto suicida de la «Ballena Azul» que se hizo viral en internet. *BBC News Mundo*.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-46974250>

Alarcón, I. (2015). Abuso de tecnología afecta al cerebro. *El Comercio*.

<https://www.elcomercio.com/tendencias/abuso-tecnologia-efectos-cerebro-usoexcesivo.html>

Álvarez-García, D., García, T., Cueli, M., y Núñez, J. (2018). Control parental del uso de internet durante la adolescencia: Evolución y Diferencias de Género. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. Avaliação Psicológica*, 51(2).

<https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.02>

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.

<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

Arab, L. E., Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13.

<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>

Astorga-Aguilar, C., y Schmidt-Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 339–362.

Ayuso, L. (2014). Padres y jóvenes ante los riesgos de las TIC en España. *Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*, 1, 5–20.

Ballesteros, J.C. y Picazo, L., (2019). Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.

DOI:10.5281/zenodo.3626905

Blasco, J.S., y López, R. (2020). Instagram como herramienta de aprendizaje musical en Educación Secundaria y Bachillerato. *Vivat-Academia*, n.º 151 (junio):25-45.

<https://doi.org/10.15178/va.2020.151.25-45>.

Busquet, J., Ballano, S., Medina, X.R. y Esteban, A. (2018). La encrucijada de la educación en la era digital. El reto de las TIC en las escuelas. En E. Jimenez, M. Garmendia y M.A. Casado. *Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*. (pp.209-225.) Gedisa.

Castañeda Jerez, C. E. (2020). Jugando y enseñando: Uso de Kahoot en el aula de clase. *Encuentro Internacional de Educación en Ingeniería*. <https://doi.org/10.26507/ponencia.734>

Change.org (2023, Noviembre). *Prohibición del Uso del Teléfono Móvil a Menores de 16 años*.

<https://www.change.org/p/solicitaralparlamentoespa%C3%B1olqueproh%C3%ADba-uso-de-tel%C3%A9fono-m%C3%B3vil-a-menores-de-a%C3%B1os>

Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D. y Ramírez Vega, C. (2021). Adicción a redes sociales y *ciberbullying* en los adolescentes. *Muro de la Investigación*, 2021(1), enero-junio.

<https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>

Chóliz M., y Marcos M. (2020). Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes. Universidad de Valencia y Fundación MAPFRE.

Chotpitayasunondh, V., y Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316.

<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

Clínica Universitaria de Navarra (2019, Marzo). *El “vamping”, un fenómeno tecnológico que reduce la calidad del sueño y aumenta el peso*

<https://www.cun.es/actualidad/noticias/vamping-fenomeno-tecnologico-reduce-calidad-sueno-aumenta-peso>

Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes del Gobierno de Canarias (2024, Febrero). *Riesgos en internet*.

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/seguridad/riesgos-asociados-al-uso-de-las-tecnologias/riesgos/>

Consejo Escolar de Estado (2024). *Propuestas del Consejo del Consejo Escolar del Estado sobre el uso de dispositivos móviles en los centros educativos no universitarios*

<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:5ab2371c-4f3e-4c4d-9090-b3afb18adcf8/cee-propuestas-dispositivos-moviles.pdf>

Consejería de Familia, Juventud y Política Social de Madrid (2021). *Guía para padres. Nuevas Tecnologías*.

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/cuidateguia_padres_nuevas_tecnologias.pdf

Contini, N., Lacunza, A. B., Caballero, S. V., Mejail, S., y Lucero, G. (2022). Las tecnologías digitales como medio para la expresión del comportamiento agresivo en adolescentes. *Perspectivas en Psicología*, 19(1), 1–22.

Crouseilles, C. (2021). *Ventajas y riesgos del uso de las nuevas tecnologías*.

<https://www.amparocalandinpsicologos.es/ventajas-y-riesgos-nuevas-tecnologias/>

Dans, I., Muñoz, P.C., y González, M. (2022). ¿Para qué usan Internet los adolescentes? *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (12), 127–140.

<https://doi.org/10.6018/riite.516131>

Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales (2024, Febrero). *Internet en familia: Pautas para un uso seguro*.

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/internet_familia_gidak/es_def/adjuntos/DEF-Guia-16-18.pdf

De Querol, R. (2023). *La gran fragmentación*. Arpa.

Deia (2022, Febrero) *¿Qué es el 'vamping' y por qué afecta tanto a los adolescentes?*
<https://www.deia.eus/vivir/2022/02/27/vamping-afecta-adolescentes-1730162.html>

Del Rey, R., Casas, J. A., Ortega-Ruiz, R., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Smith, P., Thompson, F., Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Brighi, A., Guarini, A., Pyżalski, J., y Plichta, P. (2015). Structural validation and cross-cultural robustness of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 50, 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.065>

Del Rey, R., Estevez, M. y Ojeda, M. (2018) El ciberacoso y su respuesta educativa. En E. Jimenez, M. Garmendia y M.A. Casado. *Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*. (pp.125-141.) Gedisa.

Echeburúa, E., Labrador, F.J., y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Pirámide

Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), Article 2.

Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicciones a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.

Fernández-Montalvo, J., Peñalva, A. e Irazabal, I. (2015). Hábitos y conductas de riesgo en internet en la preadolescencia. *Comunicar*, 22 (44), 113-120.
doi.org/10.3916/C44-2015-12

Fundación Barrié (2022). *Adolescencia, tecnología, salud y convivencia. Un estudio integral y proactivo desde los propios adolescentes*.

<https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=8094&tipo=documento>

Fundación FAD Juventud (2023a). *TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación). Cuanto controlas de las...TRIC*.

<https://fad.es/adicciones-y-otras-conductas-de-riesgo/adicciones-sin-sustancia/tric-tecnologias-de-la-relacion-lainformacion-y-la-comunicacion/>

Fundación FAD Juventud (2023b). *TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación). Riesgos de uso*.

<https://fad.es/adicciones-y-otras-conductas-de-riesgo/adicciones-sin-sustancia/tric-tecnologias-de-la-relacion-la-informacion-y-la-comunicacion/>

Fundación Mutua Madrileña, y Fundación ANAR (2016). *I Estudio sobre cyberbullying según los afectados*.

<https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=4998&tipo=documento>

Gámez-Guadix, M., Borrajo, E. y Calvete, E. (2018). Abuso, control y violencia en la pareja a través de internet y los *smartphones*: características, evaluación y prevención. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 218-227.

García, J. (2020, Octubre). *De Momo a Jonathan Galindo: Por qué hablar con tu hijo de creepypasta*. Blogoff.

<https://www.blogoff.es/2020/10/09/de-momo-a-jonathan-galindo-por-que-hablar-con-tu-hijo-de-creepypasta/>

García-Jiménez, A., López-de-Ayala López, M.C. y Montes-Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes, *Zer*, 25(48), 269-286. (<https://doi.org/10.1387/zer.21556>).

García, J., Fernández, I., y Baranda, A. (2023). La socialización de la juventud en materia de juegos de azar en Euskadi. *Methados. Revista de Ciencias Sociales*, 11(2), m231102a07. <https://doi.org/10.17502/mrcs.v11i2.685>

Garitaonandia, C., Karrera-Xuarros, I., Jiménez-Iglesias, E., y Larrañaga, N. (2020). Menores conectados y riesgos online: contenidos inadecuados, uso inapropiado de la información y uso excesivo de internet. *Profesional de la información- Information Professional*, 29(4). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.36>

Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G. y Casado, M. A. (2011). *Riesgos y seguridad en internet: Los menores españoles en el contexto europeo*. Bilbao: Universidad del País Vasco y EU Kids Online.

Garmendia, M., Jiménez, E., Casado, M.A. y Mascheroni, G. (2016). *Net Children Go Mobile: Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010-2015)*. Madrid: Red.es/ Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

Garmendia, M., Casado, M.A., Jimenez, E. y Garitaonandia, C. (2018). Oportunidades, riesgos, daño y habilidades digitales de los menores españoles. En E. Jimenez, M. Garmendia y M.A. Casado. *Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*. (pp.31-52.) Gedisa.

Garmendia, M., Jiménez, E., Karrera, I., Larrañaga, N., Casado, M.A., Martínez, G. y Garitaonandia, C. *Actividades, Mediación, Oportunidades y Riesgos online de los menores en la era de la convergencia mediática*. (2019). Editado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). León (España)

Garmendia, M., Martínez, G., Larrañaga, N., Jiménez, E., Karrera, I, Casado, M.A, Garitaonandia, C., (2020). Las madres y los padres en la convergencia mediática: competencias, mediación, oportunidades y riesgos online. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Bilbao (España)

Garrido-Lora, M., Busquet, J., y Munté, R.-À. (2016). From ICT to ICRT. A study of ICT use and the digital divide among adults and adolescents in Spain. *Anàlisi*, 54, 44. <https://doi.org/10.7238/a.v0i54.2953>

Gobierno Vasco. Departamento de Educación (2022). *Plan de Transformación Digital del Sistema Educativo Vasco 2022-2024*.

https://www.euskadi.eus/contenidos/recurso_tecnico/ikuskaritzaren_baliabideak/es_balia/adjuntos/200522_Plan_Trasformacion_Digital_Sistema_Educativo_Euskadi_CAS.pdf

Gobierno Vasco. Departamento de Educación (2024). Instrucción de 18 de enero de 2024 de la Viceconsejera de Educación y el Viceconsejero de Formación Profesional sobre determinados aspectos para la regulación del uso de los teléfonos móviles y relojes inteligentes en los centros sostenidos con fondos públicos que imparten en las etapas de infantil, primaria, secundaria obligatoria, bachillerato y formación profesional dependientes del departamento de educación.

Gómez-Chacón, A. (2016). *40 usos de los smartphones en el aula*

<https://parapnte.educacion.navarra.es/2016/03/10/40-usos-de-los-smartphones-en-el-aula/>

Gómez-Miguel, A y Calderón-Gómez, D. (2022) El ocio digital de la población adolescente. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación FAD Juventud. doi: 10.5281/zenodo.7377069

Haddon, L. (2018) Supervisión y control parental de los teléfonos inteligentes de los menores. En E. Jiménez, M. Garmendia y M.A. Casado. *Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*. (pp.75-88.) Gedisa.

Hernández, N. (2024). Podcast: un gran recurso educativo que desarrolla las habilidades orales. *Educación 3.0*.

<https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/podcast-como-recurso-educativo/>

IAB Spain (2023). *Estudio de redes sociales 2023*.

<https://blog.elogia.net/claves-del-estudio-anual-redes-sociales-2023-iab-spain-by-elogia>

INCIBE e Internet Segura for Kids. (2023) *Guía de herramientas de control parental*. <https://www.incibe.es/menores/recursos/control-parental>

INCIBE (2023). *Mediación parental*.

<https://www.incibe.es/menores/familias/mediacion-parental>

Instituto Nacional de Estadística. (2023, 28 de noviembre). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. [Nota de prensa]. https://ine.es/prensa/tich_2023.pdf

Ispizua, M. (2016). *La investigación como proceso: planificación y desarrollo*. DEXTRA EDITORIAL.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., y Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

La Razón (2020, Julio). *Qué es el 'vamping' y por qué es importante ponerle freno urgentemente*. <https://www.larazon.es/tecnologia/20200520/bcwf6fumsrckilihbjym3gmm.html>

Larranaga, N., Martínez-Fernández, G., Oliveira Araujo, R., y Garitaonandia, C. (2022). La actitud de los progenitores ante el ciberbullying que viven sus hijos e hijas. *RELIEVE – Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 28(2). <https://doi.org/10.30827/relieve.v28i2.24075>

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., y Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries* [Monograph]. EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science <http://www.eukidsonline.net/>

Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., LupiáñezVillanueva, F., Veltri, G. A., y Folkvord, F. (2017). Maximizing opportunities and minimizing risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82-105.

Livingstone, S. (2018) La vida online de la infancia. En E. Jiménez, M. Garmendia y M.A. Casado. *Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*. (pp.13-27.) Gedisa.

López, L., López, M., y Priegue, D. (2021). Tipos de mediación parental del uso de las TIC y su relación con la cibervictimización del alumnado de educación primaria. *Bordón: Revista de pedagogía*, 73(2), 97–111.

López, J. V. (2023). Las TIC, TAC, TEP, TRIC en las situaciones de aprendizaje. *Supervisión 21*, 68(68). <https://doi.org/10.52149/Sp21/68.13>

López-Roldán, P.; Fachelli, S. (2017). El diseño de la muestra. En P. López-Roldán y S. Fachelli, *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Bellaterra (Cerdanyola del Vallès): Dipòsit Digital de Documents, Universitat Autònoma de Barcelona. Capítulo III.4. 1ª edición. Edición digital: <https://ddd.uab.cat/record/185163>.

Machimbarrena, J. M., González-Cabrera, J. y Garaigordobil, M. (2019). Variables familiares relacionadas con el bullying y el cyberbullying: una revisión sistemática. *Pensamiento Psicológico*, 17(2), 37-56. doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI17-2.vfrb

Makarov, A. (2020, Septiembre). *Me he infiltrado un mes en grupos de WhatsApp de anoréxicas y bulímicas, y así ha sido mi día a día*. Xataka.

<https://www.xataka.com/medicina-y-salud/me-he-infiltrado-mes-grupos-whatsapp-anorexicas-bulimicas-asi-ha-sido-mi-dia-a-dia-1>

Maldita tecnología (2022, Octubre). *¿Podemos hablar de adicción a la tecnología y a las redes sociales? Todo lo que sabemos, lo que no y lo que todavía no tiene respuesta*.

<https://maldita.es/malditatecnologia/20221010/adiccion-tecnologia-redes-sociales/>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2024, 31 de Enero). *Ministerio y CCAA avanzan en la regulación del uso de los dispositivos móviles en los centros educativos* [Nota de Prensa].

<https://www.educacionyfp.gob.es/prensa/actualidad/2024/01/20240131reunionmoviles.html>

Molas, X. (2023). *Vamping*, el insomnio tecnológico. *Psicoactiva*.

<https://www.psicoactiva.com/blog/vamping-el-insomnio-tecnologico/>

Molina, M. G. P., Quintero, M. E. S., Navarrete, E. S. G., & Zúniga, F. S. (2020).

Repercusiones cognitivo-conductuales del *vamping* en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí: Medio ambiente, tecnología y desarrollo humano*, 34, 91-106.

Nikken, P., y Jansz, J., (2013). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology*, 39(2), 250-266.

doi:10.1080/17439884.2013.782038

Nieto, M., y Vergara, D. (2021, Noviembre). *La desconocida evolución de las TIC: TAC, TEP y TRIC*

<https://www.maqisnet.com/2021/11/la-desconocida-evolucion-de-las-tic-tac-tep-y-tric/>

Ortiz Sobrino M. Á. (2023). Marta-Lazo, C., y Gabelas-Barroso, J.A. (2023). Diálogos posdigitales: Las TRIC como medios para la transformación social. Gedisa. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 29(2), 495-496. <https://doi.org/10.5209/esmp.87506>

Pantallas Amigas. (2023, Noviembre). *Adolescencia libre de móvil. El movimiento de familias para retrasar el primer Smartphone*.

<https://www.pantallasamigas.net/adolescencia-libre-movil-movimiento-grupos-familias-retrasar-primer-smartphone/>

Pastor, y. Martín, R. y Montes, M. (2019): Patrones de uso, control parental y acceso a la información de los adolescentes en la red. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico* 25 (2), 995-1012.

- Pastran, M., Cervantes, D., Ahumada, E., Dayson, D., Gil, O. y Numas, A. (2020) Reflexiones sobre el uso del smartphone en el aula de lenguas extranjeras. *Boletín Redipe*, Vol. 9, Nº. 12, págs.265-272
- Pérez, R.G., Rodríguez, D. B., Colquepisco, N.T. y Enríquez, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203-210.
- Pizarro, M. (2019). Guía de control parental: herramientas para garantizar la seguridad de nuestros hijos en la red.
<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/guia-control-parental-herramientas-garantizar-seguridad-nuestros-hijos-red>
- Pousada, M., Malo, S., Viñas, F., Martín-Perpiñá, M., y Gómez-Zúñiga, B. (2023). Family Context Surrounding the Use of Technologies and Their Impact in Adolescents' Media Multitasking. *Journal of Family Issues*, 44(7), 1699-1715
<https://doi.org/10.1177/0192513X211064865>
- Prendes, M.P. y González, V (coords.) (2017) *Trabajo fin de Master en Tecnología Educativa. Orientaciones para la elaboración y criterios de calidad*. Editum.
- QuestionPro. <https://www.questionpro.com/es/calculadora-de-margen-de-error.html>
- Quevedo, M. y Chiliquinga, L.(Julio - diciembre de 2022). Vamping y dinámica familiar en adolescentes. *Sathiri* (17), 2 191-202. <https://doi.org/10.32645/13906925.113>
- Ramón-Cortés, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *El País Semanal*, 1736, 24-25.
- Rial, A., Gómez, P., Varela, J., y Braña, T. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(2), 642–655. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Ribas, M. J. (2020, julio). *Qué es el vamping y por qué es importante ponerle freno urgentemente*. La Razón
<https://www.larazon.es/tecnologia/20200520/bcwf6fumsrckilihbjym3gmm.html>
- Ricca, P. (2024). Prohibir el móvil en colegios e institutos, en el centro del debate educativo en 2024.
<https://www.xatakamovil.com/movil-y-sociedad/prohibir-movil-colegios-e-institutos-centro-debate-educativo-2024>
- Rodríguez, M. y García, F.M. 2021. El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*. 20, 2 (abr. 2021), 557–591.
 DOI:<https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>.
- Rubio, A. V. (2021). *Los adolescentes como un colectivo vulnerable a la desinformación. El riesgo de las fake news como fuente de información entre los jóvenes*. (or. 1544–1561).

Dykinson.

<https://udimundus.udima.es/handle/20.500.12226/1418>

Ruedas-Caletrio, J., Serrate, S., Muñoz, J. M. y Torrijos, P. (2023). Adolescencia y Educación. Control parental y percepción de las familias sobre los riesgos en Internet. *Estudios sobre Educación*, 45, 123-144. DOI. <https://doi.org/10.15581/004.45.006>

San Juan, C. (2019). *Violencia Viral: Análisis de la violencia contra la infancia y la adolescencia en el entorno digital*. Save the children España.

Sárate-Naula, L., Pazmiño-Piedra, J., y Cisneros-Quintanilla, P. (2022). Kahoot como estrategia metodológica para el aprendizaje de matemática: experiencias desde estudiantes de bachillerato. *CIENCIAMATRIA*, 8 (4),405-424. <https://doi.org/10.35381/cm.v8i4.858>

Sharif, I., y Sargent, J. D. (2006). Association between television, movie, and video game exposure and school performance. *Pediatrics*, 118(4), e1061-e1070.

Shen, F. (2020, Mayo). *La confianza en la tecnología en beneficio de la humanidad*. <https://www.ciospain.es/liderazgo/la-confianza-en-la-tecnologia-en-beneficio-de-la-humanidad>

Tejada. E., Castaño, C., y Romero, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), pp. 119-133. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>

The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Valencia, R., Cabero, J., Garay, U. y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125.

Villanueva, V. J., y Serrano, S. (2019). Patrón de uso de internet y control parental de redes sociales como predictor de sexting en adolescentes: Una perspectiva de género. *Revista de Psicología y Educación*. 2019, 14(1), 16-26 : <https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.168>

8. ANEXOS.

8.1. Encuesta

Para rellenar el siguiente cuestionario, lee atentamente cada una de las preguntas y responde a cada una de ellas marcando la casilla que mejor identifica tu comportamiento, de la forma más honesta posible. Recuerda que el cuestionario es totalmente anónimo y que los datos obtenidos serán tratados atendiendo a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales.

APARTADO 1. DATOS PERSONALES Y ESTRUCTURA FAMILIAR.

Estas preguntas están relacionadas con tus datos personales y tu estructura familiar. Lee cada pregunta detenidamente y responde con sinceridad.

1. Edad:

2. Sexo:

Mujer _____ Hombre _____ Otro _____

3. ¿Cuántos hermanos/hermanas tienes?

- Ninguno (enlace a pregunta 5)
- 1 (enlace a pregunta 4)
- 2 (enlace a pregunta 4)
- 3 (enlace a pregunta 4)
- Más de tres (enlace a pregunta 4)

4. Responde a esta pregunta solo si tienes hermanos o hermanas. ¿Tienes hermanos/hermanas mayores?

1. Sí, uno/a
2. Sí, varios
3. No

(Esta es una pregunta condicionada a las respuestas de la pregunta anterior. En caso de responder "Ninguno" en la pregunta 3, no les aparecerá esta pregunta. En caso de responder "1", "2", "3", o "Más de tres", deberán responder a esta pregunta).

5. ¿Cuál es el estado civil de tus progenitores/ tutores legales?

- Familia monoparental
- Casados/Pareja de hecho
- Separados
- Divorciados
- Solteros
- Viudo/viuda

6.¿Cuál es el mayor nivel educativo alcanzado por tu **padre**?

- Educación básica
- Educación secundaria
- Educación secundaria post-obligatoria
- Formación profesional
- Educación universitaria
- No lo se
- No tengo padre

7.¿Cuál es mayor nivel educativo alcanzado por tu **madre**?

- Educación básica
- Educación secundaria
- Educación secundaria post-obligatoria
- Formación profesional
- Educación universitaria
- No lo se
- No tengo madre

APARTADO 2. USO INTERNET Y REDES SOCIALES

Estas preguntas están relacionadas con el uso que haces de internet y las redes sociales. Lee cada pregunta atentamente y responde con sinceridad.

8.¿Para qué utilizas principalmente internet?

- Como entretenimiento
- Educación
- Redes sociales (comunicación)
- Información y noticias
- Compra/venta
- Otros

9.¿A qué edad tuviste tu primer móvil?

- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- No tengo móvil ([enlace a pregunta 12](#))

En caso de responder “No tengo móvil” pasarían a la pregunta 12. En los otros casos pasarían a la pregunta 10.

10.¿Con qué frecuencia duermes con el móvil encendido en la habitación?

- Todos los días
- Casi todos los días
- Alguna vez a la semana
- Alguna vez al mes
- Nunca

11.¿Con qué frecuencia utilizas el móvil después de la medianoche?

- Todos los días
- Casi todos los días
- Alguna vez a la semana
- Alguna vez al mes
- Nunca

12.Desde que te despiertas ¿cuánto tiempo pasa hasta que te conectas a internet?

- Menos de un minuto/nada más despertarme
- Entre 1-10 minutos
- Entre 11-20 minutos
- Entre 21-30 minutos
- Más de 30 minutos

13.¿Cuántas horas **DIARIAS** dedicas a las **Redes Sociales** de **lunes a viernes**?

- Menos de 1h
- Entre 1h-2h
- Entre 3h-4h
- Más de 4h

14.¿Cuál es la franja horaria en la que más utilizas las **Redes Sociales** de **lunes a viernes**?

- Por la mañana de 6.00 a.m.- 8 a.m.
- Por la mañana de 8. a.m.- 11.00 a.m.
- A media mañana de 11.00 a.m. a 12.00 p.m.
- A medio día de 12.00 p.m. a 15.00 p.m.
- Por la tarde de 15.00 p.m. a 20.00 p.m.
- A la noche de 20.00 p.m. a 24.00 p.m.
- A partir de medianoche

15.¿Cuántas horas **DIARIAS** dedicas a las **Redes Sociales** los **fines de semana**?

- Menos de 1h
- Entre 1h-2h
- Entre 3h-4h
- Más de 4h

16. ¿Qué redes sociales utilizas principalmente?

- Tumblr
- Tinder
- Glindr
- Peoople
- Facebook
- Pinterest
- Twitter
- Twitch
- Tik-Tok
- Instagram
- YouTube
- Otras

17. ¿Cada cuánto tiempo acostumbras a subir contenido (fotos, vídeos o historias personales) a las redes sociales?

- Todos los días
- Casi todos los días
- Alguna vez a la semana
- Alguna vez al mes
- Nunca

APARTADO 3. CONTROL PARENTAL PERCIBIDO

Indica en qué medida consideras que es cierta cada una de las siguientes afirmaciones:

18. Cuando accedo a internet mis padres me vigilan y echan un vistazo a la pantalla.

- Totalmente falso
- Más bien falso
- Más bien cierto
- Totalmente cierto

19. Mis padres conocen las claves de acceso de mis cuentas de correo electrónico y redes sociales.

- Totalmente falso
- Más bien falso
- Más bien cierto
- Totalmente cierto

20. En casa me han puesto algunas normas sobre lo que puedo y no puedo hacer en internet.

- Totalmente falso
- Más bien falso
- Más bien cierto
- Totalmente cierto

21. En casa me limitan los contenidos a los que puedo acceder en internet.

- Totalmente falso
- Más bien falso
- Más bien cierto
- Totalmente cierto

22. Mis padres me limitan las horas de uso de internet (ya sea de palabra o configurando en el ordenador, móvil o Tablet).

- Totalmente falso
- Más bien falso
- Más bien cierto
- Totalmente cierto

23. Mis padres revisan mis perfiles en las redes sociales

- Totalmente falso
- Más bien falso
- Más bien cierto
- Totalmente cierto

24. Mis padres conocen mis listas de contactos.

- Totalmente falso
- Más bien falso
- Más bien cierto
- Totalmente cierto

APARTADO 4. QUEDA POCO PARA TERMINAR...

25. ¿Conoces a alguien de tu entorno que haya recibido amenazas, mensajes ofensivos, insultos, burlas, humillaciones a través de las redes sociales u otras plataformas en línea?

- Si
- No

26. ¿Y en tu caso, las has recibido alguna vez?

- Si
- No

27. ¿En caso de recibirlas, a quién recurrirías para comentarlo?

- A mis progenitores/ tutores legales
- A mis hermanos/hermanas
- A mis amistades
- Al profesorado del instituto
- A mi pareja
- Otros (teléfono ayuda a la infancia y adolescencia ZEUK ESAN 116111, teléfono emergencias 112, ...)
- No lo contaría nunca

8.2. Datos obtenidos de la encuesta

Ítem 1. Frecuencias de Edad

Edad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
15	5	2.9 %	2.9 %
16	81	46.3 %	49.1 %
17	84	48.0 %	97.1 %
18	5	2.9 %	100.0 %

Ítem 2. Frecuencias de Sexo

Sexo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Hombre	67	38.3 %	38.3 %
Mujer	106	60.6 %	98.9 %
Otro	2	1.1 %	100.0 %

Ítem 3. Frecuencias de ¿Cuántos hermanos/hermanas tienes?

¿Cuántos hermanos/hermanas tienes?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Ninguno	32	18.3 %	18.3 %
1	121	69.1 %	87.4 %
2	18	10.3 %	97.7 %
3	4	2.3 %	100.0 %
Más de tres	0	0.0 %	100.0 %

Ítem 4. Frecuencias de Responde a esta pregunta solo si tienes hermanos o hermanas.
¿Tienes hermanos/hermanas mayores?

Responde a esta pregunta solo si tienes hermanos o hermanas. ¿Tienes hermanos/hermanas mayores?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	74	51.7 %	51.7 %
Si, uno/a	63	44.1 %	95.8 %
Si, varios/varias	6	4.2 %	100.0 %

Ítem 5. Frecuencias de ¿Cuál es el estado civil de tus progenitores/ tutores legales?

¿Cuál es el estado civil de tus progenitores/ tutores legales?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Solteros	0	0.0 %	0.0 %
Familia monoparental	0	0.0 %	0.0 %
Casados/Pareja de hecho	146	83.4 %	83.4 %
Divorciados	19	10.9 %	94.3 %
Separados	7	4.0 %	98.3 %
Viudo/viuda	3	1.7 %	100.0 %

Ítem 6. Frecuencias de ¿Cuál es el mayor nivel educativo alcanzado por tu padre?

¿Cuál es el mayor nivel educativo alcanzado por tu padre?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No tengo padre	0	0.0%	0.0%
Educación básica	4	2.3 %	2.3 %
Educación secundaria	22	12.6 %	14.9 %
Educación secundaria post-obligatoria	17	9.7 %	24.6 %
Educación universitaria	47	26.9 %	51.4 %
Formación profesional	59	33.7 %	85.1 %
No lo se	26	14.9 %	100.0 %

Ítem 7. Frecuencias de ¿Cuál es el mayor nivel educativo alcanzado por tu madre?

¿Cuál es el mayor nivel educativo alcanzado por tu madre?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Educación básica	1	0.6 %	0.6 %
Educación secundaria	14	8.0 %	8.6 %
Educación secundaria post-obligatoria	21	12.0 %	20.6 %
Educación universitaria	63	36.0 %	56.6 %
Formación profesional	59	33.7 %	90.3 %
No lo se	16	9.1 %	99.4 %
No tengo madre	1	0.6 %	100.0 %

Ítem 8. Frecuencias de ¿Principalmente para qué utilizas internet?

¿Principalmente para qué utilizas internet?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Información y noticias	0	0.0 %	0.0 %
Como entretenimiento	67	38.3 %	38.3 %
Compra/venta	2	1.1 %	39.4 %
Educación	2	1.1 %	40.6 %
Otros	4	2.3 %	42.9 %
Redes sociales (comunicación)	100	57.1 %	100.0 %

Ítem 9. Frecuencias de ¿A qué edad tuviste tu primer móvil?

¿A qué edad tuviste tu primer móvil?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
9	11	6.3 %	6.3 %
10	29	16.6 %	22.9 %
11	61	34.9 %	57.7 %
12	59	33.7 %	91.4 %
13	13	7.4 %	98.9 %
14	2	1.1 %	100 %

Ítem 9. Frecuencias de ¿A qué edad tuviste tu primer móvil?

¿A qué edad tuviste tu primer móvil?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
15	0	0.0 %	100.0 %
16	0	0.0 %	100.0 %
17	0	0.0 %	100.0 %
18	0	0.0 %	100.0 %
No tengo móvil	0	0.0 %	100.0 %

Ítem 10. Frecuencias de ¿Con qué frecuencia duermes con el móvil encendido en la habitación?

¿Con qué frecuencia duermes con el móvil encendido en la habitación?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Todos los días	100	57.1 %	57.1 %
Casi todos los días	20	11.4 %	68.6 %
Alguna vez a la semana	10	5.7 %	74.3 %
Alguna vez al mes	5	2.9 %	77.1 %
Nunca	40	22.9 %	100.0 %

Ítem 11. Frecuencias de ¿Con qué frecuencia utilizas el móvil después de la medianoche?

¿Con qué frecuencia utilizas el móvil después de la medianoche?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Todos los días	41	23.4 %	23.4 %
Casi todos los días	39	22.3 %	45.7 %
Alguna vez a la semana	69	39.4 %	85.1 %
Alguna vez al mes	17	9.7 %	94.9 %
Nunca	9	5.1 %	100.0 %

Ítem 12. Frecuencias de Desde que te despiertas, ¿cuánto tiempo pasa hasta que te conectas a internet?

Desde que te despiertas, ¿cuánto tiempo pasa hasta que te conectas a internet?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Menos de un minuto/nada más despertarme	27	15.4 %	15.4 %
Entre 1-10 minutos	68	38.9 %	54.3 %
Entre 11-20 minutos	36	20.6 %	74.9 %
Entre 21-30 minutos	20	11.4 %	86.3 %
Más de 30 minutos	24	13.7 %	100.0 %

Ítem 13. Frecuencias de ¿Cuántas horas DIARIAS dedicas a las redes sociales de lunes a viernes?

¿Cuántas horas DIARIAS dedicas a las redes sociales de lunes a viernes?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Menos de 1h	5	2.9 %	2.9 %
Entre 1h-2h	46	26.3 %	29.1 %
Entre 3h-4h	78	44.6 %	73.7 %
Más de 4h	46	26.3 %	100.0 %

Ítem 14. Frecuencias de ¿Cuál es la franja horaria en la que más utilizas las redes sociales de lunes a viernes?

¿Cuál es la franja horaria en la que más utilizas las redes sociales de lunes a viernes?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Por la mañana, de 6.00 AM- 8 AM	1	0.6 %	0.6 %
Por la mañana, de 8. AM- 11.00 AM	1	0.6 %	1.1 %
A media mañana, 11.00 AM a 12.00 PM	1	0.6 %	1.7 %
A mediodía, de 12.00 PM a 15.00 PM	3	1.7 %	3.4 %
Por la tarde, de 15.00 PM a 20.00 PM	105	60.0 %	63.4 %
A la noche, de 20.00 PM a 24.00 PM	62	35.4 %	98.9 %
A partir de medianoche	2	1.1 %	100.0 %

Ítem 15. Frecuencias de ¿Cuántas horas DIARIAS dedicas a las redes sociales los fines de semana?

¿Cuántas horas DIARIAS dedicas a las redes sociales los fines de semana?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Menos de 1h	2	1.1 %	1.1 %
Entre 1h-2h	21	12.0 %	13.1 %
Entre 3h-4h	66	37.7 %	50.9 %
Más de 4h	86	49.1 %	100.0 %

Ítem 16. Frecuencias de ¿Qué Red Social utilizas principalmente?

¿Qué Red Social utilizas principalmente?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Tumblr	0	0.0 %	0.0 %
Tinder	0	0.0 %	0.0 %
Glinder	0	0.0 %	0.0 %
People	0	0.0 %	0.0 %
Facebook	0	0.0 %	0.0 %
Instagram	89	50.9 %	50.9 %

Ítem 16. Frecuencias de ¿Qué Red Social utilizas principalmente?

¿Qué Red Social utilizas principalmente?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Pinterest	1	0.6 %	51.4 %
Tik-Tok	68	38.9 %	90.3 %
Twitch	1	0.6 %	90.9 %
Twitter	1	0.6 %	91.4 %
YouTube	11	6.3 %	97.7 %
Otras	4	2.3 %	100.0 %

Ítem 17. Frecuencias de ¿Cada cuánto tiempo acostumbras a subir contenido (fotos, vídeos o historias personales) a las redes sociales?

¿Cada cuánto tiempo acostumbras a subir contenido (fotos, vídeos o historias personales) a las redes sociales?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Todos los días	2	1.1 %	1.1 %
Casi todos los días	11	6.3 %	7.4 %
Alguna vez a la semana	43	24.6 %	32.0 %
Alguna vez al mes	89	50.9 %	82.9 %
Nunca	30	17.1 %	100.0 %

Ítem 18. Frecuencias de Cuando accedo a internet mis padres me vigilan y echan un vistazo a la pantalla.

Cuando accedo a internet mis padres me vigilan y echan un vistazo a la pantalla.	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Más bien cierto	4	2.3 %	2.3 %
Más bien falso	28	16.0 %	18.3 %
Totalmente cierto	1	0.6 %	18.9 %
Totalmente falso	142	81.1 %	100.0 %

Ítem 19. Frecuencias de Mis padres conocen las claves de acceso de mis cuentas de corre

Mis padres conocen las claves de acceso de mis cuentas de corre	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Más bien cierto	20	11.4 %	11.4 %
Más bien falso	53	30.3 %	41.7 %
Totalmente cierto	15	8.6 %	50.3 %
Totalmente falso	87	49.7 %	100.0 %

Ítem 20. Frecuencias de En casa me han puesto algunas normas sobre lo que puedo y no puedo hacer en internet.

En casa me han puesto algunas normas sobre lo que puedo y no puedo hacer en internet.	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Más bien cierto	36	20.6 %	20.6 %
Más bien falso	53	30.3 %	50.9 %
Totalmente cierto	9	5.1 %	56.0 %
Totalmente falso	77	44.0 %	100.0 %

Ítem 21. Frecuencias de En casa me limitan los contenidos a los que puedo acceder en internet.

En casa me limitan los contenidos a los que puedo acceder en internet.	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Más bien cierto	4	2.3 %	2.3 %
Más bien falso	26	14.9 %	17.1 %
Totalmente cierto	3	1.7 %	18.9 %
Totalmente falso	142	81.1 %	100.0 %

Ítem 22. Frecuencias de Mis padres me limitan las horas de uso de internet (ya sea de palabra o configurando en el ordenador, móvil o Tablet).

Mis padres me limitan las horas de uso de internet (ya sea de palabra o configurando en el ordenador, móvil o Tablet).	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Más bien cierto	18	10.3 %	10.3 %
Más bien falso	27	15.4 %	25.7 %
Totalmente cierto	1	0.6 %	26.3 %
Totalmente falso	129	73.7 %	100.0 %

Ítem 23. Frecuencias de Mis padres revisan mis perfiles en las redes sociales

Mis padres revisan mis perfiles en las redes sociales	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Más bien cierto	18	10.3 %	10.3 %
Más bien falso	41	23.4 %	33.7 %
Totalmente cierto	1	0.6 %	34.3 %
Totalmente falso	115	65.7 %	100.0 %

Ítem 24. Frecuencias de Mis padres conocen mis listas de contactos.

Mis padres conocen mis listas de contactos.	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Más bien cierto	53	30.3 %	30.3 %
Más bien falso	54	30.9 %	61.1 %
Totalmente cierto	23	13.1 %	74.3 %
Totalmente falso	45	25.7 %	100.0 %

Ítem 25. Frecuencias de ¿Conoces a alguien de tu entorno que haya recibido amenazas, mensajes ofensivos, insultos, burlas, humillaciones a través de las redes sociales u otras plataformas en línea?

¿Conoces a alguien de tu entorno que haya recibido amenazas, mensajes ofensivos, insultos, burlas, humillaciones a través de las redes sociales u otras plataformas en línea?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Si	103	58.9%	58.9 %
No	72	41.1 %	100.0 %

Ítem 26. Frecuencias de ¿Y en tu caso, las has recibido alguna vez?

¿Y en tu caso, las has recibido alguna vez?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Si	44	25.1%	25.1 %
No	131	74.9 %	100.0 %

Ítem 27. Frecuencias de ¿En caso de recibirlas, a quién recurrirías para comentarlo?

¿En caso de recibirlas, a quién recurrirías para comentarlo?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
A mis progenitores/ tutores legales	86	49.1 %	49.1 %
A mis hermanos/hermanas	13	7.4 %	56.6 %
A mis amistades	61	34.9 %	91.4 %
A mi pareja	8	4.6 %	96.0 %
Al profesorado del instituto	0	0.0 %	96.0 %
Otros (teléfono ayuda a la infancia y adolescencia ZEUK ESAN 116111, teléfono emergencias 112...)	2	1.1 %	97.1 %
No lo contaría nunca	5	2.9 %	100.0 %

8.3. Permiso parental

Estimado/a padre/madre/ tutor legal,

Me dirijo a usted para solicitar su colaboración en un trabajo que vamos a realizar para conocer cuál es el uso que realiza el alumnado del centro educativo de internet. Para ello se pretende pasar un cuestionario entre el alumnado que nos permitirá conocer cuáles son las características principales del uso que realizan (tiempo de uso, app, etc).

La participación de su hijo/a en este estudio es completamente voluntaria y anónima. Los datos obtenidos serán tratados atendiendo a la Ley orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Desde el centro nos gustaría solicitar su colaboración valiosa y necesaria para llevar a cabo este trabajo. Al otorgar su consentimiento, usted permite que su hijo/a complete el cuestionario durante la hora de tutoría.

Si está de acuerdo en permitir la participación de su hijo/a, le pedimos que firme el formulario adjunto y que su hijo/a lo devuelva antes del 2 de diciembre a su tutor/a.

Agradecemos de antemano su colaboración. Para cualquier duda no dude en ponerse en contacto con el centro educativo.

Directora #####

CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

Doy mi consentimiento para que mi hijo/a, quien actualmente es alumno/a en el instituto #####, en el grupo..... participe en dicho estudio.

Si

No

- Entiendo que mi hijo/a será solicitado/a para completar un formulario. Estoy de acuerdo en que mi hijo/a participe voluntariamente en este trabajo y comprendo que su participación será anónima y confidencial.
- Entiendo que la información recopilada se utilizará únicamente para fines pedagógicos y no se divulgará ninguna información personal identificable de mi hijo/a respetando la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.
- Entiendo que tengo derecho a retirar el consentimiento de mi hijo/a en cualquier momento sin que esto tenga repercusiones negativas para él/ella ni para su relación con la escuela.

Fecha	Firma Padre/Madre o Tutor legal	Nombre Padre/Madre o Tutor legal	DNI del Padre/Madre o Tutor Legal
-------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

8.4. Código QR

