

# Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad

Informe de Cáritas

*"Hace años las redes sociales no existían y todo eso. Tú no te tenías que preocupar por lo que iba a decir la gente mañana, lo que iban a pensar de ti."*

Grupo Discusión Mixto (Chico)

## » Proceso de desarrollo del informe

Este Estudio es el resultado de un proceso que arranca en el año 2.019, es decir, antes de la pandemia y, por lo tanto, en donde, las pantallas no parecían estar tan presentes en nuestras vidas como sí tenemos claro ahora que es así.

En ese entonces, los equipos de infancia, adolescencia y familias de diversas Cáritas detectan con preocupación cómo las pantallas están siendo una "intrusión" en la relación con y entre los más jóvenes y, de manera especial, en relación a sus estudios y dinámicas familiares.

Un Informe, por tanto, que se realizó en medio del distanciamiento o las restricciones de movilidad social de la pandemia y que, supuso un reto para los Equipos de las casi 40 Cáritas Diocesanas participantes, en un total de quince comunidades autónomas, tanto en lo que correspondía al desarrollo del proceso como al sentido del Informe. Es decir, desde la misma planificación del Estudio, no pensábamos que las pantallas estaban tan presentes en nuestras vidas y, sin embargo, el estudio ha demostrado que, antes de la pandemia, ya existía una presencia masiva y uso generalizado de pantallas. Lo que la crisis supuso, sobre todo, fue un cambio de mentalidades en torno a esos usos.

Para la realización del estudio, construimos un cuestionario base, pero no pasamos el cuestionario de manera aséptica, supuso, más bien, un proceso de escucha, a partir de lo que llamamos 900 "conversatorios", es decir, espacios de escucha, en los participaron 400 chicos y chicas de entre 12 y 17 años de edad y, otros tantos padres y madres de todo el territorio nacional que, en su gran mayoría, se sentían con un gran nivel de indefensión y desconocimiento ante todo lo que estábamos viviendo.

Además, se hicieron 3 grupos de discusión presenciales (en una ciudad grande, otra mediana y una pequeña: Madrid, Gijón y Ávila) en grupos de sólo chicos, chicas y mixto. Dado que, si siempre hemos de tener presente la perspectiva de género, en éste caso con mayor razón, como arrojan parte de las conclusiones del Estudio. Pero, además, usamos una técnica novedosa para nosotros hasta ahora, como era el grupo de discusión vía Whats App. Un medio que, a muchos jóvenes les facilita la interacción y la comunicación. En ocasiones, algunos incluso lo prefieren sobre el presencial y, por lo tanto, nos ha arrojado también elementos adicionales para el análisis.

A los Equipos de infancia, se sumaron los de Adicciones y Prevención Indicada y Estudios, lo cual, supuso una complementariedad en cuanto a la mirada que, no solo es un lujo, sino una experiencia, sin duda, a repetir y reforzar a la vista de los resultados obtenidos.

## » Algunos aprendizajes compartidos

*"En un juego puedes ser quién quieras ser. Pero en la vida real es relativo el poder hacerlo o no."*

Grupo Discusión Chicos

El primer aprendizaje es el ya mencionado, la integralidad de la mirada de todos los implicados: desde los diversos equipos y por lo tanto desde las diversas respuestas, pero, además, desde la diferenciación de género, y apertura de mentalidades.

Constatamos que, la tecnología es una oportunidad al alcance de una gran mayoría, dejando atrás a una minoría especialmente excluida. Además, el buen uso de la tecnología es una ocasión para multiplicar nuestra capacidad de relación y comunicación, algo fundamental que durante ésta crisis han padecido especialmente las personas y las infancias más vulnerables.

Es necesario conocer los riesgos a los que nos enfrentamos, formarnos en ellos, a los niños, niñas y a los adolescentes, pero también a las familias, no podemos hacerlo de manera independiente, tenemos que hacerlas aliadas e ir de la mano en la no fácil tarea de educar y acompañar en los procesos vitales de sus hijos e hijas, entre los que la tecnología ha aparecido con fuerza y, hemos aprendido que ha venido para quedarse.

Compartiendo que la tecnología es el mundo de lo inmediato, en el que todo pasa muy rápido y no nos da mucha oportunidad para la reflexión, para profundizar en qué está pasando y cómo me siento. La educación en las tecnologías no se limita a saber o no sobre ellas, sino en enseñarnos a ser responsables y aplicar el sentido común desde nuestras infancias. Niños, niñas, jóvenes y personas adultas estamos aprendiendo, y lo estamos haciendo al mismo tiempo. Cada cual, desde su visión, madurez y miedos. Las infancias en concreto sin miedos, y por ello con mayor nivel de vulnerabilidad, motivo por el que debemos acompañarles e ir de la mano.

La educación es la base de las desigualdades, y de la falta de oportunidades y pobreza. Por ello, acompañar a la adolescencia y juventud en valores que, si siempre han sido importantes, ahora, si cabe, cobran mayor relevancia, como es el aprendizaje en la práctica de la paciencia, o el freno de la impulsividad y las frustraciones. El poder de parar y reflexionar surge como un proceso a inculcar en los más jóvenes, no dejarnos llevar por el aquí y el ahora, reflexionar y parar, el arte de la paciencia frente a lo inmediato e irreflexivo.

La clave, como en tantos otros procesos vitales, es la Educación, en éste caso, en el IMPACTO DIGITAL, generando espíritu crítico entre los más jóvenes a partir de procesos y espacios de diálogo. Proporcionar estos espacios en las familias que acompañamos desde Cáritas, que faciliten la progresión; es decir, no podemos esperar que muchas de las familias en situación de vulnerabilidad que acompañamos pasen del cero al cien, necesitamos que entiendan la necesidad de ir paulatinamente organizando un *plan de acción familiar progresivo*, en donde se manifieste que la necesidad que tenemos todos y todas de sentirnos escuchados y escuchadas no se suplente desde lo digital, pues, a pesar de ser la generación más conectada que nunca, muchos de los jóvenes no se sienten ni escuchados ni acompañados. Este es nuestro primer y fundamental reto como Cáritas.

Por último, e igualmente importante, la necesidad de compartir con “otros”, con otras entidades como es *Proyecto Hombre* con quien tenemos tanto en común y, tanto por seguir conversando. Es importante que, no se nos olvide que, aunque en ocasiones, los caminos difieran, el punto de llegada y la meta que tenemos es común, ambas entidades buscamos lo mismo: transformar la realidad de las personas, de los niños, niñas, adolescentes y familias más vulnerables, siendo puentes en el aprendizaje y en los procesos de prevención y educación en el ámbito digital y en la vida.

## » Algunas conclusiones

*“Yo es que no lo contaría como distracción. Si... es que yo tengo tiempo para jugar y también para estudiar y elijo jugar, no es que me esté distrayendo, es que elijo jugar porque me apetece más jugar, porque ya he estudiado suficiente. Y aunque no haya estudiado suficiente, ¿sabes lo que te quiero decir? Es que no... no lo cuento como distracción. Si lo haces es porque quieres.”*

(Grupo Discusión Chicos)

Sea cual sea la **intensidad de uso** personal que hacemos de los dispositivos electrónicos, es indudable que ya se han convertido en parte de nuestra vida cotidiana, por lo que, la propuesta no pasa por “deshacerlos” de ellos, sino saber cómo integrarlos en nuestras vidas. Por esto, se establece una graduación desde el *uso*, el empleo de pantallas, el *abuso*, cuando el uso excede las seis horas diarias y hay consecuencias sobre el autocontrol para su simple uso, y la *adicción*, cuando el uso o la ausencia de uso generan en la persona adolescente ciertos niveles de aislamiento, ansiedad, falta de control y dependencia.

Algunos de los resultados obtenidos a destacar en la investigación fueron:

### Uso de pantallas

Las pantallas forman parte de la vida cotidiana de la adolescencia, que prácticamente en su totalidad (99%) mantiene un contacto diario con ellas, lo que se ve favorecido por contar con un móvil propio en 9 de cada 10 adolescentes. En cuanto a su utilización, hay un uso extendido de las aplicaciones de comunicación instantánea (92%) y de las redes sociales (87%). En relación con esto, casi 7 de cada 10 adolescentes dedican una hora diaria a consultar sus redes, y un 30% emplea más de tres horas diarias entre sema-

na, siendo este uso más intenso durante el fin de semana.

Sin embargo, el uso se relaciona también con el ámbito escolar para hacer tareas o estudiar (93%). El 18% dedica más de tres horas al día a usar las pantallas con una finalidad educativa.

En relación a la edad, el uso es cada vez más temprano. La edad media de acceso a

un dispositivo móvil propio se sitúa en los 11 años, y aún antes en el caso de los videojuegos (antes de los 10 años). Algo destacable es la apertura de perfiles en redes sociales a partir de los 12 años y medio, a pesar de que la edad legal mínima requerida son los 16. Son ellas quienes hacen un mayor uso de redes sociales, y ellos se enfocan más en videojuegos. Mientras que el 43% de las chicas



no juegan nunca, ese porcentaje solo alcanza al 6% entre los chicos.

### Familia y normas

Al principio de comenzar a usar dispositivos electrónicos, los adolescentes encuentran normas en el entorno familiar que, sin embargo, se van flexibilizando a lo largo del tiempo y, cerca de la mitad de la adolescencia acompañada por Cáritas afirma que no tienen normas, ni sobre el horario de uso (45%), ni sobre las redes. Ante la misma pregunta, la percepción de padres y madres es otra: solo un tercio de los adultos coinciden con la idea de que no hay normas. Queda claro en el hecho de que para los adultos el 50% de los jóvenes cumplen las normas de horario de uso de pantallas, pero menos de 1 de cada 4 adolescentes reconocen cum-

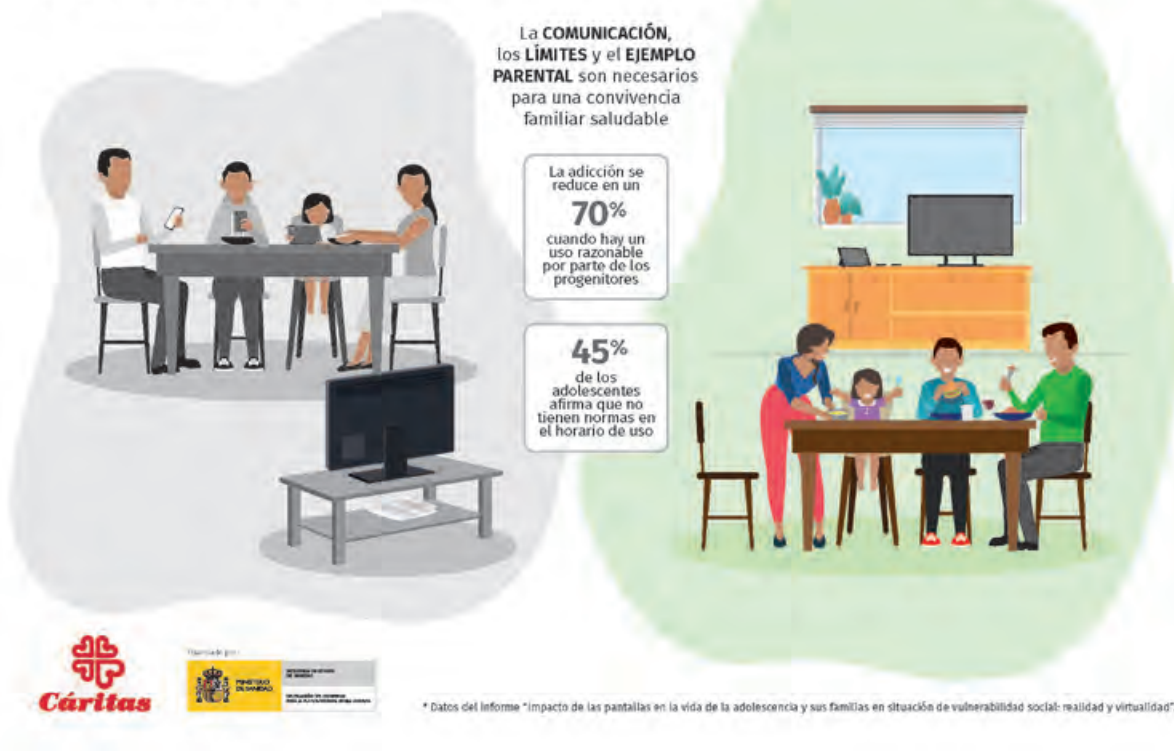
plirlas. Sin embargo, prácticamente la mitad (48%) afirman que en algún momento el móvil les ha sido confiscado por un uso inadecuado en el entorno familiar o en el escolar.

En cuanto a factores preventivos, estaría el ejemplo que las personas adultas están ofreciendo, y para el 31% de los adolescentes acompañados por Cáritas sus padres o madres abusan del uso de las pantallas. Es de destacar, que el uso razonable de las pantallas por parte de los progenitores, puede llegar a reducir hasta un 70% el abuso de éstas por parte de sus hijos e hijas. El *ejemplo* en el ámbito familiar como carácter preventivo por excelencia en el uso de las pantallas es un hecho.

Las pantallas y su uso aparecen como una de las aristas más activas en los conflictos fa-

## Prevención del impacto de las pantallas

### La importancia de ESTAR en familia



miliares, y mientras que el 17% de los adultos afirman que el uso de las pantallas por parte de su hijo o hija ha incrementado los conflictos, en aquellos hogares donde se da un uso adictivo, esa sensación se vive en el 26% de hogares.

En general se observa que la distancia generacional entre madre y padres, de un lado, y adolescentes de otro, dificulta la comunicación y el poder llegar a acuerdos. Por ello, las personas adultas muestran interés por disponer de más información y apoyo en cuanto a cómo educar en el *uso saludable* de las pantallas.

### El uso de las pantallas y el ámbito educativo

Las pantallas y el acceso a Internet suponen un apoyo importante a la hora de realizar sus tareas escolares, buscar información que no comprenden bien o resolver dudas. No obstante, se observan algunos datos preocupantes: un 23% de adolescencia que presenta un uso superior a seis horas diarias del móvil –uso abusivo o adictivo– ha faltado algún día a clase sin motivo justificado. En cuanto a las materias, el uso adictivo se da en menos del 10% del alumnado sin suspensos, y supera el 25% en el caso de la adolescencia que ha suspendido tres o más asignaturas.

Los y las adolescentes aceptan que lo digital es un elemento distractor y son plenamente conscientes de que, a menudo, pasan más tiempo del que deberían pegados a las pantallas.

*“Sí, es que en el momento estás muy concentrado, no te das cuenta que el tiempo pasa. Que estás en el teléfono y te olvidas de que el tiempo pasa, sí. No te das cuenta del tiempo que pasas con él. Y luego es normal que tus padres te avisen. Pero tú piensas que estás muy poco rato con él, pero luego estás un buen tiempo.”*

**Grupo Discusión Chicos**

### Cuando el uso es excesivo

La situación de exclusión social no muestra ser un elemento diferenciador en tanto el 19% de la adolescencia acompañada por Cáritas se encuentra en riesgo de uso adictivo, siendo la misma proporción que para el conjunto de la adolescencia española.

Sí es relevante, sin embargo, la no realización de actividades de ocio y tiempo libre de carácter presencial, que se evidencia como un factor con una fuerte relación con el riesgo de uso adictivo de Internet (26%); o la percepción del uso abusivo de pantallas que tiene la adolescencia respecto a sus progenitores: se ob-



serva una tasa del 27% de uso adictivo entre la adolescencia que crece en un espacio familiar donde, desde la percepción de sus hijos e hijas, los progenitores abusan de las pantallas.

El entorno digital es vivido como una vía de escape, donde vivir aquello que el mundo real no les permite, donde refugiarse de unas condiciones de vida complejas y limitantes. En el caso de los chicos, especialmente a través de los videojuegos, mientras que ellas se mueven más en las redes sociales. Las vidas infinitas al reiniciar partidas, los filtros y la selección de realidad que se muestra, la sensación de control sobre lo que ocurre, hace que los jóvenes que viven en hogares con más dificultades muestren mayores tasas de uso adictivo (24%).

Un elemento que puede llevar al uso adictivo de las pantallas es la pérdida de noción del tiempo que ocurre durante su uso. Y si bien el abuso –medido en relación al tiempo de uso– no es sinónimo de adicción, sí se comporta como un factor de riesgo.

Todo lo anterior, junto con las experiencias personales que hemos vivido durante el confinamiento y la pandemia, nos pone frente a la realidad de un rápido proceso de digitalización de la vida. En este, es importante el acompañamiento a las infancias y adolescencias en la comprensión de que la pantalla

no sustituye lo presencial, así como el hecho que, detrás de cada perfil hay una persona con sentimientos y emociones. La necesidad de reflexionar sobre cómo las desigualdades sociales pueden replicarse en el entorno digital para, desde esa toma de consciencia, poder evitar ese distanciamiento; hacen que sea más urgente educar a la infancia en el discernimiento entre opinión, hechos, reflexión y datos para que logren desarrollar un espíritu crítico. Para ello, deben seguir existiendo espacios de ocio y tiempo libre saludables a través de una oferta gratuita para aquellas familias que no pueden costearla.

Es necesario, también, seguir escuchando a la infancia, a la adolescencia y a la juventud para conocer su visión del mundo, sus necesidades, aspiraciones y frustraciones, para que encuentren fuera de la pantalla referentes positivos que les apoyen en sus procesos de transición a la vida adulta.

*“...pues me gusta la facilidad que tenemos de que con solo dos clicks puedas acceder a todo tipo de contenido, ya sean películas, series, etc., fuera. Aparte de las redes sociales, claro. Y lo que me ‘disgusta’ es que puede llegar a ser una distracción / adicción y te quita mayormente de tu vida”.*

**Grupo Discusión Chicas**