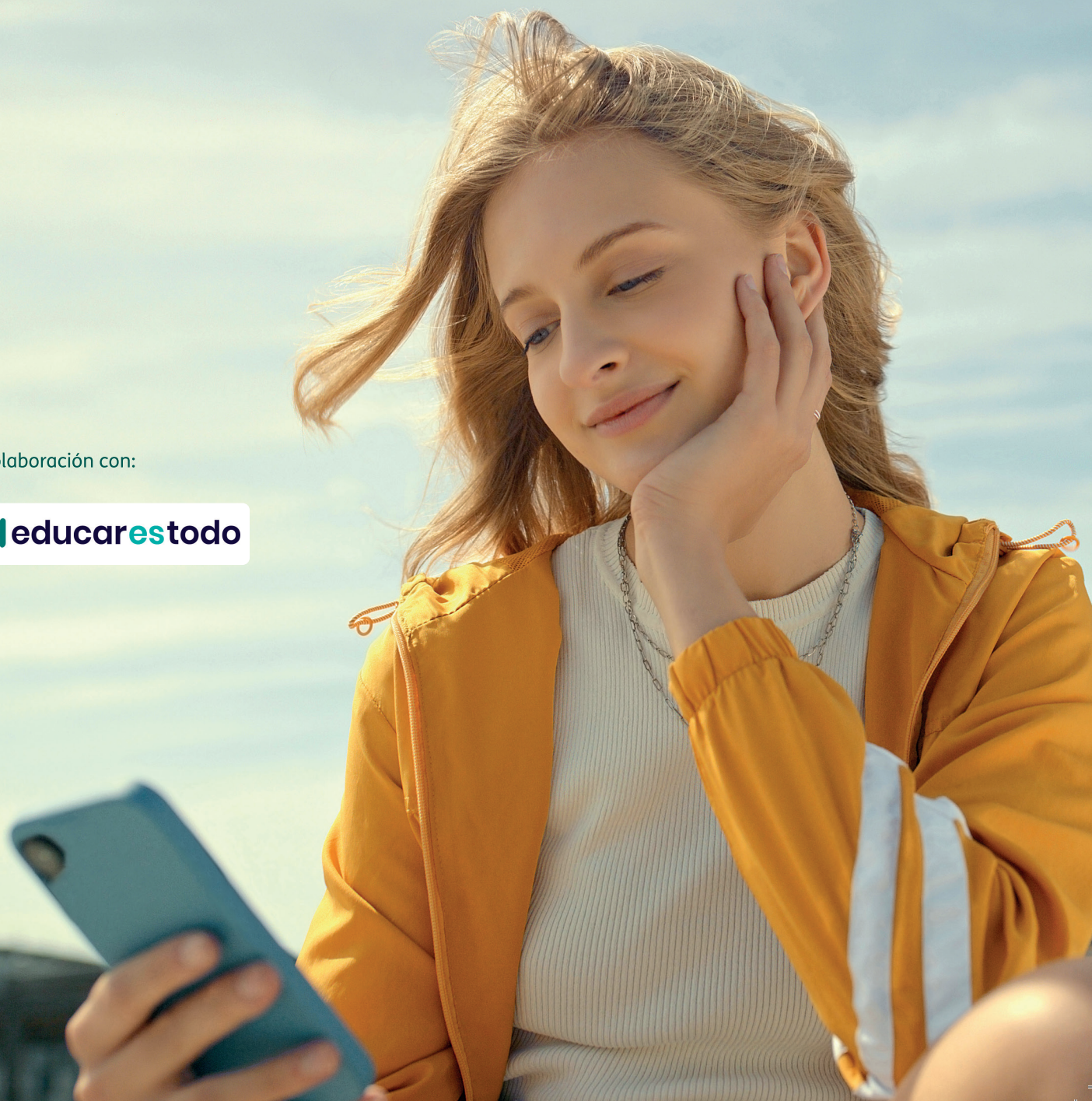


DKV Instituto  
de la Vida Saludable

**DKV**  
Salud y bienestar

# I Estudio sobre la percepción de la **salud mental de los adolescentes y el mal uso de la tecnología**

En colaboración con:





La mayor comunidad de madres, padres, docentes y expertos en crianza y educación respetuosa.

## DKV Instituto de la Vida Saludable

DKV Instituto de la Vida Saludable es una iniciativa creada para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar **hábitos saludables**.

A través del DKV Instituto de la Vida Saludable se pretende dar pautas útiles para ayudar a que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud, potenciando la prevención así como los valores del ejercicio y los hábitos para una vida sana.

### Objetivos de la investigación

Conocer la opinión que tienen los progenitores, docentes y los propios adolescentes sobre su salud mental, hábitos y uso de pantallas e Internet en España, así como la relación que tienen entre ellas.



### Ficha técnica y metodología

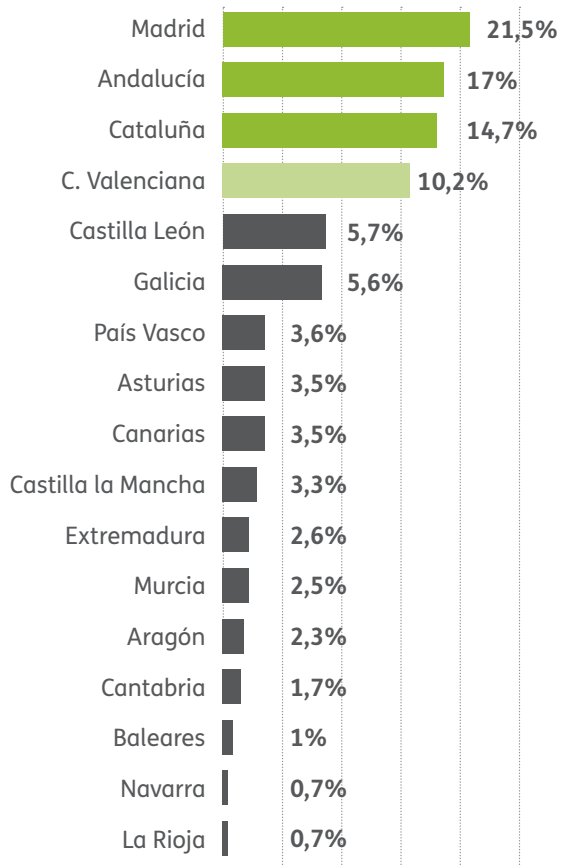
La muestra se divide en **tres submuestras**: Una primera: individuos de 30 a 65 años residentes en España y representativa de la población española (según INE), que son madres y padres de niños de entre 10 y 17 años (n=1.630). Una segunda: profesores/docentes (n=105), trabajadores en centros educativos españoles. Y una tercera de adolescentes de entre 10 y 17 años (n=1.475).

**Entrevista autoadministrada a través de correo electrónico.** En caso de aleatoriedad, y en el supuesto más desfavorable (para un P y Q de máxima variabilidad o heterogeneidad 50%) para la BBDD de padres y madres (1.630 personas) el error muestral es de  $\pm 2,4\%$  y para profesores (105) el error muestral es de  $\pm 9,6\%$  y para la muestra de adolescentes (1.475) el error muestral es de  $\pm 2,6\%$ .

### Ficha técnica

Progenitores y docentes **N=1.735**

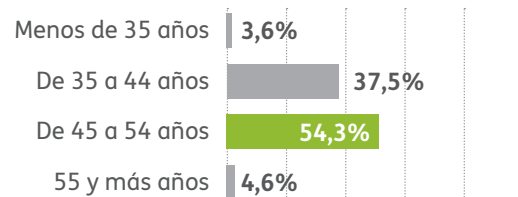
#### COMUNIDAD AUTÓNOMA



#### SEXO



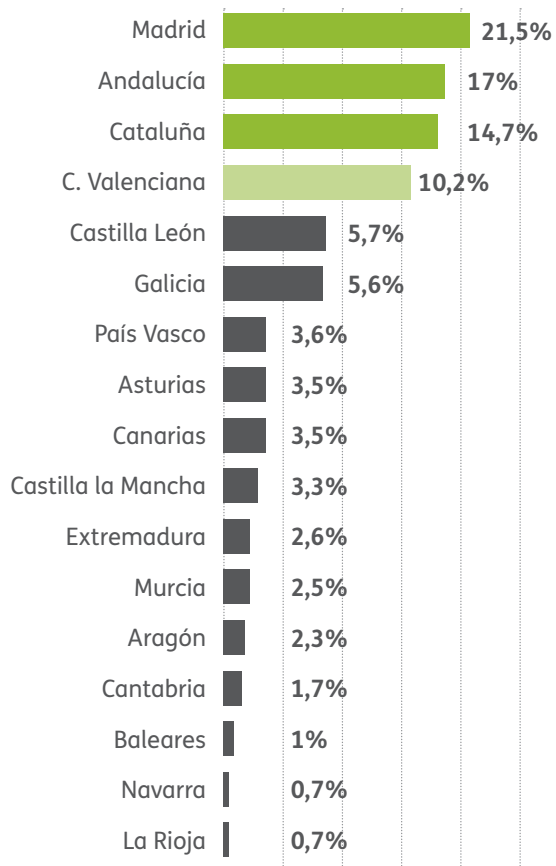
#### GRUPO DE EDAD



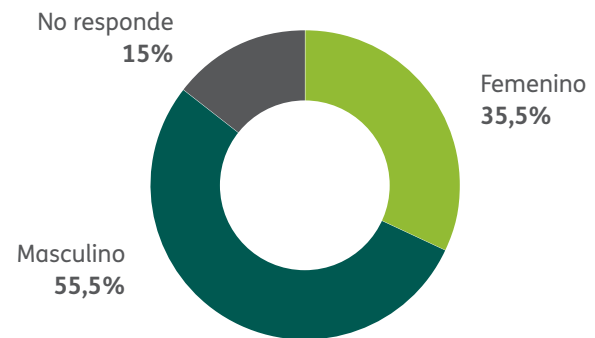
## Ficha técnica

Adolescentes **N=1.475**

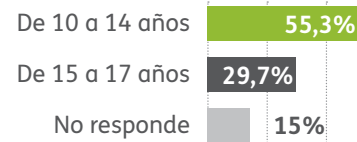
### COMUNIDAD AUTÓNOMA



### SEXO



### GRUPO DE EDAD



# Índice

Percepción general  
del uso de la tecnología  
en adolescentes

**6**

Mal uso de la tecnología  
y rutinas diarias

**8**

Mal uso de la tecnología  
y estado emocional

**11**

10 recomendaciones  
de uso saludable de las pantallas  
en infancia y adolescencia

**16**

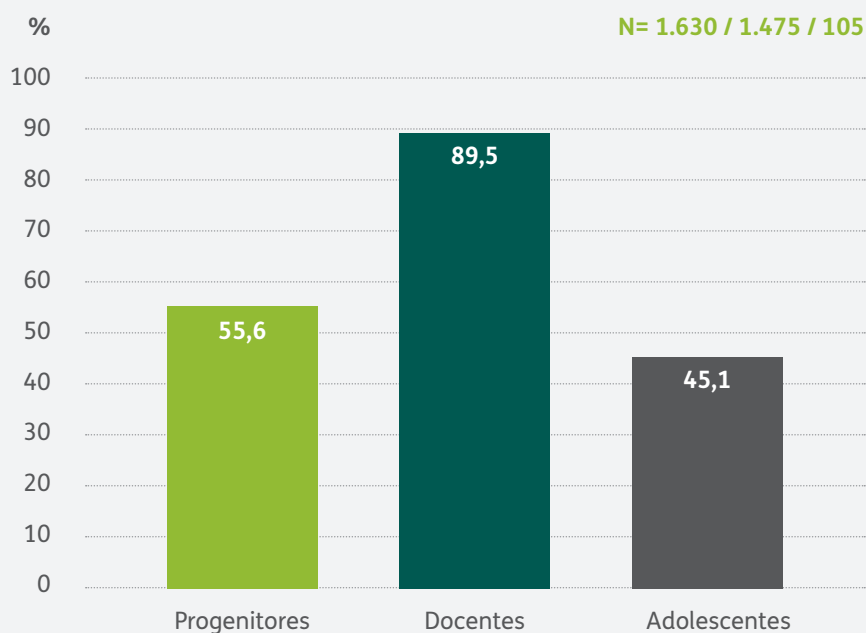
10 señales de alarma  
que podrían indicar adicción  
a la tecnología

**17**



# Percepción general del mal uso de la tecnología en adolescentes

## ¿Tiene dificultad para controlar el tiempo de uso de la tecnología?

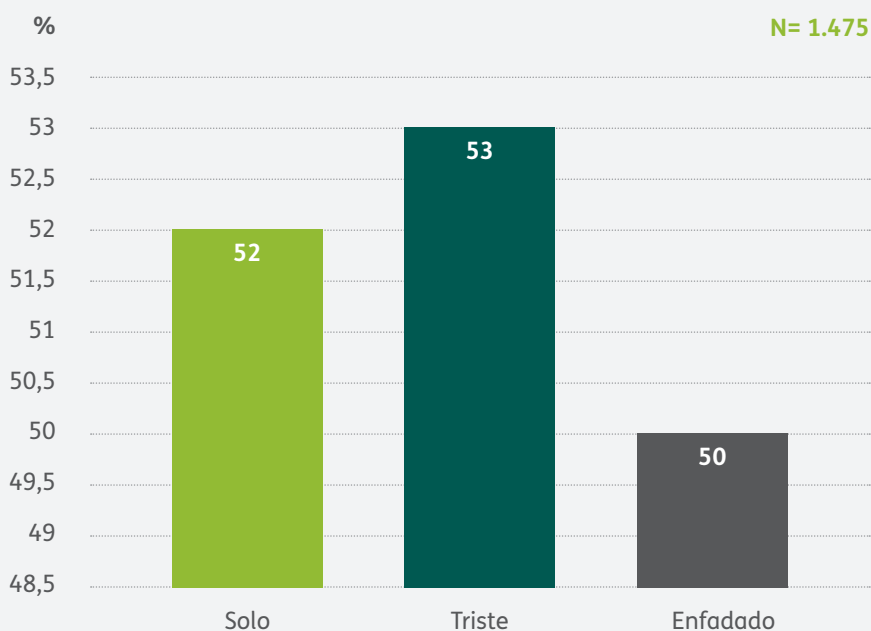


### —Control del tiempo de uso

El 89,5% de los docentes y el 55,6% de los padres y madres consideran que los adolescentes tienen dificultades para controlar el tiempo de uso de Internet.

El 45% de los adolescentes afirma tener problemas para desconectarse de la tecnología.

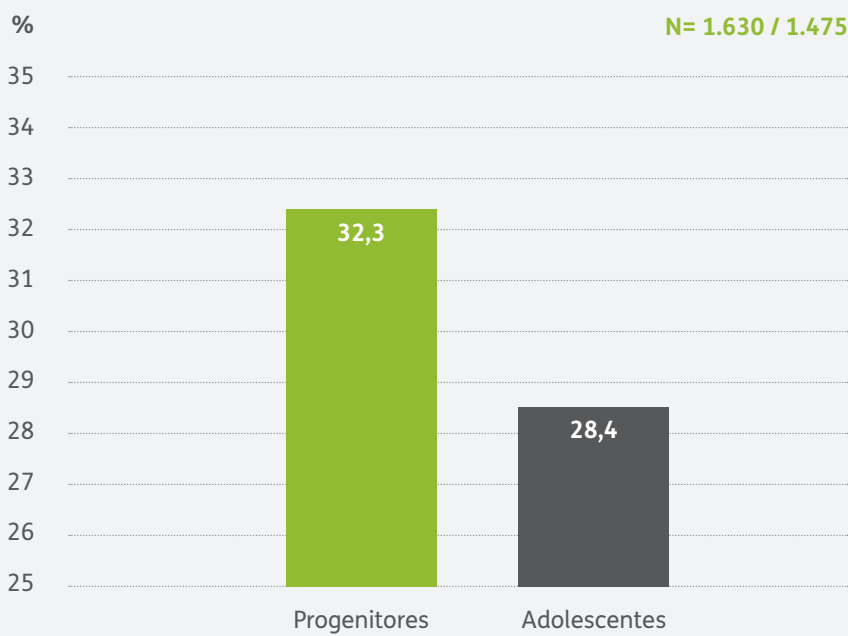
## ¿Has usado Internet para sentirte mejor cuando has estado...?



### —Regulación del estado de ánimo

Más de la mitad de los adolescentes han usado Internet para sentirse mejor cuando han estado solos, tristes o enfadados.

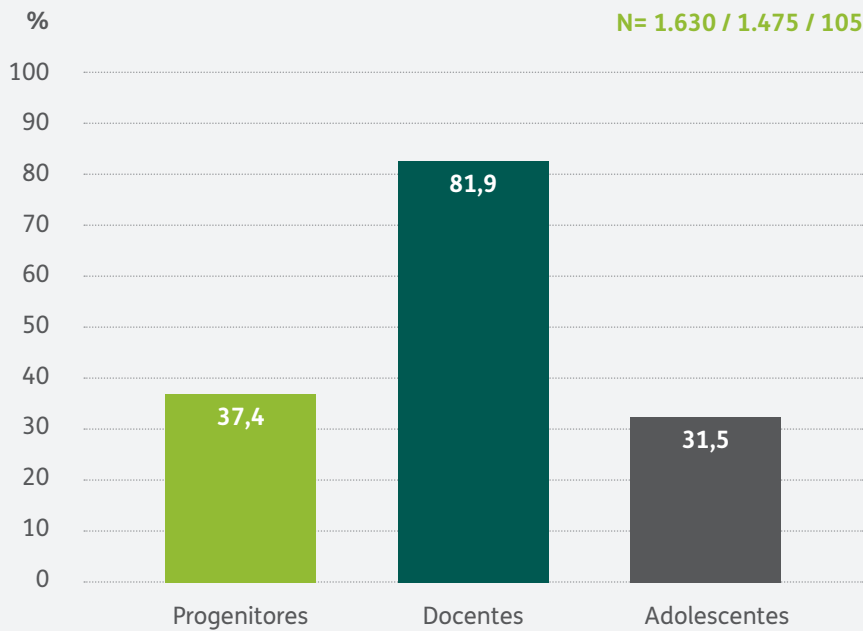
**Prefiere tener interacciones sociales a través de Internet que cara a cara**



**—Preferencia en interacciones sociales**

Casi el 30% de los **adolescentes** dice preferir relacionarse con otras personas a través de Internet que cara a cara.

**Cuando el adolescente no está conectado, ¿le obsesiona estarlo de nuevo?**



**—Preocupación con conectarse**

**8 de cada 10 docentes** opinan que los adolescentes están obsesionados con conectarse cuando no lo están.

Algo que también opinan **3 de cada 10 progenitores** y confirman **3 de cada 10 adolescentes**.

# Mal uso de la tecnología y rutinas diarias

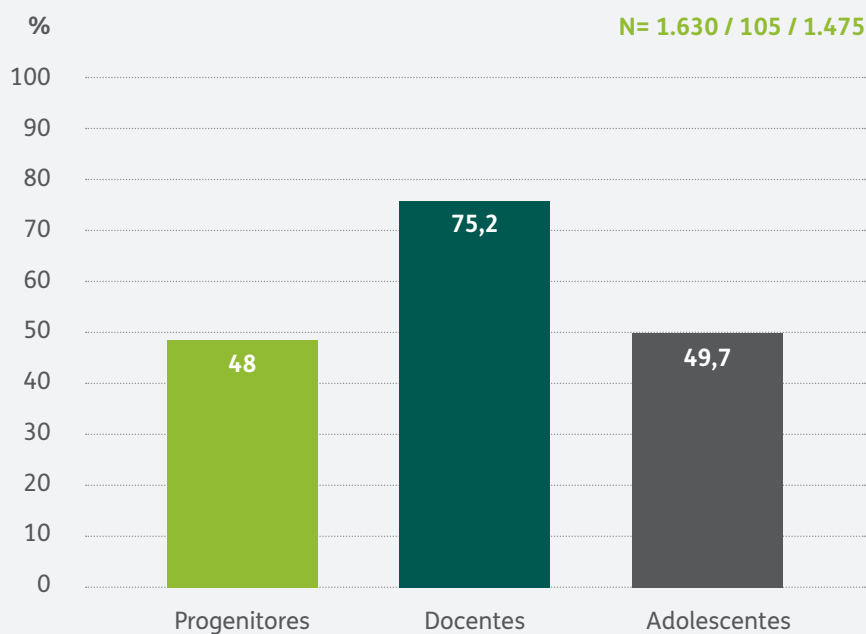
¿Usas la tele, *tablet* o móvil mientras comes?



— Mal uso de la tecnología y hábitos alimenticios

35% **adolescentes** aseguran comer o cenar viendo la tele, la *tablet* o el móvil.

Tiene el móvil en su habitación cuando duerme

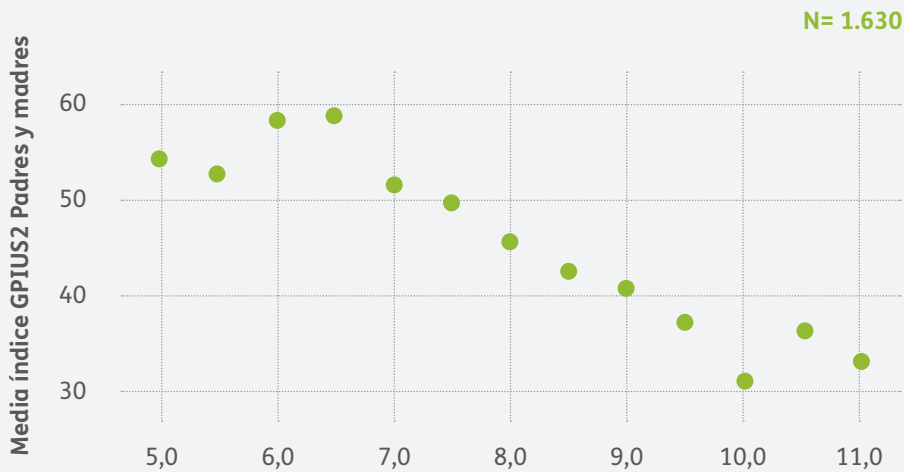


— Mal uso de la tecnología y hábitos de sueño

1 de cada 2 **adolescentes** afirma tener el móvil en su habitación por las noches.



**En un día laborable, ¿cuántas horas de media suelen dormir tus hijos/as?**



Nota técnica/metodológica: En Ciencias Sociales donde las variables suelen ser categóricas o, a pesar de ser numéricas, tienen un número limitado de “niveles”, es más adecuado utilizar los gráficos de resumen de puntos de media (o “dot plot” de medias).

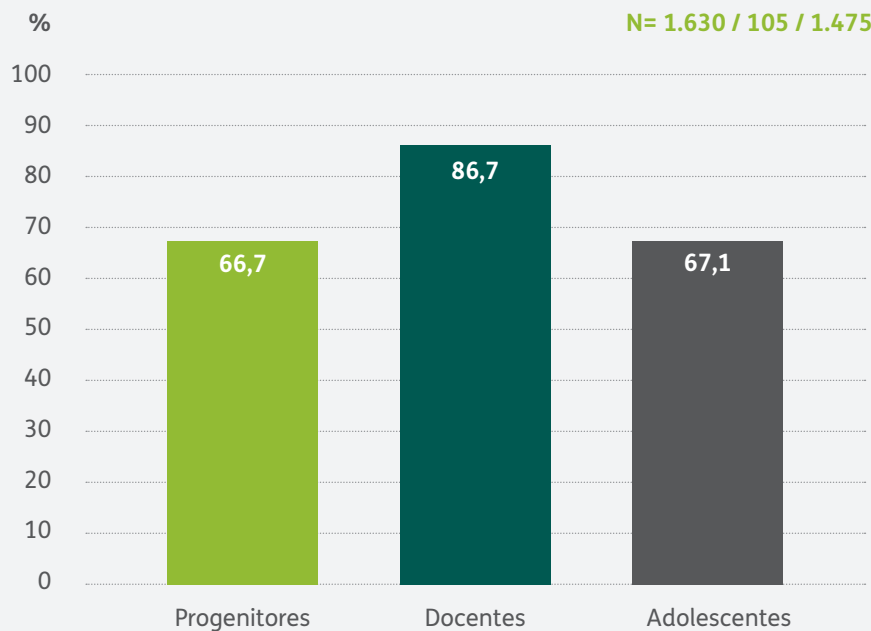


**A medida que disminuyen las horas de sueño entre semana, aumenta el índice GPIUS**

**—Mal uso de la tecnología y hábitos de sueño**

Tanto los padres/madres como los adolescentes afirman que aquellos adolescentes que hacen un mal uso de la tecnología duermen menos horas de lo recomendado entre semana.

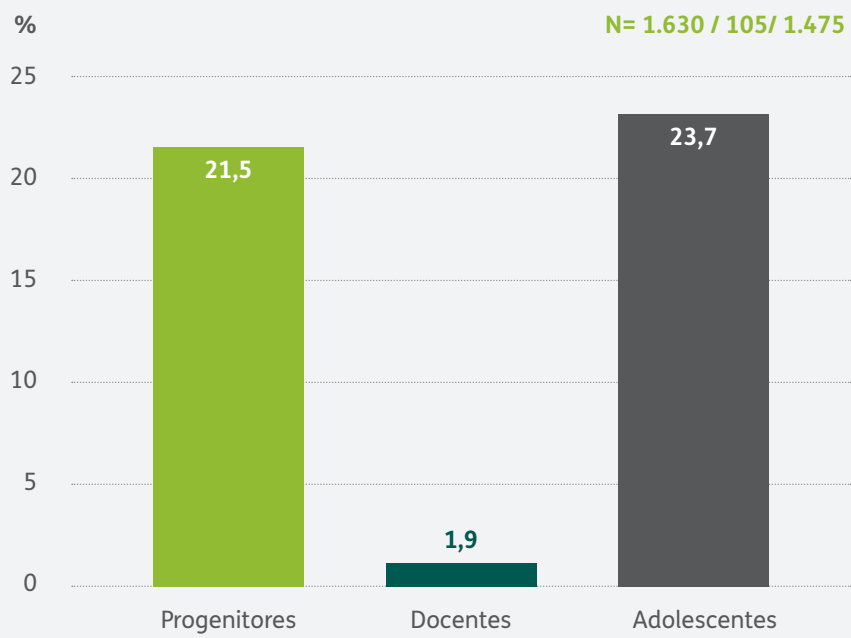
**¿La mayor parte del tiempo cuando está con amigos estás con el móvil?**



**—Mal uso de la tecnología y relaciones sociales**

**7 de cada 10 adolescentes** afirma estar con el móvil la mayor parte del tiempo que está con amigos.

### Cuando están con la familia rara vez o nunca están sin el móvil



—Mal uso de la tecnología y relaciones sociales

2 de cada 10 adolescentes nunca o casi nunca están sin el móvil cuando pasan tiempo con su familia.



# Mal uso de la tecnología y estado emocional

Gráfico de resumen de puntos de medias

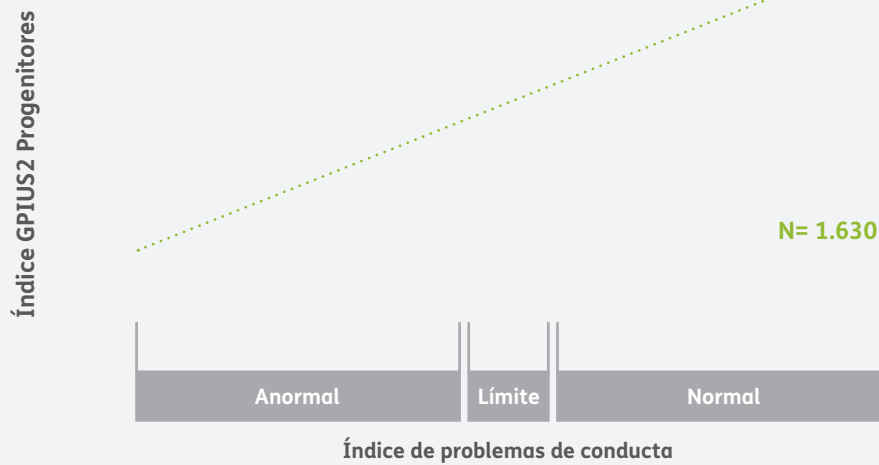
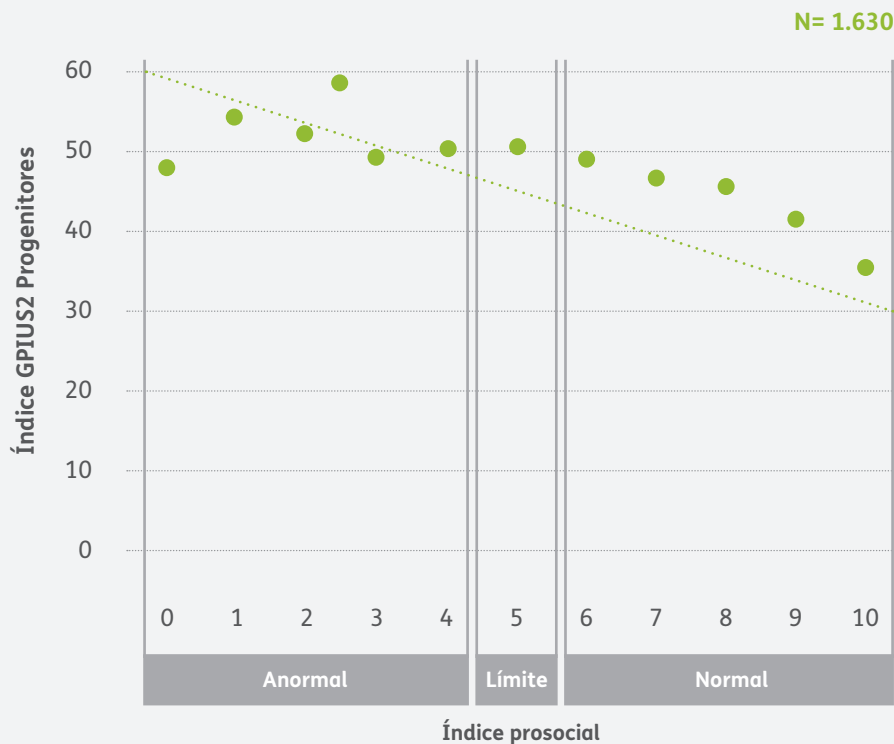


Gráfico de puntos de resumen. Media de Índice GPIUS2 Progenitores por índice prosocial

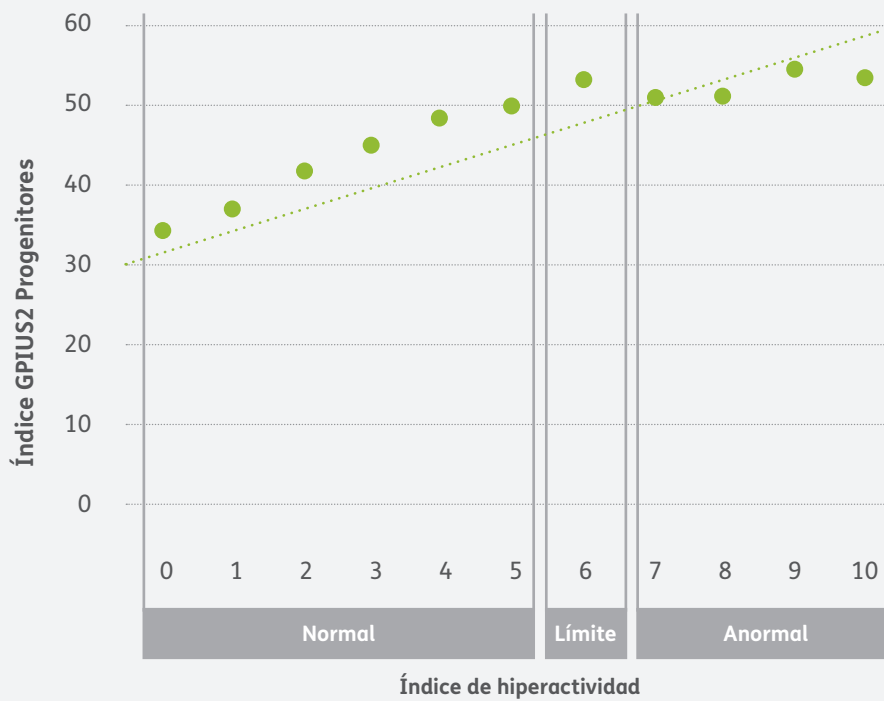


**—Mal uso de la tecnología y conducta**

El mal uso de los dispositivos tecnológicos hace que los adolescentes sean menos empáticos, amables y se muestren menos cooperativos.

**Gráfico de puntos de resumen. Media de Índice GPIUS2 Madres y padres por índice hiperactividad**

N= 1.630



**Los adolescentes que presentan un uso indebido de la tecnología son más proclives a desarrollar problemas de hiperactividad.**

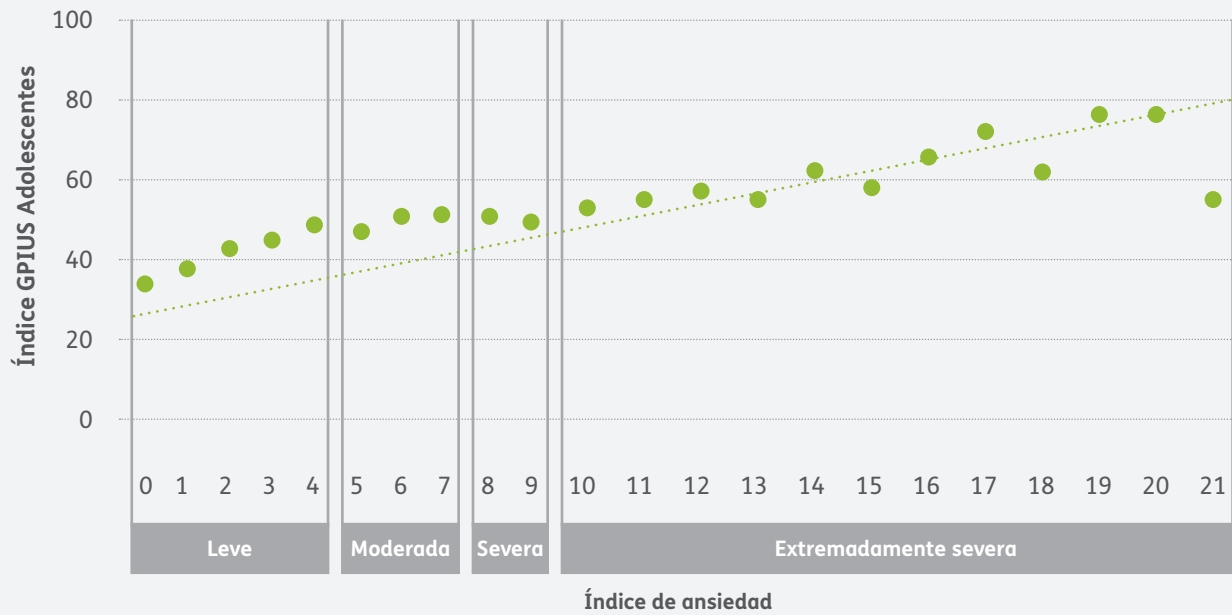
**—Mal uso de la tecnología y conducta**

Los menores que usan de manera incorrecta los dispositivos tecnológicos muestran mayores niveles de hiperactividad, inatención y desobediencia.



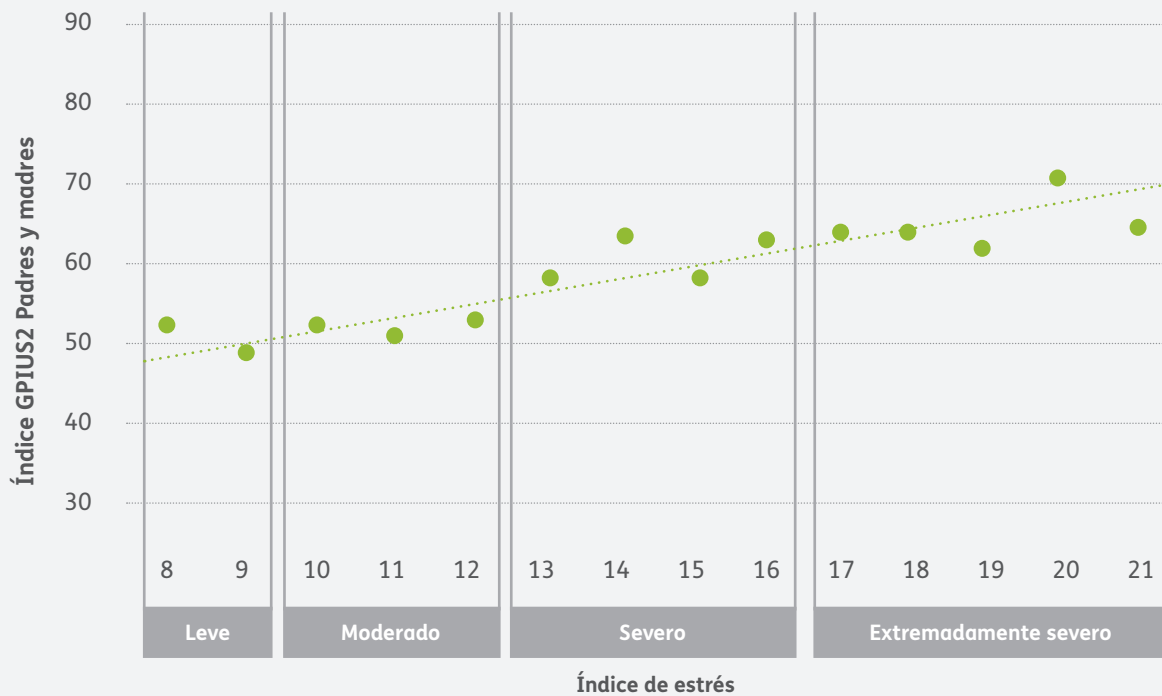
**Mal uso de la tecnología y conducta**

N= 1.475



**Mal uso de la tecnología y conducta**

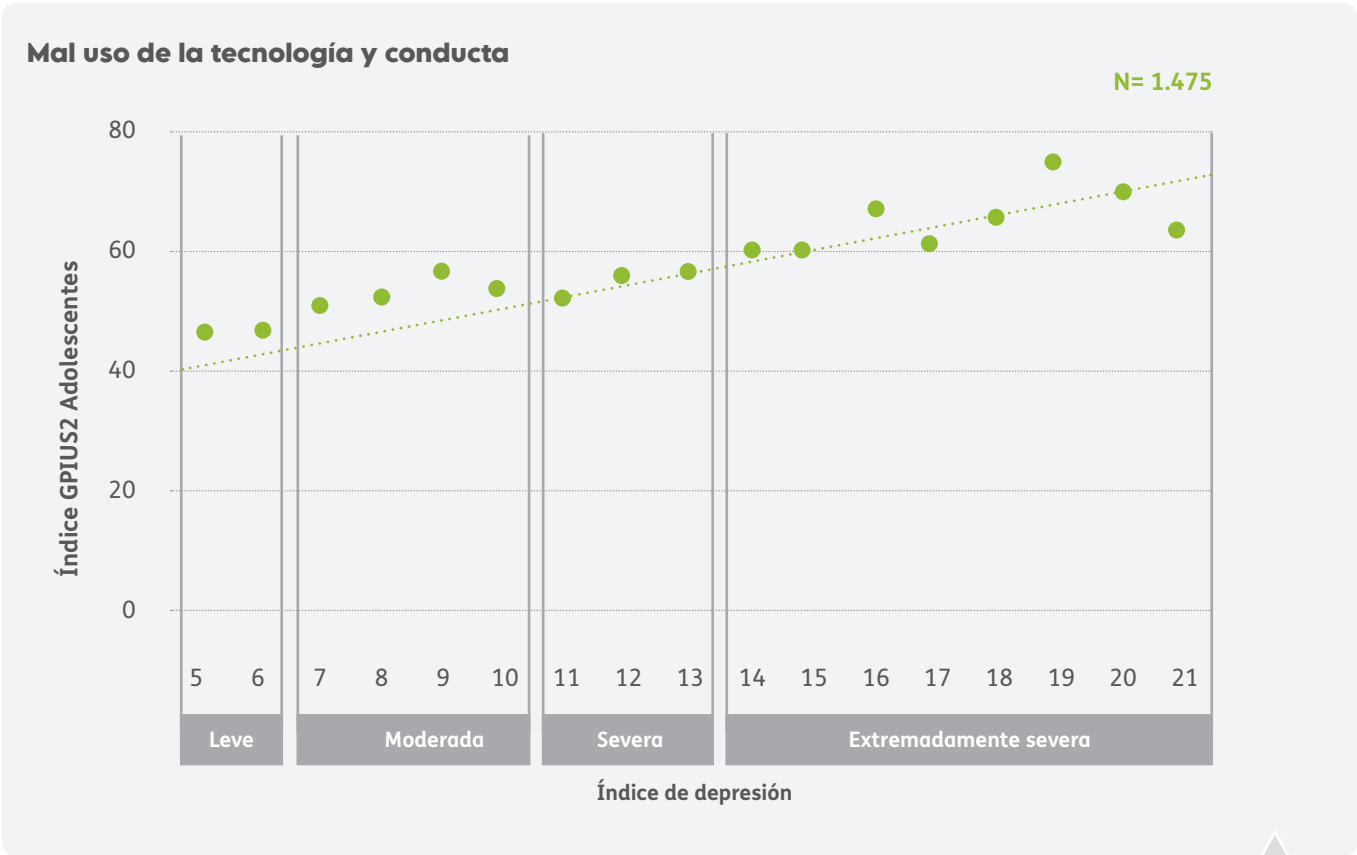
N= 1.630



**—Mal uso de la tecnología y emoción**


Los adolescentes que hacen un mal uso de los dispositivos tecnológicos tienen una mayor probabilidad de padecer ansiedad y estrés.



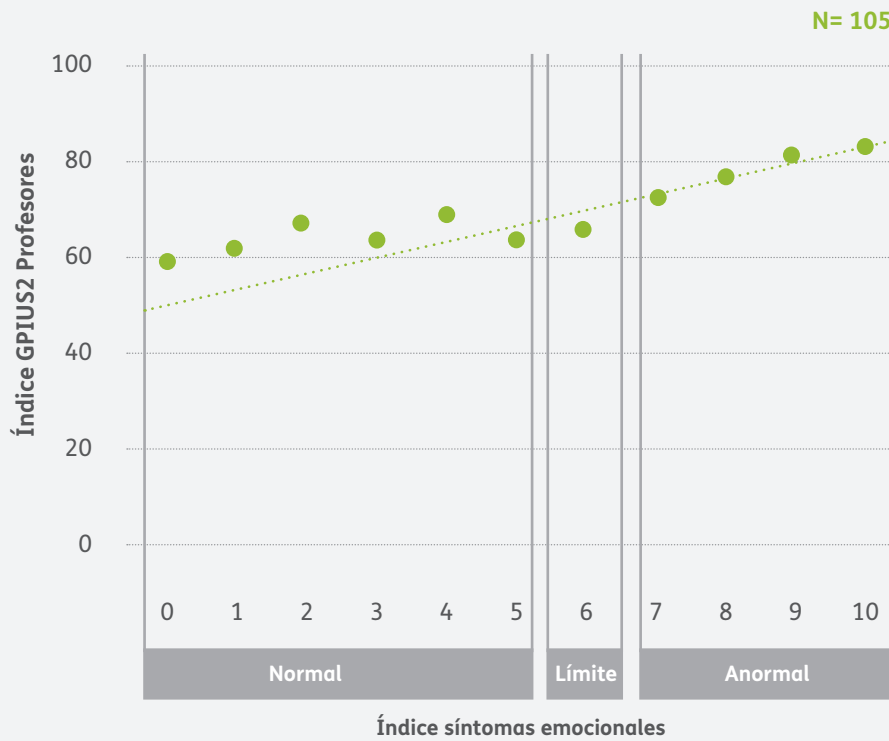


**—Mal uso de la tecnología y emoción**

Aquellos adolescentes que peor uso hacen de la tecnología tienen un mayor índice de depresión.



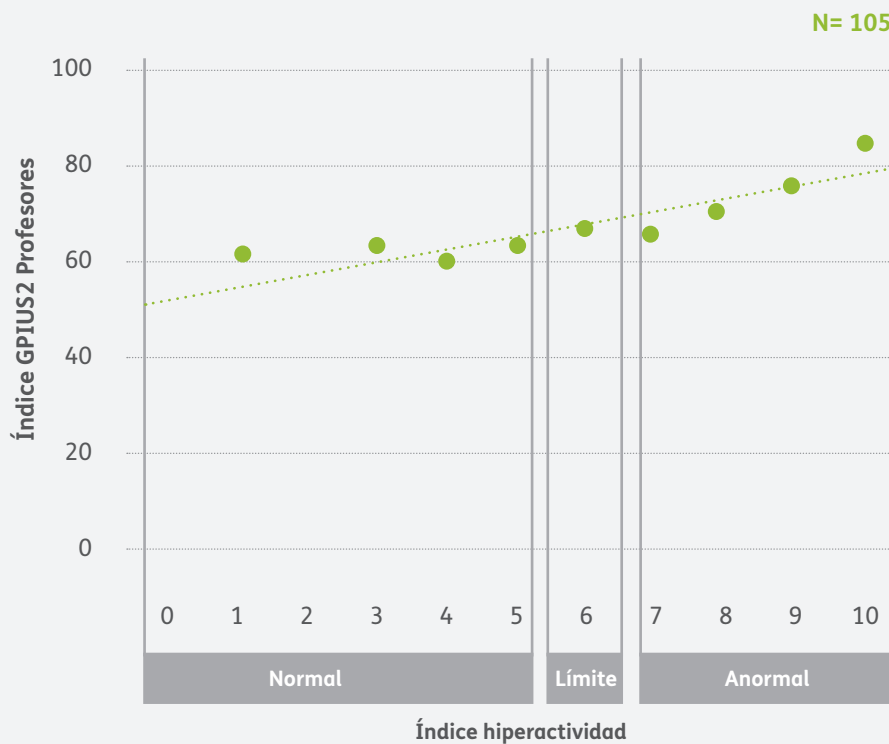

**Gráfico de resumen de puntos de medias**



**—Mal uso de la tecnología y conducta**

El mal uso de los dispositivos tecnológicos hace que los adolescentes sean menos empáticos, amables y se muestren menos cooperativos.

**Gráfico de resumen de puntos de medias**



# 10 recomendaciones de uso saludable de las pantallas en infancia y adolescencia

## 1. Antes de los 3 años, 0 pantallas.

Eso implica no uso de teléfonos, tabletas o televisión. Tanto el cerebro del niño como los ojos son especialmente sensibles y necesitan madurar fuera de las pantallas.

## 2. De 3 a 5 años, como mucho, 30 minutos al día.

Para ver algún dibujo, siempre acorde a su edad y acompañado por los padres. Es decir, somos los padres quienes seleccionamos el contenido y estamos con ellos mientras lo ven.

## 3. La pantalla no es un canguro ni un aparcador niños.

Durante la infancia, siempre debemos estar presentes mientras utilizan los dispositivos.

## 4. De 6 a 12 años, seguimos presentes.

Podemos ampliar el rango de uso, sin embargo, los padres debemos seguir presentes mientras nuestros hijos utilizan las pantallas. El tiempo máximo de uso de los dispositivos electrónicos en esta franja de edad debería ser de una hora al día.

## 5. ¿Contrato de uso? Sí, por favor.

Antes de darles su propio dispositivo (no es recomendable hacerlo antes de los 14 años), estableceremos un contrato de uso de este y dejaremos claro que el móvil no es suyo, es nuestro y, mientras sean menores, tendremos acceso al mismo.

## 6. El tiempo online nunca supera al offline.

A partir de los 16 años, el tiempo de uso de dispositivos no puede superar al de actividades *offline* como leer, quedar con amigos, estar con la familia, practicar deporte... Además, las pantallas no deben interferir en la vida cotidiana (estudios, momentos de calidad en familia...).

## 7. Con horario, y fuera de la habitación.

Fijaremos la hora en la que apagamos los dispositivos electrónicos, así como buscaremos espacios libres de tecnología, entre ellos, las comidas. Además, los dispositivos siempre deben estar fuera de la habitación donde se duerme.

## 8. No utilizemos las pantallas como un chupete emocional.

Los niños y adolescentes tienen que aprender a convivir con las emociones desagradables, no permitas que las tapen usando la tecnología.

## 9. El mejor dispositivo de control parental somos los padres.

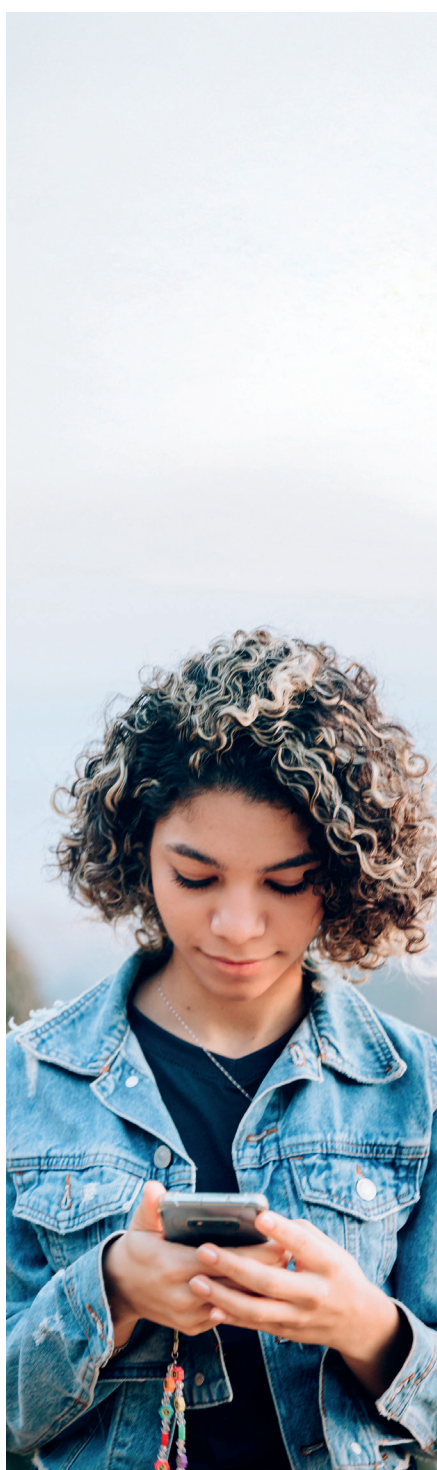
Es necesario instalar aplicaciones de control parental, no obstante, eso no exime la responsabilidad de supervisar el contenido que consumen mientras son menores de edad.

## 10. Somos su modelo.

Nuestros hijos nos copian. Seamos conscientes del uso que hacemos de los dispositivos electrónicos. No les exijamos lo que nosotros no hacemos.



# 10 señales de alarma que podrían indicar adicción a la tecnología



## 1. Saliencia.

El móvil o dispositivo se convierte en lo más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

## 2. Más y más.

Cada vez reclaman y necesitan mayor tiempo de uso de los dispositivos.

## 3. Modifica el humor.

Si saben que van a utilizar la herramienta, están de mejor humor.

## 4. Uso compulsivo.

Siempre que tienen un rato libre, buscan utilizarlo. Algunos menores llegan a levantarse por la noche cuando sus padres duermen para jugar a determinados juegos.

## 5. Anticipación.

Durante el día planifican qué hará cuando lo tengan.

## 6. Cero autocontrol.

No son capaces de cortar la partida o el uso de la herramienta.

## 7. Conflictos.

Una herramienta es un problema cuando entra en conflicto con otras facetas de la vida. Por ejemplo, horas de sueño, se salta comidas, roba horas de estudio, interfiere en la relación con los padres...

## 8. Síndrome de abstinencia.

Si se lo quitas, sufre. Y el sufrimiento se convierte en ira, se enfadan o tienen estallidos emocionales cuando no pueden jugar o lo tienen que apagar.

## 9. Recaídas.

Lo intentan dejar y recaen.

## 10. Alivio emocional.

Lo usan cuando se sienten mal para sentirse mejor.

\*Recomendaciones de uso y señales de alarma elaboradas por la Dra. **Silvia Álava** y el Dr. **Rafa Guerrero**, estas últimas basándose en el modelo de adicción sin sustancias de Griffith (2005).





