

# INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

Una aproximación desde la salud,
la convivencia y la responsabilidad social

## Resultados Galicia

infancia digital

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

red.es

unicef para cada infancia

USC UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

INGENIERÍA INFORMÁTICA
CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS PROFESIONALES · CCII

# INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social

## Resultados Galicia

**Agradecimientos**

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que han hecho posible este estudio. A las Consejerías de Educación y gobiernos autonómicos, al Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y sus direcciones provinciales, al profesorado y a las familias, por su compromiso y colaboración activa. A los equipos de los comités autonómicos de UNICEF España, de Red.es, de la USC y del CCII por su dedicación y apoyo constante en el desarrollo del proceso. Al equipo asesor científico y a las personas expertas, por su valiosa orientación y conocimiento. Y, sobre todo, a las niñas, niños y adolescentes que han participado voluntariamente, respondiendo con responsabilidad a los cuestionarios y aportando sus voces y opiniones, fundamentales para comprender mejor sus realidades y construir políticas más justas y eficaces. Gracias por contribuir con generosidad y entusiasmo a este gran esfuerzo colectivo.

# INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social

## Resultados Galicia




Estudio elaborado por UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y la Entidad Pública Empresarial Red.es.

Dirección científica:
Antonio Rial Boubeta (Universidad de Santiago de Compostela)
Joël Billieux (University of Lausanne)

Coordinación UNICEF España:
Belén Andrade Pérez
Ignacio Guadix García

Coordinación Consejo General Ingeniería en Informática de España (CCII):
Fernando Suárez Lorenzo
Francisco Javier Rodríguez Martínez (Universidad de Vigo)

Coordinación Entidad Pública Empresarial Red.es:
Juan Miguel Márquez Fernández

Con la colaboración de:
UNICEF Comité Galicia
Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional da Xunta de Galicia



Fotografías:
Portada: @UNICEF/UN0715032/ Le Lijour; Página 5: UNIES24876: © UNICEF España/UNIES24876/ErasmoFenoy;
Página 9: UNES0678699: © UNICEF/UN0678699/Filippov; Página 14: UN0686465: © UNICEF/UN0686465/Gilbertson - Highway Child
Pagina 16: UNI450126 © UNICEF/UNI450126/Ginosyan; Página 22: UNIES24868 © UNICEF España/UNIES24868/ErasmoFenoy
Página 28: UNI574653 © UNICEF/UNI574653/Pouget; Página 33: UNIES241306 © UNICEF España/UNIES241306/ErasmoFenoy
Página 47: UNIES24827 © UNICEF España/UNIES24827/ErasmoFenoy; Página 66: UNIES24155 © UNICEF España/UNIES24155/TeresaLoboArregui



*El contenido de esta publicación refleja la opinión de las/os autoras y autores y no necesariamente las políticas ni las opiniones de UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, el Consejo General de Ingeniería en Informática y la Entidad pública Empresarial Red.es. Nada de lo contenido en este documento debe interpretarse como un respaldo de estas entidades a organizaciones, empresas u otros actores específicos.

# Índice

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL


01 **Introducción** 06

02 **Objetivos** 09

03 **Metodología** 11

- Diseño muestral
- Instrumento
- Procedimiento

04 **Salud** 13

- Satisfacción con la vida
- Calidad de vida relacionada con la salud
- Malestar emocional
- Conducta suicida

05 **Convivencia familiar, escolar y ciberconvivencia** 19

- Valoración de las relaciones con progenitores y otros miembros de la familia
- Violencia filio-parental
- Percepción del entorno escolar
- Acoso y victimización escolar
- Ciberacoso y cibervictimización escolar
- Violencia digital en la pareja (*Cyberdating Violence*)

06 **Teléfono móvil y redes sociales** 28
Teléfono móvil
Redes sociales
Uso problemático de redes sociales
Desconexión digital
*Sexting* y contacto con desconocidos *online*

07 **Consumo de pornografía** 41
Acceso a contenidos pornográficos
Consumo problemático de pornografía
*OnlyFans*
Educación afectivo-sexual

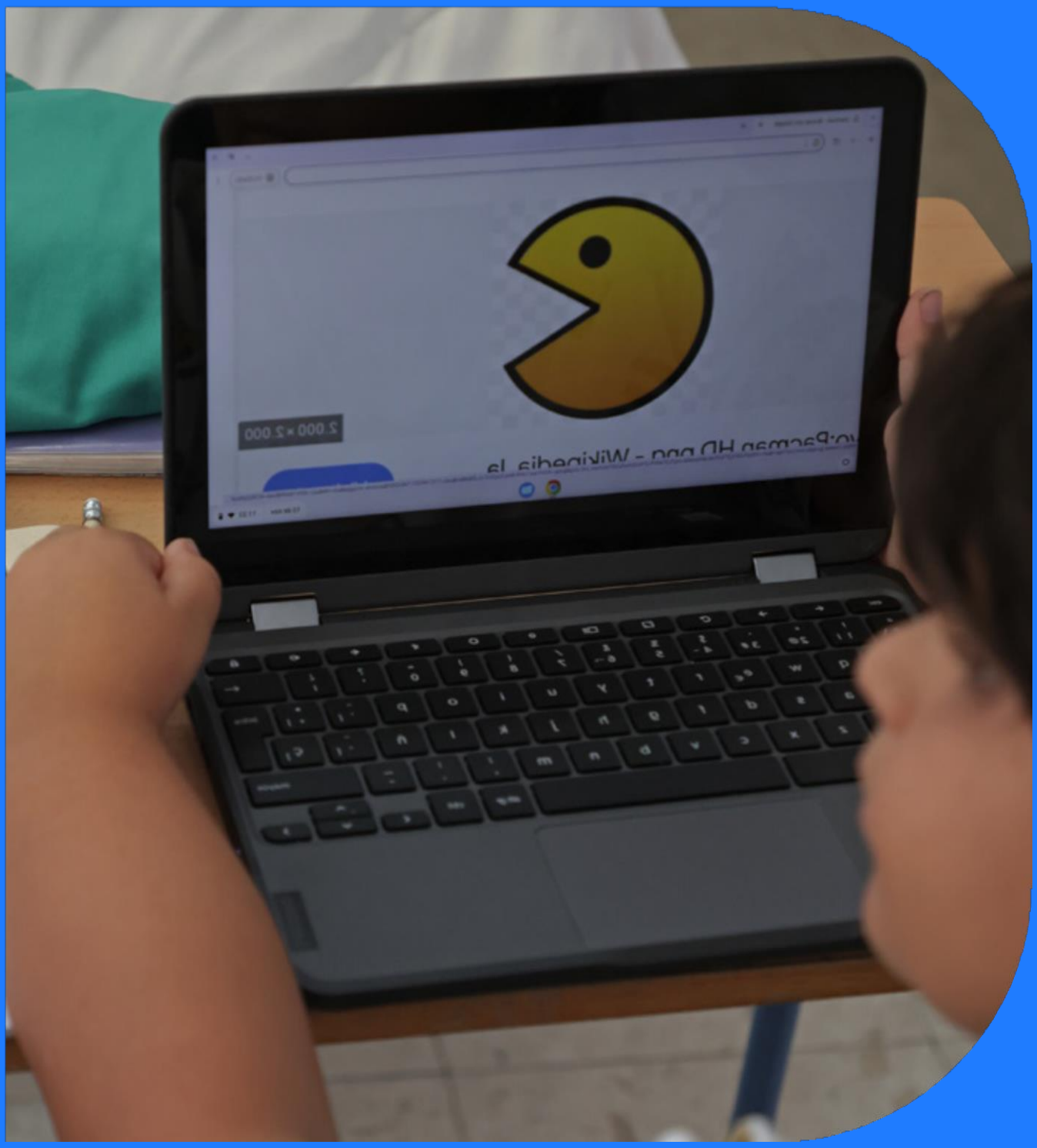
08 **Videojuegos (*Gaming*)** 48
Consumo de videojuegos
Videojuegos no recomendados para menores de 18 años (PEGI 18)
*Loot boxes*
Trastorno por uso de videojuegos

09 **Juego y apuestas (*Gambling*)** 56
Modalidades de juego
Problemas con el juego (*Problem Gambling*)

10 **Mediación parental digital** 61

11 **Conclusiones** 66

Integrar de forma saludable el uso de los dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia constituye uno de los grandes desafíos a los que nos enfrentamos como sociedad



# 01 Introducción



Una responsabilidad social que nos interpela a todas y a todos y que debe ser abordada desde un enfoque de derechos

La revolución digital ha dejado de ser un fenómeno meramente tecnológico, para convertirse en una transformación estructural de la sociedad. La conectividad es ubicua y transversal, alcanza a todos los sectores, condiciona los hábitos de consumo, altera las dinámicas de socialización y redefine los modelos educativos. Esta nueva realidad afecta especialmente a la infancia y a la adolescencia, no solo como grupo de usuarios potencialmente intensivos, sino como generación que configura su identidad y su desarrollo en **un ecosistema profundamente digitalizado**. El acceso a pantallas con conexión al entorno digital comienza a una edad muy temprana, y el uso de redes sociales y plataformas de vídeo se consolida antes incluso de la adolescencia. La digitalización, cuando se orienta al servicio del desarrollo humano, representa una **oportunidad** extraordinaria para la infancia y la adolescencia. Permite acceder a una información prácticamente ilimitada, estimula la creatividad, amplía las posibilidades de comunicación y abre nuevas vías de aprendizaje personalizado. En el contexto escolar las tecnologías digitales pueden facilitar la inclusión, reforzar el trabajo colaborativo y potenciar el pensamiento crítico. Fuera del aula ofrecen espacios para la autoexpresión, la participación ciudadana y el fortalecimiento de vínculos familiares o sociales. Por ello el acceso a Internet se reconoce como un derecho habilitante, esencial para ejercer otros derechos fundamentales, tal y como advirtió el **Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas**, en su Observación General n.º 25 (2021).





**Garantizar el bienestar de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales** plantea en la práctica desafíos complejos. Los riesgos asociados a la tecnología no son una novedad. Su uso temprano, intensivo y sin acompañamiento puede tener repercusiones en el desarrollo que invitan a considerar el tema como una cuestión de salud pública, y más cuando su escala y diversidad se ha multiplicado en los últimos años. Por ello desde UNICEF España, la Universidad de Santiago de Compostela (USC), el Consejo General de Colegios de Ingeniería Informática (CCII) y la Entidad Pública Empresarial Red.es (dependiente del Ministerio para la Transformación Digital y la Función Pública), han intentado realizar una **aproximación integral** a la vida de niñas, niños y adolescentes en el entorno digital, combinando tanto una **estrategia cualitativa**, con una **estrategia cuantitativa**. Bajo la primera se llevaron a cabo diferentes grupos focales y entrevistas en profundidad, examinando las opiniones de adolescentes, familias, profesorado y personas expertas de diferentes ámbitos. Bajo la segunda se elaboró un estudio cuantitativo, en el que se recogió la visión de miles de docentes y de su alumnado, analizando sus experiencias en un mundo digital y sus posibles correlatos a diferentes niveles. El informe que se presenta a continuación se corresponde con este segundo estudio y, concretamente, con los resultados correspondientes al **alumnado de la Comunidad Autónoma de Galicia**.



# 02
# Objetivos

El presente estudio fue planteado con el objetivo fundamental de **realizar una evaluación integral del uso de las TRIC (Tecnologías de las Relaciones, la Información y la Comunicación; Marta y Gabelas, 2016) en la infancia y la adolescencia, analizando sus posibles implicaciones tanto a nivel de salud mental, como de convivencia y desarrollo personal**. El fin último es poner a disposición de las instituciones información válida y fiable que ayude no solo a comprender mejor el papel que el entorno digital juega en la infancia y la adolescencia, sino también a diseñar políticas eficaces, concebidas desde una óptica constructiva, alejada por igual del alarmismo y de la banalización del problema.

Este trabajo constituye además una magnífica oportunidad para profundizar en aspectos muy concretos de la infancia y la adolescencia de hoy, como puede ser la calidad de vida, la salud mental o los problemas de convivencia escolar y de nuevas adicciones, mediante la aplicación de instrumentos de cribado debidamente contrastados a nivel internacional.



Concebir la relación de las nuevas generaciones “con” y “en” el entorno digital desde un punto de vista integral implica tomar conciencia realmente de la importancia que posee en el desarrollo y bienestar de niñas, niños y adolescentes y constituye uno de los grandes desafíos de la sociedad actual. A diferencia del trabajo llevado a cabo en 2021, en la presente edición **se ha ampliado el *target* objeto de estudio**, incorporando tanto al alumnado de **5º y 6º de Educación Primaria** (intentando analizar toda esta problemática desde edades tempranas), como al alumnado de **Bachillerato y Formación Profesional**.

El enfoque que subyace a esta iniciativa es un **enfoque de responsabilidad social y de derechos**, que implica asumir proactivamente el gran desafío que el uso de la tecnología supone para la sociedad actual y, en particular, para la infancia y la adolescencia de nuestros días.

Se trata de entender la relación de las nuevas generaciones “con” y “en” el entorno digital, desde un punto de vista integral, dando voz a los propios protagonistas

# 03 Metodología

## Diseño muestral

El universo de referencia estuvo compuesto por todo el alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria, ESO, Bachillerato, FP Básica y Ciclos Formativos de Grado Medio, tanto de centros públicos, como privados y concertados. Se utilizó un diseño analítico y transversal, con un muestreo estratificado por conglomerados para la selección de la muestra. Participaron en el estudio un total de 93.153 estudiantes de toda España.

En el caso de **Galicia**, la muestra final objeto de análisis quedo integrada por un total de **3.381 escolares**, correspondientes a 25 centros educativos de la comunidad, tanto de titularidad pública, como privada y concertada. Sus edades estaban comprendidas entre los 10 y los 20 años (Media= 13,53; DT= 2,00). El 23,1% cursaba 5º o 6º de Primaria, el 65,7% ESO, el 9,2% Bachillerato y el 2% restante Formación Profesional. El 49,1% eran chicas, el 49% chicos y el 1,9% prefirió no responder cuando se les preguntó por su sexo biológico.

## Instrumento

Se elaboró un cuestionario *ad hoc*, en el que se incluyeron tanto ítems extraídos de estudios previos, como de elaboración propia. Para la evaluación de los diferentes constructos relacionados con la salud (Calidad de Vida, Malestar Emocional, Depresión y Conducta Suicida) se utilizaron instrumentos validados a nivel internacional, con el respaldo de las correspondientes sociedades científicas. Se utilizaron escalas de cribado específicas para estimar la prevalencia de posibles adicciones o usos problemáticos. Los valores de fiabilidad fueron elevados en todas las franjas de edad y similares a los obtenidos por los autores originales. Las propiedades psicométricas de cada escala pueden consultarse en el informe estatal, disponible en https://infanciadigital.es/. Se elaboraron versiones del cuestionario en las diferentes lenguas cooficiales y en inglés.

### Ficha Técnica

Ámbito: España / Galicia

Universo: Infinito. Escolares con edades comprendidas entre 10 y 20 años, que estén cursando 5º y 6º de Primaria, ESO, Bachillerato, FP Básica o Ciclos Formativos de Grado Medio en centros públicos, privados o concertados del conjunto del Estado.

Tipo de muestreo: Estratificado por conglomerados, según comunidad autónoma, nivel educativo y titularidad del centro. Se utilizó una afijación de compromiso, con un suelo muestral de 1.937 individuos por comunidad autónoma, con un error máximo a nivel de desagregado de ± 2 %.

Hipótesis peor: p=q= 0,50

Nivel de significación: α=0,05

Tamaño de la muestra para el conjunto de España: 93.153 escolares

Error global de muestreo para el conjunto de España: ± 0,3%

Tamaño de la muestra de Galicia: 3.381 escolares

Error global de muestreo para Galicia: ±1,6%

## Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo entre noviembre de 2024 y junio de 2025, mediante un cuestionario *online* implementado en *LimeSurvey* y alojado en un servidor del Centro de Supercomputación de Galicia. El alumnado cumplimentó el cuestionario en las propias aulas de los centros bajo la supervisión del personal docente, previo consentimiento de sus padres o tutores legales. Fue informado de los objetivos del estudio, así como del anonimato y la confidencialidad de sus respuestas. Para estandarizar el procedimiento de recogida de datos, facilitar la mayor participación posible y resolver eventuales dudas, se elaboró un Manual de Procedimiento, disponible también en diferentes idiomas. Toda la información fue gestionada con las debidas garantías en materia de protección de datos y acorde a la Declaración de Helsinki (2024). Para la elaboración del cuestionario y su pilotaje se contó con la supervisión de un equipo asesor científico internacional, compuesto por 43 personas expertas de diferentes áreas. El protocolo del estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad de Santiago de Compostela (código USC 82/2024). Se llevó a cabo una ponderación de los datos para corregir los desajustes generados por el trabajo de campo respecto al diseño muestral original.



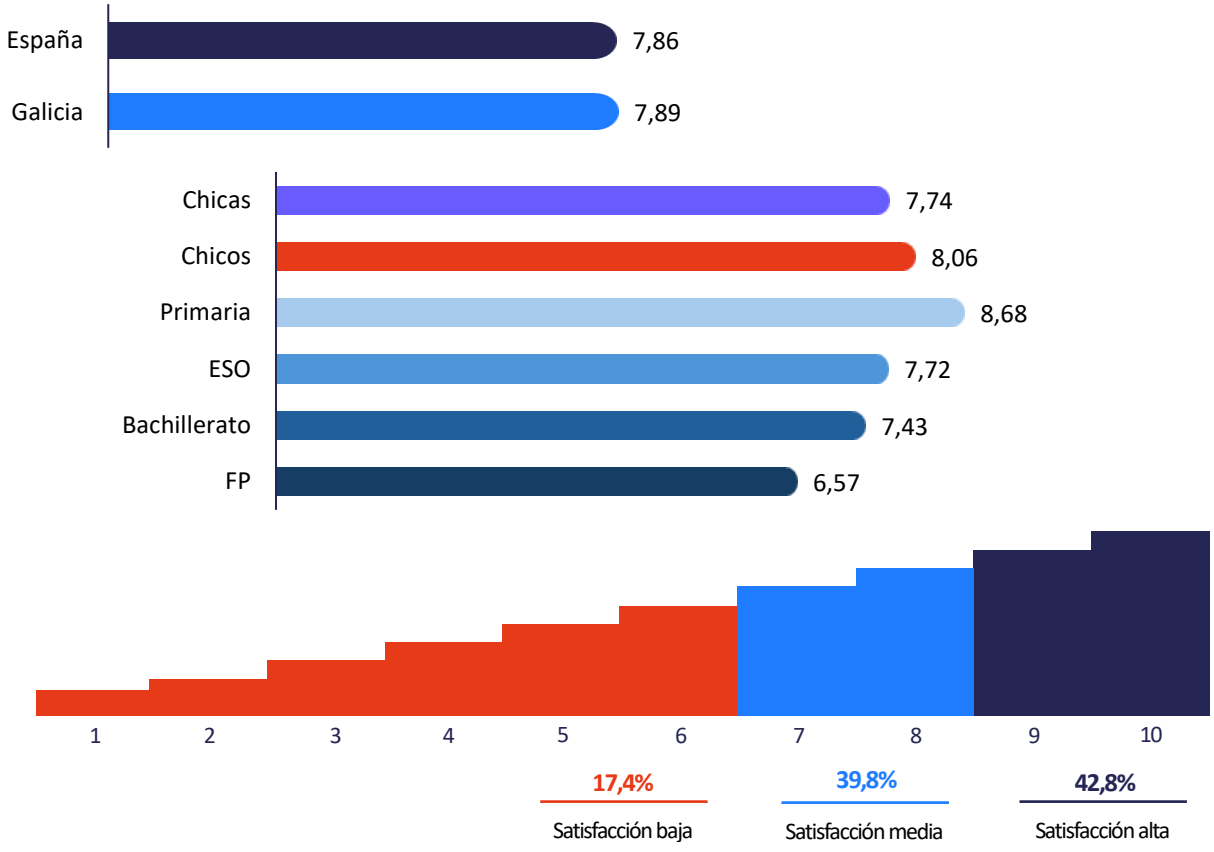
El valor de la metodología y la metodología como valor. Un trabajo científico sin precedentes

# 04 Salud

## Satisfacción con la vida

La satisfacción vital constituye una medida subjetiva del bienestar que refleja cómo valora una persona, de manera general, su situación vital. **La satisfacción media obtenida entre el alumnado de Galicia se sitúa en 7,89** en una escala de 0 a 10 (DT= 1,78), resultado muy similar al obtenido para el conjunto de España (7,86). Se han obtenido diferencias estadísticamente significativas entre chicas (7,74) y chicos (8,06) y por niveles educativos. Los promedios más altos se dan en Primaria (8,68) y los más bajos en FP (6,57).

FIGURA 1
Satisfacción con la vida (Escalera de Cantril, 1965; HBSC *Protocol*)



A pesar de que la satisfacción con la vida obtiene una puntuación media de 7,89, si asumimos los criterios de clasificación del *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el porcentaje de adolescentes que presenta una **satisfacción baja con su vida actual** (puntuaciones entre el 0 y el 6), se sitúa en el **17,4%**



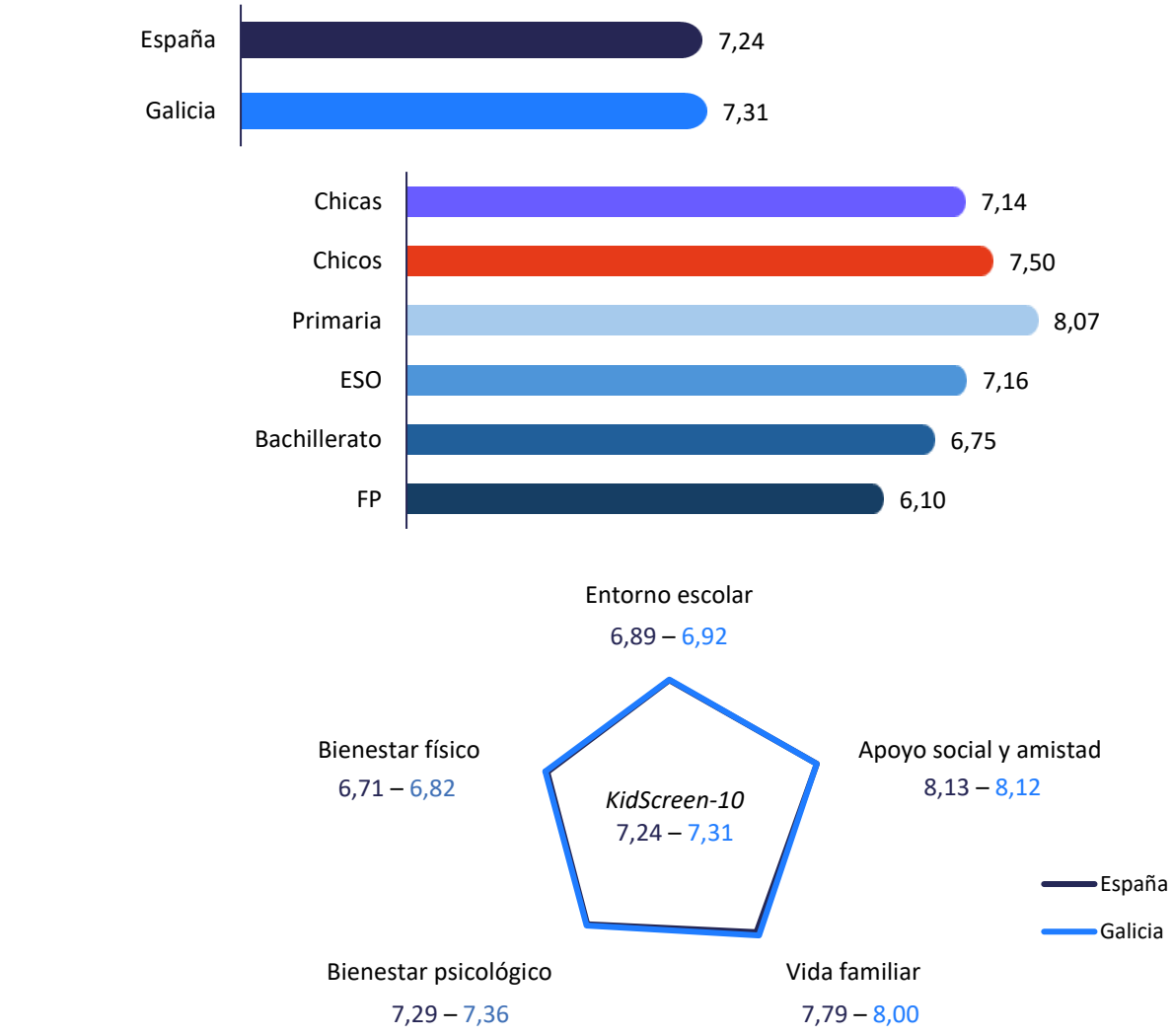


## Calidad de vida relacionada con la salud

Se trata de un constructo clave en el desarrollo de la infancia y la adolescencia, un indicador multifactorial de la percepción que tienen las personas sobre su bienestar físico, psicológico y social, en relación con su estado de salud y las condiciones de su vida cotidiana. La escala *KidScreen-10* permite cuantificar la **calidad de vida media entre el alumnado de Galicia en un 7,31** (DT= 1,52), de nuevo un valor muy similar al obtenido para el conjunto del Estado (7,24). Se han observado diferencias significativas entre chicas (7,14) y chicos (7,50) y por nivel educativo. El promedio mayor se obtiene en Primaria (8,07) y el menor en FP (6,10). Los valores para cada dimensión (calculado con el *KidScreen-27*) van desde el 6,82 para el "bienestar físico" al 8,12 para el "apoyo social y amistad".

Por dimensiones, los resultados de Galicia y los del conjunto de España son muy similares

FIGURA 2
Calidad de vida relacionada con la salud (*KidScreen-10*; *KidScreen-27;* Ravens-Sieberer et al., 2006)

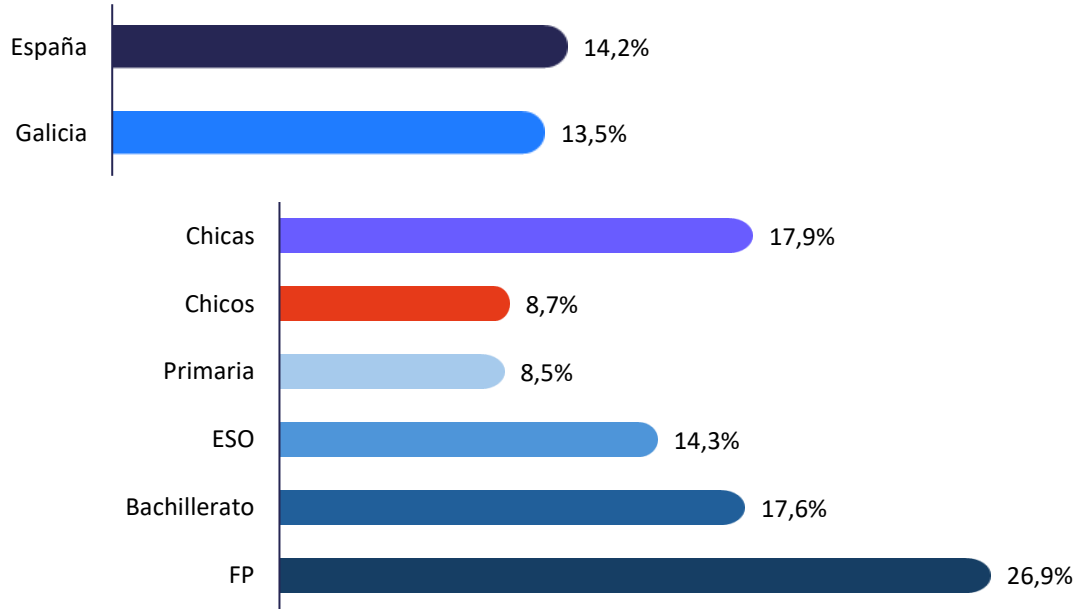




## Malestar emocional

Hace referencia a la presencia de sentimientos y síntomas que generan incomodidad psicológica y dificultan el bienestar cotidiano. En la adolescencia es relativamente frecuente y puede afectar tanto a la salud como a las relaciones personales y al rendimiento académico. Se evalúa habitualmente a través de tres dimensiones: **ansiedad, somatización y depresión**. En términos globales, cabe señalar que **el 13,5% del alumnado de Galicia presenta claros síntomas de malestar emocional**, resultado similar al obtenido para el conjunto de España (14,2%).

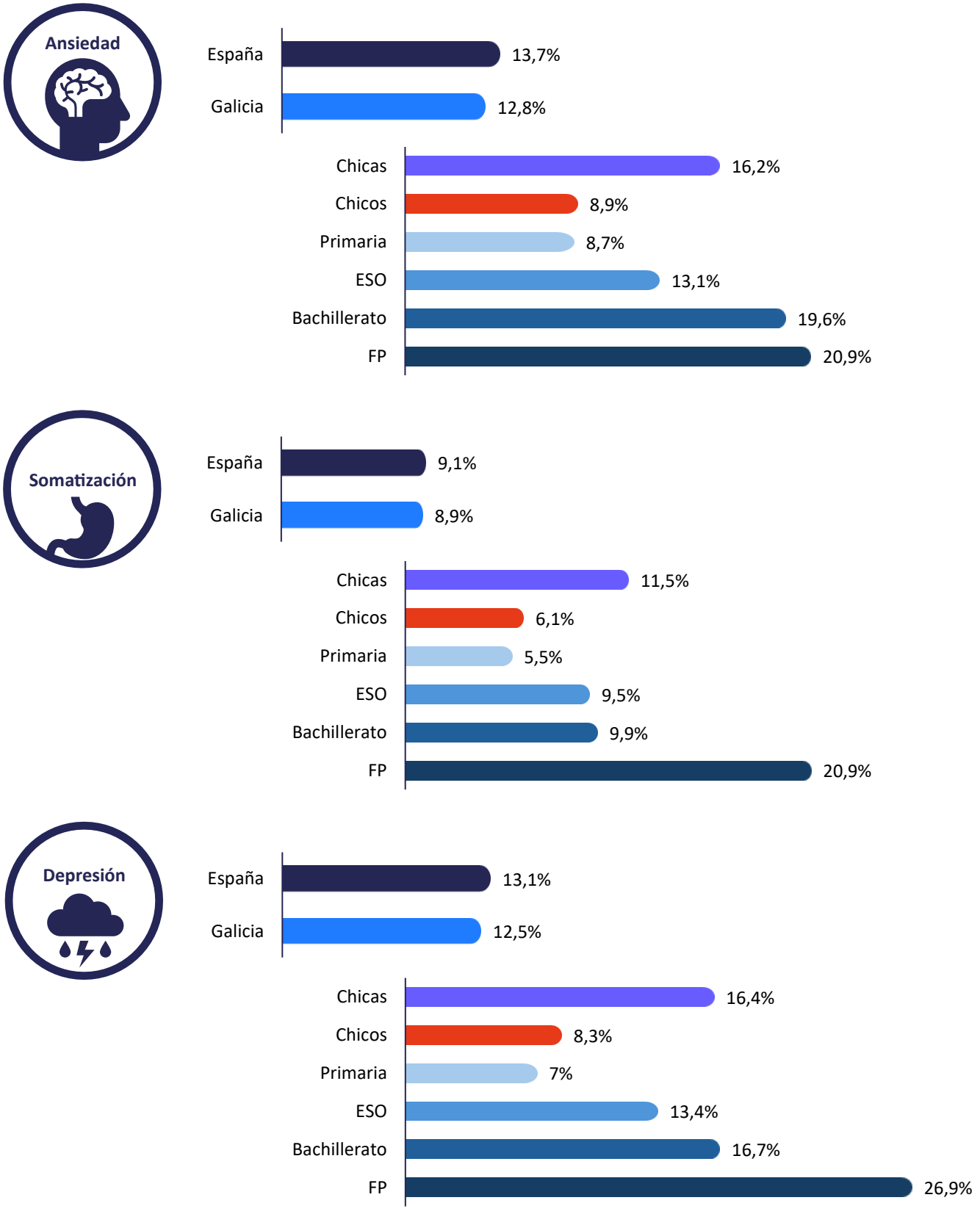
FIGURA 3
Prevalencia de malestar emocional (ADS-15; Escala de elaboración propia)




Se han obtenido porcentajes de malestar emocional significativamente mayores entre las chicas y en FP

Los datos indican también que un **12,8% del alumnado presenta síntomas manifiestos de ansiedad**, el **8,9% diferente sintomatología a nivel somático** y el **12,5% de depresión**. Estos resultados son una vez más muy similares a los obtenidos para el conjunto del Estado. Se aprecian de nuevo diferencias significativas por sexo y nivel educativo, con porcentajes mayores entre las chicas y en FP.

FIGURA 4
Niveles de ansiedad, depresión y somatización



# Conducta suicida

La conducta suicida es un indicador relevante del malestar emocional en la adolescencia, que suele expresar una necesidad de apoyo psicosocial. Se entiende como un *continuum* con distintos niveles de gravedad, desde los pensamientos de muerte y la ideación suicida, pasando por la planificación, hasta el intento de suicidio. No es un diagnóstico en sí mismo, pero su presencia exige valoración profesional y la activación de redes de apoyo.

Integrando diferentes indicadores cabe informar que **un 7,6% del alumnado de Galicia presenta un riesgo suicida elevado**, porcentaje ligeramente superior al obtenido para el conjunto de España (7,1%).




TABLA 1

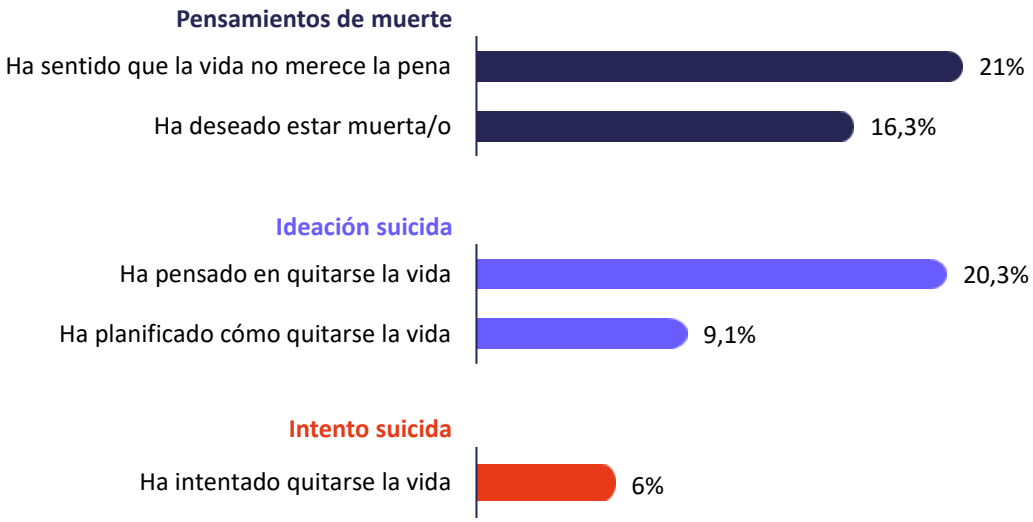
Conducta suicida (Escala de Paykel; validación española de Fonseca-Pedrero y Pérez, 2020) *

| | | Riesgo Suicida elevado |
|---|---|---|
| **España** | | **7,1%** |
| **Galicia** | | **7,6%** |
| **Sexo** | Chicas | 10,2% |
| | Chicos | 4,8% |
| **Nivel educativo** | ESO | 7,5% |
| | Bachillerato | 6,4% |
| | FP | 16,4% |

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

FIGURA 5

Conducta suicida (Escala de Paykel; Valores referidos al último año) *

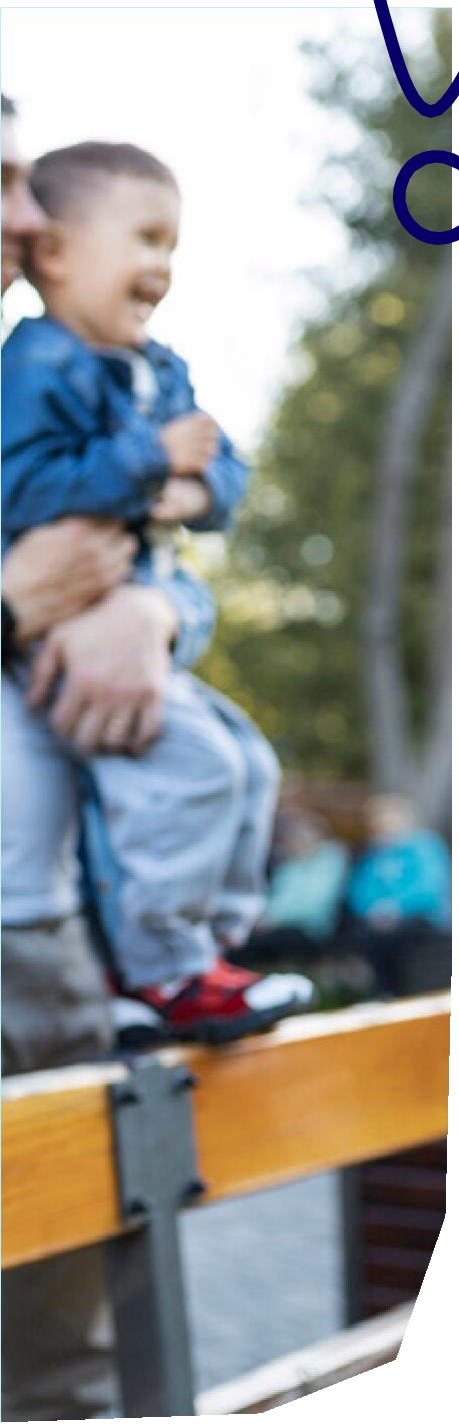



* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

# 05 Convivencia familiar, escolar y ciberconvivencia



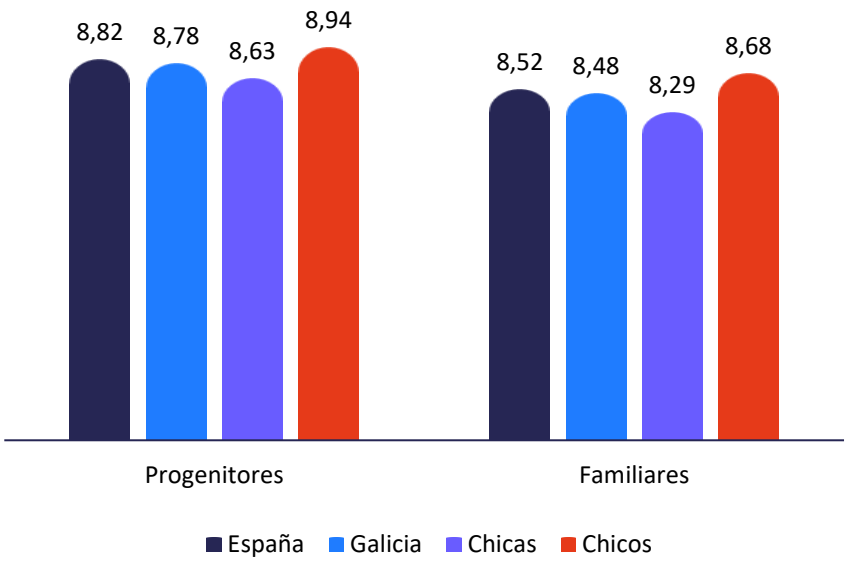
En general, chicas y chicos valoran de forma positiva la relación con su familia, aunque ligeramente peor las chicas



## Valoración de las relaciones con progenitores y otros miembros de la familia

La valoración de las relaciones familiares, y en particular de los vínculos con los progenitores, constituye un aspecto central del bienestar durante la infancia y la adolescencia. La calidad de estas interacciones se refleja en el grado de apoyo, comunicación y confianza percibidos, factores que influyen de manera significativa en el desarrollo emocional, social y académico. En una escala de 0 a 10, el **alumnado de Galicia valora la relación con sus progenitores con un 8,78 (DT= 1,84) y con un 8,48 (DT= 1,92) la relación con el resto de su familia**. Ambos valores son prácticamente idénticos a los obtenidos para el conjunto de España y ligeramente inferiores entre las chicas.

FIGURA 6
Valoración de la relación con progenitores y familiares



# Violencia filio-parental

Este tipo de violencia hace referencia a conductas de agresión física, verbal o psicológica ejercidas por hijos e hijas hacia sus progenitores u otros cuidadores. Este fenómeno, que puede manifestarse en distintos grados de intensidad y frecuencia, refleja una dinámica relacional problemática, que impacta tanto en la convivencia familiar como en el bienestar emocional de todos sus miembros.

**En 8 de cada 10 hogares de Galicia (82,9%) se ha detectado al menos una manifestación de violencia filio-parental en el último año, y en un 16,4% de los casos, tales manifestaciones se producen de forma relativamente frecuente** (al menos una conducta violenta en cinco o más ocasiones al año). Estos resultados vuelven a ser muy similares a los del conjunto de España. Las chicas ejercen mayor violencia verbal y psicológica y los chicos más violencia física.

FIGURA 7
Violencia filio-parental (CVF-12; Adaptación de Calvete y Orue, 2016)

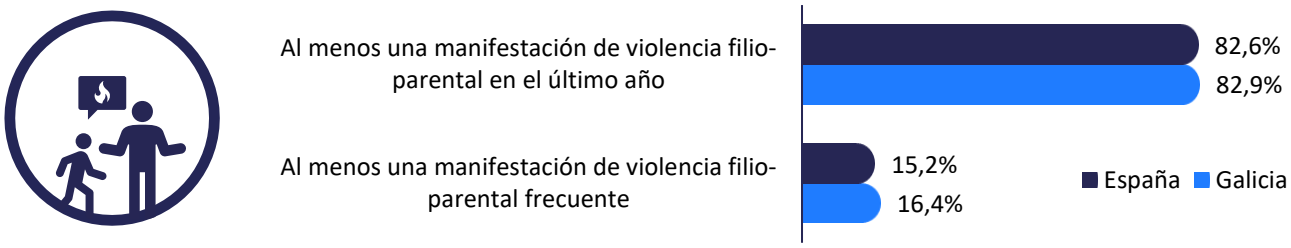
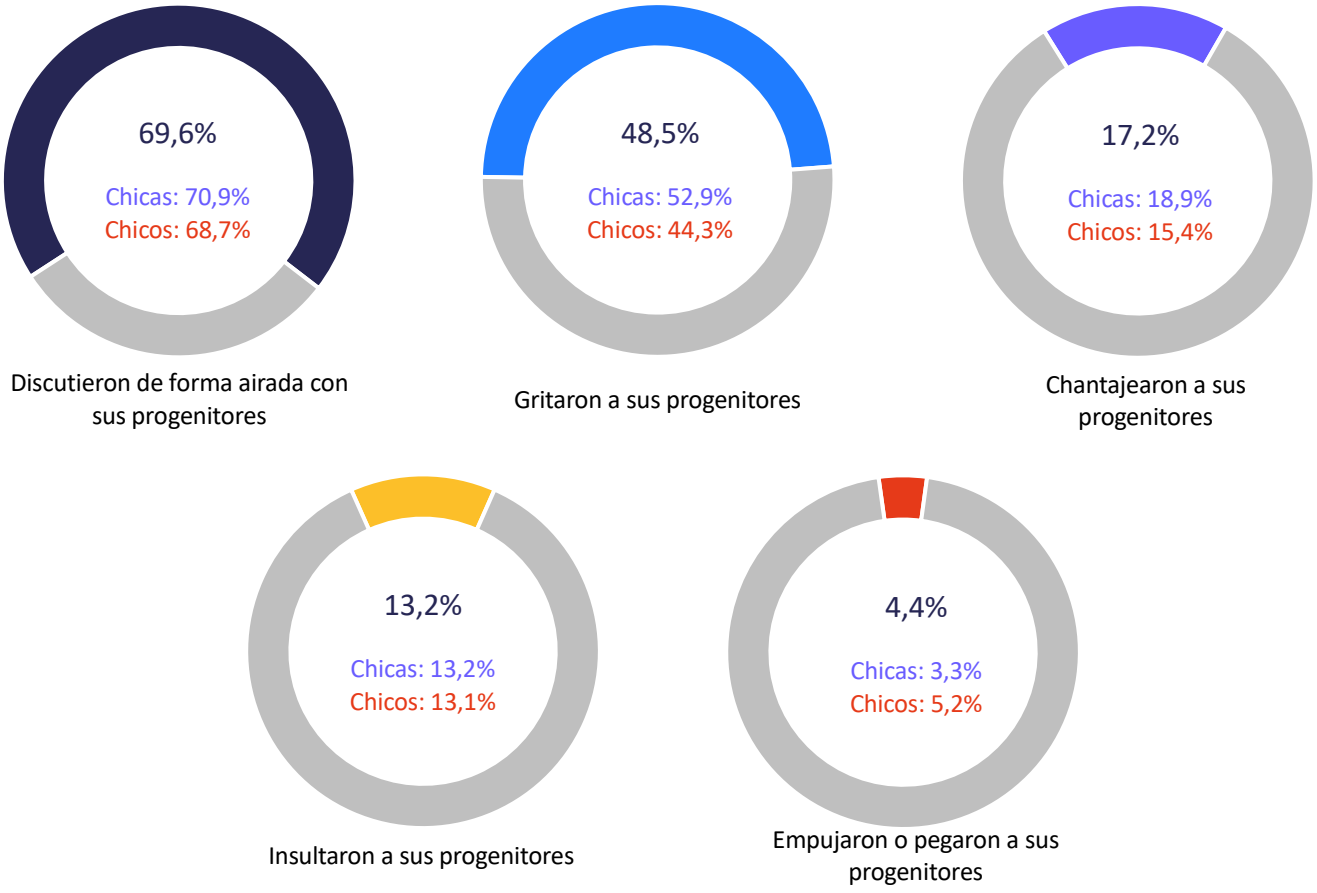



FIGURA 8
Manifestaciones de violencia filio-parental ("Alguna vez en los últimos 12 meses…")

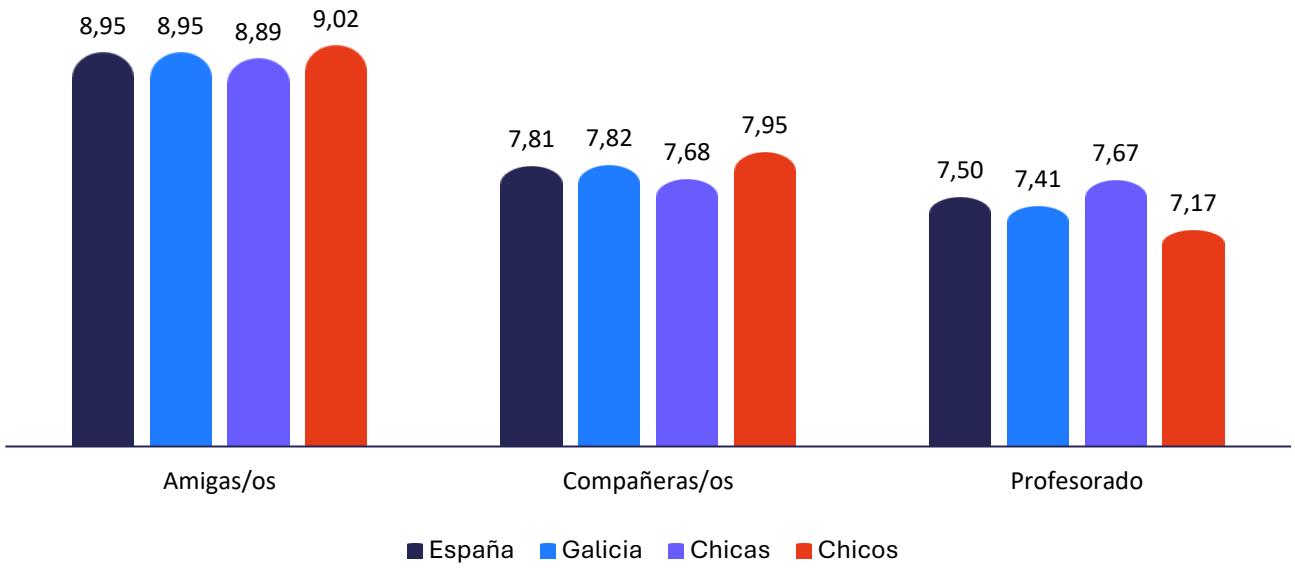




## Percepción del entorno escolar

Este comprende el conjunto de experiencias, relaciones y condiciones que se desarrollan en el ámbito educativo. Incluye tanto los aspectos académicos como el clima social del centro, las interacciones con docentes y compañeros y la percepción de seguridad o apoyo. Influye en el aprendizaje, la socialización y el bienestar general del alumnado. Se ha evaluado de 0 a 10 la relación con amistades, compañeras y compañeros y profesorado. **Las puntuaciones medias van desde el 7,41 para el profesorado (DT= 2,25) al 8,95 (DT= 1,53) para las/os amigas/os**. Una vez más los valores obtenidos apenas difieren respecto a los del conjunto del Estado.

FIGURA 9
Valoración de la relación con amigas/os, compañeras/os y profesorado




La percepción suele ser mejor entre los chicos, salvo en el caso del profesorado, que es mejor valorado por las chicas



# Acoso y victimización escolar

La victimización escolar se refiere a la experiencia de sufrir daños físicos, verbales, sociales o emocionales en el contexto educativo. Cuando estas conductas dolosas se presentan de forma repetida y enmarcadas en una relación de asimetría de poder entre el agresor y la víctima, se habla de **acoso escolar**. Este fenómeno no solo afecta a la seguridad y el bienestar de quienes lo padecen, sino que repercute también en su desarrollo personal y académico.

Al preguntar directamente al alumnado el 2,8% refiere estar sufriendo acoso escolar en la actualidad y el 23,5% haberlo sufrido en algún momento. Si se utiliza un instrumento específico como el **EBIP-Q, la prevalencia de victimización escolar asciende al 26,2%**, ligeramente superior a la del conjunto de España (25%). El porcentaje es similar entre los chicos (26,1%) y las chicas (26%), pero con un patrón diferenciado: más agresores y víctimas-agresoras entre los chicos y más víctimas puras entre las chicas. Las mayores tasas tanto de victimización como de agresión se dan en FP.

TABLA 2

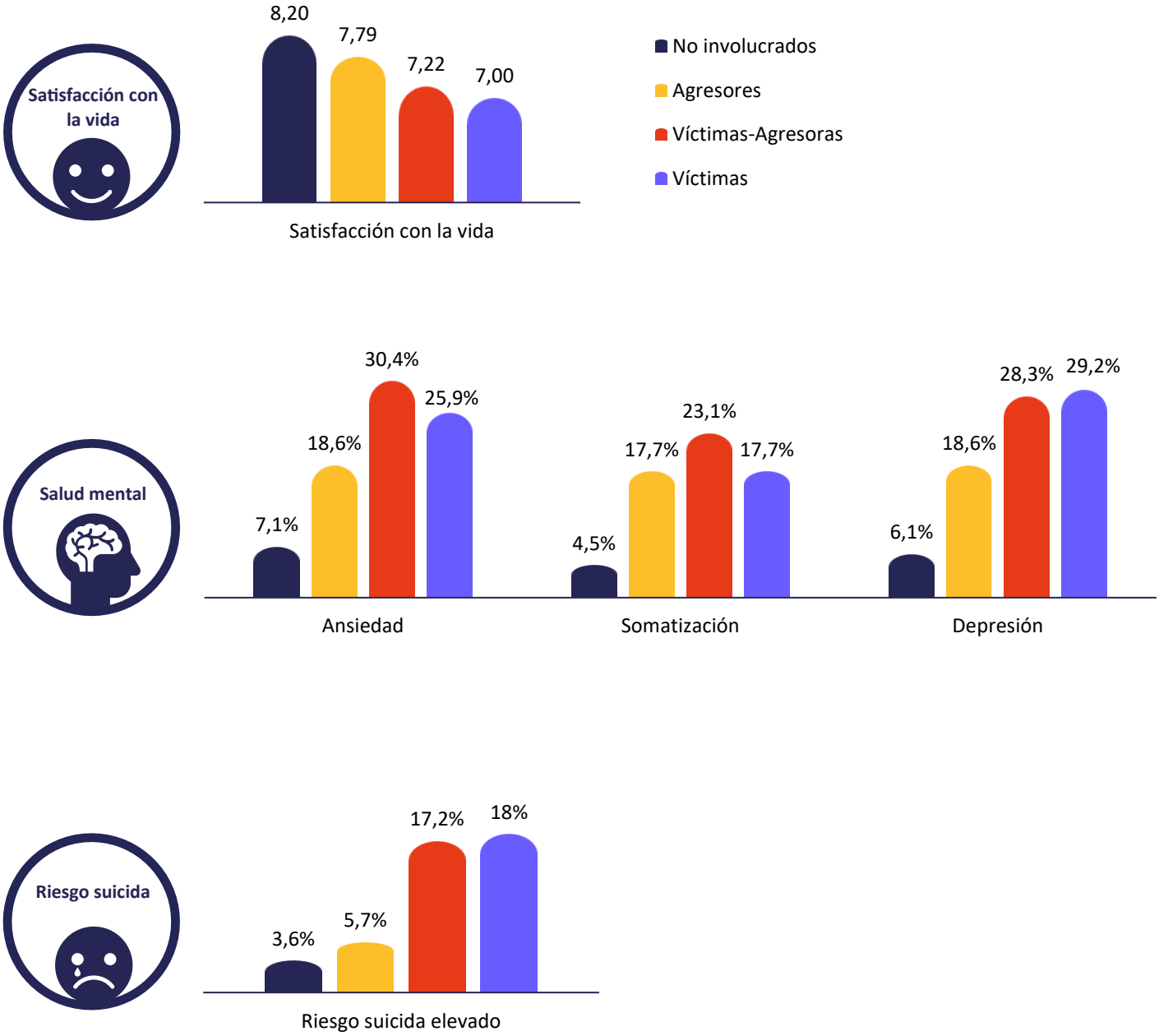
Prevalencias de acoso y victimización escolar (EBIP-Q; Ortega-Ruiz et al., 2016)

| | | Víctimas | Víctimas-agresoras | Agresores |
|---|---|---|---|---|
| **España** | | 16,2% | 8,8% | 3,7% |
| **Galicia** | | 17,7% | 8,5% | 3,3% |
| **Sexo** | Chicas | 20,5% | 5,6% | 2,4% |
| | Chicos | 15,1% | 11,1% | 4,3% |
| **Nivel educativo** | Primaria | 15,6% | 4,6% | 0,9% |
| | ESO | 19,5% | 9,1% | 3,3% |
| | Bachillerato | 12,2% | 10,9% | 8,3% |
| | FP | 10,4% | 20,9% | 10,4% |

Las víctimas y víctimas-agresoras presentan una **menor satisfacción vital** en comparación con el grupo de no involucradas/os en dinámicas de acoso escolar. Conviene destacar, no obstante, cierto "peaje" emocional **también en el perfil de agresoras/es**.

Los niveles de ansiedad, somatización y depresión son significativamente mayores entre las víctimas y víctimas-agresoras, comparado con el resto de los perfiles, aunque se detecta afectación también entre las/os agresoras/es. **El riesgo suicida es significativamente mayor**.

FIGURA 10
Victimización escolar y correlatos de salud




Quienes sufren victimización escolar presentan significativamente una menor satisfacción vital, un mayor malestar emocional, y un mayor riesgo suicida

## Ciberacoso y cibervictimización escolar

La cibervictimización se refiere a la experiencia de sufrir daños a través de medios digitales, como redes sociales, mensajería instantánea o plataformas en línea. Estas conductas pueden incluir insultos, hostigamiento, difusión de rumores o la exclusión intencional de grupos virtuales. Cuando estas se presentan de manera repetida, en un marco de desequilibrio de poder (favorecidas por factores como el anonimato o la amplia difusión), se habla de **ciberacoso**. Este fenómeno puede afectar seriamente a la salud emocional, la autoestima y las relaciones sociales de quienes lo padecen.

Cuando se pregunta de forma directa el 1,2% del alumnado refiere estar sufriendo ciberacoso en la actualidad y el 9% haberlo sufrido en algún momento de su vida. Cuando se evalúa con un instrumento específico como el **ECIP-Q, la prevalencia de cibervictimización se sitúa en el 7,9%**, valor similar al obtenido para el conjunto de España (8,3%). Por otra parte, las cifras de cibervictimización son inferiores a las de victimización tradicional (7,9% vs. 26,2%).

Se observan diferencias significativas por sexo, con una mayor prevalencia entre los chicos, tanto en cibervictimización (9,6% vs. 5,8%) como en ciberagresión (9,5% vs. 3,1%). Por nivel educativo, las mayores tasas tanto de cibervictimización, como de ciberagresión se dan una vez más en FP.

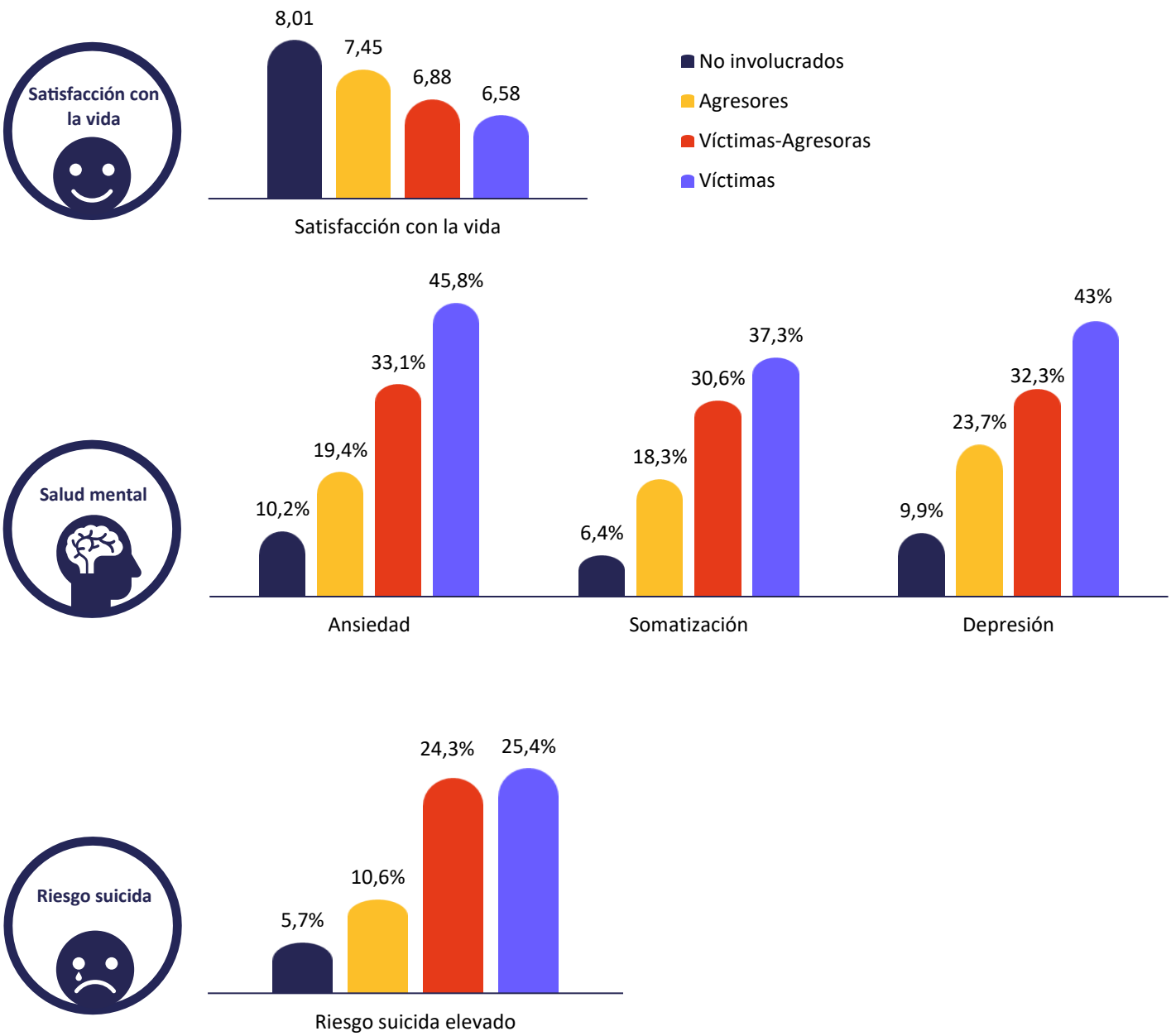
TABLA 3

Prevalencia de ciberacoso y cibervictimización escolar (ECIP-Q; Ortega-Ruiz et al., 2016)

| | | Cibervíctimas | Cibervíctimas-agresoras | Ciberagresores |
|---|---|---|---|---|
| **España** | | 4,5% | 3,8% | 2,7% |
| **Galicia** | | 4,2% | 3,7% | 2,8% |
| **Sexo** | Chicas | 4,2% | 1,6% | 1,6% |
| | Chicos | 4,1% | 5,5% | 3,9% |
| **Nivel educativo** | Primaria | 2,6% | 1,7% | 1% |
| | ESO | 4,7% | 3,5% | 2,9% |
| | Bachillerato | 3,8% | 7,7% | 3,5% |
| | FP | 7,5% | 13,4% | 13,4% |

**Las cibervíctimas y cibervíctimas-agresoras presentan una menor satisfacción vital**. Los niveles de **ansiedad, somatización, depresión y riesgo suicida** son significativamente mayores. El perfil de ciberagresoras/es presenta también cierta afectación a nivel emocional, con resultados significativamente peores que el grupo de no involucradas/os en dinámicas de ciberacoso.

FIGURA 11
Cibervictimización escolar y correlatos de salud



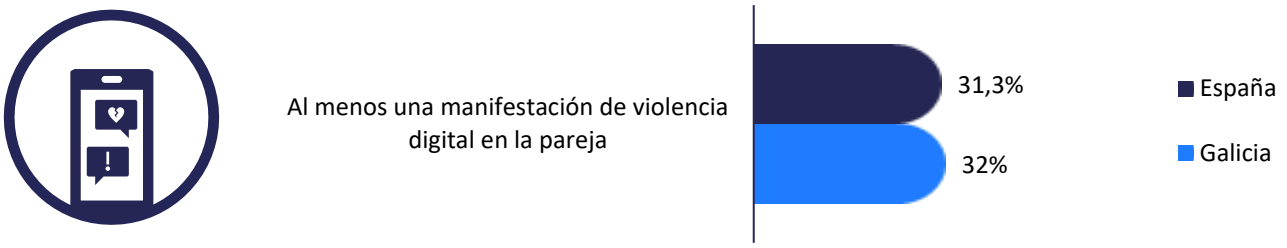

Quienes sufren cibervictimización escolar presentan una menor satisfacción vital, un mayor malestar emocional, y un mayor riesgo suicida

## Violencia digital en la pareja (*Cyberdating Violence*)

La violencia digital en la pareja es una manifestación de la violencia en las relaciones afectivas, que se ejerce a través de medios tecnológicos. Puede incluir conductas de control (como la supervisión constante de la actividad en redes sociales), amenazas, chantajes, difusión no consentida de información o imágenes privadas, así como otras formas de hostigamiento que limitan la autonomía, la intimidad y el bienestar de la persona afectada. Los datos revelan que **1 de cada 3 adolescentes (32%) que tiene o ha tenido pareja en algún momento de su vida refiere haber sufrido alguna manifestación de este tipo de violencia de manera frecuente** (al menos una vez al mes). Este porcentaje es similar al obtenido para el conjunto del Estado.

Las conductas más habituales tienen que ver con el control de sus amistades en las redes sociales, la utilización de los dispositivos digitales para controlar dónde y/o con quién están en cada momento, o la revisión no consentida del teléfono móvil.

FIGURA 12
Violencia digital en la pareja (CDAQ; Adaptación de Borrajo et al., 2015) *




* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

FIGURA 13
Conductas de *cyberdating violence* *




* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

1 de cada 3 adolescentes que tiene o ha tenido pareja dice haber sufrido violencia digital de forma frecuente

# 06 Teléfono móvil y redes sociales



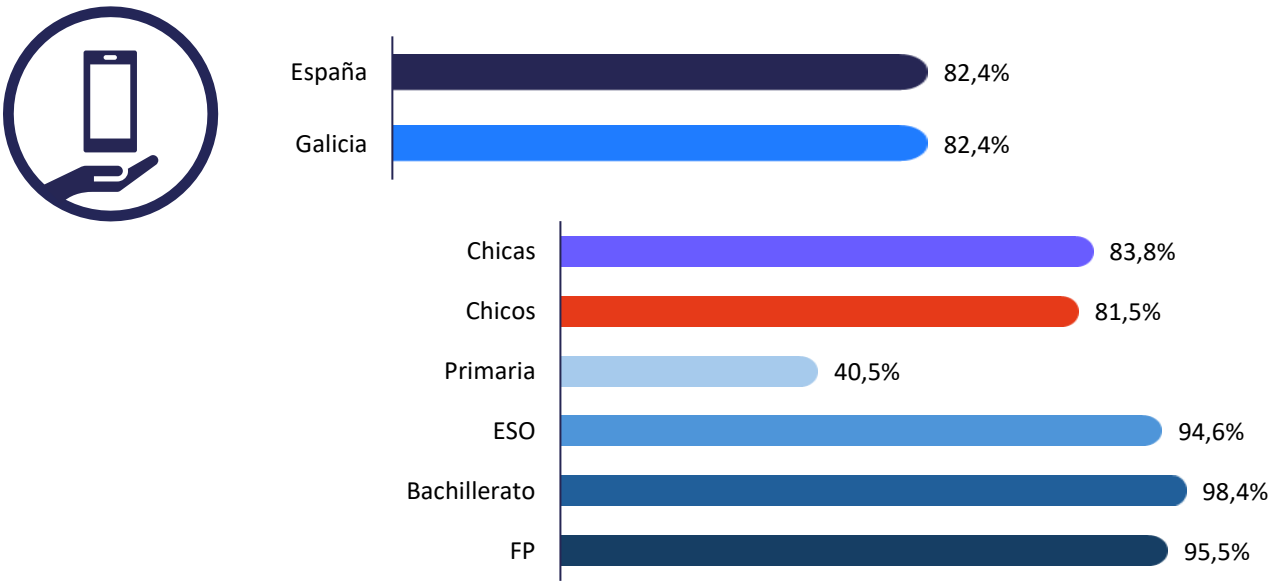
La presencia de los teléfonos móviles en el día a día de niñas, niños y adolescentes se ha hecho patente desde los últimos años de Primaria

## Teléfono móvil

El teléfono móvil se ha convertido en una herramienta central en la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes, especialmente a partir de la preadolescencia. Su uso en estas etapas vitales no solo facilita la comunicación y el acceso a la información, sino que también influye en la construcción de la identidad, la socialización con iguales y el desarrollo de la autonomía. No obstante, plantea retos relacionados con el tiempo de uso, la exposición a numerosos riesgos de Internet, el equilibrio entre la vida *online* y *offline* y el coste de oportunidad frente a otras actividades relevantes en este momento evolutivo.

Se ha podido constatar que el uso del móvil en la adolescencia está claramente generalizado. **El 82,4% del alumnado dispone de su propio teléfono móvil** (el 83,8% de las chicas y el 81,5% de los chicos). **El 40,5% del alumnado de 5º y 6º de Primaria dispone ya de móvil propio**, porcentaje que asciende al 85,1% en 1º de la ESO y al 95,9% en 2º.

FIGURA 14
¿Cuántos disponen de teléfono móvil propio y con acceso a Internet?




Por término medio, el alumnado accede a su primer *smartphone* a los 11,06 años (DT= 1,79)



FIGURA 15
Hábitos de uso del teléfono móvil

El 41,9% del alumnado de Galicia lleva el móvil al centro educativo a diario (el 3,5% en Primaria, el 48% en la ESO y un 85,5% en Bachillerato). De estos, 1 de cada 4 (23,3%) suele mirarlo durante las clases

El 41,3% duerme todos o casi todos los días con el móvil en su habitación y un importante porcentaje de estos (43,4%), refiere utilizarlo de madrugada (el 16,1% y el 30,9% respectivamente en Primaria)

Estos valores son similares a los obtenidos para el conjunto de España

## El uso de las redes sociales es un hecho globalizado desde la preadolescencia



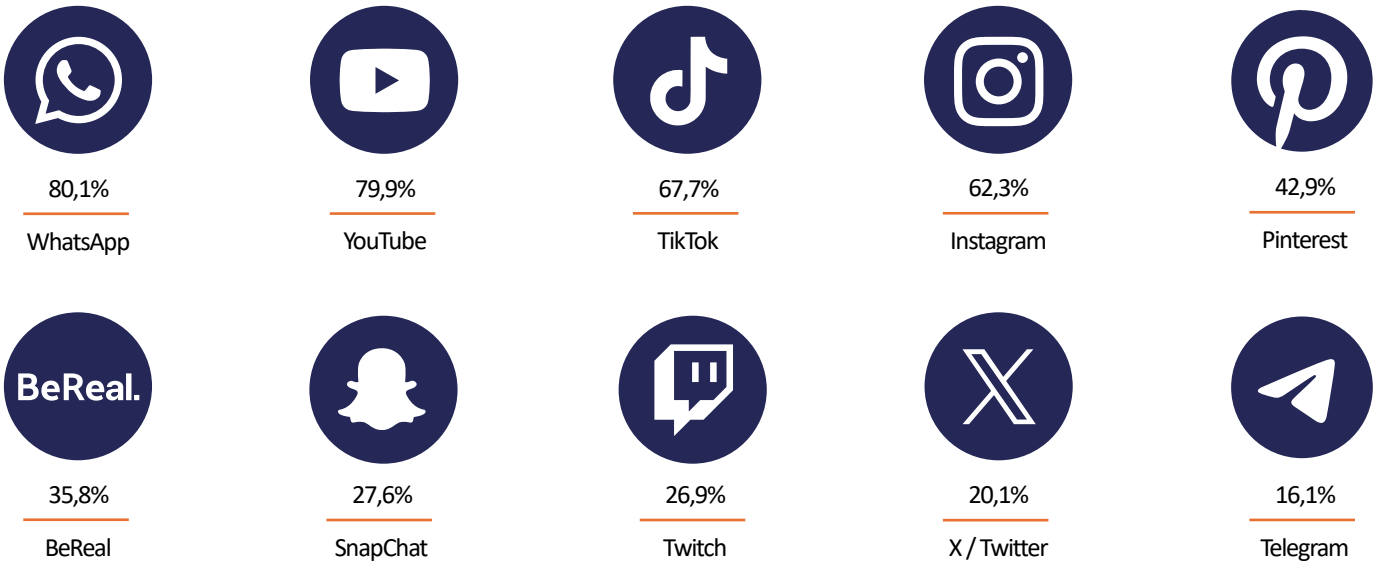
Las redes sociales (RRSS) son plataformas digitales que permiten crear, compartir y consumir contenidos, así como interactuar con otras personas en entornos virtuales. En la adolescencia su uso está estrechamente vinculado a la búsqueda de conexión social, la expresión de la identidad y la construcción de relaciones con los iguales. Aunque ofrecen oportunidades para el aprendizaje, la creatividad y el ocio, también pueden conllevar riesgos asociados a la privacidad, la autoimagen y la exposición a dinámicas de presión social o violencia.

Las y los adolescentes de Galicia están registrados en redes sociales de forma masiva: **el 93,7% en al menos una red social y el 77,3% en tres o más**, valores similares a los obtenidos para el conjunto de España (95,2% y 75,8%, respectivamente).

Su uso se incrementa con la edad, aunque está presente ya en edades tempranas: **el 76,8% del alumnado de Primaria está ya registrado en alguna red social y el 38,3% en 3 o más**.

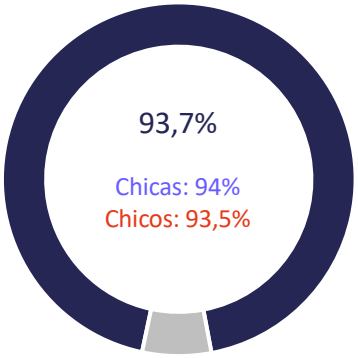
WhatsApp (80,1%), YouTube (79,9%), TikTok (67,7%) e Instagram (62,3%) son las plataformas más utilizadas.

FIGURA 16
Redes sociales más utilizadas

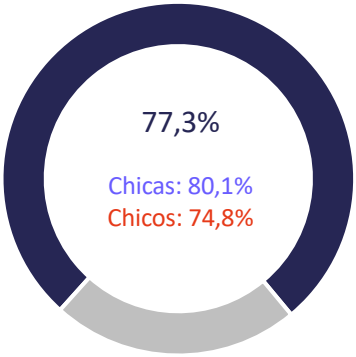


**El 51,2% cuenta con más de un perfil en una misma red social** y casi uno de cada tres (30,1%) tiene un perfil público, abierto a todo el mundo. Se han encontrado diferencias significativas por sexo: las chicas están registradas en tres o más redes sociales, más que los chicos, y tienen más de un perfil en una misma plataforma.

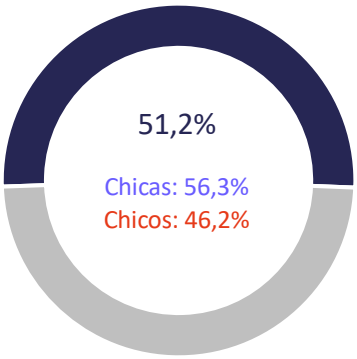
FIGURA 17
Uso de redes sociales



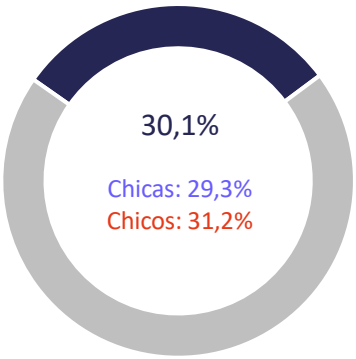

Registrado en al menos 1 RS




Registrado en 3 o más RRSS

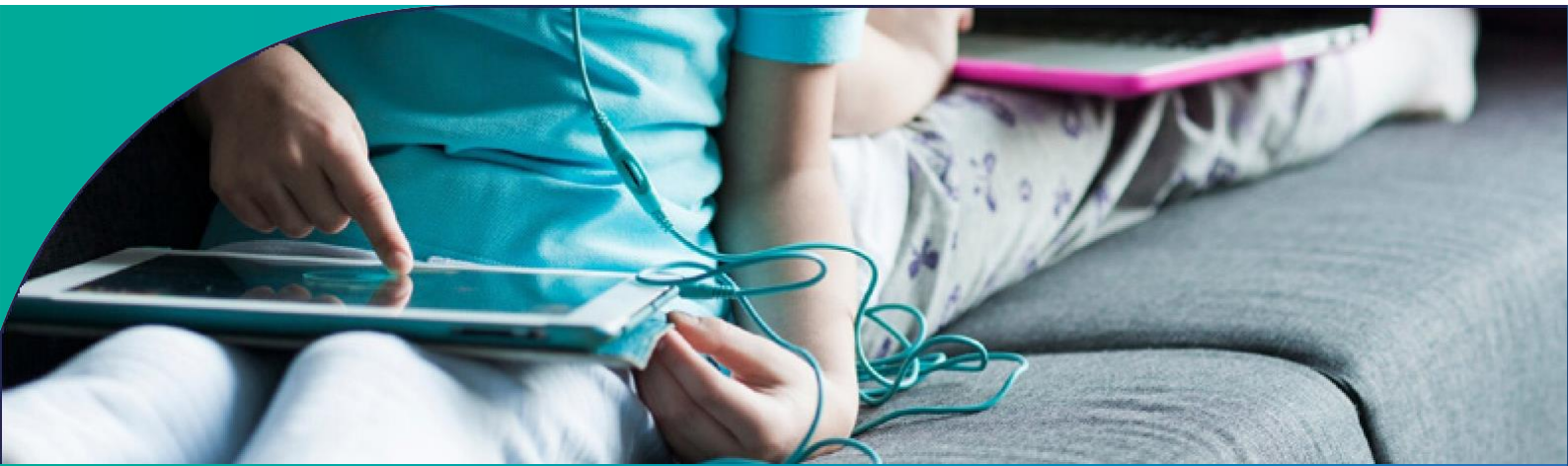


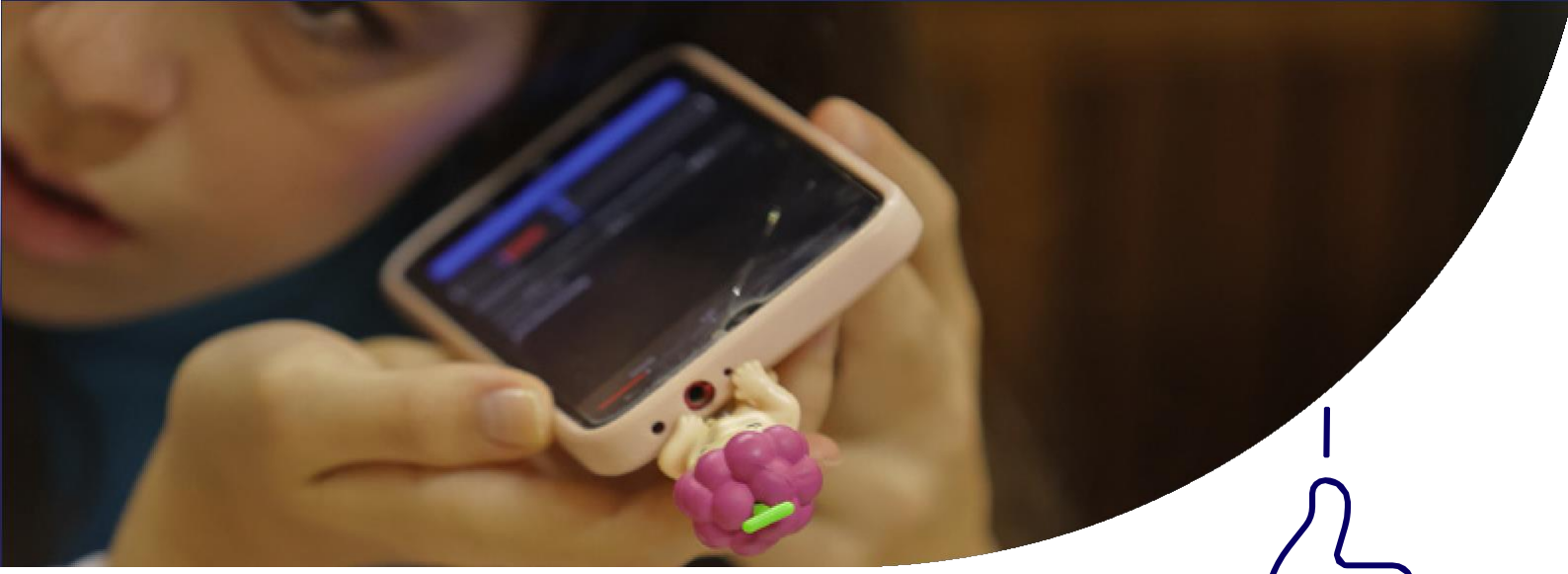

Más de un perfil en una misma RS




Perfil público o abierto

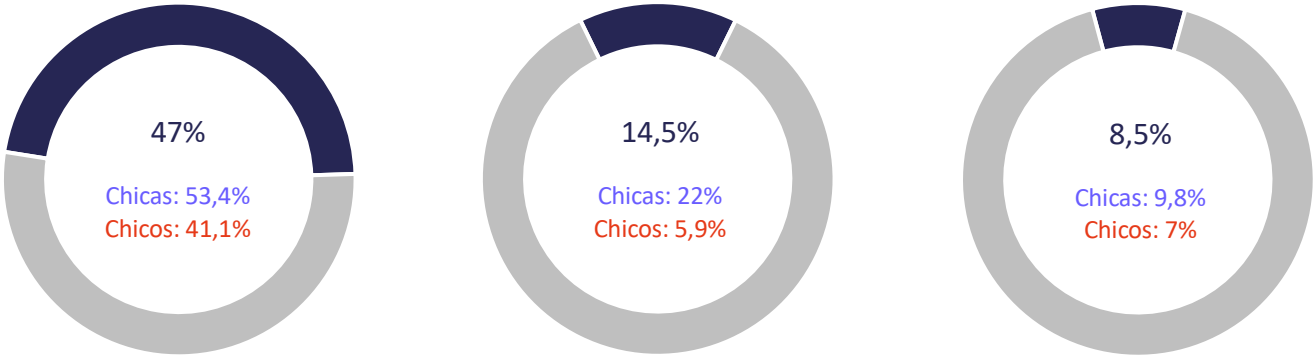
El 6,6% dedica más de cinco horas diarias a las redes sociales durante la semana, cifra que asciende al 16,7% durante el fin de semana





**El 47% sube fotos, vídeos o historias personales a las RRSS al menos una vez al mes** (el 14,5% todas las semanas), el 14% hace bailes, coreografías o *reels* y el 8,5% participa en retos virales o *challenges*.

FIGURA 18
Actividades en las redes sociales




Sube fotos, videos o historias personales a las RRSS mensualmente

Hace bailes, coreografías o *reels* mensualmente

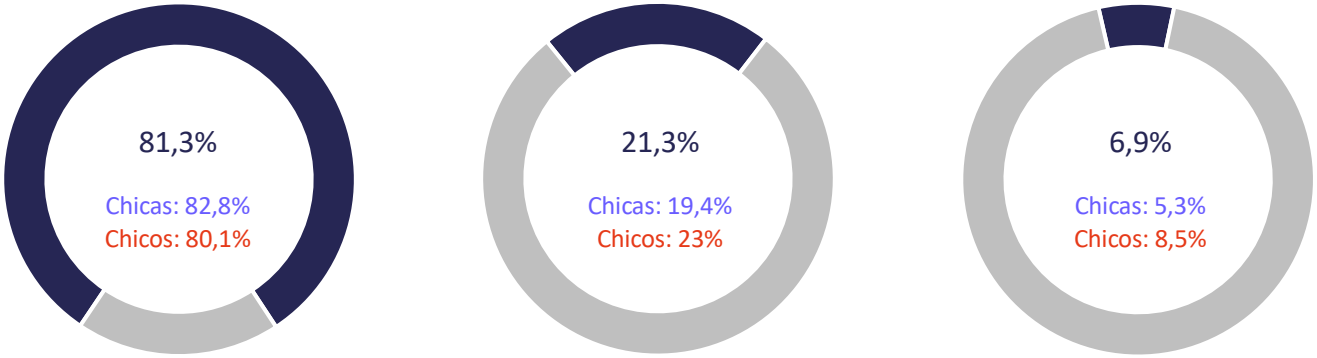
Participa en retos virales o *challenges* mensualmente

Las chicas presentan un comportamiento más activo en las RRSS, subiendo con mayor frecuencia fotos o historias (53,4% vs. 41,1%), coreografías o *reels* (22% vs. 5,9%) y participando en retos virales (9,8% vs 7%)



**El 81,3% sigue a alguna persona influyente en Internet (*influencer*, *youtuber*, *tiktoker*, *streamer* o *gamer)***; un 21,3% se muestra convencida o convencido de poder llegar a convertirse en ello, y el 6,9% dice estar dedicando tiempo a ello (significativamente más los chicos).

FIGURA 19
Seguimiento de *influencers* *




* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

## Uso problemático de redes sociales

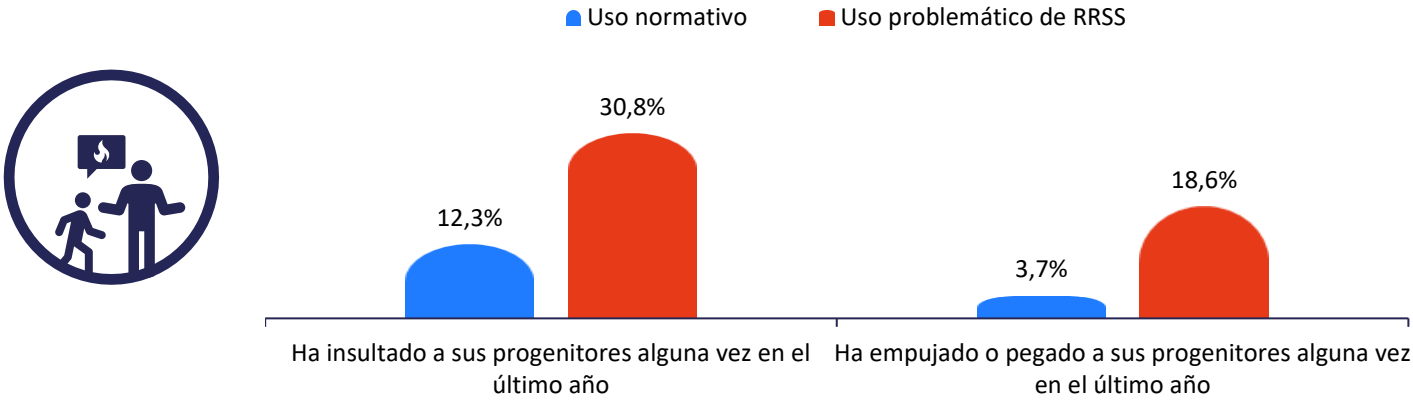
Hace referencia a un patrón de uso desadaptativo (con una conexión excesiva y poco controlada), que interfiere en la vida cotidiana, pudiendo llegar a generar un malestar clínico significativo y persistente en el tiempo. Se manifiesta en la necesidad constante de estar conectado, la dificultad para reducir el tiempo en línea y la presencia de síntomas emocionales negativos cuando no se accede a estas plataformas. Este fenómeno puede repercutir en el bienestar emocional, las relaciones familiares y de amistad, el rendimiento académico y una construcción equilibrada de la identidad personal.

**El 4,7% del alumnado de Galicia podría haber desarrollado ya un uso problemático de las redes sociales**. Dicho porcentaje es mucho mayor entre las chicas (6,3% vs. 3,2%) y aumenta con la edad, alcanzando su valor máximo en Bachillerato (7,6%). **La prevalencia es ligeramente inferior a la obtenida para el conjunto de España (5,7%)**.

TABLA 4
Prevalencia de uso problemático de las RRSS (SMD; Boer et al., 2022)

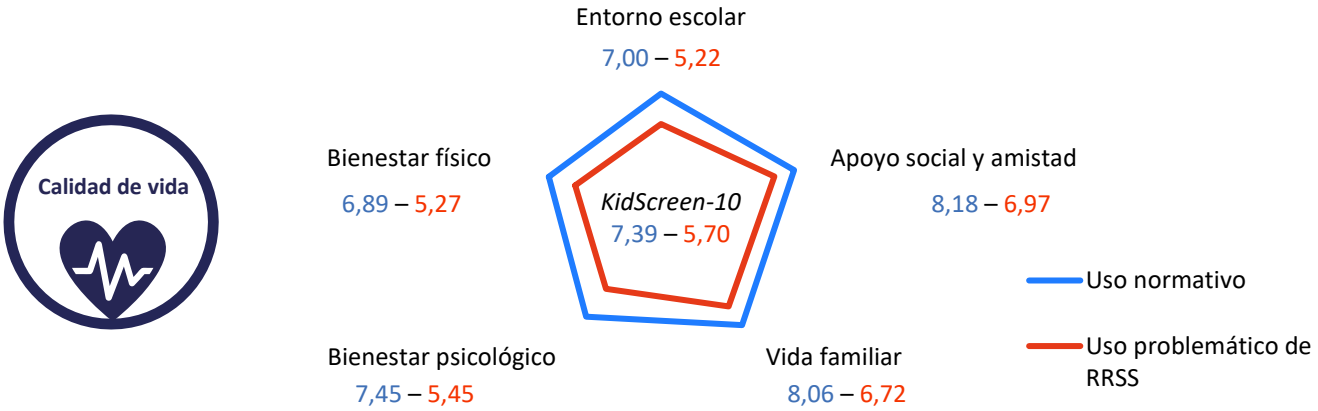
| | | Uso problemático de RRSS |
|---|---|---|
| **España** | | 5,7% |
| **Galicia** | | 4,7% |
| **Sexo** | Chicas | 6,3% |
| | Chicos | 3,2% |
| **Nivel educativo** | Primaria | 2,3% |
| | ESO | 5,1% |
| | Bachillerato | 7,6% |
| | FP | 7,5% |

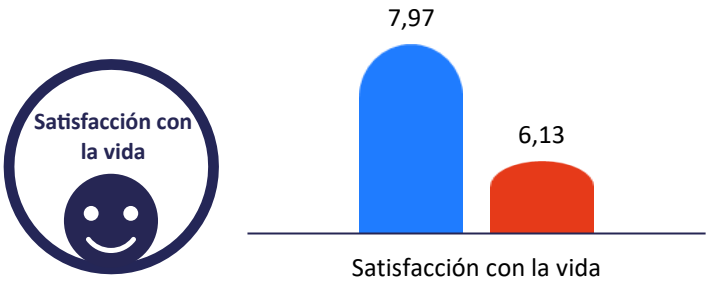
FIGURA 20
Uso problemático de redes sociales y violencia filio-parental



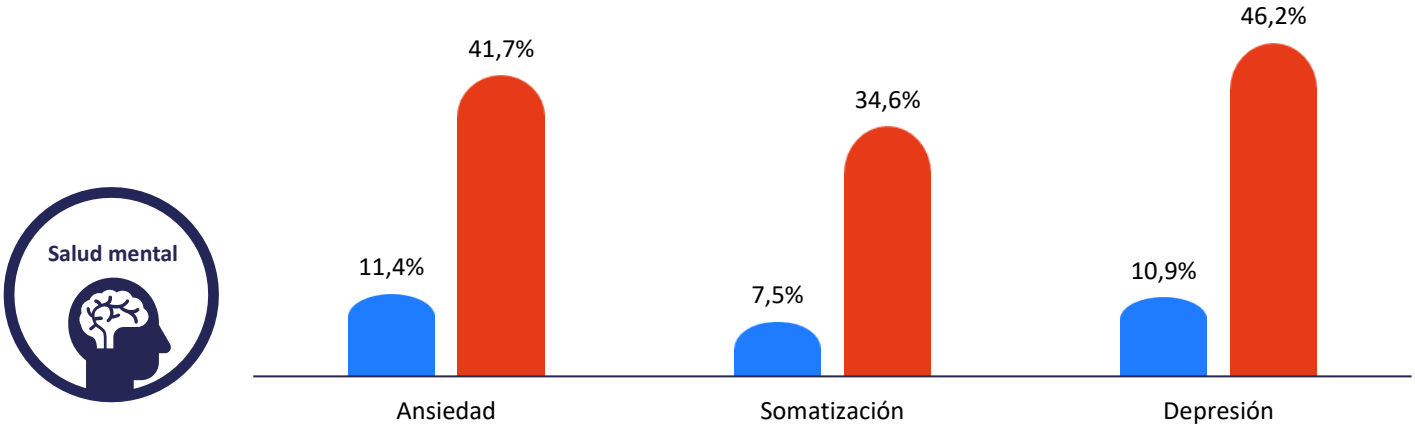

Las manifestaciones de violencia filio-parental se multiplican hasta por 5 entre las y los adolescentes con un patrón de uso problemático de las RRSS

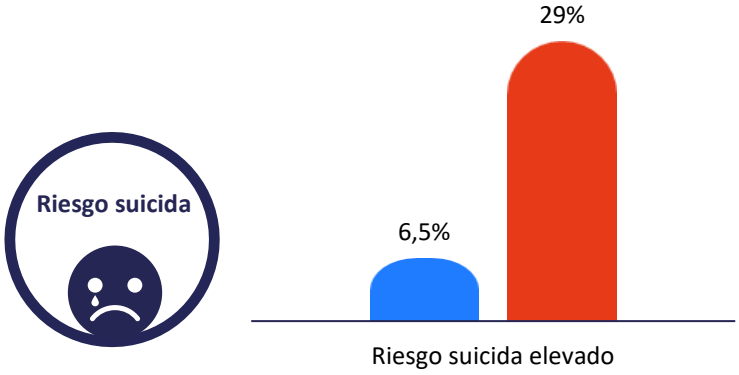
FIGURA 21
Uso problemático de redes sociales, malestar emocional y calidad de vida



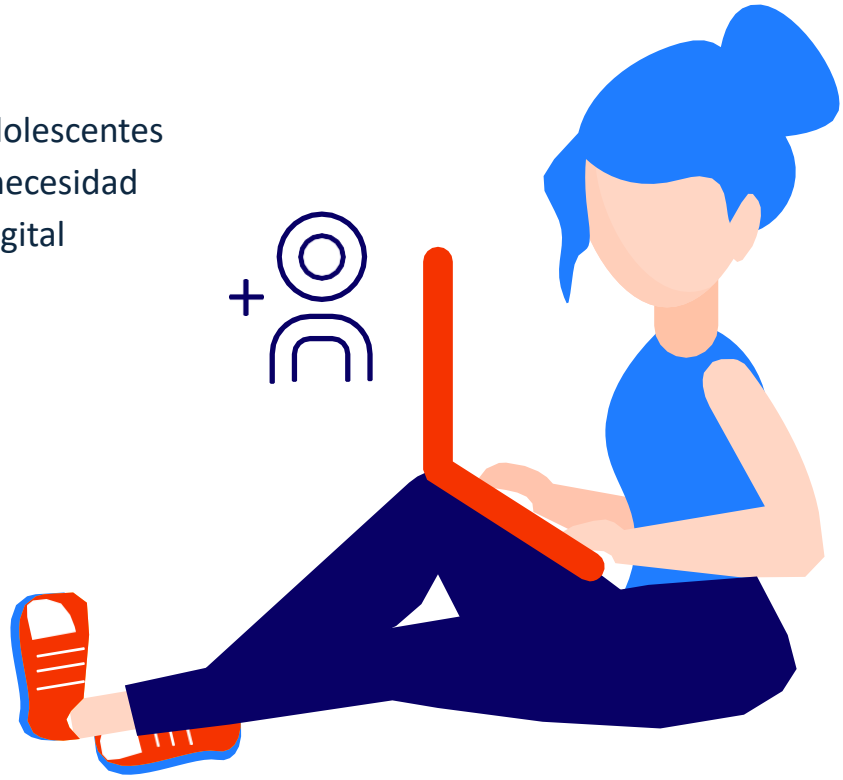

El uso problemático de las RRSS se asocia a una **peor calidad de vida**, viéndose mermadas todas las dimensiones, pero especialmente el **bienestar psicológico**. La **satisfacción con la vida** es también significativamente menor




El alumnado con un uso problemático de RRSS presenta un **mayor malestar emocional**, con porcentajes significativamente mayores de ansiedad, somatización y depresión. **El riesgo suicida se multiplica por 4**

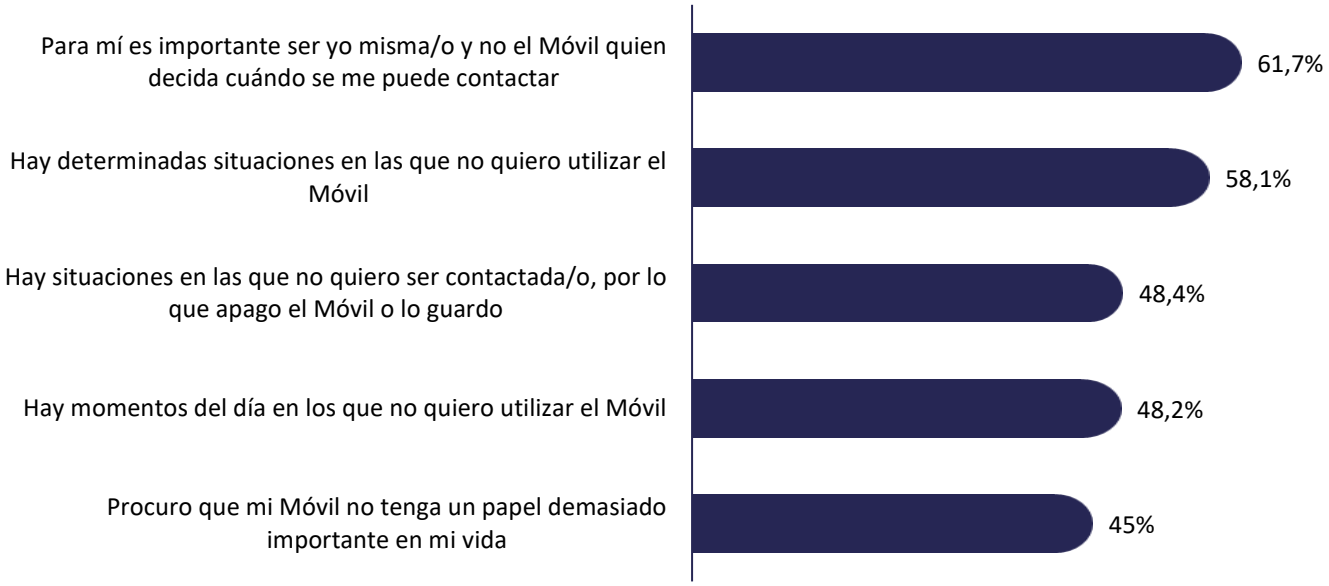
Más de la mitad de las y los adolescentes comienza a manifestar cierta necesidad de desconexión del entorno digital



## Desconexión digital

Hace referencia a la práctica voluntaria de intentar interrumpir, limitar, o regular el uso de dispositivos electrónicos y plataformas en línea, con el fin de favorecer el descanso, la concentración y el equilibrio en la vida cotidiana. En la adolescencia, promover espacios y tiempos de desconexión contribuye a prevenir el uso problemático de la tecnología y a proteger la salud física, el bienestar emocional y la calidad de las relaciones sociales. **Más de la mitad del alumnado manifiesta cierta necesidad de desconexión digital**.

FIGURA 22
Necesidad de desconexión digital

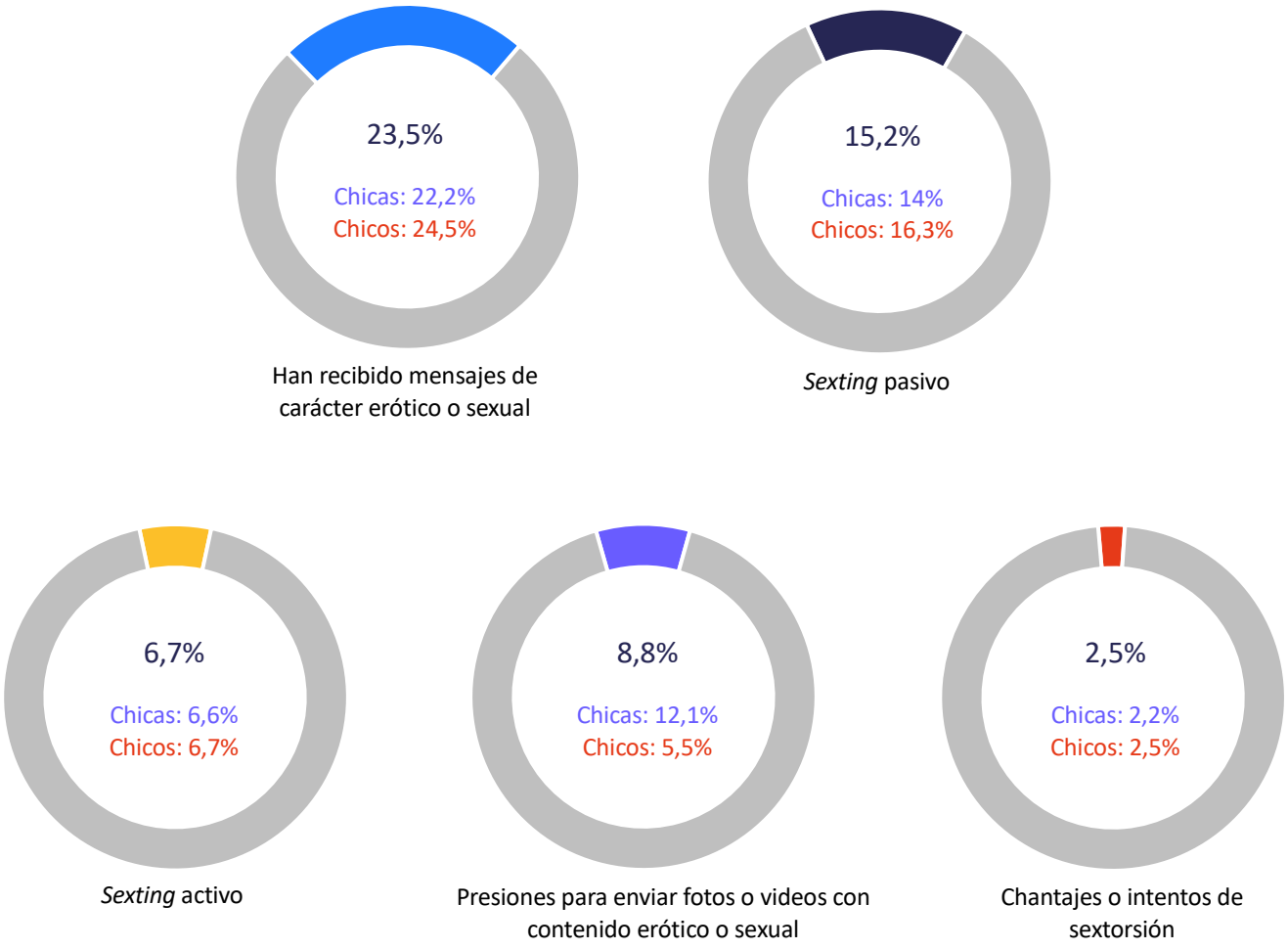


## *Sexting* y contacto con desconocidos *online*

El *sexting* hace referencia al envío o recepción de mensajes, imágenes o vídeos de carácter sexual a través de medios digitales. El contacto con desconocidos *online* se refiere a la interacción con personas fuera del círculo cercano mediante redes sociales, videojuegos o aplicaciones. Si bien estas prácticas pueden formar parte de la exploración y la socialización, también conllevan riesgos importantes vinculados al consentimiento, la manipulación o el engaño, así como a la posible exposición a riesgos sexualizados y conductas delictivas.

**Los niveles de *sexting* pasivo y activo encontrados entre el alumnado de Galicia se sitúan en el 15,2% y el 6,7%, respectivamente**; valores similares a los encontrados para el conjunto de España (14,9% y 6,4%). Los resultados son similares entre chicas y chicos, salvo en el caso de las presiones, que sufren mucho más ellas, que ellos (12,1% vs. 5,5%).

FIGURA 23
Conductas de *sexting*

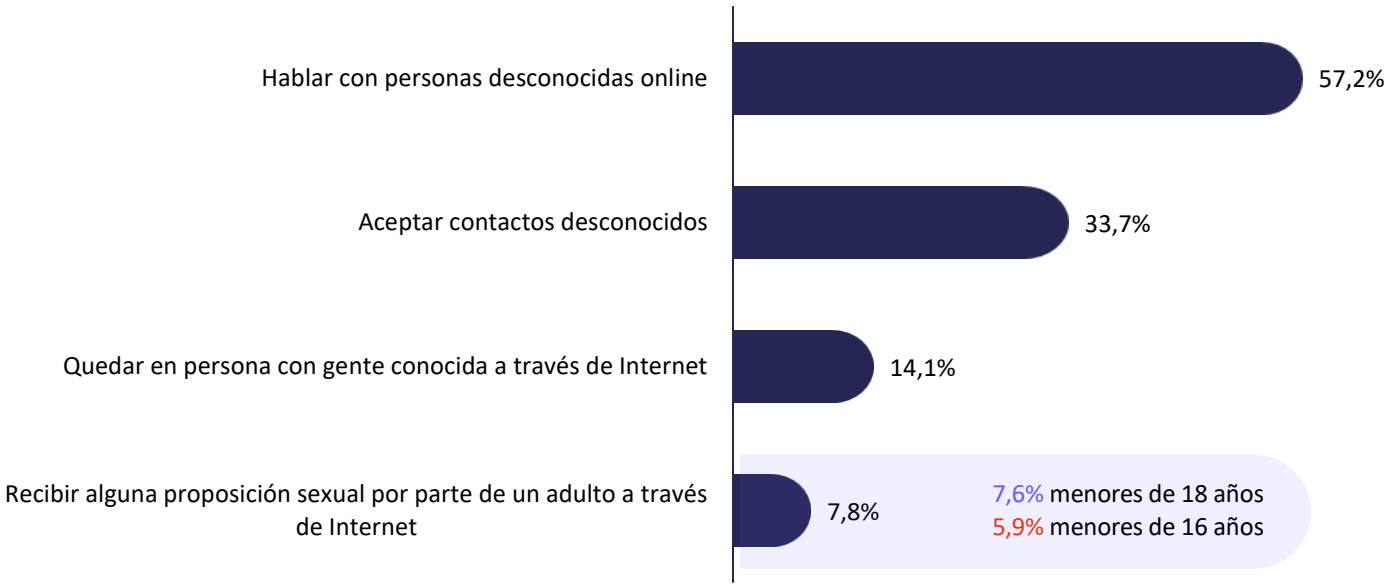




El contacto con desconocidos a través de Internet se asocia con un mayor malestar emocional, menor satisfacción con la vida y un mayor riesgo suicida

**El 57,2% del alumnado refiere hablar con personas desconocidas a través de la red y el 14,1% haber quedado en persona con alguien que conoció exclusivamente *online***. El 7,8% ha recibido alguna proposición sexual por parte de una persona adulta a través de Internet, significativamente más las chicas (9,1%), que los chicos (6,3%).

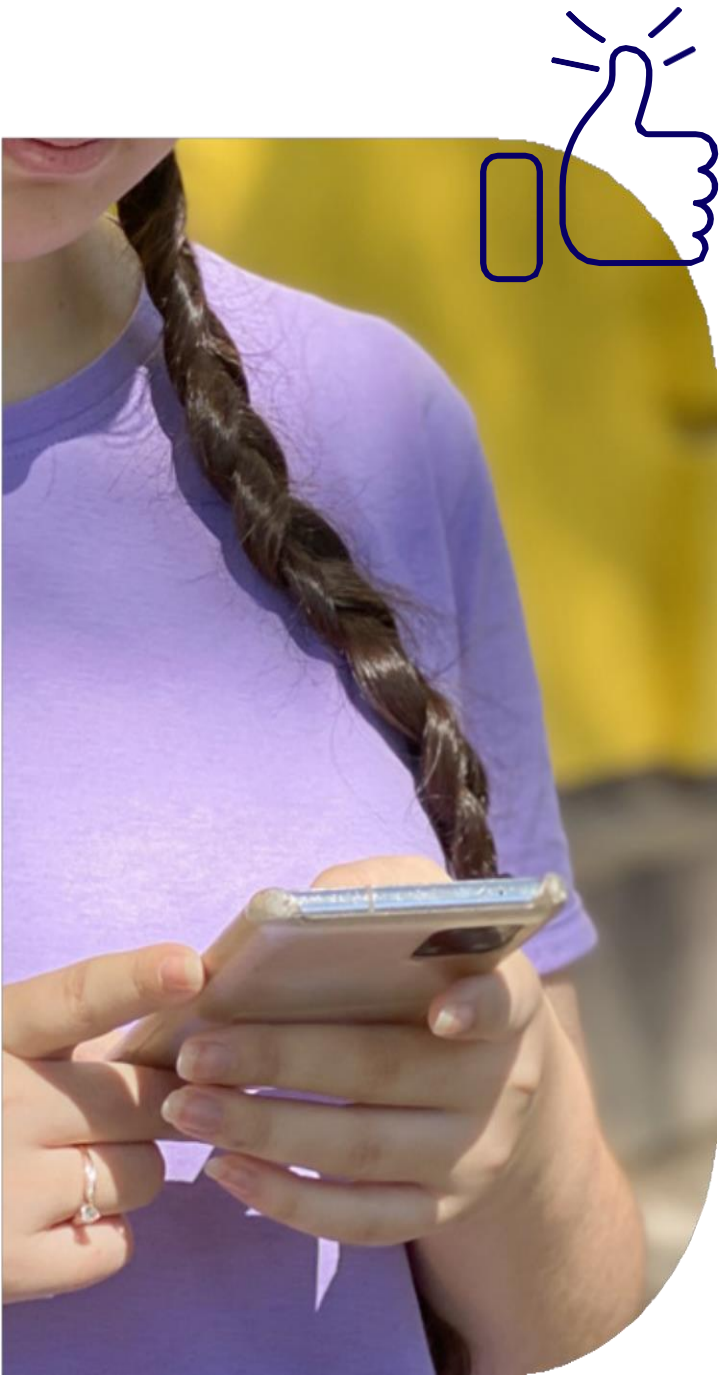
FIGURA 24
Contacto con desconocidos *online*



infancia digital



# 07 Consumo de pornografía



El acceso y visualización de contenidos sexuales explícitos a través de Internet u otros medios digitales puede formar parte del proceso de exploración durante la adolescencia. No obstante, implica riesgos asociados a la exposición a representaciones poco realistas de la sexualidad, influencia en las actitudes y expectativas respecto a las relaciones o, incluso, el desarrollo de patrones de consumo problemático, que afecta al bienestar psicosocial y al propio desarrollo de una sexualidad sana y respetuosa, y a una buena convivencia.

## Acceso a contenidos pornográficos

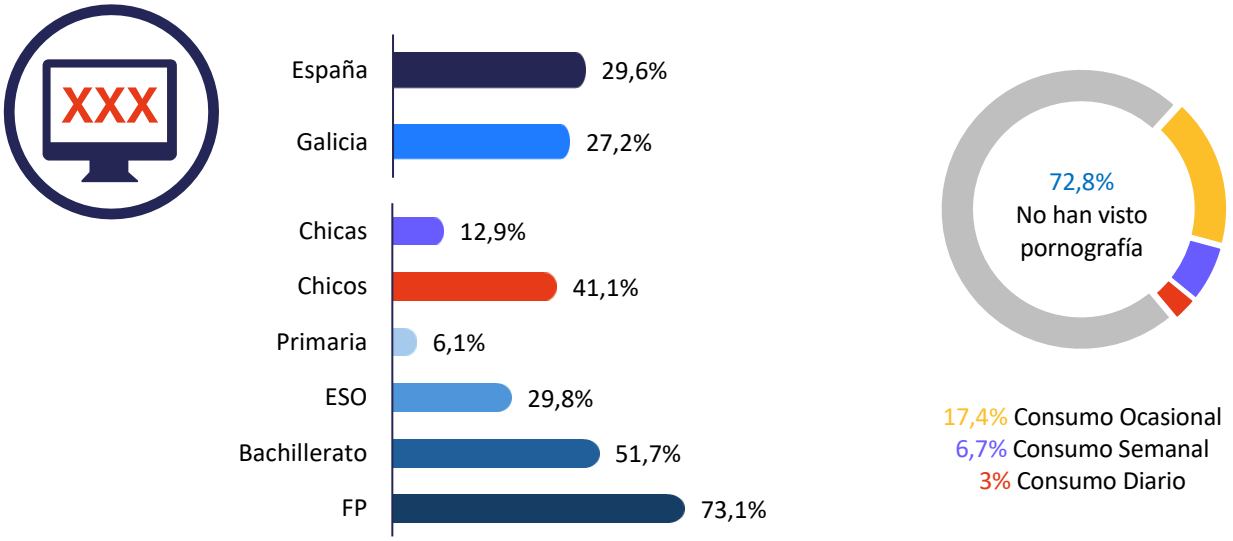
El consumo de pornografía se inicia a edades muy tempranas (11,63 años), ejerciendo un papel modulador de actitudes y conductas desde la infancia

FIGURA 25
Edad media del primer consumo de pornografía



**El 27,2% del alumnado de Galicia dice haber visto pornografía en alguna ocasión, y 1 de cada 10 lo haría con una frecuencia semanal (9,7%)**, valores ligeramente inferiores a los obtenidos para el conjunto de España. Aproximadamente en uno de cada tres casos (33,5%) el primer acceso a la pornografía se produce de manera fortuita, por término medio a los 11,63 años. Al 79% le ha resultado "bastante" o "muy fácil" acceder a estos contenidos. Son los chicos los que significativamente más refieren ver pornografía (41,1% vs. 12,9%). Por Nivel Educativo, los porcentajes ascienden del 6,1% en Primaria al 29,8% en la ESO, el 51,7% en Bachillerato y el 73,1% en FP.

FIGURA 26
Consumo de pornografía




El 56,1% del alumnado cree que la pornografía trata peor a las mujeres que a los hombres, siendo esta opinión más habitual entre las chicas que entre los chicos (73,9% vs. 50,4%)

FIGURA 27
Implicaciones percibidas sobre el consumo de pornografía *




* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

**El 61,6% del alumnado considera que el consumo de pornografía contribuye a generar una imagen falsa o distorsionada de lo que es realmente el sexo**; el 55,1% cree que incita a presionar a otras personas para realizar determinadas prácticas sexuales y el 39,2% que incita a utilizar la violencia en las relaciones sexuales.

## Consumo problemático de pornografía

Hace referencia a un patrón de consumo desadaptativo (excesivo y poco controlado), que interfiere de forma notoria en la vida cotidiana, pudiendo llegar a generar un malestar clínico persistente y significativo. En la adolescencia puede tener consecuencias psicosociales relevantes, como el aumento de sentimientos de culpa o malestar, la afectación de la autoestima y la dificultad para establecer relaciones afectivas equilibradas. Puede reforzar además expectativas poco realistas sobre la sexualidad y limitar el desarrollo de una vivencia saludable y respetuosa de las relaciones sexuales.

**El 6,8% del alumnado de Galicia presentaría un patrón de consumo problemático de pornografía**, cifra que ascendería hasta el 20,2% en términos relativos (calculado exclusivamente sobre el número de adolescentes que consumen pornografía). Estos valores vuelven a ser inferiores a los del conjunto de España. Se han encontrado diferencias significativas por sexo (11,7% en el caso de los chicos y 1,6% de las chicas).

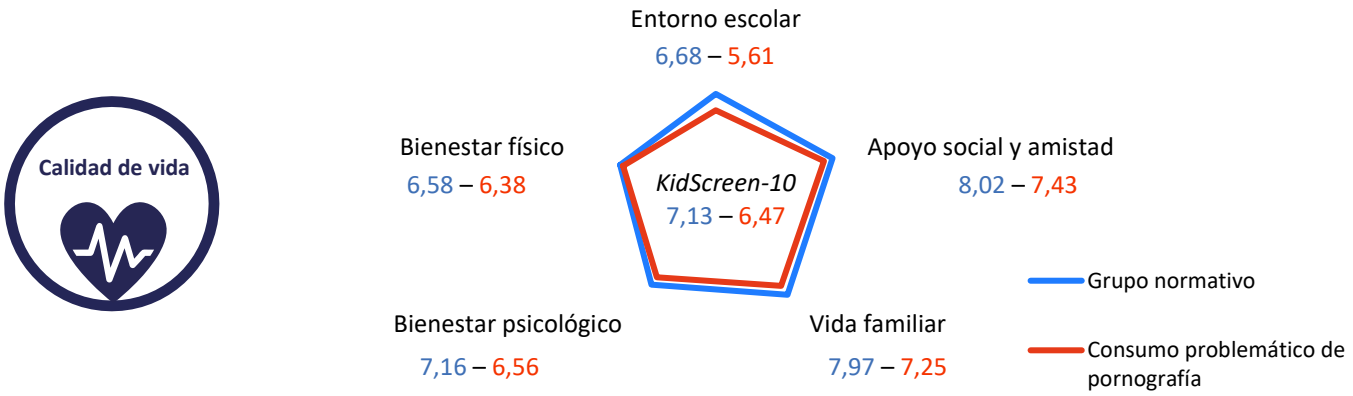
TABLA 5
Prevalencia de consumo problemático de pornografía (BPS; Bőthe et al., 2024) *

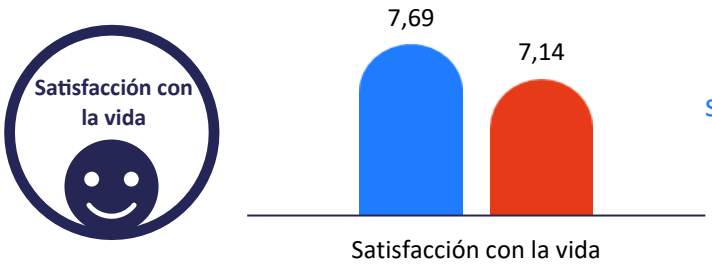
| | | Consumo problemático de pornografía |
|---|---|---|
| **España** | | 7,9% |
| **Galicia** | | 6,8% |
| **Sexo** | Chicas | 1,6% |
| | Chicos | 11,7% |
| **Nivel educativo** | ESO | 6,4% |
| | Bachillerato | 6% |
| | FP | 23,9% |

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

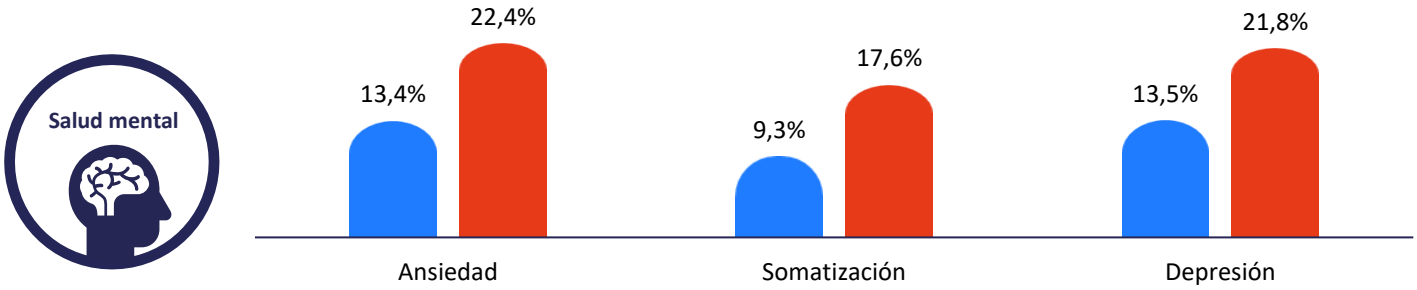
El consumo problemático de pornografía se asocia con mayores tasas de *sexting,* mayor malestar emocional y peor calidad de vida

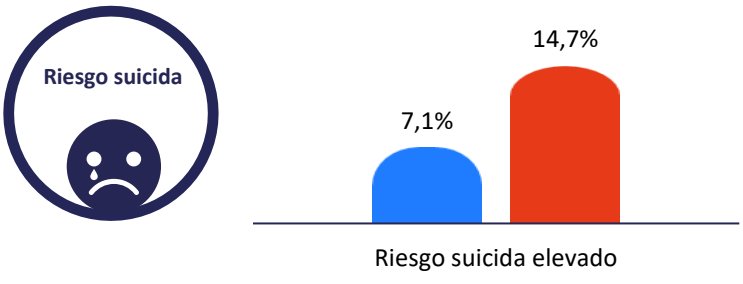
FIGURA 28
Consumo problemático de pornografía, malestar emocional y calidad de vida




Las y los adolescentes que han desarrollado un consumo problemático de pornografía presentan significativamente una **peor calidad de vida** y una **menor satisfacción vital**, aunque las diferencias son menores que en análisis anteriores




Se asocia también con mayores niveles de ansiedad, somatización y depresión. **El riesgo suicida se duplica** (14,7% vs. 7,1%)

## El fenómeno *OnlyFans* es muy popular entre adolescentes

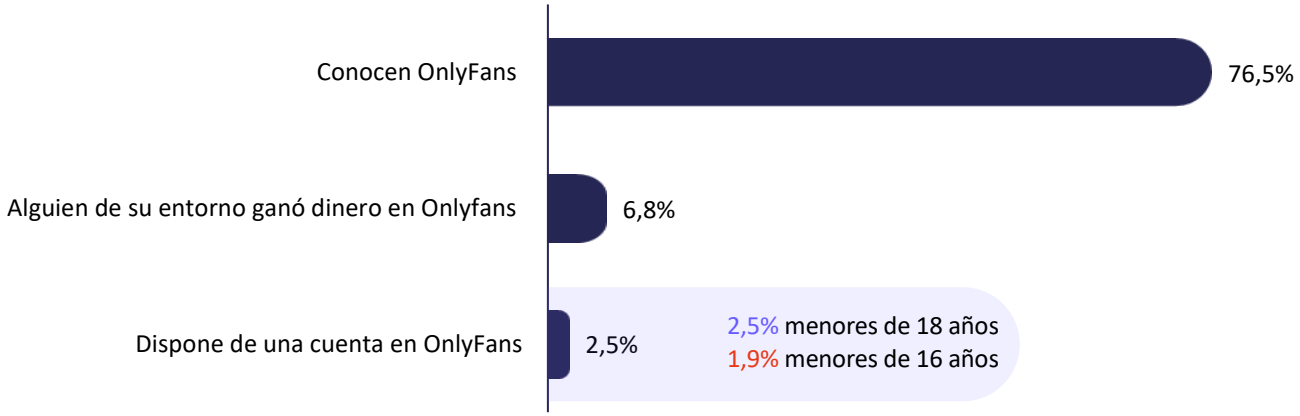
### *OnlyFans*



*OnlyFans* es una plataforma digital de suscripción, en la que se paga por acceder a contenidos exclusivos de creadoras y creadores, gran parte de ellos de carácter erótico o sexual.

**El 76,5% del alumnado de Galicia conoce la existencia de la plataforma *OnlyFans***, el 6,8% conoce a alguien de su entorno que haya ganado dinero en esta y el 2,5% tiene o ha tenido una cuenta en dicha plataforma. Estos valores son similares a los del conjunto de España.

FIGURA 29
El fenómeno *OnlyFans* *

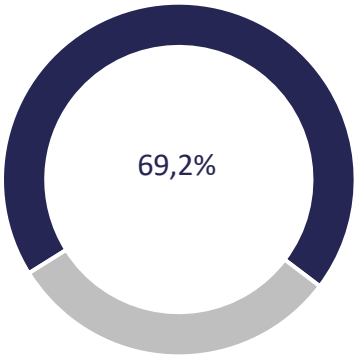



* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

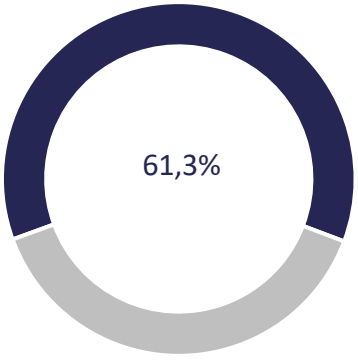
## Educación afectivo-sexual

**El 69,2% del alumnado no habla "nunca" o "casi nunca" en su casa sobre sexualidad**, pero más de la mitad (61,3%) sí refiere haber recibido durante el pasado curso algún tipo de charla o actividad relacionada con la educación afectivo-sexual en su centro educativo. El 49,6% demanda expresamente más actividades de este tipo en su centro escolar.

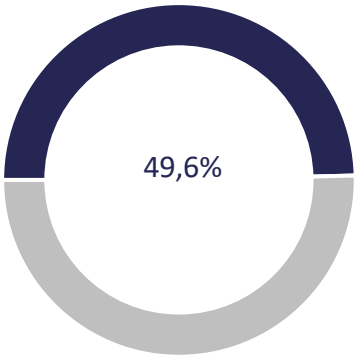
FIGURA 30
Educación afectivo-sexual




No habla "nunca" o "casi nunca" en su casa sobre sexualidad




Ha recibido algún tipo de charla o actividad de educación afectivo-sexual en su centro educativo




Le gustaría que se realizaran más actividades formativas al respecto



En 7 de cada 10 hogares la sexualidad sigue siendo un tema tabú



infancia digital

# 08 Videojuegos (*Gaming*)

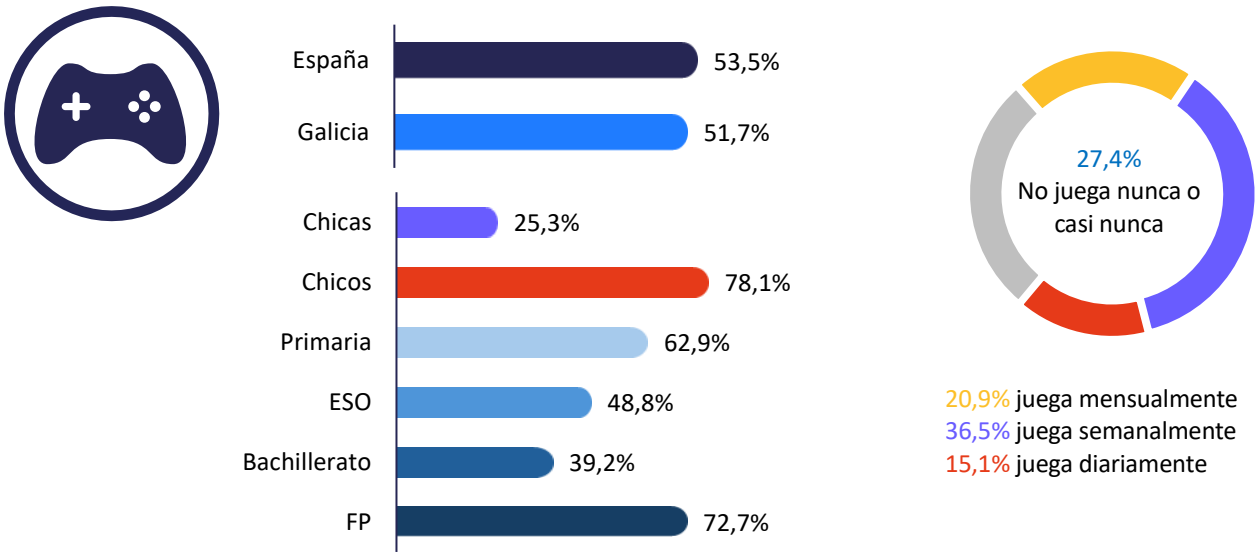


## Consumo de videojuegos

Los videojuegos constituyen una de las principales fuentes de ocio en la infancia y la adolescencia. Ofrecen entretenimiento, socialización y desarrollo de habilidades, aunque un uso excesivo o poco regulado puede afectar negativamente al descanso, el rendimiento académico, las relaciones personales y otras áreas del desarrollo. Su impacto depende tanto de la frecuencia y tiempo de juego, como de los contenidos y del acompañamiento familiar y educativo.

Los datos revelan que **el 51,7% juega a videojuegos al menos "una vez a la semana" y un 15,1% lo hace "todos o casi todos los días"**. Los varones de 5º y 6º de Primaria constituyen uno de los segmentos sociodemográficos que consume videojuegos de manera más frecuente (el 83,4% al menos un día a la semana).

FIGURA 31
Jugadores habituales (al menos una vez por semana)



Por término medio, el **alumnado de Galicia dedica 6,94 horas semanales a jugar a videojuegos** (7,14 horas en el conjunto de España). Comparativamente, los chicos invierten el doble de horas (8,98) que las chicas (3,61). El 25,5% del alumnado considera que pasa más tiempo jugando a videojuegos del que debieran.

FIGURA 32
Horas semanales invertidas en jugar a videojuegos

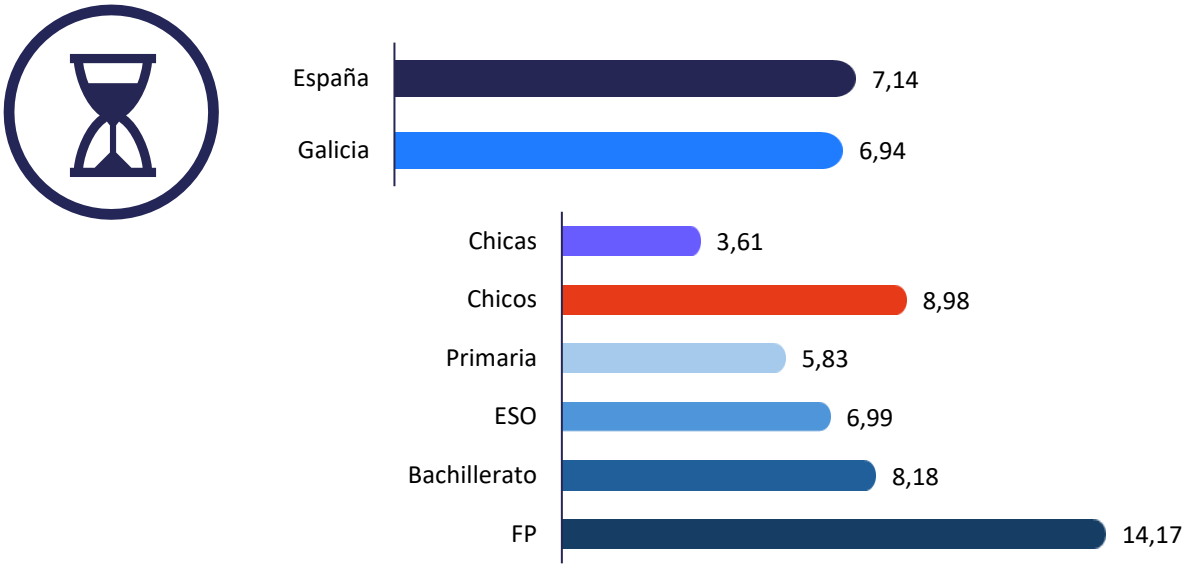
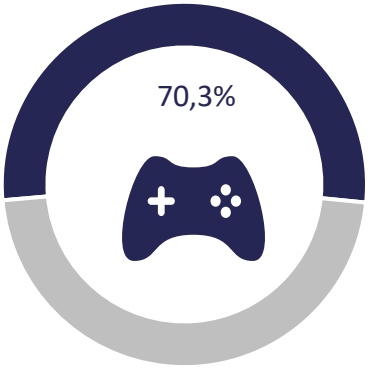
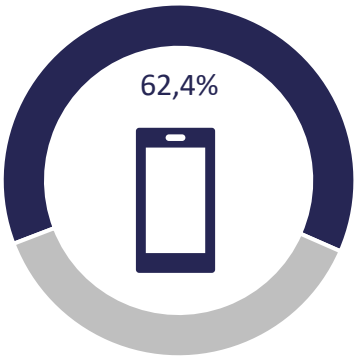


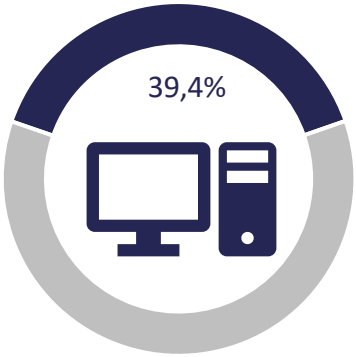

FIGURA 33
Dispositivos más utilizados por las y los jugadores



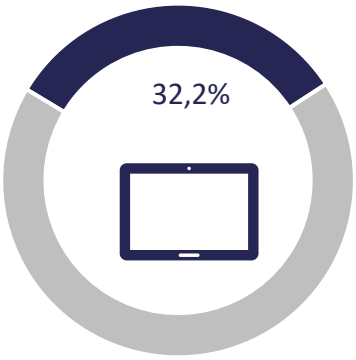

Consola
Chicas: 54,2% | Chicos: 79,8%




Móvil
Chicas: 64,6% | Chicos: 61,5%




Pc
Chicas: 32,2% | Chicos: 43,3%

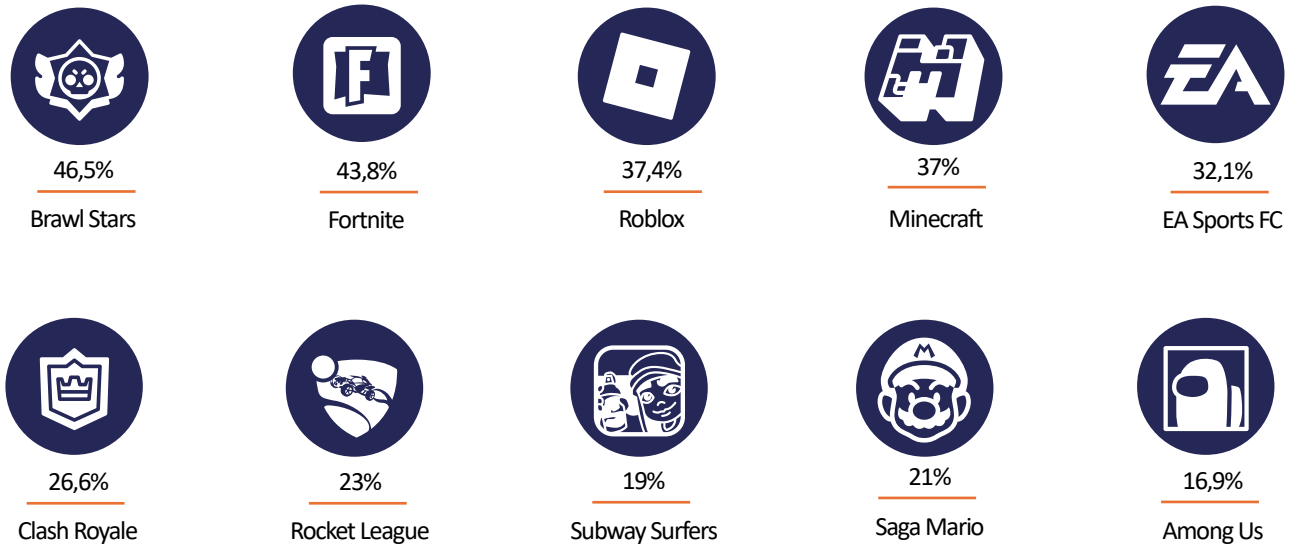



Tablet
Chicas: 48,4% | Chicos: 22,4%

La consola y el teléfono móvil son los dispositivos más utilizados para jugar a videojuegos

Entre los **videojuegos más populares** destaca el *Brawl Stars*, un videojuego *online* para móviles con tienda para micropagos y dinámicas de *loot boxes*. Le siguen *Fortnite*, *Roblox*, *Minecraft* y *EA Sports FC*.

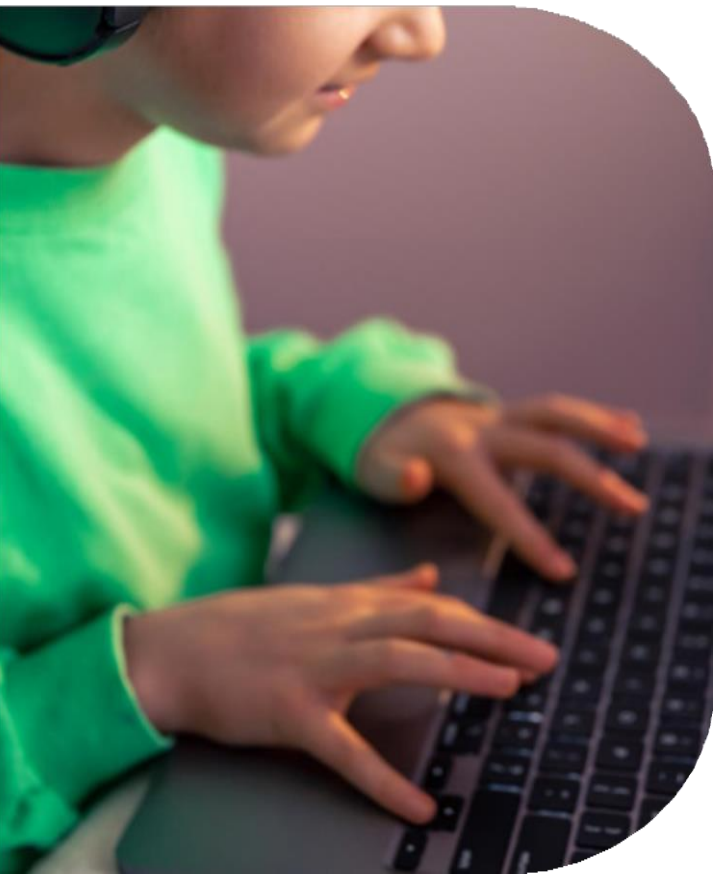
FIGURA 34
Videojuegos más populares






**El 37,2% de los jugadores destina todos los meses algo de dinero a comprar o descargar videojuegos** (el 7,9% más de 30€)

**1 de cada 4 (27,2%) gasta dinero todos los meses en comprar determinados elementos del juego**, como *skins*, cartas, armas o jugadores (el 4,5% más de 30€)

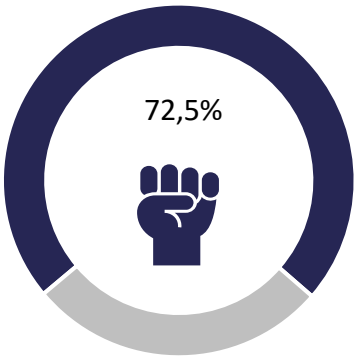


Los videojuegos constituyen uno de los principales canales de ocio actuales, pero en muchos casos contienen violencia

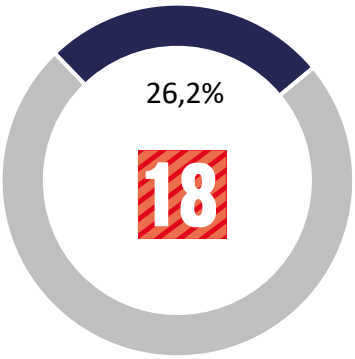
## Videojuegos no recomendados para menores (PEGI 18)

Los videojuegos no recomendados para menores incluyen, por lo general, contenidos o representaciones de violencia explícita y/o diferentes contenidos sexuales, o situaciones de riesgo, que pueden tener un impacto negativo a diferentes niveles, contribuyendo sobre todo a normalizar actitudes y conductas contrarias a la convivencia.

FIGURA 35
Videojuegos con contenidos violentos (según criterios de clasificación PEGI)




El 72,5% de los jugadores consume videojuegos con contenidos violentos




Uno de cada cuatro jugadores (26,2%) consume videojuegos clasificados como PEGI 18

El 25,9% de los jugadores **menores de 18 años** juega a videojuegos PEGI 18 (el 16,1% en Primaria), valores similares a los obtenidos para el conjunto de España. El consumo de videojuegos PEGI 18 se asocia con prevalencias mayores de agresores, tanto en el acoso escolar, como en el ciberacoso

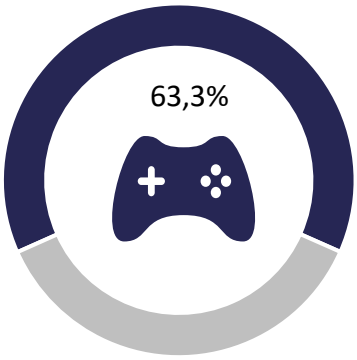
## *Loot boxes*



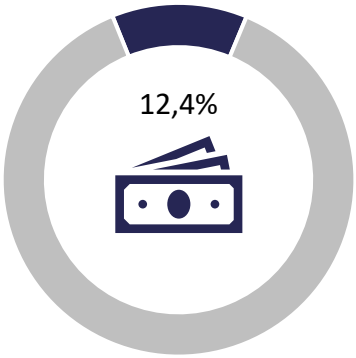
En los últimos años, la industria del videojuego ha introducido un tipo de microtransacciones que ha generado una enorme controversia social, debido a sus posibles efectos adversos en los jugadores: las cajas de botín o *loot boxes*, objetos virtuales (sobres, suministros, llamas, gachas…) en los que el jugador no sabe o desconoce qué puede obtener al abrirlos.

Funcionan de forma similar a las apuestas *online*, en tanto que constituyen un mecanismo de recompensa aleatorio y se puede invertir dinero de curso legal en obtenerlas. Se consiguen a cambio de dinero (pagando con tarjeta de crédito, prepago, etc.) o invirtiendo horas de juego, haciendo misiones o cumpliendo ciertas condiciones. El primer tipo de cajas de botín puede asociarse a problemas con las apuestas *online* y el segundo a problemas con los videojuegos.

FIGURA 36
Consumo de *loot boxes* *




El 63,3% de los jugadores refiere haber abierto alguna *loot box* sin gastar dinero, únicamente por su progreso o habilidad en el juego




El 12,4% de los jugadores suele gastar algo de dinero en *loot boxes* al menos una vez al mes (el 1,6% gasta 30€ o más)

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

Los jugadores que invierten tiempo y/o esfuerzo en abrir *loot boxes* sin pagar por ello, presentan una prevalencia significativamente mayor de un posible trastorno por uso de videojuegos (2,5% vs. 0,5%). Por otra parte, cuanto mayor es el gasto en *loot boxes*, mayor es el porcentaje de adolescentes que apuestan *online*

## Trastorno por uso de videojuegos

Se caracteriza por un patrón de juego persistente y descontrolado que interfiere en la vida cotidiana. Puede tener consecuencias psicosociales relevantes, como el aislamiento social, la disminución del rendimiento académico, la alteración del descanso, problemas de convivencia familiar y aparición de malestar emocional.

**La prevalencia de un posible trastorno por uso de videojuegos se sitúa en el 1,2% entre el conjunto del alumnado de Galicia**, valor ligeramente inferior al obtenido para el conjunto de España (1,7%). Las cifras son significativamente mayores entre los chicos y en FP.

TABLA 6
Prevalencia de un posible trastorno por uso de videojuegos (IGDT-10; Király et al., 2019)

| | | Posible trastorno por uso de videojuegos |
|---|---|---|
| **España** | | 1,7% |
| **Galicia** | | 1,2% |
| **Sexo** | Chicas | 0,4% |
| | Chicos | 2,1% |
| **Nivel educativo** | Primaria | 1,3% |
| | ESO | 1,2% |
| | Bachillerato | 1% |
| | FP | 1,5% |

El trastorno por uso de videojuegos se asocia a una mayor prevalencia de uso problemático de redes sociales (4,3% vs. 37,5%) y de consumo problemático de pornografía (6,4% vs. 26,7%), más violencia filio-parental y mayor malestar emocional

FIGURA 37
Trastorno por uso de videojuegos y violencia filio-parental

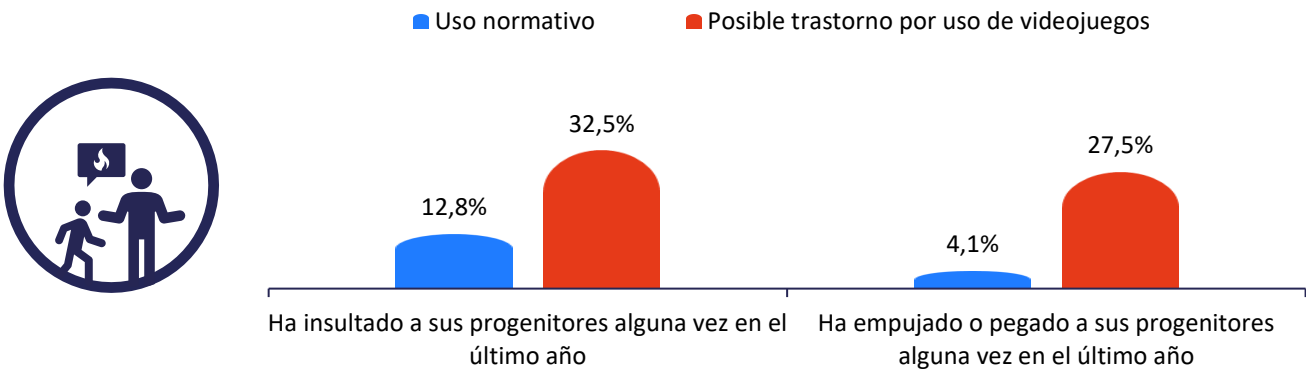
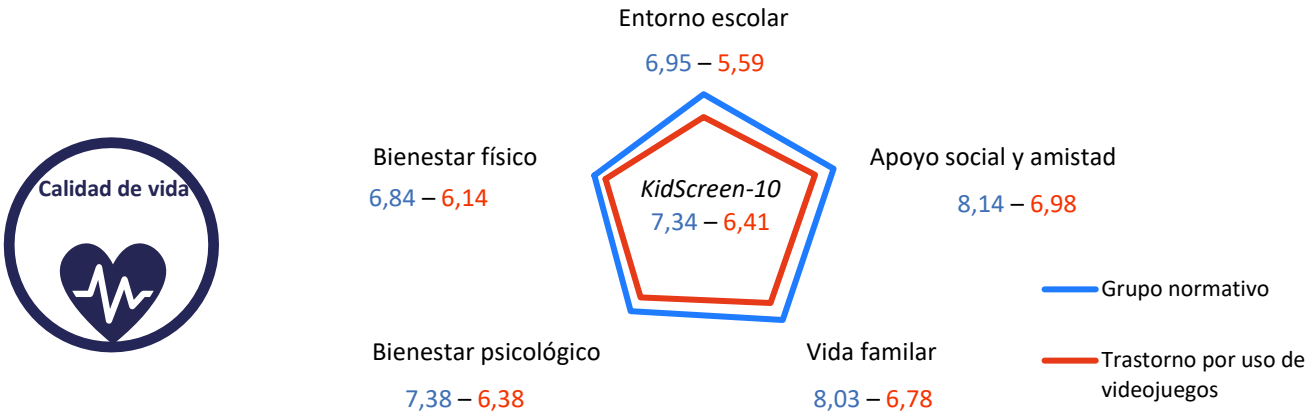
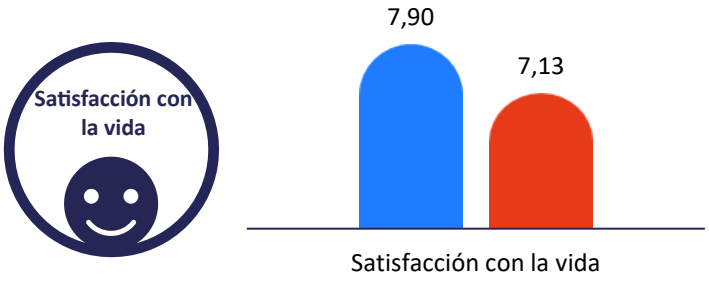
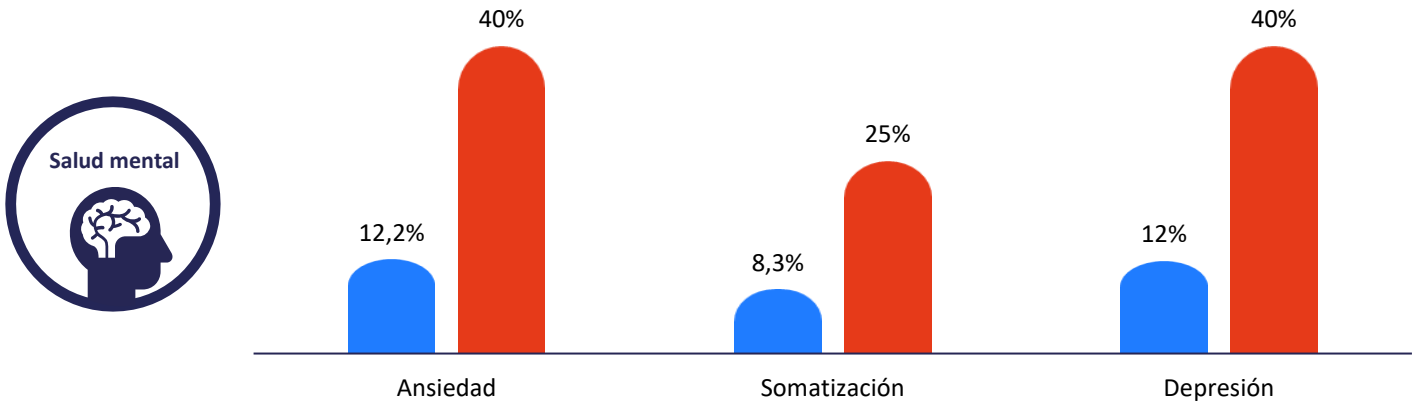


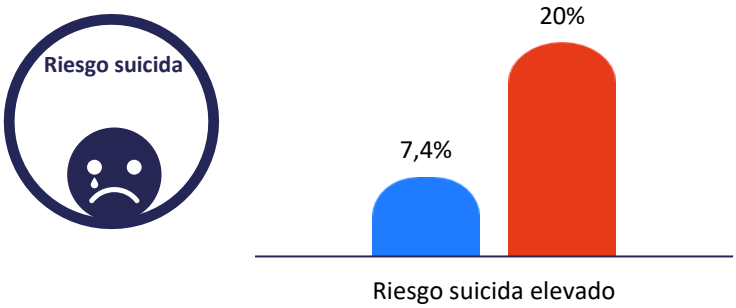
FIGURA 38
Trastorno por uso de videojuegos, malestar emocional y calidad de vida




Las y los adolescentes que han desarrollado un trastorno por uso de videojuegos presentan significativamente una **peor calidad de vida** y una **menor satisfacción vital**




Se asocia también con mayores niveles de ansiedad, somatización y depresión. **El riesgo suicida se multiplica casi por 3** (20% vs. 7,4%)



Los juegos de azar con dinero y las apuestas son una actividad ilícita para menores, que pueden tener serias implicaciones a nivel emocional y conductual

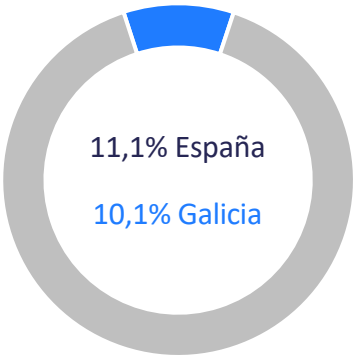
# 09 Juego y apuestas (*Gambling*)

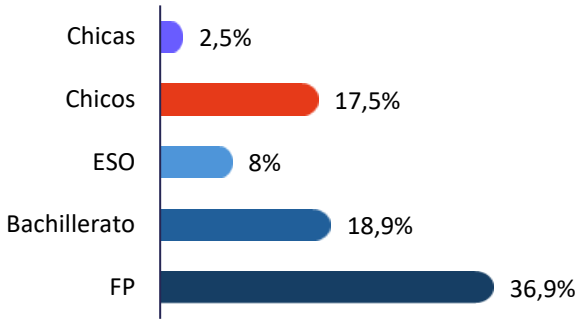


**El juego con dinero y las apuestas**, aunque están prohibidos en menores de edad, se han extendido como una forma de entretenimiento socialmente cada vez más aceptada. Sin embargo, presentan un alto potencial adictivo y pueden generar graves consecuencias personales y sociales. Por ello la OMS reconoce en él un **problema de salud pública creciente**.

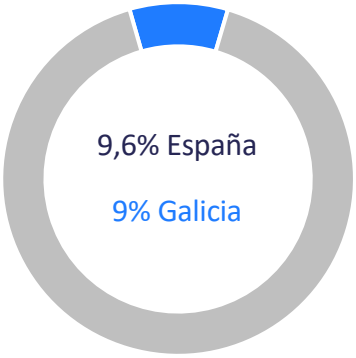
**El 10,1% del alumnado refiere haber jugado o apostado dinero alguna vez en su vida (el 9,7% de los menores de 18 años)**, bien sea de forma presencial (9%) u *online* (4,8%). Estos porcentajes son ligeramente inferiores a los obtenidos para el conjunto de España.

FIGURA 39
Tasas de juego *

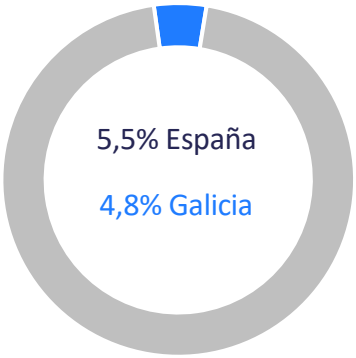


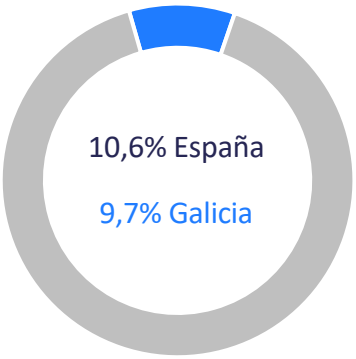

Dichos porcentajes son significativamente superiores entre los chicos y en los Ciclos Formativos de FP




El 9% ha jugado o apostado de forma **presencial**




El 4,8% ha jugado o apostado ***online***




El 9,7% de los **menores** ha jugado o apostado alguna vez (**Global**)

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

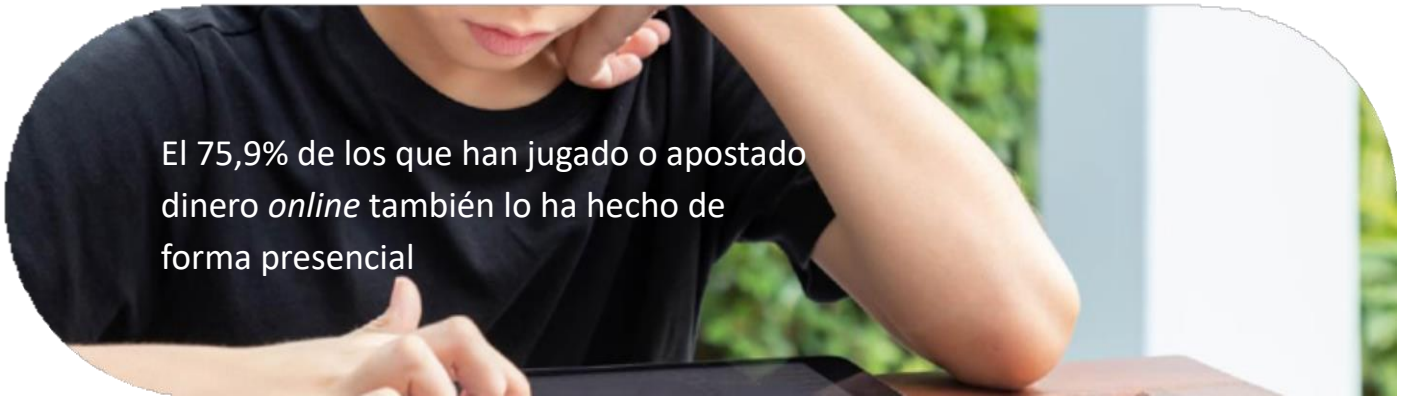
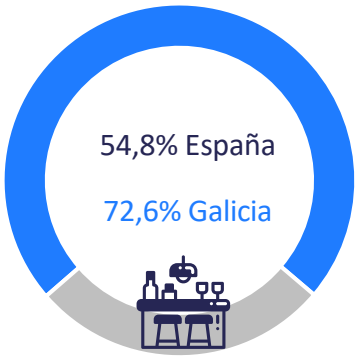
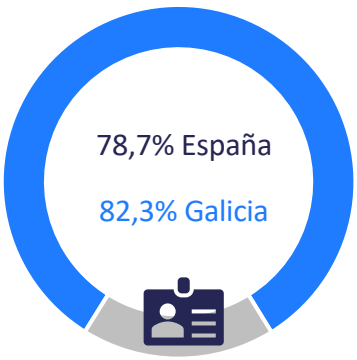


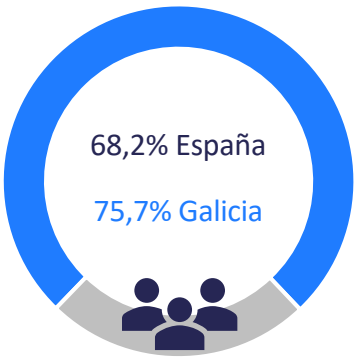
FIGURA 40
Contextualizando el juego presencial y *online* *



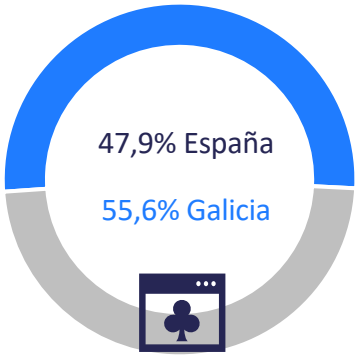

**Bares y cafeterías** son los lugares de juego más habituales en la modalidad presencial (72,6%)



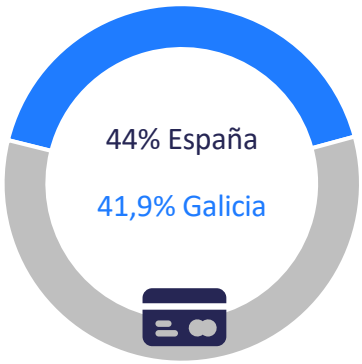

Al 82,3% de los menores de 18 años **no le pidieron el DNI** a la hora de jugar o apostar




El 75,7% de los que juegan o apuestan lo hace **con sus amigos**, lo que refleja el componente social del juego




Las ***webs* de apuestas** (55,6%) son el canal preferido para jugar o apostar dinero *online*, por delante de los videojuegos (41%)




La **tarjeta de crédito** (41,9%) es el medio de pago más utilizado para apostar *online*




El gasto mensual no suele superar los 10€, aunque **un 14,6% de los adolescentes que juegan gasta más de 30€ al mes**

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

Para el 69,2% "**divertirse y pasar el rato**" es la principal motivación por la que juegan o apuestan, aunque la mitad (50,2%) también lo hace para **ganar dinero**

El 82,9% de adolescentes que han jugado o apostado dinero afirma haber ganado en "alguna ocasión"

## Problemas con el juego (*Problem Gambling*)

Los problemas relacionados con el juego surgen cuando las apuestas u otros formatos pasan de ser una actividad ocasional a una conducta difícil de controlar. Se manifiestan en apostar más de lo previsto, intentar recuperar pérdidas de manera reiterada, endeudarse o esconder la actividad, lo que puede generar malestar emocional, tensiones familiares y un deterioro en el rendimiento académico y social.

**La prevalencia de Jugadores Problemáticos (*Problem Gamblers*) se sitúa en el 1,9% (el 1,8% de menores)**. Si el cálculo se lleva a cabo sobre la base de adolescentes que refiere haber jugado o apostado dinero alguna vez en su vida, dicho porcentaje asciende al 18,7%. La prevalencia de jugadores problemáticos es significativamente mayor entre los chicos y en FP.

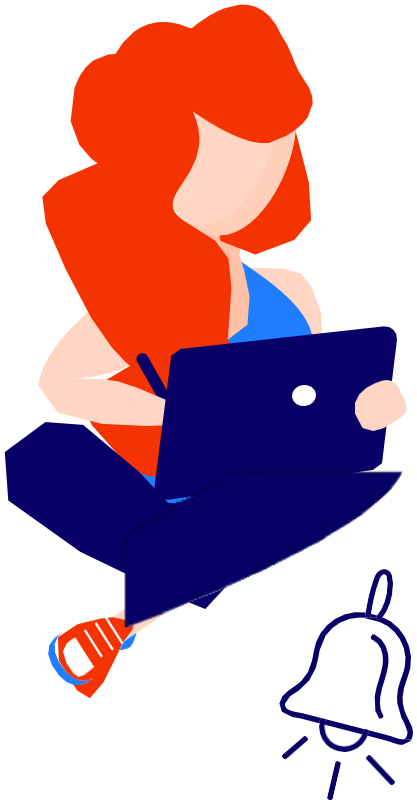


TABLA 7
Prevalencia de problemas con el juego (PGSI; López-González et al., 2018) *

| | | No jugadores | Jugadores no problemáticos | Jugadores en riesgo | Jugadores problemáticos |
|---|---|---|---|---|---|
| **España** | | 88,9% | 5,1% | 3,6% | 2,4% |
| **Galicia** | | 89,9% | 4,6% | 3,6% | 1,9% |
| **Menores de 18 años** | | 90,3% | 4,3% | 3,5% | 1,8% |
| **Sexo** | Chicas | 97,5% | 1% | 1,2% | 0,3% |
| | Chicos | 82,5% | 8,1% | 6,1% | 3,3% |
| **Nivel educativo** | ESO | 92% | 3,5% | 2,9% | 1,7% |
| | Bachillerato | 81,1% | 10,3% | 6,9% | 1,7% |
| | FP | 63,1% | 15,4% | 12,3% | 9,2% |

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

Las personas consideradas *jugadores problemáticos* presentan **tasas significativamente mayores de depresión y de ideación suicida**, lo cual refleja un daño a nivel emocional

Es fundamental un buen acompañamiento por parte de las familias, a la hora de promover una relación saludable con el entorno digital



# 10 Mediación parental digital

El rol de las madres y los padres es y ha sido siempre clave en la etapa adolescente. En una realidad co-construida entre lo *offline* y lo *online*, las estrategias de mediación parental resultan fundamentales para maximizar los usos positivos de la tecnología y reducir los riesgos asociados.

Las estrategias de mediación parental se dividen en dos grandes categorías: **estrategias habilitantes** (supervisión y acompañamiento) y **estrategias restrictivas** (establecimiento de normas y límites). Según las personas expertas es importante alcanzar un equilibrio entre ambas y, al mismo tiempo, quienes ejercen de padres, madres y tutores legales, deben dar ejemplo en el buen uso de los dispositivos. Todo ello favorece la instauración progresiva de una buena higiene digital en el hogar y, de forma progresiva, un uso saludable, seguro y responsable de las TRIC.

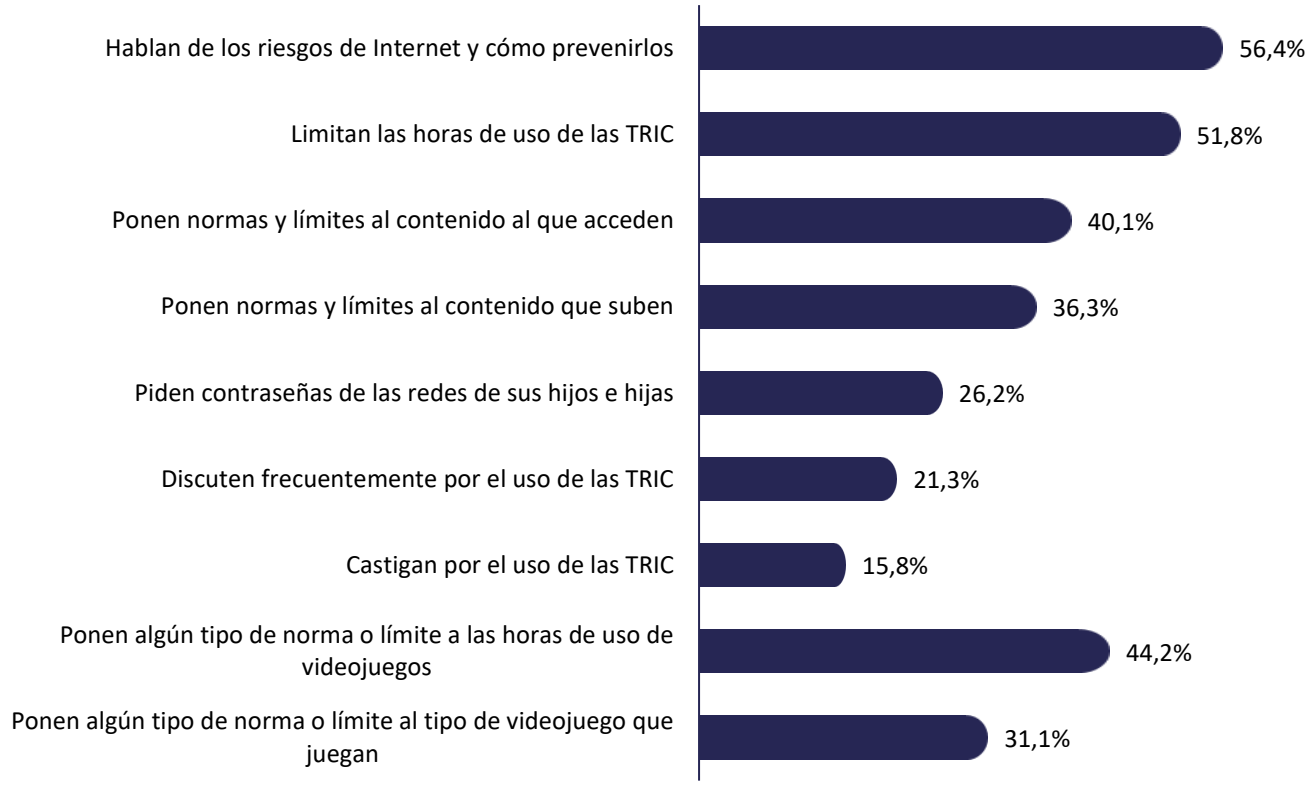


Más de la mitad de los progenitores (56,4%) habla habitualmente con sus hijas e hijos de los riesgos de Internet (estrategia habilitante). El 51,8% suele poner normas o límites respecto a las horas que utilizan el móvil, Internet o las redes sociales y solo uno de cada tres (36,3%) limita los contenidos que suben (estrategias restrictivas).

Respecto al consumo de videojuegos, **solo el 44,2% de los progenitores establecen normas o límites relacionados con el tiempo que pasan sus hijas/os jugando a videojuegos** y, todavía menos (el 31,1%), pone el foco sobre el tipo de videojuego al que juegan.



FIGURA 41
Estrategias de mediación parental *online*






El 24,7% del alumnado de Galicia refiere que sus progenitores tienen por costumbre utilizar el móvil para enviar *WhatsApps*, consultar el correo, etc. durante las comidas o cenas familiares. **Un mal ejemplo implica significativamente más conductas de riesgo y usos problemáticos**

FIGURA 42
Conductas de riesgo y usos problemáticos según el ejemplo de los progenitores

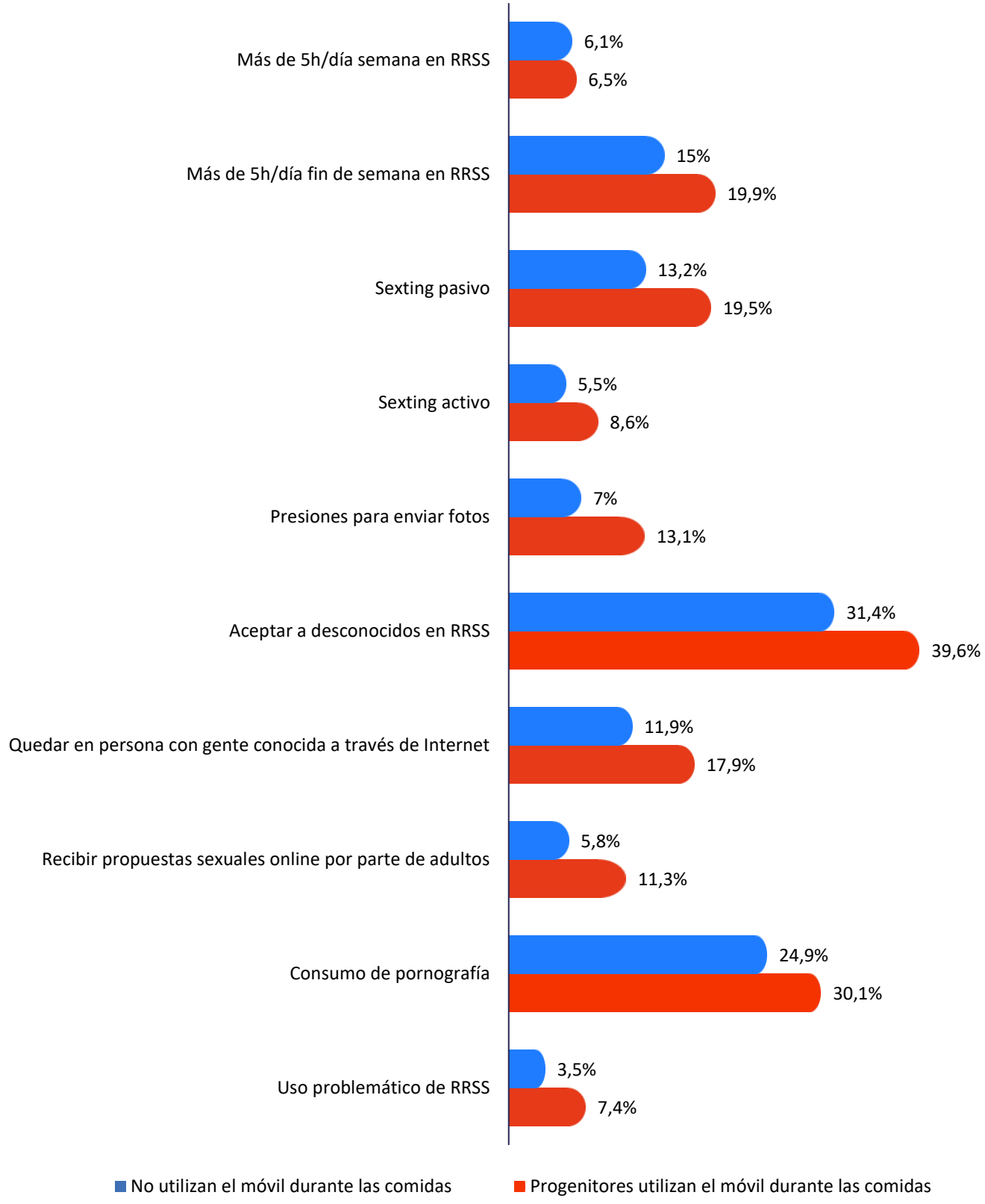
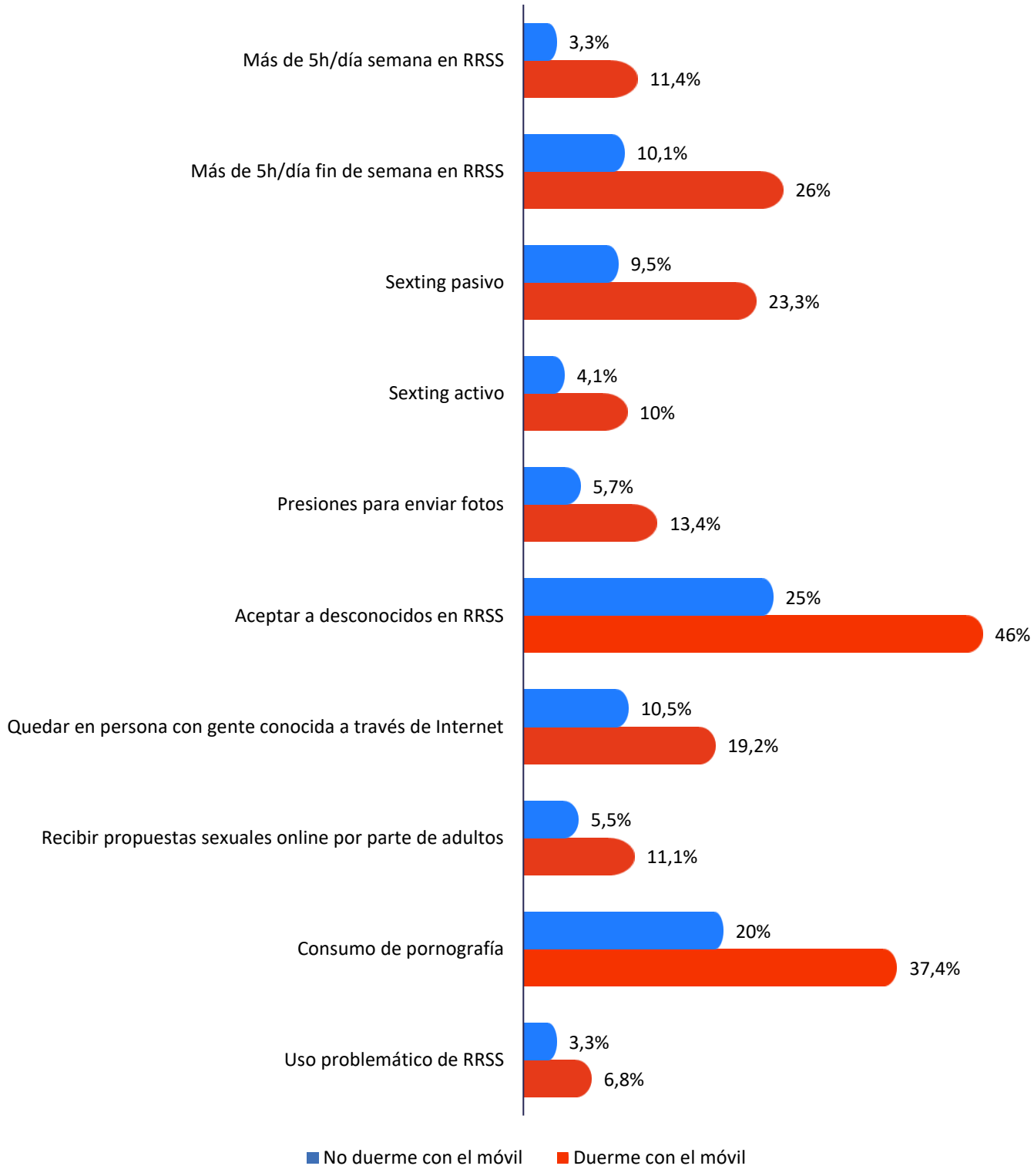
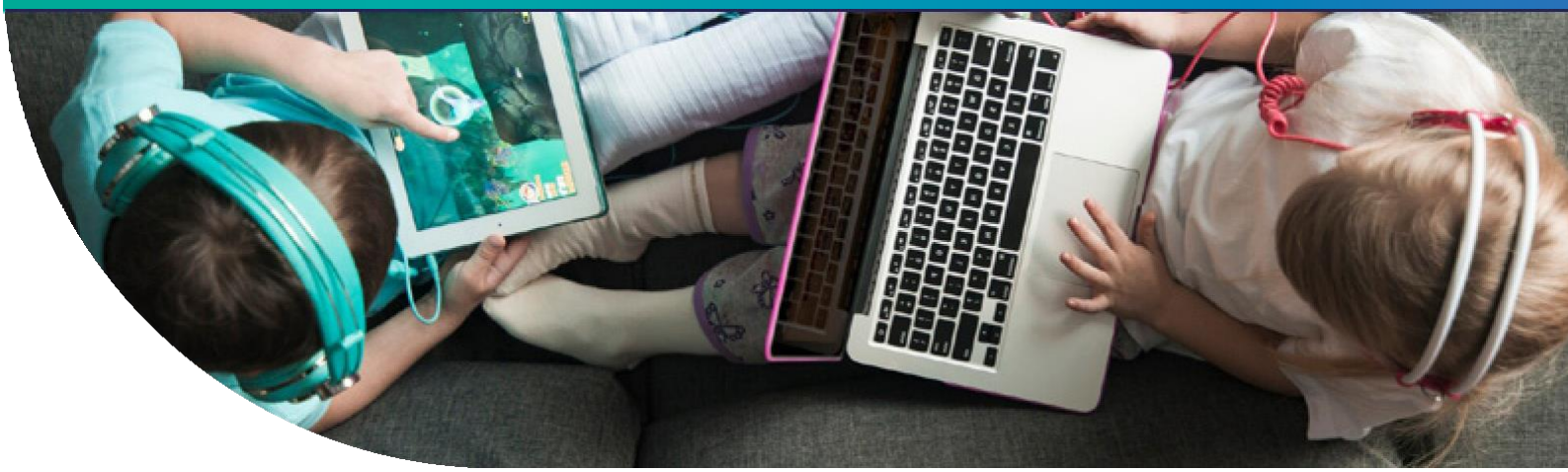


FIGURA 43
Conductas de riesgo y usos problemáticos según si duerme o no con el móvil en la habitación




Quienes duermen con el móvil en la habitación duplican los usos problemáticos y las diferentes conductas de riesgo *online.* **Establecer una buena higiene digital en el hogar resulta fundamental**



# 11 Conclusiones



El presente trabajo ha sido concebido desde **un enfoque de derechos**, con una clara vocación de servicio y de responsabilidad social. Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a beneficiarse de las oportunidades que el acceso a la tecnología supone, pero a nadie se le escapa que a día de hoy, el uso desadaptativo de las TRIC puede generar una importante interferencia a diferentes niveles, afectando negativamente a su calidad de vida, su salud mental y dañando la convivencia.

Con la intención de dimensionar adecuadamente el problema, huyendo por igual tanto de la banalización, como del alarmismo y la *sobrepatologización,* se ha llevado a cabo un trabajo empírico ingente, sin precedentes a nivel nacional y avalado por un equipo asesor científico multidisciplinar.

Los resultados obtenidos no solo permiten constatar con cifras la presencia de la tecnología en el día a día de las nuevas generaciones, sino también cuantificar los principales riesgos y/o usos problemáticos, así como sus correlatos. Los datos recabados revelan que estamos ante un problema de orden global, que trasciende fronteras y segmentos sociodemográficos. A pesar de que **los diferentes indicadores considerados presentan en el caso de Galicia niveles inferiores o muy parejos a los obtenidos para el conjunto de España**, las niñas, niños y adolescentes gallegos no son ajenos a toda esta problemática. Ello insta a las diferentes Administraciones al diseño e implementación de nuevas políticas de prevención, encaminadas a la protección de los menores en el entorno digital y concebidas bajo un enfoque holístico y comunitario.

**La presencia de los dispositivos digitales en el día a día de niñas, niños y adolescentes es indudable**. El 82,4% dispone de su propio teléfono móvil, al que acceden por término medio a los 11,06 años. El 40,5% del alumnado de 5º y 6º de Primaria dispone ya de móvil propio, porcentaje que asciende 50 puntos (94,6%) en la ESO. Ha quedado patente también que las redes sociales forman parte de su día a día. El 93,7% está registrado al menos en una red social y el 77,3% en tres o más. En 5º y 6º de Primaria, el 76,8% del alumnado está ya registrado en alguna red social y el 38,3% en 3 o más.

**Se ha constatado que el uso de las pantallas conlleva una serie de riesgos que no deben obviarse**. Las prevalencias de *sexting* se sitúan entre el 6,7% (*sexting activo*) y el 15,2% (*sexting pasivo*). El 8,8% refiere haber sufrido presiones para enviar fotos propias de carácter erótico o sexual y el 2,5% chantajes o intentos de sextorsión. Cabe destacar también que el 5,9% de los menores de 16 años refiere haber recibido propuestas sexuales por parte de adultos a través de Internet.

**Los videojuegos constituyen una de las principales fuentes de ocio en la infancia y la adolescencia**. El 51,7% del alumnado juega a videojuegos al menos "una vez a la semana" y el 15,1% "todos o casi todos los días". En Primaria el porcentaje de jugadores asciende al 62,9%. Por término medio le dedican 6,94 horas semanales a los videojuegos. Una parte importante destina, además, dinero todos los meses a los videojuegos; el 7,9%, más de 30€ al mes a compras o descargas y el 4,5%, a adquirir *skins*, gemas, cartas o jugadores. La presencia de las denominadas *loot boxes* o cajas botín en la dinámica de juego es cada vez más habitual. El 63,3% de las y los jugadores refiere haber abierto alguna *loot box* sin gastar dinero y un 12,4% pagando por ello. Quienes invierten tiempo y esfuerzo en abrir *loot boxes* presentan una prevalencia significativamente mayor de trastorno por uso de videojuegos, mientras que el gasto en *loot boxes* se asocia con una mayor tasa de apuestas *online*.

**Otro de los problemas a priori asociados al consumo de videojuegos tiene que ver con los contenidos violentos y/o no recomendados para menores**. El 72,5% de los jugadores consume habitualmente videojuegos con contenidos violentos y uno de cada cuatro (26,2%) títulos clasificados como PEGI 18. El consumo de videojuegos no recomendados para menores se asocia con prevalencias significativamente mayores de acoso escolar y de ciberacoso.

**A pesar de ser una práctica ilegal para menores, 1 de cada 10 adolescentes de menos de 18 años refiere haber jugado dinero o apostado alguna vez de forma presencial u *online***. "Divertirse y pasar el rato con los amigos" es la principal motivación por la que juegan o apuestan (69,2%), lo cual revela el carácter lúdico y social asociado al juego. Cabe añadir, además, que la mitad (50,2%) lo hace pensando en ganar dinero. De hecho, el 82,9% de los que han jugado o apostado alguna vez afirma haber ganado en alguna ocasión.

En cuanto a los usos problemáticos o posibles "**adicciones sin sustancia**", la posibilidad de aplicar instrumentos de cribado validados a nivel internacional, sobre una muestra representativa de niñas, niños y adolescentes de Galicia, permite aportar datos epidemiológicos de notable interés. Así, por ejemplo, **la prevalencia del uso problemático de redes sociales se sitúa en el 4,7%**, mientras que la de un posible **trastorno por uso de videojuegos (*gaming disorder*) se sitúa en el 1,2%. La tasa de jugadores problemáticos relacionados con el juego o las apuestas (*problem gambling*) asciende al 1,9%**. En los tres casos las prevalencias son inferiores a las obtenidas para el conjunto de España.

Se ha comprobado también que este tipo de adiciones o usos problemáticos suelen estar **fuertemente asociados con problemas a nivel emocional y una peor calidad de vida**, reflejándose en mayores niveles de ansiedad, depresión, somatización e incluso, de riesgo suicida. Aunque el hecho de utilizar un diseño transversal exige hablar de "correlatos", en lugar de relaciones causales, los datos revelan de forma inequívoca que quienes sufren este tipo de problemas tienden a presentar una peor salud mental, lo que refuerza la idea de que estamos ante un problema de salud pública, que afecta a miles de niñas, niños y adolescentes.

Uno de los temas *a priori* de mayor interés del presente estudio versaba sobre el **consumo de pornografía**. Los datos indican que, aunque solo el 9,8% de las y los adolescentes consume pornografía de forma habitual, el acceso a este tipo de contenidos se produce a edades tempranas (11,63 años por término medio) y la prevalencia de un posible consumo problemático es del 6,8% (aproximadamente 1 de cada 5 de quienes consumen pornografía).

Más allá de los problemas relacionados con el uso de la tecnología, el presente trabajo constituye una magnífica oportunidad para disponer de información actualizada respecto a tópicos de especial relevancia, como puede ser la salud mental o la convivencia escolar y familiar. Por lo que se refiere a la **salud mental**, los datos revelan que en Galicia el 13,5% de las y los adolescentes presenta claros síntomas de malestar emocional, el 12,5% una sintomática depresiva y el 7,6% un riesgo suicida elevado.

Por lo que se refiere a la **convivencia familiar**, en un 16,4% de los hogares se ha detectado alguna manifestación frecuente de violencia hacia alguno de los progenitores (física, verbal o psicológica). Respecto a la **convivencia escolar**, los datos cifran en un 26,2% la prevalencia de **victimización escolar** en Galicia y en un 7,9% la de **cibervictimización**, con una notable afectación a nivel emocional entre quienes la sufren. Ambos valores son similares a los obtenidos para el conjunto de España.

Se ha profundizado también en la violencia relacional entre iguales, aportando datos de **violencia de pareja en el entorno digital** (*cyberdating violence*): el 32% del alumnado que tiene o ha tenido pareja refiere haber sufrido alguna manifestación de este tipo de violencia de manera frecuente, generalmente conductas que tienen que ver con el control de sus amistades en las redes sociales, la utilización de los dispositivos digitales para controlar dónde y/o con quién están en cada momento o la revisión no consentida del teléfono móvil.

**La mediación parental *online*** sigue siendo una importante área de mejora. Aunque priman las estrategias habilitantes como hablar con los hijos sobre el uso que hacen de las pantallas, solo uno de cada tres progenitores establece límites respecto al contenido al que acceden o que suben a Internet. Es necesario seguir mejorando en la promoción de una buena higiene digital en el hogar y evitar ciertos hábitos, como usar el móvil en comidas y/o cenas familiares. No dormir con el móvil en la habitación y dar buen ejemplo, hace que las tasas de usos problemáticos y conductas de riesgo *online* puedan reducirse a la mitad.

En las diferentes áreas analizadas se ha podido comprobar la existencia de diferencias significativas por edad, pero especialmente, por sexo. La manera en que chicas y chicos se relacionan “en” y “con” el entorno digital es relativamente diferente, con riesgos y patrones de uso problemático también diferentes. Ello justifica la **necesidad de adoptar decididamente un enfoque de género** a la hora de diseñar nuevas políticas de prevención.

**Los resultados obtenidos para Galicia son similares a los obtenidos para el conjunto de España**, lo que refuerza la idea de que estamos ante un **problema global**. Resulta imprescindible abordar el uso de las TRIC en la infancia y la adolescencia desde un perspectiva integral y comunitaria, tomando conciencia de las diferentes esferas vitales implicadas, interpelando a todas las instituciones y niveles de la Administración (familias, sistema sanitario y educativo…) y, por supuesto, teniendo en cuenta siempre el punto de vista y el sentir de niñas, niños y adolescentes.

Aunque no es posible establecer en ningún caso relaciones causa-efecto, la mayoría de las conductas de riesgo *online* y usos problemáticos, se asocian con un mayor malestar emocional y problemas de convivencia

infancia digital