



PROYECTO CASANDRA

Estudio del impacto de la digitalización en jóvenes y adolescentes



CÁTEDRA DE BRECHA DIGITAL Y BUEN USO DE LAS TICS



La **Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TICs de la UMH** tiene como objetivo **promover el estudio del impacto de la digitalización en la vida de jóvenes y ado-lescentes**. Nuestro interés es suscitar el debate en torno a como lo digital está transfor-mando la forma en qué jóvenes y adolescentes se divierten, se relacionan, y perciben el mundo..., en definitiva, cómo afecta a su vida y salud mental y acercar a la sociedad los resultados de la investigación.

Coordinador

Lloret Irles, Daniel.

Equipo de Investigación

Cabrera Perona, Víctor

Segura Heras, José Vicente.

Colaboradores

Aguilar Serrano, Julia; Giner Gomariz, Andrea; Martínez Hernández, Nieves;

Navarro Peral, Felipe; Reslen Bretton, Daniel; Sanchís Martínez, Abraham.

Maquetación e ilustraciones: Servicio de Innovación y Planificación Tecnológica UMH

Editado por Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TICs de la Universidad Miguel Hernández, octubre de 2022.



Financiado por la Dirección General para la lucha contra la Brecha Digital de la Conselleria de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital. Generalitat Valenciana



Cita recomendada

Lloret, D., Cabrera, V., Segura, JV. (2022). Proyecto Casandra. Estudio del impacto de las TICs en jóvenes y adolescentes. Informe 2021. Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TICs de la Universidad Miguel Hernández. DOI: 10.13140/RG.2.2.32686.38721

ISBN 978-84-09-46986-4

CENTROS COLABORADORES DEL ESTUDIO CASANDRA

CASTELLÓN

IES Joan Coromines

IES Honori García

IES El Caminàs

IES Violant de Casalduch

IES Miralcamp

IES Ramón Cid

IES Penyagolosa

IES L´Alcalaten

Colegio Virgen del Carmen

IES VilaRoja

VALENCIA

IES La Patacona

IES AusiàsMarch

IES Tirant Lo Blanc

IES María Enríquez

IES Manuel Sanchís Guarner

IES Music Martin y Soler

IES Laurona

IES San Antonio de Bena-géber

IES Beatriu Civera

IES La Vereda

IES Doctor Faustí Barberá

IES Clot del Moro - Sagunt

IES Patraix, Vicenta Ferrer Escrivá

IES El Ravatxol

IES Marxadella

Colegio Vamar

ALICANTE

IES Miguel Hernández

IES Mare Nostrum

IES Carrús

IES Tirant lo Blanc

IES Joanot Martorell

Colegio Santa María

IES Hermanos Amorós

IES Navarro Santa Fé

IES. Las Fuentes

IES La Canal

IES Poeta Paco Mollá

IES Pascual Carrión

Colegio Alonai

IES Virgen de la Piedad (Salesianos)

IES Enric Valor

IES Clot del' Illot

RESUMEN

En apenas dos décadas jóvenes y adolescentes han adaptado a un entorno tecnológico su forma de relacionarse, divertirse, estudiar, percibir el mundo en el que viven, y percibirse a sí mismos. Las omnipresentes pantallas posibilitan y animan a la constante conexión en busca de estimulación visual, información, diversión, relaciones sociales, lucro, sexo, etc. Su rápida penetración en todos los ámbitos de la vida obedece a los enormes intereses basados en la economía de la atención y en sus probadas capacidades de control de la ciudadanía. Esta reciente realidad ha llegado para quedarse, y en dos décadas casi hemos olvidado la vida sin la tecnología digital. Vivimos una profunda revolución digital que nos cambia nuestra perspectiva del mundo y de nosotros mismos, al igual que lo hicieron anteriores revoluciones industriales y tecnológicas. Con especial impacto en nuestros menores de edad, nativos digitales, que no pueden recordar un mundo analógico en el que no vivieron. Existe un creciente interés, en ocasiones preocupación, por conocer como afecta este vertiginoso cambio a la mente de nuestros menores y en consecuencia a sus relaciones, costumbres, salud... en definitiva a su vida.



OBJETIVOS

El objetivo del estudio Casandra es conocer la relación entre el uso de las Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio (TICO) y diferentes aspectos psico-sociales de jóvenes y adolescentes.



METODOLOGÍA

Para ello un grupo de 4513 adolescentes de 11 a 15 años (media 12,59; DT 0.78) de la Comunidad Valenciana ha respondido a cuestiones sobre su conducta digital, redes sociales y videojuegos principalmente, así como clima familiar, ajuste escolar y salud mental.



RESULTADOS

A partir de los 11 años, 9 de cada 10 adolescentes tiene móvil. Para el 7% el uso del móvil le supone un problema de control que conlleva dificultades en las relaciones y ansiedad si no tiene acceso al móvil. En los últimos 30 días, el 18% (♂ 23,5% y ♀ 12,8%) ha buscado voluntariamente contenidos violentos en Internet, y el 11.5% (♂ 19,3% y ♀ 3,8%) ha consumido pornografía.

VIDEOJUEGOS

Uno de cada cuatro adolescentes juega a diario y el 10% (♂ 13% y ♀ 7,2%) lo hace más de cuatro horas en días escolares. El 3,3% informa de uso abusivo o problemático de videojuegos. El uso problemático tiene una relación directa con mayor conducta agresiva, sintomatología depresiva, menor autoconcepto en general y académico en particular.

REDES SOCIALES (RRSS)

El /la adolescente medio mantiene usuarios activos en tres o cuatro RRSS, con más de 300 seguidores en la red principal. Sus redes favoritas son TikTok, Whatsapp e Instagram. Compararse con los demás o conocer que es lo que piensan de mí es uno de los intereses principales. El 8,4% (♂ 3.3% y ♀ 13,5%) cumple criterios de uso problemático de RRSS. El uso excesivo de RRSS se relaciona con la ansiedad por sentirse excluido del grupo de contactos, mayor atención a la comparación social, actitud más favorable hacia el uso de la violencia, sintomatología depresiva y con una menor autoestima.

Los resultados son coherentes con los obtenidos en estudios similares en España y otros países.

CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN

II. OBJETIVOS

III. METODOLOGÍA

III.1 DISEÑO

III.2 PARTICIPANTES

III.3 PROCEDIMIENTO

III.4 INSTRUMENTO

IV. RESULTADOS

IV.1. MÓVIL E INTERNET

1.A MÓVIL

1.B INTERNET

IV.2. VIDEOJUEGOS

2.A PERFIL MEDIO DE USO DE VIDEOJUEGOS

2.B AJUSTE. ¿JUEGAS A JUEGOS RECOMENDADOS PARA PERSONAS MAYORES QUE TÚ?

2.C JUEGO PROBLEMÁTICO

IV.3. REDES SOCIALES

3.A PERFIL MEDIO DE USO DE REDES SOCIALES

3.B USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES

IV.4. VIDEOJUEGOS Y SALUD MENTAL

4.A SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA Y VIDEOJUEGOS

4.A.1 INTENSIDAD

4.A.2 AJUSTE

4.A.3 USO PROBLEMÁTICO

4.B AGRESIVIDAD Y VIDEOJUEGOS

4.B.1 INTENSIDAD

4.B.2 AJUSTE

4.B.3 USO PROBLEMÁTICO

4.C AUTOCONCEPTO Y VIDEOJUEGOS

4.C.1 INTENSIDAD

4.C.2 USO PROBLEMÁTICO

4.D ANÁLISIS POR MODALIDAD DE JUEGO

IV.5. REDES SOCIALES, COMPARACIÓN SOCIAL Y TEMOR A ESTAR EXCLUIDO

5.A COMPARACIÓN SOCIAL

5.A.1 COMPARACIÓN SOCIAL Y USO DE REDES SOCIALES

- 5.A.2 USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES Y COMPARACIÓN SOCIAL.
- 5.B TEMOR A ESTAR EXCLUIDO
 - 5.B.1 USO DE REDES SOCIALES Y TEMOR A ESTAR EXCLUIDO
 - 5.B.2 USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES Y TEMOR A ESTAR EXCLUIDO

IV.6 REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

- 6.A SÍNTOMAS DEPRESIVOS
 - 6.A.1 USO DE RRSS Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA
 - 6.A.2 USO PROBLEMÁTICO DE RRSS Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA
- 6.B ACTITUD HACIA LA VIOLENCIA
- 6.C AUTOCONCEPTO
 - 6.C.1 USO DE RRSS Y AUTOCONCEPTO
 - 6.C.2 USO PROBLEMÁTICO DE RRSS Y AUTOCONCEPTO

IV.7 TICOS Y FAMILIA. RELACIÓN DE USO DE TICOS Y CLIMA FAMILIAR. RECOMENDACIONES

- 7.A. VIDEOJUEGOS
 - 7.A.1 INTENSIDAD DE USO DE VIDEOJUEGOS
 - 7.A.2 USO PROBLEMÁTICO DE VIDEOJUEGOS
- 7.B. REDES SOCIALES
 - 7.B.1 USO DE REDES SOCIALES
 - 7.B.2 USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES

IV.8 TICOS Y ESCUELA. RELACIÓN DE USO DE TICOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. RECOMENDACIONES

- 8.A VIDEOJUEGOS
 - 8.A.1 JUGAR LOS DÍAS DE COLEGIO
 - 8.A.2 USO PROBLEMÁTICO
 - 8.A.3 ¿JUEGAN MÁS LOS QUE REPITEN CURSO?
- 8.B REDES SOCIALES
 - 8.B.1 ¿SON MÁS ACTIVOS LOS REPETIDORES?
 - 8.B.2 ¿POPULARIDAD O BUENAS NOTAS?

V. CONCLUSIONES





I.INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio (TICOs) han aportado un innegable beneficio y oportunidades para el desarrollo social, laboral e intelectual. A la vez, las omnipresentes pantallas posibilitan y animan a la constante conexión en busca de estimulación visual, información, diversión, relaciones sociales, etc. La ubicuidad de la tecnología digital facilita una hiperconexión hasta hace poco impensable, y hoy imprescindible.

En España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2017), el 95% de los chicos y chicas utilizan habitualmente Internet, el 45,2% a los 11 años dispone de móvil propio con conexión a Internet y a los 15 años, un 94%. Los propietarios de teléfonos inteligentes interactúan con sus teléfonos un promedio de 85 veces al día, incluyendo inmediatamente al despertar, justo antes de irse a dormir, e incluso en medio de la noche (Perlow, 2012; Andrews et al., 2015). Según el último informe ESPAD (2019), que evalúa el uso de redes sociales y videojuegos en una muestra de 35.000 adolescentes europeos de 15 años, en torno al 10% de los chicos juega más de seis horas diarias a videojuegos de lunes a viernes, un porcentaje que aumenta al 25% cuando se trata de fines de semana. Los/las adolescentes españoles registran prevalencias menores, 5,9% y 23% respectivamente. En cuanto a las redes sociales son las chicas quienes registran mayores tasas de uso: en torno al 20% está conectada a las redes sociales más de seis horas los días de colegio y el 40% lo hace el fin de semana. En España, las tasas son del 12% y del 36%, respectivamente.

Así mismo, las investigaciones apuntan a una relación entre los niveles más altos de ansiedad social, baja autoestima y estados de ánimo depresivos y el uso de aplicaciones de búsqueda de parejas (Ariella et al, 2020) y el uso excesivo de redes socia-

les. Esta influencia se encuentra a su vez moderada por las diferencias individuales como rasgos de personalidad (Canale, Vieno, Doro Mineo, Marino y Bilieux, 2019), la intensidad de uso de TICOs y por los contenidos.

El proyecto CASANDRA estudia la relación de la *Conducta Digital* en tres ámbitos de la vida del/a adolescente: *Familia, Individuo, y Escuela*. Con la intención de analizar las relaciones entre ellas e identificar qué factores psico-sociales predisponen a que lo/as adolescentes desarrollen conductas de abuso en su comportamiento digital (video juegos y redes sociales) y en qué medida afectan estas conductas digitales a su equilibrio psico-emocional y a su adaptación escolar.

FAMILIA

En el ámbito FAMILIAR, muchos estudios han puesto de relieve la estrecha relación entre características y situaciones familiares y el buen uso o uso desadaptativo de las TICOs (Estévez y Musitu, 2016; Fumero et al., 2018; Nielsen, Favez y Rigter, 2020). En la infancia y adolescencia, el entorno familiar juega un papel fundamental en el desarrollo psicosocial y emocional. En este contexto es donde suceden los primeros contactos de el/la menor con las TICOs y donde se modulan los comportamientos, modelos expectativas o actitudes hacia ellas. Así, se asume que la familia, como agente socializador primario, juega un importante papel como factor de protección de conductas de riesgo (Orte et al., 2015).

La rápida difusión y penetración de estas tecnologías a menudo pone a prueba a padres y madres, que deben encontrar un equilibrio entre promover la autonomía, animar a la exploración, y limitar el tiempo de uso, permanecer atentos/as a posibles riesgos y mantener normas específicas

respecto a las interacciones online.

Además de otras variables como la estructura familiar (Ej. familias monoparentales o mono-parentales, separadas o donde uno/a de los progenitores no convive), las actitudes familiares hacia las nuevas tecnologías, el clima familiar y las estrategias de mediación parental resultan de interés para prevenir posibles usos de riesgo.

CLIMA FAMILIAR

Un aspecto de la dimensión familiar que afecta con carácter general a la relación paterno/materno – filial, y a prácticamente todos los aspectos del desarrollo psico-emocional del menor es el clima familiar, que se define por las relaciones interpersonales que se establecen entre los integrantes de la familia. El clima familiar es por lo tanto una valoración basada en aspectos relacionales, como la expresión de afecto, la confianza, el apoyo y la comunicación, que crean un ambiente o clima en el que el/la menor se expresa y es educado. El clima familiar ha demostrado ejercer una influencia decisiva para el correcto desarrollo afectivo, intelectual, moral y social de lo/as hijos/as (Orte et al., 2015).

En este sentido, el clima familiar (Moos, Moos y Trickett, 1989) -entendido como el grado de cohesión o unidad familiar, la fluida expresión y comunicación entre los miembros de la familia y un bajo nivel de enfrentamiento o tensión familiar- destaca entre las variables que suelen estudiarse en relación al buen uso de las TICOs (Olson, 2000; Rehbein y Baier, 2013). La principal hipótesis es que las familias con un mayor grado de actividad conjunta, de unión entre los miembros de la familia y una mayor vinculación emocional, junto a un bajo nivel de conflicto entre padres/madres, hermanos/as o hijos/as serán un factor de protección frente a usos desa-

daptativos y sentarán las bases para una mejor promoción del uso adecuado de las tecnologías (Dowling et al., 2017; Karaer y Akdemir, 2020; Rehbein y Baier, 2013; Van de Eijden, 2010).

MEDIACIÓN PARENTAL

El concepto de mediación parental en el uso de las TICOs se refiere al conjunto de estrategias y acciones que madres y padres pueden poner en práctica para que el/la niño/a o adolescente haga uso de las tecnologías de forma segura y deseable (Livingstone y Helsper, 2008; Nikken y Jansz, 2013). Estas estrategias, que no son excluyentes entre sí y que pueden combinarse, incluyen información y orientación, uso compartido, restricciones, supervisión y monitorización de las actividades del niño/a o adolescente (Gentile, Riemer, Nathanson, Walsh, y Elsenmann, 2014; Nikken y Jansz, 2013; Padilla-Walker y Coyne, 2011). De esta manera y bajo la hipótesis de que cuanto mayor y más adecuada sea esta mediación habrá mayores oportunidades de proteger usos desadaptativos, los cinco grandes grupos de estrategias serán los siguientes:

- A)** Mediación activa: consiste en conversaciones dirigidas a instruir, informar o dialogar sobre el contenido y riesgos de las TICOs. Se incluyen estrategias positivas (Ej formas de enseñanza, pautas educativas) y negativas (Ej. realizar críticas sobre el uso de las TICOs, sus posibles riesgos o contenidos inapropiados).
- B)** Mediación restrictiva: establecer normas de restricción de uso, contenidos, tiempo o lugares de conexión
- C)** Monitorización Parental (supervisión): se refiere a las actividades de control de los padres/madres (Ej. Revisar el historial de navegación de internet, re-

visar correos o mensajería instantánea, etc.)

D) Monitorización Software: utilizar cualquier herramienta software de control parental capaz de supervisar, limitar o restringir accesos e interacciones en cualquier dispositivo

E) Co-Uso: co-juego, co-visionado o co-navegación. Utilizar conjuntamente con el/la menor cualquier TICO para fomentar estrategias de modelado (o de imitación de conductas) sin hacer comentarios sobre la tecnología, los contenidos, su uso o los efectos.

En consecuencia, la mediación parental es un determinante de la Conducta Digital (CD) del menor (Corvo y Williams, 2000; Comisión Europea, 2011; Stanger, Dumenci, Kamon y Burstein, 2004).

INDIVIDUO

Por otra parte, la esfera INDIVIDUAL hace referencia a las características propias de la persona, ya sean de origen congénito o por la historia de aprendizaje. En este apartado se incluyen los rasgos de personalidad, las creencias, y el estado de ánimo. Ante la imposibilidad de evaluar de forma exhaustiva todos ellos, se han seleccionado aquellas actitudes, estados de ánimo, creencias, procesos cognitivos y conductas que tienen una sólida evidencia como resultado de recientes investigaciones.

VIDEOJUEGOS, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

Las interacciones online mantenidas en el tiempo tienen un inevitable impacto sobre la salud mental de las personas, entendida ésta como el bienestar emocional y/o buen ajuste psicológico y un funcionamiento adecuado en aspectos cognitivos, afecti-

vos y emocionales sin alteraciones reseñables (OMS, 2015).

De esta manera, una persona expuesta con frecuencia a interacciones o usos inadecuados online podría ver alteradas sus percepciones, cogniciones, creencias y emociones. Especialmente en el caso de los y las adolescentes, este impacto puede verse amplificado al producirse en el mundo digital una gran cuota de sus interacciones sociales y encontrarse en una etapa de transición, crucial en su desarrollo psicosocial y emocional y en la construcción de su identidad.

En este contexto, es creciente la investigación sobre el posible impacto de Internet, videojuegos y redes sociales sobre la salud mental de los y las adolescentes.

SÍNTOMAS DEPRESIVOS

Una de las variables que más consistentemente se ha relacionado con un uso inadecuado o problemático de las TICs es la sintomatología depresiva. Así, algunos estudios han visto que la prevalencia de trastornos del ánimo es superior entre menores que juegan a videojuegos o hacen un uso problemático de internet. En este sentido, se sugiere que para un porcentaje de menores, Internet, las redes sociales y/o los videojuegos se pueden utilizar como una vía para la auto-mejora de estados emocionales negativos previos (Ej. distrés psicológico, depresión) y que estos trastornos previos podrían aumentar el riesgo de uso problemático de Internet y videojuegos (Echeburúa y Del Corral, 2010; Schneider, King y DelFabbro, 2017), aunque otros trabajos apuntan a que la relación entre videojuegos/redes sociales y los trastornos del ánimo podría ser bidireccional y ser la exposición mantenida a redes sociales, o excesivas horas de uso de videojuegos la que provocara estados anímicos desfavorables.

rables y aumentara el riesgo de depresión, al resultar ser una estrategia de regulación desadaptativa (Gackebach, 2011; Gentile et al., 2011; King, Delfabbro, Zwaans y Kaptis, 2013; Stravopoulos y Gómez et al., 2017).

VIOLENCIA

La agresividad en relación a videojuegos y redes sociales es un tema que despierta gran atención y discrepancia. En el ámbito de la conducta agresiva, la investigación sobre el uso de redes sociales indica una existencia creciente de situaciones de cyber-acoso. Mayores actitudes agresivas se han relacionado en diversos trabajos con cyber-agresiones y observación pasiva de cyber-acoso (Machimbarrena y Garaiordobil, 2018), pero también con delitos de odio, linchamientos públicos, etc. La creencia de que la agresión es un método aceptable para la resolución de conflictos se ha relacionado con mayores índices de cyber-acoso en cualquiera de sus modalidades (Garaiordobil y Alili, 2015). Además, la limitación de señales contextuales en conexiones online y el anonimato puede potenciar estas creencias y actitudes sobre lo justificable de la agresión (Kowalski, Morgan y Limber, 2012).

También la conducta agresiva ha sido relacionada con los videojuegos de contenido violento. Diversos estudios con metodología robusta, concluyen que altas frecuencias de uso de videojuegos de contenido violento de forma continuada predicen la conducta violenta (Anderson, 2010; Craig, 2017; Calvert et al, 2017; Gentile, Li, Khoo, Prot, Anderson, 2014), Así, si bien algunos trabajos y meta-análisis muestran correlaciones entre la exposición a videojuegos violentos y agresividad, otros estudios sugieren que no existe suficiente evidencia que sustente que determinados tipos de videojuegos violentos causen comportamientos agresivos per sé.

AUTOCONCEPTO

La adolescencia es una etapa crucial en la construcción de la identidad. En este proceso, el autoconcepto aporta una información directa, auto-valorativa y estable en el tiempo, al tratarse de una medida mental que cada individuo tiene de su persona en cada una de las dimensiones o áreas de su vida (García y Musitu, 2014; Musitu, García y Gutiérrez, 1991). Así, el autoconcepto sería una descripción individual de la persona hace de si misma frente o dentro de otros sistemas como la familia (autoconcepto familiar), la escuela (autoconcepto académico), los amigos e iguales (autoconcepto social), así como una valoración más intrapersonal (autoconcepto emocional, autoconcepto físico). Más específicamente pueden distinguirse varias dimensiones en el autoconcepto, compuestas por un conjunto de creencias y representaciones subjetivas que la persona tiene de sí (García y Musitu, 2014):

- Autoconcepto académico: Auto-valoración de el/la adolescente de su competencia y papel como estudiante. Relacionado con el ámbito académico y la adaptación escolar.
- Autoconcepto social: Percepciones y evaluación sobre el desempeño en ámbito social y la facilidad o dificultad para mantener las relaciones sociales.
- Autoconcepto emocional: Valoración sobre la propia regulación de las emociones.
- Autoconcepto familiar: Percepción de la persona sobre su papel y relevancia en el ámbito familiar
- Autoconcepto físico: Percepción sobre factores físicos como apariencia, atractivo, habilidad y/o fuerza.

La etapa adolescente, de especial vulnerabilidad, es especialmente sensible a los problemas de percepción y variación del autoconcepto (Ej. problemas con la imagen corporal, considerarse mal estudiante, considerar que se tiene dificultad para hacer amigos/as, etc.) (Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras y Cuevas, 2015; Renau, Oberst y Carbonell, 2013). En este sentido, y en el ámbito online, se sugiere que la cantidad de interacciones, tiempo de uso y/o número de contactos proveerá de información positiva o negativa, que redundará en la construcción de la identidad y autoconcepto (Alcaide, 2009; Faltýnková et al., 2020). A su vez, construir una identidad propia estable y positiva proveerá de un marco de referencia que determinará las motivaciones y expectativas sobre el la realidad externa (Erickson, 1968; Hiesh et al., 2019). Así, las auto-etiquetas que la persona se asigne y la valoración que haga de sus propias capacidades, emociones o conductas, modulará sus interacciones y conductas con el resto de personas de forma positiva o negativa. En este sentido, las relaciones interpersonales, asistir pasivamente como espectadores/as a un entorno online o carecer de relaciones interpersonales al producirse un progresivo aislamiento, serán un factor de peso sobre las autopercepciones de el/la adolescente. En consecuencia, un bajo autoconcepto se ha relacionado con conductas desadaptativas y uso problemático de videojuegos y/o internet (Castro, Rojas-Jimenez, Zurita-Ortega y Chacón, 2019; Echeburúa y Del Corral, 2010; Malo-Cerrato, Martín-Perpiña y Viñas-Poch, 2018).

En su relación con el estado de ánimo, los estudios señalan que un uso abusivo de las redes sociales está asociado a déficits en el autoconcepto y autoestima, sobre todo en chicas (Renau et al., 2013). Un efecto mediado por procesos de comparación social y autoevaluación en relación a la percepción normativa. Es decir, los contenidos de las

redes sociales a menudo normalizan habilidades, capacidades, características físicas y comportamientos que el/la adolescente asume como referencias en procesos de autovaloración, que afectan directamente al autoconcepto.

LA COMPARACIÓN SOCIAL Y EL TEMOR A PERDERSE ALGO (FOMO)

En la adolescencia la construcción de la identidad pasa por ser vistos y vistas. En este proceso de construcción identitaria, la comparación social ocupa un lugar preferente (Festinger, 1957). Las redes sociales, al igual que ocurre con ciertos lugares físicos, como zonas de ocio, locales y eventos, son lugares en los que hay que estar para poder ver y dejarse ver, intentando adecuarse a la norma o resaltar entre el grupo, evitando ser impopular. Todos estos escenarios son dinámicos y van variando según se agotan o pasan de moda. También el cambio de contexto físico o digital forma parte de la construcción de la identidad.

De esta manera, la comparación con otros/as actúa como un impulso natural que se acentúa en periodos de incertidumbre, como resulta ser la adolescencia (Buunk e Ybema, 1997). Este proceso cognitivo se realiza de forma casi automática y en otras ocasiones de forma consciente (Kim, Schlicht, Schardt y Florack, 2021). Ahora bien, quien sea elegido por el/la adolescente para compararse (personas en mejor o peor situación que él/ella) y cómo interprete el/la adolescente la comparación respecto a su propia situación (positiva o negativamente), podría actuar moderando el resultado en su salud mental (Buunk e Ybema, 1997). Así, numerosos estudios han puesto ya de relieve la relación entre una mayor necesidad de comparación en RRSS con una mayor frecuencia de uso, y también con una menor autoestima, peor autoconcepto físico o emocional, insatisfacción con la imagen corporal, mayores

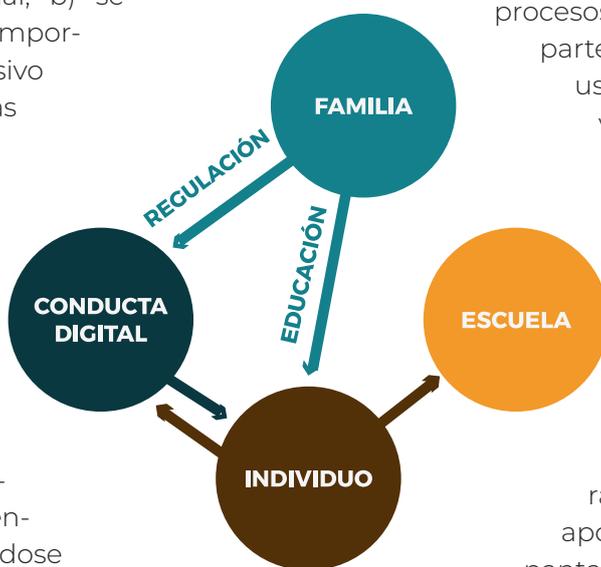
síntomas depresivos, o su influencia sobre toma de decisiones (Ej. tomar decisiones de riesgo, como apostar o realizar selfies arriesgados, cuando la persona se siente observada por otros/s) (Alcaráz-Ibañez, 2017; Feinstein et al., 2013; Kim et al., 2021; Nesi y Prinstein, 2015; Tiggeman y Slater, 2013).

De forma relacionada, el temor a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés Fear of Missing Out) se refiere a la inquietud de las personas al sentirse excluidas en actividades sociales de sus iguales (Scott, Bielo, Gardani, y Cleland Woods, 2016). FOMO incluye dos procesos: a) en primer lugar, la percepción de sentirse excluido, y su afectación emocional, b) seguidamente un comportamiento compulsivo para mantener estas conexiones sociales (Gupta, 2021). En este sentido, estas personas tendrán el impulso de una conexión constante con su grupo de referencia, siendo más acentuado este impulso entre adolescentes y caracterizándose por una búsqueda de afiliación y emociones positivas (Bloemen y De Coninck, 2020; Buunk e Ybema, 1997; Gupta, 2021). En caso de no estar conectados/as, surgirá el temor a perderse algo, que puede manifestarse a través de pensamientos intrusivos, frustración, ansiedad o un uso inadecuado de las redes sociales. En este sentido, varios son ya los trabajos que relacionan el FOMO con uso problemático de las TICOS y redes sociales y con una mayor vulnerabilidad en línea, así como sus relaciones e impacto sobre la salud mental (i.e. emocionalidad negativa, distrés psicológico, rumiación, afectación

del autoconcepto y autoestima, calidad del sueño) (Adams et al., 2020; Balta et al., 2020; Oberst et al., 2017; Scott y Woods, 2018).

ESCUELA

En un tercer ámbito, se incluyen medidas de la actividad ESCOLAR como rendimiento, satisfacción y adaptación. Vaya por delante que el uso de la tecnología digital reporta indiscutibles beneficios en el campo de la enseñanza-aprendizaje. La gamificación, el acceso a la información, las plataformas de trabajo colaborativo o la docencia en línea, son ejemplos del éxito del uso de pantallas en los procesos educativos. Por otra parte, las altas tasas de uso de redes sociales, videojuegos, mensajería instantánea y navegación en general por Internet suponen una persistente presencia de pantallas que conlleva un coste cognitivo. Existe una creciente literatura científica que apoya que el abuso de pantallas, y su presencia en todas las facetas y momentos de nuestra vida, interfiere en el procesamiento de la información, entorpece la ejecución de tareas cognitivas y motoras, y modula la percepción. La mera presencia de teléfonos móviles, incluso cuando no se utilizan, está asociada a una reducción de la capacidad cognitiva en tareas que requieren atención (Ward, Duke, Gneezy y Bos, 2017). La evidencia sugiere que el uso problemático de videojuegos mantiene una relación inversa con el rendimiento escolar (Anand, 2007; Anderson et al., 2007; Gentile, Lynch, Linder y Walsh, 2004; Rehbein et al., 2010; Roe y Muijs, 1998), lle-



gando incluso al desplazamiento del tiempo de estudio y al absentismo (Bartholow, Sestir y Davis, 2005; Gentile et al., 2004). Los escasos estudios longitudinales que abordan esta cuestión (Gentile, Choo, Liau, Sim, Li, Fung, et al., 2011; Lemmens, Valkenburg y Peter, 2011) encuentran una asociación entre el uso problemático de videojuegos y bajo rendimiento escolar. Si bien, niveles moderados de juego no se asocian con un bajo rendimiento escolar (Ferguson, 2011; León-Jariego y López, 2003; Lloret, Cabrera y Sanz, 2013; Skoric, Ching y Lijie, 2009).

CONDUCTA DIGITAL

En cuanto a la CONDUCTA DIGITAL, el presente estudio presta atención a la frecuencia, la intensidad y la severidad del uso de redes sociales y de videojuegos, principalmente. Aunque también se incluye el uso de los teléfonos móviles y de Internet en general. La frecuencia hace referencia al número de días a la semana que se usa. Mientras que la intensidad se refiere a cuántas horas al día. La severidad es entendida como la presencia de consecuencias negativas derivadas del uso de las TICs, específicamente del uso de videojuegos y de redes sociales.



II.OBJETIVOS

II.OBJETIVOS

El presente estudio busca respuestas a ¿Cómo afectan las nuevas tecnologías el desarrollo psico-emocional de los adolescentes y jóvenes? ¿Qué intensidad de uso y qué contenidos digitales están asociados a una peor salud mental? ¿Existe un perfil de mayor vulnerabilidad? ¿Hay relación entre el uso de TICOs y el rendimiento y adaptación escolar?

En definitiva, el objetivo general del estudio es conocer que usos de las TICOs están asociados al desarrollo psico-social de los y las adolescentes, y en consecuencia plantea los siguiente objetivos específicos:

OBJETIVO 1. CONDUCTA DIGITAL

Describir el uso de diferentes TICOs (videojuegos, redes sociales, etc...)

OBJETIVO 2. ÁMBITO INDIVIDUAL

Analizar el efecto de la conducta digital en la autoestima o el estado afectivo.

OBJETIVO 3. ÁMBITO DE LAS RELACIONES SOCIALES

Determinar si el consumo de contenidos digitales tiene relación con la vida física. Por ejemplo, el consumo de contenidos violentos y la agresividad en la vida diaria, o el consumo de pornografía y la actitud ante la conducta sexual.

OBJETIVO 4. ÁMBITO FAMILIAR

Explorar la relación entre el clima familiar y la mediación parental con el uso de nuevas tecnologías y otras variables psicosociales.

OBJETIVO 5. ÁMBITO ESCOLAR

Determinar si existe relación entre la frecuencia-intensidad de uso de las TICOs y el rendimiento y adaptación escolar.

OBJETIVO 6. PERSPECTIVA DE GÉNERO

Determinar si existen diferencias de género en el uso de las TICOs y en su impacto psico-social.



III.METODOLOGÍA

III. 1. DISEÑO

Para analizar las relaciones de influencia de las variables predictoras (uso de las TICOs) en las actitudes y conducta de la vida física u off-line se ha desarrollado un **estudio observacional de una única medida**.

III. 2. PARTICIPANTES

La población de estudio son los y las estudiantes matriculados en 1º y 2º de la ESO en centros públicos (IES) o concertados de la Comunidad Valenciana, 58.169 y 59.309 respectivamente para el curso 2020-2021 (Conselleria de Educación, Cultura y Deporte), por lo que asumiendo un nivel de confianza del 95%, un error de muestreo del 2% y $p = 0,5$, se necesitarían 535 participantes para una pérdida del 15%.

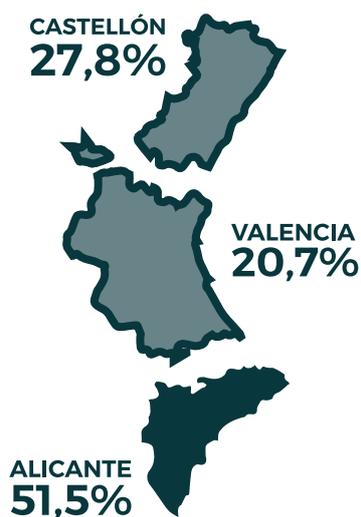
Un total de 4836 estudiantes de la ESO respondió el cuestionario, de los cuales se eliminaron 683 por los siguientes criterios de exclusión:

- Edad (104 casos): Tener menos de 11 años (4 casos), más de 15 (57 casos), en blanco la edad (43 casos)
- Tiempo de respuesta (312 casos). Se han considerado válidos los casos con un tiempo de respuesta entre 15 y 90 minutos. Excluidos por $< 15'$ (300 casos) y por $> 90'$ (12 casos).
- Centros educativos con menos de 5 casos (54 casos). Se consideró que aquellos centros educativos que aportaban menos de 5 casos podía deberse a que los casos correspondieran a miembros de la dirección o profesorado y no al alumnado. Por provincias: Alicante (3 casos) Valencia (44 casos) Castellón (7 casos)
- Casos perdidos por respuestas incompletas o incoherentes (213 casos)

La muestra final sobre la que se realizan los análisis está compuesta por 4153 adolescentes (47% chicas) de 1º (50.9%) y 2º (49.1%) de la ESO, con una media de edad de 12,59 años (DT 0.788). Distribuidos en las tres provincias: Castellón (27,8%) Valencia (20,7%) y Alicante (51,5%).

4153

adolescentes



III. 3 PROCEDIMIENTO

Las tareas del estudio Casandra se estructuran en ocho etapas organizadas en tres fases.

FASE I: PREPARACIÓN

Durante este periodo se realizaron tareas de documentación, revisión bibliográfica y actualización del estado de la cuestión. Se identificaron las variables objeto de estudio, teniendo en cuenta que el tiempo disponible era una sesión de 45 minutos. Se seleccionaron las escalas y cuestionarios validados para evaluar las variables. Se diseñó el instrumento de evaluación y se digitalizó en la plataforma de encuestas. A continuación, se pilotó en un grupo de adolescentes para comprobar su comprensión y el tiempo de respuesta. .

III.METODOLOGÍA

DISEÑO

Feb.-Marzo 2021

Diseño metodológico

LOGÍSTICA

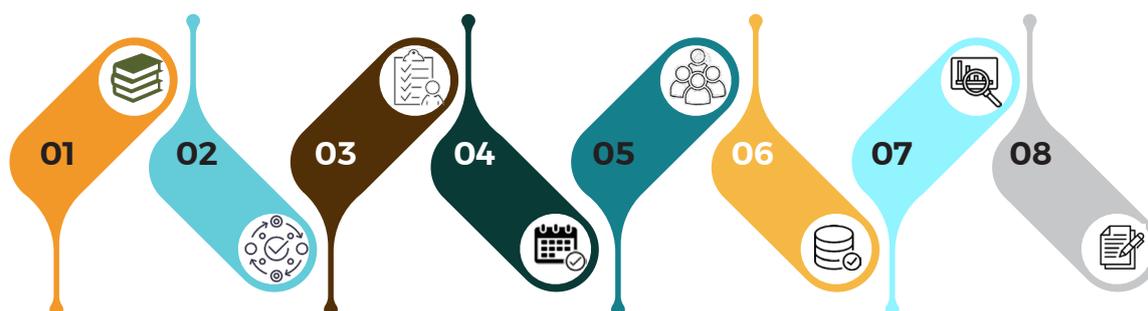
- Identificación de centros colaboradores.
- Contacto con equipos directivos.
- Solicitud de autorizaciones.
- Calendarización de sesiones

BASE DE DATOS

- Depuración de casos perdidos y valores inconsistentes.
- Muestra final: 4513
- Items invertidos.
- Cálculo de escalas y subescalas.

REDACCIÓN

Redacción y diseño gráfico del informe final. Redacción de comunicaciones.



REVISIÓN

BIBLIOGRÁFICA

Dic.2020-Feb.2021

Búsqueda de evidencias sobre el uso de TICs en la adolescencia y su relación con la salud mental.

INSTRUMENTO

Abril-Junio 2021

- Definición de variables.
- Identificación de escalas y cuestionarios.
- Construcción de la batería.
- Digitalización.
- Pilotaje.

TRABAJO DE CAMPO

Sept.-Dic. 2021

Administración de cuestionarios a 4836 adolescentes distribuidos en 43 Centros educativos.

ANÁLISIS

Abril-Junio 2022

FASE 2 TRABAJO DE CAMPO

En la segunda fase se preparó la logística para la organización y planificación del trabajo de campo. Se seleccionaron los centros educativos teniendo en cuenta su distribución en las tres provincias y su ubicación en entornos rurales, metropolitanos y costeros. Una vez obtenida la autorización de la Conselleria de Educación, se contactó con los equipos directivos de los centros educativos, ofreciéndoles sesiones explicativas sobre el objetivo y la metodología del estudio.

Los cuestionarios fueron administrados en el aula por expertos, quienes explicaron las instrucciones y el objetivo del estudio. Los estudiantes respondieron al cuestionario de forma anónima y voluntaria. El formato fue online, para ello se utilizaron tablets en algunos grupos y se requirió el acceso a la sala de informática del centro educativo para aquellos grupos que no disponían de tablets.

III.METODOLOGÍA

La realidad ha evidenciado que los centros educativos presentaban particularidades (por ejemplo, dificultades en el acceso a la sala de ordenadores, programaciones de otras actividades, procesos de autorización interna, etc...) que hacían que la planificación de las sesiones no fuera a un ritmo homogéneo. En consecuencia, el tiempo dedicado al trabajo de campo se prolongó hasta el mes de diciembre.

FASE 3 ANALISIS Y REDACCIÓN INFORME

La base inicial contiene 4836 casos. Se depuraron aquellos casos que presentaban respuestas fuera de rango, valores perdidos o valores incoherentes. En el anterior apartado se ofrece un detalle de los motivos de exclusión. La base de trabajo quedó formada por 4513 casos. Se invirtieron los valores de los ítems que se presentaban en sentido contrario a la puntuación de la escala y se calcularon los totales de las subescalas y de las escalas. Una vez preparada la matriz de datos se realizaron análisis descriptivos, y correlaciones, con sus respectivas representaciones gráficas. Por último, se redactó el presente informe.

III. 4. INSTRUMENTO

El cuestionario se compone de cinco secciones: 1. Socio-demográfica, 2. Conducta digital, 3. Familia, 4. Escuela y 5. Características psicológicas.

Tabla 1. Batería de instrumentos de medida

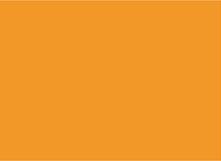
Variable	Medida	Ítems	tipo	Referencia
Sección 1. Socio-demo				
Edad				
Sexo				
Municipio				
Provincia				
Sección 2. Conducta Digital				
2.1 Videojuegos				
Conducta	¿Juegas a videojuegos?	1		
Contenido	De los siguientes contenidos, indica los tres que más prefieres: Acción, Simulación Arcade, Deporte, Agilidad mental, Aventura, Rol			
VdjgAjuste	Juega a videojuegos recomendados para mayores	1	Sí/No	----
VdjgFrecuencia	Cuantos días de lunes a viernes	1	Resp.Múlt.	----
VdjgFrecuencia	Cuantos días fin de semana	1	Resp.Múlt.	----
VdjgIntensidad	Horas al día Lunes a Viernes	1	Resp.Múlt.	----
Vdjg Intensidad	Horas día finde	1	Resp.Múlt.	----
VideojgSeveridad	GASA	7	Likert	Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009 Lloret, Morell, Marzo & Tirado, 2017
Vdjg Botín-1	¿Conoces que es una caja botín?			
Vdjg Botín-2	¿Las has usado?			

III.METODOLOGÍA

Variable	Medida	Ítems	tipo	Referencia
Vdjg Botín-3	¿Piensas usarlas en el futuro?			
Vdjg Botín-4	¿Juegas a algún juego con caja botín?			
Vdjg Botín-5	¿Cuál?			
Vdjg Dinero-1	¿Conoces algún videojuego que use dinero propio?			
Vdjg Dinero-2	¿Cuál?			
Vdjg Favorito	Escribe el nombre de tu video juego favorito			
2.2 Redes Sociales				
RRSS Intensidad	¿En cuántas redes sociales diferentes tienes cuentas o perfiles?			
RRSS	Ordena las redes sociales que usas (1 la más usada)			
RRSS Intensidad	Cuántos amigos o seguidores tienes en tus 2 redes sociales preferidas?			
RRSS Frecuencia	¿Cuántos días a la semana te conectas a redes sociales?	1		----
RRSS Frecuencia	En un día normal, ¿Cuántas horas de media te conectas a las redes sociales?	1		----
2.3 Móvil				
Móvil	Tienes móvil	1	Si/no	-----
	A qué edad tuviste tu primer móvil	1		
2.4 Severidad TICs				
TICOs Severidad	MULTICAGE-TIC Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería y RsSs	20	Sí / No	Pedrero et al. 2018
Contenido Sexo	¿Has visto voluntariamente contenidos pornográficos en internet en los últimos 7 días?	1	Resp. Mult	Veces 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - más de 5
Contenido Sexo	En los últimos 30 días?	1		Veces 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - más de 5
Contenidos violentos	¿Has visto voluntariamente a contenidos con violencia explícita en internet en los últimos 7 días?	1		Veces 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - más de 5
Contenidos violentos	en los últimos 30 días?	1		Veces 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - más de 5
Sección 3. Familia				
Regulación Parental	EMP-TIC	28	Likert 5	Gervilla, Lloret, Cabrera, Fernández & Anupol
Clima Familiar	Escala de Clima Social Familiar	27	V/F	FES. (Moos, Moos, & Trickett, 1984) 3 dimensiones: Cohesión, Expresividad y Conflicto.
Estructura parental	Viven juntos Separados	1		
Estructura parental	Si están separados ¿Desde cuándo?	1		
Relación Parental	¿Cómo te llevas con tu madre/s?	1	Likert 1-5	
Relación Parental	¿Como te llevas con tu padre/s?	1	Likert 1-5	
Relación Parental	¿Cómo se llevan tus padres / madres?	1	Likert 1-5	
Sección 4. Escuela				
Rendimiento	Nota del último año / boletín	1		-----
Rendimiento	Repetidor/a	1	S/N	Moral, Sánchez y Villarreal, 2010
Clima escolar	EBAE Escala Breve de Ajuste Escolar	10	Likert 6	

III.METODOLOGÍA

Variable	Medida	Ítems	tipo	Referencia
Sección 5. Individuo				
FOMO	Miedo a no ser incluido	10		Gil, Chamarro & Oberst, 2015. Unidimensional
Comparación Social	Comparison and Feedback-Seekingscale	10	Likert (5)	Nesi, 2014; Nesi&Prinstein, 2015 Factores: 1) Comparación Social y 2) Búsqueda de feedback. Claves del proceso de autoevaluación en adolescentes
Actitud / Conducta Agresiva	Escala para la evaluación de las actitudes hacia la violencia en el contexto educativo (CAHV-10)	10		CAHV-25, Ruiz, Llor, Puebla y Llor, 2009 CAHV-10 Pina, et al. 2020 2 factores: I: Violencia para manejar los problemas y las relaciones, II: Violencia percibida como legítima.
Depresión	CES-D	10	Likert	Center for Epidemiology Studies-Depression Scale CES-D; Radloff, 1977. Adaptado Herrero y Meneses (2006) https://lisis.blogs.uv.es/instrumentos-2013-2016/
Autoconcepto	AF-5	30		F. García y G. Musitu. 5 dimensiones: Social, Académica/ Profesional, Emocional, Familiar y Física.



IV.RESULTADOS

1.MÓVIL E INTERNET

1.A MÓVIL

En España, el uso del teléfono móvil entre adolescentes está muy extendido. A los 12 años el 63,9% disponen de un móvil. Un porcentaje que asciende al 84% y al 92,5% en los siguientes dos años (INE, 2019). Estudios recientes en estudiantes de secundaria de la Comunidad Valenciana muestran resultados análogos, en torno al 90% tiene su propio teléfono móvil y un tercio dispone de cinco gigas o más de datos móviles (Lloret, Segura, Akita y Saumell, 2021). Los y las adolescentes participantes en el estudio Casandra informaron de tasas de disponibilidad mucho mayores. En la muestra estudiada, el 94,5% dispone de un teléfono móvil (Tabla 2). No se aprecian diferencias de género. A partir de los 11 años, 9 de cada 10 adolescentes tiene móvil.

Tabla 2. Distribución según la edad

Edad	%
11	90,7%
12	92,3%
13	97,0%
14	94,6%



■ USO PROBLEMÁTICO DE MÓVIL

Cuando el uso del móvil conlleva la aparición de consecuencias negativas y la persona, a pesar de conocer los problemas asociados a su uso del teléfono móvil no consigue regular su conducta, decimos que se está haciendo un uso problemático. Estas consecuencias pueden ser de diferente origen y pueden afectar al correcto desarrollo social, académico, económico, o de salud mental o física. Para medir el uso problemático se ha utilizado la subescala de móvil del Multicage-TIC (Pedrero et al, 2018) que evalúa tres

IV.RESULTADOS

síntomas o problemas asociados al uso del móvil: incapacidad de controlar el tiempo de uso, repetidas advertencias de la madre o padre; y ansiedad si no se puede usar. La respuesta es SI/NO a cuatro ítems

El **17%** (♂ 13,2% y ♀ 21.6%) cumple tres de los cuatro ítems de uso problemático y el **7%** (♂ 4.1% y ♀ 11.0%) cumple los cuatro ítems.

Esto significa que uno de cada cuatro adolescentes presenta un alto riesgo de sufrir un déficit en la gestión de su tiempo o de la atención, acompañado de sentimientos de preocupación o ansiedad directamente relacionados con el uso de su móvil.

Las chicas presentan unos niveles superiores de uso problemático que los chicos.

Tabla 3. Criterios de uso problemático

♂	♀	Criterios de uso problemático del móvil
47,1	60,3	Utiliza el teléfono móvil más a menudo o por más tiempo del que debiera
32,1	46,2	Le han comentado en alguna ocasión, su padre o madre o amigos, que utilizas mucho el móvil para hablar o enviar mensajes?
28,9	41,6	Reconoce sentirse incómodo/a o como si le faltara algo muy importante, si algún día no tiene su móvil.
29,1	36,8	Ha intentado reducir el uso de su móvil sin conseguirlo de forma satisfactoria

1.B INTERNET

■ USO PROBLEMÁTICO. ¿CUANDO EL USO DE INTERNET SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

El uso de Internet por menores españoles de 10 a 15 años alcanza al 92,9% (INE; 2019). A pesar de que el uso de Internet es universal, la gran mayoría de las personas hace un uso adaptado sin repercusiones negativas en la salud mental o en las relaciones sociales y laborales. Sin embargo, un porcentaje pequeño pero significativo realizan un uso abusivo o desadaptativo que conlleva algunas consecuencias negativas. El uso problemático de Internet (PIU), es el uso arriesgado, excesivo o de naturaleza impulsiva que, aunque todavía no llega al nivel de adicción, conduce a consecuencias adversas en la vida, específicamente el deterioro físico, emocional, social o funcional, y supone una preocupación de salud emergente entre los adolescentes (Moreno, Jelenchick, Christakis, 2013).

Al igual que con el uso del móvil, la escala Multicage –TIC incluye una subescala dedicada al uso problemático de Internet. Esta escala evalúa síntomas propios de las conductas adictivas, como son la falta de control conductual, la interferencia del uso de Internet en las relaciones sociales, y la presencia de sentimientos estresantes cuando no es posible conectarse a Internet.

La gran mayoría de los y las adolescentes hacen un uso adaptado de Internet. Sin em-

IV.RESULTADOS

bargo, el **15.5%** (♂13,4% y ♀17.8%) cumple tres de los cuatro criterios de uso problemático y el **9.7%**(♂6.1% y ♀13.9%) cumple los cuatro criterios.

Tabla 4. Criterios de uso problemático de Internet

Todos	♂	♀	Criterios de uso problemático de Internet
46,4	41,3	52,2	Dedica más tiempo del que cree que debería a estar conectado a Internet con objetivos distintos a los de tus estudios
57,8	53,6	62,9	Se han quejado tu padre o madre de las horas que dedicas a Internet
35,4	29,2	42,9	Le cuesta trabajo permanecer alejado de Internet varios días seguidos
22,4	18,4	26,9	Admite tener problemas para controlar el impulso de conectarse a Internet o haber intentado sin éxito reducir el tiempo que dedica a estar conectado

■ CONTENIDOS VIOLENTOS. ¿CONSUMEN LOS ADOLESCENTES CONTENIDOS VIOLENTOS?

Además del tiempo de uso de Internet y de las consecuencias asociadas al mismo, resulta importante, en especial en menores, conocer que contenidos consumen. Con el fin de conocer el consumo de contenidos violentos se preguntó ¿Has visto voluntariamente contenidos violentos en Internet en los últimos 7 o 30 días?

El 15% de los chicos informa haber consumido contenidos con violencia explícita 5 o más veces en la última semana. La proporción de chicas es la mitad (6,7%).

En los últimos 30 días la proporción de adolescentes que han buscado voluntariamente contenidos violentos en Internet aumenta al 23,5% en chicos y al 12,8% en chicas.

Tabla 5. Consumo de contenido violento

	7 días		30 días	
	♂	♀	♂	♀
0 veces	61,2	72,7	56,5	67,5
1 vez	9,2	10,0	6,5	8,4
2 veces	7,1	5,2	5,5	5,5
3 veces	4,9	3,8	4,8	3,4
4 veces	2,5	1,6	3,2	2,4
5 veces	1,4	,8	2,3	1,7
> 5 veces	13,7	5,9	21,2	11,1

■ PORNOGRAFÍA

A la pregunta, ¿Has visto voluntariamente contenidos pornográficos en Internet en los últimos 7 o 30 días?, 1 de cada diez chicos (9,8%) respondió haber buscado y visto 5 o más veces pornografía durante la última semana. Frente al 1,6% de las chicas que lo había hecho.

IV.RESULTADOS

En los últimos 30 días la proporción de adolescentes que han buscado voluntariamente contenidos pornográficos en Internet aumenta al 19,3% en chicos y al 3,8% en chicas.

Teniendo en cuenta ambos lapsos de tiempo, 7 y 30 últimos días, el consumo de pornografía es entre cinco y seis veces más frecuente en chicos.

Tabla 6. Consumo de pornografía

	7 días		30 días	
	♂	♀	♂	♀
0 veces	71,9	93,0	66,0	90,4
1 vez	6,5	2,6	4,8	2,9
2 veces	5,7	1,4	4,4	1,3
3 veces	3,6	1,0	2,9	1,1
4 veces	2,4	,4	2,6	,5
5 veces	1,1	,3	1,3	,6
> 5 veces	8,7	1,3	18,0	3,2

2.VIDEOJUEGOS



2.A PERFIL MEDIO DE USO DE VIDEOJUEGOS

Más de la mitad de las chicas (58,8%) y prácticamente todos los chicos (96,3%) informan que juegan a videojuegos.

Tabla 7. Tiempo de consumo de videojuegos

Frecuencia	♂	♀
Lunes - viernes		
Ningún día (%)	14,1	20,6
Media días (\bar{x})	2,85 ($\pm 1,8$)	2,31 ($\pm 1,8$)
Todos los días (%)	32,2	19,8
Horas día (\bar{x})	2 horas ($\pm 1,6$)	1,6 horas ($\pm 1,4$)
+ 4 horas/día (%)	13	7,2
Fin de semana		
Nunca (%)	5	14,5
Sab + Dom. (%)	78,4	51,2
Horas día (\bar{x})	3,4 horas ($\pm 1,5$)	2,3 horas ($\pm 1,6$)
+ 4 horas/día (%)	36,5	15

JUGAR A DIARIO

Uno de cada tres chicos y una de cada cinco chicas juegan a diario a video juegos, una media de 2 y 1,6 horas al día, respectivamente. Los fines de semana, el porcentaje aumenta a tres de cada cuatro chicos 3,4 horas al día y a la mitad de las chicas

JUGAR MÁS DE 4 HORAS AL DÍA

El 13% de los chicos y el 7,2% de las chicas informa que dedica más de cuatro horas a los videojuegos en días escolares. El porcentaje asciende al 36,5 y 15%, respectivamente, los fines de semana.

2.B AJUSTE. ¿JUEGAS A JUEGOS RECOMENDADOS PARA PERSONAS MAYORES QUE TÚ?

Existen diversos sistemas de clasificación de los videojuegos según su adecuación a menores de edad. En Europa en general, y en España en particular, se utiliza PEGI (Pan European Game Information) que etiqueta los videojuegos con la edad recomendada. Aunque no es una obligación legal, la mayoría de los juegos comerciales reconocen formalmente la clasificación PEGI.

A pesar de la presencia de la etiqueta PEGI, la mayoría de los y las adolescentes no observan las recomendaciones de uso de videojuegos.

Tabla 8. Cumplimiento de la recomendación sobre la edad en videojuegos

	♂	♀
Sí (%)	42,8	24,9
No (%)	20	31,6
No me fijo (%)	37,2	43,6

2.C JUEGO PROBLEMÁTICO

La conducta problemática de videojuego ha sido evaluada con la escala GASA (Gaming Addiction Scale for Adolescent) (Lemmens, Valkenburg y Peter, 2009; Lloret, Morell-Gomis, Marzo y Tirado, 2017). GASA evalúa siete dimensiones asociadas a la conducta adictiva: saliencia, tolerancia, afrontamiento, interferencia en las relaciones sociales, abstinencia, conflictividad y desatención de las responsabilidades.

Los chicos puntúan significativamente más alto en la escala GASA (Chicos 1,88 DT 0,53; Chicas 1,76 DT 0,58 $p < 0.001$ $d = 0,312$) Estas puntuaciones medias no indican una conducta problema.

Al comparar el porcentaje de adolescentes que obtienen una puntuación alta en la escala GASA, no se observan diferencias de género. El 3.3% de chicos y chicas puntúa tres o más puntos en la escala GASA (rango 1-4) lo que advierte de un posible uso problemático.

Atendiendo a las diferencias de género por cada ítem, los chicos muestran una mayor

IV.RESULTADOS

conducta problemática en el criterio de saliencia o pensamiento obsesivo, en el de tolerancia y en la interferencia con las relaciones sociales.

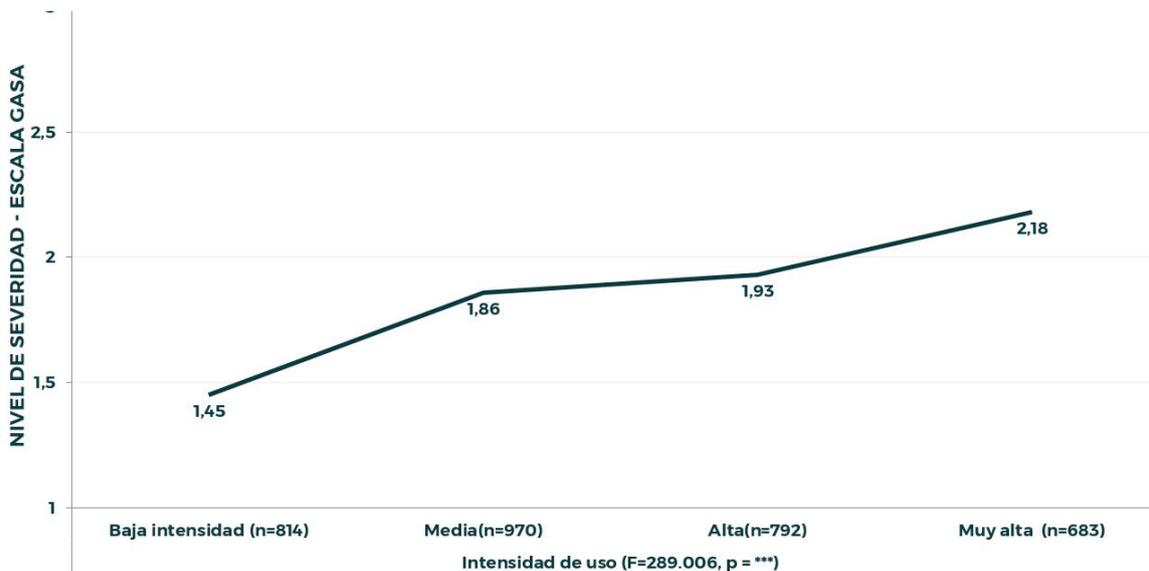
Tabla 9. Puntuación en los criterios de uso problemático de los videojuegos

Criterios de uso problemático de los videojuegos		
♂	♀	Con qué frecuencia durante los últimos seis meses.....
2,54	2,23	...piensas en jugar durante el día? (Saliencia)
2,01	1,76	...has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos? (Tolerancia)
1,81	1,97	...juegas para olvidarte de la vida real? (Afrontamiento)
2,31	2,02	...otras personas han intentado que reduzcas el tiempo que dedicas a jugar? (relaciones sociales)
1,72	1,54	...te has sentido mal cuando no has podido jugar? (Abstinencia)
1,48	1,41	...te has peleado con otros (amigos, padres...) por el tiempo que dedicas al juego? (Conflictividad)
1,35	1,36	...has desatendido actividades importantes (escuela, familia, deportes) por jugar a videojuegos? (Dejación de responsabilidades, Procrastinación)

La frecuencia de juego se relaciona de forma directa con un mayor número de problemas derivados de uso y mayor número de criterios de uso problemático (r de Pearson entre "frecuencia y puntuación en GASA" = 0,513, $p < 0.001$). Aunque esto no quiere decir que jugar mucho tiempo cause necesariamente un problema al adolescente, la probabilidad de que así sea es alta.

Así, conforme aumenta la frecuencia de uso se observa una tendencia significativa al aumento del uso problemático, caracterizado por percepción de un uso excesivo, intentos de reducir la frecuencia o intensidad o mantener discusiones con miembros de la familia por el uso excesivo, abstinencia, conflictividad derivada del uso, o emocionalidad intensa relacionada con el juego.

Gráfica 1. Abuso de videojuegos-severidad en función de la intensidad del uso (horas de juego)



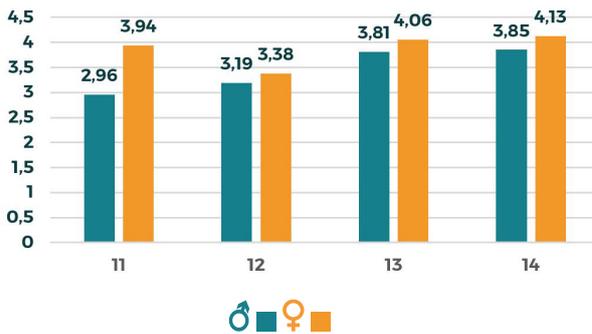
3. REDES SOCIALES



3.A PERFIL MEDIO DE USO DE REDES SOCIALES

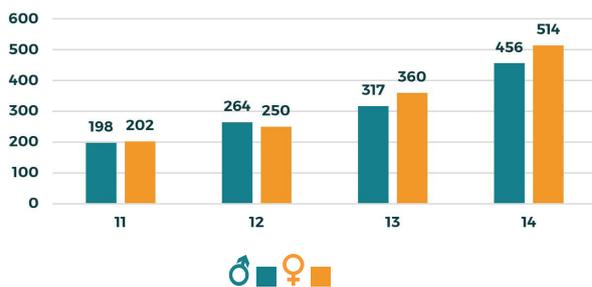
El /la adolescente medio mantiene usuarios activos entre tres y cuatro 3,7 redes sociales, con más de 300 seguidores en la red principal. Consulta a diario sus redes sociales durante dos (chicos) o tres horas (chicas). Sus redes favoritas son TikTok, Whatsapp e Instagram.

Gráfica 2. ¿En cuántas redes sociales diferentes tienes cuentas o perfiles?



Las chicas tienen perfiles activos en 3,74 redes sociales de media, los chicos en 3,1 RRSS. Esta diferencia, aunque pequeña es significativa ($p < 0.001$; $d=0,10$)

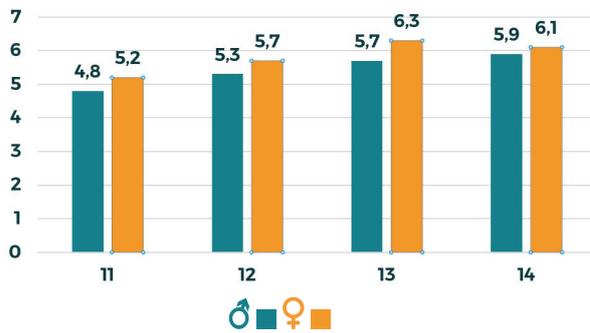
Gráfica 3. ¿Cuántos amigos o seguidores tienes en tu red social preferida?



El número de seguidores es similar en ambos sexos. Las chicas tienen 318 seguidores de media, los chicos 308

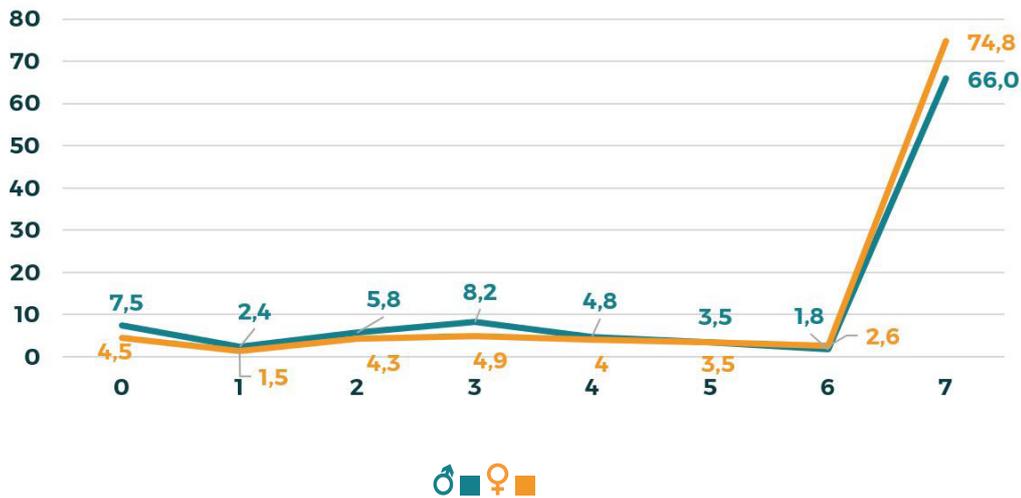
La actividad en redes sociales aumenta con la edad, y en consecuencia el número de seguidores también.

Gráfica 4. ¿Cuántos días a la semana conectas a las redes sociales?



La mayoría de adolescentes se conectan a diario a sus RRSS. Las chicas se conectan ligeramente más días (5,97 días) que los chicos (5,48 días) . Esta diferencia es pequeña, aunque significativa ($p < 0.001$; $d=0.223$).

Gráfica 5. Días de la semana



Tres de cada cuatro chicas se conecta a diario a sus redes sociales, los chicos lo hacen algo menos, dos de cada tres. El resto se conectan seis o menos días a la semana, por lo que la media es de 5,97 días para las chicas y de 5,48 para los chicos.

Gráfica 6. En un día normal, ¿Cuántas horas de media te conectas a las redes sociales?



Las chicas dedican más tiempo a las redes sociales: 3,59 horas diarias, frente a las 2,3 horas que dedican los chicos. El tiempo dedicado a las redes sociales aumenta con la edad.

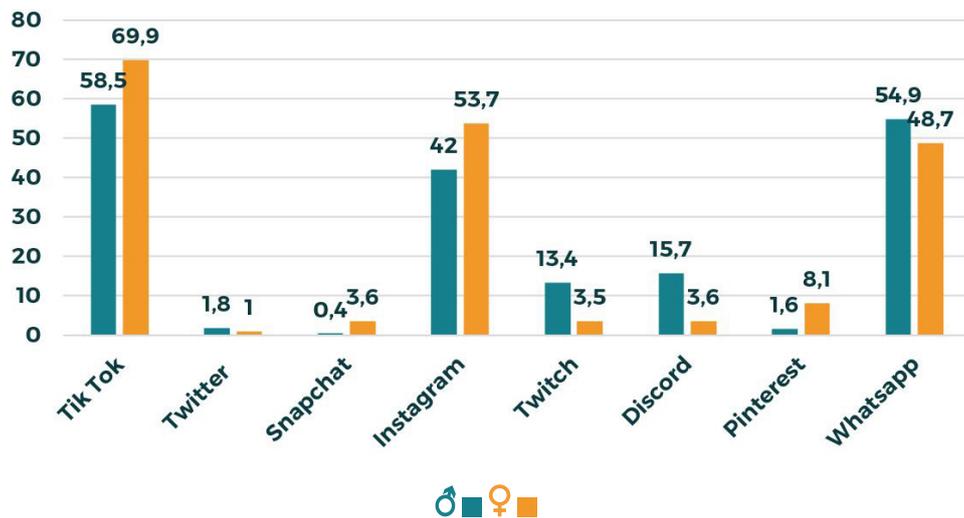
El 50% de los chicos le dedica 2 o más horas al día

El 50% de las chicas le dedica 3 o más horas al día

Gráfica 7. Porcentaje que adolescentes según el número de horas de conexión diaria



Gráfica 8. Redes Sociales con perfil activo % de la muestra



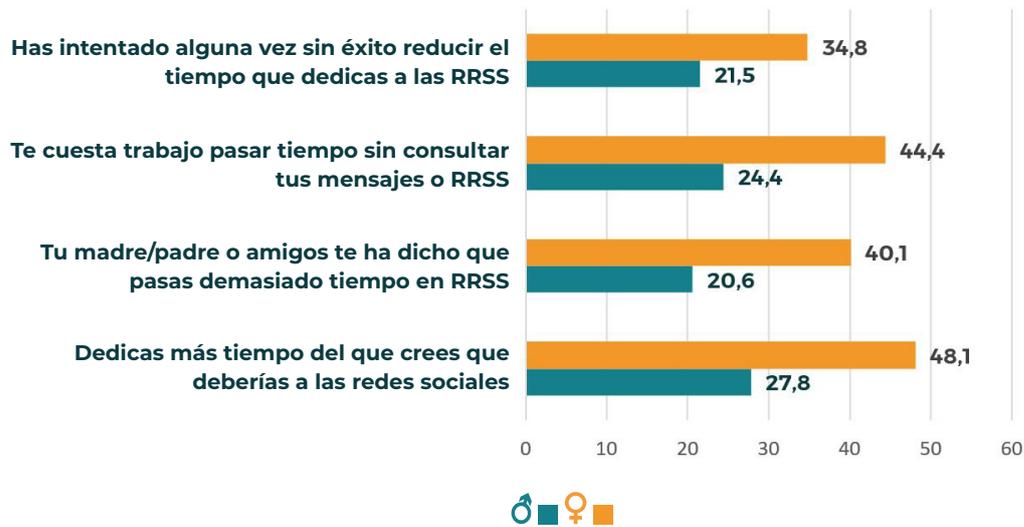
3.B USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES

Para evaluar el impacto negativo del uso de las redes sociales se ha utilizado la subescala de redes sociales de cuestionario Multicage-TIC (Pedrero, et al 2018), compuesta de cuatro ítems que miden la falta de control conductual, la interferencia en las relaciones sociales, sentimiento de estrés asociado a la abstinencia y tolerancia.

Las chicas puntúan significativamente más alto en la subescala de redes sociales de Multicage (Chicos \bar{x} = 0,93, D.T.1,11; Chicas \bar{x} = 1,67, D.T.1,38; $p < 0.001$ $d = 0.65$)

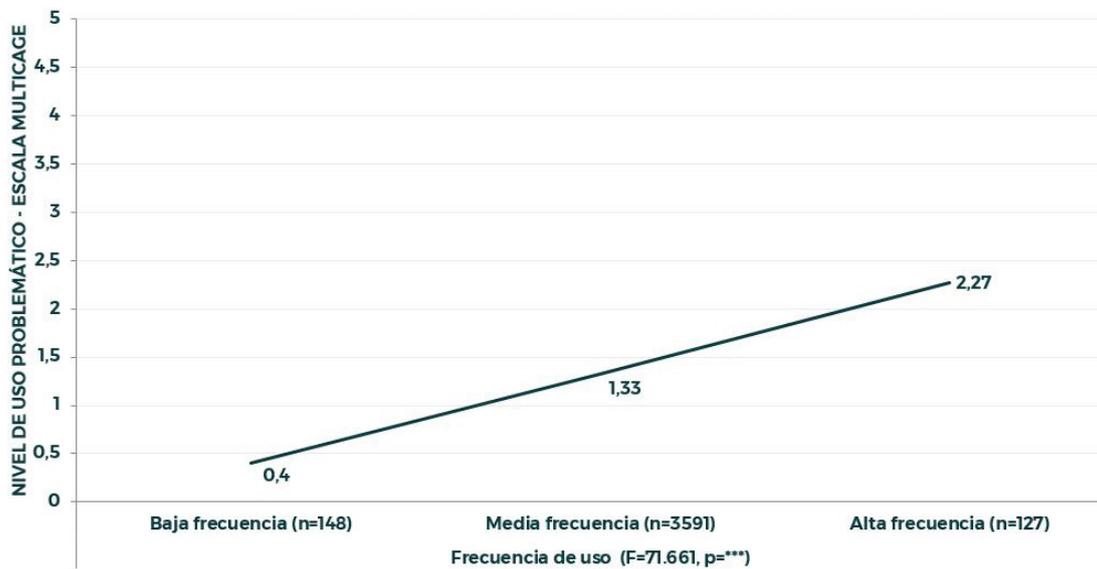
El 20,1% (♂ 10,3% y ♀ 29,9%) cumple tres de los cuatro criterios de uso problemático y el 8,4% (♂ 3,3% y ♀ 13,5%) cumple los cuatro criterios.

Gráfica 9. Porcentaje de respuestas afirmativas



La “frecuencia” de uso de redes sociales se relaciona de forma directa y significativa con el “uso problemático”. La correlación entre ambas variables es de $r = 0,191$ ($p < 0,01$) lo cual indica una baja, aunque significativa, correlación. Por lo que cabe esperar, como se puede observar en el gráfico, que a una mayor frecuencia de uso de las RRSS le corresponda un mayor número de consecuencias negativas.

Gráfica 10. Uso problemático de redes sociales en función de la frecuencia de uso



■ 4.VIDEOJUEGOS Y SALUD MENTAL



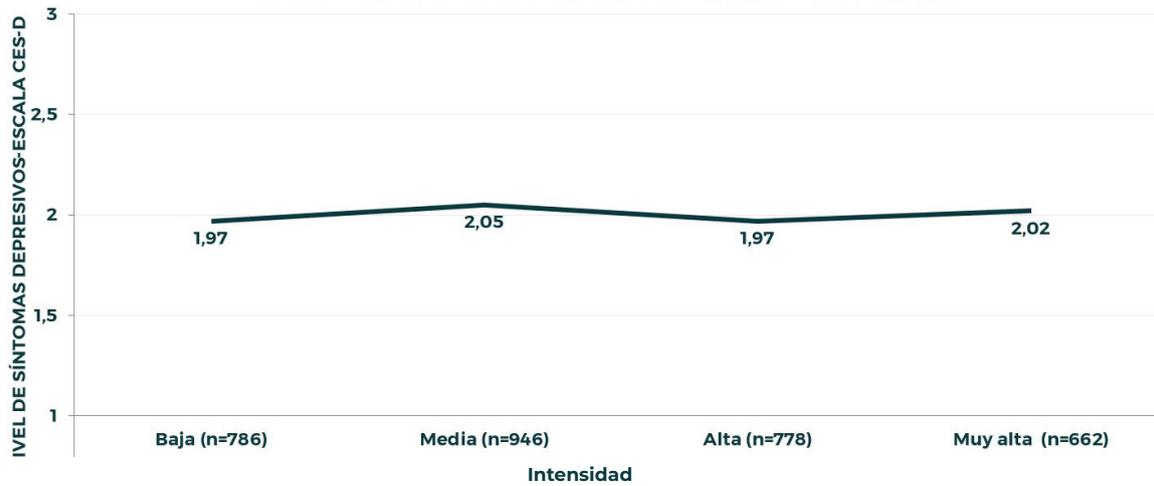
4.A SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA Y VIDEOJUEGOS

Algunos autores han relacionado el uso abusivo de los videojuegos con la aparición trastornos del estado del ánimo (Peukert, Sieslack, Barth y Batra, 2010; Van Rooij et al., 2011; Wenzel, et al., 2009). Por el contrario, los videojuegos, debido a su capacidad de motivar, han sido utilizados para fomentar habilidades psicomotrices y cognitivas, y como coadyuvante a las terapias de trastornos depresivos (Pine, Fleming, McCallum, y Sutcliffe, 2020). En este apartado se revisa la relación entre el uso de videojuegos y la sintomatología depresiva, evaluada con la Escala de Evaluación de la Sintomatología Depresiva CESD (Santor y Coyne, 1997) que mide la presencia de emociones negativas (tristeza), los síntomas somáticos (falta de fuerza o excesivo cansancio), aficción del sueño o dificultad de concentración.

■ 4.A.1 INTENSIDAD DE USO (HORAS)

La intensidad (número de horas semanales de juego) no presenta relación con síntomas depresivos. Aquellos que juegan más horas semanales no puntúan significativamente diferente de los que juegan menos horas durante la semana.

Gráfica 11. Síntomas depresivos en función de la intensidad de uso de videojuegos (horas de juego)

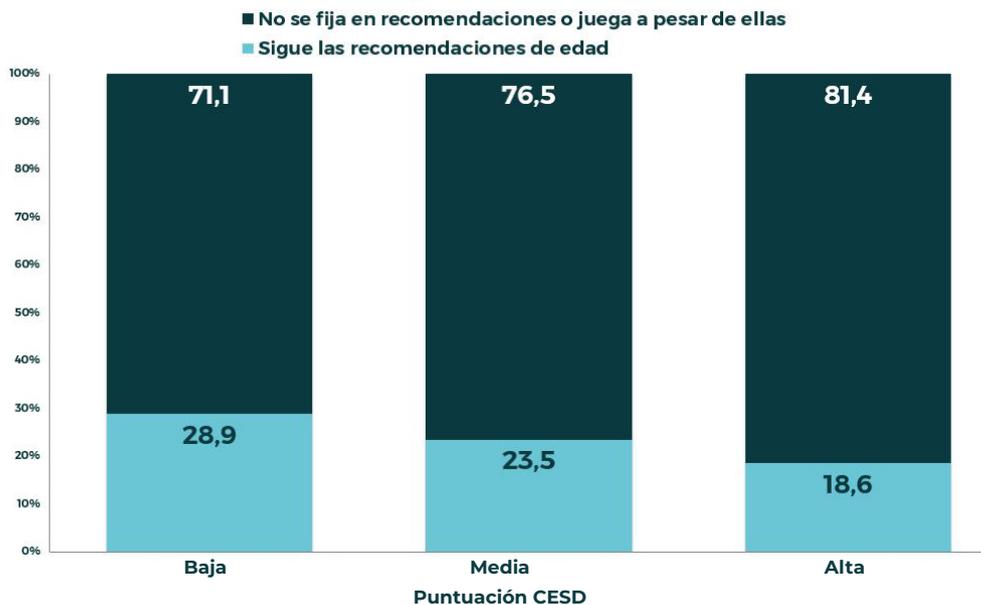


Para ambos géneros se muestra la misma tendencia de incremento de sintomatología depresiva a medida que aumenta el número de horas de juego, pero existen diferencias significativas en *síntomas depresivos* entre chicos y chicas refiriendo las chicas un mayor número de síntomas ($F(3,3164) = 5.954, p < .01$).

4.A.2 AJUSTE

El ajuste se refiere a la concordancia entre la edad del menor y la edad recomendada del juego por el sistema de clasificación PEGI. Entre los/las adolescentes que informan mayores síntomas depresivos, se observa un mayor porcentaje que no se fija en las recomendaciones de edad o que juega a videojuegos no recomendados para su edad. Este porcentaje decrece en los grupos de adolescentes cuyos niveles de síntomas depresivos es menor, pasando de un 81.4% en el grupo con mayores síntomas depresivos al 71.1% entre el grupo con menores síntomas.

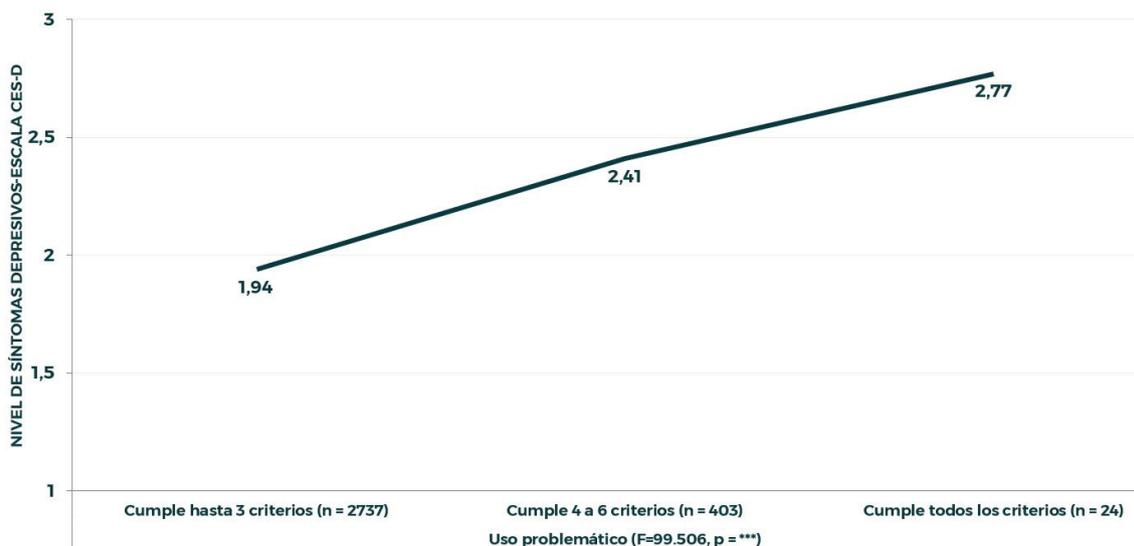
Gráfica 12. Síntomas depresivos y videojuegos recomendados para su edad



4.A.3 USO PROBLEMÁTICO

Los videojuegos han sido reconocidos en la última edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª edición (OMS, 2018), como un actividad potencialmente adictiva. El trastorno por uso de videojuegos se caracteriza por presentar una sintomatología similar al de otros trastornos adictivos con o sin sustancias, como el trastorno por juego de apuestas. Entre las consecuencias del juego problemático destaca: la ansiedad ante la imposibilidad de jugar, la tolerancia o necesidad de más tiempo de juego para sentirse satisfecho, la ideación obsesiva o pensamientos intrusivos sobre el deseo de jugar a toda horas, las dificultades para conciliar el juego con las responsabilidades, los conflictos de relaciones sociales como consecuencia del excesivo tiempo dedicado al juego. Estos problemas pueden surgir por la interacción entre las variables predisponentes generales (es decir la genética, las experiencias de la primera infancia, la psicopatología, los rasgos temperamentales y el estilo de afrontamiento general) y las variables predisponentes específicas del comportamiento (es decir, necesidades, motivos y valores específicos) (Cudo, Dobosz, Griffiths, *et al*, 2022).

Gráfica 13. Síntomas depresivos en función del uso problemático de videojuegos



Atendiendo al número de criterios de uso problemático (escala GASA), se encuentran diferencias significativas entre grupos. Aquellos grupos que refieren mayor percepción de problemas derivados del uso, se diferencian por presentar también mayor número de síntomas depresivos, mostrándose una tendencia al aumento de síntomas depresivos a medida que se cumplen criterios de uso problemático.



Para ambos géneros, esta tendencia de incremento se mantiene. Las chicas muestran diferencias no significativas al referir mayor sintomatología en todos los grupos.

4.B AGRESIVIDAD Y VIDEOJUEGOS

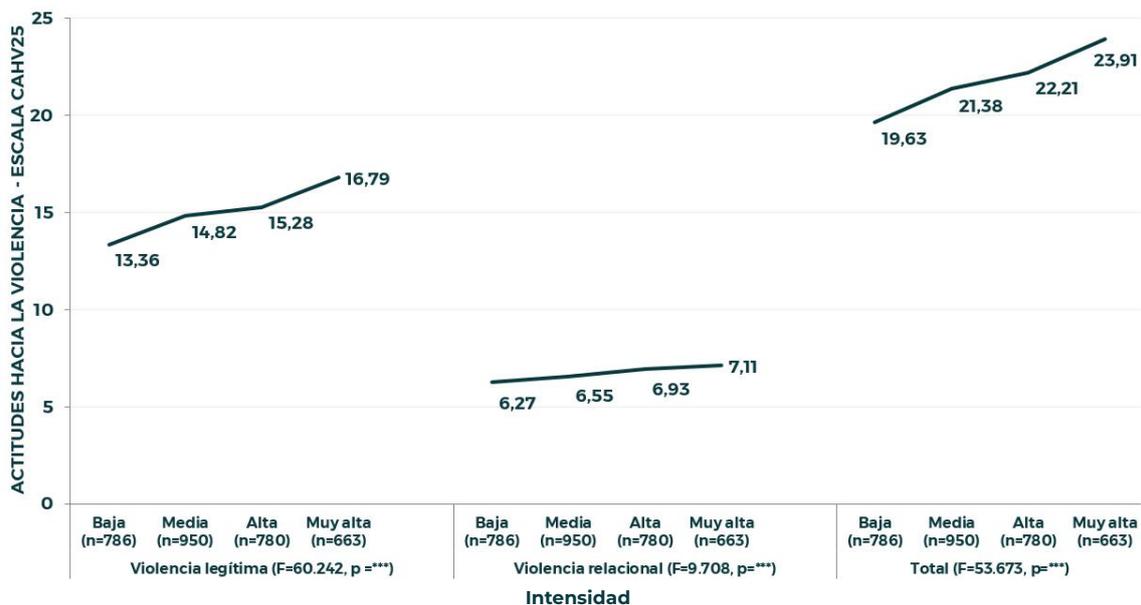
Desde hace décadas existe la controversia sobre si los videojuegos violentos conducen a un comportamiento agresivo en la vida física. Los argumentos que sostienen esta idea defienden que los comportamientos violentos que se observan y/o se practican en el juego aumentan la probabilidad de cometer actos similares en la vida física o que la exposición a la violencia conduce a una insensibilización (Calvert, Appelbaum, Dodge, et al. 2017). Obviamente, estas explicaciones no se pueden aplicar a la mayoría de adolescentes que juegan a juegos violentos sin problemas de conducta violenta. La intervención de otras variables como la personalidad o la compañía de iguales que realizan conductas violentas desempeñan un papel crucial en la expresión de la violencia (López-Fernández, Mezquita, Etkin, Griffiths, Ortet & Ibañez, 2021).

El estudio Casandra analiza la relación entre el uso de videojuegos y la actitud hacia la violencia. Para ello se utiliza el Cuestionario de actitudes hacia la violencia (CAHV-10) en menores que distingue entre dos dimensiones: Violencia Percibida como Legítima y Violencia Relacional (Pina, López, Cormos, Marín, Zaragoza & Hernández, 2020).

4.B.1 INTENSIDAD DE USO (HORAS)

Los y las adolescentes que dedican más horas a los videojuegos muestran una actitud más favorable hacia la violencia. Esta tendencia es más acusada en relación a la violencia considerada legítima para la resolución de conflictos.

Gráfica 14. Actitudes hacia la violencia en función de la intensidad de uso de videojuegos



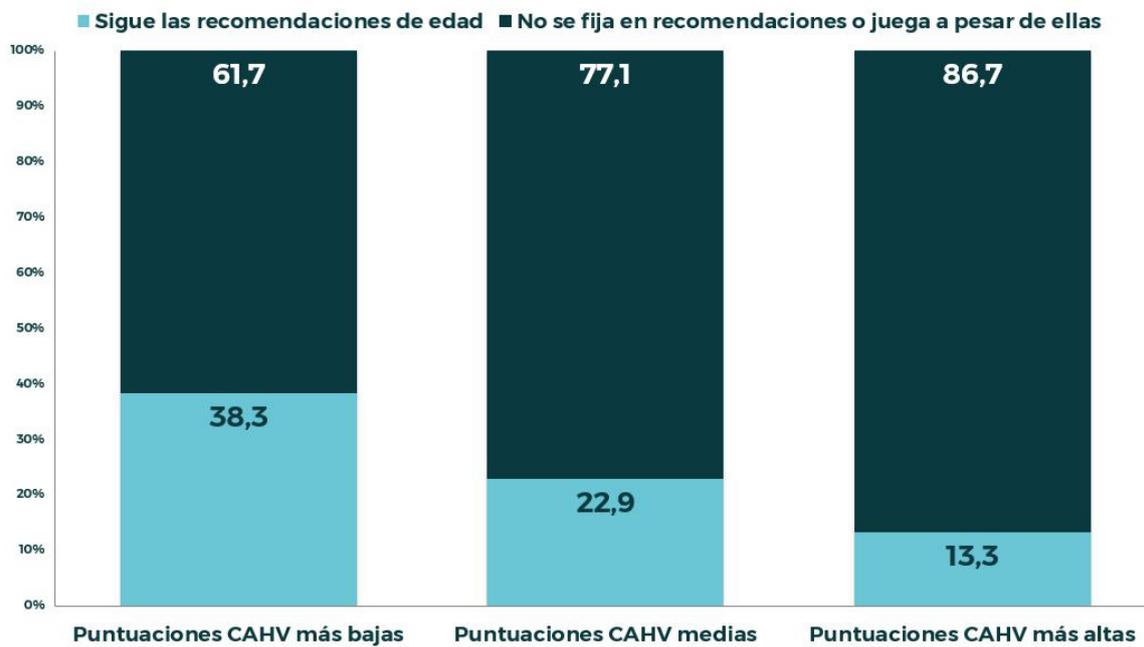
Esta tendencia al incremento se mantiene para ambos géneros, mostrando en general los chicos mayores puntuaciones en las escalas. Estas diferencias son más acusadas en cuanto a las actitudes hacia la violencia relacional ($F(3,3171) = 2.704, p < .05$), pero no es significativa en cuanto a la violencia legítima para resolver conflictos ($F(3,3171) = 2.044, n.s.$).

IV.RESULTADOS

4.B.2 AJUSTE

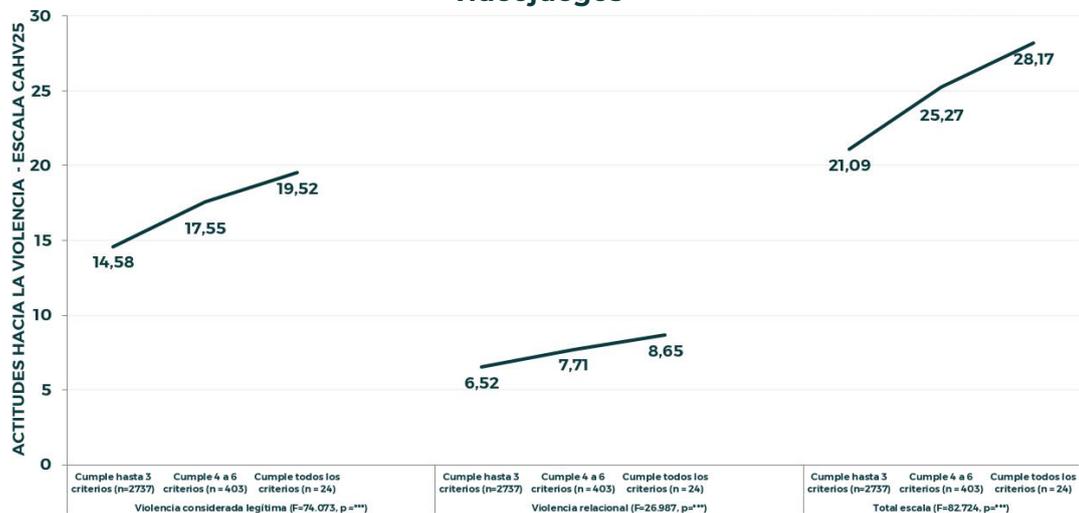
La proporción de menores que no se fija en las recomendaciones de edad o que juega a videojuegos no recomendados para su edad es mayor en el grupo que muestra mayores actitudes positivas hacia la violencia. Mientras que 9 de cada 10 menores no observa estas recomendaciones en el grupo con mayor actitud favorable hacia la violencia, solo 6 de cada 10 no siguen estas recomendaciones en el grupo con una actitud favorable hacia la violencia más baja.

Gráfica 15. Actitudes positivas a favor de la violencia y videojuegos recomendados para su edad



4.B.3 USO PROBLEMÁTICO

Gráfica 16. Actitudes hacia la violencia en función del uso problemático de videojuegos



IV.RESULTADOS

Como ocurría con la intensidad de juego, aquellos/as jóvenes que presentan mayor número de criterios de uso problemático se diferencian significativamente por una actitud más positiva hacia la violencia, mostrando una tendencia de aumento a medida que se cumplen criterios.

■ ANÁLISIS POR GÉNERO



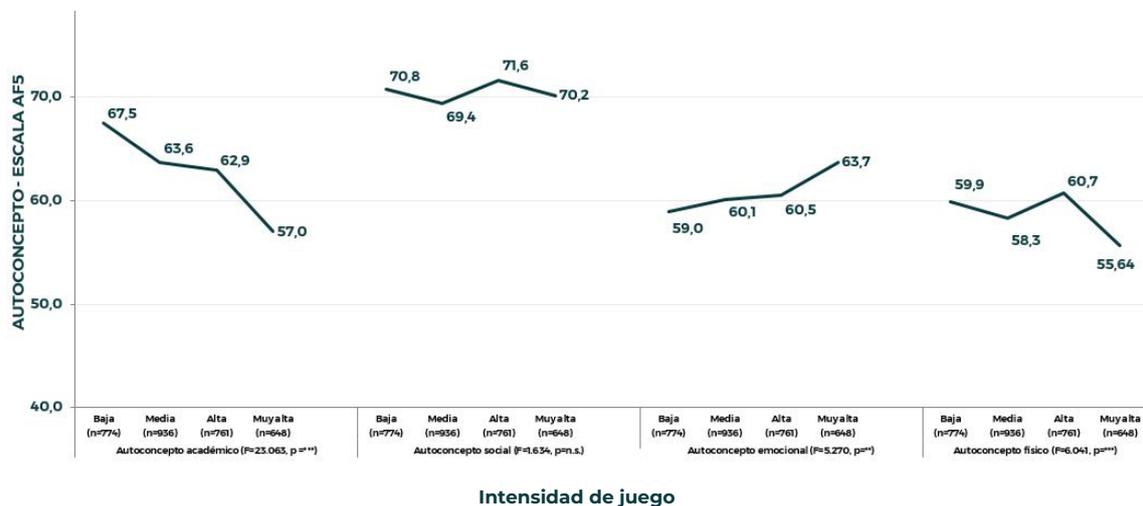
Para ambos géneros, esta tendencia de incremento se mantiene sin diferencias significativas entre género. En cuanto a violencia relacional, los chicos muestran un incremento mayor que las chicas a medida que se cumplen criterios de uso problemático, sin resultar la diferencia estadísticamente significativa.

4.C AUTOCONCEPTO Y VIDEOJUEGOS

■ 4.C.1 INTENSIDAD DE USO (HORAS)

Respecto al autoconcepto, aquellos que juegan con mayor frecuencia e intensidad se diferencian significativamente por un menor autoconcepto académico y físico. En cuanto a autoconcepto social no hay diferencias, y el autoconcepto emocional mejora en aquellos que juegan con mucha mayor intensidad.

Gráfica 17. Autoconcepto en función de la intensidad de uso de videojuegos



■ ANÁLISIS POR GÉNERO



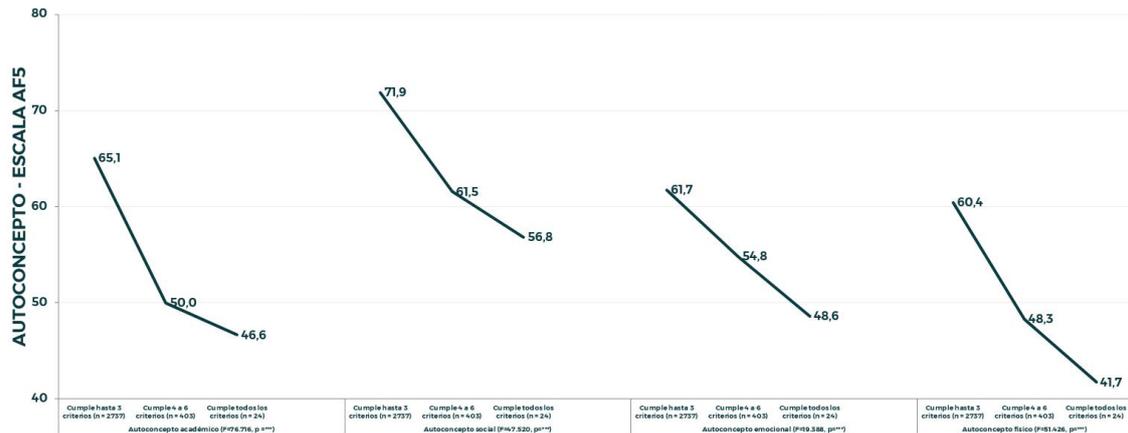
Por género, se observan diferencias entre chicos y chicas en autoconcepto académico, social y físico. Refiriéndonos al autoconcepto general también existen estas diferencias. Si bien el empeoramiento de autoconcepto afecta a ambos géneros, las chicas suelen referir peor autoconcepto y un empeoramiento más acusado a medida que aumentan las horas de uso ($F=3,3111$) = 6,864, $p <$

IV.RESULTADOS

0,001). En cuanto al autoconcepto emocional, mientras que los chicos no refieren empeoramiento en función de las horas de juego, las chicas sí muestran un empeoramiento, pero este dato no es estadísticamente significativo ($F(3,3111) = 0,708$, n.s.).

4.C.2 USO PROBLEMÁTICO

Gráfica 18. Autoconcepto en función del uso problemático de videojuegos



Atendiendo al número de criterios de uso problemático, se encuentra una marcada tendencia a un peor autoconcepto en todas sus dimensiones a medida que aumenta el número de problemas derivados del uso de videojuegos. Aquellos grupos que presentan mayor número de criterios de uso problemático, se diferencian significativamente por presentar también un autoconcepto académico, social, emocional y físico más bajo.

ANÁLISIS POR GÉNERO



En general y en referencia al autoconcepto total existen diferencias por género ($F(3,3869) = 1.655$, n.s.), mostrándose similares tendencias de empeoramiento a medida que aumentan los criterios de uso problemático, pero partiendo de un autoconcepto menor en las chicas. Este menor autoconcepto todavía se resiente más que en los chicos al cumplir criterios.

Destaca la diferencia significativa en autoconcepto social y físico, donde las chicas acusan un empeoramiento más intenso, si bien este descenso de rendimiento sucede para ambos géneros ($F(2,3104) = 5.436$, $p < .01$, $F(2,3104) = 3.049$, $p < .05$). El resto de dimensiones (académica y emocional) no refleja diferencias por género.

4.D ANÁLISIS POR MODALIDAD DE JUEGO

Para conocer posibles diferencias en función de la modalidad o contenido de videojuego, se facilitó a una clasificación de tipos de juegos y se pidió que indicaran su preferido. En la siguiente tabla se muestran los resultados de las tres variables de salud mental evaluadas (depresión, violencia y autoconcepto) en los/las adolescentes que eligieron cada modalidad de juego. Así, las modalidades o contenidos de los videojuegos muestran en general diferencias en las variables evaluadas, al ser comparadas con el resto de preferencias de contenido.

Tabla 10. Problemáticas en función del tipo de juego

Contenido Modalidad	Síntomas depresivos	Actitudes hacia la violencia	Autoconcepto
Acción (n=1869)	Menos síntomas que el resto de grupos ***	Mayor actitud favorable que el resto de grupos ***	Mejor autoconcepto que el resto de grupos ***
Simulación (n=515)	Más síntomas que el resto de grupos *	Mayor actitud favorable legítima que el resto de grupos **	Peor autoconcepto que el resto de grupos *** (excepto emocional)
Arcade (n=255)	Igual que el resto de grupos (n.s.)	Mayor actitud favorable legítima que el resto de grupos *	Peor autoconcepto general que el resto de grupos * Igual autoconcepto físico, emocional y social (n.s.)
Deporte (n=1310)	Menos síntomas que el resto de grupos ***	Mayor actitud favorable que el resto de grupos ***	Mejor autoconcepto que el resto de grupos *** (excepto académico*)
Agilidad (n=358)	Igual que el resto de grupos (n.s.)	Igual que el resto de grupos (n.s.) Menor actitud favorable relacional *	Igual que el resto de grupos (n.s.) (excepto académico, mejor que el resto de grupos ***)
Aventura (n=1382)	Igual que el resto de grupos (n.s.)	Igual que el resto de grupos (n.s.)	Igual que el resto de grupos (n.s.) (excepto social y físico, peor que el resto de grupos *)
Rol (n=655)	Más síntomas que el resto de grupos ***	Mayor actitud favorable que el resto de grupos Legítima *** Relacional *	Peor autoconcepto que el resto de grupos *** (excepto emocional)

*: $p < .05$, **: $p < .01$; ***: $p < .001$

Al ordenar las modalidades de juego según su relación con la presencia de las variables de salud mental, situando la más asociada a problemas de salud mental abajo, se obtiene la siguiente tabla. Los y las adolescentes que prefieren los juegos de *Agilidad Mental* y *Aventura*, apenas muestran diferencias con el resto de grupos, auto-valorándose aquellos/as que prefieren contenidos de *Agilidad Mental* mejor académicamente y detectando menores actitudes agresivas de tipo relacional. También aquellos/as que prefieren contenidos de *Aventura* no se diferencian del resto de grupos, a excepción de un peor autoconcepto físico y social. Aquellos/as que prefieren videojuegos con contenido de *Acción* o *Deportivo* muestran menor sintomatología y un autoconcepto más favorable

IV.RESULTADOS

que otros grupos, pero también significativamente actitudes más favorables hacia la violencia. Por su parte, los que se inclinan contenidos de *Simulación y/o Rol* presentan mayor sintomatología depresiva, peor autoconcepto que el resto de grupos (excepto autoconcepto emocional) y mayores actitudes hacia la violencia.

Tabla 11. Juegos ordenados en función de las variables de salud mental

Contenido/Modalidad	Síntomas depresivos	Actitudes hacia la violencia	Autoconcepto
Agilidad (n=358)	●	●●	●●
Aventura (n=1382)	●	●	●●
Acción (n=1869)	●●	●●	●●
Deporte (n=1310)	●●	●●	●●
Arcade (n=255)	●	●●	●●
Simulación (n=515)	●●	●●	●●
Rol (n=655)	●●	●●	●●

Estos resultados no deben ser interpretados como una relación causal, en la que una determinada modalidad de juego conduce a una peor o mejor salud mental. La salud mental es el producto de un conjunto de características personales de índole biológico y psicológico que se expresan como resultado de las interacciones sociales. La aportación que los videojuegos pueden hacer a la salud mental es limitada y debe ser entendida en su interacción con otras características del individuo.

En la siguiente tabla se muestra la relación, según el estadístico r de Pearson, entre las puntuaciones en las escalas de salud mental y las horas diarias dedicadas a los videojuegos y la severidad o nivel de juego problemático, medido con la escala GASA. Existe consenso en que una correlación por encima de 0,3 debe considerarse moderada. Es importante recordar que la correlación indica que ambas variables comparten una proporción de su varianza, pero no supone causalidad.

Tabla 12. Relación entre intensidad y severidad de uso de videojuegos y parámetros de salud mental

	Toda la muestra		Solo chicos		Sólo chicas	
	Intensidad (horas juego)	Severidad (GASA)	Intensidad (horas juego)	Severidad (GASA)	Intensidad (horas juego)	Severidad (GASA)
Síntomas depresivos	n.s.	0,344**	0,142**	0,392**	0,193**	0,416**
Actitud hacia la violencia legítima	0,253**	0,294**	0,184**	0,254**	0,180**	0,325**
Actitud hacia la violencia relacional	0,097**	0,164**	0,059**	0,146**	n.s.	0,181**
Actitud hacia la violencia total	0,239**	0,302**	0,168**	0,267**	0,159**	0,328**
Autoconcepto académico	-0,175**	-0,277**	-0,193**	-0,264**	-0,179**	-0,311**
Autoconcepto social	n.s.	-0,206**	-0,104**	-0,191**	-0,138**	-0,307**
Autoconcepto emocional	0,057**	-0,171**	n.s.	-0,204**	n.s.	-0,214**
Autoconcepto familiar	-0,039**	-0,299**	-0,061**	-0,262**	-0,201**	-0,411**
Autoconcepto físico	-0,082**	-0,224**	-0,221**	-0,236**	-0,152**	-0,323**
Autoconcepto total	-0,082**	-0,346**	-0,197**	-0,357**	-0,215**	-0,460**

La intensidad de juego medida en horas diarias correlaciona con los criterios de uso problemático de videojuegos (GASA $r = .513$), y las actitudes favorables hacia la violencia ($r = .239$), pero no con la sintomatología depresiva. Puntuaciones altas en la escala de severidad de uso de videojuegos GASA están asociadas a una mayor presencia de sintomatología depresiva ($r = .344$) y una actitud más favorable hacia la violencia ($r = .302$). También con una autoevaluación más desfavorable en general ($r = -.346$).

5. REDES SOCIALES, COMPARACIÓN SOCIAL Y EL TEMOR A ESTAR EXLUIDO (FOMO)



Las redes sociales (RRSS) han cambiado la naturaleza de las interacciones entre los y las adolescentes, trasladando muchas comunicaciones que habitualmente se daban en el ámbito privado al público, con la consecuente atmósfera de comentarios públicos y exposición en línea. En este contexto, las referencias a la popularidad son cada vez más exigentes, y el número de seguidores es para muchos y muchas un indicador del nivel de autoestima. Por otra parte, la ausencia o la escasa respuesta a la continua generación de contenidos (textos, vídeos o fotos) produce una sensación de aislamiento social. Este efecto se ha denominado FOMO o temor a estar excluido (de sus siglas en inglés Fear Of Missing Out), y ocurre cuando no se reciben los likes o las visualizaciones esperadas. El FOMO puede definirse como un tipo de ansiedad social producida por la percepción de que otros podrían estar teniendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente (Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell, 2013) y se alimenta de comparar las respuestas y el número de seguidores de los demás con los propios.

Los diseñadores de los algoritmos que gobiernan el flujo de información de las plataformas, saben que generar emociones negativas produce una mayor atención, más tiempo en la pantalla, e incrementa la actividad: más scroll, más reenvíos, más contenidos. Instagram aparece en las encuestas como la plataforma que más incita a los jóvenes a

declarar sentir ansiedad, depresión y preocupaciones por la imagen corporal. A pesar de que estos efectos son conocidos por las propias compañías, los algoritmos siguen fomentando un estilo de comparación social pernicioso entre los adolescentes (Wall Street Journal, 2021). Diversos estudios que han analizado el comportamiento en las RRSS de adolescentes de 10 a 16 años, llegan a conclusiones similares. Es decir, aquellos adolescentes que tienen una mayor actividad son los que más frecuentemente hablan sobre temas personales e íntimos, y los que más solos se sienten (Bonetti, Campbell y Gilmore, 2010; Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin, et al. 2013; Nesi, Miller, & Prinstein, 2017).

A tenor de lo anterior, la comparación social y el FOMO podrían explicar algunas de las motivaciones para el uso de redes sociales. En el estudio Casandra se estudian las motivaciones de afiliación, las de comparación sobre opiniones y juicios, las de comparación sobre popularidad y las referidas a imagen corporal.

5.A COMPARACIÓN SOCIAL

La comparación social es un proceso de autoevaluación mediante el cual las personas evaluamos nuestras opiniones, habilidades y características en función de cómo juzgamos las de los demás. Este proceso es especialmente crítico en la adolescencia, ya que afecta al autoconcepto. En definitiva, a la definición de uno mismo. Para su evaluación se ha utilizado la escala de Comparación y Búsqueda de Retroalimentación de Nesi.

En términos generales, el 38% de los y las adolescentes busca conocer en las redes si los demás lo consideran divertido/a o popular, un 35% está interesado en conocer qué opinan los demás, un 28% busca comparar en las redes sociales su apariencia con la de otros/as, y un 20% compara su cuerpo con el de otros/as. Por género, entre las chicas se da en mayor grado este tipo de comparaciones.

Tabla 13. Puntuaciones medias en los ítems de la escala de comparación social

COMPARACIÓN SOCIAL	Total muestra	Chicos	Chicas
1. Para ver cómo les va a los/las demás	71,9	67,3	77,6
2. Para comparar mi apariencia con la de otros/as	28,1	25,5	31
3. Para conseguir comentarios de otros/as sobre mis publicaciones y comentarios	29,4	30,3	28,3
4. Para ver qué piensan otros/as sobre mi apariencia	29,7	27,9	29,7
5. Para comparar mi cuerpo con los de otros/as	19,4	16	23,2
6. Para ver qué piensan otros/as sobre las cosas que publico o comento	34,3	33,9	34,7
7. Para saber si otros/as piensan que yo soy interesante, divertido/a o popular	37,7	37,2	38,1
8. Para ver lo que opinan otros/as sobre mis fotos	33,7	32,8	34,8
9. Para comprobar lo que piensan otros/as más populares que yo sobre mí	24	24,6	33,3
10. Para comparar mi vida con la de otros/as	21,2	18,7	24,1

5.A.1. COMPARACIÓN SOCIAL Y USO DE RRSS

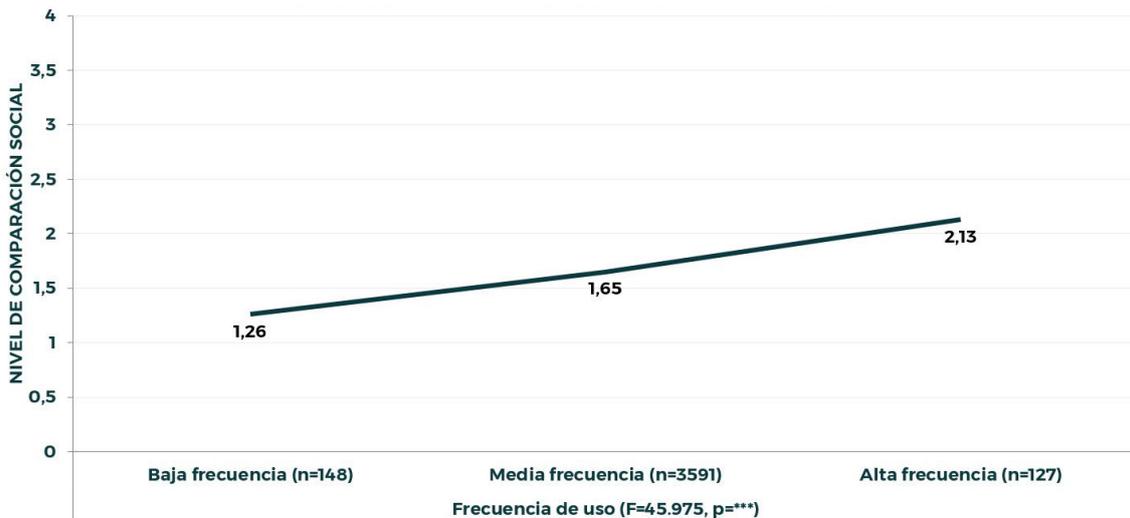
El número de horas diarias de conexión a las RRSS presenta una relación directamente proporcional a la puntuación en la escala de Comparación Social ($r = 0,209$; $P < 0,001$) y a la de FOMO ($r = 0,170$; $p < 0,001$). En el siguiente gráfico se muestran las puntuaciones en la escala de Comparación Social en función del “Uso de las RRSS” resultante de la combinación de la Frecuencia (número de días a la semana) y la Intensidad (número de horas al día). Claramente, el grado de Comparación Social aumenta cuando el Uso de RRSS también lo hace.

ANÁLISIS POR GÉNERO



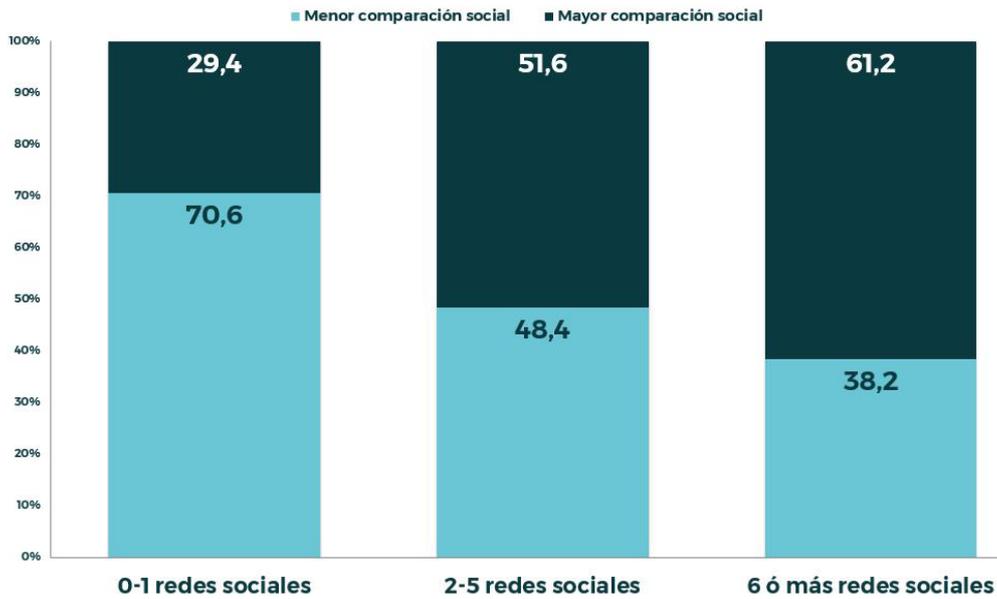
La interacción entre frecuencia de uso y género no muestra diferencias estadísticamente significativas en cuanto al grado de comparación social.

Gráfica 19. Comparación social en función de la frecuencia de uso de redes sociales



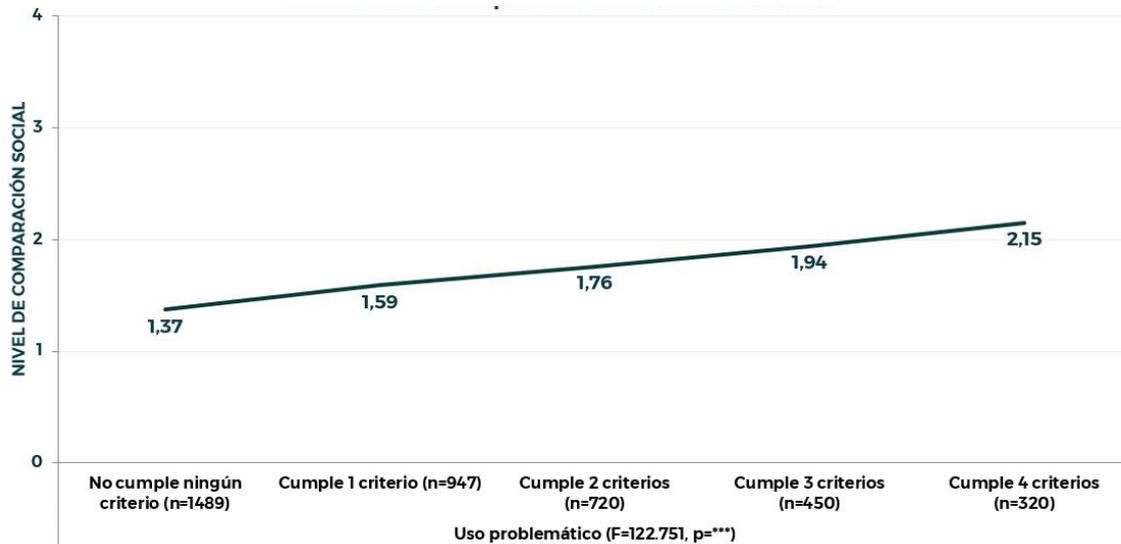
Asimismo, un mayor número de perfiles activos en diferentes redes sociales se relaciona con una mayor puntuación en la escala de comparación social. En este sentido, mientras que el mayor porcentaje de adolescentes con ninguna o una red social (0-1) refiere compararse poco con otros/as, el grupo con más perfiles activos (6 o más) presenta en su mayoría (61,2%) puntuaciones altas en la escala de Comparación Social.

Gráfica 20. Perfiles activos en redes sociales y comparación con otros/as



5.A.2. USO PROBLEMÁTICO DE LAS RRSS Y COMPARACIÓN SOCIAL

Gráfica 21. Comparación social en función del uso problemático de redes sociales



El Uso Problemático de las RRSS se define como aquel uso que conlleva consecuencias negativas, y que la persona no consigue controlar, a pesar de intentarlo. El Uso Problemático se evaluó con la subescala de RRSS de Multicage-TICS (Pedrero et al, 2018). Los y las adolescentes que refieren mayores problemas derivados del uso de RRSS, es decir que obtienen puntuaciones más altas en la subescala de RRSS de Multicage-TICS, se diferencian significativamente por su mayor grado de Comparación Social, frente a los grupos que cumplen menos criterios de uso problemático.

ANÁLISIS POR GÉNERO



Chicos y chicas presentan perfiles similares de relación entre el Uso Problemático de RRSS y Comparación Social, las diferencias no son estadísticamente significativas.

Tabla 14. Relación entre Comparación Social y frecuencia-intensidad y uso problemático de RRSS

	Toda la muestra		Sólo chicos		Sólo chicas	
	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)
Comparación social	0,152**	0,333**	0,124**	0,318**	0,184**	0,378**

En cuanto a la correlación entre Comparación Social y Uso (Frecuencia + Intensidad) y Uso Problemático, se observa que ambas mantienen una relación directa y significativa con la Comparación Social. Esta relación es más intensa en el caso de los criterios de uso problemático ($r = .333$). Por género, las chicas obtienen valores ligeramente superiores.

5.B TEMOR A ESTAR EXCLUIDO (FOMO)

El FOMO se encuentra en similares proporciones en chicos y en chicas. Un 78% de la muestra considera que en ocasiones está demasiado pendiente de lo que ocurre en redes sociales, un 67.6% se siente molesto si se pierde alguna reunión y porcentajes similares siguen pendientes de las redes en vacaciones. Casi la mitad de adolescentes considera importante compartir detalles en redes sociales cuando se lo pasa bien, y 1 de cada 4 siente temor a que otros lo pasen mejor que ellos o cuando no conoce qué están haciendo sus amigos/as.

Tabla 15. Puntuación media de los ítems de la escala de FOMO

TEMOR A PERDERSE ALGO (FOMO)	Total muestra	Chicos	Chicas
1. A veces me pregunto si dedico demasiado tiempo a estar pendiente de lo que está pasando	78,2	74,8	82
2. Cuando me pierdo una reunión entre amigos/as, me molesta	67,6	65,8	69,5
3. Cuando voy de vacaciones, sigo pendiente de lo que mis amigos/as están haciendo	58,1	57,6	58,8
4. Me preocupo cuando me entero de que mis amigos/as se lo están pasando bien sin más	52,3	47,5	57,7
5. Me pongo nervioso/a cuando no sé qué están haciendo mis amigos/as	25,5	25,4	24,4
6. Me da miedo que mis amigos/as tengan experiencias más gratificantes que yo	25,4	25,2	26,7
7. Es importante para mí entender las bromas que se hacen entre mis amigos/as	69,5	71,5	69,3
8. Me molesta cuando pierdo una oportunidad de quedar con amigos/as.	76,5	76	79,3
9. Me da miedo que otras personas tengan experiencias más gratificantes que yo	26,1	25,3	27
10. Cuando me lo paso bien, es importante para mí compartir los detalles en las redes sociales (p.ej. actualizando el estado o publicando una historia)	45,6	39,7	52,3

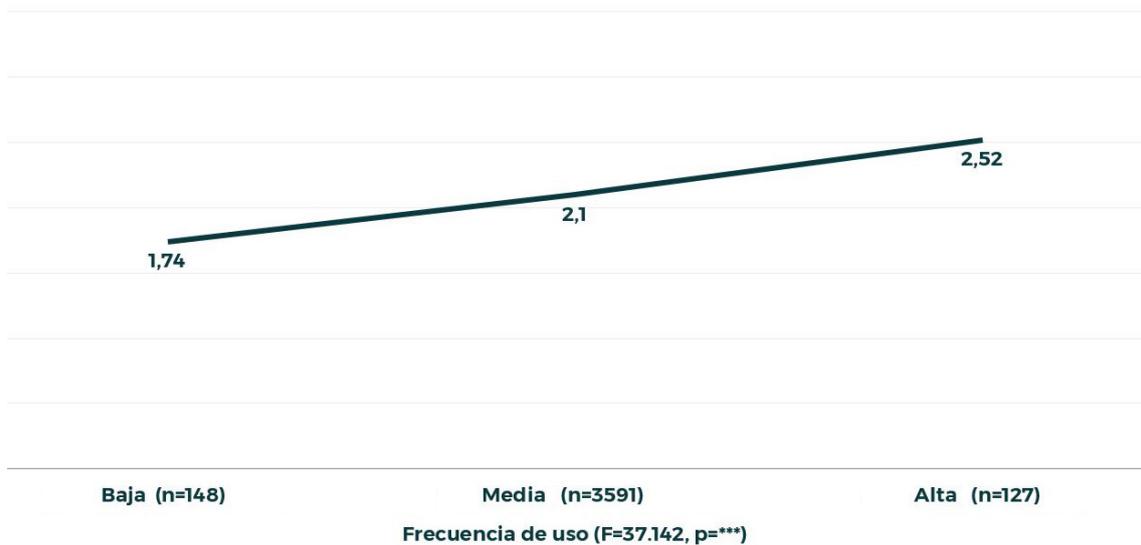
■ 5.B.1 USO DE REDES SOCIALES Y TEMOR A ESTAR EXCLUIDO

De forma similar a la comparación social, el temor a estar excluido (FOMO), se relaciona de forma directa tanto con la frecuencia e intensidad de uso ($r = 0,137$) como con los criterios de uso problemático de las mismas ($r = 0,348$). Por género, se mantienen estos resultados, si bien en el grupo de chicas las correlaciones son mayores. La alta correlación entre Comparación Social y FOMO ($r = .589$, $p < .001$) invita a pensar que comparten gran parte de los argumentos que explican su presencia.

Tabla 16. Relación entre FOMO y frecuencia-intensidad y uso problemático

	Toda la muestra		Sólo chicos		Sólo chicas	
	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)
FOMO	0,137**	0,348**	0,088**	0,306**	0,185**	0,401**

Gráfica 22. Temor a perderse algo (FOMO) en función de la frecuencia de uso redes sociales



Por su parte, una mayor frecuencia diferencia el temor a estar excluido, aumentando éste a medida que se usan más las redes.

■ ANÁLISIS POR GÉNERO

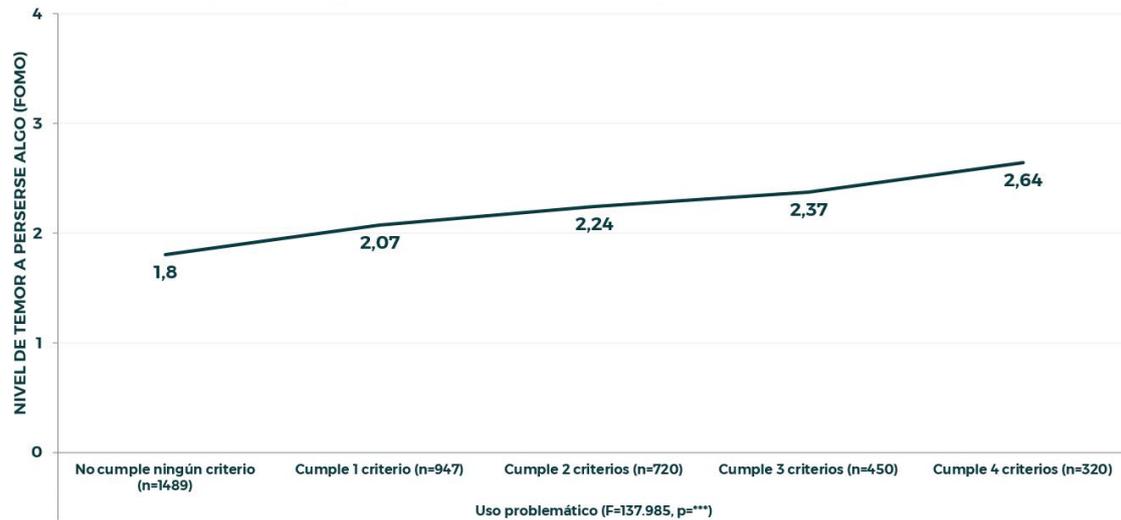


La interacción entre frecuencia de uso y género muestra diferencias estadísticamente significativas en cuanto al grado de temor a perderse algo, siendo mayor entre las chicas en los grupos de alta frecuencia de uso ($F(2,3860) = 4.959$, $p < .01$)

USO PROBLEMÁTICO Y FOMO

■ 5.B.2 USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES Y TEMOR A ESTAR EXCLUIDO

Gráfica 23. Temor a perderse algo (FOMO) en función del uso problemático de redes sociales



De forma similar, los grupos que refieren mayores problemas derivados del Uso de RRSS se diferencian significativamente por un mayor grado de temor a perderse algo.

■ ANÁLISIS POR GÉNERO



Los chicos muestran un incremento más acusado en los grupos de 1-2 criterios, igualándose las puntuaciones entre géneros en los grupos más problemáticos ($F(4,3916) = 3.279, p < .01$).

5.C. RELACIONES CON OTRAS VARIABLES

Vista la relación de la Comparación Social y el FOMO con la frecuencia y uso problemático de las RRSS, podría considerarse que estas variables pueden actuar como mediadoras o moduladoras de otras, como por ejemplo: los síntomas depresivos resultantes de las interacciones online, un peor autoconcepto emocional, o actitudes y/o comportamientos agresivos en redes.

Las correlaciones apuntan a relaciones significativas y semejantes de Comparación Social y FOMO con estas variables. Así, destaca la relación de ambas con síntomas depresivos, con la actitud hacia la agresividad relacional, con un peor autoconcepto emocional.

Tabla 17. Relación entre Comparación Social, FOMO y las medidas de salud mental y clima familiar

	Toda la muestra	
	Comparación social	FOMO
Síntomas depresivos	0,324**	0,345**
Actitud hacia la violencia legitima	0,187**	0,215**
Actitud hacia la violencia relacional	0,419**	0,327**
Actitud hacia la violencia	0,341**	0,318**
Autoconcepto académico	-0,103**	-0,070**
Autoconcepto social	n.s.	n.s.
Autoconcepto emocional	-0,203**	-0,271**
Autoconcepto familiar	-0,185**	-0,200**
Autoconcepto físico	n.s.	n.s.
Autoconcepto total	-0,144**	-0,173**
Cohesión familiar	-210**	-0,213**
Expresividad familiar	-127**	-0,162**
Conflictividad familiar	-242**	-0,243**
Clima familiar total	-235**	-0,250**

6. REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

En el presente capítulo se analizan las relaciones entre el uso de las RRSS y la presencia de tres parámetros de salud mental: la sintomatología depresiva, la agresividad y el autoconcepto. El uso de RRSS, definido como una combinación de la frecuencia e intensidad, se ha calculado teniendo en cuenta cuatro parámetros: número de días por semana, número de horas por día, número de perfiles activos en varias redes sociales y número de seguidores. Estos parámetros marcan una relación débil, aunque significativa ($p < .001$), con la aparición de ciertos aspectos psicológicos que pueden llegar a ser problemáticos: sintomatología depresiva ($r=.153$), un menor autoconcepto (académico $r=-.160$; familiar $r = -.125$), y una mayor actitud a favor de la violencia ($r = .129$).

Tabla 18. Relación entre uso de redes sociales y medidas de salud mental

	Toda la muestra		Sólo chicos		Sólo chicas	
	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso RR.SS.	Uso problemático (Multicage)
Síntomas depresivos	0,153**	0,318**	0,078**	0,212**	0,194**	0,290**
Actitud hacia la violencia legítima	0,111**	0,107**	0,101**	0,137**	0,164**	0,236**
Actitud hacia la violencia relacional	0,093**	0,097**	0,109**	0,158**	0,099**	0,140**
Actitud hacia la violencia	0,129**	0,128**	0,133**	0,185**	0,171**	0,244**
Autoconcepto académico	-0,160**	-0,197**	-0,123**	-0,168**	-0,197**	-0,243**
Autoconcepto social	-0,047**	-0,065**	n.s.	n.s.	-0,099**	n.s.
Autoconcepto emocional	-0,076**	-0,247**	n.s.	-0,153**	-0,088**	-0,209**
Autoconcepto familiar	-0,125**	-0,190**	-0,045*	0,105**	-0,174**	-0,190**
Autoconcepto físico	-0,051**	-0,145**	n.s.	n.s.	-0,088**	-0,139**
Autoconcepto total	-0,141**	-0,259**	-0,051*	-0,127**	-0,198**	-0,249**



IV.RESULTADOS

Sin embargo, al evaluar el Uso Problemático o nivel de severidad del uso de las redes sociales mediante la subescala RRSS de Multicage-TICs (Pedrero, et al. 2018), estas relaciones adquieren una mayor relevancia. Destaca la relación entre el Uso Problemático con la sintomatología depresiva ($r = 0,318$), con un menor autoconcepto ($r = -0,259$) y en particular autoconcepto emocional ($r = -0,247$). Se puede afirmar que puntuaciones altas en severidad de uso de redes sociales están asociadas a un juicio de sí mismo más desfavorable y a mayores pensamientos negativos y sentimientos depresivos.

■ ANÁLISIS POR GÉNERO

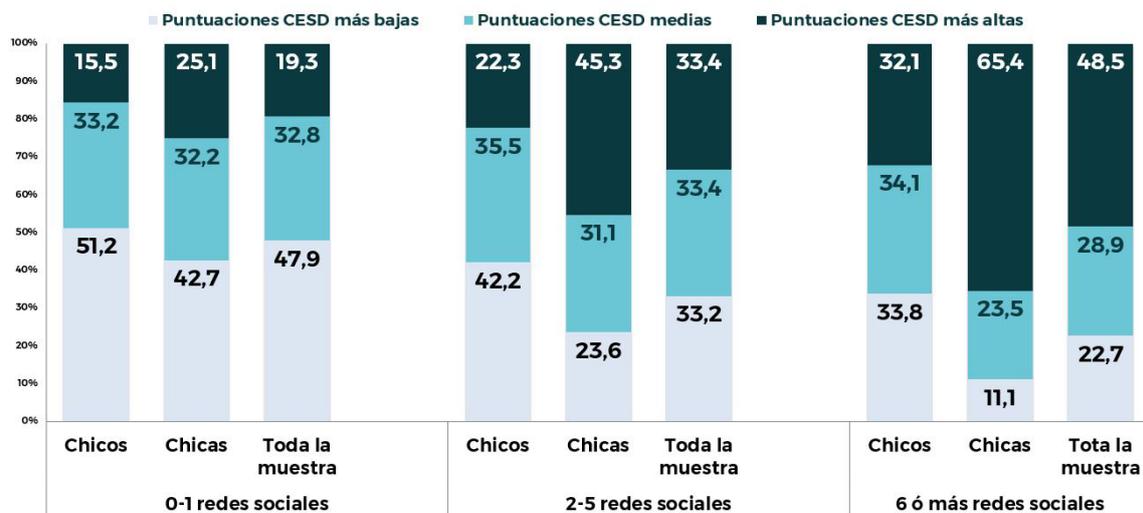


Por género, las chicas muestran una relación ligeramente más fuerte que los chicos entre las consecuencias problemáticas del uso de RR.SS., sintomatología depresiva ($r = 0,290$) y autoconcepto emocional ($r = -0,209$) y las actitudes favorables hacia la violencia considerada legítima ($r = 0,236$).

6.A SÍNTOMAS DEPRESIVOS

■ 6.A.1. USO DE RRSS Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS

Gráfica 24. Perfiles abiertos en redes sociales y síntomas depresivos



Respecto a los síntomas depresivos, mayores puntuaciones se relacionan con un mayor número de perfiles abiertos en redes sociales.

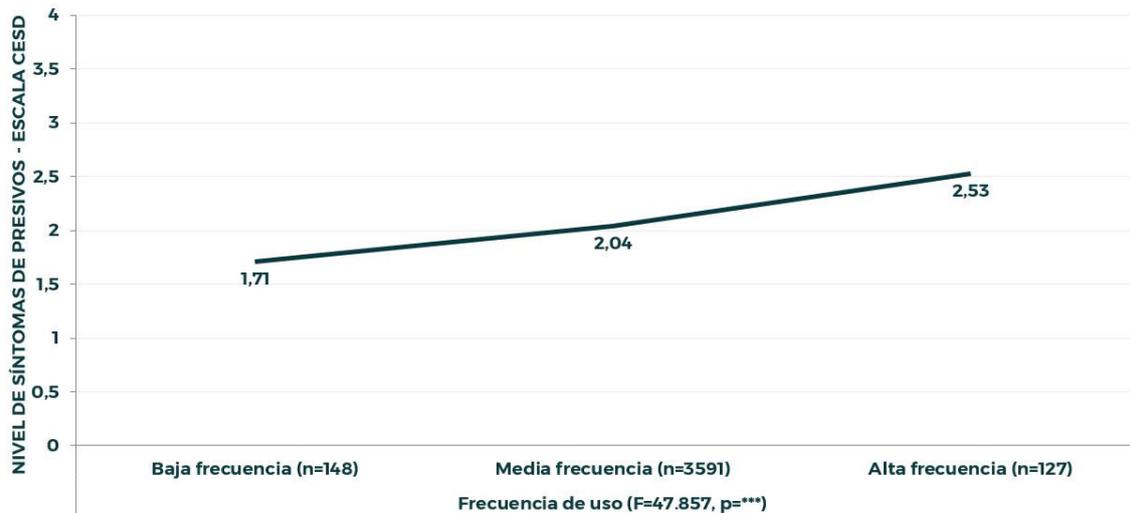
La proporción de adolescentes que refieren sintomatología depresiva aumenta en relación al número de perfiles activos que mantienen en distintas redes sociales. Entre los y las adolescentes que tienen uno o ningún perfil activo, solo uno de cada cinco (19.3%) presenta sintomatología depresiva. Este porcentaje alcanza a uno de cada dos si el número de perfiles activos es 6 o más (48.5%).

■ ANÁLISIS POR GÉNERO



Por géneros, esta tendencia es más acusada entre las chicas. Así, entre las chicas que tienen perfil activo en 0-1 redes sociales, un 25% presenta sintomatología depresiva. Este porcentaje crece al 45% entre aquellas con 2-5 perfiles activos y aumenta al 65% en aquellas con más de 6 perfiles activos. Entre los chicos, también se duplica el porcentaje de menores con sintomatología depresiva en el grupo con 6 ó más perfiles activos.

Gráfica 25. Síntomas depresivos en función de la frecuencia de uso de redes sociales



Además, una mayor frecuencia de uso de redes sociales diferencia significativamente mayores síntomas depresivos, mostrando una tendencia al alza a medida que aumenta la frecuencia de uso.

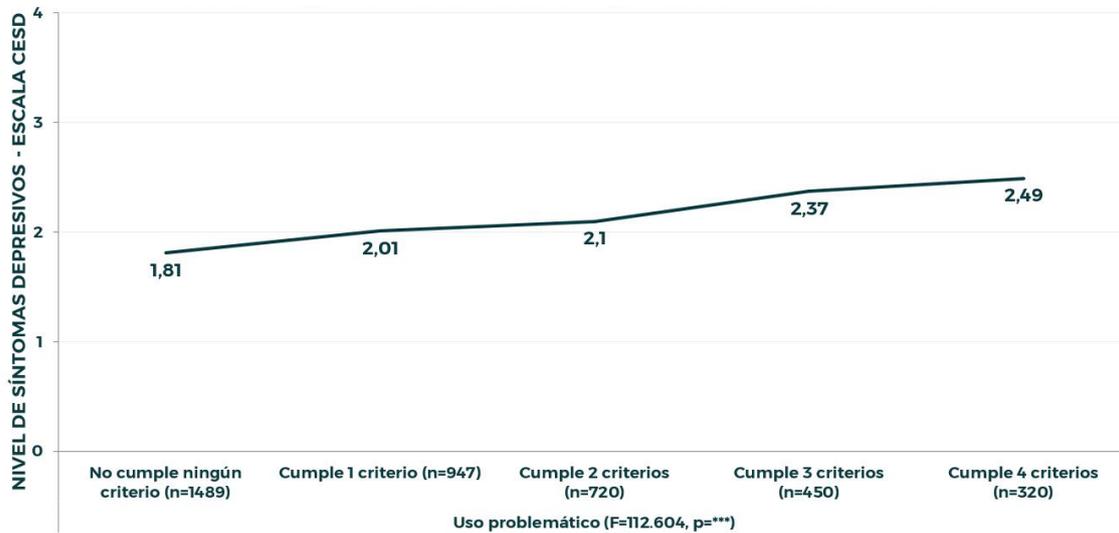
■ ANÁLISIS POR GÉNERO



Por género, manteniéndose esta tendencia, se encuentran diferencias. Cuando la frecuencia es baja los niveles de sintomatología son semejantes entre chicos y chicas. Sin embargo, al aumentar la frecuencia, las chicas refieren un incremento más pronunciado ($F(2,3773) = 8.386, p < .001$).

6.A.2. SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y USO PROBLEMÁTICO DE RRSS

Gráfica 26. Síntomas depresivos en función del uso problemático de redes sociales



Se observa que aquellos/as que refieren mayor número de problemas derivados del uso, se diferencian significativamente por un mayor número de síntomas depresivos, frente a aquellos que no cumplen ningún criterio problemático, con una tendencia ascendente a medida que se cumplen criterios.

ANÁLISIS POR GÉNERO



No se encuentran diferencias significativas en esta tendencia por género (F(4,3829) = 1.973, n.s.)

6.B. ACTITUD HACIA LA VIOLENCIA

Por su parte, una mayor frecuencia de uso de redes sociales diferencia significativamente una tendencia al incremento de actitudes positivas hacia la violencia. Aquellos adolescentes que usan redes sociales con mayor frecuencia se diferencian por mayores actitudes favorables hacia la violencia.

ANÁLISIS POR GÉNERO

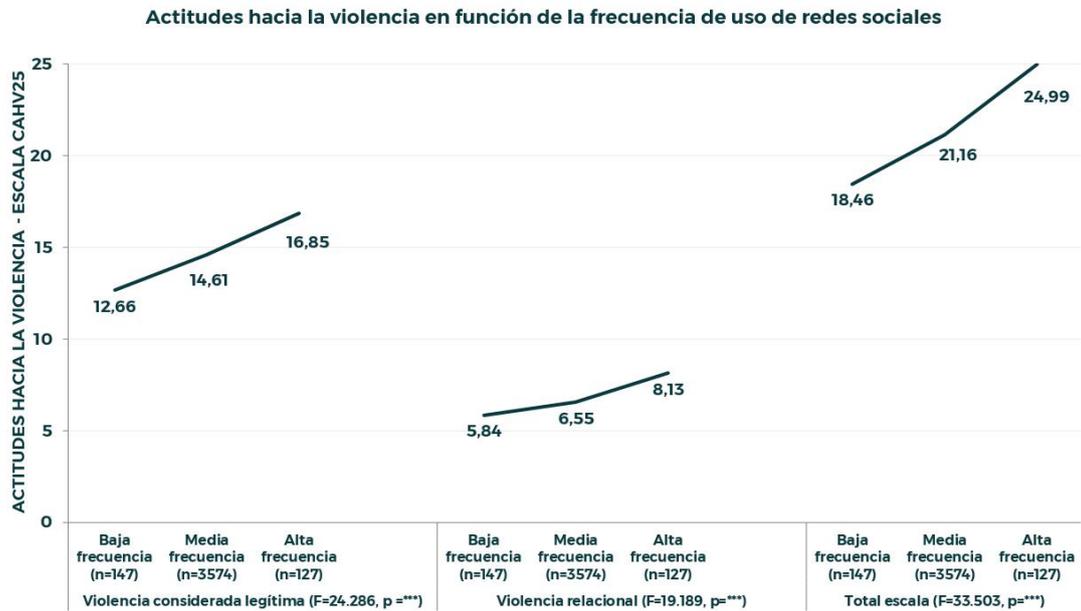


Por género, se mantiene esta tendencia de aumento a medida que la frecuencia de uso es mayor. Esta tendencia no muestra diferencias significativas por género. Aunque no significativas, los chicos se diferencian por mayores puntuaciones en actitudes hacia la violencia legítima, si bien en el grupo de alta frecuencia de uso de RRSS. las puntuaciones entre chicos y chicas se igualan (F(2,3773) = 1,022, n.s.). Respecto a la actitud hacia la violencia relacional, ambos

IV.RESULTADOS

géneros muestran una tendencia al alza, con los chicos puntuando más alto en las escalas en cada uno de los grupos ($F(3,773) = 2,805$, n.s.).

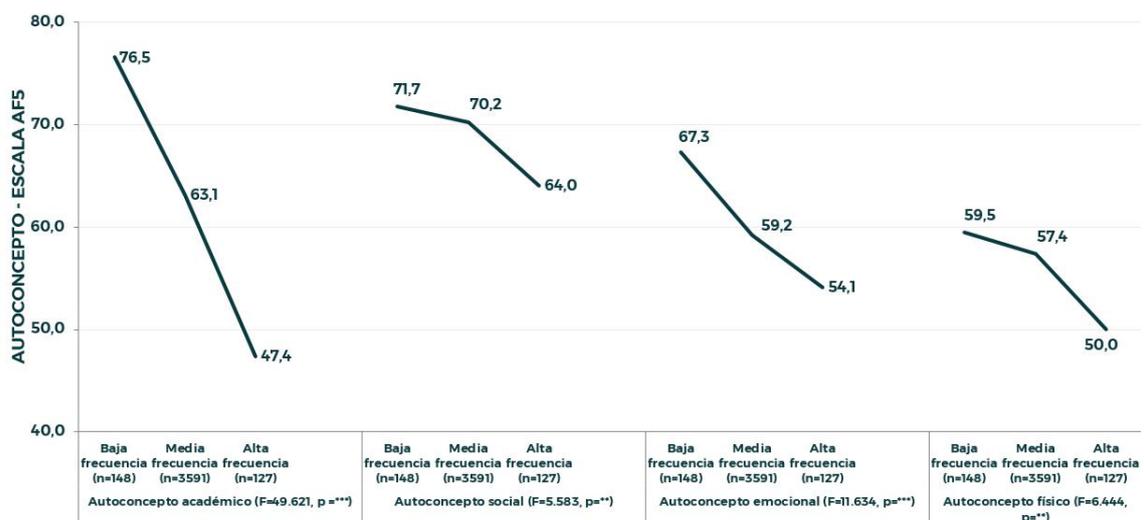
Gráfica 27. Actitudes hacia la violencia en función de la frecuencia de uso de redes sociales



6.C. AUTOCONCEPTO

6.C.1. USO DE RRSS Y AUTOCONCEPTO

Gráfica 28. Autoconcepto en función de la frecuencia de uso de redes sociales



Al mismo tiempo, una mayor frecuencia de uso de redes sociales muestra diferencias respecto al autoconcepto de los y las adolescentes. Aquellos/as adolescentes que hacen

IV.RESULTADOS

mayor uso de redes sociales muestran menor autoconcepto académico, social, emocional y físico.

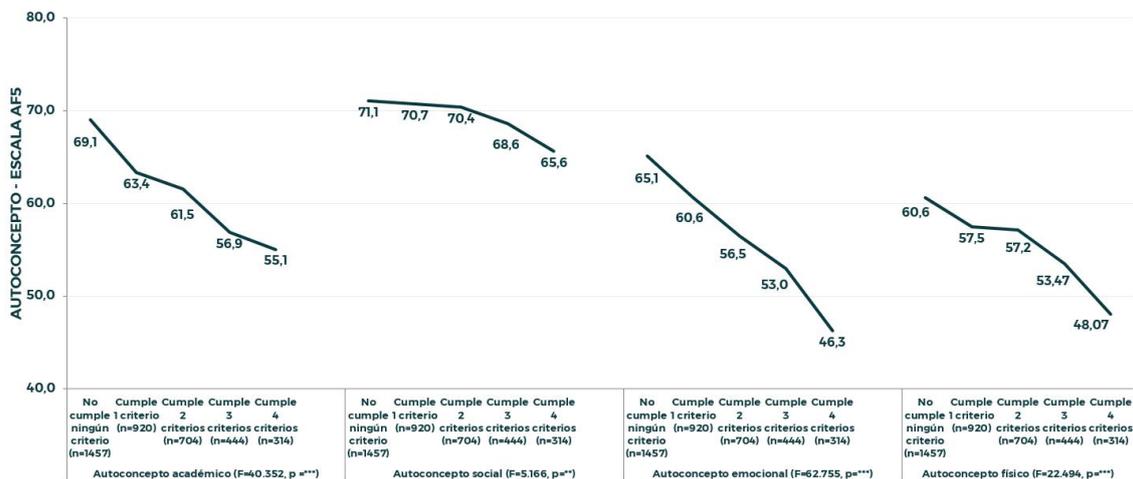
ANÁLISIS POR GÉNERO



Respecto al autoconcepto, se encuentran diferencias por género. En cuanto al autoconcepto general, las chicas, partiendo de niveles superiores a los chicos, muestran un descenso mucho más intenso y acusado ($F(2,3773) = 12.227$, $p < 0,001$). Este patrón se ve también en cuanto a autoconcepto social ($F(2,3773) = 9.387$, $p < 0,001$) y físico ($F(2,3773) = 6.828$, $p < 0,01$), no observándose diferencias por género en cuanto a autoconcepto académico o emocional en función de la frecuencia de uso de RR.SS.

6.C.2. USO PROBLEMÁTICO DE RRS Y AUTOCONCEPTO

Gráfica 29. Autoconcepto en función del uso problemático de redes sociales



Un mayor número de problemas derivados del uso de RR.SS diferencia el autoconcepto de los y las adolescentes. Así, aquellos/as adolescentes que refieren mayores intentos de reducir su uso, o tienen problemas para controlar el impulso de conectarse muestran significativamente menor autoconcepto académico, social, emocional y físico frente a los grupos con menores problemas.

ANÁLISIS POR GÉNERO



Por género, existen diferencias en estas tendencias respecto al autoconcepto Académico ($F(4,3829) = 2.504$, $p < 0,05$) y Físico ($F(4,3829) = 4.565$, $p < 0,01$). Respecto a la auto-valoración académica, ambos géneros muestran una tendencia descendente, pero las chicas muestran una tendencia más acusada que los chicos a medida que aumenta el uso problemático. Por su parte, mientras que los chicos mantienen un autoconcepto físico similar a pesar de aumentar el

número de criterios de uso problemático, las chicas empeoran en esta auto-valoración, a medida que el uso problemático aumenta.

6.D. DIFERENCIAS POR RED SOCIAL PREFERIDA

Tabla 19. Red social preferida en función de las puntuaciones en las medidas de salud mental

Red social preferida	Síntomas depresivos	Actitudes hacia la violencia	Autoconcepto
Tik Tok (n=2584)	Más síntomas que el resto de grupos ***	Igual que el resto de grupos (n.s.)	Peor autoconcepto que el resto de grupos*** (excepto social)
Instragram (n=1923)	Más síntomas que el resto de grupos ***	Mayor actitud favorable que el resto de grupos ***	Peor autoconcepto académico*** Mejor autoconcepto social y físico*** Igual autoconcepto emocional
Twitch (n=354)	Igual que el resto de grupos (n.s.)	Mayor actitud favorable legítima que el resto de grupos *	Igual que el resto de grupos (n.s.) Peor autoconcepto social ***
Discord (n=409)	Menos síntomas que el resto de grupos *	Mayor actitud favorable legítima que el resto de grupos*** Menor actitud favorable hacia violencia relacional que el resto de grupos *	Peor autoconcepto físico *** y social * Mejor autoconcepto emocional **
Whatsapp (n=2054)	Menos síntomas que el resto de grupos ***	Menor actitud favorable hacia violencia***	Mejor autoconcepto general ***

*: p < .05, **: p < .01; ***: p < .001

Para conocer posibles diferencias en función de la red social preferida se dividió la muestra según su elección principal. Así, en función de la red social se observan en general diferencias en las variables evaluadas, al ser comparadas con el resto de preferencias elegidas por el resto de la muestra.

Tabla 20. Red social preferida ordenada por puntuación media en las medidas de salud mental

Red social preferida	Síntomas depresivos	Actitudes hacia la violencia	Autoconcepto
Whatsapp (n=2054)	●	●	●
Discord (n=409)	●	●●	●●
Twitch (n=354)	●	●	●●
Tik Tok (n=2584)	●	●	●
Instragram (n=1923)	●	●	●●

Ordenando las modalidades por beneficio en la comparación respecto al resto de grupos, encontramos que la preferencia por WhatsApp sugiere un perfil más adaptado, mostrando los/las adolescentes que la prefieren menores síntomas depresivos, meno-

res actitudes hacia la violencia y mejor autoconcepto. Aquellos/as que prefieren redes sociales como Tik Tok o Instagram presentan mayor sintomatología depresiva, peor autoconcepto que el resto de grupos (excepto autoconcepto social en el caso de Tik Tok) e iguales (Tik Tok) o mayores actitudes agresivas (Instagram).

7.TICOs Y FAMILIA



En la temprana edad en la que se producen las primeras conductas de riesgo, el/la adolescente se socializa bajo la influencia de cuatro principales agentes: la familia, los amigos, la escuela y los medios de comunicación. La familia destaca por su particular ascendencia en la adquisición de nuevas conductas y formación de actitudes de los y las menores, y por su capacidad de regular la influencia de los demás agentes socializadores. La familia es el agente socializador primario por excelencia, y juega un importante papel como factor de protección de conductas de riesgo. En los primeros años de la adolescencia, los padres y las madres todavía son el principal modelo para el aprendizaje de nuevas conductas y actitudes, aunque esta hegemonía va cediendo paso a las amistades conforme el menor se acerca a la adultez.

En el presente trabajo se han analizado dos aspectos de la familia capaces de modular la conducta digital de los menores. El primero es el *Clima Familiar*, que actúa de una forma indirecta sobre la conducta de los hijos e hijas. El clima familiar es el ambiente percibido e interpretado por los miembros que integran la familia (Moreno et al. 2009). El clima familiar se define por las relaciones interpersonales que se establecen entre los integrantes de la familia, lo que involucra aspectos de desarrollo, de comunicación, interacción y crecimiento personal. El clima familiar es por lo tanto una valoración basada en aspectos relacionales, como la expresión de afecto, la confianza, el apoyo y la comunicación, que crean un ambiente o clima en el que el menor se expresa y es educado. El clima familiar ha demostrado ejercer una influencia decisiva para el correcto desarrollo afectivo, intelectual, moral y social de los y las hijos/as. Para evaluar el clima familiar se ha utilizado la escala Escala de Clima Familiar (FES) (Moos, Moos, & Trickett, 1984). Esta escala se compone de 27 reactivos que informan sobre el clima social y las relaciones interpersonales existentes en la familia, con alternativas de respuesta formuladas en verdadero o falso. El instrumento mide tres dimensiones: cohesión (ejemplo, “En mi familia nos apoyamos y ayudamos los unos a los otros”), expresividad (ejemplo, “En mi casa comentamos nuestros problemas personales”) y conflicto (ejemplo, “En mi familia nos criticamos frecuentemente los unos a los otros”).

El segundo aspecto familiar que se ha considerado en el estudio es la *Mediación Parental* entendida como un determinante directo del comportamiento del menor, y consiste en el uso de una amplia variedad de acciones e interacciones que padres y madres ponen en marcha para que sus hijo/as hagan un uso seguro de las TICs. Para evaluar la mediación parental se utiliza la Escala EMP-TIC que se compone de 28 ítems clasificados en cinco estrategias no excluyentes y que pueden combinarse: a) Regulación Activa consiste en conversaciones dirigidas a instruir, informar o dialogar sobre el contenido y riesgos de las TICs. Se incluyen estrategias positivas (e.g. formas de enseñanza, pautas) y negativas (e.g. crítica sobre el uso de las TICs y sus posibles riesgos), b) Regulación Restrictiva: establecer normas de restricción de usos, contenidos, tiempo o lugares de conexión, c) Monitorización Parental (supervisión): se refiere a las actividades de control de los padres hacia los menores (Ej. Revisar el historial de navegación de internet, revisar correos o mensajería, etc.), d) Monitorización Software: utilizar cualquier herramienta software de control parental capaz de supervisar, limitar o restringir accesos e interacciones en cualquier dispositivo NTICO y finalmente e) Co-Uso: co-juego, co-visionado o co-navegación. Participar conjuntamente con el menor en el uso de las TICs para propiciar estrategias de modelado (o imitación de conductas) de los hijos a partir de compartir experiencias, pero sin hacer comentarios sobre el dispositivo, la tecnología, los contenidos, su uso o los efectos.

■ CLIMA FAMILIAR

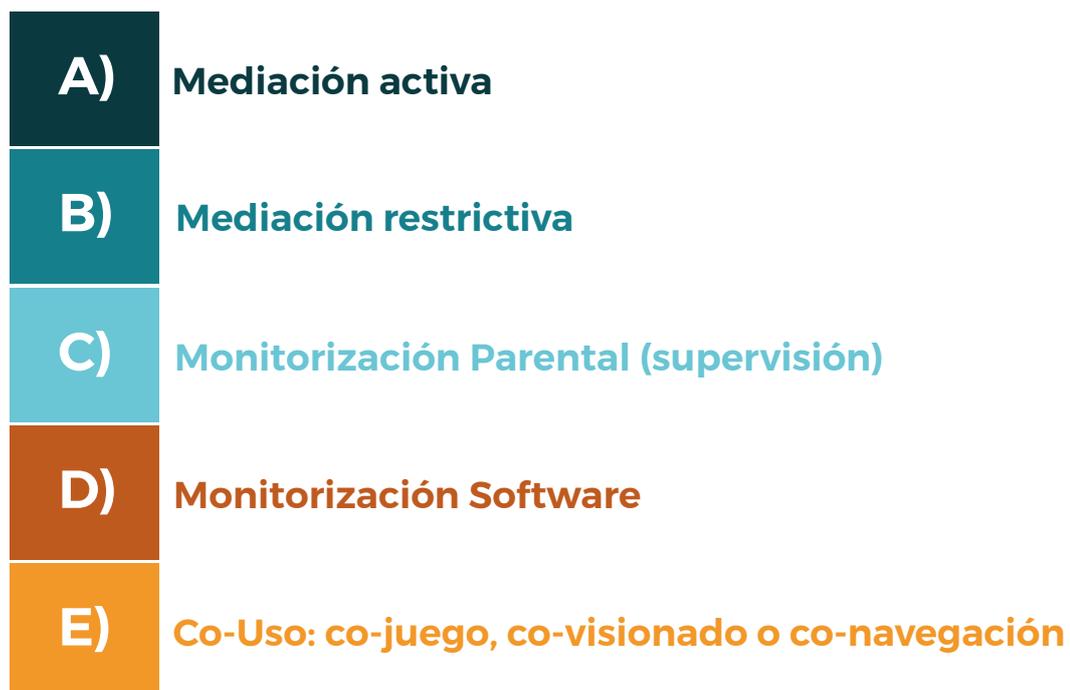
El clima familiar se ve afectado por diversas características de la estructura de la familia y de sus componentes. De esta manera y en nuestra muestra de estudio, ha de tenerse en cuenta que:

- Respecto a la edad, a medida que el/la adolescente cumple años, se observa una tendencia significativa a un clima de más baja cohesión, menor expresividad afectiva y mayor grado de conflictividad ($F(1,4108)$, $p < .001$).
- En cuanto al nivel educativo de las familias, se observa una relación con el grado de cohesión y conflictividad familiar ($F(1,4108)$, $p < .001$). A medida que aumenta el nivel educativo de las familias, se observan puntuaciones más elevadas en estas variables. No se encuentran diferencias, sin embargo, respecto a la expresividad afectiva en las familias.
- También el estado civil o de convivencia diferencia significativamente el clima familiar, observándose menor grado de cohesión, expresividad y mayor grado de conflictividad en familias cuyos/as progenitores/as se encuentran separados ($F(1,4108)$, $p < .001$).
- En general, el género del adolescente se relaciona con el grado de cohesión y conflictividad familiar. Las chicas refieren menor cohesión ($F(1,4108) = 20.463$, $p < .001$) y mayor conflictividad ($F(1,4108) = 8.255$, $p < .01$). No se encuentran diferencias respecto al grado de expresividad afectiva en las familias de chicos y chicas.

■ ESTRATEGIAS DE MEDIACIÓN PARENTAL

Como ocurre con el clima familiar, las estrategias de mediación parental pueden verse afectadas por la estructura y características del sistema familiar. Así, en nuestra muestra de estudio hay que tener presente que:

- Respecto a la edad, a medida que el/la adolescente cumple años, de forma significativa se ponen en ejercicio menos estrategias de mediación parental ($F(1,4108)=73.576, p < .001$).
- En cuanto al nivel educativo de las familias, éstas se diferencian en su grado de mediación parental. Conforme aumenta el nivel educativo de los/las progenitores/as, el grado de mediación también aumenta ($F(1,4108), p < .05 - .001$).
- También el estado civil o de convivencia diferencia significativamente el clima familiar, observándose menor grado de mediación parental en familias cuyos/as progenitores/as se encuentran separados ($F(1,4108), p < .001$). Sin embargo, familias con progenitores juntos/as o separados/as no se diferencian en el nivel de co-uso de nuevas tecnologías con sus hijos/as.
- En cuanto a la percepción de estrategias de mediación parentales empleadas, las chicas refieren mayor grado de acciones restrictivas (Ej. normas sobre tiempo de uso y contenidos visitados) ($F(1,4108)=50.443, p < .001$), acciones de diálogo y crítica sobre nuevas tecnologías ($F(1,4108)=143.352, p < .001$), mayor grado de supervisión y monitorización personal ($F(1,4108)=9.412, p < .01$) y mediante software específico de control ($F(1,4108)=4.766, p < .05$) y también mayor co-uso con sus padres/madres de la tecnología ($F(1,4108)=21.336, p < .001$).



7.A VIDEOJUEGOS

7.A.1 INTENSIDAD DE USO (HORAS)

Tabla 21. Correlación entre videojuegos y Clima Familiar y Mediación Parental

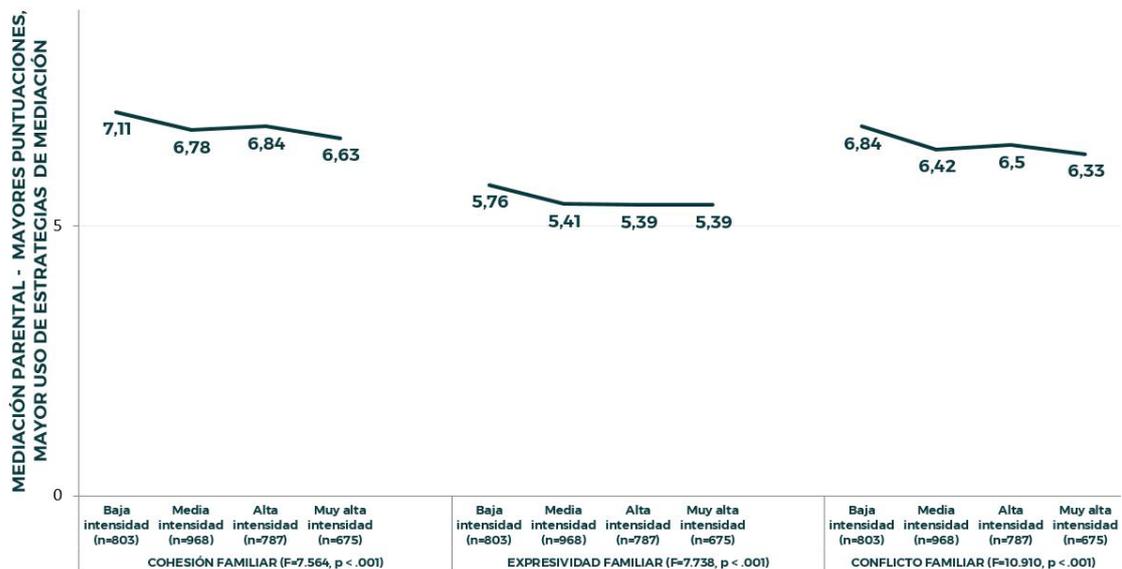
	Toda la muestra		Intensidad (Horas juego)	Severidad (GASA)	Intensidad (Horas juego)	Severidad (GASA)
	Intensidad (Horas juego)	Severidad (GASA)				
FES (Clima familiar)	-0,114**	-0,347**	-0,114**	-0,320**	-0,170**	-0,411**
EMP-TIC (Mediación parental)	-0,172**	-0,052**	-0,159**	n.s.	n.s.	n.s.

El clima familiar muestra una relación inversa y débil, aunque significativa ($p < 0,001$), con el número de horas de uso de videojuegos. La relación es más marcada e intensa cuando comparamos con los problemas relacionados por su uso (Escala Multicage) y el nivel de severidad (Escala GASA). En este sentido, puntuaciones altas en la escala de clima familiar están asociadas a menos horas de juego ($r = -0,114$), menor problemática percibida por el uso de videojuegos ($r = -0,233$) y menor severidad relacionada con el uso de videojuegos ($r = -0,347$).

De esta manera, un clima familiar más adecuado se relaciona con una menor frecuencia, intensidad y uso problemático (Ej. percibir que hace un uso excesivo, intentar sin éxito controlar el tiempo de juego o discutir con miembros de la familia por el uso excesivo) tanto en chicos como en chicas.

Respecto a la mediación parental, presenta una relación inversa y débil, aunque significativa con la intensidad (nº de horas al día) de uso de videojuegos en el caso de los chicos ($r = -0,159$; $p < 0,001$).

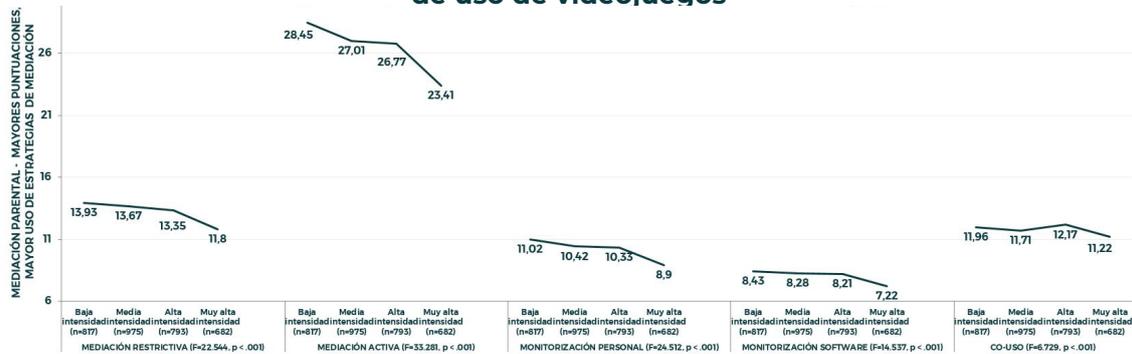
Gráfica 30. Clima familiar. Diferencias de medias en función de la intensidad de uso de videojuegos



IV.RESULTADOS

La intensidad de uso de videojuegos diferencia significativamente los niveles de clima familiar adecuado. Así, a medida que aumenta el número de horas de uso, se observa una tendencia caracterizada por menores niveles de cohesión familiar, menor expresividad afectiva y mayor grado de conflictividad familiar.

Gráfica 31. Mediación parental. Diferencias de medias en función de la intensidad de uso de videojuegos



También las medidas de las cinco estrategias de **mediación parental** se reducen conforme aumenta la intensidad de uso de los videojuegos. Es decir, los y las adolescentes que más horas dedican a los videojuegos, refieren un menor control por parte de sus padres (menor grado de estrategias destinadas a limitar tiempo o imponer normas de uso, menor diálogo y crítica sobre videojuegos y menor monitorización/supervisión personal y software).

ANÁLISIS POR GÉNERO

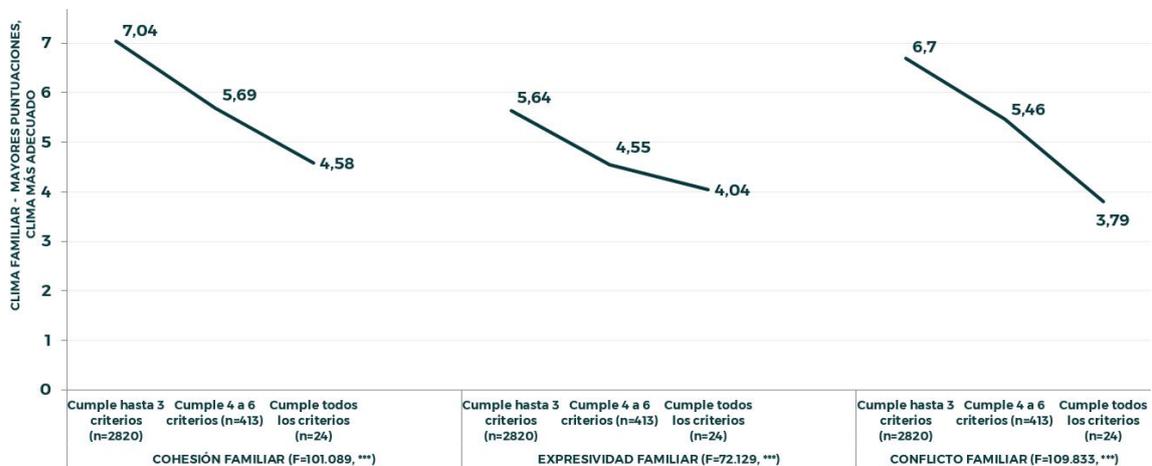


Por género, existen diferencias significativas en **clima familiar** entre chicos y chicas en los grupos de media, alta y muy alta intensidad. De esta manera, y en general, las chicas que juegan un mayor número de horas muestran significativamente menor cohesión familiar ($F(3,3225) = 9.651, p < .001$), un menor grado de expresividad afectiva en la familia ($F(3,3225) = 7.333, p < .001$) y un mayor grado de conflictividad ($F(3,3225) = 6.656, p < .001$) respecto a los chicos.

En cuanto a la **mediación parental**, existen diferencias significativas entre chicos y chicas en los grupos de baja, alta y muy alta intensidad, mostrándose un mayor grado de mediación parental entre las chicas que entre los chicos. Así, las chicas reciben de forma significativa más acciones restrictivas ($F(3,3259) = 3.710, p < .05$) y de diálogo y crítica hacia los videojuegos ($F(3,3259) = 3.3509, p < .05$). Sin embargo, no hay diferencias significativas por género en cuanto a la monitorización personal o software.

7.A.2 USO PROBLEMÁTICO DE VIDEOJUEGOS

Gráfica 32. Clima familiar. Diferencias de medias en función del uso problemático de videojuegos



Los y las adolescentes que refieren mayores problemas percibidos por el uso de videojuegos se diferencian por presentar también menores niveles de *cohesión familiar*, menor grado de *expresividad afectiva* y mayor grado de *conflictividad familiar*. De esta manera, se muestra una tendencia caracterizada por un deterioro del clima familiar a medida que aumentan los problemas percibidos por el uso de videojuegos.

ANÁLISIS POR GÉNERO



Por género, existen diferencias significativas entre los grupos, mostrando las chicas un **clima familiar** que se deteriora más marcadamente entre las chicas que refieren mayor número de problemas derivados del uso de videojuegos. Así, a pesar de que ambos géneros muestran una tendencia similar al empeoramiento, las chicas que cumplen varios criterios problemáticos, refieren menor *cohesión* ($F(2,3217) = 9.700, p < .001$), *expresividad afectiva familiar* ($F(2,3217) = 5.791, p < .01$) y *mayor grado de conflicto* ($F(2,3217) = 3.978, p < .05$).

Gráfica 33. Mediación parental. Diferencias de medias en función del uso problemático de videojuegos



IV.RESULTADOS

El uso problemático de videojuegos diferencia el grado de mediación parental activa ejercida por padres/madres y de monitorización y supervisión en persona. Para el resto de dimensiones, la percepción de problemas en relación al uso de videojuegos es independiente del grado de estrategias de mediación ejercidas por padres/madres. Así, los grupos solamente muestran diferencias en cuanto a las interacciones referidas a diálogo y crítica sobre videojuegos y supervisión de los contenidos y horarios, mostrando éstas una tendencia descendente conforme se cumplen más criterios de juego problemático.

■ ANÁLISIS POR GÉNERO



Respecto a la mediación parental, los resultados no muestran diferencias significativas por género.

7.B REDES SOCIALES

Tabla 22.

	Toda la muestra		Solo chicos		Solo chicas	
	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso	Uso problemático (Multicage)	Frecuencia intensidad uso
FES (Clima familiar)	-0,200**	-0,129**	-0,177**	-0,105**	-0,221**	-0,149**
EMP-TIC (Mediación parental)	0,031*	-0,076**	n.s.	-0,096**	n.s.	-0,077**

El clima familiar muestra una relación inversa y débil, aunque significativa ($p < .001$), con la frecuencia e intensidad de uso de redes sociales y con el nivel de problemática relacionada (Multicage). En este sentido, puntuaciones altas en la escala de clima familiar se asocian a una menor frecuencia e intensidad de uso de RRSS ($r = -.129$), menor problemática percibida por el uso de videojuegos ($r = -.200$), aunque esta relación es muy débil.

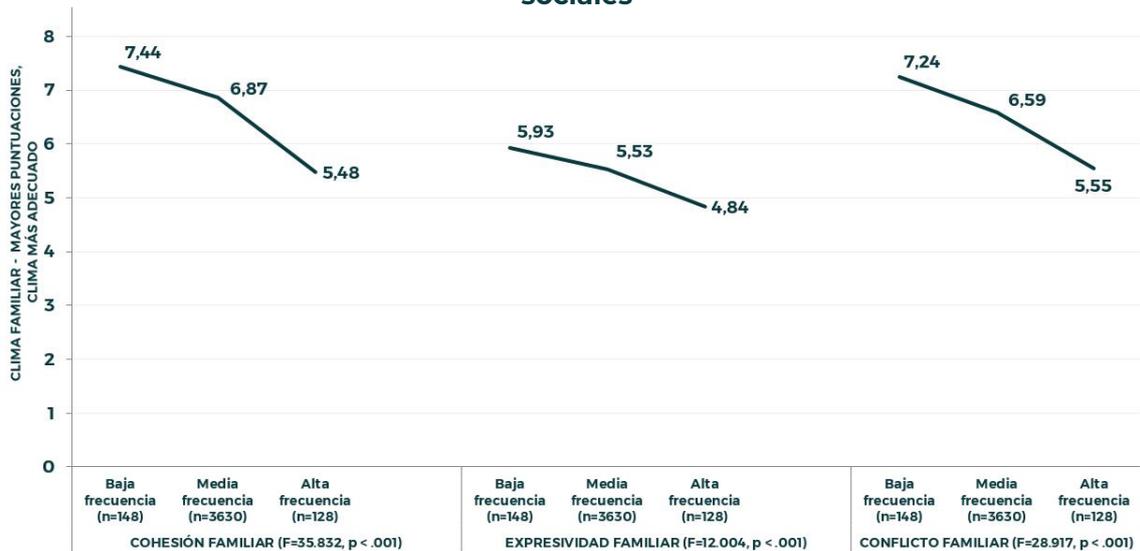
De esta manera, un clima familiar más adecuado correlaciona de forma inversa con una menor frecuencia, intensidad y problemática relacionada con el uso de redes sociales (Ej. Haber intentado reducir el tiempo en RRSS; Recibir advertencias familiares sobre el tiempo de uso; Dedicar más tiempo del que cree que debería a RRSS, etc.)

Por género, estos resultados son semejantes.

■ 7.B.1. FRECUENCIA E INTENSIDAD DE USO DE REDES SOCIALES

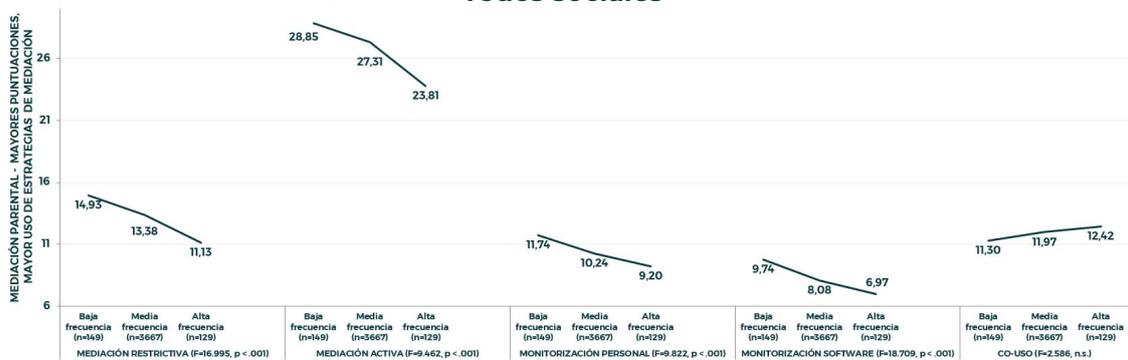
La frecuencia e intensidad de uso de RRSS. diferencian significativamente los niveles de clima familiar adecuado y mediación parental.

Gráfica 34. Clima familiar. Diferencias de medias en función de uso de las redes sociales



En otras palabras, aquellos adolescentes que refieren mayor frecuencia de uso, muestran una tendencia caracterizada por menores niveles de cohesión familiar, menor expresividad afectiva y mayor grado de conflictividad.

Gráfica 35. Mediación parental. Diferencias de medias en función de uso de las redes sociales



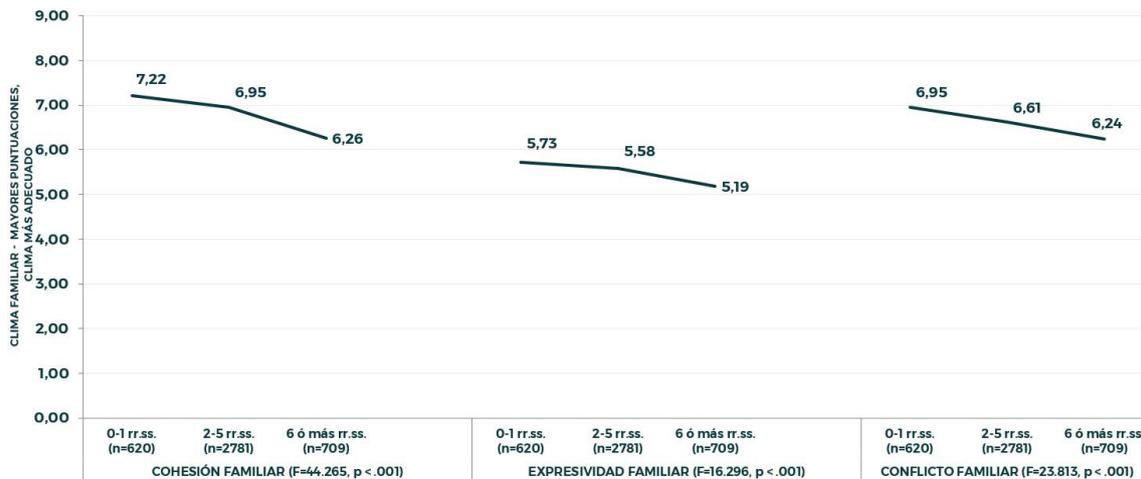
Al mismo tiempo, los y las adolescentes con mayor uso de RRSS informan que sus padres hacen un menor uso de estrategias de mediación, mostrando menor grado de estrategias destinadas a limitar tiempo o imponer normas de uso, menor diálogo y crítica sobre RRSS, y menor monitorización/supervisión personal y software, pero un mayor grado de co-uso conjunto con padres/madres del uso de las nuevas tecnologías (no significativo).

ANÁLISIS POR GÉNERO



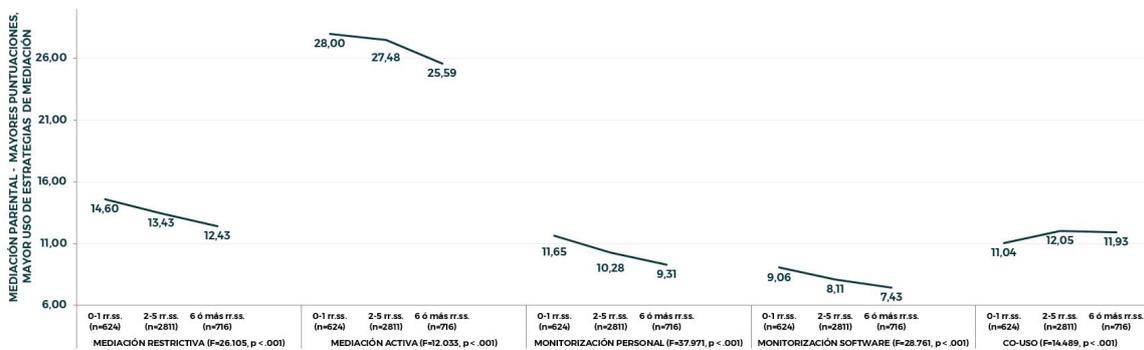
La interacción de frecuencia de uso de redes sociales y género no muestra diferencias significativas entre grupos. Tampoco esta interacción frecuencia vs. género muestra diferencias sobre la mediación parental ejercida.

Gráfica 36. Clima familiar. Diferencias de medias en función de perfiles activos



Conforme aumenta el número de perfiles activos en redes sociales, se observa una tendencia a la disminución de las puntuaciones de las escalas de clima familiar y mediación parental. Así, aquellos que tienen un mayor número de perfiles abiertos se diferencian significativamente por menores niveles de clima familiar adecuado (i.e. menor cohesión familiar, menos expresión afectiva, y mayor conflictividad familiar)

Gráfica 37. Mediación parental. Diferencias de medias en función de perfiles activos



Idéntica tendencia se observa respecto a la utilización de estrategias de mediación parental. Los grupos con mayores números de perfiles abiertos se diferencian por un menor uso generalizado de estas estrategias parentales (menor grado de estrategias destinadas a limitar tiempo o imponer normas de uso, menor diálogo y crítica sobre RRSS, menor monitorización de los perfiles abiertos, etc.), al mismo tiempo que se observa una tendencia a un mayor co-uso de nuevas tecnologías con sus padres/madres.

De la misma forma, a medida que aumenta el número de contactos en redes sociales, existe una tendencia a la disminución de las puntuaciones de las escalas de clima familiar y mediación parental. Aquellos adolescentes que tienen un mayor número de contactos en redes sociales se diferencian significativamente por menores niveles de

IV.RESULTADOS

clima familiar adecuado (i.e. menor cohesión familiar, menos expresión afectiva, y mayor conflictividad familiar) y menor mediación parental.

ANÁLISIS POR GÉNERO

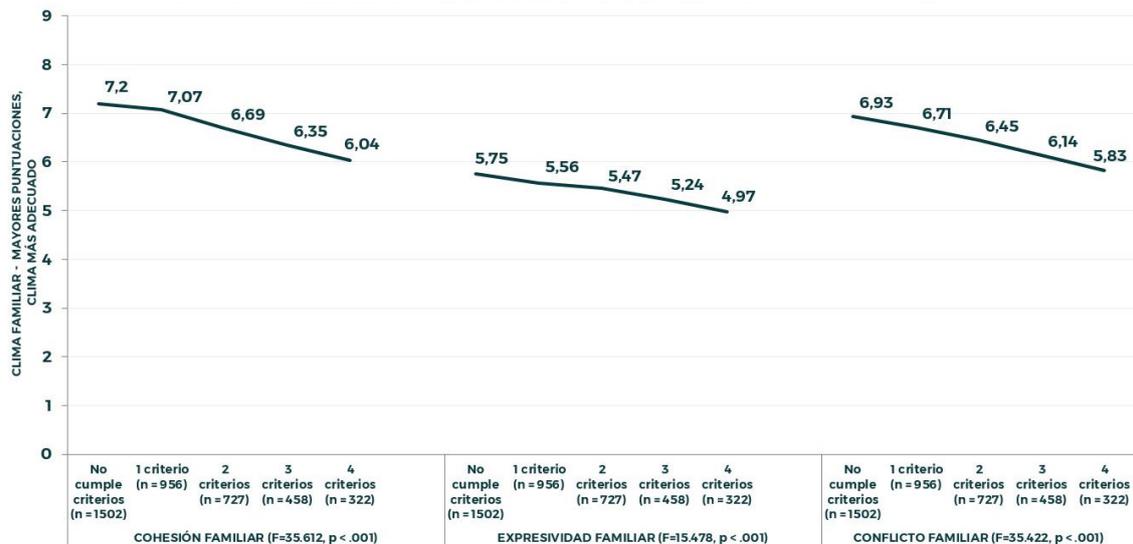


El género diferencia estos resultados. Si bien en el grupo con menos perfiles activos las chicas refieren mejor clima familiar que los chicos, entre el grupo con más perfiles activos se invierte esta tendencia, pasando a ser las chicas las que informan de un clima familiar menos adecuado. Esto ocurre en cuanto a la cohesión familiar ($F(2,4104) = 12.024, p < .001$), expresividad familiar ($F(2,4104) = 5.622, p < .01$) y grado de conflicto familiar ($F(2,4104) = 3.898, p < .05$).

Respecto a la mediación parental, los resultados no muestran diferencias significativas por género.

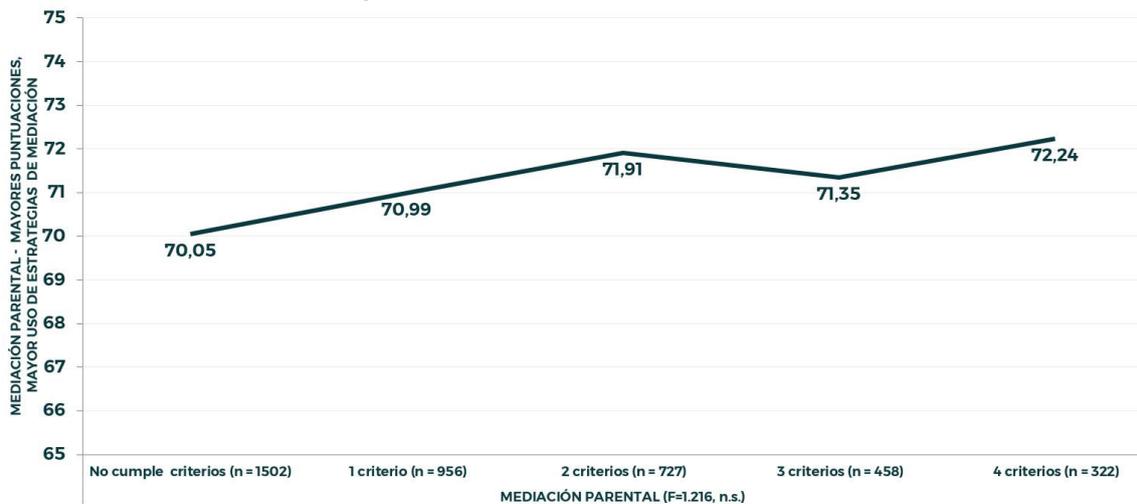
7.B.2 USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES

Gráfica 38. Clima familiar. Diferencias de medias en función del uso problemático de redes sociales



Aquello/as adolescentes que informan tener más problemas derivados de su uso de Redes Sociales, es decir cumplen más criterios de la escala Multicage-TIC, se diferencian significativamente por tener un peor clima familiar. La media en las subescalas de cohesión familiar, expresión afectiva, y conflictividad familiar es un punto menor para los que cumple los cuatro criterios de uso problemático de las RRSS, en relación a los que no cumplen ningún criterio.

Gráfica 39. Mediación parental. Diferencias de medias en función del uso problemático de redes sociales



En cuanto a las estrategias de mediación parental, no muestran diferencias significativas entre grupos en función de los problemas percibidos por el/la adolescente.

Los problemas derivados del uso, sugieren un patrón o tendencia que podría informar de una mayor activación de estas estrategias de regulación sobre el menor al haber detectado la familia alguno de estos problemas. Así, los adolescentes que cumplen mayor número de criterios problemáticos refieren también de forma significativa mayor grado de estrategias restrictivas, y mayor diálogo y crítica parental sobre las redes sociales. Sin embargo, estos grupos de menores no muestran diferencias en cuanto a su grado de monitorización o supervisión sobre sus actividades (ya sea efectuada de forma personal o mediante controles software). Tampoco en cuanto al co-uso de tecnologías con sus padres/madres. Parece razonable pensar que las madres y padres de lo/as adolescentes que muestran problemas relacionados con el uso de RRSS aumenten las normas de restricción de uso, contenidos, tiempo o lugares de conexión (mediación restrictiva) y les informen de los riesgos que supone un uso excesivo de RRSS (mediación activa).

ANÁLISIS POR GÉNERO



La interacción problemas derivados del uso de RRSS y género no muestra diferencias significativas entre grupos.

Tampoco esta interacción marca diferencias significativas entre grupos respecto a la mediación parental ejercida.

8.TICOS Y ESCUELA



El uso de las tecnologías de la información, comunicación y ocio (TICOS) forma parte de todos los ámbitos de la vida, también en las aulas. La educación constituye un área en la que las herramientas de digitalización han tenido un gran desarrollo. La aplicación de las redes sociales y los videojuegos en las aulas es ya un recurso docente consolidado. El uso de redes de comunicación, o grupos de trabajo conectados en red, y las herramientas de trabajo online, como los documentos compartidos, impulsan el trabajo colaborativo y facilitan el desarrollo de competencias transversales, como la capacidad de trabajo en grupo. Por otra parte, los videojuegos, en su versión didáctica, los serious games, ya son una herramienta docente de uso cotidiano. La gamificación digital se ha revelado como una estrategia docente capaz de elevar la motivación y mantener la atención en clase.

Existe una extensa literatura que advierte sobre el uso extraescolar de las RRSS y de los videojuegos y su relación con el rendimiento académico. Algunos estudios concluyen que la relación entre el uso de videojuegos y el rendimiento escolar es inversa (Anand, 2007; Rehbein et al., 2010), si bien, niveles moderados de juego no se asocian con un bajo rendimiento escolar (Ferguson, 2011; León-Jariego y López, 2003; Lloret, Cabrera y Sanz, 2013; Skoric, Ching y Lijie, 2009). Otros autores relacionan el uso de videojuegos con un mejor rendimiento escolar (Llorca, Bueno, Villar y Díez, 2010), una mejor habilidad visuoespacial (Boot, Kramer,

IV.RESULTADOS

Simons, Fabiani y Gratton, 2008), o una mayor capacidad de atención (Shwan y Bavelier, 2003).

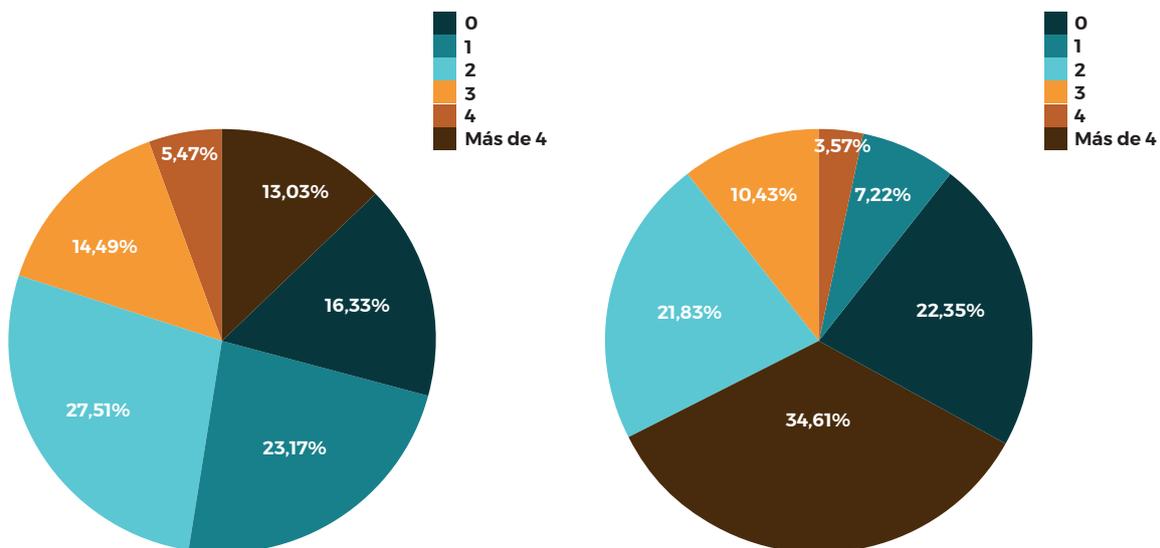
El objetivo de este apartado es profundizar en el análisis de las relaciones entre el uso de las RRSS y los videojuegos y los diferentes parámetros de la vida académica de los y las adolescentes. En este sentido, se ha evaluado el rendimiento académico, el ajuste escolar y el autoconcepto académico. El rendimiento académico se mide con la nota media del último curso. Para evaluar el ajuste al sistema educativo se utilizó la escala breve de ajuste escolar (EBAE-10) (Moral de la Rubia, Sánchez Sosa y Villarreal González (2010) que mide tres aspectos o dimensiones: los problemas de adaptación al medio escolar, el rendimiento escolar, y la intención de continuar estudiando en la universidad. Por último, en este apartado se utiliza la puntuación del autoconcepto académico de la escala AF-5 (García y Musitu, 1999) que proporciona una medida de la autopercepción de la calidad del desempeño del rol de estudiante.

8.A VIDEOJUEGOS

8.A.1 JUGAR LOS DÍAS DE COLEGIO

Como hemos visto en el apartado 2, la gran mayoría de adolescentes juega frecuentemente, sin que ello suponga un problema, un 16.3% de chicos y 22.35% de chicas informa que no juega de lunes a viernes. El número de horas dedicadas al juego entre semana mantiene una débil, aunque significativa, relación inversa con el rendimiento académico. Ya sea en la percepción subjetiva medida con la subescala de rendimiento académico EBAE ($r = -0,208$; $p < 0,001$), como en su medida objetiva con la calificación en el curso anterior ($r = -0.157$, $p < 0.001$).

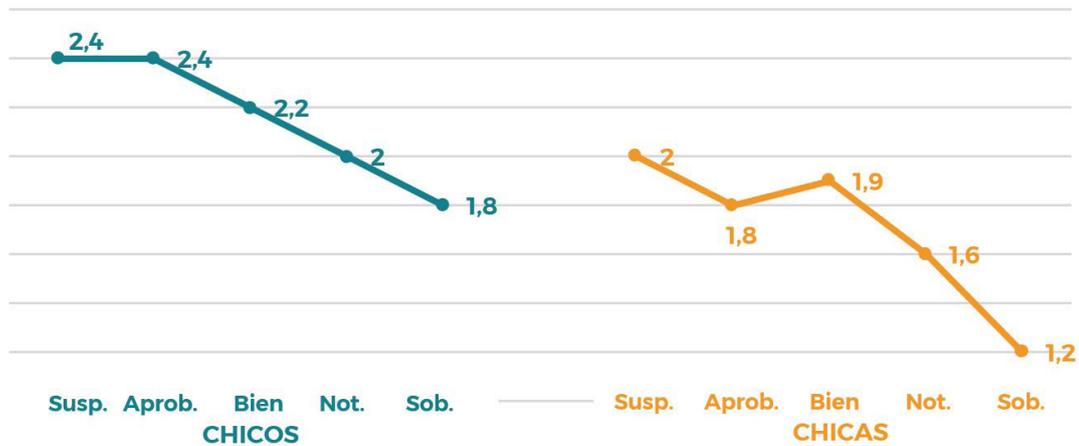
Gráfica 40.



En cuanto al número de horas dedicadas al juego entre semana, no se registraron diferencias entre quienes obtuvieron un suspenso, un aprobado o un bien en el curso anterior. Sin embargo, los y las estudiantes que calificaron notable o sobresaliente dedican significativamente menos horas a los videojuegos de lunes a viernes.

Por otra parte, el tiempo dedicado a los videojuegos durante el fin de semana no parece tener relación con el rendimiento, según la calificación del curso anterior ($r = -0,07$).

Gráfica 41. Horas dedicadas a los videojuegos de lunes a viernes y nota media



8.A.2 USO PROBLEMÁTICO DE LOS VIDEOJUEGOS

Para evaluar la presencia de juego problemático se ha utilizado la escala GASA, compuesta de 7 reactivos que describen consecuencias negativas derivadas del uso excesivo de videojuegos, por ejemplo: que otras personas hayan intentado que reduzcas el tiempo que dedicas a jugar, haberse sentido mal cuando no ha podido jugar a videojuegos, desatender responsabilidades por jugar, o incluso haberse peleado con familiares o amigos a causa de los videojuegos. También se valora el pensamiento obsesivo sobre los videojuegos, el tiempo dedicado y el jugar con la intención de evadirse de problemas. Cada ítem se responde en un rango de 1 = “Nunca” a 4 = “Muy a menudo”.

El 70% de la muestra estudiada ha obtenido una puntuación de 1 a 2 que el juego no comporta problemas, el 26,7% se clasifica en una puntuación del 2 al 4 que indica la presencia de riesgo, y solo el 3.3% puntúa tres o más puntos en la escala GASA lo que advierte de un posible uso problemático.

La relación entre la puntuación de la Escala GASA y los parámetros de rendimiento y ajuste escolar es débil, aunque significativa e inversa. A mayor puntuación en GASA, peor es la nota del último curso ($r = -0,142$), el Autoconcepto Académico ($r = -0,277$), la Puntuación total de la escala de Ajuste Escolar ($r = -0,361$), peor Adaptación al medio escolar ($r = -0,303$), Rendimiento escolar ($r = -0,279$) e Intención de seguir los estudios en la Universidad ($r = -0,160$). En definitiva, todas las medidas indican que un uso problemático o abusivo de los videojuegos está asociado a un peor rendimiento escolar.

8.A.3 ¿JUEGAN MÁS LOS / LAS ADOLESCENTES QUE REPITEN CURSO?

El 16% de los participantes (653) informaron haber repetido curso. Este grupo informó que de lunes a viernes jugaban más a videojuegos que los que no habían repetido curso. La diferencia fue significativa tanto en el número de días ($\bar{x}Rep. = 3,1$ días ; $\bar{x}NoRep. =$

2,6; t Student =5,706; p < 0,001) como en el número de horas al día (\bar{x} Rep.= 2,3 horas ; \bar{x} NoRep.= 1,8 horas; t Student =6,879; p < 0,001). Sin embargo, cuando se preguntó por el número de días o de horas de juego en fin de semana, no se encontraron diferencias entre repetidores y no repetidores.

También fue significativa la diferencia en el número total de horas dedicadas al juego a la semana. El grupo de repetidores informó una media de 15,18 horas semanales (D.T. 9.127) mientras que los/las no repetidores dedicaban 13,35 horas a jugar (D.T. 8.245).

8.B REDES SOCIALES

Para medir la actividad en las redes sociales se han establecido tres indicadores:

- el número de RRSS diferentes con cuentas o perfiles activos,
- el número de amigo/as o seguidores/as en la RRSS preferida, y
- el número de horas de media de conexión a las RRSS en un día normal.

Además, se utilizó la subescala de RRSS de la escala MULTICAGE-TICs que explora tres aspectos relacionados con el uso problemático de las RRSS:

- I. El exceso de tiempo “¿Dedicas más tiempo del que crees que deberías a hablar con tus contactos por apps de mensajes o redes sociales?” y la incapacidad para controlar el tiempo dedicado a las RRSS ¿Has intentado alguna vez sin éxito reducir el tiempo que dedicas a las por apps de mensajes o redes sociales?.
- II. La intensidad de las advertencias de las personas allegadas “¿Te ha dicho tu madre/ padre o amigos que pasas demasiado tiempo hablar por apps de mensajes o redes sociales?” y
- III. El deseo obsesivo de estar conectado “¿Te cuesta trabajo pasar tiempo sin consultar tus mensajes o redes sociales? “.

En la siguiente tabla se observa que todos los indicadores de actividad en las RRSS se asocian inversa y significativamente con las medidas de ajuste y rendimiento escolar. Si bien, el número de perfiles activos mantiene una relación débil, las correlaciones con el número de horas diarias y con la puntuación en la escala de severidad son más altas.

Tabla 23. Relación entre actividad en las RRSS y el rendimiento y ajuste escolar

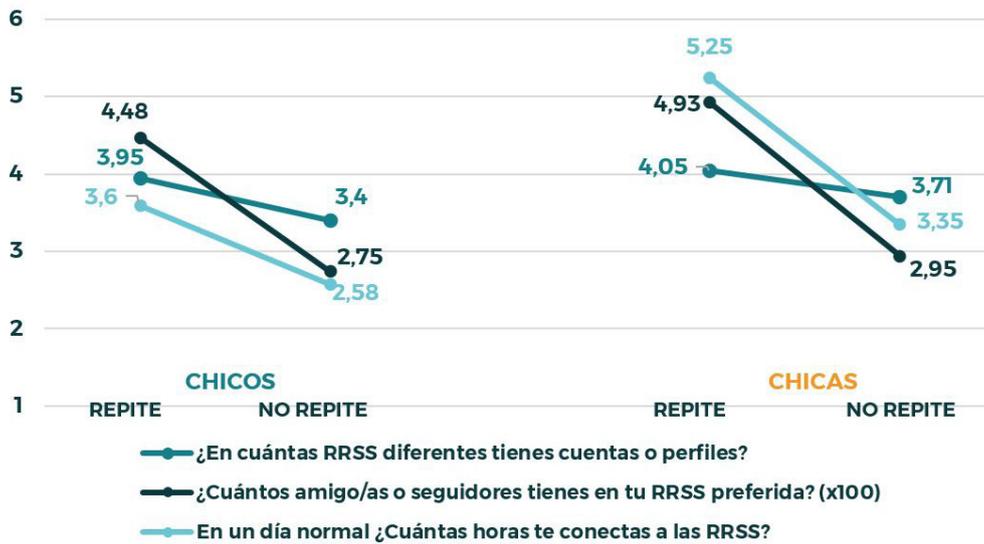
	Nota del último curso	Rendimiento escolar	Adaptación escolar	Continuar en universidad	Ajuste escolar
¿En cuántas redes sociales diferentes tienes cuentas o perfiles?	-0,103**	-0,168**	-0,146**	-0,049*	-0,180**
En un día normal, ¿Cuántas horas de media te conectas a las redes sociales?	-0,247**	-0,293**	-0,293**	-0,166**	-0,293**
MULTICAGE Subescala RRSS	-0,142**	-0,202**	-0,202**	-0,086**	-0,207**

* < 0,01; ** 0,001

8.B.1 ¿SON MÁS ACTIVOS LOS REPETIDORES EN RRSS?

Los tres parámetros de actividad en las RRSS muestran mayores puntuaciones en el grupo de repetidores.

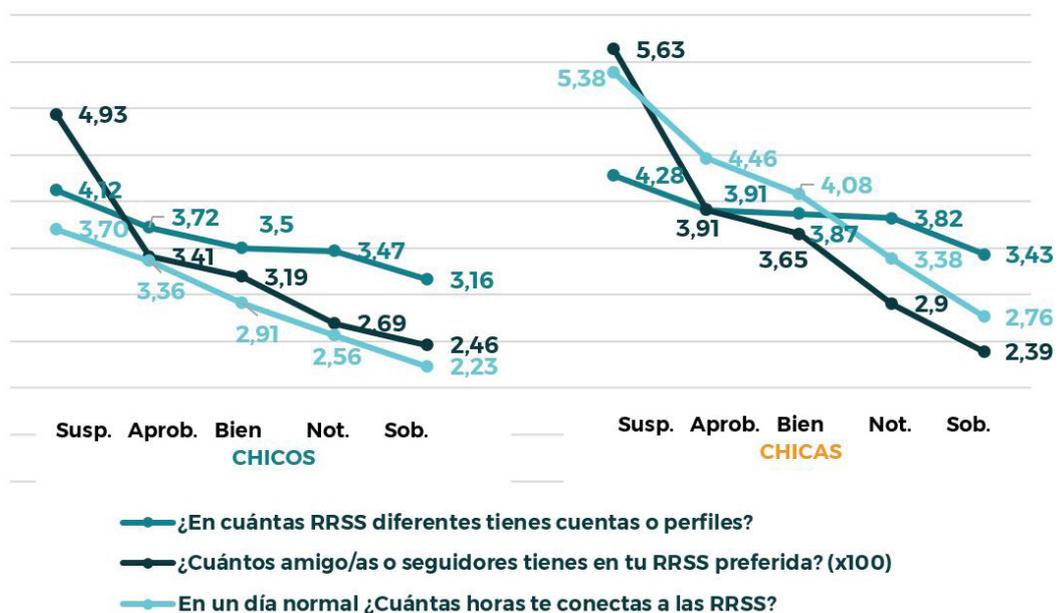
Gráfica 42. Actividad en las redes sociales y repetir curso

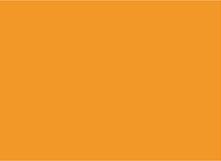


¿POPULARIDAD O BUENAS NOTAS?

Los y las estudiantes que consiguen mejores notas registran menos actividad en las RRSS. Los tres parámetros analizados decrecen conforme mejora la nota. Es especialmente relevante la caída del número de seguidores del grupo que informa haber suspendido en el curso pasado a los que declaran haber aprobado, y sigue descendiendo hasta llegar a la mitad en el grupo de mejores calificaciones.

Gráfica 43. Actividad en las redes sociales y nota media





V.CONCLUSIONES

TELÉFONO MÓVIL



PREVALENCIA

9 de cada 10 adolescentes de 11 a 14 años tiene móvil. Estos datos son coherentes con otros estudios recientes en población similar

Uso de riesgo

El 17% (♂ 13,2% y ♀ 21,6%) hace un uso de riesgo de su teléfono móvil. La mitad reconoce que utiliza el teléfono móvil más a menudo o por más tiempo del que debería. Uno de cada tres admite que ha intentado reducir sin éxito el uso de su móvil.

USO PROBLEMÁTICO

El 7% (♂ 4,1% y ♀ 11%) cumple los cuatro criterios de la escala de uso problemático.

GÉNERO

Las chicas reconocen un mayor uso de riesgo y problemático que los chicos. Esta diferencia podría explicarse porque realmente la prevalencia de uso problemático es mayor en chicas, o porque las chicas son más conscientes de las consecuencias no deseadas del uso del móvil.

INTERNET



PERFIL DE ABUSO

El 15,5% (♂ 13,4% y ♀ 17,8%) reconoce consecuencias indeseadas de su uso de Internet. La mitad declara que dedica más tiempo del que debería a estar conectado a Internet con objetivos distintos a los de sus estudios, y recibe quejas de sus padre o madre. El 9,7% (♂ 6,1% y ♀ 13,9%) cumple los cuatro criterios para identificar un uso problemático de Internet.

V.CONCLUSIONES

VIOLENCIA

Una de cada diez chicas y dos de cada diez chicos reconocen haber buscado voluntariamente contenidos de violencia explícita en Internet.

PORNOGRAFÍA

El consumo frecuente de pornografía en el último mes alcanza al 19,3% en chicos y al 3,8% en chicas.

GÉNERO

Al igual que ocurre con el teléfono móvil, las chicas reconocen hacer un mayor uso de riesgo y problemático de Internet que los chicos. Sin embargo, el consumo de contenidos violentos y pornográficos es mayoritariamente masculino.

VIDEOJUEGOS



PREVALENCIA

Más de la mitad de las chicas (58,8%) y prácticamente todos los chicos (96,3%) admiten que juegan a videojuegos. Uno de cada tres chicos y una de cada cinco chicas lo hace a diario

ABUSO

El 13% de los chicos y el 7,2% de las chicas informa que dedica más de cuatro horas a los videojuegos en días escolares.

AJUSTE

La mayoría de los y las adolescentes no observan las recomendaciones de uso de videojuegos. El 25% juega a juegos clasificados para edades mayores y el 40% no se fija en la clasificación.

JUEGO PROBLEMÁTICO

El 3,3% de chicos y chicas reconoce haber tenido problemas en los últimos seis meses

V.CONCLUSIONES

a causa de los videojuegos. El uso problemático se caracteriza por percepción de un uso excesivo, intentos de reducir la frecuencia o intensidad o mantener discusiones con miembros de la familia por el uso excesivo, abstinencia, conflictividad derivada del uso, o emocionalidad intensa relacionada con el juego.

REDES SOCIALES



PERFILES ACTIVOS

El /la adolescente medio mantiene usuarios activos entre tres y cuatro redes sociales. Sus redes favoritas son TikTok, Whatsapp e Instagram.

SEGUIDORES

El número medio de seguidores en la red principal es 310.

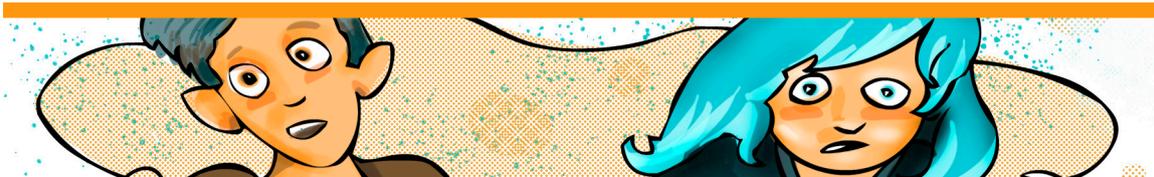
CONEXIÓN

Tres de cada cuatro chicas y dos de cada tres chicos se conectan a diario a sus redes sociales. Las chicas le dedican más tiempo.

USO PROBLEMÁTICO

Las chicas puntúan significativamente más alto en la escala de uso problemático, que evalúa la falta de control conductual, la interferencia en las relaciones sociales, el sentimiento de estrés asociado a la abstinencia y la tolerancia. El 8,4% (♂ 3,3% y ♀ 13,5%) cumple los cuatro criterios.

VIDEOJUEGOS Y SALUD MENTAL



FRECUENCIA

Las horas de uso de videojuegos no muestran relación con síntomas depresivos.

USO PROBLEMÁTICO

Presentar criterios de uso problemático sí se relaciona con mayor número de síntomas depresivos. Se observa una tendencia al aumento de síntomas depresivos a medida que se cumplen criterios de uso problemático, tanto chicas como en chicos.

AGRESIVIDAD

Existe relación entre las horas de uso de videojuegos y los criterios de uso problemático con las actitudes agresivas. Aquellos/as que juegan con mayor intensidad se diferencian significativamente por actitudes más favorables hacia la violencia. Se observa una tendencia al aumento de estas actitudes agresivas a medida que se cumplen criterios de uso problemático. Esta tendencia es similar en ambos géneros.

AUTOCONCEPTO

Se observa una relación inversa entre las horas de uso de videojuegos, los criterios de uso problemático y el autoconcepto de los/las adolescentes. De esta forma, mayor tiempo de uso y un mayor número de criterios de uso problemático se relacionan con un peor autoconcepto general. Los grupos de adolescentes que dedican más horas al juego se diferencian por un peor autoconcepto físico y académico.

Aquellos grupos que presentan mayor número de criterios de uso problemático, se diferencian significativamente por presentar también un autoconcepto académico, social, emocional y físico más bajo.

TIPO DE VIDEOJUEGO

En cuanto a los contenidos de videojuegos, los resultados sugieren diferencias en sintomatología, actitudes o valoraciones de autoconcepto en función de la modalidad preferida por los/las menores. Videojuegos de simulación o rol sugieren un perfil menos adaptado, mientras que contenidos de agilidad se diferencian significativamente por menor sintomatología depresiva, mejor auto-valoración y menores actitudes agresivas, si bien esta variable de preferencia puede verse influida por la intensidad de uso.

SE RECOMIENDA...

- Limitar el tiempo de uso de videojuegos, estableciendo horarios claros y delimitados y proponiendo ocio alternativo que aumente el autoconcepto físico.
- Dadas las diferencias encontradas en cuanto a síntomas depresivos, actitudes agresivas y valoración de autoconcepto, también es recomendable atender los contenidos o tipo de videojuegos que prefiere el/la adolescente, promoviendo la elección por contenidos de agilidad y prestando especial atención a las preferencias por simuladores o videojuegos de rol.

V.CONCLUSIONES

- Especialmente en cuanto a las actitudes hacia la violencia, se recomienda evaluar los contenidos de los videojuegos a los que juegan los/las adolescentes y que se establezca un diálogo sobre qué necesidades cubre el empleo de la agresividad en su cotidianidad.
- Prestar atención a factores que pueden informar de un uso abusivo o problemático de videojuegos como puede ser el descenso de rendimiento académico o inadaptación escolar (autoconcepto académico), el sedentarismo o insatisfacción con la imagen corporal (autoconcepto físico) y las conductas o verbalizaciones agresivas (actitudes hacia la violencia).
- Atender a las diferencias individuales y por género en la detección precoz de un posible uso problemático de videojuegos.

REDES SOCIALES, COMPARACIÓN SOCIAL Y TEMOR A PERDERSE ALGO (FOMO)



Comparación Social y FOMO informan de las motivaciones de uso de redes sociales de jóvenes y adolescentes.

Una mayor necesidad de Comparación con otros/as y el temor a perderse algo en redes sociales (FOMO) se relaciona con mayor frecuencia de uso de redes sociales, mayor número de perfiles abiertos y también con mayor número de criterios de uso problemático.

Esta relación es más acusada entre chicas que entre chicos, pero sin mostrar relaciones estadísticamente significativas.

La Comparación Social y el FOMO se relacionan también con mayores síntomas depresivos, con un peor autoconcepto emocional y una mayor actitud hacia la violencia, así como con un peor clima familiar.

SE RECOMIENDA...

- Evaluar las motivaciones de uso de redes sociales, para conocer con mayor profundidad las necesidades que sustentan las interacciones online para el/la adolescente. Atender la perspectiva de género en esta evaluación
- Hacer consciente el proceso de Comparación Social entre adolescentes y jóvenes, indicando su relación con la búsqueda de identidad y su influencia sobre autoestima, autoconcepto y salud mental.

- Entrenar cognitivamente en una interpretación favorable de las comparaciones que la persona pueda hacer en su uso de redes sociales.

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL



FRECUENCIA

El número de horas dedicadas a las redes sociales muestra relación con síntomas depresivos, con mayor intensidad de relación entre las chicas que entre los chicos, mostrándose una tendencia al incremento de síntomas a medida que la frecuencia aumenta. Estos resultados son coherentes con los hallazgos de anteriores estudios.

USO PROBLEMÁTICO

Mayor relación presenta el uso problemático con una peor salud mental en general.. Es decir, que la red social consume más tiempo del deseado, tener discusiones con familiares por el tiempo de uso o haber intentado reducir el tiempo de conexión, por poner algunos ejemplos. Se observa una tendencia al aumento de síntomas depresivos a medida que se cumplen criterios de uso problemático.

AGRESIVIDAD

Aquellos adolescentes que usan redes sociales con mayor frecuencia se diferencian por presentar una mayor actitud favorable hacia la violencia.

A medida que se cumplen criterios de uso problemático, se registra una tendencia al aumento de la actitud agresiva.

AUTOCONCEPTO

Se observa una relación inversa entre la frecuencia de uso de redes sociales y los criterios de uso problemático y el autoconcepto de los/las adolescentes. Aquellos/as adolescentes que hacen mayor uso de redes sociales muestran menor autoconcepto académico, social, emocional y físico.

Un mayor número de criterios de uso problemático, se asocia a un autoconcepto académico, social, emocional y físico más bajo.

SE RECOMIENDA...

- Moderar la frecuencia de uso de redes sociales, así como el solapamiento de perfiles abiertos en varias redes sociales.
- Tener en cuenta el papel que puede desempeñar la comparación con otros/as durante las interacciones online en redes sociales y su influencia sobre sintomatología depresiva, o un peor autoconcepto general.
- Asimismo, se recomienda atender a los posibles perfiles que pueden sugerir las preferencias por distintas redes sociales, ya que cada de ellas diferencia a sus usuarios/as por distintos niveles de sintomatología depresiva, actitudes agresivas o mejor/peor autoconcepto.
- Respecto a la detección precoz, prestar atención a factores que pueden informar de un uso abusivo o problemático de redes sociales como puede ser el descenso de rendimiento académico o inadaptación escolar (autoconcepto académico), la insatisfacción con la imagen corporal (autoconcepto físico), el visionado de disputas o comentarios “hater” o las conductas de cyber-acoso (actitudes hacia la violencia) o la aparición de señales de corte depresivo.
- En este mismo sentido, prestar atención a las diferencias individuales y de género en la detección precoz de un posible uso problemático de redes sociales.

TICOS Y FAMILIA



FRECUENCIA

A medida que aumenta el número de horas de uso, se observa una tendencia caracterizada por menores niveles de cohesión familiar, menor expresividad afectiva y mayor grado de conflictividad familiar y menor grado de mediación parental ejercida

USO PROBLEMÁTICO

Aquellos adolescentes que registran un uso problemático se diferencian significativamente por menores niveles de clima familiar adecuado (i.e. menor cohesión familiar, menos expresión afectiva, y mayor conflictividad familiar).

El uso problemático no diferencia el grado de mediación parental ejercida, lo que en

V.CONCLUSIONES

nuestra muestra sugiere que la percepción de el/la adolescente sobre el grado de acciones realizadas por padres/madres es independiente del número de problemas derivados del uso de videojuegos y/o redes sociales

El **clima familiar** y las estrategias de **mediación parental** ejercidas muestran relación con la frecuencia e intensidad de uso (videojuegos y redes sociales)

El clima familiar y la mediación parental ejercida se ven afectadas por características y situaciones familiares como el nivel educativo familiar, la edad o el género de el/la adolescente

En resumen, un clima familiar más adecuado se relaciona con una menor frecuencia, intensidad y uso problemático de videojuegos y/o redes sociales

MEDIACIÓN PARENTAL

Un mayor grado de ejercicio de estas estrategias se relaciona con menor frecuencia e intensidad de uso. Con la edad, el clima familiar se resiente y la mediación parental ejercida es menor

GÉNERO

Los resultados de clima familiar muestran diferencias de género sugiriendo especial atención a chicas con mayor intensidad de uso de videojuegos (horas de juego) o rr.ss. (mayor número de perfiles abiertos, mayor tiempo de uso), que refieren un clima familiar menos adecuado.

Respecto al género, las chicas perciben mayor grado de mediación parental ejercido (control, supervisión, restricciones, diálogo y crítica sobre videojuegos o redes sociales, etc)

SE RECOMIENDA...

- Procurar un clima de familia adecuado, atendiendo las necesidades de expresión afectiva de todos los componentes de la familia, aumentando el tiempo de actividades conjuntas y el sentimiento de pertenencia a la familia, reduciendo los conflictos a través de una comunicación positiva
- Aplicar las estrategias de mediación parental de forma preventiva, antes de que aparezcan las conductas problemáticas, y flexibilizarlas a medida que cumplen años, promoviendo la autonomía.
- Ejercer estas estrategias de forma consistente en el tiempo y de forma uniforme y coherente por todos/as los/las educadores/as o progenitores

V.CONCLUSIONES

- Comenzar a tempranas edades a establecer normas específicas (restricción de tiempo de uso, contenidos inapropiados, monitorización y seguimiento), para pasar posteriormente a incorporar acciones de diálogo activo y fomento de una actitud crítica en el adolescente.
- Atender al criterio de intensidad en horas de uso (videojuegos) u horas de uso, perfiles abiertos o número de contactos en redes sociales como dos de los elementos a intentar contener o restringir.

TICOS Y ESCUELA



FRECUENCIA VIDEOJUEGOS

El número de horas dedicadas al juego entre semana mantiene una débil, aunque significativa, relación inversa con el rendimiento académico. Esta relación inversa, a más horas de juego-peor rendimiento, se hace evidente cuando se trata de los días de colegio, y marca la diferencia con los/las mejores estudiantes (notable y sobresaliente).

El tiempo dedicado en fin de semana no presenta diferencias en función del rendimiento.

El patrón es similar en ambos sexos.

USO PROBLEMÁTICO DE VIDEOJUEGOS

A mayor puntuación en la escala de juego problemático está especialmente asociada a un peor Autoconcepto Académico, Ajuste Escolar ($r=-0,361$), Adaptación al medio escolar, y peor Rendimiento escolar

FRECUENCIA RRSS

Los indicadores de actividad en las RRSS se asocian inversa y significativamente con las medidas de ajuste y rendimiento escolar. El número de perfiles activos mantiene una relación débil, las correlaciones con el número de horas diarias y con la puntuación en la escala de severidad son más altas.

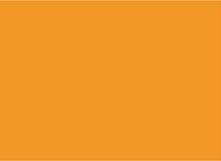
SEGUIDORES Y POPULARIDAD

Los y las estudiantes que consiguen mejores notas registran menos actividad en las

RRSS. En especial el número de seguidores en el grupo que informa haber suspendido en el curso pasado es notablemente mayor.

SE RECOMIENDA...

- Asumiendo que el resultado académico es el producto de multitud de factores familiares, escolares e individuales, la competencia en tiempo y motivación con las TICs es un factor a tener en cuenta en el resultado académico.
- No existe un tiempo definido de dedicación a los videojuegos , este dependerá de la exigencia académica y de la personalidad del/la adolescente. Sobre todo de la funcionalidad de la conducta digital.



REFERENCIAS

V.CONCLUSIONES

Alcaide Risoto, M. (2009). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. (<https://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/613/Influencia%20del%20rendimiento%20y%20autoconcepto%20en%20hombres.pdf?sequence=1>)

Anand, V. (2007) A study of time management: the correlation between video game usage and academic performance markers. *Cyberpsychology y Behavior: The Impact Of The Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society* 10(4), 552-9.

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., y Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639. (<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9959-8>)

Bloemen, N., y De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 2056305120965517.

Bonetti, L., Campbell, M. A. y Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology*, 13(3), 279–285.

Boot, W.R., Kramer, A.F., Simons, D.J., Fabiani, M. y Gratton, G. (2008). The effects of video game playing on attention, memory, and executive control. *Acta Psychologica*, 129(3), 387-398

Buunk, B. P., y Ybema, J. F. (1997). Social comparisons and occupational stress: The identification-contrast model. *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*, 359-388. (https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=_9w5DA9Najoc&oi=fnd&pg=PA359&dq=Buunk+e+Ybema,+1997&ots=qpDc47xefw&sig=8gQtEDK-jeCczJ1pOb4XIUSx3nwk#v=onepage&q=Buunk%20e%20Ybema%2C%201997&f=false)

Calvert, S. L., Appelbaum, M., Dodge, K. A., Graham, S., Nagayama Hall, G. C., Hamby, S., Fasig-Caldwell, L. G., Citkowicz, M., Galloway, D. P., y Hedges, L. V. (2017) The American Psychological Association Task Force Assessment of Violent Video Games: Science in the Service of Public Interest. *American Psychologist*, 72 (2). 126–143. <http://dx.doi.org/10.1037/a0040413>

Canale, N., Vieno, A., Doro, M., Mineo, E.R., Marino, C. y Billieux, J. (2019) Emotion-related impulsivity moderates the cognitive interference effect of smartphone availability on working memory. *Scientific reports. Nature Research*, 9:18519 | <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54911-7>

Castro-Sánchez, M., Rojas-Jiménez, M., Zurita-Ortega, F., y Chacón-Cuberos, R. (2019). Multidimensional self-concept and its association with problematic use of video games in spanish college students. *Education sciences*, 9(3), 206.

Corvo, K. y Williams, K. (2000) Substance abuse, parenting styles and aggression: an explo-

V.CONCLUSIONES

ratory study of weapon carrying students. *Education*, 46(1), 1-13.

Cudo, A., Dobosz, M., Griffiths, M.D, et al (2022).The Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Depression, Anxiety and Problematic Video Gaming Among Female and Male Gamers. *Int J Ment Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00858-2>

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

ESPAD Group. (2020). ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. <https://doi.org/10.2810/877033>

Estévez López, E., Musitu Ochoa, G., Cava Caballero, M. J., Moreno Ruiz, D., Estévez García, J. F., Guarinos Piqueres, M., ... y Buelga Vásquez, S. (2016). Intervención psicoeducativa en el ámbito familiar, social y comunitario//Colección: Didáctica y Desarrollo. Ediciones Paraninfo, SA.

Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., y Husarova, D. (2020). The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1754.

Fernández-Bustos, J. G., González-Martí, I., Contreras, O., y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300030>)

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., y Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161. (<https://psycnet.apa.org/doi-Landing?doi=10.1037%2Fa0033111>)

Ferguson, C.J. (2011). The influence of television and video game use on attention and school problems: A multivariate analysis with other risk factors controlled. *Journal of Psychiatric Research*, 45(6), 808-813.

Fumero, A., Marrero, R. J., Voltes, D., y Penate, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 86, 387-400.

Gackenbach, J. (Ed.). (2011). *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. Elsevier.

García, F. y Musitu , G. (1999) AF-5 Autoconcepto Forma 5. Madrid. TEA.

V.CONCLUSIONES

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., y Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.

Gentile, D. A., Riemer, R., Nathanson, A., Walsh, D., y Elsenmann, J. (2014). Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatrics*, published online March 31, 2014.

Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., y Florack, A. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction. *PloS one*, 16(10), e0257795.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T., y Kaptsis, D. (2013). Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescent pathological Internet and video game users. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(11), 1058-1067.

Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, et al. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective WellBeing in Young Adults. *PLoS ONE* 8(8): e69841. doi:10.1371/journal.pone.0069841

Kowalski, R. M., Morgan, C. A., y Limber, S. P. (2012). Traditional bullying as a potential warning sign of cyberbullying. *School Psychology International*, 33(5), 505-519.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., y Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in human behavior*, 27(1), 144-152.

León-Jariego, R. y López, M.J. (2003). Los adolescentes y los videojuegos. *Apuntes de Psicología*, 21(1), 89-99

Livingstone, S. y Helsper, E.J. (2008). Parental mediation of children's Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52: 581-599, DOI: <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>

Llorca, M.A., Bueno, G.M., Villar, C. y Díez, M.A. (2010). Frecuencia en el uso de videojuegos y rendimiento académico. *II Congreso Internacional Comunicación 3.0*. Salamanca.

Lloret Irles, D., Cabrera Perona, V. y Sanz Baños, Y. (2013) Relaciones entre hábitos de uso de videojuegos, control parental y rendimiento escolar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3. 249-260.

Lloret, D., Morell-Gomis, R., Marzo, J.C. y Tirado, S. (2017). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes – GASA. *Atención Primaria*, 50 (6) 350-358 DOI <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.015>

Lloret Irles, D., Segura Heras, J.V., Akita Udrea, M. y Saumell Castelló, C. (2021). Análisis de las capacidades digitales del alumnado pre-universitario de la Comunidad Valenciana. Elche. Universidad Miguel Hernández. Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TICs.

V. CONCLUSIONES

Machimbarrena, J. M., y Garaigordobil, M. (2018). Bullying y cyberbullying: diferencias en función del sexo en estudiantes de quinto y sexto curso de educación primaria. *Suma Psicológica*, 25(2), 102-112.

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. D. L. M., y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles= Excessive use of social networks: psychosocial profile of Spanish adolescents. *Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles= Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents*, 101-110.

Moreno Ruiz, D., Estévez López, E., Murgui Pérez, S. y Musitu Ochoa, G. (2009) Relación entre el clima familiar y el clima escolar: el rol de la empatía, la actitud hacia la autoridad y la conducta violenta en la adolescencia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9, 1, 123-136

Moos, R. M., Moos B. S., y Trickett, E. J. (1984). FES, WES y CES. Escalas de clima social. Madrid, España: TEA Ediciones.

Nesi, J. Miller, AB. y Prinstein, MJ. (2017). Adolescents' Depressive Symptoms and Subsequent Technology-Based Interpersonal Behaviors: A Multi-Wave Study. *J Appl Dev Psychol*. 2017 July ; 51: 12–19. doi:10.1016/j.appdev.2017.02.002.

Nesi, J., y Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427-1438. (<https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-015-0020-0>)

Nielsen, P., Favez, N., y Rigter, H. (2020). Parental and family factors associated with problematic gaming and problematic internet use in adolescents: A systematic literature review. *Current Addiction Reports*, 7(3), 365-386.

Nikken, P. y Jansz, J. (2013). Developing scales to measure parental mediation of young children's Internet use. *Learning, Media, and Technology*, 39, 250–266. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439884.2013.782038>

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., y Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55. 51-60. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197116301774>)

Organización Mundial de la Salud, OMS (2019). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics. (11th Revision). Recuperado de <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Padilla-Walker, L. M., y Coyne, S. M. (2011). "Turn that thing off!" parent and adolescent predictors of proactive media monitoring. *Journal of Adolescence*, 34(4), 705–715.

Pedrero-Pérez; E., Ruiz-Sánchez de León;J.M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque; M., Pedrero-Aguilar; J., Morales-Alonso, S. y Puerta-García, C. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*, 30 (1), 19-32

Perlow, L. A. (2012). *Sleeping with your smartphone: How to break the 24/7 habit and change the way you work*. Harvard Business Press.

Peukert, P., Sieslack, S., Barth, G. y Batra, A. (2010). Internet- and computer game addiction: phenomenology, comorbidity, etiology, diagnostics and therapeutic implications for the addictives and their relatives. *Psychiatr Prax.* 37, 219-224.

Pina, D., López, E. P., Cormos, L. S., Marín, C., Zaragoza, L. L., y Hernández, J. A. R. (2020). Cuestionario de actitudes hacia la violencia (cahv-10) en menores: versión reducida. In *Psicología jurídica y forense: Investigación para la práctica profesional*. XII congreso (inter) nacional de psicología jurídica y forense Madrid, 13, 14 y 15 de febrero de 2020 (pp. 249-263). Sociedad Española de Psicología Jurídica y Forense.

Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., y Sutcliffe, K. (2020).The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review. *Games for Health Journal*, 9 (4). 255-264.<http://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>

Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R.; Gladwell, V. (2013). «Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out». *Computers in Human Behavior*, 29 (4): 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.01

Rehbein, F., Kleimann, M. y Mößle, T. (2010) Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277

Ruiz, V. R., Oberst, U., y Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de psicología*, 43(2), 159-170. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300030>)

Santor, D., y Coyne, J. (1997). Shortening the CES-D to improve its ability to detect cases of depression. *Psychological Assessment*, 9. 233–243.

Schneider, L. A., King, D. L., y Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 321-333.

Schneider, L. A., King, D. L., y Delfabbro, P. H. (2018). Maladaptive coping styles in adolescents with Internet gaming disorder symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 905-916.

V. CONCLUSIONES

Scott, H., y Woods, H. C. (2018). Social media use, fear of missing out and sleep outcomes in adolescence. *Journal of Adolescence*, 68, 61-65.

Shwan C. y Bavelier D. (2003) Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537.

Skoric, M.T., Ching Neo, L. y Lijie, R. (2009). Children and video games: Addiction, engagement, and scholastic achievement. *CyberPsychology and Behavior*, 12(5), 567-572.

Stanger, C., Dumenci, L., Kamon, J. y Burstein, M. (2004). Parenting and children's externalizing problems in substance-abusing families, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33 (3), 590-600.

Stavropoulos, V., Gomez, R., Steen, E., Beard, C., Liew, L., y Griffiths, M. D. (2017). The longitudinal association between anxiety and Internet addiction in adolescence: The moderating effect of classroom extraversion. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 237-247.

Tiggemann, M., y Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.22141>)

Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T.M., Vermulst, A.A., Van Den Eijnden, R.J.J.M. y Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106. 205-212.

Wall Street Journal The Facebook files. Recuperado de https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039?mod=bigtop-breadcrumb&mod=article_inline

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., y Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154. (<https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.1086/691462>)

Wenzel HG, Bakken IJ, Johansson A, Götestam KG, y Øren A (2009). Excessive computer game playing among Norwegian adults: self-reported consequences of playing and association with mental health problems. *Psychological Reports*, 105.1237-47.