

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la adolescencia y su relación con el bienestar psicológico y el rendimiento académico: Propuestas de actuación desde el ámbito de la orientación educativa.

Autora: Marina Martín Suárez

Tutora: María Elena Conde Miranda

Trabajo de Fin de Máster

Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato,

Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

Especialidad en Orientación Educativa

2017

## Resumen

Este trabajo pretende ofrecer una visión general sobre el acceso y uso de las TICs (Tecnologías de la Información y de la Comunicación) en una muestra de 201 adolescentes de 12 y 16 años y la relación del uso problemático de éstas con variables de bienestar psicológico y de rendimiento académico. Los resultados indican que existe una alta accesibilidad de las tecnologías en los hogares, estando relacionada la frecuencia de uso de internet, videojuegos y móvil con los problemas en el ámbito familiar. Los hábitos relacionados con la tecnología de los padres influyen en el consumo adolescente, especialmente en el caso de la televisión. Las actividades que se realizan en internet están relacionadas con el entretenimiento y la comunicación, destacando el incremento del uso de las redes sociales a los 16 años. Entre las diferencias de género que cabe destacar se encuentra la especialización de los varones en el uso de los videojuegos y de las mujeres en el móvil, observándose un uso problemático en ambos casos. Los resultados muestran una relación positiva baja entre el afecto negativo, el uso problemático de internet y los videojuegos, y el rendimiento académico. Las conclusiones del trabajo permiten plantear líneas de actuación en el plan de acción tutorial dirigidas a promover el uso responsable de las TICs en la adolescencia.

**Palabras clave:** tecnologías, uso problemático, internet, videojuegos, móvil, redes sociales, bienestar, rendimiento académico.

## Abstract

*The use of information and communication technologies in adolescence: Proposals for action from the field of the educational orientation.*

This work aims to provide an overview of the access and use of ICTs (Information and Communication Technologies) in a sample of 201 adolescents of 12 and 16 years old and the relation of the problematic use of these with variables of psychological well-being and

academic achievement. The results show that there is a high accessibility of the technologies at homes, being related the internet frequency use, video games and mobile with the problems in the family area. Habits related to the technology of parents influence adolescent consumption, especially in the case of television. The activities carried out in internet are related to entertainment and communication, highlighting the increase in the use of social media at 16 years. Among the gender differences that can be highlighted is the specialization of males in the use of video games and women in the mobile, observing a problematic use in both cases. The results show a low positive relationship between negative affect, problematic use of the internet and video games, and academic performance. The conclusions of the work allow to propose lines of action in the tutorial action plan aimed at promoting the responsible use of ICT in adolescence.

**Keywords:** technologies, problematic use, internet, video games, mobile, social networks, psychological well-being, academic performance.

En la actualidad, el desarrollo adolescente tiene lugar en un contexto de tecnología, el cual se ha incrementado considerablemente en la última década, tal y como se refleja en la encuesta sobre equipamiento y uso de las tecnologías de información y comunicación (TICs) en los hogares españoles, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2016). Los datos indican que en el periodo de 2006 a 2016 el porcentaje de viviendas con conexión a banda ancha pasó de un 28,5% a un 81,2%; el acceso a internet de un 38% a un 81,9%; y el acceso a algún tipo de ordenador en casa se ha incrementado un 20% (pasa de un 55,9% al 77,1%). Por otra parte, los datos recogidos por la encuesta 19º navegantes en la Red de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC, 2017) indican que la tecnología más usada para acceder a internet es, por primera vez, el móvil (37,7%), quedando por encima del ordenador de sobremesa (31,8%) y el portátil (24,3%), dejando en último lugar la tableta (5,6%). Esta misma encuesta señala que el 92,6% de los adultos españoles tienen móvil, el 79,1% portátil, el 67% ordenador de sobremesa, el 66,9% tableta, el 42,1% Smart TV, el 35,7% videoconsola de sobremesa y el 19% videoconsola portátil. La comunicación a través de estas tecnologías se desarrolla fundamentalmente a través de servicios de mensajería como Whatsapp (92,8%), Facebook (52%) y, en menor medida, Skype (35%) y las redes sociales más utilizadas son Facebook (87%), Twitter (48,9%) e Instagram (40,4%) (AIMC, 2017).

Esta presencia y accesibilidad de la tecnología ha contribuido a que el uso del ordenador sea prácticamente universal en los jóvenes de entre 10 y 15 años (94,9%; un 92,6% ya utiliza internet a los 10 años. Disponer de teléfono móvil en la adolescencia se ha convertido en algo habitual, incrementándose de forma significativa su uso a partir de los 10 años (25,4,7%), alcanzando un 93,9% a los 15 años (INE, 2016).

En cuanto al entretenimiento con pantallas, como la televisión o vídeos de YouTube, los adolescentes dedican una media de 2,3 horas diarias (UNICEF Comité Español, 2014). En el tiempo de ocio tecnológico ocupa un lugar importante el videojuego, siendo los jóvenes de

entre 15 y 16 años los que más horas dedican, con una media de 2 horas diarias, frente a los de 11-12 años (1,20 horas) y los varones (2 horas) más que las adolescentes (1,6 horas), observándose diferencias también en el tipo y contenido de los juegos. Según el estudio de Karakus, Inal y Cagiltay (2008), los hombres prefieren juegos de carreras de coches, de disparos y deportes, mientras que en las mujeres muestran preferencia por los juegos de aventuras. Ellos valoran más en los juegos que sean entretenidos, competitivos y que permitan jugar con otras personas y ellas que sean instructivos.

Esta incorporación masiva de la tecnología a la vida de los adolescentes ha generado preocupación tanto en educadores como en investigadores, llegando incluso a cuestionarse si su uso puede o no provocar una adicción (Matute y Vadillo, 2012; Echeburúa, Labrador, y Becoña, 2009; Jiménez-Murcia y Farré Martí, 2015). Para Matute y Vadillo (2012) el uso de la tecnología no puede tratarse como una adicción ya que no hay consumo de sustancias químicas. En su lugar, se recomienda utilizar términos como “uso problemático”, “uso excesivo” o “abuso de internet”. Para Rial-Boubeta, Golpe-Ferreriro, Gómez-Salgado y Berreriro Couto (2014) la mayoría de los adolescentes que presenta un perfil de riesgo en el uso problemático de internet, hace un uso diario superior a las dos horas y, especialmente, en horario nocturno.

En los últimos años se ha desarrollado una línea importante de trabajos de investigación que analiza si el uso o el abuso de la tecnología tiene efectos sobre el rendimiento académico y, aunque son numerosos los trabajos, todavía no parece haber un consenso claro. Algunos autores afirman que existe una relación significativa y negativa entre el uso problemático de internet y el rendimiento académico, resaltando que uno de cada cuatro adolescentes de 11 a 17 años (26,6%) podría estar haciendo un uso problemático o poco saludable de la Red, lo que desencadena problemas en el colegio y un mayor número de discusiones en casa (Rial-Boubeta y cols., 2014). Sin embargo, otros indican que el uso de internet se relaciona positivamente con

el desempeño académico, concretamente con la lectura, aunque solo para aquellos adolescentes que tienen habilidades de lectura por debajo de la media (Jackson, Von-Eye, Witt, Zhao y Fitzgerald, 2011). Esto puede deberse a que, según el contenido al que se accede en internet o las actividades que se realicen, influye o no en el rendimiento académico.

Por otra parte, los estudios señalan que el tiempo dedicado a los videojuegos correlaciona significativa y negativamente con el rendimiento académico (Gentile, Lynch, Ruh-Linder y Walsh, 2004; Jackson y cols., 2011). Relación especialmente preocupante en el caso de los adolescentes, al ser ellos y los adultos más jóvenes quienes más tiempo dedican a los videojuegos, especialmente online (Griffiths, Davies y Chappell, 2004; Smahel, Blinka y Ledabyl, 2008). Uno de los inconvenientes de jugar a videojuegos es que, con frecuencia, el tiempo que se utiliza para jugar se obtiene de reducir el tiempo que se dedica a otras tareas, como pueden ser las académicas (Griffiths y cols., 2004). En esta línea, el estudio de Jackson y cols. (2011) señala que, efectivamente existe una relación negativa entre videojuegos y rendimiento académico, pero solo para aquellos adolescentes en los que el promedio de calificaciones es alto. Para los que obtienen un promedio de medio o bajo, el uso de videojuegos parece perder su impacto en el rendimiento. Otros autores como Muñoz-Miralles y colaboradores (2016) señalan la influencia de variables del contexto familiar en el consumo de videojuegos. Concretamente en su estudio son los varones, con relaciones familiares pobres, los que dedican muchas horas al juego y presentan en mayor medida un uso problemático. También en el caso del teléfono móvil, se ha encontrado relación negativa con el rendimiento académico, de tal manera que a mayor uso del móvil, peor rendimiento académico (Mendoza, Baena y Baena, 2015).

Otro de los aspectos que se ha estudiado es el efecto del uso de la tecnología en las relaciones sociales, con la familia y los iguales. Mientras que en los primeros estudios se observaba que el uso de internet afectaba negativamente a la participación social y el bienestar

psicológico (Kraut, Lundmark, Patterson, Kiesler, Mukopadhyay y Scherlis, 1998), en los estudios actuales, parece darse el fenómeno contrario. La presencia cotidiana de la tecnología entre los adolescentes crea un nuevo espacio de interacción que genera más oportunidades, permitiendo seguir en contacto con el grupo de iguales y, al mismo tiempo, interactuar tanto con familiares como con desconocidos (Gross, Juvonen y Gable, 2002; Kim y Davis, 2009).

Las actividades de comunicación instantánea e interpersonal son las más realizadas por los jóvenes en internet y son, precisamente, las que presentan una relación significativa con el uso generalizado y problemático de internet (Gámez-Guadix, Orue y Calvete, 2013). Aquellas personas que utilizan internet como un medio para conocer gente nueva y comunicarse con desconocidos son más propensas a puntuar alto en el uso problemático de internet (Chen, 2012). No sucede lo mismo cuando se usa internet para comunicarse con familiares y amigos (Kim y Davis, 2009) o se realizan actividades de búsqueda de información y entretenimiento (Gámez-Guadix, Orue y Calvete, 2013).

Algunos estudios señalan que los adolescentes que usan internet como medio para hacer frente a estados de ánimo negativos son más propensos al uso problemático (Gámez-Guadix, Orue y Calvete, 2013). Uno de los motivos para el uso de internet puede ser la ansiedad, considerando la Red como un lugar seguro para establecer contactos sociales, volviéndose al mismo tiempo dependientes de su uso (Gross, Juvonen y Gable, 2002; Kim y Davis, 2009). Estos casos pueden verse especialmente afectados por lo que Arab y Díaz (2015) denominan feedback virtual. En internet, los adolescentes pueden comunicarse de manera anónima, con un distanciamiento afectivo importante y un nivel bajo de empatía, sin ser conscientes realmente del efecto que puede generar su mensaje en la otra persona. Esto puede suponer un problema para la construcción de la identidad de los adolescentes, especialmente si se trata de información con contenidos negativos o descalificadores, ya que su difusión es incontrolable en la mayoría de los casos. Para aquellos adolescentes que buscan refugiarse en la Red y entrar

en contacto con otras personas, puede ser especialmente peligroso, ya que pueden encontrar justo lo contrario. Aún así, la revolución tecnológica y la expansión de internet han supuesto una nueva manera de hacer vida social con amigos y familiares (Gross, Juvonen y Gable, 2002; Kim y Davis, 2009), por lo que no parece aconsejable desalentar su uso, si no se presenta un uso problemático alto (Chen, 2012).

En relación con el uso de los videojuegos, también los primeros estudios indicaban que su abuso podía perjudicar no solo el rendimiento académico, sino que podía provocar tensiones familiares y reducir las relaciones sociales (Estallo, 1995). Sin embargo, son varios los autores que han encontrado que los videojuegos mejoran la socialización y la interacción con amigos, ya sea de manera presencial o a distancia (Gómez del Castillo, 2007; Muros, Aragón y Bustos, 2012; Sánchez Rodríguez, Alfageme González y Serrano Pastor, 2010). Por otra parte, la competitividad social parece ser una de las principales motivaciones para el juego, provocando que algunas personas jueguen con el objetivo de desarrollar estados de ánimos positivos y mantener o aumentar la autoestima (Vorderer, Hartmann & Klimmt, 2006).

En cuanto al uso del móvil, Moral y Suárez (2016) hallaron en su estudio que casi la mitad de los participantes prefieren comunicarse utilizando el móvil que hacerlo cara a cara, manifestando el uso del móvil como método de distracción y experimentando desajustes emocionales a causa de esta tecnología. Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009) observan diferencias en el uso del móvil entre varones y mujeres. Mientras las adolescentes dedican más tiempo al uso del móvil y lo utilizan como instrumento de comunicación interpersonal, además de como una herramienta para afrontar estados de ánimo displacenteros, ya sea aburrimiento, manejar ansiedad, o momentos en los que se encuentran solas o tristes; los varones, en cambio, utilizan más las funciones tecnológicas del móvil, tales como juegos y descargas. Los problemas derivados del abuso del teléfono móvil, tanto los de tipo emocional y comunicativo, como los conflictos y consecuencias que genera su uso, se incrementan en la adolescencia



media, a partir de los 14-15 años (Chóliz Montañéz y Villanueva Silvestre, 2011; Moral y Suárez, 2016).

El contexto familiar debe tener un papel fundamental en la educación en el uso de las TICs, siendo una de las claves para evitar o reducir su uso problemático en la adolescencia. Los datos muestran que los padres no son conscientes de la importancia que tiene supervisar adecuadamente los contenidos y actividades que realizan sus hijos cuando utilizan las tecnologías. Así, más de la mitad de los progenitores (56,6%) admite no usar ningún sistema de control de acceso a contenidos de internet para niños y adolescentes, y los que sí supervisan, lo hacen a través de programas de filtro de contenidos o control parental (24.4%) o, simplemente, controlando horarios o web visitadas (25.2%) (AIMC, 2016). Un consistente control parental sobre el tiempo de juego y los contenidos evita que se haga un uso problemático de los mismos, además de jugar significativamente menos a juegos de adultos (Lloret, Cabrera y Sanz, 2013) por lo que se hace necesario ampliar esta guía y supervisión al uso de toda la tecnología.

Por tanto, cobra gran importancia formar desde el centro educativo, tanto al alumnado como a los padres, en contenidos y prácticas relativas a las tecnologías más usadas por los jóvenes (internet y redes sociales, el móvil y los videojuegos) e incluirlo en el plan de acción tutorial. Para este fin se desarrollan los siguientes objetivos en este trabajo:

1. Describir el contexto tecnológico de una muestra de adolescentes de 12 y 16 años.
2. Conocer el uso de internet, los videojuegos y el móvil que realiza la muestra de adolescentes, observando si hay diferencias en función de las variables edad y sexo, y de sus padres.
3. Analizar el uso problemático de las tecnologías en la muestra y ver si hay diferencias en función de la edad y el sexo.

4. Explorar la relación entre el uso problemático de la tecnología, el bienestar psicológico y el rendimiento académico.
5. Desarrollar líneas de actuación en el ámbito de la orientación educativa para promover un uso responsable de las tecnologías de la información y de la Comunicación

## Método

### *Participantes*

La muestra está compuesta por 201 estudiantes 103 varones (51,2%) y 95 mujeres (47,3%), no indicando su sexo el 1,5% restante. El 48,3% cursa 1º de la ESO (Edad Media: 12,45; Desviación Típica: 0,58) y el 51,7% 1º de Bachillerato (Edad Media: 16,43; Desviación Típica: 0,57). 26 de los alumnos de 1º de la ESO cursaban sus estudios en el centro de educación concertado Colegio Máyx y el resto (175) en el Instituto de Enseñanza Secundaria Cabrera Pinto, ambos situados en el centro del municipio de San Cristóbal de La Laguna.

### *Instrumentos*

Se elaboró un cuadernillo (ver Apéndice A) en el que se incluyeron variables sociodemográficas y de disponibilidad de las tecnologías de la información y la comunicación en casa y cinco escalas, que se detallan a continuación:

- Variables sociodemográficas y del contexto audiovisual. Se incluyeron preguntas referentes al sexo, edad, curso, asignaturas cursadas y las notas obtenidas en cada una de ellas. También se añadieron dos preguntas sobre la accesibilidad a aparatos electrónicos en casa y el uso familiar.
- Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013). Esta escala consta de 41 ítems: los dos primeros sobre frecuencia y problemas en el uso de las diferentes nuevas tecnologías, diez ítems referidos al uso de internet, diez a los videojuegos, diez al móvil y nueve sobre el uso de la televisión. Las respuestas se registran en una escala de cuatro puntos (1, Nunca; 4, Todos los días). Los valores de fiabilidad de esta escala son satisfactorios ya que presentan un  $\alpha$  de Cronbach de .71.

Para este estudio se eliminó la parte relacionada con el uso de televisión y se incluyeron algunas preguntas relacionadas con los hábitos de uso de internet, de las

redes sociales y de los videojuegos: edad en la que se inició el uso de internet y el tipo de actividad que se realiza, de respuesta múltiple (p. ej. “*usar el e-mail*”, “*ver videos en Youtube*”, “*jugar a videojuegos online*”, etc.); redes sociales utilizadas, actividades que se realizan en ellas y con quién se contacta; edad en la que comenzó a jugar a videojuegos, el tipo de videojuegos preferidos y las plataformas que utiliza para jugar.

Además, se añadió una pregunta sobre la frecuencia de uso de las nuevas tecnologías y el dominio de las mismas por parte de los padres y las madres, evaluadas ambas preguntas con una escala tipo Likert de cuatro puntos (1, Muy bajo; 4, Excelente).

- Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQa) (Bischof-Kastner, Kuntsche y Wolstein, 2014) traducida al español para este estudio. Esta escala evalúa los motivos de uso de internet a través de dos dimensiones: valencia (positiva o negativa; incremento o decremento de sentimientos positivos o negativos) y origen (interno o externo). El cruce de estas dos dimensiones da como resultado cuatro motivos de uso: *enhancement* (valencia positiva y origen interno; p.ej. *porque sientes una sensación agradable*), *coping* (valencia negativa y origen interno; p. ej. *para animarte cuando te sientes mal*), *social* (valencia positiva y origen externo; p. ej. *para entrar en contacto con otros*), y *conformity* (valencia negativa y origen externo; p. ej. *para no sentirte excluido*). Contiene 16 preguntas en total evaluadas en una escala de frecuencia de cinco puntos (1, (casi) nunca; 5, (casi) siempre). El análisis de fiabilidad en su versión original reveló una buena consistencia interna en todas las subescalas: *enhancement* ( $\alpha = .86$ ), *coping* ( $\alpha = .80$ ), *social* ( $\alpha = .82$ ) y *conformity* ( $\alpha = .71$ ). Para esta muestra, se obtuvo buena consistencia interna para

las dimensiones de *enhancement* ( $\alpha = .87$ ), *coping* ( $\alpha = .80$ ) y *social* ( $\alpha = .83$ ), pero baja consistencia en la dimensión de *conformity* ( $\alpha = .55$ ).

- Escala de Satisfacción con la Vida (Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000) consta de cinco enunciados evaluados en una escala tipo Likert de siete puntos (1, Muy en desacuerdo; 7, Muy de acuerdo). El análisis de fiabilidad presenta muy buena consistencia interna en su versión original ( $\alpha = .84$ ), obteniendo también buena consistencia interna para el presente estudio con un  $\alpha$  de Cronbach de .83.
- Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (Sandin, 2003). Contiene 20 ítems medidos en una escala de cinco puntos (1, Muy poco; 5, Mucho). El  $\alpha$  de Cronbach obtenido en ambos afectos, positivo y negativo, supera el .72 en su estudio original. Para esta muestra el análisis de fiabilidad indica también una buena consistencia interna (afecto positivo  $\alpha = .79$ ; afecto negativo  $\alpha = .80$ ).
- Escala de Felicidad Subjetiva (Lubomirsky y Lepper, 1999). Está formado por cuatro ítems referidos a la percepción del individuo sobre su felicidad en la vida, como por ejemplo: *Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo ¿Hasta qué punto le describe esta caracterización?* Incluye siete opciones de respuesta, desde nada feliz hasta muy feliz. El valor de fiabilidad de esta escala es adecuado, con un  $\alpha$  de Cronbach de .75. El presente estudio también presenta una consistencia interna acorde ( $\alpha$  de Cronbach = .72).
- Escala de Confianza General (Montoro, Shih, Román, y Martínez-Molina, 2014). Se compone de cinco enunciados que hacen referencia a la confianza en otras personas y se responde en una escala de siete puntos (1, Totalmente en desacuerdo; 7, Totalmente de acuerdo). En la escala original se obtuvo una buena consistencia

interna con un  $\alpha$  de Cronbach de .86, similar al que se obtiene para esta muestra ( $\alpha = .84$ ).

### *Procedimiento*

Antes de la aplicación de los cuestionarios, se pidió permiso en ambos centros escolares. Además, en el Colegio Máyex se envió una circular a los padres explicando el objetivo del estudio y solicitando la participación en el mismo, mientras que en el IES Cabrera Pinto no fue necesaria una solicitud específica, dado el acuerdo de colaboración que el centro mantiene con la Universidad de La Laguna. El cuestionario se repartió impreso y se cumplimentó de forma colectiva en el horario de clase. Después de una breve presentación se explicó cómo rellenar el cuestionario, de tal manera que si surgía alguna duda pudiera ser resuelta de forma inmediata. La duración media para la realización del cuestionario fue entre 20 y 25 minutos. La participación y la cumplimentación del cuestionario fue anónima, voluntaria, gratuita e individual. Una vez recogidos todos los cuestionarios, se volcaron todas las respuestas en un Excel para su posterior análisis de resultados con el programa informático SPSS 15.

## Resultados

### *Disponibilidad de tecnología y hábito de uso en el ámbito familiar*

Se analizó el acceso a aparatos electrónicos en el hogar con una distribución de frecuencias, obteniendo que el 98% de la muestra tiene acceso a la televisión, el 96% al ordenador y un 94% al móvil, quedando por detrás la disponibilidad de tableta (72%) y videoconsola (70,1%). Se hizo el mismo análisis para saber cuáles de estos aparatos eran propios de los adolescentes, mostrando que un 90% dispone de móvil propio, un 58,2% de ordenador, el 55,7% de videoconsola, 43,3% tableta propia y 22,9% televisión. Se realizó un análisis con tablas de contingencia y se hallaron diferencias en función de la edad que muestra un incremento en el porcentaje de adolescentes que tiene ordenador ( $\chi^2(1)=7,33$ ;  $p=.007$ ) o móvil propio ( $\chi^2(1)=15,49$ ;  $p=.000$ ) y un descenso en el porcentaje que tiene tableta propia ( $\chi^2(1)=15,94$ ;  $p=.000$ ), no observándose diferencias en el caso de la televisión. En la variable sexo, solo se encuentran diferencias en el caso de la videoconsola, observándose que el porcentaje de varones que tiene videoconsola propia es superior al de las mujeres (82,5% varones, 26,3% mujeres;  $\chi^2(1)=63,24$ ;  $p=.000$ ).

Para estudiar el uso actual de las diferentes tecnologías, se realizó un análisis de distribución de frecuencias como se muestra en la Tabla 1. Entre los datos más destacados se encuentra que el 82,1% utiliza el móvil y el 70,6% usa internet a diario, frente a un 49% que ve la televisión y un 10,4% que utiliza videojuegos.

A continuación se realizaron varios análisis de varianza con cuatro condiciones resultado de combinar dos factores, edad y sexo, tomando como variables dependientes la frecuencia de uso de internet, videojuegos, móvil y televisión. Los resultados muestran un efecto principal de la variable edad en tres de las cuatro tecnologías estudiadas. La televisión se utiliza más a los 12 años, disminuyendo su uso con la edad ( $F(1,191)=4,44$ ,  $p=.036$ ;  $\bar{X}$  12 años=3,39,  $dt=.82$ );  $\bar{X}$  16 años=3,17,  $dt=.85$ ), y paralelamente, se incrementa el uso que se hace

de internet ( $F(1,191)=27,12, p=.000; 3,86; \bar{x}$  16 años=3,86,  $dt=.38$ );  $\bar{x}$  12 años=3,45,  $dt=.65$ ) y el móvil ( $F(1,191)=26,20, p=.000; \bar{x}$  16 años=3,94,  $dt=.36$ );  $\bar{x}$  12 años=3,35,  $dt=1,06$ ) a los 16 años. Además, el análisis mostró un efecto principal de la variable sexo en la frecuencia de uso de los videojuegos ( $F(1,191)=86,98, p=.000$ ), observándose que los varones utilizan con mayor frecuencia que las mujeres este tipo de tecnología ( $\bar{x}$  varones=2,78,  $s_x=.82$  ;  $\bar{x}$  mujeres=1,65,  $s_x=.85$ ).

Cuando se pregunta a los adolescentes si estas actividades les causan algún problema en casa (p.e. dedicación excesiva, discusiones con los padres, etc.) se observa que el uso del móvil es lo que más problemas genera en el día a día o alguna vez en la semana (25,5%), seguido de internet (20,7%) y, con menor frecuencia, los videojuegos (8,5%) y la televisión (8,5%) (Tabla 1).

**Tabla 1**

*Porcentaje de la frecuencia de uso de la tecnología y problemas que causa*

	Frecuencia de utilización				Frecuencia con que causa problemas			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Internet	0	4,5	24,9	70,6	57,2	20,9	13,9	7
Videojuegos	29,9	26,4	33,3	10,4	76,8	15	7	1,5
Móvil	7	2	8,5	82,1	44,5	30	17	8,5
TV	4	13,1	33,8	49	76	15,5	4,5	4

*Nota:* 1: Nunca, 2: Alguna vez al mes, 3: Alguna vez a la semana, 4: Todos los días

En cuanto a los problemas que causan estas tecnologías en función de la edad y el sexo. Son los adolescentes de 12 años, frente a los de 16, los que perciben mayor problemática en casa con el uso de la televisión ( $F(1,192)=5,78, p=.017; \bar{x}$  12 años=1,49,  $s_x=.88; \bar{x}$  16 años=1,24,  $s_x=.55$ ) y de los videojuegos ( $F(1,192)=3,77, p=.054; \bar{x}$  12 años=1,43,  $s_x=.78$  ;  $\bar{x}$  16 años=1,26,  $s_x=.56$ ). Asimismo, se observa un efecto principal de la variable sexo con los



problemas causados por el uso de los videojuegos ( $F(1,192)=19,86, =.000; \bar{X}$  varones=1,54,  $s_x=.78; \bar{X}$  mujeres=1,13,  $s_x=.47$ ) y del móvil ( $F(1,192)=4,1, p=.044; \bar{X}$  varones=1,75,  $s_x=.92 ; \bar{X}$  mujeres=2,03,  $s_x=1.01$ ), siendo más problemático el uso de los videojuegos para los varones y el del móvil para las mujeres (Figura 1).

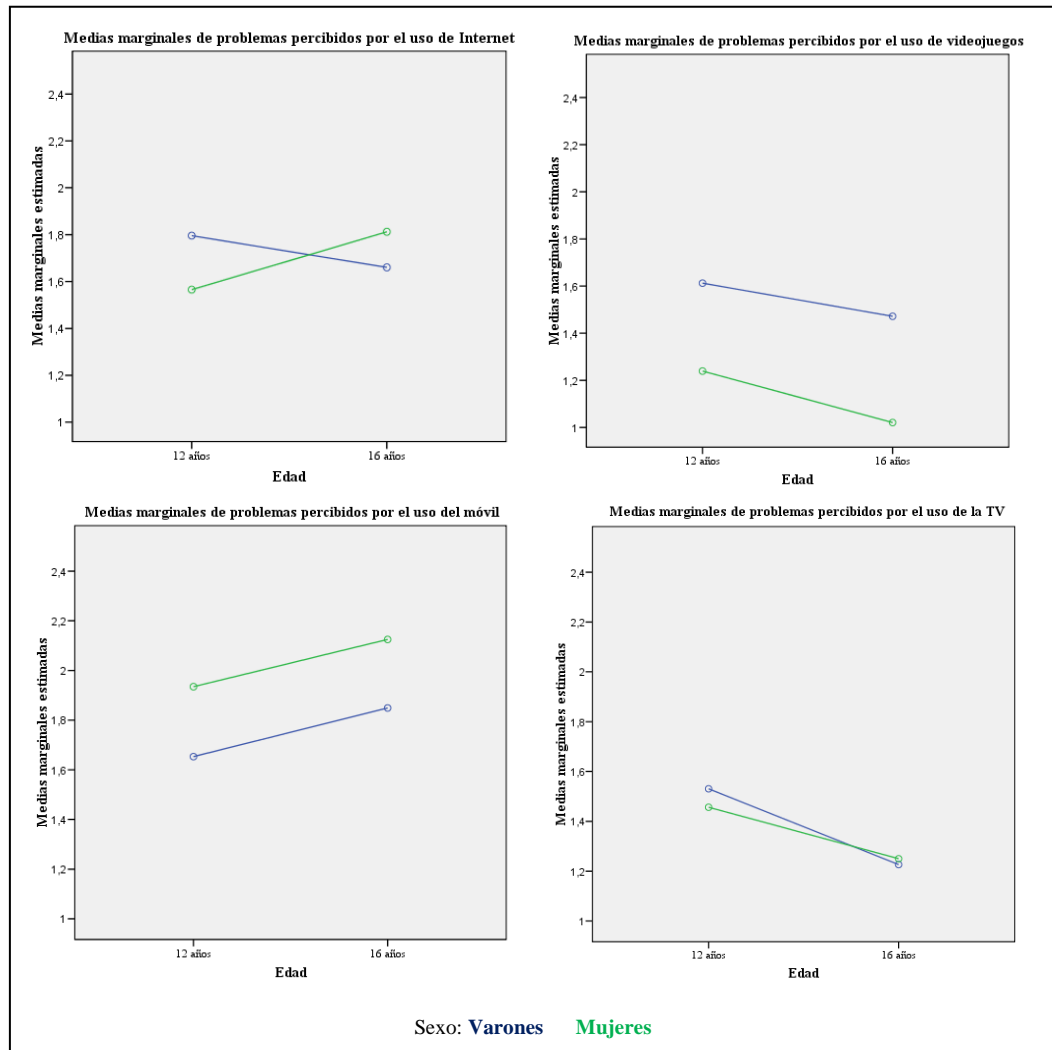


Figura 1: Distribución de los problemas que causan las diferentes tecnologías según la edad.

El análisis de correlaciones realizado entre la frecuencia de uso y los problemas que se derivan de ello, muestra una correlación significativa y positiva en todas las tecnologías analizadas, siendo baja para internet, videojuegos y móvil y moderada para videojuegos (Tabla 2), lo que parece indicar que a mayor frecuencia de uso, más problemas en el contexto familiar.

**Tabla 2***Correlación entre frecuencia de uso y problemas que causa la tecnología*

	Problemas que causa			
	Internet	Videojuegos	Móvil	TV
Uso Internet	.236(**)			
Uso Videojuegos		.477(**)		
Uso Móvil			.251(**)	
Uso Televisión				.272(**)

\*\* p&lt;.01

Además de la frecuencia de uso, se analizó el tiempo, diario y semanal, que los adolescentes dedican a internet, el móvil y los videojuegos. Los análisis realizados con el tiempo diario dedicado a cada una de las tecnologías muestran que no hay diferencias en función de la edad ni del sexo (Tabla 3). Sin embargo, sí se encontraron diferencias significativas en el tiempo semanal dedicado a internet ( $\chi^2(3)=24,52$ ;  $p=.000$ ) y al móvil ( $\chi^2(3)=24,46$ ;  $p=.000$ ) en función de la edad, indicando que los jóvenes de 16 años dedican más horas a la semana a internet y al móvil que los de 12 años; y en función del sexo, siendo los varones los que dedican más horas semanales a los videojuegos ( $\chi^2(3)=15,35$ ;  $p=.002$ ), mientras que las adolescentes dedican más tiempo al móvil ( $\chi^2(3)=12,1$ ;  $p=.007$ ).

**Tabla 3***Media de horas diarias dedicadas al uso de Internet, videojuegos y móvil.*

	Varones	Mujeres	12 años	16 años	Global
	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)
Internet	2,79 (1.72)	3,02 (1.88)	2,49 (1.65)	3,23 (1.84)	2,88 (1.79)
Videojuegos	2,03(1.52)	1,76 (1.33)	2,22 (1.80)	1,66 (0.87)	1,95 (1.46)
Móvil	2,92 (1.78)	3,67 (1.89)	2,76 (1.78)	3,64 (1.86)	3,24 (1.87)

Se halló relación entre las horas diarias dedicadas y los problemas que causan tres de las tecnologías estudiadas, observándose una correlación significativa positiva y moderada en el uso de videojuegos ( $r=.465$ ,  $p<.01$ ) y también positiva pero baja para internet ( $r=.365$ ,  $p<.01$ ) y el móvil ( $r=.271$ ,  $p<.01$ ). Esto indica que a mayor número de horas dedicadas diariamente a dichas tecnologías, más problemas perciben los adolescentes que le causa. Los datos también muestran relación positiva y moderada entre las horas diarias dedicadas a las tecnologías: internet con los videojuegos ( $r=0.45$ ;  $p<.01$ ) y el móvil ( $r=0.53$ ;  $p<.01$ ), y también entre el tiempo diario dedicado a los videojuegos y el móvil ( $r=0.33$ ;  $p<.01$ ).

Por otra parte, y en cuanto a la percepción que tienen los adolescentes sobre el uso que hacen sus padres de las tecnologías, los datos muestran un uso diario del móvil y con bastante frecuencia de la televisión e internet (diario o alguna vez a la semana), y muy bajo el uso de videojuegos (Tabla 4).

**Tabla 4**

*Porcentaje de la frecuencia de uso de la tecnología de los padres*

	Frecuencia de uso en padres				Frecuencia de uso en madres			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Internet	9,9	7,3	25,1	57,6	8,7	11,2	31,6	48,5
Videojuegos	82,7	9,9	4,2	3,1	92,3	3,6	2	2
Móvil	3,1	2,6	12,6	81,7	4,1	3,1	9,2	93,6
TV	3,1	7,3	28,3	61,3	7,2	9,2	29,2	54,4

*Nota:* 1: Nunca, 2: Alguna vez al mes, 3: Alguna vez a la semana, 4: Todos los días

Se realizó una prueba T para comparar la frecuencia de uso de las tecnologías de los padres y las madres. Se obtuvieron diferencias significativas en el uso de internet ( $t(187)=1,94$ ;  $p=.053$ ;  $\bar{x}$  padre=3,31,  $s_x=.97$ ;  $\bar{x}$  madre=3,19,  $s_x=.96$ ), de videojuegos ( $t(187)=2,42$ ;  $p=.016$ ;  $\bar{x}$  padre=1,28,  $s_x=.69$ ;  $\bar{x}$  madre=1,14,  $s_x=.54$ ) y de la televisión ( $t(186)=2,69$ ;  $p=.008$ ;  $\bar{x}$  padre=3,49,  $s_x=.75$ ;  $\bar{x}$  madre=3,32,  $s_x=.91$ ), pero no se encontraron diferencias significativas

en el uso del móvil. Esto indica que existe un mayor uso de la tecnología por parte de los padres que de las madres. En la misma línea, los padres son percibidos con mayor dominio de la tecnología que las madres ( $t(186)=4,30$ ;  $p=.000$ ;  $\bar{x}$  padre=2,80,  $s_x=.90$ ;  $\bar{x}$  madre=2,43,  $s_x=.79$ ). En el análisis de correlaciones entre la frecuencia de uso de las cuatro tecnologías de ambos progenitores y el dominio percibido por los hijos, solo se obtuvo significación estadística en el uso de internet del padre ( $r=.32$ ;  $p<.01$ ).

Finalmente, se analizó la correlación entre la frecuencia de uso de las tecnologías de los progenitores y los hijos, observándose una correlación significativa y positiva en el uso de la televisión (padre:  $r=.351$ ; madre:  $r=.272$ ,  $p<.01$ ) e internet (padre:  $r=.236$ ; madre:  $r=.186$ ,  $p<.01$ ) para ambos y para el uso de los videojuegos solo en el caso de la madre ( $r=.172$ ,  $p<.05$ ).

#### *Uso de Internet y redes sociales*

Una de las variables que se analizó en relación con el uso de internet fue la edad de inicio. Los datos del porcentaje acumulado indican que el 51.6% de la muestra utiliza internet a los 9 años, llegando al 74.7% a los 10 años ( $P_{25}=8$ ,  $P_{50}=9$  y  $P_{75}=11$ ; moda=10). El uso de internet se realiza mayoritariamente en casa (64,5% en el ordenador de casa y 60,5% en el propio cuarto) y con menor frecuencia en el colegio (36,5%). Los resultados indican que el uso se incrementa con la edad tanto en el propio cuarto (53,1% a los 12 años; 67,3% a los 16 años) como en el colegio (26% a los 12 años; 46,2% a los 16 años). Para confirmar estos datos, se realizó un análisis chi-cuadrado, obteniéndose datos significativos en ambos casos (en el propio cuarto,  $\chi^2(1)=8,7$ ;  $p=.003$ ; en el colegio,  $\chi^2(1)=4,2$ ;  $p=.040$ ), no encontrándose diferencias significativas en función del sexo.

Entre las actividades más frecuentes que se realizan en internet se encuentran las siguientes: ver vídeos en YouTube (93%), buscar información (84%), usar el correo electrónico (68%), ver series y películas (66%), usar las redes sociales (66%) y seguir a youtubers (53%).

En cuanto a las diferencias en función de la edad (ver Figura 2), destaca en el grupo de 16 años un mayor uso de las redes sociales (84,6% frente a 45,8%;  $\chi^2(1)=33,46$ ;  $p=.000$ ), ver series o películas (75% frente a 56,3%;  $\chi^2(1)=7,82$ ;  $p=.005$ ) y leer o ver las noticias (37,5% frente a 22,9%;  $\chi^2(1)=5,01$ ;  $p=.025$ ). Se encontraron también diferencias significativas en función del sexo (Figura 3), mostrando que los varones realizan con más frecuencia que las mujeres las siguientes actividades: jugar a videojuegos online (58,3% frente a 17%;  $\chi^2(1)=35,26$ ;  $p=.000$ ), seguir a “youtubers” (68,9% frente a 35,1%;  $\chi^2(2)=23,04$ ;  $p=.000$ ), descargar programas (41,7% frente a 20,2%;  $\chi^2(1)=10,57$ ;  $p=.001$ ) y entrar en foros (23,3% frente a 9,6%;  $\chi^2(1)=6,64$ ;  $p=.010$ ). En cambio, las mujeres realizan un mayor consumo de series y películas (75,5% frente a 58,3%;  $\chi^2(1)=6,59$ ;  $p=.010$ ) que los varones.

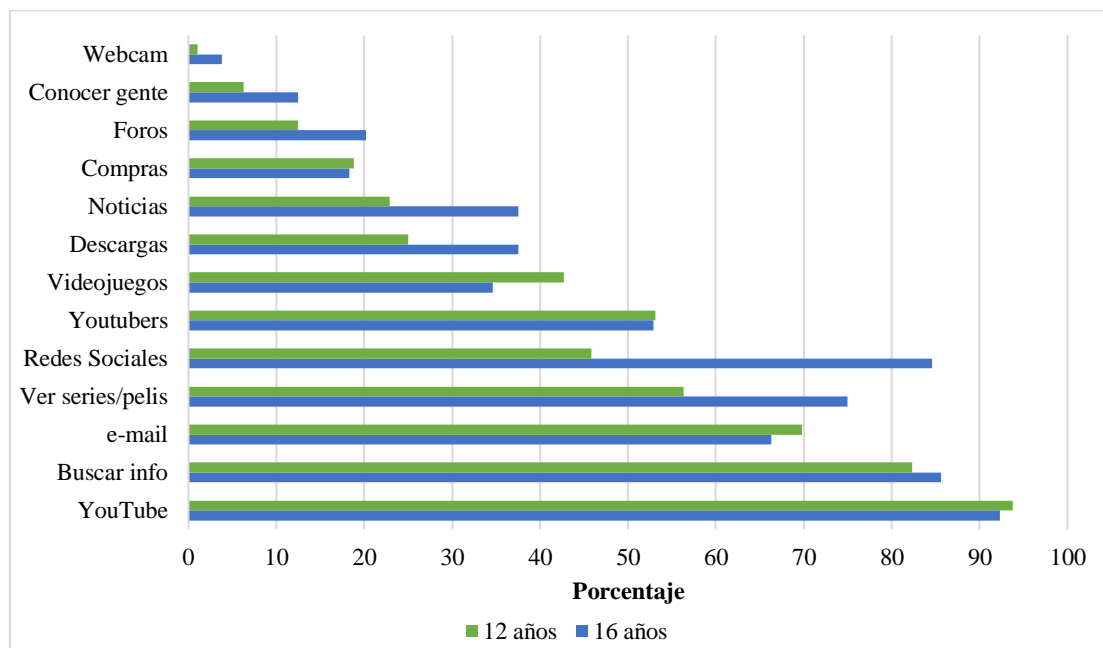


Figura 2: Actividades que realizan los jóvenes en internet en función de la edad.

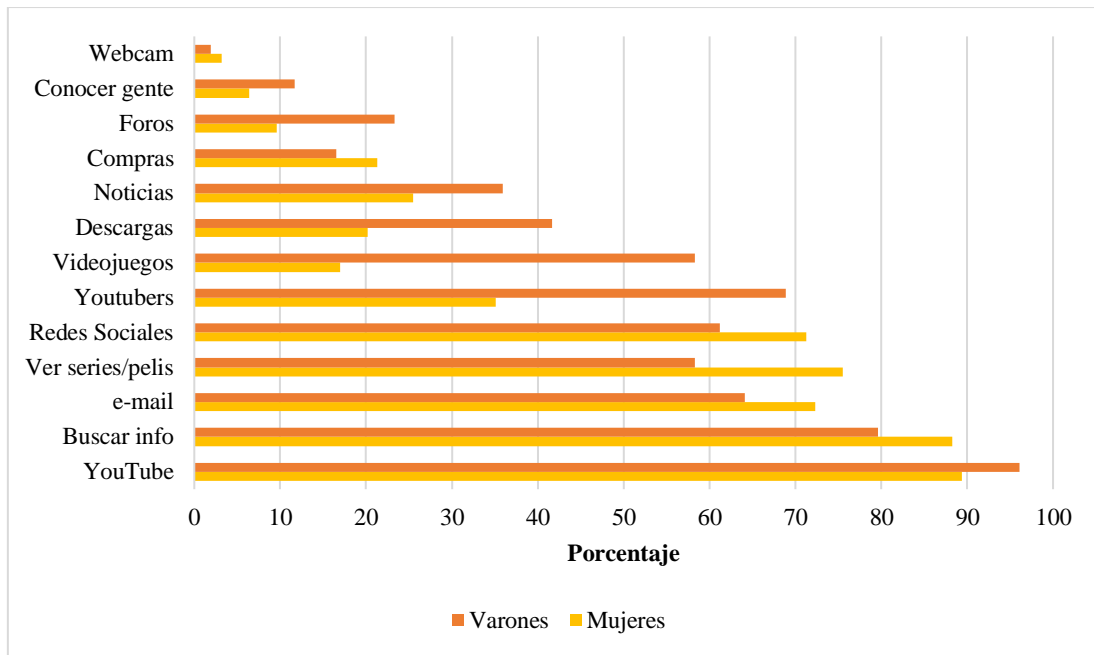


Figura 3: Actividades que realizan los jóvenes en internet en función del sexo.

Las redes sociales que utilizan los jóvenes de esta muestra son principalmente YouTube (91,9%) e Instagram (73,1%), seguidas de Facebook (36,6%) y Twitter (35,5%). Existen diferencias significativas en función de la edad (Figura 4), apareciendo un mayor uso en el grupo de 16 que en el de 12 años de las redes sociales Twitter ( $\chi^2(1)=23,76$ ;  $p=.000$ ), Facebook ( $\chi^2(1)=23,26$ ;  $p=.000$ ), Instagram ( $\chi^2(1)=8,15$ ;  $p=.004$ ) y Tumblr ( $\chi^2(1)=6,45$ ;  $p=.011$ ).

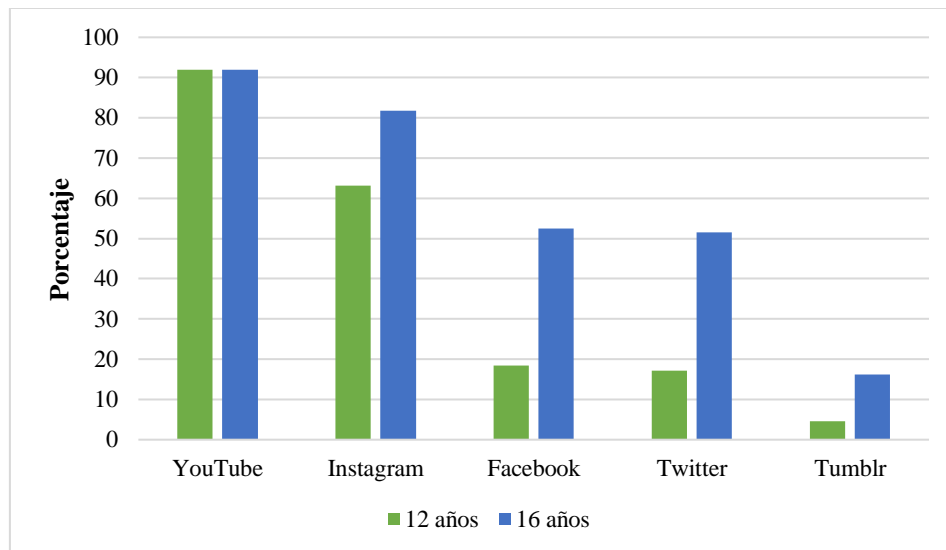


Figura 4: Redes sociales que utilizan habitualmente los jóvenes en función de la edad.

Se observan también diferencias en función del sexo (Figura 5), mostrando que los varones utilizan más Youtube ( $\chi^2(1)=4,75$ ;  $p=.029$ ) que las mujeres, y éstas a su vez hacen un mayor uso de Tumblr ( $\chi^2(1)=7,36$ ;  $p=.007$ ) que los varones.

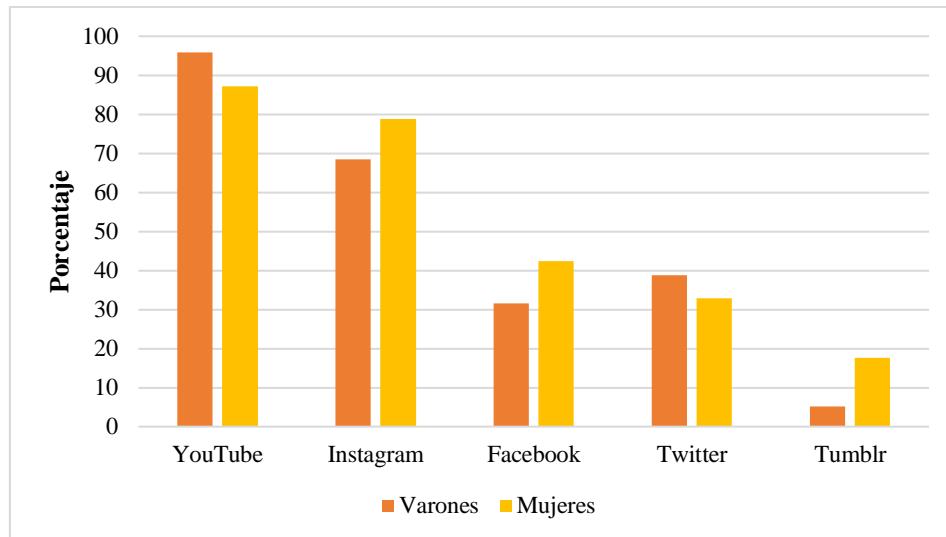


Figura 5: Redes sociales que utilizan habitualmente los jóvenes en función del sexo.

Respecto al tipo de actividad que realizan en las redes sociales, destaca en general hablar con otras personas (62,4%) y curiosear los perfiles de otras personas (59,7%). Cuando se les pregunta con quién se comunican a través de las redes sociales, el 92,5% indica que con amigos, el 56,5% con familiares y un 16,1% con desconocidos.

Con la edad (Figura 6) se incrementa de forma significativa la actividad de hablar con otras personas (70,7% frente a 52,9%;  $\chi^2(1)=6,28$ ;  $p=.012$ ), curiosear otros perfiles (73,7% frente a 43,7%;  $\chi^2(1)=17,39$ ;  $p=.000$ ) y subir fotos personales (50,5% frente a 14,9%;  $\chi^2(1)=26,15$ ;  $p=.000$ ).

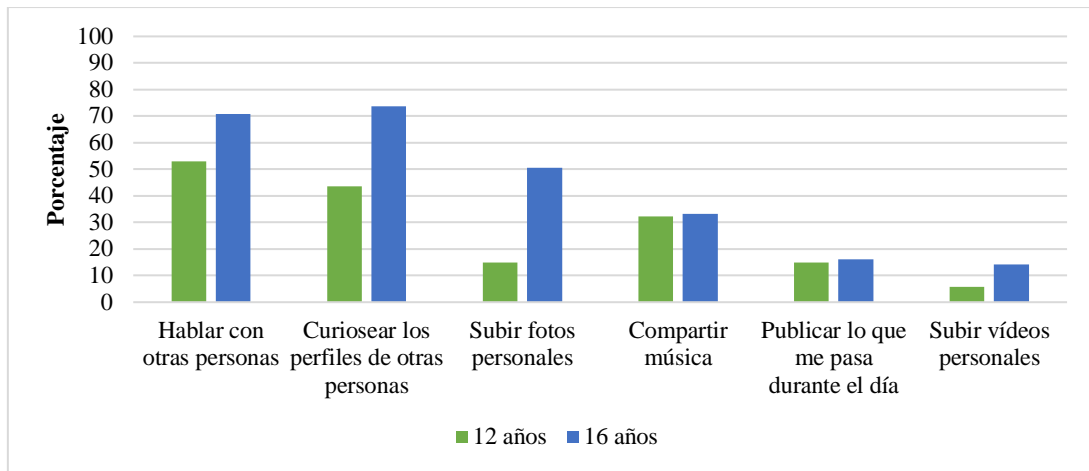


Figura 6: Actividades que realizan los jóvenes en las redes sociales en función de la edad.

En cuanto a las diferencias en función del sexo (Figura 7), en las mujeres es más habitual que en los hombres usar las redes para subir fotos (43,5% frente a 25,5%;  $\chi^2(1)=6,60$ ;  $p=.010$ ).

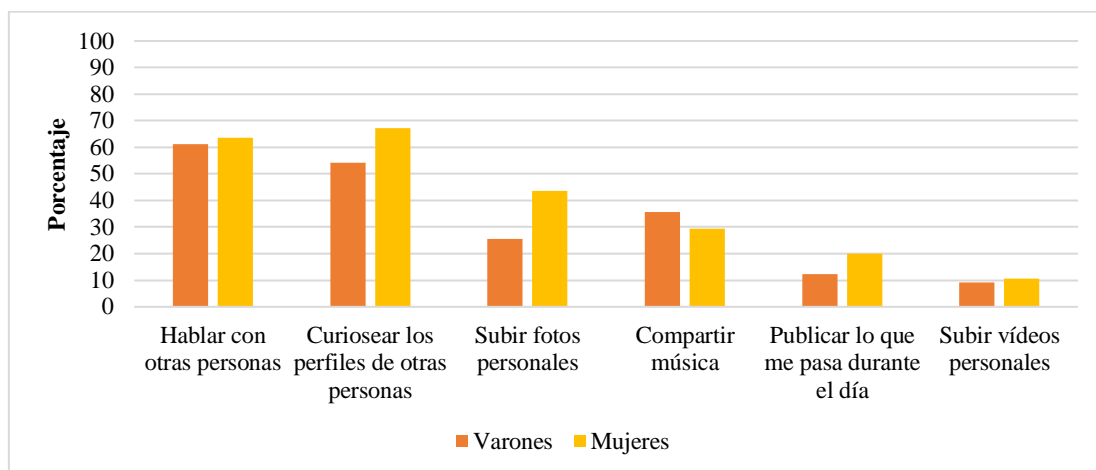


Figura 7: Actividades que realizan los jóvenes en las redes sociales en función del sexo.

Los datos obtenidos por la escala de motivos de uso muestran que los adolescentes utilizan internet principalmente para mejorar las relaciones con los demás (*social*,  $\bar{x}=2,59$ ,  $s_x=1,14$ ) e incrementar sus estados emocionales positivos (*enhancement*,  $\bar{x}=2,13$ ,  $s_x=.99$ ); y, en menor medida, para reducir estados emocionales negativos (*coping*,  $\bar{x}=1,95$ ,  $s_x=.1,01$ ) o para responder a la presión del grupo de iguales (*conformity*,  $\bar{x}=1,24$ ,  $s_x=.47$ ).



El análisis de varianza, tomando como factores la edad y el sexo y como variables dependientes cada uno de los motivos muestra los siguientes datos (Figura 8). Una interacción significativa entre las variables edad y sexo en los motivos social y de reducción de los estados emocionales negativos (*social*  $F(1,193)=3,97$ ,  $p=.048$  y *coping* ( $F(1,193)=7,28$ ,  $p=.008$ ). Esta interacción parece indicar que con la edad las mujeres utilizan más las redes para contactar con otros y así mejorar sus relaciones sociales, mientras que en los varones no se produce este incremento. Por otro lado, en las mujeres, con la edad, se incrementa la motivación de usar internet para reducir los estados emocionales negativos y, en el caso de los varones se produce la tendencia contraria.

En el motivo relacionado con incrementar los estados emocionales positivos se observa un efecto principal de la variable sexo (*enhancement*  $F(1,193)=16,67$ ,  $p=.000$ ;  $\bar{X}$  varones= 2,39,  $s_x=1.06$ ;  $\bar{X}$  mujeres=1,85,  $s_x=.84$ ), siendo más importante esta motivación para los varones que para las mujeres. Por último, en el motivo que se relaciona con la presión de grupo los datos indican un efecto principal de la variable edad (*conformity*  $F(1,193)=5,89$ ,  $p=.016$ ;  $\bar{X}$  12 años= 1,33,  $s_x=.59$ ;  $\bar{X}$  16 años=1,16,  $s_x=.29$ ), estando más presente esta motivación en los más jóvenes que en los mayores.

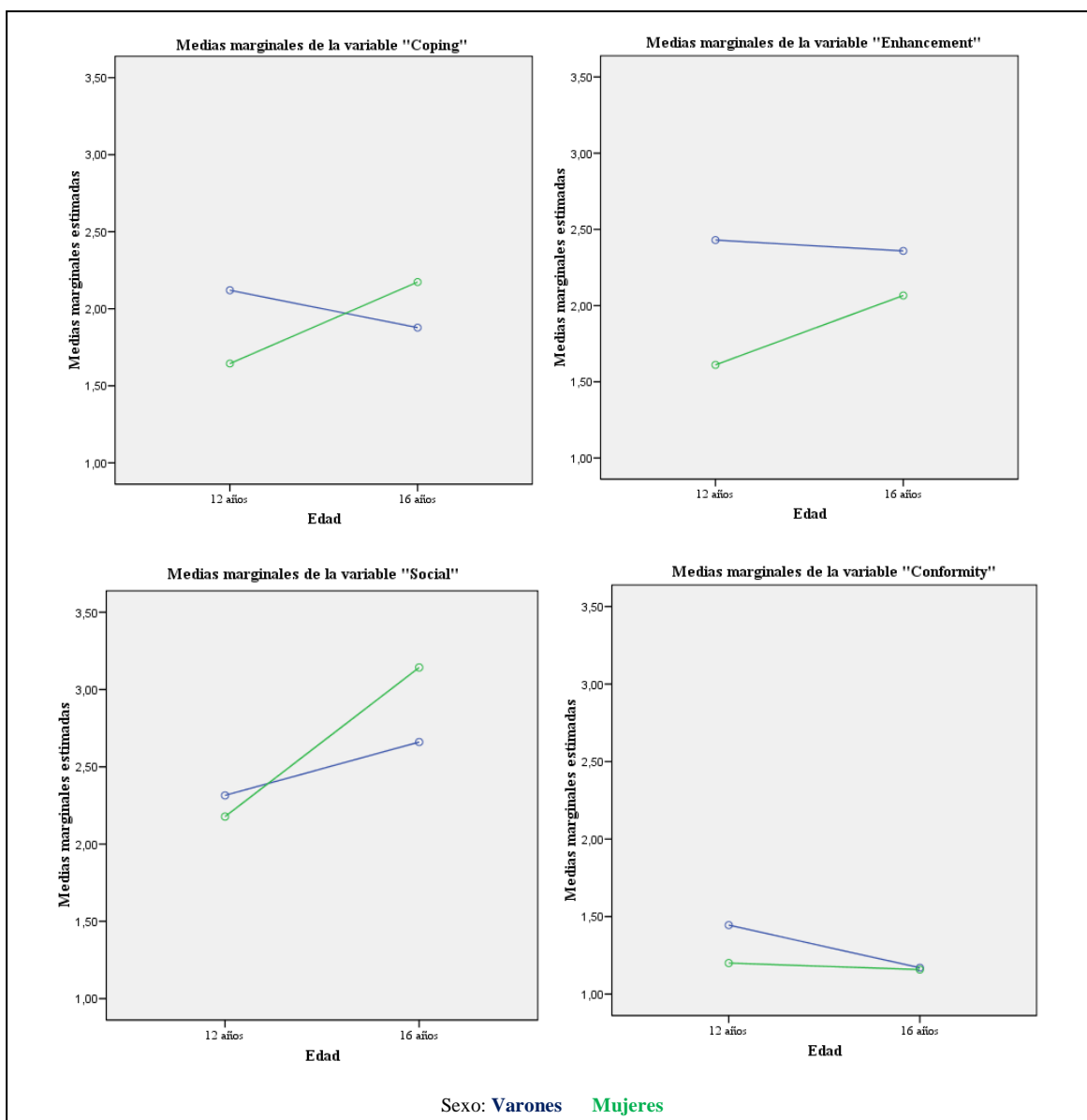


Figura 8: Distribución de los diferentes motivos de uso de internet según la edad.

### Uso de videojuegos

Los videojuegos son, de las actividades y usos de la tecnología preguntados, los más minoritarios. De hecho solo el 66,7% de la muestra juega a videojuegos, siendo un 72% varones y un 28% mujeres. Del conjunto de adolescentes de esta muestra que juega, un 46% se inició antes de los 6 años (P25=5, P50=7 y P75=8; moda=5).

La mayoría juega en casa (94,4%) y con menor frecuencia en casa de un amigo (39,2%). La plataforma que se usa principalmente es la videoconsola (82,6%), seguida del móvil (57,6%), el ordenador (50%) y, en último lugar, la tableta (37,5%). Existe una clara diferencia en cuanto al uso de la tableta, siendo bastante más frecuente a los 12 años que a los 16 años (54,8% frente a 19,7%;  $\chi^2(1)=18,89$ ;  $p=.000$ ). En cuanto a las diferencias en función del sexo, se encontró que los varones usan más la consola que las mujeres (87,6% varones frente a 70,5% mujeres;  $\chi^2(1)=6,12$ ;  $p=.013$ ).

En cuanto a las preferencias de tipo de videojuegos, destacan principalmente los juegos de aventura (64,6%), de estrategia (58,3%), de disparos (56,9%) y deportivos (52,1%). Existen diferencias significativas en el tipo de videojuego en función de la edad (Figura 9), siendo más común en los adolescentes de 12 años los minijuegos (31,5% frente a 12,7%;  $\chi^2(1)=7,38$ ;  $p=.007$ ), mientras que los de 16 años ya juegan a videojuegos que requieren más habilidad, como los de disparos (66,2% frente a 47,9%);  $\chi^2(1)=4,89$ ;  $p=.027$ ), MOBA (25,4% frente a 5,5%);  $\chi^2(1)=10,98$ ;  $p=.001$ ) y MMORPG (21,1% frente a 5,5%;  $\chi^2(1)=7,69$ ;  $p=.006$ ). En cuanto a diferencias en función del sexo (Figura 10), los varones juegan más a videojuegos de disparos (74,2% frente a 20,5%;  $\chi^2(1)=35,8$ ;  $p=.000$ ), de deportes (61,9% frente a 31,8%;  $\chi^2(1)=10,95$ ;  $p=.001$ ), MOBA (19,6% frente a 4,5%;  $\chi^2(1)=5,4$ ;  $p=.020$ ), MMORPG (16,5% frente a 4,5%;  $\chi^2(1)=3,88$ ;  $p=.049$ ), estrategia ( $\chi^2(1)=8,5$ ;  $p=.004$ ) y de lucha (38,1% frente a 18,2%;  $\chi^2(1)=5,55$ ;  $p=.018$ ), mientras que solo en los minijuegos hay un mayor uso por parte de las mujeres (34,1% frente a 17,5%;  $\chi^2(1)=4,73$ ;  $p=.030$ ).

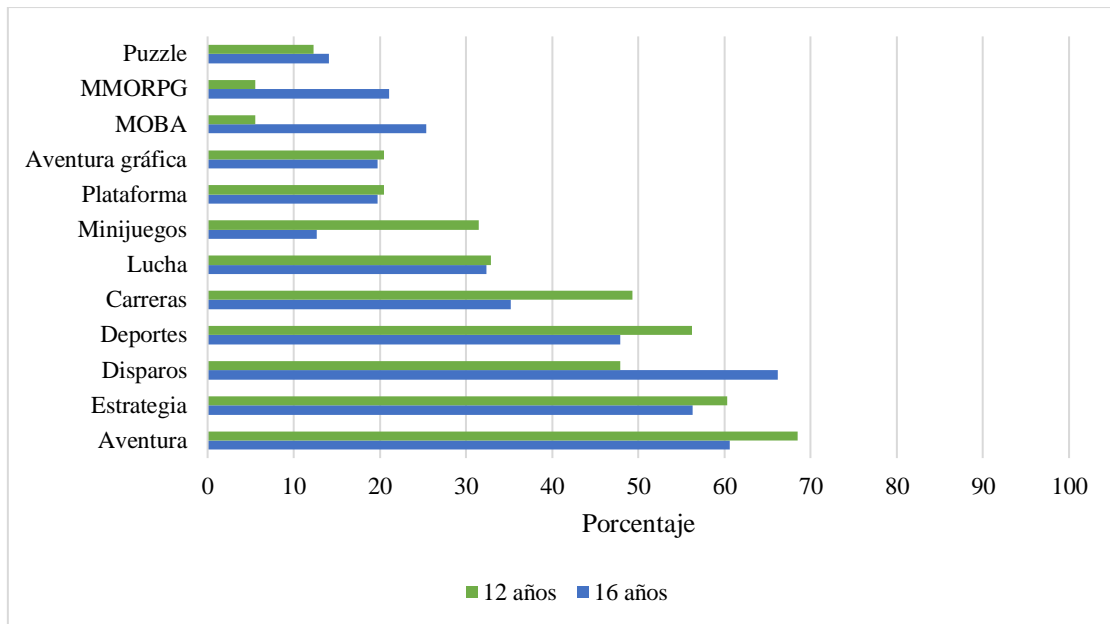


Figura 9: Tipo de videojuego preferido en función de la edad.

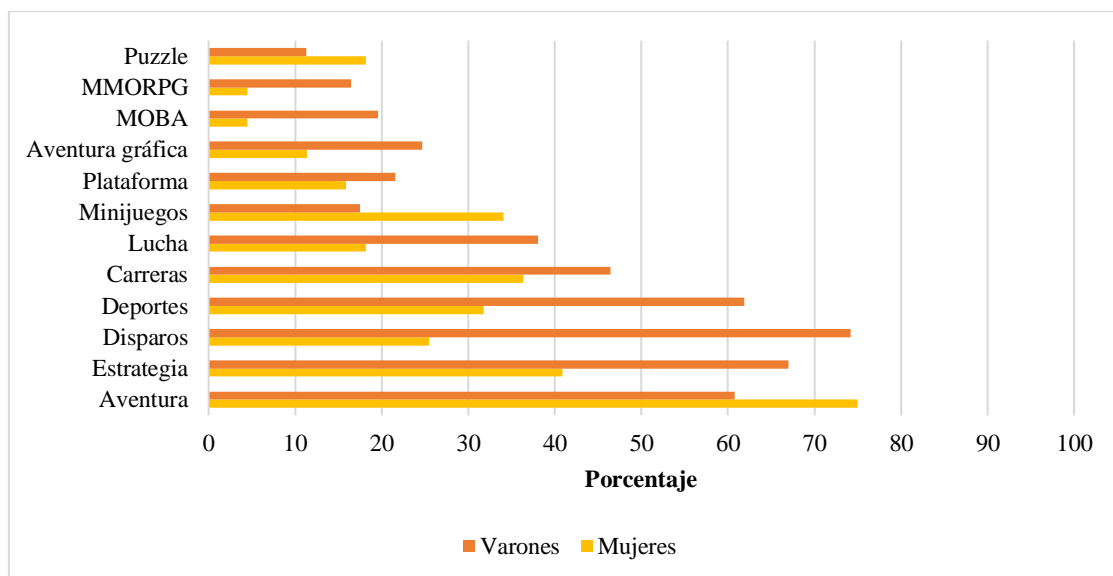


Figura 10: Tipo de videojuego preferido en función del sexo.

### Uso del móvil

El móvil se usa tanto en casa (98,4%) como en la calle (81,9%), y con menor frecuencia en el colegio (39,4%). Cuando se le pregunta a los adolescentes sobre las actividades que realizan en el teléfono móvil, la frecuencia de uso es la siguiente: Whatsapp (95,7%), escuchar música (83,5%), internet (72,9%), conectarse a redes sociales (66%), sacar fotos o vídeos

(64,4%), llamar (53,2%) y jugar (48,4%). En la Figura 11 se ve como el uso de las redes sociales en el móvil se incrementa de forma significativa a los 16 años ( $\chi^2(1)=10,98$ ;  $p=.001$ ).

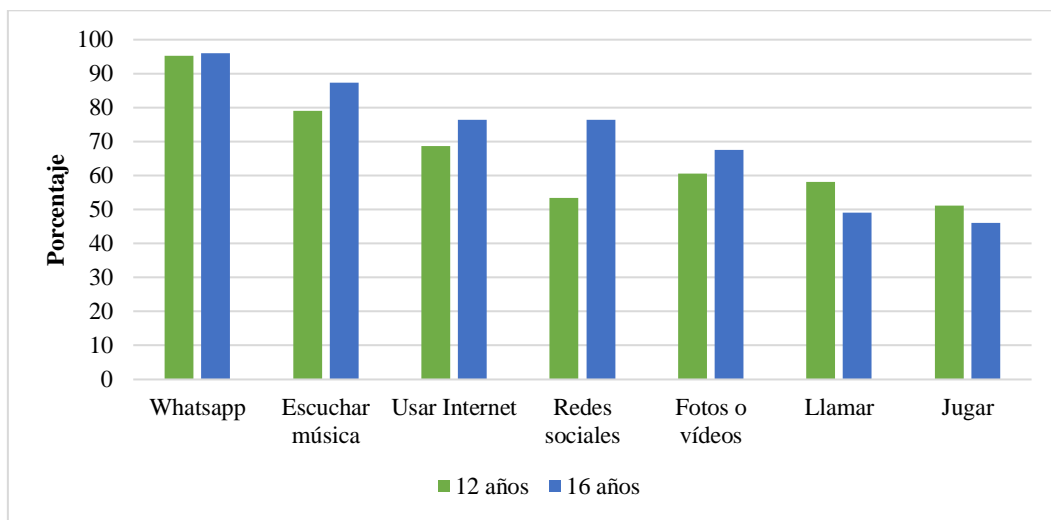


Figura 11: Actividades que realizan los jóvenes en el móvil en función de la edad.

En la Figura 12, se observa como los varones juegan más a juegos de móvil (64,1% frente a un 33,3% que las mujeres; ( $\chi^2(1)=15,33$ ;  $p=.000$ )), mientras que las mujeres hacen un uso prioritario del móvil para sacar fotos o vídeos (82,2% frente a un 48,4% de los varones; ( $\chi^2(1)=23,17$ ;  $p=.000$ )).

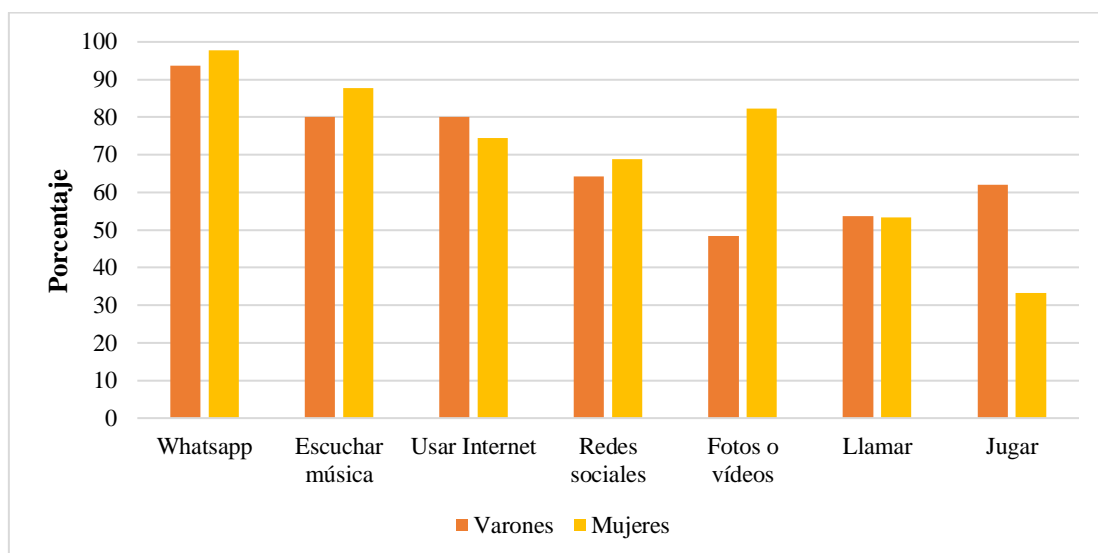


Figura 12: Actividades que realizan los jóvenes en el móvil en función del sexo.

### *Uso problemático, bienestar psicológico y rendimiento académico*

Los datos sobre uso problemático de las tres tecnologías estudiadas (internet, videojuegos y móvil) indican que la mayoría del alumnado no tiene dificultades, presentando puntuaciones bajas (ver Tabla 5). Aunque, si se considera a los adolescentes que tienen una puntuación por encima de 2,5 (en una escala de 4) se observa que entre un 4 y un 5% de ellos muestra dificultades con el uso de alguna de estas tecnologías (5% uso problemático de internet, un 4% de los videojuegos y un 4% del móvil).

**Tabla 5**

*Medias de uso problemático de Internet, videojuegos y móvil.*

	Varones	Mujeres	12 años	16 años	Global
	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)	$\bar{x}$ (dt)
Internet	1,68 (0.52)	1,56 (0.32)	1,73 (0.57)	1,55 (0.34)	1,64 (0.47)
Videojuegos	1,57 (0.46)	1,33 (0.41)	1,58 (0.55)	1,41 (0.32)	1,49 (0.46)
Móvil	1,51 (0.55)	1,47 (0.50)	1,55 (0.62)	1,44 (0.43)	1,49 (0.36)

A continuación, se relacionó el uso problemático de internet, videojuegos y móvil con la frecuencia de uso y el tiempo estimado por los adolescentes que se dedica a cada una de ellas (Tabla 6). Las correlaciones más altas y significativas se obtuvieron con la estimación de tiempo diario.

**Tabla 6**

*Correlación entre el uso problemático y el tiempo dedicado a cada tecnología*

	Frecuencia de uso	Horas diarias	Horas semanales
Internet	.27(**)	.47(**)	.40(**)
Videojuegos	.34(**)	.61(**)	.41(**)
Móvil	.14	.49(**)	.43(**)

\*\* p<.01

Se realizó un análisis de varianza multivariante para averiguar si hay diferencias en el uso problemático de internet, móvil y videojuegos, tomando como factores fijos la edad y el sexo. La muestra estudiada no presenta diferencias significativas en el uso problemático de internet; aparece un efecto principal de la variable sexo en el caso de los videojuegos, mostrando que los varones realizan un uso problemático mayor de esta tecnología que las mujeres ( $F(1,125)=8,4$ ;  $p=.004$ ;  $\bar{X}$  varones= 1,57,  $s_x=.46$ ;  $\bar{X}$  mujeres= 1,33,  $s_x=.41$ ); y una interacción entre los dos factores, edad y sexo, en el uso problemático del móvil ( $F(1,125)=4,24$ ;  $p=.042$ ;  $\bar{X}$  varones 12 años= 1,63,  $s_x=.63$ ;  $\bar{X}$  mujeres 12 años= 1,39  $s_x=.58$ ;  $\bar{X}$  varones 16 años=1,39,  $s_x=.44$ ;  $\bar{X}$  mujeres 16 años=1,58,  $s_x=.37$ ), que muestra que con la edad los chicos realizan un uso problemático del móvil menor, mientras que en las chicas, se incrementa este uso problemático (ver Figura 13).

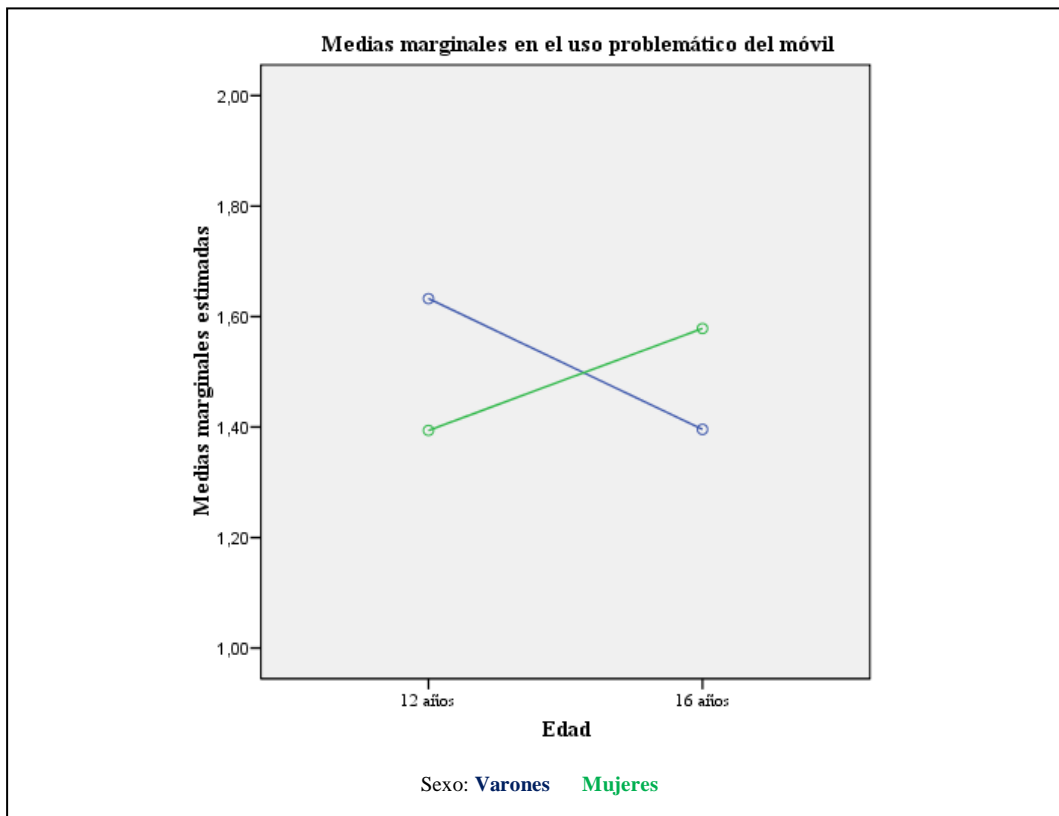


Figura 13: Interacción entre las variables edad y sexo para el uso problemático del móvil.

Por otra parte, se realizó un análisis ANOVA tomando como factores fijos la edad y el sexo y como variables dependientes las variables satisfacción, felicidad, confianza, afecto positivo y afecto negativo no encontrándose diferencias en ninguna de las variables, excepto en la variable confianza ( $F(1,190)=12,84$ ,  $p=.000$ ;  $\bar{X}$  12 años= 4,37,  $s_x=.12$ ;  $\bar{X}$  16 años= 3,73,  $s_x=.13$ ), lo que indica que a mayor edad menor confianza en los demás.

Asimismo, se realizó un análisis de correlación de Pearson entre las variables relacionadas con el bienestar psicológico: satisfacción, felicidad, afecto positivo y afecto negativo y la escala de confianza (Tabla 7). Se obtuvieron correlaciones significativas y positivas entre las variables de felicidad, satisfacción, afecto positivo y confianza, y correlaciones significativas y negativas entre la variable afecto negativo con las variables felicidad y satisfacción.

**Tabla 7**

*Correlación entre las variables de bienestar psicológico y la escala de confianza.*

	Satisfacción	Felicidad	Confianza	Afecto Positivo	Afecto Negativo
Satisfacción	1				
Felicidad	.627(**)	1			
Confianza	.456(**)	.378(**)	1		
Afecto Positivo	.406(**)	.429(**)	.252(**)	1	
Afecto Negativo	-.197(**)	-.397(**)	-.121	-.128	1

\*\*  $p < .01$

En cuanto a la relación entre el uso problemático y las variables de bienestar, se observó solo una correlación de bajo nivel, positiva y significativa, entre el uso problemático de internet ( $r=.183$ ;  $p=0.05$ ) y el móvil ( $r=.155$ ;  $p=0.05$ ) con el afecto negativo. Esto quiere decir que los adolescentes que realizan un uso problemático de internet y el móvil sienten con mayor frecuencia estados emocionales negativos que aquellos que no hacen uso problemático. Sin



embargo, no existe relación entre el uso problemático de las tecnologías con el resto de variables de bienestar: felicidad subjetiva, satisfacción con la vida y PANAS de afecto positivo y de confianza.

Asimismo, se realizó un análisis de correlación de Pearson entre el uso problemático de las diferentes tecnologías (internet, videojuegos y móvil) y la nota media del curso. Se encontraron correlaciones bajas, significativas y negativas para videojuegos ( $r=-.22$ ;  $p<.01$ ) e internet ( $r=-.19$ ;  $p<.01$ ), pero no para el uso del móvil. Sin embargo, cuando el análisis se realiza con el tiempo semanal que se dedica a estas tecnologías se observan correlaciones algo más altas en las tres analizadas: videojuegos ( $r=.32$ ;  $p=0.01$ ), móvil ( $r=.26$ ;  $p=0.01$ ) e internet ( $r=.22$ ;  $p=0.01$ ). Esto parece indicar que el tiempo que se dedica a la tecnología puede estar afectando de alguna manera al rendimiento académico.

### **Discusión y conclusiones**

El trabajo realizado muestra una panorámica general del uso y las actividades que realizan los adolescentes de 12 y 16 años con la tecnología, especialmente internet, redes sociales, videojuegos y móvil, y la relación de este uso con el bienestar psicológico y el rendimiento académico para, finalmente, tratar de definir algunas líneas de actuación para prevenir el uso problemático de estas tecnologías en los centros educativos.

En cuanto al primer objetivo del trabajo, conocer el contexto tecnológico de la muestra de adolescentes, los datos indican una alta accesibilidad a aparatos electrónicos en el hogar. La televisión continúa siendo la pantalla más presente, seguida del ordenador, el móvil, la tableta y, en último lugar, la videoconsola, datos similares a los obtenidos en encuestas de ámbito nacional (INE, 2016). Un 90% de la muestra tiene móvil propio, frente a un 58% que cuenta con ordenador, lo que indica que esta tecnología consolida su presencia al entrar en la adolescencia, fundamentalmente debido a su portabilidad y al número creciente de funciones

que puede desarrollar. La tendencia evolutiva que se observa en el periodo de los 12 a los 16 años es un incremento con la edad del ordenador y el teléfono móvil propios y un decremento de la tableta. En el caso del ordenador, se aumenta considerablemente el uso tanto en el propio cuarto como en el colegio. El acceso a estas tecnologías es similar en ambos sexos, excepto la videoconsola, más frecuente en los varones.

Respecto al segundo objetivo, analizar el uso que se hace de la tecnología en la adolescencia, observando si hay o no diferencias en función de la edad y el sexo. Los datos indican que con la edad se incrementa la frecuencia de uso de internet y del móvil, reduciéndose el tiempo que se dedica a la televisión. Parece lógico, ya que gran parte de estos adolescentes ven los contenidos televisivos que le interesan a través de la pantalla del ordenador, de la tableta o del mismo móvil lo que permite una mayor personalización y autonomía en su consumo. En cuanto a la edad de inicio en el uso, cabe destacar que los videojuegos aparecen en edades tempranas, ya que algo menos de la mitad de la muestra comenzó a utilizarlos antes de los 6 años. Como se puede observar en la publicidad y las campañas navideñas el juego electrónico ocupa un lugar central con una oferta que ya se extiende a los primeros años. También en los años previos a la adolescencia se accede al mundo de internet. Es probable que los esfuerzos realizados por la escuela española para incorporar la tecnología a los centros educativos haya favorecido una cultura entre las familias de imprescindibilidad de estas pantallas.

Los resultados obtenidos muestran una primacía de uso del teléfono móvil, dedicándole más de 3 horas diaria, seguido de internet con casi 3 horas y, en último lugar, de los videojuegos, a los que se dedica aproximadamente 2 horas. Esto supone que muchos adolescentes pasan un promedio de cinco horas al día frente a una pantalla, utilizando internet o con videojuegos.

Con la edad se incrementa el tiempo dedicado a internet y al móvil, coincidiendo con la adquisición familiar de un ordenador y un móvil para el o la adolescente, mientras que se mantiene estable el tiempo dedicado a los videojuegos. En cuanto a las diferencias en función del sexo, no hay diferencias en el tiempo de uso de internet, pero sí en el de los videojuegos y el móvil, siendo los varones los que dedican más tiempo a los primeros y las mujeres más al móvil.

El uso de internet se realiza principalmente en casa, tanto en el ordenador familiar como en el propio cuarto, y con menor frecuencia en el colegio. Con la edad aparece un aumento del uso en el propio cuarto y en el colegio, lo que puede suponer una búsqueda de mayor intimidad, característica del periodo adolescente (Oliva y Parra, 2004). En cuanto a las actividades que realizan los adolescentes en internet, destacan las relacionadas con el entretenimiento y la comunicación (ver vídeos en Youtube, seguir a *youtubers*, ver series y películas, entrar en las redes sociales o consultar el correo). Con la edad se observa un incremento del uso de internet para conectarse a las redes sociales, ver series o películas y leer las noticias. También, cabe destacar algunas diferencias de género que muestran que los varones juegan más a videojuegos online, siguen a *youtubers*, descargan programas y entran en foros, mientras que las mujeres usan internet con más frecuencia para ver series y películas.

En relación a los *youtubers*, se ha observado un incremento exponencial de su presencia en las redes. Estas personas, en su mayoría jóvenes, suben vídeos de diverso contenido (humorístico, relacionado con videojuegos, tutoriales de belleza o de herramientas informáticas,...) a YouTube con el objetivo de conseguir seguidores y por tanto, un gran número de reproducciones, que son compensadas económicamente. De hecho, el 40,1% de la población adulta sigue de forma habitual u ocasional a algún *youtuber* (AIMC, 2017), siendo este porcentaje aun mayor en la muestra adolescente estudiada (52,7%). Cada vez es más frecuente escuchar a los adolescentes decir que de mayor quieren ser *youtubers*, a los que se

asocia tanto fama como reconocimiento económico, considerándose, en la actualidad, una profesión más.

La motivación y el uso principal de internet es contactar y comunicarse con otros. En este estudio la mayoría de los adolescentes se relaciona con personas del ámbito familiar o social, siendo minoritario el contacto con desconocidos, aspecto que para algunos autores se relaciona con un uso problemático (Kim y Davis, 2009; Chen, 2012). Se confirma, por tanto, que internet es fundamentalmente un instrumento para mejorar las relaciones sociales (Gross, Juvonen y Gable, 2002; Kim y Davis, 2009). Esta relación con los demás es una motivación que se incrementa con la edad en el caso de las mujeres; seguida de sentirse bien, ya sea buscando contenidos o relaciones que nos provoquen emociones positivas, o intentando reducir las negativas.

En las mujeres, en concreto, aumenta con la edad el uso de internet como medio para reducir los estados de ánimo negativos, mientras que en los varones disminuye y es más frecuente la búsqueda de estados de ánimo positivos. Esto podría explicarse por el tipo de actividad que realizan al conectarse, ya que los varones, por ejemplo, dedican más tiempo al juego online, lo que puede suponer mayor activación y búsqueda de refuerzos positivos. En cambio, las mujeres utilizan las redes sociales principalmente para relacionarse con los otros, para hablar de sí mismas o subir fotos, quizás buscando comentarios positivos de otras personas que ayuden a reducir los estados de ánimo displacenteros. La presión de los iguales, que tiene menos influencia en el uso, es un factor más importante en los más jóvenes.

Por otro lado, y a diferencia de los adultos, la red social que más utilizan los adolescentes actualmente son Youtube e Instagram y, de forma minoritaria, Facebook y Twitter. Esta diferencia de preferencia puede estar relacionada con las características de cada red, ya que en las dos primeras tiene mayor peso la imagen que el lenguaje verbal. Desde el punto de vista evolutivo, se observa un incremento significativo de su uso a los 16 años en

todas, excepto Youtube, que es de uso mayoritario tanto a las 12 como a los 16 años. Tiene sentido, ya que para utilizar Facebook, Twitter e Instagram se necesita un perfil con edad mínima recomendada de 14 años, mientras que Youtube puede usarse sin disponer de cuenta personal. Con la edad se utiliza más la red para hablar con amigos, curiosear los perfiles de otras personas y subir fotos personales. Los varones usan más Youtube que las mujeres, mientras que en ellas destaca más el uso de Tumblr, la red social menos popular entre las estudiadas. Esto cobra sentido al observar que las mujeres utilizan las redes sociales principalmente para subir fotos, especializándose en el uso de aquellas relacionadas con la fotografía (Instagram, Facebook y Tumblr).

En el uso de los videojuegos se observa que esta tecnología es predominantemente masculina, ellos juegan más y más horas que las adolescentes. Esta actividad se realiza habitualmente en casa y con menor frecuencia en casa de algún amigo. Las plataformas que se utilizan para jugar son fundamentalmente la videoconsola, el móvil y el ordenador y, en menor medida, la tableta. Esta última es más frecuente a los 12 años y disminuye su uso con la edad. En cuanto a las diferencias de género se observa que los varones utilizan más que las mujeres la videoconsola, debido también a que es más frecuente que tengan una propia. En cuanto a la preferencia de tipo de videojuegos, en general, gustan más los juegos de aventura, estrategia, disparos y los deportivos. Los más jóvenes prefieren minijuegos, mientras que los mayores usan juegos que requieren más habilidad, como los de disparos, deportes, MOBA, MMORPG y de lucha. En la misma línea que Karakus y colaboradores (2008), los varones prefieren juegos de disparos, deportes, MOBA, MMORPG, estrategia y lucha. En nuestra muestra, las mujeres optan por los minijuegos, a los que probablemente acceden desde el móvil, que es la tecnología que más utilizan y no desde el ordenador o de la videoconsola.

El teléfono móvil se incorpora de forma masiva en el periodo de la adolescencia, siendo muchos los padres que utilizan este recurso para supervisar las actividades de unos hijos cada

vez más autónomos. Aunque no se preguntó por la edad de inicio en el uso del teléfono móvil, cabe destacar que la mayoría de los adolescentes de 16 años tiene uno propio y lo utiliza con mayor frecuencia que los de 12 años. El teléfono móvil se utiliza más en casa que en la calle, y con menor frecuencia en el colegio, ya que la mayoría de los centros tienen normas restrictivas respecto a su uso dentro de sus instalaciones. Las actividades que realizan los jóvenes en el móvil son principalmente comunicativas, a través del Whatsapp, seguidas de escuchar música, usar internet, conectarse a redes sociales, usar la cámara del móvil y, en último lugar, llamar y jugar. Resulta curioso como con la evolución de la tecnología las llamadas han dejado de ser la función principal de este aparato, convirtiéndose en una acción secundaria más. El incremento del uso de las redes sociales a los 16 años también se observa a través del teléfono móvil, apareciendo de manera significativa también en esta tecnología.

Al observar de manera general el uso y las actividades que se realizan en las tres tecnologías, aparece una pauta que parece reproducir los estereotipos tradicionales de género. Así los varones dedican una parte importante de su tiempo a los videojuegos, ya sea a juegos online a través de internet, a juegos de móvil o en la videoconsola, con contenidos en ocasiones claramente sexistas y, las mujeres, en cambio, parecen más centradas en aspectos estéticos, siendo sacar fotos con el móvil o subirlas a las redes sociales la actividad que más desarrollan.

Dentro de este objetivo se analizó también el uso de la tecnología por parte de los progenitores, según lo indicado por los adolescentes, observándose que los padres hacen un mayor uso y tienen mayor dominio de la tecnología que las madres. Asimismo, los datos muestran una correlación positiva entre el uso que hacen padres y madres de la televisión e internet y el uso que hacen los hijos, especialmente en el caso de la primera. Un dato que parece lógico si se tiene en cuenta que los padres de esta generación han tenido que adaptarse progresivamente al avance de la tecnología, mientras que los jóvenes han nacido con ella. La televisión es la única tecnología con la que los padres han crecido y se ha mantenido estable en

el tiempo, por lo que es, con la que mayor probabilidad, sobre la que pueden ejercer mejor un modelo de consumo. Llama la atención en estos datos la relación significativa entre la frecuencia de uso de los videojuegos de madres e hijos, aunque éstas la usen poco. Esto podría explicarse porque en los pocos casos en los que las madres, cuidadoras habituales, juegan a videojuegos se convierten en un modelo más potente que incluso puede compartir ese tiempo con los menores.

La correlación positiva entre el tiempo que se dedica a las tres tecnologías (ordenador, videojuegos y móvil) señala que los adolescentes que pasan más tiempo usando internet, también juegan más a videojuegos y utilizan más el móvil.

En relación con los problemas que causan las tecnologías, ya sea por pasar excesivo tiempo con ellas o porque su uso provoque discusiones en el contexto familiar, el uso de los videojuegos es lo que más problemas supone, seguido de la televisión, el móvil e internet. Los resultados indican que cuanto más tiempo se pasa conectado a internet, jugando a videojuegos o usando el móvil, más problemas señalan los adolescentes que les causa. Para los adolescentes de 12 años, frente a los de 16, los problemas por el uso excesivo se relacionan más con la televisión y los videojuegos. Por otro lado, los varones tienen más problemas relacionados con el uso de los videojuegos y las mujeres con el uso del móvil.

En relación con el tercer objetivo sobre el uso problemático de las tecnologías, los datos obtenidos indican que entre un 4 y un 5% de la muestra presenta un uso problemático de alguna de las tres tecnologías estudiadas (internet, videojuegos y móvil).

Los resultados no indican diferencias en el uso problemático de internet entre los adolescentes de 12 años y los de 16, ni entre hombres y mujeres. En cuanto al uso problemático de los videojuegos, no se observan diferencias en función de la edad, pero sí en función del género, siendo los varones los que obtienen puntuaciones más altas, en la línea de lo encontrado en el estudio de Muñoz-Miralles y colaboradores (2016). Respecto al uso problemático del

móvil, se observa que en el caso de los varones desciende con la edad el uso problemático, mientras que en las mujeres se incrementa. Esto puede explicarse por las diferentes actividades que se realizan en el móvil. Mientras que los varones lo utilizan para jugar y con la edad tienen acceso a juegos de mayor complejidad a través de la videoconsola, las mujeres lo utilizan más para sacar fotos o vídeos (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009).

El cuarto objetivo del trabajo se centra en la relación entre el uso problemático de las tecnologías con el bienestar psicológico y el rendimiento académico de la muestra de adolescentes. No se observaron diferencias en las variables de bienestar en función del sexo y edad, pero sí en el nivel de confianza general, que disminuye con la edad. Este dato indica una mayor vulnerabilidad en la adolescencia inicial al interactuar con otras personas por internet, ya que muestran mayor confianza en la honestidad de las personas, aunque sean desconocidas. El anonimato de la red dificulta el comportamiento empático y contribuye a que no se consideren las consecuencias que nuestros mensajes pueden tener en otras personas (Arab y Díaz, 2015).

Los resultados obtenidos con esta muestra, aunque modestos, indican una relación positiva entre el uso problemático del móvil y de internet y el afecto negativo, pero no con el positivo. Algunos autores señalan que el uso excesivo de internet y el móvil en los adolescentes es una forma de reaccionar ante el malestar psicológico (Castellana-Rosell, Sánchez-Carbonell, Graner-Jordana y Beranuy-Fargues, 2007; Chóliz Montañéz y Villanueva Silvestre, 2011; Moral y Suárez, 2016), por lo que no queda claro si estos estados emocionales son previos y el uso problemático es una manera de afrontarlos, o si el uso problemático es el que los produce. Es probable que el uso de análisis estadísticos más exigentes, que permitan relacionar estas variables, así como la inclusión de otras nuevas, más relacionadas con características de personalidad, arrojen luz sobre estas relaciones y lleguen a conclusiones más claras.



En cuanto al rendimiento académico, se encontró una relación baja con el uso problemático de internet y de videojuegos, pero no con el teléfono móvil. Sin embargo, los datos sobre frecuencia de uso y tiempo semanal indican que los adolescentes que utilizan internet, videojuegos y móvil tienen más problemas en el contexto familiar y menor rendimiento académico. Parece lógico pensar que el elevado consumo de estas tecnologías reduce el tiempo dedicado a otras actividades, como en este caso sería el tiempo de estudio.

Por tanto, como quinto y último objetivo se plantea desarrollar líneas de actuación en el ámbito de la orientación educativa, centradas en promover un uso responsable de las tecnologías de la información y la educación en los adolescentes. Debido a la alta accesibilidad a la tecnología dentro y fuera de los hogares, es indispensable que exista una regulación del tiempo de uso, así como una orientación, dirigida tanto a los adolescentes como a las familias. El primer objetivo a incluir en el plan de acción tutorial es proporcionar a los alumnos orientación a través de las tutorías sobre el uso adecuado de internet, las redes sociales, los videojuegos y el móvil. Como segundo objetivo, se plantea una ayuda más personalizada y de manera individual para el alumnado que presente uso problemático en alguna de las tecnologías. Por último, y para complementar estas actuaciones se incluye en el plan de acción tutorial la formación e implicación de los padres en el proceso. Las acciones que se incluyen dentro del plan de acción tutorial se han desarrollado a partir de las propuestas realizadas por Castellana-Rosell, Sánchez-Carbonell, Graner-Jordana y Beranuy-Fargues (2007), adaptándolas y complementándolas con algunas nuevas para este trabajo.

Para lograr el primer objetivo del plan de acción tutorial, enfocado a lo que puede hacer el adolescente para protegerse en la red y detectar un posible uso problemático, se trabajará en las tutorías con el alumnado el uso adecuado y responsable de las tecnologías a través de las siguientes claves: dar a conocer las características de las distintas tecnologías; informar de las ventajas del uso de internet como fuente de información; promover el registro y autocontrol

del tiempo que se pasa en internet y del que se dedica a otras actividades; trabajar la autorregulación en el contenido de lo que se publica en las redes (diferenciar el contenido público del privado); fomentar el respeto y la empatía en el contacto social con los iguales en las redes sociales; y, por último, alertar sobre los peligros a los que pueden verse expuestos.

El segundo objetivo persigue disminuir el uso problemático una vez está presente, por lo que se trabajará a través de tutorías individuales y personales con las siguientes actuaciones: hacer una lista con los principales problemas de usar internet frente a las ventajas de estar desconectado; crear un horario realista que permita al adolescente organizar su tiempo; cambiar la rutina del uso de internet; reducir el uso de redes sociales o actividades que causen más problemas (Facebook, Twitter, YouTube, Videojuegos online, etc.); fomentar el uso de internet como una fuente de información y añadirlo como una metodología más de estudio. Para desarrollar estas actuaciones es fundamental la colaboración de las familias que supervisen la conducta de los adolescentes en el hogar y, en el caso de que sea necesario, instalen algún programa en el navegador de bloqueo de contenidos o limiten el tiempo de conexión.

Para el tercer, y último objetivo del plan tutorial, se desarrollarán sesiones informativas y talleres con las familias que les permitan tener un conocimiento básico sobre las tecnologías, sus beneficios y riesgos. Es fundamental que conozcan el tipo de contenidos de los videojuegos y de las redes sociales (ver apéndices B y C), que habitualmente consumen sus hijos, y mantener una actitud positiva y constante en la supervisión de éstas. También se formará a los familiares para seguir algunas actuaciones que mejoren el uso de las tecnologías. Para internet (García-Piña, 2008) se plantearán las siguientes: crear una lista de reglas domésticas que incluya los sitios a los que se permite acceder y el tiempo máximo dedicado (esto puede controlarse además con aplicaciones del propio navegador de control parental); fomentar un comportamiento responsable y ético en redes sociales; mantener una comunicación abierta que

les permita saber lo que hacen o con quien hablan sus hijos en internet, informándoles si alguien o algo les hace sentir incómodos o amenazados.

En el caso del uso de los videojuegos, las acciones preventivas son: localizar la videoconsola o el ordenador en un espacio común donde su uso pueda ser supervisado y, además, se facilite la interacción con el resto de la familia; pactar un horario de tiempo de uso, delimitando conjuntamente las horas diarias y semanales que se les está permitido jugar de manera que ellos mismos aprendan a autorregularse; conocer, previamente a la adquisición de un juego, el contenido, edad mínima y nivel de violencia; y, en la medida de lo posible, jugar con ellos para conocer de primera mano el contenido de los videojuegos y para disfrutar juntos de una actividad motivante.

Por último, en cuanto al teléfono móvil conviene retrasar al máximo la disponibilidad de móvil propio, delimitar los espacios de su uso y servir de modelo de uso responsable del mismo.

Entre las limitaciones del trabajo, cabe destacar el uso de autoinformes para obtener la frecuencia de uso y el tiempo que se dedica a las diferentes tecnologías y el rendimiento académico. Para futuros trabajos, sería conveniente utilizar autorregistros que recojan con mayor fidelidad el uso de la tecnología, en tiempo y contenidos, así como la posibilidad de contrastar la información con los padres y, en el caso de las calificaciones, con el centro educativo. Por otro lado, el intento de ofrecer una panorámica general del uso de las diferentes tecnologías y las propias limitaciones metodológicas, no han permitido profundizar en cada una de ellas y su relación con el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Para el estudio de las variables de bienestar habría que desarrollar análisis estadísticos de mayor complejidad, que escapan al objetivo de este trabajo, así como incluir nuevas variables relacionadas con características de personalidad que puedan ofrecer una visión más amplia y concluyente sobre este tema. Por último, y debido al ritmo vertiginoso de cambio de la

tecnología, el desarrollo de estudios longitudinales podrían ofrecer una panorámica más precisa sobre la evolución del uso de la tecnología a lo largo de la adolescencia.

## Referencias

- Arab, E. L. y Díaz, A.G. (2015). Impacto de las redes sociales e Internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista médica clínica Condes*, 26 (1), 7-13. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Impacto%20de%20las%20redes%20sociales%20e%20internet%20en%20la%20Adolescencia%20Aspectos%20positivos%20y%20negativos%20.%20Elias%20A.pdf>
- AIMC (2017). 19º navegantes en la Red. Madrid: AIMC. Recuperado de <http://www.aimc.es/-Navegantes-en-la-Red-.html>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12 (2), 314-319. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=296>
- Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E. y Wolstein, J. (2014). Identifying Problematic Internet Users: Development and Validation of the Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *J Med Internet Res*, 16 (10), e230. doi: 10.2196/jmir.3398
- Castellana-Rosell, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner-Jordana, C. y Beranuy-Fargues, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28 (3), 196-204. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1503.pdf>
- Chen, S.-K. (2012). Internet use and psychological well-being among college students: A latent profile approach. *Computers in Human Behavior*, 28, 2219-2226. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.029>
- Chóliz, M., Villanueva, V. y Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34 (1), 74-88. Recuperado de [http://www.aesed.com/descargas/revistas/v34n1\\_6.pdf](http://www.aesed.com/descargas/revistas/v34n1_6.pdf)

- Chóliz Montañés, M. y Villanueva Silvestre, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 36 (2) 165-184. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/47533/3685194.pdf?sequence=1>
- Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Estallo, J. A. (1995). *Los videojuegos. Juicios y prejuicios*. Barcelona: Planeta
- Gámez-Guadix, M., Orue I. y Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25 (3), 299-306. doi: 10.7334/psicothema2012.274
- García-Piña, C. A. (2008). Riesgos del uso de Internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. *Acta Pediátrica de México* 29 (5), 273-279. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423640313006>
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Ruh-Linder, J. y Walsh, D. A. (2004) The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 24 (1), 5-22. doi: 10.1016/j.adolescence.2003.10.002
- Gómez Del Castillo, M. T. (2007). Videojuegos y transmisión de valores. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43 (6). Recuperado de <http://rieoei.org/deloslectores/1909Castillo.pdf>
- Griffiths, M. D., Davies, M.N.O., y Chappell, D. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87-96. doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.007
- Gross, E.F., Juvonen, J. y Gable, S.L. (2002). Internet Use and Well-Being in Adolescence. *Journal of Social Issues*, 58 (1), 75-90. doi: 10.1111/1540-4560.00249
- HBSC España (2010). Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles. Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged

- Children (HBSC-2010). Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/HBSC2010\\_Resumen.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/HBSC2010_Resumen.pdf)
- INE (2016). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Madrid: INE. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np991.pdf>
- Jackson, L. A., Von-Eye, A., Witt, E. A., Zhao, Y. y Fitzgerald, H. E. (2011). A longitudinal study of the effects of Internet use and videogame playing on academic performance and the roles of gender, race and income in these relationships. *Computers in Human Behavior*, 27 (1), 228-239. doi: 10.1016/j.chb.2010.08.001
- Jiménez-Murcia, S. y Farré Martí, J.M. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías. ¿La epidemia del siglo XXI?*. Barcelona: Siglantana.
- Karakus, T., Inal, Y., y Cagiltay, K. (2008). A descriptive study of Turkish high school students' game-playing characteristics and their considerations concerning the effects of games. *Computers in Human Behavior*, 24, 2520-2529. doi: 10.1016/j.chb.2008.03.011
- Kim, H.-K. y Davis, K.E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500. doi: 10.1016/j.chb.2008.11.001
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson M., Kiesler S., Mukopadhyay, T. y Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53 (9), 1017–1031. Recuperado de <http://my.ilstu.edu/~posull/kraut.htm>

- Labrador, F.J., Villadangos, S. M., Crespo, M. y Becoña, E. (2013). Desarrollo y validación de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT). *Anales de Psicología*, 29 (3), 836-847. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244023>
- Lloret Irlés, D., Cabrera Perona, V. y Sanz Baños, Y. (2013). Relaciones entre los hábitos de uso de videojuegos, control parental y rendimiento escolar. *European Journal of Investiation in Health, Pshychology and Education*, 3 (3), 237-248. doi: 10.1989/ejihpe.v3i3.46
- Matute, H. y Vadillo, M.A. (2012). *Psicología de las nuevas tecnologías. De la adicción a Internet a la convivencia con robots*. Madrid: Síntesis.
- Mendoza Méndez, R., Baena Castro, G. y Baena Castro, M. (2015). Un Análisis de la adicción a los Dispositivos Móviles y su impacto en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura en Informática Administrativa del Centro Universitario UAEM Temascaltepec. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <http://atlante.eumed.net/adiccion-moviles/>
- Montoro, A., Shih, P.-C., Román, M. y Martínez-Molina, A. (2014). Spanish adaption of Yamagishi General Trust Scale. *Anales de Psicología*, 30 (1), 302-307. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.122471>
- Moral, M. V. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 69-18. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2016.03.001>
- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., López-Morón, M., Batalla-Martínez, C., Manresca, J.M., Montellà-Jordana, N., Chamarro, A., Carbonell, X. y Torán-Monserrat, P. (2016). The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by cross sectional JOITIC study. *BMC Pediatrics*. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0674-y>



- Muros Ruiz, B., Aragón Carretero, Y. y Bustos Jiménez, A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. *Comunicar*, XX(), 31-39. doi:<http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-02-03>
- Oliva, A. y Parra, A. (2004). Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia. En E. Arranz (Ed.), *Familia y desarrollo psicológico*, 96-123. Madrid: Pearson Educación.
- Rial-Boubeta, A., Golpe-Ferreiro, S., Gómez-Salgado, P. y Berreiro-Couto, C. (2014). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions*, 15 (1), 25-38. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83938758003>
- Sánchez Rodríguez, P.A., Alfageme González, M.B. y Serrano Pastor, F.J. (2010). Aspectos sociales de los videojuegos. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa RELATEC*, 9 (1), 43-52. Recuperado de [http://158.49.113.108/bitstream/handle/10662/1267/1695-288X\\_9\\_1\\_43.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://158.49.113.108/bitstream/handle/10662/1267/1695-288X_9_1_43.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sandin, B. (2003). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescents (PANASN). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (2), 173-182. Recuperado de [http://aepcp.net/arc/06.2003\(2\).Sandin.pdf](http://aepcp.net/arc/06.2003(2).Sandin.pdf)
- Smahel, D., Blinka, L., y Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between addiction and identifying with a character. *CyberPsychology & Behavior*, 11 (6), 715-718. doi: 10.1089/cpb.2007.0210
- UNICEF Comité Español (2014). *La Infancia en España 2014. El valor social de los niños: hacia un Pacto de Estado por la Infancia*. Madrid: UNICEF Comité Español. Recuperado de <http://www.infanciaendatos.es/datos-graficos>
- Vorderer, P., Hartmann, T. y Klimmt, C. (2006). Explaining the enjoyment of playing video games: The role of competition. En D. Marinelli (ed.) *Icec Conference Proceedings*

2003: *Essays on the future of interactive entertainment*, 107-120. Pittsburgh: Carnegie Mellon University Press. doi: 10.1145/958720.958735

## Apéndice A

### CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE INTERNET, VIDEOJUEGOS Y EL MOVIL

A continuación te presentamos un cuestionario relacionado con el uso de las tecnologías. Para responderlo debes seleccionar la respuesta que más se ajuste a tu forma de actuar y contestar con sinceridad.

Gracias por tu colaboración

Sexo:  Varón  Mujer      Edad: .....      Curso: .....      Especialidad: .....

Escribe las asignaturas que estás cursando y la calificación que obtuviste en cada una de ellas en la 2ª evaluación:

Asignatura	INS	SUF	B	NT	SB

1. ¿A qué aparatos electrónicos tienes acceso en casa?

Ordenador  Móvil  Consola/s de videojuegos  Televisión  Tablet  Otros .....

2. ¿Cuáles de estos aparatos son tuyos?

Ordenador  Móvil  Consola/s de videojuegos  Televisión  Tablet  Otros .....

3. Frecuencia con la que realizas las siguientes actividades y problemas que te genera. Indica con una X lo que corresponde

	Frecuencia con la que realizas la actividad				¿Te causa problemas la actividad? Excesivo tiempo dedicado/ discusiones con tus padres/ gasto de dinero/estar “enganchado”			
	<i>Nunca</i>	<i>Alguna vez al mes</i>	<i>Alguna vez a la semana</i>	<i>Todos los días</i>	<i>Nunca</i>	<i>Alguna vez al mes</i>	<i>Alguna vez a la semana</i>	<i>Todos los días</i>
<b>Usar Internet</b>								
<b>Jugar a videojuegos</b>								
<b>Usar teléfono móvil</b>								
<b>Ver la televisión</b>								
<b>Ir al ciber</b>								

4. Uso y dominio de la tecnología de los padres

	Frecuencia con la que realiza la actividad tu padre				Frecuencia con la que realiza la actividad tu madre			
	<i>Nunca</i>	<i>Alguna vez al mes</i>	<i>Alguna vez a la semana</i>	<i>Todos los días</i>	<i>Nunca</i>	<i>Alguna vez al mes</i>	<i>Alguna vez a la semana</i>	<i>Todos los días</i>
<b>Usar Internet</b>								
<b>Jugar a videojuegos</b>								
<b>Usar teléfono móvil</b>								
<b>Ver la televisión</b>								

	Muy Bajo	Suficiente	Bueno	Excelente
El nivel de dominio de las tecnologías de mi padre es....				
El nivel de dominio de las tecnologías de mi madre es....				

## USO DE INTERNET

*(Si no lo usas, puedes saltarte esta parte y pasar a la siguiente)*

1. ¿A qué edad empezaste a usar Internet? .....

2. ¿Dónde utilizas Internet?

En mi cuarto     En el ordenador de casa     En el colegio     Otros.....

3. ¿Cuántas horas dedicas a Internet a la semana?

Entre 1-2     Entre 2-5     Entre 5-10     Más de 10

4. ¿Cuántas horas dedicas a Internet al día?     1     2     3     4     5     6     Más de 6

5. ¿Qué sueles hacer cuando te conectas a Internet? (marca con una X lo que corresponda):

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Usar la webcam<br><input type="checkbox"/> Buscar información sobre cosas que te interesan<br><input type="checkbox"/> Comprar online (ebay, amazon, aliexpress,..)<br><input type="checkbox"/> Conocer gente nueva<br><input type="checkbox"/> Usar el e-mail<br><input type="checkbox"/> Descargar programas<br><input type="checkbox"/> Ver series o películas<br><input type="checkbox"/> Leer o ver las noticias<br><input type="checkbox"/> Entrar en foros | <input type="checkbox"/> Conectarme a redes sociales (Twitter, Instagram, Facebook...)<br><input type="checkbox"/> Jugar a videojuegos online<br><input type="checkbox"/> Ver vídeos en YouTube<br><input type="checkbox"/> Ver vídeos cortos de Vine<br><input type="checkbox"/> Seguir a algún “youtuber” o “viner”. Nómbralos en las líneas que tienes a continuación:<br>Sigo a .....<br><input type="checkbox"/> Otros ..... |
|--|---|

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
<b>6. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a Internet?</b>				
<b>7. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes utilizar Internet queriendo hacerlo?</b>				
<b>8. ¿Estás pensando desde horas antes de conectarte a Internet en ello?</b>				
<b>9. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a utilizar Internet?</b>				
<b>10. ¿Alguna vez has intentado desconectarte de Internet y no lo has conseguido?</b>				
<b>11. ¿Te relaja navegar por Internet?</b>				
<b>12. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que estuviste conectado a Internet?</b>				

Piensa en las veces que has estado conectado a internet en el último año. ¿Con qué frecuencia estás conectado...

	(Casi Nunca	Algo de tiempo	La mitad del tiempo	La mayoría del tiempo	(Casi Siempre
... para olvidar tus preocupaciones?					
... porque tus amigos te presionan para que lo hagas?					
... porque te ayuda cuando te sientes deprimido o irritado?					
... para entrar en contacto con otros?					
... para animarte cuando te sientes mal?					
... porque sientes una sensación agradable?					
... porque es emocionante?					
... por experimentar una sensación de euforia/exaltación?					
... porque es divertido estar en contacto con otras personas?					
... porque te gustaría pertenecer a un determinado grupo de amigos?					
... para mejorar el contacto con amigos y conocidos?					
... para compartir una ocasión especial con los amigos?					
... para olvidar tus problemas?					
... simplemente porque es divertido?					
... para caer bien a los demás?					
... para no sentirte excluido?					

## USO DE LAS REDES SOCIALES

*(Si no las usas, puedes saltarte esta parte y pasar a la siguiente)*

1. Señala las redes sociales que utilizas habitualmente:

Facebook     YouTube     Google+     Twitter     Instagram     Tumblr

2. ¿Con quién te comunicas en las redes sociales?

Amigos     Familiares     Desconocidos

3. ¿Qué sueles hacer en las redes sociales?

Publicar lo que me pasa durante el día     Hablar con otras personas     Curiosear los perfiles de otras personas

Subir fotos personales     Subir vídeos personales     Compartir música     Otros .....

## USO DE VIDEOJUEGOS

*(Si no lo usas, puedes saltarte esta parte y pasar a la siguiente)*

1. ¿A qué edad empezaste a jugar a videojuegos? .....

2. ¿Qué tipo de videojuego te gusta más?     Estrategia     Disparos     Lucha     Aventura     Plataforma  
 Minijuegos     Carreras     Aventura gráfica     Deportes     MOBA     MMORPG     Puzzle

Otros.....

3. ¿Qué plataforma/s usas para jugar?     Consola     Ordenador     Móvil     Tablet     Otros.....

4. ¿A qué videojuegos sueles jugar últimamente? Nómbralos.

5. ¿Dónde juegas?  En casa  En casa de algún amigo  En el ciber  Otros .....

6. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos a la semana?

Entre 1-2  Entre 2-5  Entre 5-10  Más de 10

7. ¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos al día?  1  2  3  4  5  6  Más de 6

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
8. ¿Dedicas más tiempo del que crees necesario a los videojuegos?				
9. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes jugar a los videojuegos?				
10. ¿Estás pensando desde horas antes de jugar con los videojuegos?				
11. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas a jugar a los videojuegos?				
12. ¿Alguna vez has intentado desconectarte de jugar y no lo has conseguido?				
13. ¿Te relaja jugar a los videojuegos?				
14. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que jugaste?				

## USO DEL TELÉFONO MÓVIL

*(Si no lo usas, puedes saltarte esta parte y pasar a la siguiente)*

1. ¿Qué sueles hacer en el móvil?

Hablar por whatsapp  Jugar  Llamar  Sacar fotos o vídeos  Usar Internet

Escuchar música  Conectarme a redes sociales (Facebook, twitter...)  Otros .....

2. ¿Dónde lo usas?  En casa  En la calle  En el colegio  Otros .....

3. ¿Quién lo paga?  Mis padres  Yo, con mi dinero  Otros .....

4. ¿Cuántas horas dedicas al móvil a la semana?  Entre 1-2  Entre 2-5  Entre 5-10  Más de 10

5. ¿Cuántas horas dedicas al móvil al día?  1  2  3  4  5  6  Más de 6

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
6. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes usar el teléfono móvil?				
7. ¿Estás pensando desde horas antes de usar el teléfono móvil en ello?				
8. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas al móvil?				
9. ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?				
10. ¿Te relaja usar el móvil?				
11. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que usaste el móvil?				

Usando la escala que aparece a continuación indica con una X tu grado de acuerdo con cada afirmación.

Muy en desacuerdo	En Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

1. En muchos sentidos, mi vida está cercana a lo ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3. Estoy satisfecho/a con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que deseo en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.	1	2	3	4	5	6	7

Esta escala consta de un grupo de frases que describen diferentes sentimientos y emociones. Lee cada una de ellos y marca con una X la respuesta más apropiada.

	Muy poco	Algo	Moderada mente	Bastante	Mucho
Me intereso por la gente o las cosas					
Me siento tenso/a, agobiado/a, con sensación de estrés					
Soy una persona animada, suelo emocionarme					
Me siento disgustado/a o molesto/a					
Siento que tengo vitalidad o energía					
Me siento culpable					
Soy un/a chico/a asustadizo/a					
Estoy enfadado/a o furioso/a					
Me entusiasmo (por cosas, personas, etc.)					
Me siento orgulloso/a (de algo), satisfecho/a					
Tengo mal humor (me altero o irrito)					
Soy un/a chico/a despierto/a, despabilado/a					
Soy vergonzoso/a					
Me siento inspirado/a					
Me siento nervioso/a					
Soy un chico/a decidido/a					
Soy una persona atenta, esmerada					
Siento sensaciones corporales de estar intranquilo/a o preocupado/a					
Soy un chico/a activo/a					
Siento miedo					

Para cada una de las siguientes frases o preguntas, marca con una X el punto de la escala que consideras que mejor te describe.

1. En general, me considero:	1	2	3	4	5	6	7
	<i>No muy feliz</i>			<i>Muy feliz</i>			
2. En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero:	1	2	3	4	5	6	7
	<i>Menos feliz</i>			<i>Más feliz</i>			
3. Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo ¿Hasta qué punto te describe esta caracterización?	1	2	3	4	5	6	7
	<i>Nada en absoluto</i>			<i>Mucho</i>			
4. Por término general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían ¿Hasta qué punto te describe esta frase?	1	2	3	4	5	6	7
	<i>Mucho</i>			<i>Nada en absoluto</i>			

Lee cada una de las frases que te presentamos y valora en qué medida se relaciona con tu vida, es decir, en qué medida te identificas con la afirmación que expresa cada frase. Marca con una X lo que mejor te describe.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Un poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. La mayoría de las personas son honestas.	1	2	3	4	5	6	7
2. La mayoría de la gente merece nuestra confianza.	1	2	3	4	5	6	7
3. La mayoría de las personas son buenas y amables.	1	2	3	4	5	6	7
4. La mayoría de las personas confía en los demás.	1	2	3	4	5	6	7
5. Generalmente, confío en los demás.	1	2	3	4	5	6	7



## Apéndice B

### *Definición de los diferentes tipos de redes sociales*

**Facebook:** Es una red social gratuita que permite a los usuarios interconectarse para interactuar y compartir contenidos a través de internet.

**Youtube:** Plataforma de alojamiento de vídeos que permite a sus usuarios subir y visualizar vídeos.

**Twitter:** Permite ponerse en contacto con otras personas a través de mensajes de texto cortos, denominados *tweets*, que son publicados en el propio perfil de la persona y que no superan los 140 caracteres. Por defecto, cualquier persona puede ver lo que publica otra, a no ser que se configure el perfil para que sea privado.

**Instagram:** Es una aplicación, principalmente de móvil, que actúa como red social al permitir a sus usuarios subir fotos o videos, con la opción de aplicar diversos efectos fotográficos y que pueden ser compartidas no sólo en Instagram, sino en Facebook, Twitter y otras redes sociales.

**Tumblr:** Es una plataforma de microblogging que permite a sus usuarios publicar textos, imágenes, vídeos, enlaces, citas y audio. Los usuarios pueden seguir a otras personas y ver sus entradas.

## Apéndice C

### *Definición de los diferentes tipos de videojuegos*

**Estrategia:** Requieren que el jugador ponga en práctica sus habilidades de pensamiento, raciocinio, planificación y destreza para maniobrar, gestionando recursos de diversos tipos (materiales, militares...) para conseguir la victoria.

**Disparos:** El principal objetivo es disparar y derrotar a los enemigos, generalmente con armas de fuego que requieren de puntería. Se juega principalmente en primera o tercera persona (depende de la perspectiva de la cámara).

**Lucha:** Se basan en manejar a un luchador, ya sea con golpes físicos, usando poderes mágicos o usando llaves.

**Aventura:** Se caracterizan por la investigación, exploración, solución de puzzles, interacción con personajes del videojuego y enfocado en la historia del videojuego.

**Plataforma:** Se caracterizan por tener que caminar, correr o saltar sobre una serie de plataformas y acantilados, con enemigos que dificultan el paso, mientras se recogen objetos que te ayudan a completar el juego. La vista de estos videojuegos suele ser con desplazamiento horizontal hacia la derecha o izquierda.

**Minijuegos:** Videojuegos sencillos y de corta duración, en su mayoría gratuitos, que pueden encontrarse en páginas web o descargarse en el móvil. Estos minijuegos pueden ser a su vez de plataforma, estrategia, carreras, acción o aventura entre otros.

**Carreras:** Videojuego en el que se imitan las competiciones entre vehículos a modo de carreras o conseguir el mejor tiempo.

**Aventura gráfica:** Es un subgénero de los videojuegos de aventura. En este tipo de videojuegos el jugador debe conversar con personajes e interactuar con elementos del entorno para resolver puzzles que propone la trama del juego.

**Deportes:** Videojuegos donde se simulan los deportes tradicionales (fútbol, baloncesto, golf, pesca, bolos, skate, etc.). En estos videojuegos puedes tanto jugar partidos contra otros equipos, como fichar jugadores y crear tu propia plantilla.

**MOBA:** Género multijugador online, donde el jugador controla a un personaje y forma equipo con otros jugadores con el único objetivo de enfrentarse al equipo contrario y destruir su base.

**MMORPG:** Término que proviene del inglés y que significa “videojuego de rol multijugador masivos en línea”. Se caracterizan por asumir el rol de un personaje, que va evolucionando conforme avanza el juego. Ofrecen la posibilidad de enfrentarse a otros jugadores de manera online y/o enfrentarse al entorno con la ayuda de otros jugadores.

**Puzzle:** Videojuegos que se basan fundamentalmente en resolver acertijos, rompecabezas y/o crucigramas.