



ATRACÓN DIGITAL

¿CUÁL ES EL MENÚ DIGITAL
DE LOS JÓVENES?

Uso de pantallas

Los adolescentes pasan **300% más de tiempo**
delante de una pantalla que en 1995



Los adolescentes de hoy en día
prefieren los medios digitales a dormir

0,7h

HACIENDO
DEPORTE



6,8h

ESTUDIANDO



7h

DURMIENDO



9h

USANDO MEDIOS
DIGITALES



El tiempo total que pasan los jóvenes *online* es de **63 horas** semanales, que al final del año suman **3.276 horas**, lo que equivale a **136,5 días** en total.

¿Cómo afecta esta realidad a los jóvenes?

57% Han conocido un nuevo amigo *online*

20% Han conocido a un amigo *online* en persona



¿Cómo usan los smartphones?

90%

Adolescentes que intercambian mensajes

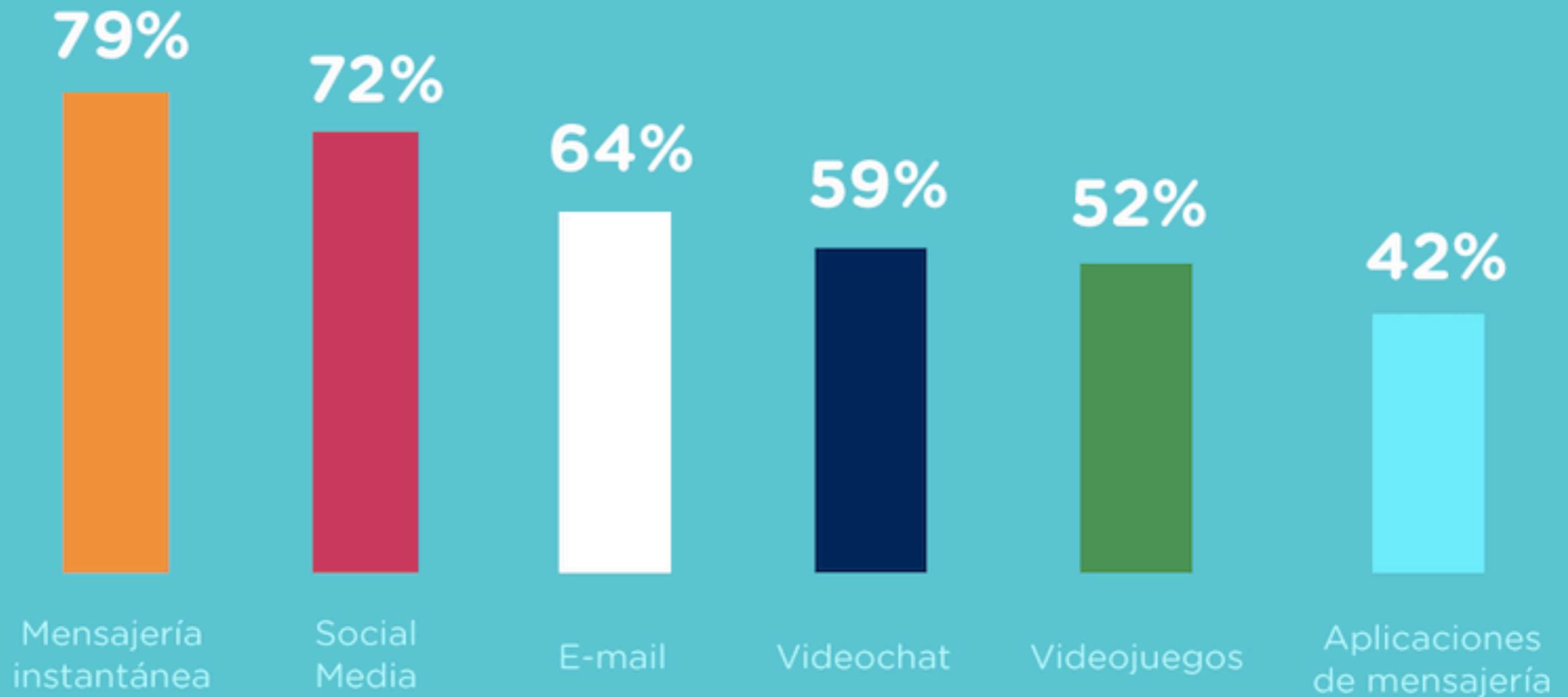
60

Número de mensajes que envían y reciben al día

43%

Adolescentes que lo usan para visualizar videos *online*.

¿QUÉ MEDIOS PREFIEREN PARA COMUNICARSE?



LA MULTITAREA

La mayoría de los jóvenes suele exponerse a medios digitales mientras realizan otras tareas

76%

Escuchan música mientras estudian



60%

Se mensajan mientras estudian



51%

Ven la tele mientras estudian



50%

Usan redes sociales mientras estudian



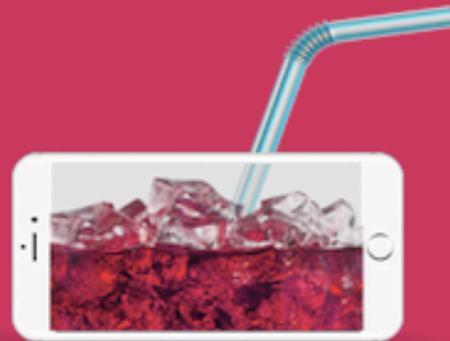
¿Y cómo puede afectar al cerebro?

● Disminuye la retención de información

● Reduce algunas habilidades intelectuales, como la capacidad de reflexión

● Ralentiza el tiempo de reacción

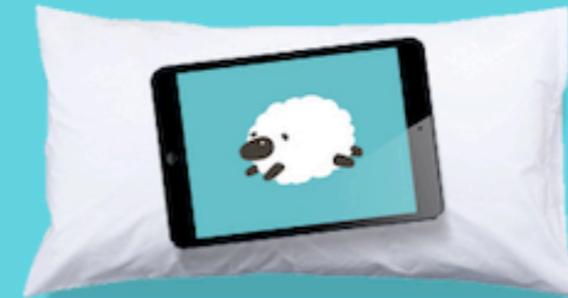
● Daña la memoria a largo plazo



Botellón electrónico

Lo practican los jóvenes que, en vez de salir con sus amigos, permanecen en casa rodeados de sus pantallas, “emborrachándose” de situaciones virtuales, que les resultan más gratificantes que las relaciones entre iguales.

¿QUÉ ES?



Vamping

Fenómeno por el cual las personas utilizan aparatos electrónicos por la noche, reduciendo las horas necesarias de sueño y aumentando el riesgo de sufrir las consecuencias del insomnio y de no dormir lo suficiente.

¿Cómo se preocupan sus padres?

PRIVACIDAD/ SEGURIDAD

El 72% se preocupa de que su hijo pueda dar información a desconocidos



BULLYING

El 72% de los jóvenes declara haber sufrido ciberbullying en el último año

ESCASEZ DE SUEÑO

4 de cada 5 adolescentes duermen con el teléfono al alcance su mano



MÍNIMA ACTIVIDAD FÍSICA

La media de ejercicio físico de un adolescente es solo de 42 minutos al día.

1 DE 3

padres se preocupan por el uso que su hijo hizo de la tecnología durante el último año

El efecto péndulo

Pero todavía hay esperanza: ya están apareciendo medidas de autocontrol entre los propios usuarios:

Personas que están silenciando a gente

44,1%

Personas que empiezan a limitar a horas concretas el acceso

56,8%

68,2%

Media de personas que limitan su uso sólo para las buenas noticias

