

Isabel Ayala Bañón

Uso de las redes sociales e internet y su influencia en el rendimiento académico y personal de la población adolescente

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Dirigido por la Dra. Elisa Alegre Agís

Máster en Innovación en la Intervención Social y Educativa



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2022

ÍNDICE	Pág
1.- INTRODUCCIÓN Y ESTADO DE LA CUESTIÓN	4
2.- MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL	7
2.1.- Adolescentes y redes sociales	7
2.2.- Uso inadecuado o abusivo de las redes	11
2.3.- Redes sociales y rendimiento académico	12
3.- PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO	14
3.1.- Preguntas principales	15
3.2.- Objetivos e hipótesis	15
3.3.- Sujetos de estudio	16
3.4.- Técnicas de investigación e instrumentos de recogida de datos	18
3.5.- Análisis de los datos	21
3.6.- Procedimiento y cronograma	22
3.7.- Consideraciones éticas	25
4.- EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	26
4.1.- Análisis de resultados cuantitativos. Cuestionarios alumnado	26
4.2.- Análisis de datos cualitativos. Grupos focales alumnado y profesorado y entrevistas a padres y madres	35
5.- DISCUSIÓN	49
6.- CONCLUSIONES	52
7.- IMPACTO SOCIAL	54
8.- BIBLIOGRAFÍA	57
9.- ANEXOS	61
9.1.- ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO. AUTORIZACIÓN PARA EL CUESTIONARIO A ALUMNADO.	61
9.2.- ANEXO II: CUESTIONARIO AL ALUMNADO	62
9.3.- ANEXO III: GUIÓN PARA ENTREVISTA CON PADRES Y MADRES	67
9.4.- ANEXO IV: GUIA PARA GRUPOS FOCALES CON ALUMNADO	68
9.5.- ANEXO V: GUÍA PARA GRUPO FOCAL CON PROFESORADO Y PROFESIONALES	69

RESUMEN:

El desarrollo de las tecnologías y las redes sociales ha avanzado de forma muy rápida y su uso se ha generalizado en la sociedad, sobre todo entre la población adolescente. Internet y las redes sociales se han convertido en una parte muy importante de sus vidas y de las relaciones que establecen a nivel personal y social. Su fácil acceso y conectividad, hace que se usen de forma masiva provocando una merma en actividades de su vida cotidiana, tanto en el ámbito personal, como social y académico.

A través de la presente investigación, se pretende estudiar el modo en el que la población adolescente utiliza estas redes sociales y en qué medida su uso afecta o interfiere en su vida personal, social y académica; de qué forma es percibido este uso por parte de este grupo de edad, sus familiares y los profesionales con los que se relacionan, así como los aspectos positivos y negativos que puede tener en su vida cotidiana.

PALABRAS CLAVE: Jóvenes, adolescentes, Nuevas Tecnologías, Redes Sociales, Rendimiento Académico.

ABSTRACT:

The development of technologies and social networks has advanced very quickly, and their use has become widespread in society, especially among the adolescent population. The Internet and social networks have become a very important part of their lives and the relationships they establish on a personal and social level. Their easy access and connectivity means that they are used massively, causing a decrease in activities of their daily lives, both in the personal, social and academic spheres.

Through this research, it is intended to study the way in which the adolescent population uses these social networks and to what extent their use affects or interferes with their personal, social and academic life; how this use is perceived by this age group, their relatives and the professionals with whom they interact, as well as the positive and negative aspects that it can have in their daily lives.

KEYWORDS: Young people, Adolescents, New Technologies, Social Networks, Academic Performance.

1.- INTRODUCCIÓN Y ESTADO DE LA CUESTIÓN

Vivimos en un mundo conectado donde la red de redes, Internet, forma parte de nuestra idiosincrasia, y es un elemento clave en nuestro día a día. Su rápido desarrollo, ha provocado que la sociedad lo haya recibido de forma muy positiva, además de reconocer sus posibilidades y ventajas desde el ámbito académico (Gialamas, Nikolopoulou y Koutromanos, 2013, citado por Marín Díaz, 2019).

Este rápido desarrollo, en ocasiones provoca un uso inadecuado o problemático de las mismas por parte de los jóvenes y adolescentes, tanto en términos cuantitativos, ya que se ha evidenciado una correlación positiva entre el tiempo y frecuencia de conexión a las redes con la adicción/uso problemático (Fu, Chan, Wong y Yip, 2010, Lin, Ko y Wu, 2011, Kuss, Griffiths y Binder, 2013); como cualitativos, señalándose como principales variables la interferencia en el desarrollo de actividades cotidianas, tanto en el ámbito familiar como en el personal y social (UNICEF, 2021).

Las posibilidades de comunicación y acceso a la información que ofrecen y la oferta de nuevas experiencias ha provocado un incremento de su popularidad entre las personas más jóvenes, que hace que pasen una media de entre 2 y 3 horas diarias utilizando algún tipo de dispositivo tecnológico (Muñoz-Miralles et al., 2014, Valencia-Peris, Devís-Devís y Peiró-Velert, 2014), siendo el tiempo de uso recomendado inferior a 2 horas/día (OECD, 2015)

Esta investigación parte de mi experiencia profesional en el mundo educativo y la percepción y preocupación que existe entre los profesionales del sector educativo sobre el uso que realizan los jóvenes y adolescentes de las redes sociales, internet y el teléfono móvil.

Una de las preguntas que surgen de estas preocupaciones por parte de los profesionales de la educación, es si este uso que a veces es considerado como “abusivo” puede estar repercutiendo en el rendimiento académico, y en el desarrollo personal y social de los y las jóvenes y adolescentes, entendiendo este uso abusivo como una tendencia al uso de las redes sociales durante muchas horas y ejerciendo una influencia sobre la realización de actividades de su vida cotidiana.

Mi labor profesional se desarrolla en los Departamentos de Orientación de los Institutos de Educación Secundaria. Nuestra posición permite un contacto directo tanto con el estudiantado como con sus familias y profesorado. El uso de internet y las redes está a la orden del día, especialmente entre los adolescentes y los jóvenes adultos (Guan y Subrahmanyam, 2009), sirviéndose de ellas para la realización de todo tipo de actividades de ocio, relaciones sociales, búsqueda de información o aplicaciones de contenidos escolares y académicos.

Siguiendo los resultados expuestos por Unicef en el estudio sobre el Impacto de la Tecnología en la Adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades (2021), en España, el uso saludable y responsable de internet, las redes sociales y, por extensión, las Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) siguen constituyendo uno de los grandes desafíos a los que hoy en día nos enfrentamos como sociedad, especialmente en el ámbito de la infancia y la adolescencia.

Según este estudio, el 33 % de adolescentes estarían haciendo un uso inadecuado de internet y las redes sociales; entendiendo este como usarlo muchas veces, durante mucho tiempo y provocando una interferencia en sus actividades cotidianas (Unicef, 2021).

Este porcentaje se presenta más elevado entre las chicas (36,1 %), que entre los chicos (29,8 %) además de incrementarse en los cursos de 3º y 4º de ESO, suponiendo un 37,3 % frente al 28,9 % resultante en los cursos de 1º y 2º ESO. Por otro lado, 6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil y 1 de cada 5 se conecta por la noche, sin supervisión del tiempo ni el tipo de contenidos a los que acceden; a la vez que se estima que más de 600.000 estudiantes de ESO podrían presentar un Uso Problemático, que está caracterizado no sólo por una elevada frecuencia e intensidad de conexión (muchos días y muchas horas), sino por un alto grado de interferencia en el día a día de los propios adolescentes y de sus familias; esto supondría que aproximadamente 1 de cada 3 estudiantes españoles de ESO podría tener ya un “Uso problemático de internet”.

Centrándonos en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, en un estudio desarrollado por Ballesta Pagán, F.J, Lozano Martínez, J., Cerezo Máiquez, M.C. y Castillo Reche, I.S. (2021) sobre el uso de las redes sociales por parte de los estudiantes de Educación Secundaria en Murcia, se

obtuvieron resultados similares, señalando que casi el 90% de los estudiantes de 3º y 4º de ESO de la Región de Murcia tienen acceso a las redes sociales, siendo solo un 10% de los estudiantes que participan en el estudio los que no tienen aún acceso a estas.

Se destaca también que alrededor de un 41% de los y las estudiantes usa las redes sociales menos de 1 hora al día durante los días lectivos (de lunes a viernes), mientras que el 35,4 % dedica entre 1 y 3 horas y el 13,8%, más de 3 horas diarias; solamente un 9,3 % del alumnado afirma no dedicar tiempo a las redes durante estos días.

Teniendo en cuenta el extendido uso de las redes sociales e internet por parte de la población adolescente, y cómo este se refleja en los centros educativos de la Región, mi objeto de estudio se dirige a **identificar el uso que hacen los y las adolescentes de las redes sociales e internet, y cómo este uso influye en su vida personal, social y académica.**

A través de una revisión bibliográfica y de una investigación basada en grupos focales, cuestionarios y entrevistas, esta investigación pretende acercarse y conocer la percepción que la comunidad educativa (profesorado, alumnado, padres y madres y otros/as profesionales) tienen acerca de los diversos usos, problemáticas y estrategias que tiene la adolescencia, relativo a las redes sociales e internet.

El estudio se desarrolla en Cehegín, una población situada en la Comarca del Noroeste de la Región de Murcia que cuenta con 14983 habitantes, dedicada a la fabricación de conservas y al cultivo floricultor, por lo que la población búlgara que acude al mismo por motivos laborales cada vez es mayor, formando una comunidad fuerte que mantiene sus prácticas culturales y que desarrollan una especial vida relacional entre ellos y ellas generando sentimientos de pertenencia, si bien su integración en la vida de la localidad se ha realizado sin dificultades a lo largo de los años.

Concretamente, el estudio se centra en un Instituto de Educación Secundaria ¹de Cehegín (Murcia), llamado IES Alquipir, un instituto que acoge a alumnado desde los 12 a los 20 años aproximadamente,

¹ En adelante IES

ya que, además de contemplar las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria ²(ESO), también ofrece Bachillerato y un Ciclo Formativo de Grado Medio de Comercio y Marketing.

La proximidad de las viviendas de la comunidad búlgara en las inmediaciones del centro educativo y la tradición de asistencia al mismo desde años pasados hace que casi un 20% del alumnado, sobre todo de los cursos de 1º a 3º de ESO sean de nacionalidad búlgara.

Las diferencias culturales que aporta esta comunidad al centro educativo hacen que se enriquezcan los procesos educativos y las vivencias del alumnado y permite una integración mayor en el centro y en la localidad.

Si bien es cierto que estas mismas diferencias en la cultura y costumbres que aún siguen arraigadas en ellos, hace que la continuidad en el proceso educativo de estos jóvenes sea complicada. Muchas familias vienen a trabajar, pero continuamente viajan de vuelta a sus países de origen dejando de asistir a clase durante largos periodos de tiempo e interrumpiendo su proceso educativo, lo que los lleva en muchas ocasiones a altos índices de fracaso y abandono escolar temprano.

El alto absentismo que presentan es justificado por las familias alegando la necesidad de que permanezcan en sus casas cuidando de hermanos más pequeños o realizando tareas del hogar cuando ellos están trabajando, lo que hace que desde el centro educativo se trabaje para la formación e información a estas familias sobre la importancia de una formación y la obligatoriedad de la enseñanza hasta los 16 años en España.

2.- MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

2.1.- Adolescentes y redes sociales

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), la adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.

² En adelante ESO

Siguiendo a Dina Krauskopf "el desarrollo adolescente es un proceso de cambios y transformaciones, que permite un enriquecimiento personal y progresivo en una delicada interacción con los entes sociales del entorno; su valoración tiene como referente no sólo la biografía del individuo, sino también la historia y el presente de su sociedad" (Krauskopf, 1995:9).

Durante la adolescencia, la pertenencia al grupo y su relación con este es importante, ya que permite desarrollar habilidades sociales y establecer ciertas normas de comportamiento "socialmente aceptadas". Craig y Baucum (2009) señalan que entre los 12 y 17 años los adolescentes desarrollan la capacidad de establecer amistades más cercanas e íntimas.

Los acontecimientos y avances que presenta nuestra sociedad marcan el desarrollo de las personas en estas edades y, si actualmente hay un elemento social que esté marcando nuestro entorno, este es el avance de las tecnologías de la información y la comunicación y entre ellas las redes sociales.

De una forma general podemos decir que "Red social" es un término utilizado para describir plataformas basadas en Internet para interactuar con personas que comparten intereses entre usuarios y usuarias, metas comunes o contextos similares, o que simplemente son conocidos (Francomano y Harpin, 2015). Así, las redes sociales están cambiando la forma de comunicación e interacción entre las personas, siendo ese cambio más acentuado entre los jóvenes.

Atendiendo a las conclusiones del estudio realizado en 2021 por UNICEF "Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia" y ciñéndonos a las que hacen referencia al uso que los adolescentes hacen de estas redes sociales, podemos destacar distintos aspectos:

- La práctica totalidad de los adolescentes que cursan ESO (94,8%) dispone de teléfono móvil con conexión a Internet, dispositivo al que accede justo a los 10,96 años, por término medio.
- El 58,4% acostumbra a dormir con el móvil en su habitación y el 21,6% lo usa más tarde de las 12 de la madrugada, triplicándose en esos casos las tasas de sexting, de ciberacoso, contacto con desconocidos o apuestas online.

- Un 31,6% invierte más de 5 horas diarias en el uso de Internet y las redes sociales, porcentaje que asciende hasta un 49,6% el fin de semana.
- Más de la mitad (57,5%) lleva el móvil a clase todos los días y un 6,7% lo suele utilizar durante las clases para fines no didácticos.
- El 98,5% está registrado al menos en una red social y un 83,5% en tres o más. Un 61,5% reconoce además que posee más de una cuenta o perfil dentro de una misma red social.
- Las dos redes sociales de mayor aceptación son claramente Instagram (con un 79,9% de usuarios) y TikTok (con un 75,3%), aunque en este apartado cabría incluir también a YouTube (90,8%) y Twitch (46,4%).
- El 99% hace uso de alguna aplicación de mensajería, el 95% usa habitualmente WhatsApp y el 59,2%, Direct.

Es indudable que la tecnología forma parte importante de la vida de los y las adolescentes, que hacen un uso generalizado de internet, las redes sociales e innumerables aplicaciones, ya que ha supuesto la aparición de nuevos tipos de comunicación y relación y ha aportado un medio inagotable para el entretenimiento, la diversión y el esparcimiento (Rial, Gómez, Varela y Braña, 2014).

En muchos casos, las grandes ventajas que las redes e internet nos ofrecen como la facilidad de acceso, inmediatez, globalización, comodidad de uso o anonimato, que hacen que la población adolescente use estos dispositivos durante muchas horas al día. Esto puede llegar a suponer un uso inadecuado o problemático de éstas, teniendo como consecuencia alteraciones comportamentales, la pérdida de control, el sentimiento de culpa, el aislamiento, los conflictos familiares o el descenso en el rendimiento académico (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner y Beranuy, 2007, Echeburúa y De Corral, 2010, Ruiz-Olivares, Lucena, Pino y Herruzo, 2010, Viñas, 2009).

La adolescencia es una etapa del ciclo vital caracterizada por una dificultad para medir los riesgos, una falsa sensación de invulnerabilidad y una alta necesidad de intimidad y autonomía (Salmerón, 2015). En este sentido, internet, las redes sociales y el uso del móvil, les ofrecen unas características que lo hacen especialmente atractivo para esta etapa vital (Choliz, 2008), como serían

la autonomía, identidad y prestigio, aplicaciones tecnológicas, actividades de ocio o el fomento y establecimiento de relaciones interpersonales.

Existen actualmente investigaciones que están poniendo el énfasis en identificar cuáles son los efectos o las consecuencias que estos avances y su uso están teniendo en la etapa adolescente y en todos los ámbitos de su desarrollo, ya sea a nivel social, conductual, psicológico, académico o motivacional” (Arab y Díaz, 2015, Gómez-Muñoz y Feliciano-García, 2018, Vilca y Vallejos, 2015)

Estos estudios revelan y ponen en evidencia cómo el uso de las tecnologías en general y de las redes sociales en particular tiene ventajas, pero también inconvenientes.

Entre los aspectos positivos más destacables del uso de las tecnologías y las redes sociales por parte de los adolescentes se destacaría la diversidad de oportunidades de aprendizaje, entretenimiento, socialización, desarrollo de habilidades, creatividad y mejora de la motivación al aprendizaje, entre otras; y entre los aspectos negativos resalta el distanciamiento afectivo, la pérdida de límites en la comunicación y la pérdida de la capacidad de escucha (Arab y Díaz, 2015:10).

Otros autores (González-Fernández, Zayas & Guil, 2015; Pacheco, Lozano & González, 2018), aseguran que el empleo de las redes sociales “ha establecido nuevas dinámicas a las relaciones interpersonales y sociales; se establecen nuevos códigos y normas de comunicación que están marcando pautas conductuales que caracterizan la actual sociedad”.

“En el mundo de las comunicaciones en que vivimos, el que no está conectado prácticamente no está en la sociedad” (Díaz Gandasegui, 2011, p.5). Los y las adolescentes necesitan estar conectados/as para sentir pertenencia a un grupo social, de amigos, generándose un fenómeno conocido como *fear of missing out (FoMO)*, entendido como el temor de perderse experiencias o actividades agradables o la fobia a sentirse excluidos (Elhai, Levine, Dvorak y Hall, 2016, Hetz, Dawson y Cullen, 2015, Santana-Vega, Gómez-Muñoz y Feliciano-García, 2018, Wolniewicz, Tihamiyu, Weeks y Elhai, 2018), desembocando en riesgos como el uso inadecuado o excesivo de las redes e internet por parte de éstos.

2.2.- Uso inadecuado y abuso de las redes sociales e internet

Es fácil darse cuenta de que el uso de internet y las redes sociales es abusivo en un porcentaje alto de los casos cuando hablamos de adolescentes y que este uso inadecuado tiene consecuencias.

Algunas de ellas serían, pérdida de tiempo para otras actividades, alteraciones de conducta, alteraciones en el estado de ánimo, cambios en los ritmos del sueño, aislamiento, descenso del rendimiento académico, entre otros (Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012, Park y Rang, 2014, Tsitsika et al., 2011, Vilca y Vallejos, 2015).

Aunque el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación³ y las redes sociales no supongan un riesgo en sí mismas, se considera que se está realizando un uso problemático o abusivo cuando repercute de forma negativa en el desarrollo de la vida del adolescente. Entre las consecuencias que este uso provoca, encontramos el descuido de las actividades académicas, laborales y domésticas, por estar más tiempo en el mundo “virtual” que en el “real” (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner y Beranuy, 2007, Puerta-Cortés y Carbonell, 2014).

Paralelamente al rápido crecimiento del acceso a las nuevas tecnologías aumenta el uso problemático que se hace de las mismas, especialmente entre la infancia y la adolescencia (Alonso y Romero, 2017), por lo que se hace necesario un trabajo profundo en la investigación sobre las causas y consecuencias que este uso problemático tiene en los más jóvenes.

En este sentido, un usuario problemático de las TIC puede ser descrito como un joven que dedica la mayor parte del tiempo a utilizar algún tipo de tecnología, que por ello descuida sus actividades cotidianas y que se encuentra significativamente aislado (Acier y Kern, 2011 citado por Díaz-Vicario, Mercader y Gairín, 2019).

Las TIC pueden generar una disminución del tiempo dedicado al estudio y por consiguiente afectar al rendimiento académico de la persona. Además, se evidencia el surgimiento de conflictos familiares a causa del uso excesivo y/o por hacer uso de las TIC mientras se realizan actividades en familia (Díaz-Vicario, et al., 2020).

³ En adelante TIC

La adolescencia es la etapa en la que mayor número de usuarios de internet y redes hay, ya que están acostumbrados a la rapidez de respuesta, la interactividad y las muchas actividades que pueden desarrollar a través de ellas; y estas mismas características son las que pueden representar factores que determinen el uso abusivo de las mismas (Enrique Echeburúa y Paz de Corral, 2010).

Por su parte, y realizando un análisis a nivel nacional, Rial, Golpe, Gómez y Barreiro (2015) informan que aproximadamente 1 de cada 4 adolescentes de 11 a 17 años podría estar haciendo un uso problemático de la red. En otro estudio de García, López y García (2014) un 12.5% de adolescentes afirmó disminuir su rendimiento académico debido al uso de las TIC y un 4.5% señaló haber reducido el tiempo que pasa con sus amigos por esta misma causa.

La etapa adolescente se erige como uno de los grupos con un mayor riesgo de desarrollar un uso inadecuado y problemático de internet y las redes sociales, ya que tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a internet, además de tener más familiaridad con las nuevas tecnologías (Sánchez- Carbonell, Castellana, Chamorro y Oberst, 2008).

En cuanto a variables psicosociales, también se detecta un déficit de habilidades sociales entre quienes presentan un uso problemático de internet y las redes sociales (García et al., 2008). Estas mayores dificultades para el contacto cara a cara podrían explicar la mayor preferencia de estos usuarios por las interacciones *online* (Gámez-Guadix et al., 2013, Leung y Lee, 2012).

2.3.- Redes sociales y rendimiento académico

Existen diversidad de estudios que destacan las redes y el uso de internet y las tecnologías en los adolescentes desde dos puntos de vista distintos, por un lado, existen investigaciones que consideran que las redes sociales pueden ofrecernos potenciales ventajas para la educación, siempre y cuando sean adecuadamente empleadas, supervisadas por un adulto y tengan una limitación de tiempo para cualquier actividad docente, tal y como señalan Hernández & Castro (2014), Arab & Díaz (2015), Díaz (2015), Cueva (2015), Mejía (2015), Morocco (2015), Mejía Zambrano (2015), Pavón (2015), Francesc (2016), Morocho (2016), Peñafiel (2016), Flores, et al. (2017), y Ticona (2017), y por otro lado, autores cuya perspectiva destaca sus inconvenientes, como Arab & Díaz que señalan que la

gravedad del mal uso de las redes sociales es ilimitada, porque no solo afecta en su comportamiento sino en los procesos cognitivos del estudiante, al enfrentarse a problemas académicos o personales (Arab & Díaz, 2015).

En las investigaciones realizadas por Morocco (2015), se indican que el excesivo empleo de Facebook causa en los estudiantes la desconcentración, desinterés por los estudios e inasistencias a clases, lo que repercute negativamente en el rendimiento académico provocando un deficiente nivel; opinión compartida por Mejía Zambrano (2015), Cueva (2015), y Peñafiel (2016), quienes señalan que las redes sociales mal empleadas interfieren en el aprendizaje de los estudiantes.

En este mismo estudio se señala que, aun teniendo opiniones distintas respecto a los beneficios o riesgos que pueden presentar para los adolescentes, parece claro que todos coinciden en afirmar que depende del uso que se haga de las mismas, y esto influye tanto en el rendimiento del alumnado como en otros aspectos relacionados con su vida social, familiar y personal.

Un uso moderado y adecuado de ellas puede ser positivo, pero el abuso puede provocar efectos negativos en el desarrollo cognitivo, afectivo, social y de identidad de este sector de la población (Alonso y Romero 2017, Arab y Díaz, 2015).

El estudio y análisis de los factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes españoles se ha convertido en un tema recurrente en innumerables estudios, que tienen como objetivo el análisis del fracaso escolar y el bajo rendimiento de sus estudiantes (Bringas, Rodríguez y Herrero, 2009, Furnham, 2012, Motari, Ogoma y Misigo, 2010).

Una de las teorías más extendidas señala que el rendimiento académico de los estudiantes se ve influido por diferentes factores que interactúan, sería un modelo de interacción de factores (Delgado, 1994, Tejedor, 2003) a través del cual se evidencia que en el rendimiento académico influyen, además de la inteligencia y la personalidad del sujeto, factores ambientales, familiares o sociales.

En los estudios realizados sobre el rendimiento escolar, se han tenido en cuenta dos aspectos fundamentales, por una parte, aspectos relacionados con el sistema educativo, y por otro lado las

características que presenta el alumnado a través de su entorno social (Gil Flores, 2011, Weiser y Riggio, 2010, White, 1982).

El uso del internet, especialmente las redes sociales, son los espacios de interacción que más usan los usuarios pero que en el caso de los adolescentes y jóvenes estudiantes las implicaciones acerca del tiempo que dedican para navegar en la web, está limitando el trabajo académico con repercusiones también desde el punto de vista físico (Ron, Álvarez & Núñez, 2013).

3.- PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

Para el desarrollo de la investigación, se utilizó una metodología mixta, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas, dando la oportunidad de obtener datos más amplios acerca de la problemática a estudiar y dar respuesta a las distintas preguntas de investigación planteadas.

Los estudios mixtos, se fortalecen epistemológicamente porque permiten a la investigadora incorporar datos como imágenes, narraciones o verbalizaciones de los actores, que de una u otra manera ofrecen mayor sentido a los datos numéricos, permitiendo la obtención de una mejor evidencia y comprensión de los fenómenos y por ello facilitan el fortalecimiento de los conocimientos teóricos y prácticos (Bezanilla, Poblete, Fernández, Arranz y Campo, 2018).

Por un lado, los cuestionarios realizados por el alumnado, han permitido obtener información acerca del número de estudiantes que pueden estar realizando un mal uso o un uso excesivo de internet y las redes sociales, tratando de dar respuesta a uno de los objetivos de la investigación, ya que, tras un análisis documental, estos datos de forma más generalizada nos dicen que en las edades estudiadas es donde se concentra el mayor número de alumnado que lleva a cabo este uso problemático de las redes.

Por otro lado, gracias a las técnicas e instrumentos de investigación cualitativos, que consisten en la realización de grupos focales y entrevistas personales, trataremos de establecer relaciones entre estos datos obtenidos en los cuestionarios y la percepción que el propio alumnado, profesionales y familias tienen acerca de esta realidad que nos envuelve.

3.1.- Preguntas principales

Se plantean las siguientes preguntas de investigación:

- ¿El uso que los y las adolescentes hacen de las redes sociales e internet es adecuado para su correcto desarrollo social, personal y académico?
- ¿La cantidad y calidad del tiempo empleado en estas tecnologías podrían ser considerados como un uso problemático?
- ¿Cómo influye el uso de internet y las redes sociales sobre la vida social, personal y académica de la población adolescente?
- ¿Es posible transformar el uso que la población adolescente hace de las redes sociales para favorecer su rendimiento académico?

3.2.- Objetivos e hipótesis

La hipótesis que se plantea como punto de partida de esta investigación giraría en torno a:

La población adolescente lleva a cabo un uso excesivo del teléfono móvil, internet y las redes sociales que influye negativamente en su rendimiento académico, su vida familiar, personal y social. Esto provocaría un abandono o merma de actividades cotidianas como hobbies, deportes u otro tipo de actividades extraescolares; sin embargo, un uso adecuado y responsable de las redes sociales e internet puede influir de forma positiva en su rendimiento académico.

Objetivo General:

Identificar el uso que el alumnado realiza de las redes sociales y sus dispositivos móviles y las posibles repercusiones que este pueda estar ejerciendo sobre el desarrollo de las actividades cotidianas derivadas del ámbito personal, social y familiar, así como la influencia que pueda ejercer sobre el rendimiento académico de la población adolescente.

Objetivos Específicos:

1.- Identificar posibles usos problemáticos de internet y las redes sociales del alumnado de 4º de ESO del IES Alquibir ubicado en Cehegín (Murcia).

2.- Analizar la percepción y autopercepción que la población adolescente tiene de su consumo de teléfono móvil y las redes sociales.

3.- Identificar si existe un uso problemático de las redes sociales y establecer la relación existente entre el uso excesivo del móvil y las redes y la motivación/atención hacia los estudios.

4.- Establecer la relación entre un posible uso problemático de las redes sociales e internet y la merma del rendimiento académico del alumnado.

3.3.- Sujetos de estudio

La investigación que nos ocupa se ha llevado a cabo con distintos agentes de la comunidad educativa de un IES de la Región de Murcia. Concretamente se ha realizado con el alumnado, profesionales de la educación (orientadora, Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad (PTSC)⁴, jefa de estudios y docentes) y madres y padres de una parte del alumnado. La participación de todos los integrantes de la investigación ha sido voluntaria.

Para la selección del alumnado nos hemos centrado en el curso de 4º de ESO, ya que diversas investigaciones y estudios realizados, sobre todo en el marco nacional, señalan 3º y 4º de ESO como los cursos en los que el alumnado realizan un peor uso de las redes sociales e internet.

Concretamente, en el estudio participaron un total de 68 adolescentes que estudian en el IES Alquipir, de los cuales 36 participantes (52.6 %) son mujeres y 32 (47.4 %) son varones.

Todo este alumnado participó en el cuestionario para comprobar el tipo de uso que hacen de las redes sociales e internet.

Además, se realizaron un total de 3 grupos focales, uno por cada clase de 4º de ESO, compuestos por entre 6 y 7 integrantes y se realizaron en horas de tutoría y recreo, utilizando 70 minutos aproximadamente.

Concretamente, la muestra del alumnado se puede observar en la siguiente tabla:

	Sexo	Edad	Curso	País de origen	Repetidor	Nº Hermanos	Padres separados
Julia	Mujer	14	4º ESO	España	No	2	Si

⁴ En adelante PTSC

Ismael	Hombre	15	4º ESO	España	Si	2	No
María	Mujer	15	4º ESO	España	No	1	No
Alfonso	Hombre	14	4º ESO	España	No	0	Si
Carmen	Mujer	15	4º ESO	España	No	1	No
Aitor	Hombre	15	4º ESO	España	No	3	No
María P	Mujer	15	4º ESO	España	No	2	Si
Adrián	Hombre	14	4º ESO	España	Si	0	No
Rocío	Mujer	15	4º ESO	España	No	1	Si
Mariam	Mujer	14	4º ESO	España	No	3	Si
Alejandro	Hombre	14	4º ESO	Bulgaria	Si	3	No
Marcos	Hombre	15	4º ESO	España	Si	0	Si
Juan	Hombre	16	4º ESO	España	No	1	Si
Nada	Mujer	15	4º ESO	Marruecos	No	3	No
Estela	Mujer	15	4º ESO	España	No	2	Si
Saray	Mujer	14	4º ESO	España	No	1	Si
Mladen	Hombre	15	4º ESO	Bulgaria	Si	1	No
Irene	Mujer	15	4º ESO	España	No	1	Si
Ainoa	Mujer	14	4º ESO	España	Si	0	No
Víctor	Hombre	14	4º ESO	España	No	1	No

Como hemos apuntado anteriormente, en la investigación participaron distintos profesionales que trabajan en el centro; así, se realizó 1 grupo de discusión en el que se intentó agrupar a distintos profesionales, de distintos ámbitos de actuación que pudieran ofrecer distintas visiones sobre una misma realidad, la siguiente tabla detalla la relación de informantes profesionales:

PROFESIONALES							
	SEXO	EDAD	HIJOS	ESPECIALIDAD	EXPERIENCIA DOCENTE	RESIDE EN LOCALIDAD	PERMANENCIA CENTRO (años)
Sujeto 1	Hombre	36	0	Profesor Latín	6	NO	2
Sujeto 2	Mujer	49	2	Orientadora (Psicóloga)	18	NO	1
Sujeto 3	Mujer	42	1	Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad	15	NO	3
Sujeto 4	Hombre	48	0	Profesor inglés	20	SI	10

Sujeto 5	Mujer	31	0	Especialista Pedagogía Terapéutica	15	SI	6
Sujeto 6	Mujer	57	2	Profesora biología	33	NO	18
Sujeto 7	Mujer	54	2	Jefa de estudios	30	SI	20
Sujeto 8	Hombre	50	0	Especialista Audición y Lenguaje	26	SI	15

Por último, y para poder obtener la visión y percepción de todas las personas que conforman la comunidad educativa, se realizaron distintas entrevistas con padres y madres del alumnado de 4º de ESO.

Se les hizo llegar un documento para autorizar la participación de sus hijos e hijas, que debían traer firmado por los padres, madres o tutores/as legales. En dicho documento había una casilla en la que debían marcar si querían participar en la entrevista. Un total de 10 padres y madres mostraron interés y finalmente participaron 7 progenitores y progenitoras.

Las otras 3 personas no realizaron la entrevista por diversos motivos, una de ellas finalmente no pudo participar porque volvió a su país de origen y las otras dos fue imposible ajustar horarios por motivos laborales.

ENTREVISTAS PADRES Y MADRES					
	SEXO	EDAD	PARENTESCO	Nº HIJOS	PAÍS PROCEDENCIA
Entrevista 1	Mujer	48	Madre	2	España
Entrevista 2	Mujer	51	Madre	1	España
Entrevista 3	Hombre	42	Padre	3	España
Entrevista 4	Hombre	52	Padre	2	España
Entrevista 5	Mujer	45	Madre	2	Bulgaria
Entrevista 6	Mujer	38	Madre	3	Bulgaria
Entrevista 7	Mujer	36	Madre	1	Marruecos

3.4.- Técnicas de investigación e instrumentos de recogida de datos

Cuestionario on-line dirigido al alumnado. - A través de un cuestionario telemático, generados

a través de la herramienta *Google Forms* y que se encuentra en el Anexo X, se exploran cuestiones elementales como:

- Tiempo de uso de las redes sociales e internet.
- Aplicaciones y páginas más utilizadas.
- Finalidad en el uso de las redes e internet (académico, social, entretenimiento).
- Limitaciones parentales impuestas.
- Hábitos de uso (semana o fines de semana, por la noche, para hacer tareas escolares).
- Interferencia de su uso en tareas de la vida cotidiana.
- Sentimientos surgidos ante la privación de su uso.

Grupos focales con alumnado. – Se realizaron tres grupos focales para obtener una información más amplia y poder rescatar sus propias percepciones y valoraciones de los aspectos a analizar y con la finalidad de recabar datos acerca de la percepción que la población adolescente tiene sobre el uso que hacen de las redes e internet y de cómo este está influyendo o puede influir en su vida cotidiana. Se llevó a cabo un grupo focal por cada clase de 4º de ESO, en semanas distintas.

Este alumnado fue seleccionado atendiendo a criterios que nos permitieran contar con una muestra representativa de la población del IES, para lo que se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Proporción homogénea entre chicos y chicas.
- Representación de alumnado de los distintos países de origen que acuden al centro.
- Orientaciones de los tutores sobre el alumnado a seleccionar, teniendo en cuenta su comportamiento, participación y observación en el aula.
- Predisposición por parte del alumnado (voluntarios).

Cada grupo focal, estuvo formado por 7-8 estudiantes elegidos por los mencionados criterios y citados previamente a una hora determinada en el aula destinada a tal fin. La duración total de cada una de las sesiones fue de aproximadamente 70 minutos, en los que el alumnado estableció una

conversación fluida y animada, ya que el tema que estábamos tratando es de sumo interés para este sector poblacional.

Al comienzo de las sesiones, el alumnado se presentaba algo tímido y reticente a participar, ya que, aunque se trataba de alumnado de la misma clase, no necesariamente tenían una relación de amistad y sentían vergüenza al responder.

Para romper el hielo, me presenté, volviendo a explicar qué era lo que haríamos allí y comenzando por preguntarles si tenían móvil y desde qué edad.

Tras las primeras intervenciones, el alumnado se fue interesando cada vez más y su participación fue muy buena y dinámica. Como en todos los grupos, hubo algunas personas que intervenían de forma más continua e intensa y otras a las que les costaba más trabajo intervenir, si bien, todas compartieron sus opiniones a las preguntas planteadas.

Grupo focal con profesorado. - Con respecto a los distintos profesionales que trabajan a diario en el IES Alquipir, se realizó 1 grupo focal, a través del cual, se trató de obtener la información más ampliada posible sobre la percepción que estos tienen sobre el uso que el alumnado hace de internet y las redes sociales y de cómo estas pueden influir en su rendimiento académico y desarrollo personal, además de las posibilidades que éstas les pueden ofrecer como profesionales de la educación.

A lo contrario de lo que sucedió con el alumnado, por parte del profesorado la participación fue dinámica y abundante desde el primer momento. Todos coincidieron en que el tema a tratar es de máximo interés en nuestro entorno actual y se mostraron muy receptivos ante las preguntas planteadas.

A diferencia de los grupos focales realizados con el alumnado, con el profesorado fue necesario citarlos una tarde en el centro educativo, ya que durante las horas lectivas de la mañana era imposible encontrar más de una hora en la que pudiéramos coincidir para hacerlo.

La participación del profesorado y el resto de los profesionales y la exposición de sus puntos de vista fue muy satisfactoria y la intervención de distintos perfiles en el mismo grupo focal dio una

visión más amplia a los temas que se trataron, ya que pudimos abordarlos desde distintas perspectivas profesionales.

Entrevistas a padres y madres. - Para obtener información sobre la percepción que los padres tienen sobre el uso de las redes que hacen sus hijos e hijas, se llevaron a cabo entrevistas individuales. Para su realización se estableció una batería de preguntas en las que se intentaba conocer aspectos como:

- Tiempo que usan el móvil y las redes sus hijos e hijas.
- Limitaciones que les imponían en su uso.
- Interferencia que pueden estar teniendo en sus actividades cotidianas.
- Cambios que se han podido provocar en su vida familiar, social o personal.
- Influencia en el rendimiento académico o actividades escolares.

Para la realización de estas, se intentó ajustar el horario a sus necesidades laborales y familiares, realizando 4 entrevistas por la tarde, debido a su horario laboral, y el resto de ellas por las mañanas, ya que les resultaba más conveniente con sus quehaceres.

Los padres y madres entrevistados participaron de forma activa, contestando a las preguntas planteadas de forma sincera y tratando de encontrar respuestas a dudas que se les planteaban acerca del uso que realizaban sus hijos e hijas de los dispositivos móviles.

3.5.- Análisis de los datos

En un primer momento, se realizó un análisis cuantitativo de las respuestas proporcionadas por el alumnado con respecto al cuestionario que definía el uso problemático o no del teléfono móvil y las redes sociales.

Para ello, se extrajeron los resultados y las gráficas que los representan de la página web *Google Forms* y se realizó un análisis y explicación de estos, tratando posteriormente de ampliar esta información obtenida con las respuestas que el alumnado expresó en los distintos grupos focales.

Para el análisis cualitativo de los distintos grupos focales y entrevistas realizadas, se llevó a cabo en un primer momento, la transcripción literal de cada uno de ellos.

Una vez realizada la transcripción, se establecieron distintos bloques de contenidos tomando como referencia los objetivos planteados en el diseño de la investigación y las hipótesis de trabajo, para posteriormente clasificar la información obtenida del alumnado, el profesorado y los padres y madres que participaron en las entrevistas.

Los bloques de contenidos que nos sirvieron para esta clasificación de la información fueron los siguientes:

- Tiempo de uso de los dispositivos móviles y las redes sociales.
- Interferencia en la vida social de los adolescentes.
- Interferencia en la vida familiar.
- Interferencia en el rendimiento académico.
- Ventajas de las redes sociales e internet en el ámbito académico.
- Ventajas en el ámbito social.
- Limitaciones parentales en su uso.

Teniendo en cuenta estos bloques de contenidos, se seleccionaron las citas que definían la percepción que los distintos participantes tenían acerca de las cuestiones planteadas y se cruzaron los datos de los distintos grupos (alumnado, profesorado y familias) tratando de buscar puntos en común o respuestas contradictorias entre ellos dirigidas al mismo tema.

Con toda esta información clasificada por bloques temáticos, se realizó un análisis comparando las distintas percepciones y extrayendo las conclusiones que darían respuesta a las preguntas planteadas en el diseño y las hipótesis previstas.

3.6.- Procedimiento y cronograma

Una vez diseñado el proyecto y establecido las actuaciones que se llevarán a cabo, pasamos a realizar el trabajo de campo propiamente dicho.

Como ya he comentado anteriormente, el trabajo de investigación se ha llevado a cabo en un Instituto de Educación Secundaria de la Región de Murcia, concretamente el IES Alquipir de Cehegín,

ya que, al estar mi puesto de trabajo adscrito a este centro educativo en este curso académico, tenía un mejor acceso a la población que formaría parte de la muestra en dicha investigación.

Para poder comenzar con su desarrollo, se mantuvieron varias entrevistas con el Equipo Directivo del centro educativo, en el que se presentó el proyecto y se les explicó la finalidad de este y cómo podían colaborar, además de pedir permiso para poder acceder a las clases y el alumnado de 4º de ESO y sus familias.

Tras aceptar la propuesta que les planteé, se fijaron con los tutores de las distintas clases que participarían, las horas de tutoría en las que participaría yo misma para explicar el proyecto al alumnado y solicitar su colaboración. En esta misma sesión (1 por clase de 4º ESO), se explicó la investigación que se iba a desarrollar y se les repartió, de igual forma, una autorización que los padres debían firmar para que ellos pudieran participar y se les explicó que la primera parte de esta investigación en la que todos podrían participar sería un cuestionario online acerca del uso de las redes sociales e internet y que en esa misma autorización había una casilla en la que sus padres debían marcar si estaban dispuestos a participar en la investigación mediante una entrevista. Del mismo modo, se les explicó la realización de los distintos grupos focales y les indicamos que, para ello, podían en principio presentarse como voluntarios y que, dependiendo de la cantidad, seleccionaríamos las personas que participarían finalmente en ellos.

Posteriormente, en las distintas reuniones de tutores, que como miembro del departamento de orientación realizo todas las semanas, expliqué a los distintos profesionales (orientadora, docentes y especialistas) de nuevo el proyecto y les solicité su participación voluntaria y les indiqué que los que estuvieran interesados podían pasar y apuntarse por el departamento de orientación.

Cuando todos los profesionales y el alumnado conocían el proyecto, se solicitó de nuevo permiso a los tutores de 4º ESO para asistir unos minutos en una tutoría para realizar el cuestionario online y recoger las autorizaciones firmadas por los padres y madres.

Del mismo modo, cuando tuvimos a los profesionales voluntarios que participarían, fijamos una tarde en el mismo centro educativo para poder realizar el grupo de discusión con ellos.

Con respecto al alumnado, de nuevo en la hora de tutoría, solicité la ausencia en clase de los seleccionados atendiendo a su propuesta como voluntarios y las indicaciones de los tutores y en un aula del IES, utilizando esta hora de tutoría y parte del recreo se realizaron los grupos focales en los que participaron de forma activa. Dado que las tutorías de los 3 grupos de 4º coinciden en día y hora, estos grupos focales se realizaron durante 3 semanas distintas, una cada grupo, ya que no se podían hacer todos a la vez.

Por último, y de forma paralela, tras analizar las autorizaciones del alumnado y extraer los padres y madres que estaban interesados en participar en las entrevistas, contacté con ellos y fuimos fijando las distintas citas para la realización de las mismas; estas se desarrollaron teniendo en cuenta la disponibilidad de los mismos, en algunas ocasiones se realizaron por las mañanas, mientras el alumnado estaban en clase, y en otras ocasiones estas se llevaron a cabo durante horario de tardes, siempre en el centro educativo.

De forma general, el cronograma que se estableció para el desarrollo del proyecto de investigación fue el siguiente:

TAREA	FECHA DE REALIZACIÓN								
	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Revisión bibliográfica									
Elaboración del diseño de investigación									
Elaboración de las guías									

entrevistas y cuestionarios									
Trabajo de campo (recogida de información)									
Volcado y transcripción									
Análisis de la información									
Redacción de informe final									

3.7.- Consideraciones éticas

Para la participación en la investigación, los distintos implicados firmaron un consentimiento informado en el que los mayores de edad como titulares y los padres de los menores de edad, daban su consentimiento por escrito con respecto a esta participación.

En el caso del alumnado que participó en el cuestionario y en los grupos de discusión, un solo consentimiento firmado por los padres y madres se consideró suficiente para ello.

En cuanto a las entrevistas con los padres, se han conservado y utilizado los nombres de pila de los participantes ya que no pusieron ningún impedimento al respecto.

En todo momento se aseguró la protección de datos de los participantes teniendo en cuenta lo dispuesto en el reglamento (UE) 2016/679 del parlamento europeo y del consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos.

4.- EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

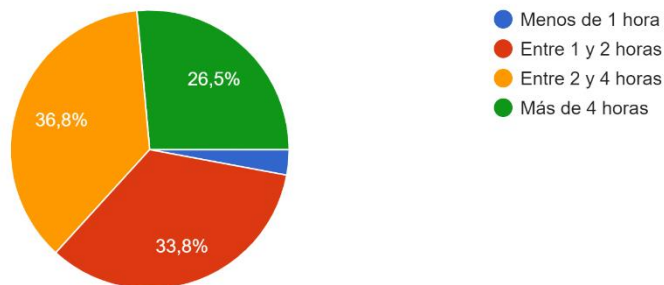
4.1.- ANÁLISIS RESULTADOS CUANTITATIVOS. CUESTIONARIO ALUMNADO

Desde un punto de vista cuantitativo, los resultados obtenidos con el cuestionario realizado por el alumnado ofrecieron los siguientes datos:

1.- Tiempo de uso de las redes sociales e internet

Del alumnado que contestó al cuestionario, 36 chicas y 32 chicos, un 26.5 % afirma que lo hace durante más de 4 horas diarias, un 36.8 % entre 2 y 4 horas y un 33.8 % dice usar las redes sociales entre 1 y 2 horas al día y solamente un 2,9% asegura usarlas durante menos de una hora al día.

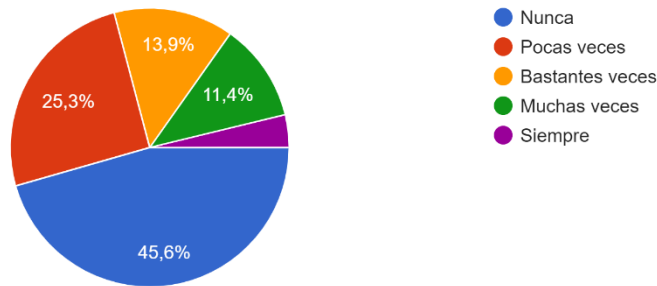
¿Durante cuántas horas usas las redes sociales al día?
68 respuestas



Del mismo modo, cuando preguntamos por las limitaciones que los padres les imponen sobre el uso del móvil y de internet, los datos desvelan que en un 45,6% de los casos, los padres nunca limitan las horas de uso del teléfono móvil y un 25,3% lo hace pocas veces. En cuanto a los padres que sí limitan las horas de uso del teléfono móvil, tenemos un 13,9% que lo hace bastantes veces y solamente un 11,4% lo hace muchas veces y un 3,8% siempre.

Mis padres me limitan las horas de uso de Internet (ya sea de palabra o configurando el ordenador)

79 respuestas



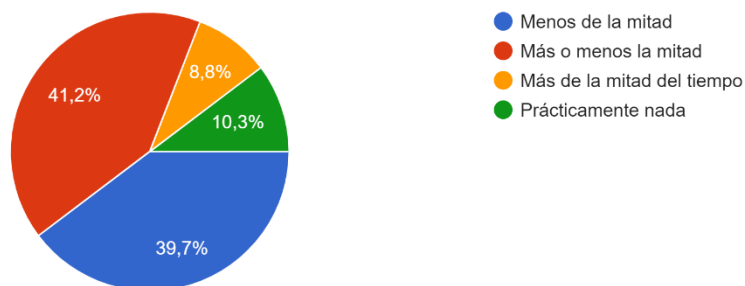
2.- Tipo de uso que hacen de las redes

Para obtener datos respecto al tipo de uso que hacen de internet y las redes sociales, en el cuestionario se plantearon dos preguntas, una en la que pretendíamos observar la cantidad de tiempo de móvil dedicado a aspectos académicos y otra dirigida a ver a qué redes sociales dedicaban un mayor tiempo.

Con respecto a la primera pregunta, observando el gráfico de datos, nos encontramos que un 41,2% de los participantes dedican aproximadamente la mitad del tiempo de uso del móvil a aspectos académicos, siendo un 39,7% los que lo hacen menos de la mitad del tiempo. Solo un 8,8 % lo dedica a este fin más de la mitad del tiempo de uso del móvil y un 10,3% prácticamente nada.

De las horas empleadas en usar teléfono móvil y redes sociales, ¿Qué proporción de tiempo está dedicada a aspectos académicos?

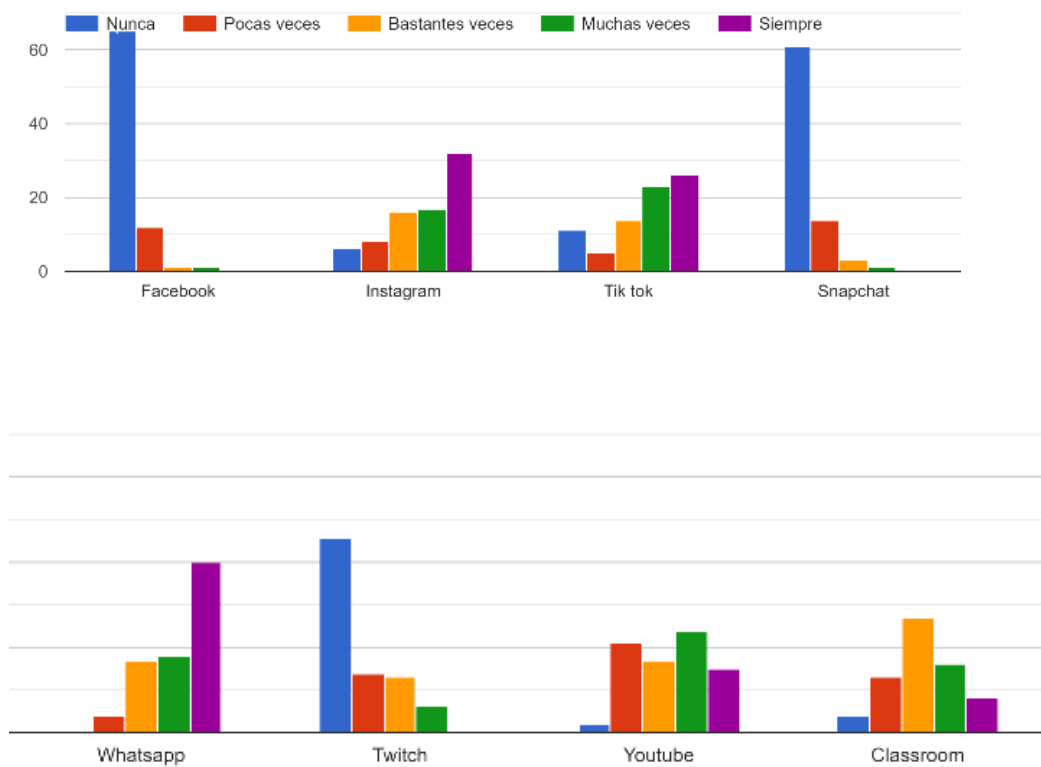
68 respuestas



Observando los datos obtenidos con la pregunta referida a las aplicaciones de internet que más usaban, la red social Whatsapp es usada por un 58,8 % de los participantes de forma continua, seguida de cerca por Instagram y Tik tok, que presentan porcentajes de 47 % y 38 % respectivamente.

En cuanto a Classroom, que es la plataforma usada por los profesores para subir contenidos de clase y dejar reflejadas las tareas de cada asignatura, solamente un 11 % asegura usarla siempre y un 39 % bastantes veces, por lo que un 50% del alumnado suele usarlo con asiduidad.

Con qué frecuencia utilizas las siguientes aplicaciones



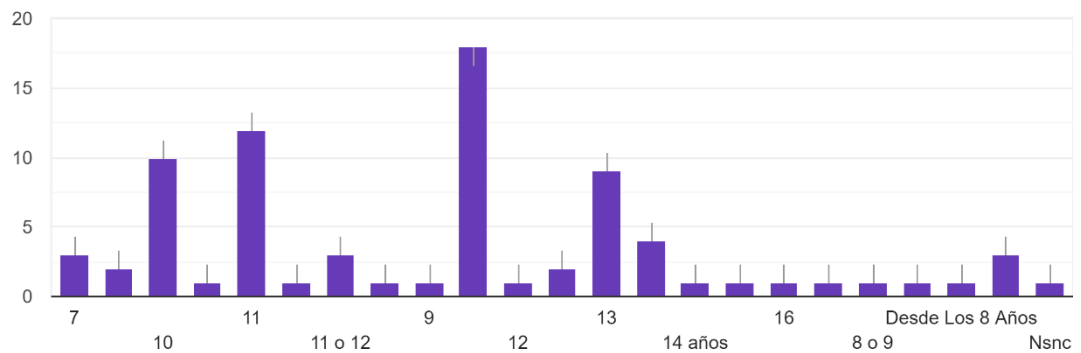
3.- Hábitos y límites en su uso

En cuanto a los hábitos en el uso del teléfono móvil e internet y las limitaciones que los padres les imponen, los resultados giran en torno a aspectos como la edad en la que comenzaron a tener acceso a los mismos, las normas y limitaciones que los padres les imponen y acciones como dormir con el móvil en la habitación sin vigilancia y sin control sobre las horas o los contenidos a los que acceden.

Los resultados del cuestionario desvelaron que un total de 55 alumnos y alumnas tienen móvil propio desde una edad superior a los 10 años, lo que supone un porcentaje del 69,6 % del total; y un 29,11 % lo tienen desde antes de esta edad.

Desde qué edad tienes móvil

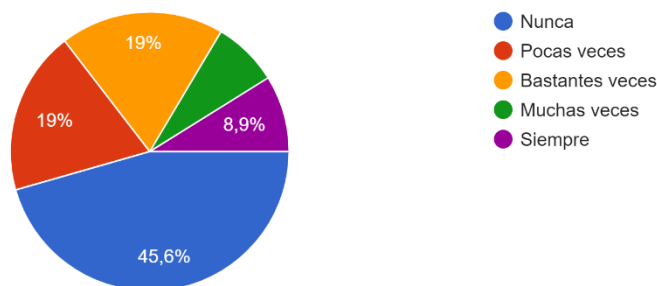
79 respuestas



Cuando la pregunta a contestar iba referida a las normas que sus padres le ponían a la hora de qué cosas podían y no podían hacer en internet, un 45,6 % del alumnado contestan que sus padres nunca le han puesto normas al respecto, encontrando en el extremo opuesto a un 8,9 % los que siempre les ponen dichas normas.

En casa me han puesto algunas normas sobre lo que puedo o no puedo hacer en Internet.

79 respuestas

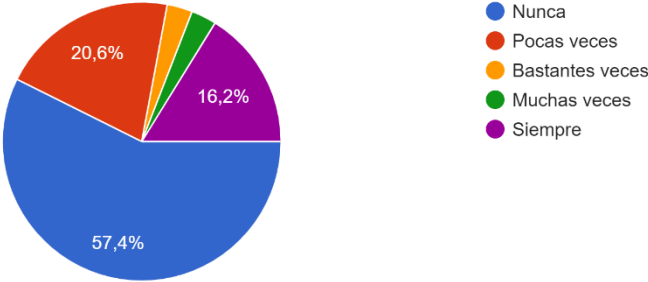


Relacionada directamente con la pregunta anterior, en el cuestionario se les preguntaba al alumnado si cuando iban a dormir dejaban el móvil fuera de la habitación, y más de un 57 % de los

participantes contestaron que nunca lo dejaban fuera, por lo que dormían con el móvil en la habitación sin vigilancia en cuanto a las horas de uso del dispositivo ni los contenidos a los que acceden.

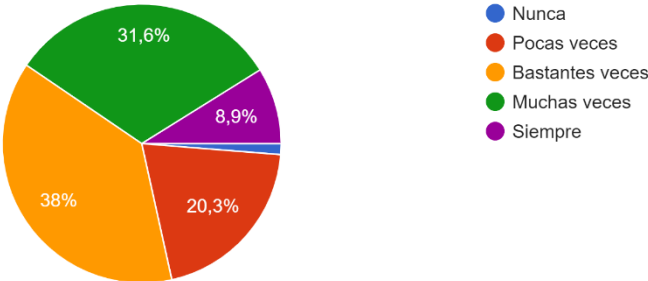
Por otro lado, en esta ocasión, son un 16,2 % de los encuestados los que aseguran dejar el móvil fuera de la habitación cuando van a dormir.

Cuando me voy a la cama, dejo el móvil fuera de mi habitación
68 respuestas



Cuando se les planteó la pregunta de si sentían que el tiempo pasaba sin darse cuenta cuando estaban conectados a internet, un 38% contestaron que les ocurría bastantes veces, y un 31,6% afirmaba que esto les ocurría muchas veces; siendo el porcentaje a los que no les había ocurrido nunca o pocas veces de un 22% aproximadamente.

Cuando te conectas sientes que el tiempo vuela y pasan las horas sin darte cuenta
79 respuestas

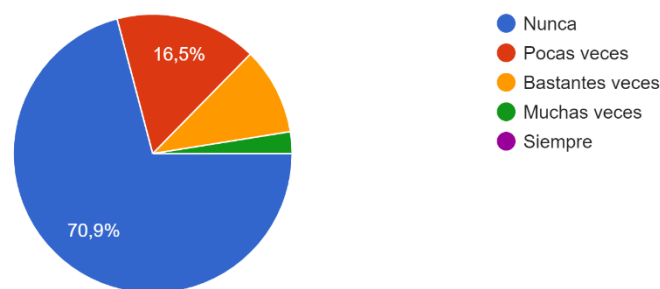


4.- Influencia en actividades de la vida cotidiana (personal, familiar y social)

El uso de las redes sociales y de internet y su influencia en las actividades que desarrollan en su vida cotidiana se contempló en el cuestionario mediante una pregunta que después se pudo ampliar en los distintos grupos de discusión.

Cuando se les preguntaba acerca de la posibilidad de haber dejado de realizar actividades que antes les interesaban para poder conectarse a internet y las redes, un 70,9% del alumnado contestó que nunca les había pasado, un 16,5% afirmó que les había ocurrido unas pocas veces y un 10% bastantes veces, solamente un 2,5% afirma que en muchas ocasiones, no habiendo contestado ninguno de ellos que el acceso a internet le haya llevado a dejar de hacer actividades que le gustan siempre.

Has dejado de hacer cosas que antes te interesaban (hobbies, deportes, etc.) para poder conectarte a Internet
79 respuestas



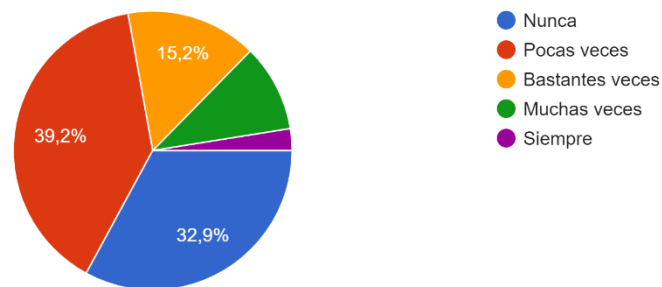
5.- Malestar personal (irritabilidad, ansiedad)

Para intentar abarcar esta variable, se realizaron distintas preguntas en el cuestionario dirigidas a conocer la sensación personal que a la población adolescente les provocaba el no acceso a internet y las redes sociales.

Cuando se les preguntó acerca de si habían intentado reducir el uso de internet sin ser capaces de conseguirlo, la gran mayoría, un 39,2% y un 32,9% de los participantes aseguraron que esta situación no les había pasado pocas veces o nunca respectivamente. Un total de 12,6% de ellos afirmaba que siempre o muchas veces habían sufrido esta situación.

Has intentado controlar o reducir el uso que haces de Internet pero no fuiste capaz

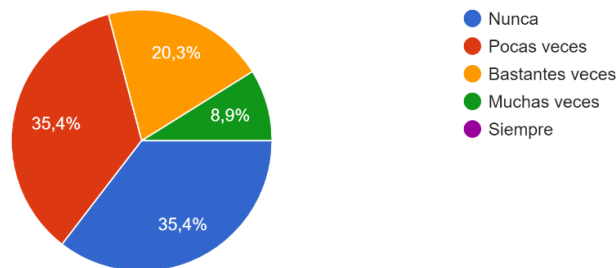
79 respuestas



En cuanto a la necesidad de pasar más tiempo conectado para sentirse a gusto, un 35,4% aseguró no haberlo sentido nunca y este mismo porcentaje pocas veces. Un porcentaje del 20,3% decía haberlo pasado bastantes veces y un 8,9 muchas.

Necesitas pasar cada vez más tiempo conectado a Internet para sentirte a gusto

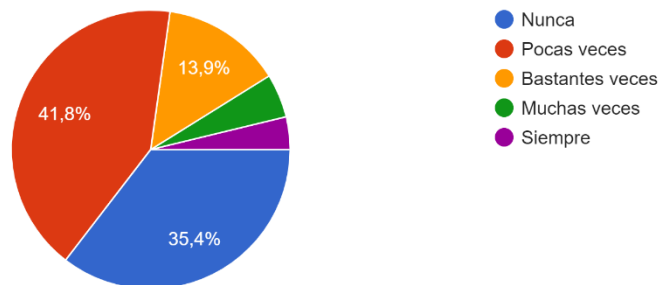
79 respuestas



Del mismo modo, se realizaron dos preguntas dirigidas a extraer información acerca del malestar personal, irritación que sentían cuando no podían tener acceso a internet, y os resultados obtenidos, en ambos casos, desvelan que más del 80% de los participantes aseguran no haber tenido esta sensación de malestar, irritación o enfado cuando no pueden conectarse, y aproximadamente un 8% de ellos solamente los que si acusan esta sensación muchas veces o siempre que no pueden acceder a la red.

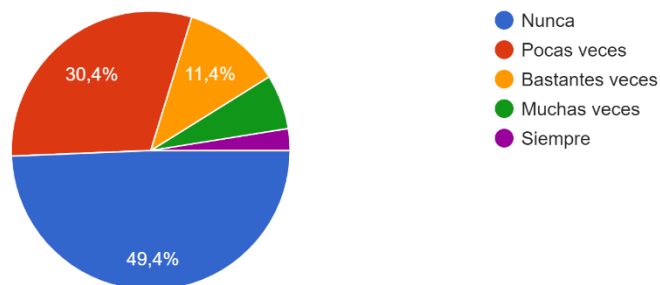
A veces te irritas o te pones de mal humor por no poder conectarte a Internet o tener que desconectarte

79 respuestas



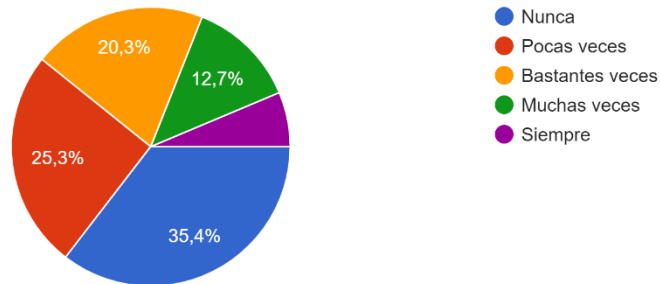
Te llegó a molestar mucho pasar horas sin conectarte a Internet

79 respuestas



Por otro lado, al preguntarles por la importancia de conectarse a diario para estar conectado, y la sensación que les provocaba perderse algo importante por no poder acceder a los contenidos de internet o las redes, un 35,4% asegura no sentir que se pierde cosas importantes por no conectarse a diario, un 25,3% lo siente pocas veces y un 20,3% en bastantes ocasiones. El porcentaje de alumnado que afirma que muchas veces o siempre tienen esa sensación es de un 19%.

Has llegado a tener la sensación de que si no te conectabas podías estar perdiendo algo realmente importante
79 respuestas

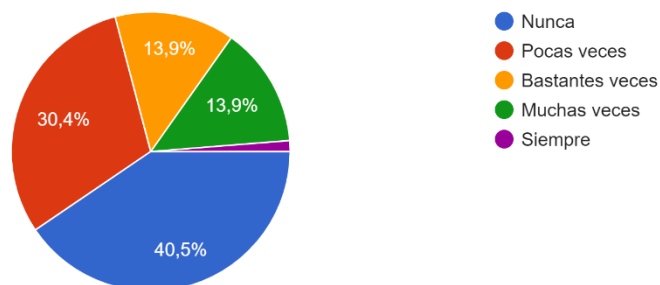


7.- Influencia en el rendimiento académico

Por último, se realizaron dos preguntas dirigidas a recabar la información que nos daría datos sobre la influencia que las redes tienen sobre su rendimiento académico.

Un 40,5% de ellos asegura que desde que tiene el móvil no emplea menos tiempo en hacer las tareas de clase y un 30,4% dice hacerlo pocas veces. Un 28% aproximadamente asegura que desde que tiene el móvil bastantes veces y muchas veces le ocurre que dedican menos tiempo a las tareas escolares.

Desde que tengo móvil empleo menos tiempo en hacer las tareas de clase
79 respuestas

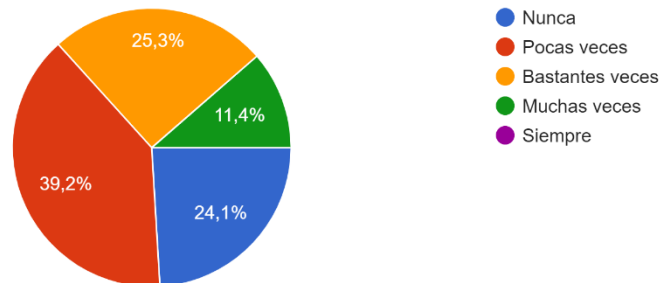


En cuanto a descuidar las tareas escolares y rendir menos en los exámenes por estar conectados a internet, un 24% dice que no le pasa nunca y un 39,2% afirma haberle ocurrido pocas

veces. Del mismo modo, un 25,3% y 11,4% de los estudiantes aseguran haber pasado por esta situación bastantes y muchas veces respectivamente.

En alguna ocasión has llegado a descuidar algunas tareas escolares o a rendir menos en exámenes por conectarte a Internet

79 respuestas



4.2.- ANÁLISIS RESULTADOS CUALITATIVOS. GRUPOS FOCALES ALUMNADO Y PROFESORADO Y ENTREVISTAS A PADRES Y MADRES.

Tal y como se ha reflejado en el planteamiento metodológico, además de realizar un estudio y análisis cuantitativo de las respuestas obtenidas en el cuestionario, se realizó un análisis cualitativo de las respuestas de los distintos grupos focales y entrevistas individuales, para ampliar, reforzar y entender de forma más amplia los datos de este estudio cuantitativo. Para ello, se organizó la información en distintos bloques de contenidos, triangulando las respuestas obtenidas por los tres grupos de participantes.

1.- Tiempo de uso de las redes sociales y limitaciones parentales

Una de las cuestiones principales que destaca al analizar la información es que existe una clara diferenciación entre las horas de uso que el alumnado hace del teléfono móvil y las redes sociales durante los días de semana y el tiempo que les dedican los fines de semana.

Durante los días de la semana, el uso del teléfono móvil e internet es más reducido que los fines de semana, aunque el alumnado considera que este uso sigue siendo excesivo también durante estos días, aseguran que lo usan tras realizar actividades escolares o descansar, pero su percepción es que siguen haciendo un uso demasiado frecuente del mismo. A este respecto, algunos alumnos y alumnas subrayaban: *“Yo durante los días de semana lo uso desde que salgo del instituto, menos si tengo algo urgente que hacer”* (María, 15 años); *“Por las tardes, después de descansar y hacer los deberes lo uso para ver vídeos, para ver series en Netflix o para ver las cosas que publican mis amigos, se me va bastante tiempo en internet”* (Ainoa, 14 años); *“Hombre, no lo uso toda la tarde, pero más de 3 horas sí, porque además de hablar con los amigos y ver lo que van publicando, por las noches me duermo mirando cosas por internet”* (Víctor, 14 años).

Durante los fines de semana, sin embargo, podemos señalar que el alumnado hace un uso masivo de las redes sociales e internet, siendo muchas más las horas de uso de los dispositivos móviles y convirtiéndose en una actividad frecuente en todos ellos; una alumna resalta *“Yo creo que durante el fin de semana sí que nos pasamos, porque lo usamos casi todo el día”* (Julia, 14 años) u otro alumno que indica que *“Yo no lo uso tanto, tres horas o cuatro al día. Eso sí, los fines de semana... no me separo de él”* (Ismael, 15 años).

Esta cuestión se corrobora con algunas afirmaciones de los padres y de las madres *“Demasiado tiempo, unas 2 horas durante la semana y más de 6 durante los fines de semana”* (Madre 1, 48 años) o la respuesta de un padre *“Durante la semana tienen un uso más restringido, sobre todo la pequeña, que no lo suele coger hasta el viernes. El mayor sí que lo usa, sobre 3 horas diarias y los fines de semana la vigilancia en cuanto al tiempo de uso es bastante más reducida, suele usarlo para hablar con sus amigos, quedar con ellos, navegar por las redes sociales... digamos que tiene acceso libre durante los fines de semana si ha realizado las tareas escolares”* (Padre 3, 42 años). *“Pues sobre todo los fines de semana lo usan mucho, y el mayor se pasa, y siempre estoy diciéndole que deje el móvil y que haga otras cosas, que salga, que haga las tareas de clase, que estudie... pero siempre está con el móvil”* (Madre 2, 51 años).

El alumnado es totalmente consciente de que el tiempo que dedican a las redes sociales e internet es excesivo y que deberían reducir su uso, y así se refleja en algunas de sus contestaciones *“¡Lo uso hasta cuando estoy en la mesa...! Creo que lo usamos demasiado, deberíamos hacer otras cosas y no tanto móvil” (María, 15 años) “Uff, lo uso mucho, salgo del instituto con él en la mano para ver si han publicado algo nuevo y ya lo dejo si tengo que hacer alguna tarea del instituto, aunque no siempre porque, aunque esté haciendo deberes lo estoy mirando cada poco tiempo. Lo uso más de 4 horas al día, seguro” (Alfonso, 14 años).*

Del mismo modo se refleja en los resultados obtenidos cómo, a pesar de ser conscientes del uso masivo que se hace de las redes sociales, tanto por parte del alumnado como de los familiares de estos, los límites y restricciones que se imponen en cuanto al tiempo de uso es bastante reducido, dejando libertad a los menores para navegar y utilizar dichos dispositivos; solamente dos de los participantes en los grupos focales, aseguraron que sus padres les limitan el uso del teléfono durante la semana, dejando que lo usen los fines de semana con mayor libertad *“Mis padres durante los días de semana no me dejan usar internet y las redes sociales, a no ser que me hagan falta para hacer los deberes, pero el fin de semana no me despego del móvil” (Carmen, 15 años) o “Durante la semana solo uso el móvil una hora al día, ya que es lo que mis padres me dejan, pero los fines de semana lo puedo usar con más libertad, a lo mejor por las tardes, para quedar con mis amigas, ver vídeos...” (Aitor, 15 años).*

Este reducido control sobre las horas de uso también lo podemos observar cuando afirman dormir con el móvil en su habitación; muchos de los alumnos y alumnas aseguran que lo último que hacen antes de dormirse es mirar el móvil y ver las redes sociales, estando en muchas ocasiones horas conectados y alargando la hora de dormir, sin supervisión de sus padres y madres; así lo reflejaban algunos de ellos: *“Yo muchas veces se me hacen las 2:00 h de la mañana mientras que estoy viendo el móvil” (María P., 15 años) “Lo último que hago siempre antes de dormirme es ver el móvil y lo primero que hago cuando me levanto es coger el móvil” (Adrián, 14 años) “Normalmente ceno, después de*

cenar me siento un rato en el sofá, me ducho y ya me cojo el móvil, me voy a la habitación y hasta me quedo durmiendo” (Rocío, 15 años).

Esta circunstancia es percibida por los profesores participantes, ya que afirman que, en muchas ocasiones, el alumnado llega a clase cansado y con sueño por estar hasta altas horas de la noche con el móvil mirando las redes sociales y hablando con compañeros por mensaje *“Por las noches se acuestan muy tarde con el móvil y por las mañanas, además de llegar tarde en muchas ocasiones, están como dormidos, cansados”* (Profesora de biología, 57 años).

2.- Tipo de uso que hacen de las redes

Centrándonos ahora en el tipo de uso que hacen del móvil, internet y las redes sociales, podemos destacar distintos aspectos relevantes; si bien es cierto que el uso que realizan de internet y las redes es en su gran mayoría dirigido a las relaciones interpersonales a través de las redes; en general, podemos observar cómo el uso académico de las mismas también es habitual en sus rutinas, sobre todo para buscar información o para consultar y realizar tareas en Classroom.

La mayor parte del alumnado usa las redes sociales de forma habitual y diaria como entretenimiento y como forma de interacción social, siendo las aplicaciones más utilizadas las dirigidas a este fin; *“Yo lo uso sobre todo para Instagram y WhatsApp, lo uso todos los días, aunque también uso prácticamente todos los días Netflix para ver mis series”* (Saray, 14 años) *“Sobre todo para Instagram y para quedar con mis amigas, también para ver vídeos o series”* (Nada, 15 años).

Algunos de los padres y madres confirman este uso, señalando como aplicaciones más usadas por sus hijos, las redes sociales con las que interactúan con sus compañeros y compañeras y señalan que ellos mismos siguen a sus hijos en algunas de esas redes sociales, estableciendo un vínculo con ellos; *“Yo sigo a mi hijo en Instagram y él también me sigue a mí. Lo mismo tiene más cuentas que no conozco, pero al menos en la que conozco sí que lo sigo”* (Madre 7, 36 años) *“Mi hijo usa Instagram y WhatsApp sobre todo y en las dos redes hablamos y tenemos comunicación, sobre todo por WhatsApp. Muchas veces me enseña publicaciones de Instagram, pero no lo sigo”* (Madre 6, 38 años).

Llama la atención en este apartado la percepción que el alumnado tiene sobre la dependencia o, según sus propias palabras, el factor adictivo que las redes sociales tienen sobre ellos y sobre el uso que hacen de las mismas, aseguran que sin darse cuenta, pasan horas mirando publicaciones y *stories* y que cuando son conscientes del tiempo que ha pasado muchas veces se sorprenden ellos mismos; un alumno comenta *“Instagram, cuando te metes es que es adictivo, parece que llevas 1 hora y cuando te das cuenta llevas mucho más”* (Ismael, 15 años) *“El Instagram es adictivo, si no te metes un día es como que te has perdido algo, es muy adictivo”* (Carmen, 15 años) *“El Instagram es adictivo, y el tik tok, cuando te metes, por las noches, cuando estás viéndolo dices venga va el último, y el último el último y al final se pasan 3 y sigues”* (Estela, 15 años).

Este aspecto, se refleja del mismo modo en las reflexiones que realizan los y las profesionales, señalando que continuamente ven al alumnado entrar al móvil y las redes sociales para comprobar si les han llegado notificaciones, si se ha publicado algo nuevo, según sus palabras, tienen mucha dependencia de estas: *“Creo que los alumnos no saben estar sin el móvil, ni cuando están en clase sabiendo que su uso está prohibido”* (Profesor de inglés, 48 años) *“Continuamente los vemos por los pasillos sacándose el móvil del bolsillo y mirándolo, aunque solo sea por inercia”* (Jefa de estudios, 54 años) *“En el instituto está prohibido el uso del móvil y continuamente, el alumnado lo saca a escondidas, es como si no pudieran vivir sin él”* (Profesora de biología, 57 años).

Por otro lado, el uso de internet y las redes con fines académicos también ocupa un lugar importante en el tiempo de uso del teléfono móvil, tal y como se refleja en los resultados obtenidos en el cuestionario y las propias respuestas del alumnado, quienes aseguran que, entre semana, suelen hacer un uso habitual de Classroom para la realización de tareas y algunas páginas web para la búsqueda de información necesaria, así se refleja en algunas afirmaciones como: *“Yo durante la semana solo lo uso para Classroom o para buscar información que me haga falta para las tareas o estudiar, los fines de semana sí que lo uso para quedar con los amigos, ver Instagram, YouTube o Netflix. Algunas veces también para jugar online”* (Víctor, 14 años) *“Uso Classroom a diario para las*

tareas que mandan los profes, y algunos videos de “profes online” para cosas que no he entendido en clase” (Irene, 15 años).

3.- Influencia en actividades de la vida cotidiana (personal, familiar y social)

Que los más jóvenes suelen hacer un uso masivo de las redes sociales e internet, es un aspecto que tanto los y las adolescentes, como sus padres y madres y los profesionales que trabajan con ellos han coincidido en confirmar con sus respuestas y reflexiones realizadas en las entrevistas y grupos focales.

En cuanto a la interferencia que el uso de internet y las redes produce en las actividades personales, familiares y sociales de los más jóvenes y haciendo una distinción entre ellas, se observaron los siguientes resultados más destacables:

Influencia en actividades personales

La influencia que el uso de las redes sociales e internet tiene en la realización de actividades personales, tales como hobbies, deportes o salir de casa por las tardes, es percibida de forma distinta por todos ellos. Por un lado, una parte del alumnado afirma haber dejado de hacer actividades extraescolares o actividades de ocio en el exterior por quedarse en casa pasando el rato con las redes sociales, con internet, aplicaciones para ver series o viendo videos, esto se ve reflejado en respuestas como *“Antes sí que hacía actividades extraescolares, pero ahora no hago ninguna antes salía con mis amigos a jugar fútbol y ahora casi no” (Alejandro, 14 años)* *“Dices ¡ay me quedo más a gusto aquí en mi casa! y no tengo ganas de entrenar me quedo mejor con el móvil” (Marcos, 15 años)* *“Ahora te pones a ver Netflix y te da pereza quedar para ir a hacer otras cosas” (Mariam, 14 años).*

Otros compañeros y compañeras señalan que, aunque son conscientes de usar el teléfono móvil con demasiada frecuencia, no lo hacen si tienen otras actividades que realizar: *“Yo a lo mejor, me lo dejo durante una hora para hacer los deberes, pero después ya me pongo con el móvil” (Irene, 15 años);* *“Toda la tarde no lo cojo, pero sí que es verdad que cuando no estoy en el fútbol o haciendo los deberes estoy con el móvil en Instagram o viendo videos” (Ismael, 15 años)* o *“Todo el tiempo que*

no estoy haciendo actividades extraescolares ni deberes del instituto, a lo mejor al día, lo uso unas 3 horas” (Ainoa, 14 años).

Del mismo modo, llama la atención la contestación de un alumno *“Como el móvil entre la semana no lo tengo, hago mis deberes, cojo la bici y me voy al gimnasio también” (Aitor, 15 años)* dejando a la vista que el hecho de no tener acceso al dispositivo durante los días de la semana hace que siga realizando otras actividades fuera de casa, mostrando que el acceso a las redes puede ser un motivo que les hace dejar de realizar actividades lúdicas o extraescolares.

Desde la perspectiva de los padres, esta circunstancia también es vivida de forma similar, entendiendo que las redes sociales y el uso de internet está provocando mayor apatía a la hora de realizar otro tipo de actividades en alguno de los casos; a este respecto, un padre nos decía *“Antes salía más, estudiaba más, salía con la bicicleta... y ahora, no sé si será por el móvil pero es verdad que prefiere quedarse viendo series en el móvil o jugando online, o mirando internet, antes salía mucho más, ahora como habla a todas horas con sus amigos por wasap, ya no tienen esa necesidad de quedar y sí que salen y hacen cosas, pero menos que antes” (Padre 4, 52 años)* o una madre que comentaba que *“Puede que la comodidad de acceder a todo tipo de información y relaciones a través del móvil haya influido de algún modo en la reducción de actividades como salir a la calle a ver a los amigos o salir a pasear” (Madre 5, 45 años).*

Influencia en actividades y relaciones familiares

En este aspecto, existe una coincidencia entre la visión que posee el alumnado y la que tienen sus padres y madres, señalando en ambos casos cómo el uso de las redes e internet puede estar modificando las relaciones familiares, reduciendo la comunicación entre ellos, si bien, aseguran que esta circunstancia no provoca problemas o conflictos entre ellos en la mayoría de los casos.

Estas afirmaciones las podemos ver reflejadas en respuestas del alumnado como, por ejemplo, cuando una alumna dice *“No tengo más discusiones con mis padres, pero sí que nos relacionamos menos, hablamos menos, tenemos menos conversaciones, pero problemas no” (Julia, 14 años)* *“Antes teníamos conversaciones con ellos, pero ahora es verdad que menos” (Mladen, 15 años).* *“Cuando*

estamos comiendo la familia no usamos el móvil, pero en cuanto terminamos de comer nos vamos al sofá y cada uno coge su móvil” (Saray, 14 años).

En cuanto a los padres y madres, podemos ver reflejada esta misma percepción cuando una madre nos dice que *“Puede que exista menos comunicación y que se establezcan menos conversaciones casuales, ya que cuando tenemos un rato de descanso, en ocasiones lo usamos para hacer un recorrido por las redes o las noticias en el móvil...” (Madre 1, 48 años).*

En este punto, es interesante observar la respuesta de algunos de los padres y madres, que señalan que es verdad que la comunicación con sus hijos e hijas ha cambiado, pero que esta circunstancia además, puede deberse a la edad que tienen estos, la adolescencia lleva consigo cambios que hacen que se vuelvan más reservados y compartan menos cosas con los adultos que los rodean, en este sentido, uno de los padres nos comenta que *“Si ha cambiado, por el móvil y porque ya es más mayor y ha dejado de hablar con nosotros tanto como antes; también nosotros estamos trabajando y tenemos menos tiempo de estar con ellos... pero los ratos que estamos juntos sí que discutimos más porque siempre está con el móvil” (Padre 3, 42 años).* *“Esta reducción en las conversaciones también puede deberse a la edad en la que se encuentra y los cambios propios de la adolescencia, más reservados, menos comunicativos” (Madre 1, 48 años).*

Influencia en actividades sociales y relaciones interpersonales

Es este ámbito de la vida de los y las adolescentes donde el uso de las redes sociales e internet tiene una influencia más significativa. A través de las redes sociales se comunican y relacionan a diario, comparten información, intereses, y son utilizadas para mostrarse a sí mismos.

Las redes sociales se han convertido para ellos en un foro en el que estar conectado con la actualidad y con las cosas que suceden a su alrededor y los hacen formar parte de un grupo, de un entorno social del que forman parte. Estar fuera de este entorno, es concebido por ellos como quedarse “fuera de”, quedarse aislado. Tal y como señalan algunos alumnos y alumnas, *“Ahora mismo el móvil, Instagram y WhatsApp es tu contacto con el mundo, es como si fuera tu vida, no puedes estar sin móvil” (Víctor, 14 años); “Instagram tenemos que llevarlo al día, porque si alguien publica algo y no*

lo ves, al día siguiente pareces tonto porque no te enteras de lo que hablan los demás, luego también Youtube y hombre, Classroom porque los profes mandan deberes y hay que hacerlos” (Carmen, 15 años).

Con respecto a la influencia que el uso de las redes sociales e internet ha tenido en las relaciones interpersonales de los y las adolescentes, existen por parte de todos los participantes (alumnado, profesorado y padres y madres) perspectivas contrapuestas, ya que consideran que tienen efectos positivos en algunos casos y negativos en otros.

Por un lado, encontramos que parte del alumnado, encuentra más facilidad a la hora de relacionarse con sus amigos, la inmediatez que le proporcionan las redes sociales supone un factor a favor de la mejora de las relaciones entre ellos, ya que consideran que es una forma de estar conectado permanentemente, no tener que esperar a verlo en persona para poder contarle lo que te ha pasado, preguntar alguna cuestión o quedar para ir a algún sitio, algunas de sus afirmaciones así lo dejan claro: *“Yo creo que es mejorado porque antes del móvil tú querías hablar con un amigo y tenías que ir a llamarlo y entonces a lo mejor te daba pereza y no sabías de él durante varios días; pero ahora con el móvil, en un momento lo llamas y ya está, así que estás más en contacto que antes” (Marcos, 15 años); “Ahora tienes la facilidad de poder decirle lo que quieras sin tener que ir a su casa y también puedes salir y si te pasa algo también se puede llamar lo que te ayuda” (Juan, 16 años); “Tenemos contacto más diario gracias al móvil y a las redes sociales” (Rocío, 15 años).*

Por otro lado, hay parte del alumnado que considera que el uso de las redes sociales a influido de forma algo más negativa en las relaciones que se establecen entre ellos, ya que existe menos contacto directo, menos presencialidad y menos interacción entre ellos de forma directa, lo que consideran que no es del todo positivo: *“Creo que han empeorado nuestras relaciones, porque básicamente tú salías más y estabas todos los días con tus amigos, pero ahora es más fácil llamarlo y sabes de él y ya está, sin salir y sin verlo” (Nada, 15 años); “Por ejemplo, muchas veces estás con tus amigas y dices, voy a ver el móvil, y cuando te das cuenta tienes a tus amigas al lado y estáis todas con*

el móvil, sin estar hablando entre nosotras, cada una con su móvil en vez de estar relacionándonos entre nosotras” (Julia, 14 años).

Es llamativo cómo una de las madres resalta esta circunstancia, esta necesidad de los más jóvenes de usar las redes sociales y lo consciente que se muestra con respecto a que estas se han convertido en su nueva forma de relación, su nueva forma de relacionarse, y lo manifiesta del siguiente modo: *“Me parece que usa el móvil demasiado tiempo si hacemos un cómputo general de la semana, si bien es cierto que actualmente, la forma en la que los jóvenes se relacionan de forma más continua es a través del móvil y las redes sociales. Pienso que prohibir el uso del móvil o las redes de una forma más estricta puede limitar sus relaciones sociales y amistades, muy importantes en estas edades” (Madre 6, 38 años).*

En el caso de los profesionales, también destacan el uso de las redes como su nueva forma de comunicación y relación, y por ello, necesaria en su día a día, *“Yo creo que si no tuvieran redes sociales pues hasta los 18 años no deberían usarlo, pero es verdad que no puedes dejar a los críos de hoy en día sin redes sociales porque al final es como el niño se relaciona, yo creo que ahora mismo la edad óptima serían los 16 años” (Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad, 42 años); “Y muchas veces, las familias tienen que ceder porque, como todos los amigos se comunican a través de las redes sociales, si no las tienen se quedan fuera, y eso puede apartarlos del resto” (Profesor de Latín, 38 años).*

Estos profesionales, además resaltan la circunstancia de que hay alumnado, que por su forma de ser, por su personalidad, pueden estar influenciados por estas redes, siendo en algunos casos un aspecto que les facilita la interacción, pero también convirtiéndose en un peligro a la hora de surgir conflictos entre ellos, tanto a nivel grupal y de amistades, como a nivel personal y de autoconcepto, a este respecto, realizan afirmaciones como: *“Además, cuando están viendo continuamente las redes, se fijan en los chicos/as que aparecen, guapísimos y delgadísimos, y luego se comparan y psicológicamente les afecta, personal e incluso académicamente, se vienen abajo, no priorizan lo que deben priorizar” (Especialista Pedagogía Terapéutica, 31 años); “Las redes se usan para aparentar, llamar la atención constantemente... Los jóvenes tienen dependencia de los likes, de ser populares en*

redes sociales. Parece ser verdaderamente importante para muchos de ellos, para sentirse valorados, populares, parte de algo” (Orientadora (Psicóloga), 49 años); “Yo creo que hoy en día hay muchos adolescentes que el uso de las redes sociales los está llevando a aislarse del mundo, de cerrarse en las cosas que les gustan y no hacer el esfuerzo de socializar con los demás, y eso es un gran problema” (Profesor de inglés, 48 años); “Alumnos más tímidos dejan de participar en clase, por ejemplo, porque luego por los grupos de WhatsApp les dicen cosas... antes lo hacían en clase, como gracieta y era más fácil de controlar, pero así, los profesores nos enteramos cuando ya es tarde” (Profesora de biología, 57 años).

4.- Influencia en el rendimiento académico (Aspectos negativos)

En referencia a este punto de la investigación, obtenemos resultados coincidentes entre los tres grupos de participantes, todos ellos coinciden en señalar que el uso a lo largo de tantas horas al día de internet y las redes sociales por parte de los y las adolescentes tiene efectos negativos en su rendimiento académico por diversos motivos; en cuanto al tiempo dedicado a tareas escolares y por la falta de concentración y atención que les puede provocar.

Por un lado, observamos cómo el alumnado es consciente de que las horas que dedican al teléfono móvil y las redes les resta tiempo de estar estudiando, ya que cuando comienzan a usar dichas redes pierden la noción del tiempo y se les pasan las horas. Es cierto que en las contestaciones del alumnado observamos cómo aseguran que no cogen el teléfono móvil hasta haber hecho las tareas escolares, pero éstas se reducen a los deberes diarios que los profesores cuelgan en Classroom o mandan en clase, dejando de lado el estudio o repaso diario necesario en este curso.

Además, son conscientes de que el tiempo que dedican a estas tareas, a menudo están desconcentrados pensando en si alguien les habrá escrito, si habrán publicado algo o incluso mirando en móvil cada poco tiempo para comprobar las notificaciones, incluso durante las horas de clase en el instituto. Ejemplos de estas respuestas serían: *“Uff, lo uso mucho, salgo del instituto con él en la mano para ver si han publicado algo nuevo y ya lo dejo si tengo que hacer alguna tarea del instituto, aunque no siempre porque, aunque esté haciendo deberes lo estoy mirando cada poco tiempo. Lo uso más de*

4 horas al día, seguro” (Saray, 14 años); “Alguna vez tenía un examen muy importante y he dicho: madre mía voy a estar el móvil en la otra habitación y hasta que no me he levantado y he cogido el móvil y me lo he traído al estudio y no he podido concentrarme en lo que estaba estudiando” (Alejandro, 14 años); “Yo creo que si no usáramos el móvil nos iría mucho mejor en los estudios porque perdemos mucho tiempo mirando cosas absurdas” (Mladen, 15 años); “Es verdad que no estamos cuenta que por el móvil dedicamos menos tiempo de estudio, pero ninguno hacemos nada por cambiarlo” (Julia, 14 años); “Cuando nos ponemos a estudiar en la casa igual, estamos con el móvil cerca y no estamos en lo que tenemos que estar” (María P., 15 años); “Yo creo que antes rendíamos más cuando no teníamos móvil, porque si nos paráramos a pensar todas las horas que le prestamos al móvil a la semana, nos daríamos cuenta de que es muchísimo, y creo que esto hace que, cuando estás con el móvil las horas se pasan super rápido y perdemos mucho tiempo” (Irene, 15 años); “Ayer por ejemplo me pasó que tenía que hacer cosas del Instituto y dije a las 3:30 h me pongo y empecé con el móvil y dije bueno me pongo a las cuatro y de las cuatro me puse casi a las 5” (Juan, 16 años); “Cuando tengo que hacer cosas del instituto digo, ahora me pongo, ahora me pongo y me quedo con el móvil y se me va más tiempo de la cuenta” (Adrián, 14 años).

Con respecto a los padres y madres, esta visión es muy parecida, ya que, en su opinión, pierden mucho tiempo con el móvil y dedican menos del necesario a las tareas escolares, tal y como señalan; *“Creo que pueden estar más pendientes de si les han escrito los amigos, si han publicado algo nuevo... y despistarse más a la hora de realizar las tareas escolares” (Madre 5, 45 años) “Yo creo que sí, que le influye, porque está más despistado, menos centrado en los libros y más en las historias de Instagram y en los amigos” (Padre 4, 52 años).*

Por parte de los profesionales, sus afirmaciones reflejan lo mismo, señalando que cada vez dedican más tiempo a las redes sociales e internet en perjuicio de las horas de estudio, como vemos en sus reflexiones: *“Rinden menos y le dedican menos tiempo al estudio y el trabajo en casa”(Especialista en Audición y Lenguaje, 50 años); “El alumnado está más pendiente del móvil que*

de la explicación del profesor, y eso, cuando pasas a contenidos más complejos se nota” (Jefa de estudios, 54 años).

Tal y como se ha señalado al inicio de este punto, la cantidad de tiempo que dedican al estudio no es el único inconveniente que presentan las redes, sino que, su uso prolongado, hace que la capacidad de atención y concentración en casa y en las clases se vea disminuida, tanto por el uso de los dispositivos durante largas horas en la noche, que provocan el cansancio por la mañana al ir a clase, como por su incapacidad de desconectar del teléfono móvil durante las horas de clase, estando más preocupados de si les llegan notificaciones que de las explicaciones de los profesores.

Algunos alumnos y alumnas, resaltan esta circunstancia de la siguiente forma: *“Yo aguanto en el Instituto todo el día, pero porque lo sacó de vez en cuando para mirar si hay algo” (Nada, 15 años); “Algunas veces cuando lo sacas para mirar la hora y ves un icono del WhatsApp o del Instagram, pues ya estás comiéndote la cabeza a ver si que te ha seguido alguien o alguien te manda algo importante y sí que es verdad que hasta que no lo ves estás un poco nervioso” (Ismael, 15 años); “Yo creo que puede influir el uso del móvil en el instituto, porque a lo mejor por la noche te quedas viendo Instagram hasta muy tarde y luego por la mañana pues estás durmiendo y te cuesta mucho trabajo atender” (Aitor, 15 años); “Cuando estás con las redes sociales, se te hace tarde y muchas mañanas ni te levantas para ir al Instituto” (Alfonso, 14 años); “Luego cuando llegas al Instituto lo pasas fatal porque no te enteras de nada de lo que están explicando, tienes mucho sueño y no estás en lo que tienes que estar, estás en todos sitios menos en la clase escuchando al profesor” (Mariam, 14 años); “Cuando estás en clase pues estás pensando muchas veces, ¿me habrán mandado un WhatsApp? ¿habrán publicado algo nuevo? Y no escuchas igual” (Alejandro, 14 años); “Muchas veces mi madre me ha tenido que despertar porque, como me quedo hasta tarde con el internet y hablando por el WhatsApp y viendo Instagram y vídeos de Tik tok, por la mañana no hay quien me levante” (Mladen, 15 años).*

Las afirmaciones de los profesionales siguen la misma línea, asegurando que el alumnado no está centrado, están más pendientes de las notificaciones y de mirar el teléfono que de atender a las explicaciones, y así lo reflejaron: *“Creo que los alumnos no saben estar sin el móvil, ni cuando están en*

clase sabiendo que su uso está prohibido”(Profesor de inglés, 48 años); “Están todo el tiempo pendiente de alguna reacción, que les llegue información de fuera” (Profesora de biología, 57 años); “Desde el punto de vista más psicológico, es verdad que puede afectar a la atención y la concentración en clase, ya que están ansiosos por salir y ver el móvil y si además, por la noche están viendo videos y se acuestan tarde, pues por la mañana no atienden” (Orientadora (Psicóloga), 49 años).

Por parte de los padres, las respuestas se dirigen hacia esa misma realidad y su percepción es coincidente con el resto de participantes, consideran que, aunque también les ayuden, las redes sociales restan tiempo y calidad a los estudios y tareas académicas, y por lo tanto influye de forma negativa en su rendimiento académico, tal y como algunos de ellos señalan: *“El uso cada vez más elevado del móvil y las redes sociales impide que los jóvenes realicen otro tipo de actividades que contribuían de forma importante al desarrollo de aspectos como la creatividad, el pensamiento lógico... Además, según artículos que he podido leer, disminuye la capacidad de concentración y la atención en clase, lo que puede provocar que su rendimiento académico disminuya. Además, estar pendiente del móvil para comprobar si le han escrito, hablado... sus amigos, provoca que cuando, por ejemplo, están en casa haciendo las tareas se distraigan y no presten la atención que requiere dicha tarea” (Madre 1, 48 años); “Tiene la ventaja de que se aprende con la red, pero se puede perder tiempo innecesario. Se reduce el tiempo de atención a las tareas por estar pendiente del teléfono” (Padre 3, 42 años); “No creo que les beneficie, aunque en las clases lo usen para buscar información, en mi casa solo lo usa para entretenerse, no para buscar información ni hacer deberes ni nada. Bueno si, para ver las tareas en Classroom y poco más” (Madre 6, 48 años).*

5.- Influencia en el rendimiento académico (Aspectos positivos)

Del mismo modo que todos los participantes estaban de acuerdo en afirmar que el uso prolongado de las redes sociales e internet tiene efectos negativos en el rendimiento académico del alumnado, a la hora de intentar establecer los posibles beneficios que el uso de estas pueden tener en los mismos, también encontramos coincidencias.

Las redes sociales, internet, y las aplicaciones que nos permite utilizar el teléfono móvil han supuesto muchos avances a la hora de tener un acceso mayor e inmediato a la información, tanto los profesionales consultados, como el alumnado son conscientes de que internet y los dispositivos móviles, bien usados pueden facilitar el acceso a contenidos que anteriormente estaban más restringidos o eran más inaccesibles.

A la hora de pensar en los beneficios de estas redes para el rendimiento académico del alumnado, estos resaltan sobre todo, el fácil y rápido acceso a todo tipo de información y la ayuda que les supone para ampliar informaciones que han quedado un poco en el aire en clase, como apoyo o refuerzo a las explicaciones del profesorado; *“Por ejemplo, cuando estás estudiando y no entiendes algo pues te metes a YouTube y buscas un video y hay profesores que te explican las mismas cosas de una forma más divertida”*(Carmen, 15 años); *“Cuando tienes que hacer trabajo, te metes en Google y entonces encuentras toda información que te hace falta, entonces es una ventaja porque antes tenía que ir a biblioteca a buscar los libros y ahora todo lo que necesitas lo encuentras en internet”* (María, 15 años); *“Para el traductor de inglés, cuando estás haciendo los ejercicios hay muchas aplicaciones que te ayudan a poder hacer los deberes”* (Alfonso, 14 años).

Además, resaltan la necesidad de que el profesorado las utilice en las clases para presentar los contenidos de forma más motivadora hacia ellos, consideran que cuando los profesores utilizan las aplicaciones informáticas o las redes sociales como complemento, se les hace menos difícil comprender los contenidos que les presentan; *“Algunas veces sí tiene ventajas, porque, por ejemplo, con actividades de internet que nos ponen en clase pues nos motivamos más y entonces pues ponemos más interés en lo que están explicando”* (Saray, 14 años); *“Cuando los profesores nos ponen Kahoot nos motivamos mucho más y entendemos las cosas mejor, no si solo nos lo explican ellos”* (Juan, 16 años).

Esta misma perspectiva destacan los profesionales, afirmando que las redes sociales y las aplicaciones que se ponen a su alcance son una forma de acercar los contenidos a una forma de entenderlos por parte del alumnado, que los recibe de forma muy positiva, aunque también destacan

que falta formación para poder llegar a sacarles el máximo rendimiento, si bien, también señalan que por norma general, el alumnado no aprovecha estas posibilidades que les ofrecen, sino que se quedan en el ocio y la socialización; algunos profesionales señalan en sus afirmaciones estos aspectos: *“El móvil y las redes sociales tienen un aspecto muy positivo en el campo que te abren a recursos o aplicaciones para trabajar contenidos en clase de forma más amena”* (Profesor de latín, 36 años); *“Yo, por ejemplo, he usado Instagram en clase para que los contenidos que tenían que buscar me los hicieran llegar mediante publicaciones en un perfil creado para eso, y al alumnado les ha encantado, creo que nos pueden ayudar mucho, y a ellos más”* (Profesor de inglés, 48 años); *“Las redes sociales efectivamente te ofrecen muchas posibilidades para dar clase y para que ellos puedan buscar información, pero el problema es que para eso no lo usan y pierden mucho tiempo con ellas”* (jefa de estudios, 54 años); *“Las redes sociales se pueden usar para aprender. Buscar información, comunicación con compañeros y alumnos, juegos educativos, pero no lo usan para eso”* (Especialista en Pedagogía Terapéutica, 31 años); *“Pasan de largo de informaciones que a ellos no les interesa, no aprenden ni cultura general, solo las publicaciones de sus amigos y sus famosos preferidos. No aprovechan la parte positiva que tienen para su rendimiento académico”* (Profesor técnico de servicios a la comunidad, 42 años).

5.- DISCUSIÓN

La hipótesis principal que se manejaba en el diseño de esta investigación iba dirigida a afirmar que los adolescentes realizaban un uso problemático y excesivo de internet y las redes sociales.

Esta hipótesis venía respaldada por estudios como el realizado por UNICEF el 33 % de adolescentes estarían haciendo un uso inadecuado de internet y las redes sociales; entendiéndolo como usarlo muchas veces, durante mucho tiempo y provocando una interferencia en sus actividades cotidianas (UNICEF, 2021).

Tras observar el análisis de los resultados obtenidos con nuestra investigación, podemos decir que estos tres aspectos se dan en la muestra de alumnado con la que hemos trabajado, los cuales usan las redes sociales e internet a diario, durante más de 3 horas diarias en los días de semana y en un

número mayor de horas los fines de semana. Del mismo modo, se ha podido demostrar que, aunque este uso habitual de internet y las redes no condiciona de forma determinante las actividades que realizan, sí que han dejado de hacer actividades de ocio o deporte por quedarse en casa con el móvil o hablando con los amigos mediante las redes sociales, siendo ellos mismos conscientes de que el uso que hacen de las redes sociales e internet es excesivo.

La relación con las amistades y las interacciones sociales son una de las actividades principales que el alumnado realiza a través de internet y las redes sociales, viéndose demostrado en los resultados que la pertenencia a las mismas les hace sentirse dentro de un grupo, y si no tienen estas conexiones pueden llegar a quedarse aislados del grupo de amistades.

A este respecto, podemos afirmar que, tal y como exponía Díaz Gandasegui, 2011, “En el mundo de las comunicaciones en que vivimos, el que no está conectado prácticamente no está en la sociedad” y así lo hace ver el alumnado a través de sus afirmaciones.

La necesidad de saber continuamente lo que está pasando a su alrededor, también ha quedado demostrada observando cómo los adolescentes sentían inseguridad, nerviosismo e incluso malestar cuando no podían acceder a las redes, ya que la privación de acceso a las redes les hacía sentir como que se habían perdido cosas importantes de su entorno, se confirmaría, el fenómeno conocido como *fear of missing out* (FoMO), entendido como el temor de perderse experiencias o actividades agradables o la fobia a sentirse excluidos (Elhai, Levine, Dvorak y Hall, 2016; Hetz, Dawson y Cullen, 2015; Santana-Vega, Gómez-Muñoz y Feliciano-García, 2018; Wolniewicz, Tihamiyu, Weeks y Elhai, 2018).

Por otro lado, a través de la investigación se trataba de comprobar si el uso de estas tecnologías tenía una influencia determinante en el rendimiento académico del alumnado, y se ha podido comprobar que este hecho es una realidad, ya que tanto el alumnado como sus familias y el profesorado participante ven cómo además de dedicar menos tiempo a las tareas escolares por estar usando los dispositivos móviles y las redes, también muestran menos concentración en las clases, al ir

cansados por las mañanas al instituto y falta de atención por estar más interesados en si les han mandado notificaciones o mensajes durante ese tiempo. Investigaciones como las realizadas por Mejía Zambrano (2015); Cueva (2015); y Peñafiel (2016), señalan que las redes sociales mal empleadas interfieren en el aprendizaje de los estudiantes.

Igualmente, y confirmando los datos obtenidos de la percepción del grupo de estudio, las investigaciones realizadas por Morocco (2015), se indican que el excesivo empleo de Facebook causa en los estudiantes la desconcentración, desinterés por los estudios e inasistencias a clases, lo que repercute negativamente en el rendimiento académico provocando un deficiente nivel.

Por último, sería importante señalar, cómo el uso adecuado y controlado de las redes sociales e internet pueden suponer una herramienta de ayuda en el rendimiento académico de los y las adolescentes, tanto para facilitar el acceso a la información como para adaptar la metodología y la forma de presentar los contenidos al alumnado por parte de los profesores.

Tal y como señalan Hernández & Castro (2014); Arab & Díaz (2015); Díaz (2015); Cueva (2015); Mejía (2015); Morocco (2015); Mejía Zambrano (2015); Pavón (2015); Francesc (2016); Morocho (2016); Peñafiel (2016); Flores, et al. (2017); y Ticona (2017); las las redes sociales pueden ofrecernos potenciales ventajas para la educación, siempre y cuando sean adecuadamente empleadas, supervisadas por un adulto y tengan una limitación de tiempo para cualquier actividad docente.

El rápido acceso a la información, el componente lúdico y la proximidad a sus intereses y motivaciones, puede favorecer la motivación de los y las estudiantes y beneficiar la adquisición de contenidos más amplios e interesantes para ellos.

6.- CONCLUSIONES:

Los resultados obtenidos con la investigación ponen de manifiesto que internet, las redes sociales, y los teléfonos móviles en general, forman parte de nuestra vida, pero sobre todo de la de los adolescentes.

Uno de los objetivos que se planteaban en esta investigación era el identificar el uso que los adolescentes hacían de las redes sociales e internet, analizando si este se podía considerar problemático.

Cuando hablamos de un uso problemático de internet y las redes sociales, éste se caracteriza por una elevada frecuencia e intensidad de conexión (muchos días y muchas horas), y un alto grado de interferencia en el día a día de los propios adolescentes y de sus familias (UNICEF, 2021).

Teniendo en cuenta estas variables y los resultados obtenidos, podemos considerar que el uso de internet y las redes es bastante elevado en cuanto a frecuencia e intensidad, ya que lo usan todos los días y durante muchas horas; además de haber quedado reflejado en los resultados que, no condicionando de forma determinante su vida, si han experimentado cambios en sus hábitos y rutinas que ellos mismos relacionan directamente con este uso elevado de las redes sociales e internet.

Para los más jóvenes, el uso de internet y las redes se ha vuelto imprescindible en sus vidas ya que a través de ellas se relacionan con sus compañeros, comparten sus inquietudes, expectativas... este contacto con su entorno, que en gran parte es virtual, hace que necesiten estén conectados constantemente.

La inmediatez de la información y el rápido y fácil acceso a la misma convierte las redes en un espacio en el que navegar durante horas, creando en ellos cierta dependencia.

En este sentido, el uso excesivo de las redes sociales puede condicionar la vida social y personal de los adolescentes ya que les hace necesitar estar más horas conectados y menos haciendo otras actividades que les proporcionen otro tipo de beneficios.

En cuanto a las repercusiones que pueden tener en el rendimiento académico de los adolescentes, podemos decir que el uso problemático de las redes sociales hace que el alumnado esté menos concentrado, pasen por las noches muchas horas con el móvil y que lleguen a clase cansados y con dificultades para seguir las clases.

Del mismo modo, la sensación de privación de acceso a estas redes durante las horas de instituto lleva al alumnado a estar pensando en qué novedades habrá en sus grupos, si hay publicaciones nuevas o si alguien nuevo les está siguiendo, lo que provoca que la atención a las explicaciones también sea menor.

Por otro lado, y abordando el tema desde los beneficios que puede aportar un uso adecuado de internet y las redes sociales al rendimiento académico del alumnado, ha quedado demostrado que, desde un punto de vista académico, las redes sociales, internet y las aplicaciones que podemos usar a través de ellos, pueden permitir a los docentes fomentar la motivación del alumnado, utilizando recursos que se acerquen de una forma más completa a sus intereses y haciéndoles participar más activamente, volviendo a captar su atención.

Con el desarrollo de esta investigación, se ha podido comprobar cómo, además del profesorado y las familias, el propio alumnado considera que destinan demasiado tiempo a internet y las redes sociales y que este uso no les beneficia, además de considerar que cada vez más, los niños y niñas acceden a estos dispositivos con edades más tempranas, lo que eleva los riesgos de que éstos lo sufran en mayor medida.

Es curioso como prácticamente todos los padres, e incluso algunos profesores que también son padres y que hacían extensivas sus respuestas a sus hijos también, señalaban que disponían (los jóvenes) de demasiada libertad en cuanto al acceso, uso y tiempo conectados, pero en la mayoría de los casos admitían que las limitaciones que podían a sus hijos y el control que ejercían sobre los contenidos a los que estos acceden es muy limitado, ya fuera por trabajar fuera o por desconocimiento de lo que hacían.

Se desprende de esto que las madres y padres no son del todo conscientes o les falta formación en cuanto a las repercusiones que puede tener un uso inadecuado de estos recursos para su desarrollo personal.

7.- IMPACTO SOCIAL

Siguiendo a Besselaar, Flecha y Radauer el impacto podría definirse como “un efecto, un cambio o un beneficio para la economía, la sociedad, la cultura, las políticas o los servicios públicos, la salud, el medio ambiente o la calidad de vida, más allá del ámbito académico”.

Cuando hablamos de impacto social, este se relaciona con el impacto de las investigaciones dirigidas a la innovación y el desarrollo, a la posterior aplicación en políticas y la transformación mediante soluciones a las problemáticas planteadas.

La investigación que nos ocupa, como ya se ha mencionado, se enmarca en alumnado de edades comprendidas entre los 14-16 años, periodo en el que el alumnado aún se encuentran en edad de escolarización obligatoria y en un periodo de su desarrollo en el que las actuaciones que se lleven a cabo pueden influir de manera decisiva en su futuro, personal y laboral.

Por ello, el desarrollo de esta investigación se vincula de forma directa y con una repercusión importante con el **ODS 4.- Educación de calidad**, además de vincularse de forma más colateral con el **ODS 3.- Salud y Bienestar**.

ODS 4.- EDUCACIÓN DE CALIDAD

El objetivo, en este ámbito sería el de: **Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.**

Es un hecho que la educación es un factor fundamental para innumerables aspectos de la vida y el desarrollo de las personas. Con una educación de calidad, equitativa y ofrezca oportunidades a todas las personas que accedan a ella, se pueden llegar a conseguir muchos objetivos destinados a mejorar las condiciones de vida de las personas.

Además del acceso a la educación, las políticas educativas deben velar por la continuidad de los menores en el sistema educativo, disminuyendo las cotas de abandono escolar temprano y fracaso escolar, debe ofrecer diversidad de oferta educativa suficiente para que todos el alumnado pueda terminar con una titulación que le ofrezca la oportunidad de acceder al mundo laboral y lo haga con la formación adecuada, que le permita desarrollarse personal y laboralmente.

El uso de las redes sociales e internet por parte de los adolescentes, menores de edad, está provocando que éstos pierdan motivación e interés por este futuro que les ofrece una educación de calidad. Su uso problemático está llevando a muchos alumnos y alumnas a bajar su rendimiento académico, e incluso en muchos casos el abandono de los estudios cuando ya no están obligados legalmente a permanecer en el sistema educativo (16 años).

Las investigaciones realizadas sobre este tema hacen que se desarrollen proyectos y programas dirigidos a la formación e información acerca de los peligros que puede conllevar un uso inadecuado o abusivo de internet y las redes, y con ello, conseguir una mejora de dicho uso, disminuyendo las consecuencias negativas que tiene sobre estos y su formación.

ODS 3.- SALUD Y BIENESTAR

Por otro lado, un factor que afecta directamente, tanto en el uso inadecuado de las redes e internet y en las consecuencias que estas tienen, se encuentra la salud mental de los estudiantes y su bienestar personal, por lo que esta investigación se relaciona, de forma paralela con este ODS, cuya formulación aparece del siguiente modo:

Garantizar una vida sana y el promover el bienestar para todos en todas las edades.

Las redes sociales, el uso de internet en estas edades puede tener también efectos sobre la salud mental de los más jóvenes, además de los riesgos que existen y que cada vez más se estudian sobre el uso problemático e inadecuado de las mismas, se enfrentan a los peligros que las redes esconden (ciberbullying, sexting, pérdida de privacidad...) pueden dar lugar al descenso de la autoestima de los adolescentes, aislamiento, “adicción” ...

Una formación adecuada en el uso saludable de internet y las redes sociales puede influir de forma muy positiva en mantener y favorecer el bienestar físico y mental de los más jóvenes, y promover este bienestar mental y físico que se persigue con este ODS.

TABLA DE MEDICIÓN POSIBLE IMPACTO. INVESTIGACIÓN EXANTE

Debido a que no contamos con datos reales del impacto que esta investigación tiene, se plantea en este punto una medición del impacto que podría tener el desarrollo de nuestra investigación en la realidad en la que se enmarca, por lo que hablaríamos de la medición del impacto EX - ANTE.

Para ello, podemos resumir en el siguiente cuadro el posible impacto que nuestra investigación tendrá en el colectivo implicado.

INDICADOR/ RESULTADOS	IMPACTO	MEDIDA/ EVIDENCIAS	CORTO PLAZO	MEDIO PLAZO	LARGO PLAZO
-Nº alumnado que mejora su rendimiento. -Participación y compromiso familiar. -Alumnado que reduce y mejora el uso de internet y redes sociales. -Adolescentes que aumentan la realización de actividades de ocio saludable.	-Mejora de la motivación en clase. -Reducción del uso de internet y redes sociales. -Mejora del rendimiento académico. - Mejora y aprovechamiento del tiempo libre	-Cuestionarios a alumnado sobre la percepción ante los posibles cambios experimentados. -Grupos de discusión con alumnado y profesorado sobre actividades desarrolladas y nuevos hábitos. -Entrevistas con padres y madres, con las que obtener datos del ámbito familiar.	-Detección de necesidades concretas. -Sensibilización hacia el problema detectado.	-Información y formación sobre influencia del uso inadecuado de redes en el rendimiento académico. -Implementación de formación en el uso adecuado de redes sociales. -Estudio de intereses para la oferta de alternativas de ocio saludable.	-Establecimiento de programas para prevención del uso inadecuado de las redes sociales. -Creación de grupos de trabajo para un uso saludable de internet y las redes. -Creación de ofertas de ocio saludable para jóvenes y adolescentes.

8.- BIBLIOGRAFÍA

Alonso, C., & Triñanes, E. R. (2017). El uso problemático de nuevas tecnologías en una muestra clínica de niños y adolescentes: personalidad y problemas de conducta asociados. *Actas españolas de psiquiatría*, 45(2), 62-70.

Álvarez-García, D., García, T., Cueli, M., & Núñez, J. C. (2019). Control parental del uso de Internet durante la adolescencia: evolución y diferencias de género. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 19-31.

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.

- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Carpio Fernández, M. D. L. V., García Linares, M. C., Cerezo Rusillo, M. T., & Casanova Arias, P. F. (2021). Covid-19: uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios.
- Castellana Rosell, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner Jordana, C., & Beranuy Fargues, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Pap. psicol*, 196-204.
- Chóliz, M., Villanueva, V., & 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.
- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 219-229.
- Cortés, M. E. G., Cabús, A. C., & Aguilar, M. G. (2020). Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes. *Bordón: Revista de pedagogía*, 72(3), 104-122.
- Craig, J., & Baucum, D. (2015). Riesgos y peligros de la adolescencia.
- de la Fuente Prieto, J., Díaz, P. L., & Martínez-Borda, R. (2019). Adolescentes, redes sociales y universos transmedia: la alfabetización mediática en contextos participativos. *Revista Latina de Comunicación Social*, (74), 172-196.
- Del Barrio Fernández, Á., & Fernández, I. R. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 3(1), 571-576.
- Díaz-Vicario, A., Mercader Juan, C., & Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

- Fajardo Bullón, F., Maestre Campos, M., Felipe Castaño, E., León del Barco, B., & Polo del Río, M. I. (2017). Análisis del rendimiento académico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria según las variables familiares. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*, 20(1), 209-232.
- Fernández, S. G., Zayas, A., & Guil, R. (2015). Relaciones personales en la sociedad de las redes sociales virtuales. *Revista de Estudios Socioeducativos. ReSed*, 1(3).
- Golpe, S., Gómez, P., Braña, T., Varela, J., & Rial, A. (2017). Relación entre el consumo de alcohol y otras drogas y el uso problemático de Internet en adolescentes. *Adicciones*, 29(4), 268-277.
- Guamán, E. E. E., Yaguachi, L. N. C., & Freire, E. E. E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44.
- Hernández Mite, K. D., Yanez Palacios, J. F., & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: Repercusión en la actividad física. *Revista universidad y sociedad*, 9(2), 242-247.
- Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 1(2), 23-31.
- Lugo, T. L. G., Castillo, M. A. S., & Estrada, D. Y. R. (2022). Uso problemático de la tecnología, motivación y rendimiento académico en escolares. *Revista ProPulsión*, 4(1), 92-106.
- Machargo Salvador, J., Luján Henríquez, I., León Sánchez, M., López Rodríguez, P., & Martín Herrero, M. Á. (2003). Percepción de la influencia del ordenador, de Internet y de los videojuegos por los adolescentes.
- Marín Díaz, V., & Cabero Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22 (2), 25-33.
- Monje, J. B., Fernández, A. R., Basterretxea, J. J., & Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, (1), 2-8.

- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., Batalla-Martínez, C., López-Morón, M. R., Manresa, J. M., & Torán-Monserrat, P. (2014). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC. *Atención Primaria*, 46(2), 77-88.
- Ochoa, R., Nava, N., & Fusil, D. (2020). Comprensión epistemológica del tesista sobre investigaciones cuantitativas, cualitativas y mixtas. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, 15(45), 13-22.
- Pacheco, B., Gutiérrez, J. L. L., & Ríos, N. G. (2018). Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo: RIDE*, 8(16), 53-72.
- Poch, F. V. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International journal of psychology and psychological therapy*, 9(1), 109-122.
- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 2014, Vol. 26, Núm. 1.
- Rial, A., Gómez, P., Varela, J., & Braña, T. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(2), 642-655.
- Ruiz, E. E., & Fernández, C. L. (2009). Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos. *Athenea digital*, 1-20.
- Ruiz Olivares, R., Lucena Jurado, V., Pino Osuna, M. J., & Herruzo Cabrera, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios.
- Salmerón, M. G. (2016). Menores y redes sociales: nuevos desafíos jurídicos. *Revista de Derecho, Empresa y Sociedad (REDS)*, (8), 53-67.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. *Adicciones*, 20(2), 149-159.

Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano-García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 27(59), 39-47.

Segovia Aguilar, B., Mérida Serrano, R., Olivares García, M. D. L. Á., & González Alfaya, E. (2016). Procesos de socialización con redes sociales en la adolescencia. *RELATEC: Revista latinoamericana de tecnología educativa*.

Valencia-Peris, A., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (26), 21-26.

Villegas, N. E. M., & Cortés, S. R. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52.

9.- ANEXOS

9.1.- ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO. AUTORIZACIÓN PARA EL CUESTIONARIO A ALUMNADO.

CONSENTIMIENTO INFORMADO. AUTORIZACIÓN PARA EL CUESTIONARIO AL ALUMNADO
--

El presente cuestionario forma parte de la investigación realizada para el trabajo de fin de Máster en Innovación en la Intervención Social y Educativa de la Universidad Rovira i Virgili titulado **“Uso de las redes sociales e internet y su influencia en el rendimiento académico y personal de los adolescentes”**.

El objetivo de la investigación gira en torno al análisis e identificación del uso que el alumnado de 4º de la ESO del IES Alquibir ubicado en Cehegín (Murcia) hace de las redes sociales e internet, y de la percepción sobre la influencia que este uso tiene sobre su vida social, personal y académica.

Toda la información recogida en este estudio es confidencial. Los resultados obtenidos con el cuestionario serán conocidos y analizados exclusivamente por el personal responsable de la investigación.

A través de la firma de este documento, ustedes dan su consentimiento para que la investigadora aplique el cuestionario a sus hijos/as.

Nombre:

Nombre y firma de padre, madre o tutor legal:

Asimismo, si desea formar parte de la investigación aportando su punto de vista como padre, madre o tutor legal del alumno/a, mediante la realización de una entrevista individual, puede dejar constancia señalándolo en la siguiente casilla:

- SI** quiero participar en la investigación realizando una entrevista individual.
- NO** quiero participar en la investigación realizando una entrevista individual.

Investigadora: Isabel Ayala Bañón

9.2.- ANEXO II: CUESTIONARIO AL ALUMNADO

ANEXO II: CUESTIONARIO AL ALUMNADO

REDES SOCIALES E INTERNET Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

A través de este formulario, tratamos de realizar una investigación acerca del uso que hacemos de las redes sociales e internet, además de intentar descubrir si este uso afecta a nuestro rendimiento académico, de forma favorable o desfavorable.

Nombre:

Curso:

Sexo:

1.- ¿Durante cuántas horas usas las redes sociales al día?

Menos de 1 hora

Entre 1 y 2 horas

Entre 2 y 4 horas

Más de 4 horas

2.- De las horas empleadas en usar teléfono móvil y redes sociales, ¿Qué proporción de tiempo está dedicada a aspectos académicos?

Menos de la mitad

Más o menos la mitad

Más de la mitad del tiempo

Prácticamente nada

3.- Cuando me voy a la cama, dejo el móvil fuera de mi habitación

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

4.- Cuando te conectas sientes que el tiempo vuela y pasan las horas sin darte cuenta

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

5.- Has intentado controlar o reducir el uso que haces de Internet pero no fuiste capaz

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

6.- En alguna ocasión has llegado a descuidar algunas tareas escolares o a rendir menos en exámenes por conectarte a Internet

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

7.- Necesitas pasar cada vez más tiempo conectado a Internet para sentirte a gusto

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

8.- A veces te irritas o te pones de mal humor por no poder conectarte a Internet o tener que desconectarte

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

9.- Uso las redes sociales con fines académicos

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

10.- Has mentido a tus padres o a tu familia sobre el tiempo que pasas conectado a Internet

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

11.- Has dejado de hacer cosas que antes te interesaban (hobbies, deportes, etc.) para poder conectarte a Internet

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

12.- Te has conectado a Internet a pesar de que sabías que podría traerte problemas

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

13.- Te llegó a molestar mucho pasar horas sin conectarte a Internet

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

14.- Has llegado a tener la sensación de que si no te conectabas podías estar perdiendo algo realmente importante

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

15.- Has llegado a hacer o a decir cosas por Internet que no harías o dirías en persona

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

16.- Desde que tengo móvil empleo menos tiempo en hacer las tareas de clase

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

17.- En casa me han puesto algunas normas sobre lo que puedo o no puedo hacer en Internet.

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

18.- Mis padres me limitan las horas de uso de Internet (ya sea de palabra o configurando el ordenador)

Nunca

Pocas veces

Bastantes veces

Muchas veces

Siempre

19.- Desde qué edad tienes móvil

Tu respuesta

20.- Con qué frecuencia utilizas las siguientes aplicaciones

	Nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
Facebook					
Instagram					
Tik tok					
Snapchat					
Whatsapp					
Twitch					
Youtube					
Classroom					

9.3.- ANEXO III: GUIÓN PARA ENTREVISTA CON PADRES Y MADRES

ANEXO III: GUIÓN PARA ENTREVISTA CON PADRES Y MADRES

Hombre **Mujer**

Profesión.-

Número de hijos/as.-

Edad.-

País de origen

¿Qué uso hacéis del móvil o las redes sociales? ¿Cuánto tiempo lo utilizáis?

¿Qué redes sociales conocéis? ¿Cuáles tenéis? ¿Conocéis las redes sociales que usan vuestros hijos? ¿Seguís a vuestros hijos en redes? ¿Y ellos a vosotros?

¿Desde qué edad tienen móvil y acceso a internet sus hijos?

¿Cuántas horas suelen usar el móvil vuestros hijos?

¿Qué piensas del tiempo de uso del móvil que hacen tus hijos/as? ¿Lo ves adecuado?
¿Por qué?

Si tu hijo usa en exceso el teléfono móvil, ¿ha supuesto esto un cambio en vuestra relación familiar? ¿en qué? ¿Puedes poner ejemplos?

¿Ha dejado de hacer actividades por usar más tiempo el móvil? ¿Puedes poner algún ejemplo?

¿Influye el uso del móvil y las redes en el rendimiento académico? ¿Por qué? ¿Qué tipo de comportamientos te parece que les entorpece en el rendimiento?

¿Puede haber beneficiado el uso del móvil y las redes a su hijo en su rendimiento académico?

ANEXO IV: GUIÓN PARA GRUPOS FOCALES CON ALUMNADO

- PERCEPCIÓN USO DEL MOVIL

- ¿Qué uso soléis hacer del móvil? ¿Para qué soléis usarlo?
- ¿Cuántas horas diarias lo usáis? ¿Creéis que es un buen uso del mismo, que es poco, mucho...? ¿Por qué?
- ¿Consideráis que vuestro uso del móvil es adecuado? ¿Por qué?
- ¿A qué edad empezasteis a usar el móvil? ¿Es muy pronto? ¿tarde?
- ¿A qué edad empiezan ahora los niños? ¿Creéis que es una buena edad? ¿Es peligroso empezar tan pronto?

- INTERFERENCIA EN SU VIDA DIARIA

- ¿Crees que el uso del móvil condiciona actividades de vuestra vida diaria? ¿Me podríais poner algún ejemplo de estas actividades?
- ¿Has dejado de realizar actividades por estar en internet o redes sociales? ¿Cómo cuáles?
- ¿Ha influido el uso del móvil y las redes en vuestra relación familiar? ¿problemas con vuestros padres? ¿hermanos? ¿y con vuestros profesores?
- ¿Usáis el móvil para relacionaros? ¿Creéis que os relacionáis más de manera física que por el móvil o al contrario? ¿favorece vuestra conexión con las personas?
- ¿Qué beneficios creéis que os aporta el estar conectados con el móvil y las redes sociales? ¿Qué es lo que más os gusta de estar conectados?
- ¿Soléis tener el móvil durante la hora de la comida?

- MALESTAR PERSONAL

- ¿Cómo te sientes cuando no puedes utilizar el móvil? Si el móvil se queda sin batería ¿qué sensación tenéis?
- ¿Cómo os sentís cuando pasáis horas sin poder acceder al móvil?
- ¿Podríais dejar de usar el móvil durante varios días? ¿Cómo creéis que lo pasaríais

- INFLUENCIA EN ÁMBITO ACADÉMICO

- ¿Usáis el móvil para realizar las tareas del instituto? ¿Os facilita el trabajo? ¿Por qué?
- ¿Tienes el móvil cerca cuando estas en casa estudiando? ¿En algún momento del día dejáis el móvil lejos?

9.5.- ANEXO V: GUÍA PARA GRUPO FOCAL CON PROFESORADO Y PROFESIONALES

ANEXO V: GUIA PARA GRUPOS FOCALES CON PROFESORADO Y PROFESIONALES

Hombre Mujer

Edad.-

Número de hijos.-

Profesión/Especialidad.-

Años de permanencia en el centro.-

Experiencia docente.-

Lugar de residencia.-

¿Piensas que el alumnado tiene cierta dependencia del móvil y las redes sociales? ¿Por qué?

¿Qué edad sería la aconsejable para que hicieran un uso del móvil y las redes sociales? ¿Por qué?

¿Qué consecuencias piensas que tiene este uso abusivo del móvil y las redes en el alumnado y su rendimiento? ¿Puedes poner ejemplos?

¿Piensas que un alto porcentaje del alumnado hace un uso inadecuado del móvil y las redes sociales o son una minoría? ¿Por qué?

¿Cuántas horas consideras que supondrían un uso problemático del móvil y las redes?

¿Piensas que el uso del móvil y las redes puede influir de forma positiva en algún aspecto de la vida académica o personal del alumnado? ¿Por ejemplo?

¿Qué efectos negativos piensas que el uso abusivo del móvil y las redes puede tener en la población adolescente?

¿Crees que los padres y madres son conscientes de la influencia que puede tener este uso en sus hijos e hijas? ¿Por qué?

¿Puede influir este uso inadecuado del móvil en la motivación hacia lo académico?