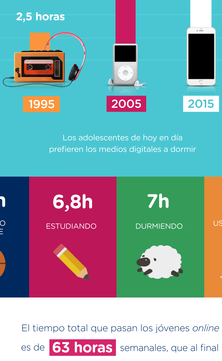
empantallados

ATRACÓN DIGITAL

¿CUÁL ES EL MENÚ DIGITAL DE LOS JÓVENES?

Uso de pantallas

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



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

0,7h	6,8h	7h	9h
HACIENDO DEPORTE	ESTUDIANDO	DURMIENDO	USANDO MEDIOS DIGITALES

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

¿Cómo afecta esta realidad a los jóvenes?

57% Han conocido un nuevo amigo *online*

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



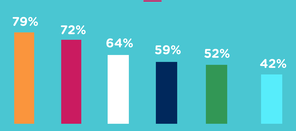
¿Cómo usan los smartphones?

90% Adolescentes que intercambian mensajes

60 Número de mensajes que envían y reciben al día

43% Adolescentes que lo usan para visualizar vídeos *online*

¿QUÉ MEDIOS PREFIEREN PARA COMUNICARSE?



LA MULTITAREA

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

76%	60%	51%	50%
Escuchan música mientras estudian	Se mensajean mientras estudian	Ven la tele mientras estudian	Usan redes sociales mientras estudian

¿Y cómo puede afectar al cerebro?

- Disminuye la retención de información
- Reduce algunas habilidades intelectuales, como la capacidad de reflexión
- Ralentiza el tiempo de reacción
- Daña la memoria a largo plazo

Botellón electrónico

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

¿QUÉ ES?

Vamping

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

¿Cómo se preocupan sus padres?

PRIVACIDAD/ SEGURIDAD

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

BULLYING

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

1 DE CADA 3 padres se preocupan por el uso que su hijo hizo de la tecnología durante el último año

ESCASEZ DE SUEÑO

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

MÍNIMA ACTIVIDAD FÍSICA

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

El efecto péndulo

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

Personas que están silenciando a gente **44,1%**

Personas que empiezan a limitar a horas concretas el acceso **56,8%**

68,2% Media de personas que limitan su uso sólo para las buenas noticias

empantallados

Fuentes: Common Sense Media| Pew Research Center Internet, Science & Tech| Reuches Blog y Fundación Telefónica