

# Adolescentes y uso de las tecnologías

Sara Malo<sup>1</sup>

Actualmente somos muchos los investigadores que nos interesamos por conocer desde una perspectiva psicológica y social el impacto que el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) tiene en el desarrollo vital de los adolescentes. En el caso de la autora, este interés se inició el año 2003, momento en que dio comienzo mi carrera como estudiante de doctorado, en el programa Psicología y Calidad de Vida de la Universitat de Girona (España). Desarrollé mi formación pre-doctoral en el Equipo de Investigación en Infancia, Adolescencia, Derechos de la Infancia y su Calidad de Vida (ERIDIQV). Todas las líneas de investigación del equipo comparten el denominador común de promover el bienestar y la calidad de vida de niños y adolescentes y, al mismo tiempo, comprender y mejorar sus vidas teniendo en cuenta la convención de los Derechos de la Infancia. Mi tesis se suscribió a la línea de investigación sobre el uso de los medios audiovisuales entre los adolescentes y los adultos.

En ese momento, no eran muy abundantes los estudios en el ámbito de las tecnologías, por lo que la posibilidad de generar nuevos conocimientos psicológicos era muy amplia. Desde el inicio de mi formación como investigadora hasta el momento actual he podido disfrutar de ésta recogiendo datos y aprendiendo de la experiencia de niños y adolescentes en relación al uso que hacen de las tecnologías. Por ello, voy a dedicar el presente capítulo a compartir con el lector los aprendizajes y reflexiones relacionados con tres ejes temáticos que han sido y son el foco de interés de mi investigación: las culturas mediáticas adolescentes entorno al uso de tecnologías como el móvil; los riesgos y oportunidades relativos a estos usos; y el uso excesivo y/o problemático de las tecnologías.

El inicio de mi camino en el campo de investigación fue con el desarrollo de mi tesis doctoral sobre las culturas mediáticas adolescentes centradas en el uso del teléfono móvil desde una perspectiva psicosocial (Malo, 2009). Estábamos al inicio del siglo XXI y el uso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTICs) empezaba a penetrar con fuerza entre la población adolescente (12 a 16 años) despertando el interés entre los investigadores de la psicología. Mi equipo de investigación ya había recogido

---

<sup>1</sup> Doutora em Psicologia (UdG). Professora e pesquisadora do Instituto de Investigações sobre Qualidade de Vida (IRQV) na Universitat de Girona (Espanha). Coordenadora do ERIDIQV - Equipo de Investigación en Infancia, Adolescencia, los Derechos de los niños/as y su Calidad de Vida.

Este capítulo foi publicado em português com o título “Adolescentes e o uso das tecnologias” na obra Contextos digitais: encontros, pesquisas e práticas. / Organização Daniel Abs. – Porto Alegre: UFRGS. Grupo de Pesquisa Contextos Digitais e Desenvolvimento Humano, 2022.

algunas evidencias que apuntaban la relevancia que los dispositivos electrónicos tenían en la vida de niños, niñas y adolescentes, y las interacciones que mantenían con los adultos. Estas primeras publicaciones evidenciaban las concordancias y discrepancias entre adolescentes y progenitores en relación a diversos aspectos relacionados con el uso de los medios entre hijos/as y progenitores, como por ejemplo la baja satisfacción en mantener conversaciones con los padres sobre las diversas actividades realizadas con las tecnologías (Casas, Figuer, González y Alsinet, 2002), o las discrepancias percibidas respecto al propio uso e interés informado de los adolescentes en relación a las tecnologías (ordenador, televisión, videojuegos, teléfono móvil...) y las atribuciones sobre estos usos e intereses del propio hijo/a informados por los progenitores (Casas, González, Figuer y Malo, 2007) ¿Qué nos estaban indicando estos resultados? ¿Existía una brecha generacional en relación al uso de las TIC? ¿Por qué los adolescentes informaban que hablar de las tecnologías no era un tema habitual con los adultos? ¿Podíamos constatar la existencia de culturas mediáticas adolescentes diferenciadas de las de los adultos? Dar respuesta a estas cuestiones, entre otras, fue el detonante para centrar mi primera investigación en el uso del teléfono móvil.

¿Por qué el teléfono móvil? Porque algunos datos de investigaciones nacionales (incluidas las nuestras) (Naval, Sádaba, y Bringué, 2003) y otros estudios internacionales (Ling, 1999) constataban que este dispositivo se había convertido en el preferido entre la población más joven ya que ofrecía la posibilidad de mejorar la interacción entre los iguales, mostrar poder y estatus grupal impactando en la construcción de la identidad y la autoestima y, además, permitiéndoles diferenciarse del grupo de los adultos. La importancia de la socialización en el grupo de iguales (Group Socialization Theory) fue un aspecto introducido por Judith Rich Harris (1995), y aunque sus primeros escritos fueron controvertidos en el mundo científico, posteriormente se pudo mostrar que, efectivamente, había procesos de socialización que no se daban con los adultos, sino que sucedían entre los iguales. En el mundo de las NTICs todo apuntaba a que, debido a la baja competencia auto percibida de los progenitores en relación al nuevo mundo tecnológico, nuestros jóvenes estaban descubriendo y aprendiendo este uso con las amistades, sin disponer de modelos adultos que les guiaran en este proceso. Parafraseando una de las reflexiones de mi tesis, a partir del libro de Harris (2003) El mito de la Educación, “la socialización en los primeros años de la vida de los más jóvenes consiste en aprender que no han de comportarse como lo hacen sus progenitores” (Malo, 2009, p. 17). Más adelante, retomaremos este tema para explorar qué implicaciones puede tener este hecho para su socialización, introduciéndonos en el mundo de los riesgos y oportunidades en relación al uso de los medios audiovisuales.

Para comprender con profundidad este fenómeno social tan complejo fue necesario ahondar en los modelos teóricos que entonces –y todavía actualmente– nos permiten abordarlo. Sin duda, uno de los autores más visionarios en este campo fue Marshall McLuhan (MacLuhan y Fiore, 1967). A mediados del siglo XX –cuando todavía no imaginábamos la expansión tecnológica que íbamos a vivir– él ya fue capaz de hacerlo. A partir de sus aforismos sobre el mensaje, el masaje y la aldea global introdujo conceptos clave sobre el poder que los medios de comunicación tenían en nuestras vidas (McLuhan, 1996). En esta misma línea, encontramos a otros autores como: McCombs (1994) introduciendo la teoría de la agenda setting sobre como los medios configuraban el mundo que nos rodea; Gerbner, Gross, Morgan y Signorelli (1980) con la

teoría de la Perspectiva de la Cultivación añadiendo a la anterior la idea de los medios hacia la cultura; o Katz, Blumler y Gurevitch (1974) con su enfoque sobre la perspectiva psicológica de usos y gratificaciones para explicar cómo las personas usamos los medios para gratificar nuestras necesidades. Tampoco podemos dejar de nombrar a otros autores muy relevantes que centraron su foco de interés en el efecto que algunos medios audiovisuales –en ese momento, la televisión y el ordenador– estaban teniendo en las familias y, sobre todo, en la infancia, dando lugar a dos corrientes teóricas que convivieron durante la década de los 80 y los 90: (a) la defendida por Neil Postman (1983) y sus discípulos (Elkind, 1981 y Winn, 1983) sobre como la infancia, tal y como la conocemos, está muriendo o desapareciendo ya que los medios aceleran su entrada en el mundo de los adultos; y b) la aportada por Tapscott (1998) y otros autores como Katz (1997) o Rushkoff (1996) que, aunque coinciden con los autores anteriores en que los medios están contribuyendo a desdibujar la barrera entre el mundo de los adultos y el de la infancia, apuestan por comprender que los medios son herramientas que dan poder y libertad a los jóvenes convirtiéndoles en una nueva generación electrónica más democrática y abierta que la de sus progenitores. De forma sintética, aunque no exhaustiva, estos fueron algunos de los antecedentes teóricos que dieron apoyo a mi tesis sobre el impacto del uso del móvil en la vida de los adolescentes, hace más de una década.

A continuación, presento una síntesis de las principales conclusiones a las que pude llegar con la tesis. Los participantes fueron adolescentes de 12 a 16 años y sus progenitores, de Catalunya, a los que se administraron cuestionarios en una primera fase, y con los que se discutieron en profundidad algunas cuestiones a partir de grupos de discusión, en una segunda fase. El análisis mixto de estos datos, nos permitieron evidenciar cuestiones como:

- Diferencias en las preferencias de uso de las tecnologías entre chicos y chicas, siendo las chicas las usuarias por excelencia del teléfono móvil, mientras que los chicos informaron de un mayor uso de los videojuegos y los ordenadores. En este sentido, pudimos constatar como: a) existían culturas de género en el uso de las NTICs, siendo el proceso de socialización familiar de niños y niñas, en general, distintos y, por ende, estos se ven reflejados en sus intereses tecnológicos (las chicas ponen mayor atención a tecnologías que facilitan la relación y la comunicación, mientras que parece ser que los chicos a aquellas que promueven actividades con mayor acción, como el juego); y b) que dichas culturas se ven mediatizadas por culturas generacionales, es decir, no sólo los adolescentes usan más las tecnologías que los adultos, sino que éstos prefieren y se muestran más satisfechos cuando lo hacen con sus iguales.
- La necesidad de un mayor acercamiento intergeneracional, sobre todo, respecto a mantener conversaciones entre adultos y adolescentes entorno a temas que tanto les motivan e interesan, como lo son las NTICs.

- Este acercamiento entre generaciones pasa por aceptar que las interacciones entre progenitores–hijos han de cambiar en el sentido de que:
  - o Las relaciones han de ser más recíprocas y más dinámicas de lo que plantean los modelos tradicionales de socialización, es decir, el proceso de aprendizaje del buen uso de las tecnologías debe ser bidireccional: por una parte, los adolescentes aportando su experiencia respecto a las múltiples funciones que se pueden desarrollar con las nuevas tecnologías y, por otro lado, los adultos como referentes en sus procesos de socialización.
  - o Debería existir una comunicación más abierta acerca de estos temas, aunque los datos parecen indicar que se priorizan otros temas antes que las tecnologías.
  - o No hay reconocimiento de los adultos de la propia "incompetencia" digital o tecnológica. Ante esto, podemos constatar entre los progenitores algunas conductas de evitación o desvalorización.
  - o Las teorías de los procesos de diferenciación categorial (Doise, Deschamps y Mugny, 1980) y la de la socialización grupal (Group Socialization Theory de Harris, 1995) resultan muy útiles para desarrollar un análisis psicosocial sobre el uso que los adolescentes hacen de las NTICs.

Hay que tener en cuenta que estas evidencias fueron la punta del iceberg de una cuestión todavía hoy en día compleja de comprender y que, a lo largo de estos años, ha ido transformando las culturas juveniles absolutamente mediatizadas (dando lugar a la etiqueta/representación social de los nativos digitales) y, sobre todo, sus formas de interacción social. Y, en medio de toda esta vorágine, nos encontramos los adultos (incluidos los investigadores) que, aunque un poco más expertos tecnológicamente hablando (siendo etiquetados como los inmigrantes digitales), vamos por detrás de las rápidas transformaciones de los contextos sociales a las que nuestros jóvenes se adaptan como “pez en el agua”.

Otra de las cuestiones que después de este primer estudio llamaron mi atención fue comprender cuál era la percepción que los adolescentes y los adultos tenían sobre los riesgos y oportunidades centrados en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante TIC, eliminando la “N” de Nuevas porque a estas alturas ya no lo son). Esto fue gracias a la codirección de un estudio encargado por el Ayuntamiento de Fuenlabrada en el año 2009 (Madrid, España), en el que se pretendía conocer cuáles eran los riesgos y las oportunidades a los que estaban expuestos los jóvenes cuando usaban las TIC y, a su vez, como estos eran percibidos por los adultos (profesionales que trabajaban con adolescentes) (Malo, González y Casas, 2010).

Para abordar la temática sobre los riesgos y oportunidades que el uso de las TIC y las redes sociales puede ofrecer a los jóvenes es oportuno reflexionar previamente sobre algunos apuntes teóricos. Bajo mi punto de vista, es imprescindible realizar una primera parada sobre lo que los investigadores americanos Nicolas Cristakis y James Fowler descubrieron con sus estudios sobre el contagio a través de las redes sociales. En su obra *Conectados* (Cristakis y Fowler, 2010), los autores parten del modelo teórico de Milgram (1963) sobre el problema del mundo pequeño y de la idea de los seis grados de separación. La novedad que Cristakis y Fowler añaden a esta teoría es que, mientras que Milgram nos habla de la difusión de la información, estos lo hacen sobre la difusión de la influencia apoyando la tesis de que, aunque todos estamos conectados con los demás por seis grados de separación, esto no significa que tengamos influencia sobre todas las personas que se encuentran a determinada distancia social de nosotros. Lo que sus investigaciones muestran es que el grado de influencia de las redes sociales obedece a lo que denominan los tres grados de influencia. Todo lo que hacemos o decimos se difunde por nuestra red y tiene cierto impacto en nuestros amigos (1 grado), en los amigos de nuestros amigos (2 grados) e incluso en los amigos de los amigos de nuestros amigos (3 grados). Nuestra influencia se disipa gradualmente y deja de tener efecto más allá de los tres grados de separación. Otro elemento interesante que se desprende de su estudio es que las redes sociales presentan dos propiedades básicas, la conexión y el contagio, y ambas producen efectos psicológicos en los individuos. La conexión se refiere a la estructura de la red: quién está conectado con quién. La forma de la red influye en cómo nos comportamos. no sólo nosotros elegimos con quién vamos, con quien nos relacionamos, sino que la estructura también nos afecta a nosotros: por ejemplo, si dos amigos míos no se hablan nos afecta. Y, el contagio alude a lo que se difunde / fluye por la red. Tendemos a copiar el comportamiento de las personas con las estamos conectados (ejemplos: suicidio, tabaco, comunicación no verbal). Estos hallazgos nos permiten comprender el enorme poder que las personas tenemos para influir en las otras, en sus comportamientos, en sus estados de ánimo... a través de nuestra red de relaciones porque todos estamos conectados.

En esta misma línea, algunos estudios han mostrado el impacto que la información que transmitimos a través de Internet, de nuestras redes sociales, puede tener en nuestro estado de ánimo. Un ejemplo es el que llevó a cabo Facebook con miles de usuarios manipulando la información que aparecía en las New Feed (Kramer, Guillory, & Hancock, 2014). El estudio permitió constatar diversas evidencias que cabe tener en cuenta al estudiar los riesgos y oportunidades relacionados con el uso de las redes sociales: a) cuando las informaciones positivas que aparecen sobre uno mismo en la red (new feed) se reducen, el porcentaje de palabras positivas en la descripción de los estados de las personas decrece, e incrementan las negativas (y, viceversa, a menor número de informaciones negativas, mayor frecuencia de aparición de palabras positivas); y b) los comportamientos no verbales no son necesarios para que se produzca el contagio social: el contenido textual parece ser suficiente. Estos interesantes resultados concuerdan algunos de los postulados de Sherlyn Turkle (2011) en los que parece ser que la exposición a la felicidad de los demás en las redes sociales puede provocar efectos negativos en nosotros (por ejemplo, la depresión) y producir el efecto de comparación social que la autora denomina “alone together”. Otra autora destaca en el estudio del uso de las redes sociales

entre los jóvenes es Danah Boyd y su libro *It's complicated* (2014). Boyd estudió los comportamientos de centenares de jóvenes a lo largo del tiempo para comprender como usan las redes sociales. A partir de este libro vale la pena considerar el debate que Enrique Dans ofrece sobre lo que hay de cierto en la etiqueta que se han otorgado a los jóvenes como “nativos digitales” por el mero hecho de haber nacido en la era digital (Dans, 2014).

Pero, sin duda, una de las investigadoras más reconocidas a nivel internacional por su abordaje del estudio de los riesgos y oportunidades asociados al uso de las TIC en niños y adolescentes es Sonia Livingstone, coordinadora de la red multinacional EU Kids Online. En este sentido, Livingstone y Haddon (2009) proponen una interesante e integradora visión para analizar cuáles pueden ser los riesgos y las oportunidades partiendo de un triple eje de análisis en función de si el niño/a o adolescente es: a) el receptor del contenido, b) el participante o contacto, y c) el actor que realiza la conducta. A partir de este posicionamiento en que el niño se sitúa en un rol u otro se clasifican riesgos y oportunidades. A modo de ejemplo, si consideramos que las TIC pueden ofrecer la oportunidad de “Educar, aprender y alfabetizar digitalmente”, si el protagonista es receptor de contenido este le debería permitir el uso de recursos educativos de la red, si fuera participante le permitiría contactar con otras personas con las que comparte intereses, y si fuera el actor podría mostrar iniciativa para aprender de forma colaborativa. Lo mismo sucedería con los riesgos: si consideramos la “agresividad” como un riesgo, si el niño/a es receptor podría acceder a contenido poco adecuado para su edad (sexo, odio), si es participante podría ser sometido a algún tipo de violencia como el ciberbullying, y en caso de ser actor sería el que ejercería este tipo de violencia sobre otras personas. Considero que esta aproximación totalmente focalizada en el niño como protagonista nos permite dar un paso más allá a las clasificaciones más estándares que existen sobre los riesgos y oportunidades asociados al uso de las TIC. En este sentido, la misma autora a través de sus investigaciones pone de relieve como, a menudo, las preocupaciones adultas sobre los riesgos (sexting, bullying, pornografía) no incluyen otras preocupaciones que niños y niñas tiene en la red (Livingstone, Kirwil, Ponte, & Staksrud, 2013).

A lo largo de estos años de investigación el mundo de las tecnologías ha avanzado de manera muy acelerada y, con estos cambios, también se han ido transformado sus usos y los contextos relacionales en los que estos se dan. Un ejemplo de ello, es la transformación del teléfono móvil en cuanto a las nuevas oportunidades tecnológicas (aplicaciones) que ofrece, creadas para mantener más activa e interesada a la población diana por excelencia: los adolescentes. Ya no se trata de un dispositivo en el que sus principales herramientas de comunicación son las llamadas o los mensajes de texto, sino que estos se han convertido en teléfonos inteligentes (smartphones) ofreciendo una amplia ventana al mundo de la conexión online con los demás a través de las redes sociales. Es así como el móvil se convierte en el gran “social media” que permite a la población aglutinar en un solo dispositivo prácticamente toda la agenda vital (calendario, correo electrónico, tarjetas de crédito, acceso a múltiples apps, redes sociales...). Por lo tanto, para los y las adolescentes, el teléfono móvil se ha convertido, sobretodo, en la vía de acceso más común a las redes sociales, siendo en un primer momento la plataforma de entrada Facebook y, más recientemente, otras como

Instagram, Youtube, Whatsapp o TikTok. El impacto del uso de las redes sociales en jóvenes se ha convertido en un campo de investigación que ha producido una enorme cantidad de publicaciones en los últimos años, muchas de ellas explorando el impacto negativo que su uso puede tener en el desarrollo psicosocial de estos.

Es en esta misma línea, se sitúa la investigación más reciente realizada por la investigadora del ERIDIQV Mercedes Martín-Perpiña con su tesis (Martín-Perpiña, 2019), la cual puede co-dirigir. El objetivo era explorar el impacto del uso excesivo de las TIC y las redes sociales en adolescentes (11 a 18 años) en variables de personalidad y del contexto social, así como el impacto del mediamultitasking en las funciones ejecutivas y el rendimiento académico. Los principales resultados están publicados y se pueden consultar para conocer los detalles (Malo, Martín-Perpiña, Viñas, 2018; Martín-Perpiña, Viñas, y Malo, 2018; Martín-Perpiña, Viñas, y Malo, 2018). En este capítulo, haré especial énfasis en aquellos resultados más vinculados a la psicología social, siendo los más afines a mi ámbito de investigación:

- Se constata que los miembros de las familias son una importante fuente de modelaje en el consumo de los propios adolescentes. Más de la mitad de la muestra de adolescentes informa autoperibirse como bastante elevado o muy elevado consumidor de TIC y redes sociales. Esta misma categoría de consumo la atribuyen a los hermanos, mientras que a las madres las ven como consumidoras medias y a los padres como poco consumidores, en general. La regulación del consumo a través de normas de uso de TIC en el hogar es escasa, ya que casi un 60% de la muestra indica que no tienen normas en el hogar.
- Si preguntamos a los jóvenes sobre los posibles problemas o consecuencias negativas que han podido experimentar a partir del uso de las TIC, casi la mitad indica que han tenido problemas con su rendimiento escolar, seguido de problemas con los progenitores y con los amigos. Y, en lo que más les ha afectado, es que dedican más horas de lo habitual a su uso, realizando un uso excesivo.
- En relación a este uso excesivo o problemático de las TIC y las redes sociales, observamos una prevalencia del 14.5% en el caso de las TIC y del 12.8% en redes sociales, siendo estos valores bastante similares a los hallados en otros países de Europa. Los factores de riesgo del uso excesivo de tecnologías se relacionan con una elevada impulsividad, ser chica, percibir un elevado apoyo social y percibir un elevado consumo de los hermanos. En el caso de las redes sociales, el uso de estas para divertirse y, nuevamente, ser chica y percibir un elevado consumo entre los hermanos. Por su parte,

presentar un elevado autoconcepto, ser responsable y tener normas en el hogar se consideran factores de protección.

- La multitarea o mediamultitasking es una actividad muy habitual entre los adolescentes, sobretodo, mientras realizan tareas escolares. Se constata que escuchar música, enviar mensaje con el móvil y usar las redes sociales son las actividades que realizan con más frecuencia los adolescentes mientras realizan hacen los deberes escolares. También existe relación entre presentar un perfil de multitarea elevado y el rendimiento académico, ya que los chicos y chicas en este caso perciben obtener peores calificaciones en algunas asignaturas.

A partir de estas conclusiones podemos decir que para comprender la complejidad de lo que implica realizar un uso excesivo o problemático de las TIC a estas edades, es necesario analizar tanto variables individuales como sociales referentes a su contexto más inmediato. Parece ser que ser chica puede ser un factor de mayor riesgo a la hora de realizar este uso más intensivo. Si bien ambos sexos están muy presentes en las redes sociales, el tipo de uso que realizan o como se comunican y relacionan a través de estas, parece ser distinto, y está vinculado a las culturas de género a las que nos referíamos al inicio del capítulo. No hay que olvidar que los factores familiares o el apoyo social de los iguales también puede contribuir tanto positiva como negativamente al uso de las TIC. Los padres y las madres (los cuidadores principales) siguen siendo el modelo de socialización primaria más importante y, también, en la promoción de un consumo tecnológico responsable.

Estos hallazgos han sido la base para la siguiente propuesta de acciones de intervención que podrían aplicarse al ámbito familiar y al escolar para fomentar el uso responsable y saludable de las TIC

- A nivel personal: algunos estudios muestran como la Inteligencia Emocional (IE) es un potente predictor del comportamiento de abuso de las TIC (). Niveles elevados de IE son un factor protector para prevenir el consumo de sustancias y proteger de las adicciones comportamentales. Si entendemos la IE como la "capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para gestionarlos" es importante dedicar esfuerzos a fomentar esta habilidad entre niños y adolescentes ya que les permitirá una mejor regulación de la impulsividad, la inmediatez, y el reconocimiento de las emociones.
- A nivel familiar: es fundamental crear un clima familiar mediático "sano" y "rico en oportunidades". Esto puede tener que ver con acciones como:
  - o Reforzar la idea de que los familiares (progenitores, hermanos) son modelos de socialización en uso responsable de las TIC, y que este



- proceso de aprendizaje se da en sentido bidireccional, de padres a hijos y de hijos a padres.
- o Pactar y negociar conjuntamente las normas de uso de TIC en el hogar. Los estudios parecen indicar que disponer de normas es un factor protector ante el uso excesivo de TIC.
  - o Poner en práctica la mediación adulta activa lo que significa poder "hablar con los hijos sobre lo que hacen en la red", "sentarse con ellos cuando están conectados", "realizar actividades conjuntas con las tecnologías", entre otras.
  - o "Supervisar" (en lugar de "controlar" o "restringir") el uso que se realiza con las tecnologías, acompañando esta acción con explicaciones sobre las consecuencias derivadas de un buen o mal uso.
  - o Fomentar en los hijos la auto responsabilidad en el uso de las tecnologías, es decir, dar la oportunidad de regular su propio uso con el acompañamiento de los adultos.
  - o Favorecer espacios libres de TIC (Dieta mediática), y fomentar la diversificación de las actividades de ocio.
  - o Saber aprovechar más las oportunidades que ofrecen las tecnologías, que son muchas y diversas, y "no crear alarma social" ya que los casos extremos (como las adicciones) no son generalizables a toda la población adolescente.
- A nivel escolar: poder crear un clima escolar mediático "sano" y "rico en oportunidades", revisando algunas de las siguientes actuaciones:
    - o Integrar la seguridad online en los centros educativos y potenciar el desarrollo de las competencias digitales a lo largo del currículo.
    - o Asegurar que los beneficios de las tecnologías digitales llegan a todos los niños y adolescentes evitando las "desigualdades digitales" y fomentando la "inclusión digital".
    - o Garantizar recursos que para la formación en competencias digitales de maestros y profesores.
    - o Desarrollar políticas escolares en torno al uso saludable de las TIC y tener protocolos de actuación para situaciones de riesgo (por ejemplo, el cyberbullying).

Para acabar, quisiera citar a Henry Jenkins (2009) y destacar su aporte al concepto de la Nueva Alfabetización Digital (New Media Literacy), que debe ser entendiendo como un conjunto de habilidades sociales, referentes a la manera de interactuar en una comunidad más amplia (cultura participativa), y no sólo como una habilidad individualizada de expresión personalizada. Esto significa que la educación mediática del siglo XXI debe centrar sus esfuerzos en enseñar a niños y adolescentes a ser competentes para trabajar en redes sociales, para poner en común los conocimientos dentro de una inteligencia colectiva, para negociar considerando la diversidad cultural, y para ser capaces de discriminar entre varias informaciones para construir una imagen coherente del mundo que les rodea.

## REFERÊNCIAS

- BOYD, D. It's complicated. The social live of networked teens. UK: Yale University Press Books, 2014.
- CASAS, F.; FIGUER, C.; GONZÁLEZ, M.; ALSINET, C. ¿Qué coincidencias y discrepancias tienen los jóvenes y sus padres ante los medios?. *Comunicar*, 18, 47-52, 2002.
- CASAS, F.; GONZÁLEZ, M.; FIGUER, C.; MALO, S. Los medios audiovisuales entre los progenitores y los hijos e hijas. *Cultura y Educación*, v.19, n.3, 1-20, 2007.
- CRISTAKIS, N.; FOWLER, J. H. Conectados. El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan. Madrid: Santillana, 2010.
- DANS, E. El absurdo e infundado mito del nativo digital, 2014. Disponible em: <http://www.enriquedans.com/2014/06/el-absurdo-e-infundado-mito-del-nativo-digital.html>.
- DOISE, W.; DESCHAMPS, J. C.; MUGNY, G. *Psychologie sociale expérimentale*. Paris: PUF, 1980. (Trad. castellano: *Psicología social experimental*. Barcelona: Hispano Europea).
- ELKIND, D. *The hurried child: growing up to fast to soon*. Reading Mass, Addison Wesley, 1981.
- GERBNER, G.; GROSS, L.; MORGAN, M.; SIGNORELLI, N. The "Mainstreaming" of America: violence profile, n. 11. *Journal of communication*, v.30, n.3, 10-29, 1980.
- HARRIS, J. R. Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102, 458-489, 1995.
- HARRIS, J. R. *El mito de la educación*. Barcelona: Debolsillo, 2003.
- JENKINS, H. *Confronting the Challenges of Participatory Culture: Media Education for the 21st Century*. MacArthur Foundation, 2009. Disponible em: [https://www.macfound.org/media/article\\_pdfs/JENKINS\\_WHITE\\_PAPER.PDF](https://www.macfound.org/media/article_pdfs/JENKINS_WHITE_PAPER.PDF).
- KATZ, E.; BLUMLER, J. G.; GUREVITCH, M. Utilization of media communication by the individual. In: DINS; BLUMLER, J.G; KATZ, I. E. (Org.). *The uses of mass media: current perspective on gratifications research*. Beverly Hills, CA: SAGE, 1974.
- KATZ, J. *Virtuous reality: how American surrendered discussion of moral values to opportunists, Nitwits and Blockheads like William Bennett*. Nova York: Random House, 1997.

- KRAMER, A.; GUILLORY, J. E.; HANCOCK, J. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *PNAS*, v. 111, n. 24, 8788-8790, 2014. Disponible em: <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>
- LING, R. Los escenarios del teléfono entre los jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud*, 46, 67-79, 1999.
- LIVINGSTONE, S.; HADDON, L. EU Kids Online: final report 2009. EU Kids Online, Deliverable D6.5. EU Kids Online Network, London, UK, 2009.
- LIVINGSTONE, S.; KIRWIL, L.; PONTE, C.; STAKSRUD, E. In their own words: what bothers children online? with the EU Kids Online Network. EU Kids Online, London School of Economics & Political Science, London, UK, 2013.
- MALO, S. Cultures mediàtiques adolescents: Un estudi psicosocial centrat en el telèfon mòbil. Servidor de tesis doctorals en xarxa (TDX), 2009. Disponible em: <http://www.tdx.cat/TDX-0223109-134709>.
- MALO, S.; MARTÍN-PERPIÑÁ, M. M.; VIÑAS, F. Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, v. 56, n.3, 101-109, 2018. Disponible em: <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>.
- MALO, S.; CASAS, F. Y.; GONZÁLEZ, M. Riesgos y oportunidades asociados al uso de las TIC: Reflexiones sobre la privacidad de la juventud en Internet. *Entrejóvenes*, 113, 32-33, 2010.
- MARTÍN-PERPIÑÁ, M. M.; VIÑAS, F.; MALO, S. Media multitasking impact in homework, executive function and academic performance in Spanish adolescents. *Psicothema*, v.31, n.1, 81-87, 2019a. Disponible em: <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.178>
- MARTÍN-PERPIÑÁ, M. M.; VIÑAS, F.; MALO, S. Personality and social context factors associated to self-reported excessive use of Information and Communication Technology (ICT) on a sample of Spanish Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-11, 2019b. Disponible em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00436>
- MARTÍN-PERPIÑÁ, M. M. Uso excesivo de las TIC y las redes sociales y media multitasking en adolescentes: estudio sobre su relación con la personalidad, el contexto social y las funciones ejecutivas. Programa de Doctorat en Psicologia, Salut i Qualitat de Vida (Universitat de Girona). Tesis Doctorales en Red (TDX), 2019. Disponible em: <https://www.tdx.cat/handle/10803/669782#page=1>
- MCCOMBS, M. News influences on our pictures of the world. In.: DINS I.; BRYANT I. D.; ZILLMANN, D. (Org.). *Media effects*. Hillsdale, NJ: LEA, 1994. p. 1-16.
- MCLUHAN, M. Comprender los medios de comunicación. Las extensiones del ser humano. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1996.
- MCLUHAN, M.; FIORE, Q. El medio es el mensaje. Un inventario de efectos. Barcelona: Paidós, 1967.
- MILGRAM, S. Behavioral Study of Obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, v.67, n.4, 371-8, 1963.
- NAVAL, C.; SÁDABA, C.; BRINGUÉ, X. Impacto de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en las relaciones sociales de los jóvenes navarros. Gobierno de Navarra. Instituto Navarro de Deporte y Juventud, 2003. Disponible em: <http://www.unav.es/noticias/textos/141103-02.html>.

POSTMAN, N. The disappearance of childhood. Londres: W.H. Allen, 1983.

RUSHKOFF, D. Playing the future: how kid' culture can teach us to thrive in an age of chaos. Nova York: Harper Collins, 1996.

TAPSCOTT, D. Growing up digital: the rise of the net generation. Nova York: McGraw Hill, 1998.

TURKLE, S. Alone Together. Basic Books, 2011.

WINN, M. Children without childhood. Harmondsworth: Penguin, 1983.