



La era de la distracción | 29 AGO 18

Cómo los adolescentes y sus padres usan las pantallas de dispositivos

El 54% de los adolescentes estadounidenses dice que pasan demasiado tiempo en sus teléfonos celulares, y dos tercios de los padres expresan su preocupación por el tiempo de pantalla de sus hijos adolescentes. Pero los padres enfrentan sus propios desafíos de distracción relacionada con los dispositivos

Autor: Jingjing Jiang Fuente: Pew Research Center *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions*

Página 1

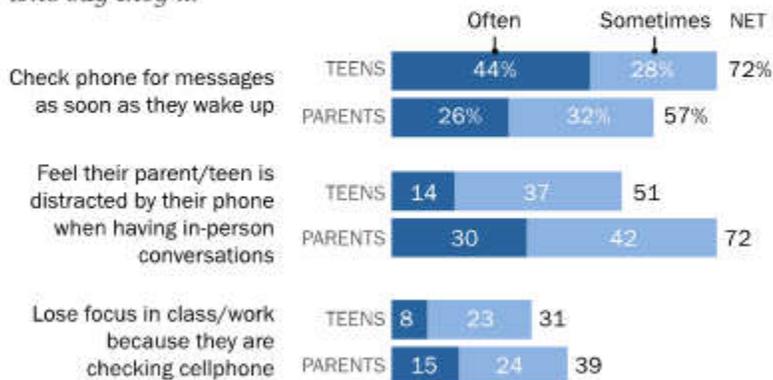
Una investigación analizó las modalidades de uso de dispositivos electrónicos de padres e hijos. Los padres y los adolescentes informan sobre diversos niveles de apego y distracción debido a sus teléfonos celulares. En medio de debates sobre el impacto del tiempo frente a la pantalla en los adolescentes, aproximadamente la mitad de los que tienen entre 13 y 17 años están preocupados por pasar demasiado tiempo en sus teléfonos celulares. Alrededor del 52% de los adolescentes estadounidenses informaron haber tomado medidas para reducir el uso de su teléfono móvil, y acciones similares han intentado limitar el uso de redes sociales (57%) o videojuegos (58%), según una nueva encuesta del Pew Research Center.

Parents and teens report varying levels of attachment, distraction due to their cellphones

% of U.S. teens/parents who say they ...



% of U.S. teens/parents who say they ...



Note: Parents refer to parents of teens ages 13 to 17. Teens were asked how often they lose focus in class, whereas parents were asked how often they lose focus at work.

Source: Survey conducted March 7-April 10, 2018.

"How Parents and Teens Navigate Screen Time and Device Distractions"

PEW RESEARCH CENTER

La relación a veces hiperconectada de los adolescentes con sus dispositivos también es evidente en otros hallazgos del estudio. El 72% de los adolescentes dice que a menudo o a veces verifican los mensajes o las notificaciones tan pronto como se despiertan, mientras que aproximadamente cuatro de cada diez dicen que se sienten ansiosos cuando no tienen su teléfono celular con ellos. En general, el 56% de los adolescentes asocian la ausencia de su teléfono celular con al menos una de estas tres emociones: soledad, malestar o ansiedad. Además, las niñas son más propensas que los niños a sentirse ansiosas o solitarias sin su teléfono celular.

Los **padres** también están ansiosos por los efectos del tiempo que pasan frente a la pantalla sus hijos, según otra encuesta. Aproximadamente dos tercios de los padres dicen que les preocupa que sus hijos adolescentes pasen demasiado tiempo frente a las pantallas, y el 57% informan establecer restricciones de tiempo de pantalla para sus hijos adolescentes de una manera u otra.

La mitad de los adolescentes dice que encuentran a sus padres distraídos con el celular cuando intentan conversar con ellos

Al mismo tiempo, algunos padres de adolescentes admiten que también luchan contra el "encanto de las pantallas": el 36% dice que **ellos mismos** pasan demasiado tiempo en su teléfono celular. Y el 51% de los adolescentes dice que a menudo encuentran a su padre o cuidador **distraído** por su propio teléfono celular cuando intentan tener una conversación con ellos.

Además, el 15% de los padres dicen que a menudo **pierden el foco** en el trabajo porque se distraen con su teléfono. Eso es casi el doble de la proporción de adolescentes (8%) que dicen que a menudo pierden el enfoque en la escuela debido a sus propios teléfonos celulares.

Estos son algunos de los principales hallazgos de la encuesta del Pew Research Center a 743 adolescentes estadounidenses y 1.058 padres estadounidenses de adolescentes llevada a cabo del 7 de marzo al 10 de abril de 2018. A lo largo del informe, la categoría de "adolescentes" se refiere a las edades de 13 a 17 años, y "padres" a padres de al menos un niño de 13 a 17 años.

Los adolescentes expresan puntos de vista mixtos sobre si pasan demasiado tiempo delante de las pantallas, pero la mitad o más han reducido el tiempo que pasan utilizando

diversas tecnologías.

La vida adolescente está impregnada de tecnología

Nueve de cada diez adolescentes ven pasar demasiado tiempo en línea como un problema

La gran mayoría de los adolescentes en los Estados Unidos tienen acceso a un teléfono inteligente, y el 45% están en línea casi de manera constante. La ubicuidad de las redes sociales y los teléfonos celulares y otros dispositivos en la vida de los adolescentes ha alimentado las acaloradas discusiones sobre los efectos del tiempo de pantalla excesivo y el papel de los padres en la limitación de la exposición de los adolescentes en la pantalla. En los últimos meses, muchas compañías de tecnología importantes, como Google y Apple, han anunciado nuevos productos destinados a ayudar a adultos y adolescentes a monitorear y administrar su uso en línea.

Mientras miran sus propias vidas y las de sus compañeros, la mayoría de los adolescentes ven cosas que les preocupan. Aproximadamente nueve de cada diez adolescentes ven pasar demasiado tiempo en línea como un problema que enfrentan las personas de su edad, incluido el 60% que dice que es un problema importante.

Cuando se trata de evaluar sus propios hábitos en línea, los adolescentes expresan opiniones encontradas acerca de si ellos mismos pasan demasiado tiempo en varias pantallas.

Aproximadamente la mitad (54%) creen que pasan demasiado tiempo en su teléfono celular, mientras que

Teens hold mixed opinions about whether they spend too much time in front of screens ...

% of U.S. teens who say they spend ___ on the following



... but half or more have cut back on the time they spend using various technologies

% of U.S. teens who say they ever cut back on the amount of time they spend ...



Note: Respondents who did not give an answer or who did not use a cellphone, social media or video games are not shown.

Source: Survey conducted March 7-April 10, 2018.

"How Parents and Teens Navigate Screen Time and Device Distractions"

PEW RESEARCH CENTER

el 41% dice que pasan demasiado tiempo en las redes sociales.

Por el contrario, solo alrededor de una cuarta parte (26%) creen que pasan demasiado tiempo jugando videojuegos, comparable a la proporción (22%) que dicen que pasan muy poco tiempo jugando. Mientras tanto, aproximadamente cuatro de cada diez adolescentes dicen que pasan la cantidad correcta de tiempo en las redes sociales o en los juegos.

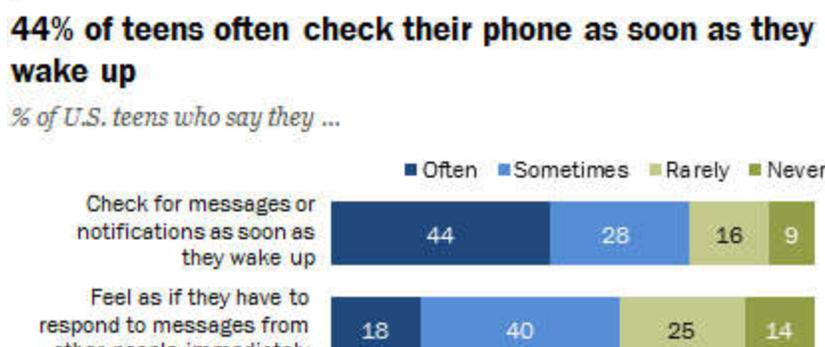
A pesar de estos diferentes puntos de vista sobre el tiempo frente a la pantalla, aproximadamente la mitad o más adolescentes afirman haber intentado limitar la cantidad de tiempo que dedican a cada tecnología. Alrededor del 52% alguna vez ha reducido el tiempo que pasan en su teléfono celular, mientras que el 57% ha limitado su tiempo en las redes sociales y el 58% ha reducido su tiempo jugando videojuegos.

Curiosamente, hay poca relación entre las opiniones de los adolescentes sobre cuánto tiempo pasan en varias pantallas y si han intentado limitar su tiempo en esos dispositivos o no. Por ejemplo, el 53% de los adolescentes que dicen que pasan demasiado tiempo en su teléfono celular alguna vez han reducido la cantidad de tiempo que pasan en su teléfono. Eso es casi idéntico al 55% de los adolescentes que dicen que gastan la cantidad correcta o muy poco tiempo en su teléfono que han intentado limitar su uso de dispositivos móviles.

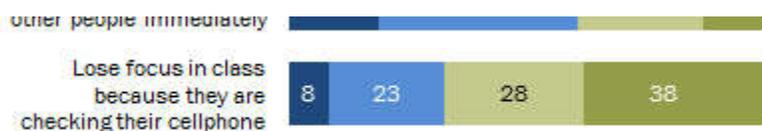
Los niños y niñas tienen diferentes percepciones de la cantidad de tiempo que pasan utilizando diversas tecnologías. Las chicas son algo más propensas que los chicos a decir que pasan demasiado tiempo en las redes sociales (47% frente a 35%). Por el contrario, los niños tienen cuatro veces más probabilidades de decir que pasan demasiado tiempo jugando videojuegos (el 41% de los niños y el 11% de las niñas dicen esto) .1 No hay diferencias estadísticamente significativas por raza, etnia o ingreso familiar.

La mayoría de los adolescentes consultan sus teléfonos por mensajes o notificaciones tan pronto como se despiertan

Los teléfonos celulares están profundamente integrados en las experiencias cotidianas de la mayoría de los adolescentes de EE.UU. En particular, el 72% de los adolescentes dicen que al menos a veces buscan mensajes o



notificaciones tan pronto como se despiertan (el 44% dice que a menudo lo hacen). Y el 57% siente que a menudo o a veces tiene que responder a los mensajes de otras personas de inmediato. Mientras tanto, el 31% de los adolescentes dicen que **pierden el enfoque en clase** porque están revisando su teléfono celular, aunque solo el 8% dice que esto les sucede a ellos, y el 38% dice que nunca lo hace.



Note: Respondents who did not give an answer or who do not have access to a cellphone are not shown.

Source: Survey conducted March 7-April 10, 2018.

"How Parents and Teens Navigate Screen Time and Device Distractions"

PEW RESEARCH CENTER

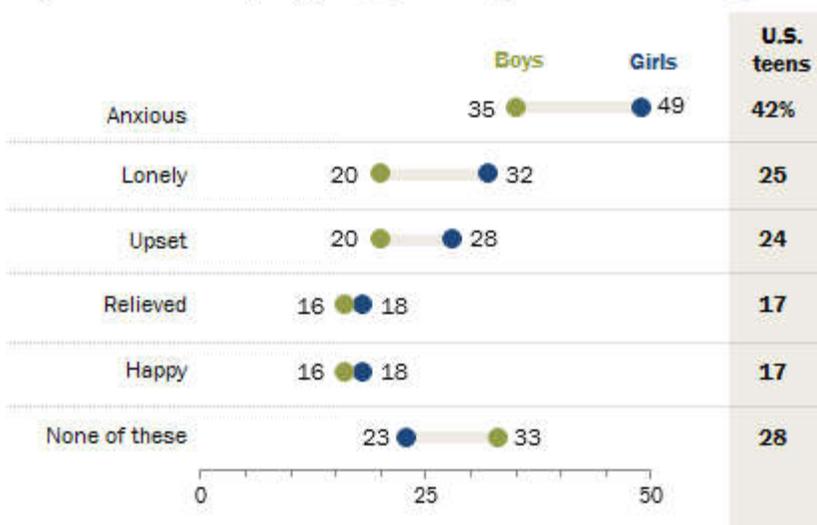
Los adolescentes de una amplia gama de grupos demográficos responden de manera similar a estas preguntas sobre el uso de su teléfono celular. Sin embargo, los adolescentes de 15 a 17 años son particularmente propensos a decir que buscan mensajes tan pronto como se despiertan: el 49% dice que a menudo lo hace, en comparación con el 37% de los adolescentes de 13 a 14 años.

Los adolescentes se encuentran con una gama de emociones cuando no tienen sus teléfonos celulares, pero la ansiedad encabeza la lista

Las niñas son más propensas que los niños a sentirse ansiosas o solitarias sin su teléfono. La encuesta preguntó sobre cinco emociones diferentes que los adolescentes pueden sentir cuando no tienen sus teléfonos celulares, y **"ansioso"** (mencionado por el 42% de los adolescentes) es el citado por la mayoría. Alrededor de un cuarto dicen que se sienten **solos** (25%) o molestos (24%) en estos casos. En total, el 56% asocia la ausencia de su teléfono celular con al menos una de estas emociones negativas. Aun así, el 17% dice sentirse **aliviado o feliz**

Girls are more likely than boys to feel anxious or lonely without their phone

% of U.S. teens who say they feel ___ when they do not have their cellphone



Note: Respondents could select multiple options.

Source: Survey conducted March 7-April 10, 2018.

"How Parents and Teens Navigate Screen Time and Device Distractions"

PEW RESEARCH CENTER

cuando su teléfono celular no está cerca. Y el 28% dice que ninguna de estas palabras describe sus sentimientos cuando están sin sus teléfonos.

Las niñas tienen más probabilidades que los niños de expresar sentimientos de ansiedad (por un margen de 49% a 35%) y soledad (por un margen de 32% a 20%) cuando no tienen su teléfono con ellos. Mientras tanto, los niños son un poco más propensos a decir que no sienten ninguna de estas emociones particulares cuando están sin su teléfono celular (33% frente a 23%).

Las distracciones del dispositivo y las preocupaciones sobre el tiempo de pantalla ocurren entre padres y adolescentes por igual

Un poco más de la mitad de los padres están contentos con el tiempo que pasan en el teléfono celular o las redes sociales. Además de preguntarle a los adolescentes sobre su visión del tiempo frente a la pantalla y las distracciones debido a las tecnologías en sus vidas, el Centro también envió una encuesta acerca de sus puntos de vista sobre un subconjunto de estos problemas.

A little over half of parents are happy with the time they spend on cellphone or social media

% of U.S. parents who say they spend ___ on the following



Note: Respondents who did not give an answer or who do not have a cellphone or use social media are not shown.

Source: Survey conducted March 7-April 10, 2018.

"How Parents and Teens Navigate Screen Time and Device Distractions"

PEW RESEARCH CENTER

En un nivel amplio, esta encuesta revela que los padres están algo menos preocupados por **su propio uso** de la tecnología que por el de los adolescentes con respecto a ellos. Alrededor de un tercio de los padres (36%) dice que pasan demasiado tiempo en su teléfono celular, y el 23% dice lo mismo sobre su uso de las redes sociales. Un poco más de la mitad de los padres (55% en cada caso) cree que pasan la cantidad correcta de tiempo en su teléfono celular o en las redes sociales. En su mayoría, los padres de diferentes géneros, etnias, y niveles de ingresos informan niveles similares de preocupaciones sobre su propio uso de tecnología.

Aproximadamente siete de cada diez padres dicen que su hijo adolescente se distrae con su teléfono celular durante las

conversaciones al menos algunas veces; la mitad de los adolescentes dicen lo mismo de sus padres

Cuando se les pide que reflexionen sobre el uso de su teléfono celular por parte de los adolescentes, la mayoría de los padres (72%) sienten que sus adolescentes, al menos, a veces se distraen con su teléfono celular cuando intentan tener una conversación con ellos. De hecho, el 30% de los padres dicen que su hijo adolescente a menudo hace esto.

Al mismo tiempo, esta sensación de **distracción** causada por los teléfonos celulares no es un fenómeno completamente específico de los adolescentes. Cuando se les pregunta sobre el comportamiento de sus padres, la mitad de los adolescentes dice que sus padres se distraen con su propio teléfono al menos a veces durante las conversaciones entre ellos (51%), y el 14% de los adolescentes informan que sus padres a menudo se distraen de esta manera.

En comparación con los adolescentes, es menos probable que los padres revisen sus teléfonos tan pronto como se despierten, pero es más probable que informen sobre las distracciones fuera del hogar.

Alrededor de seis de cada diez padres regularmente se sienten obligados a responder de inmediato a los mensajes en su teléfono celular. Cuando responden a preguntas relacionadas con el uso de su teléfono celular, los padres y los adolescentes divergen de alguna manera, pero no de los demás. Los adolescentes son mucho más propensos que los padres a decir que a menudo revisan su teléfono celular en busca de mensajes o notificaciones tan pronto como se despiertan (44% contra 26%).

Pero proporciones similares de padres y adolescentes a menudo sienten que tienen que responder a los mensajes de los demás de inmediato (el 18% de los adolescentes y el 20% de los padres dicen esto). Y los padres son más propensos que los adolescentes a informar **distracciones** fuera del hogar debido a su teléfono celular. Alrededor del 15% de los padres dicen que a menudo **pierden el enfoque** en el trabajo porque están revisando su teléfono celular: el doble de adolescentes (8%) que dicen que a menudo pierden el enfoque en la clase por esa razón.

Aproximadamente dos tercios de los padres están preocupados de que su hijo adolescente pasa demasiado tiempo frente a las pantallas; una participación un poco más pequeña

limita la frecuencia con que su hijo adolescente puede estar en línea o en su teléfono

Lo que dicen los padres sobre el tiempo frente a la pantalla de su hijo adolescente

What parents are saying about their teen Mientras las opiniones de los adolescentes sobre si pasan demasiado tiempo con las tecnologías varían, los padres están de acuerdo en que demasiado tiempo de pantalla para su hijo adolescente es motivo de preocupación.

En general, alrededor de dos tercios de los padres (65%) dicen que les preocupa en cierta medida que sus hijos adolescentes pasen demasiado tiempo delante de las pantallas, y un tercio dice que esto les preocupa mucho.

Además, más de la mitad de los padres (57%) dicen que limitan cuándo o cuánto tiempo su hijo adolescente puede conectarse o usar su teléfono celular, incluida una cuarta parte que dice que a menudo lo hace. Usando una redacción de preguntas algo diferente, una encuesta 2014-2015 del Centro de Investigación Pew de los padres descubrió que una proporción similar de padres dijeron que alguna vez establecieron restricciones de tiempo de pantalla para su hijo adolescente.

Los padres de numerosos grupos demográficos informan niveles similares de preocupación sobre el tiempo de pantalla de sus hijos adolescentes, pero ciertos subgrupos tienen más probabilidades que otros de decir que ponen límites de tiempo de pantalla a su hijo adolescente. En particular, los padres de adolescentes de 13 a 14 años son significativamente más propensos a establecer **restricciones de tiempo de pantalla** que los padres de adolescentes de 15 a 17 años. El 71% de los padres de adolescentes más jóvenes hacen esto regularmente, en comparación con el 47% de los padres de adolescentes mayores.

Este hallazgo también es consistente con la encuesta anterior del Centro de padres y adolescentes. Además, las madres de adolescentes son más propensas que los padres a decir que a menudo o a veces limitan el tiempo o el momento en que sus hijos pueden conectarse o usar su teléfono celular (62% frente a 51%).

Por otro lado, los padres de **niños y niñas** están igualmente preocupados por el hecho de que sus hijos adolescentes pasen demasiado tiempo delante de una pantalla, y los padres también tienen la misma probabilidad de establecer un límite de tiempo de pantalla para

niños y niñas.

Curiosamente, los padres que expresan mayores preocupaciones sobre la exposición de su hijo adolescente a la pantalla tienen más probabilidades de decir que establecen restricciones de tiempo de pantalla que aquellos que no lo hacen. Alrededor del 63% de los padres que se preocupan mucho por el tiempo frente a la pantalla de su hijo dicen que al menos a veces establecen límites a ese comportamiento, pero esa proporción cae al 47% entre los padres que no se preocupan demasiado o no lo hacen.

La mayoría de los padres no solo toman medidas para limitar el tiempo frente a la pantalla de su hijo adolescente, sino que la mayoría de los padres confían en que saben cuánto tiempo de pantalla es apropiado para su hijo (86%). Este patrón es cierto en múltiples grupos demográficos según el género, la etnia, y el logro educativo. De hecho, cuatro de cada diez padres confían en conocer la cantidad correcta de tiempo de pantalla para su hijo adolescente.

