



Estudio sobre Usos TRIC* y Tecnoadicciones en población adolescente y joven. Canarias

Fundación Adsis – 2024

*Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación

01	Introducción	06	Análisis comparativo de usos TRIC y tecnoadicciones 20/21 - 23/24
02	Datos Generales del Estudio	07	Resumen de resultados
03	Usos y riesgos TRIC	08	Conclusiones
04	Tecnoadicciones I: Uso compulsivo de móvil e internet	09	Agradecimientos
05	Tecnoadicciones II: Trastorno por uso de videojuegos	10	Créditos

01. Introducción

El **Programa de Prevención de Tecnoadicciones y otras conductas adictivas**, del **Centro Aluesa de Fundación Adsis Canarias** presenta por cuarto año consecutivo el estudio con población **adolescente y joven escolarizada** entre 9 y 20 años (1768 personas), de centros educativos y de educación no formal de Canarias.

Los datos obtenidos durante el curso 2023-2024 permiten realizar un nuevo **diagnóstico de las adicciones mediadas por Tecnologías** de la Relación, Información y Comunicación (TRIC).

El primer apartado: *Usos y Riesgos TRIC*, explora **las plataformas que emplean**, y los **riesgos en los que incurren**. Estos datos proporcionan una fotografía de las conductas de riesgo TRIC más habituales y de sus efectos en la salud mental.

De especial interés es conocer **en qué invierten el tiempo** en pantallas y el **tipo de relación** que tienen con la actividad digital. Esta información se presenta a través del **análisis de indicadores adictivos**, distribuida de forma separada en: *Tecnoadicciones I* (móvil e internet) y *Tecnoadicciones II* (videojuegos).

Así, el presente informe muestra **tres** bloques de **resultados**:

- *Usos y Riesgos TRIC*
- *Tecnoadicciones I: Uso Compulsivo de móvil e internet*
- *Tecnoadicciones II: Trastorno por uso de videojuegos*

Por último, se presenta una **comparativa** con la evolución de los diferentes indicadores durante los cuatro años que se ha realizado el presente estudio (20/21-23/24).

02. Datos Generales del Estudio

Los resultados se obtienen a través de un cuestionario que cumplimenta una **muestra de 1.768 adolescentes y jóvenes**.

- **21,4% preadolescentes** (9-12 años).
- **59,8% adolescentes** (13-16 años).
- **18,8% jóvenes** (17 y 20 años).

Por género, la población encuestada se declaró:

- **48,8% masculina.**
- **48,6% femenina.**
- **2,5% no binaria.**

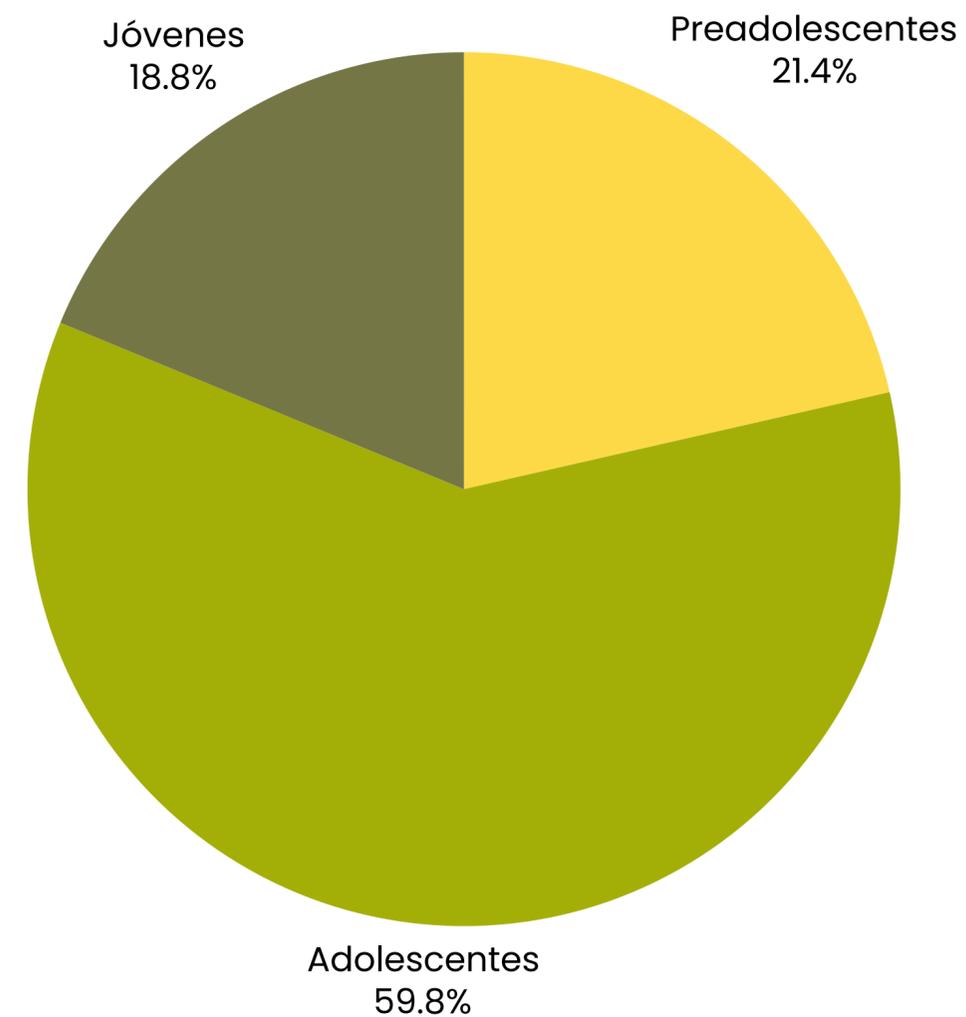
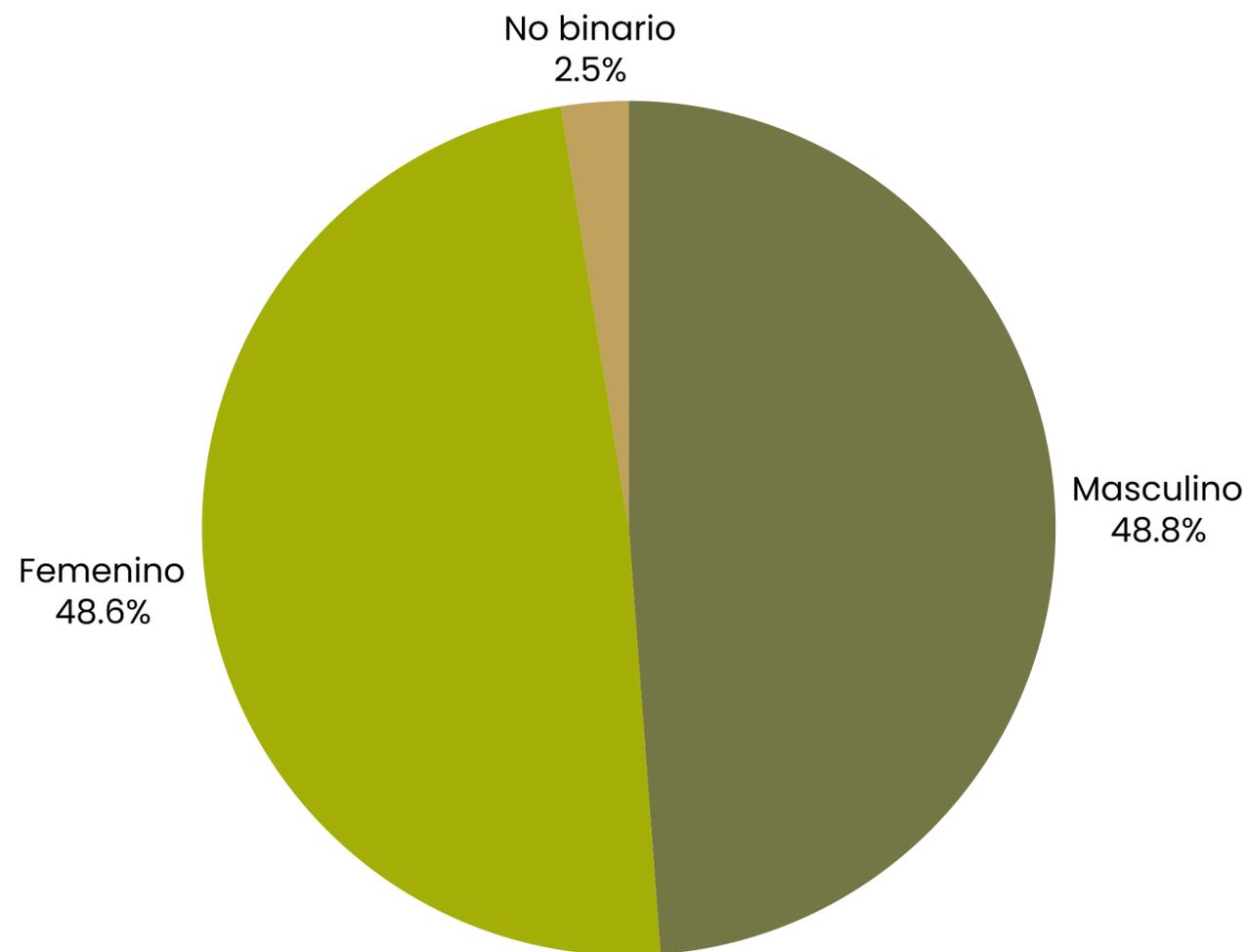
El 98,6% de la población analizada hace uso frecuente de las TRIC.

Crece la percepción de riesgo y de “enganche”.

Se detecta un uso compulsivo de internet y elevados porcentajes de trastorno por uso de videojuegos.

02. Datos Generales del Estudio

Datos sociodemográficos: género y edad: 1.768 personas respondieron los cuestionarios.





03. Usos y riesgos TRIC

03. Usos y riesgos TRIC

La juventud canaria se comunica y divierte digitalmente. Declaran utilizar las redes sociales y las plataformas digitales como medio de socialización. El 98,6% de las personas encuestadas hace uso frecuente de las TRIC.

La población adolescente y joven canaria **pasa la mayor parte de su tiempo digital en plataformas que sirven de red social y ocio digital**. Las mayoritarias son WhatsApp, TikTok, YouTube e Instagram.

1 Las más extendidas

WhatsApp 88,4%; TikTok 73,9%, YouTube 70%, Instagram 68,9% y Videojuegos el 52%.

2 El 9% hace uso de riesgo de las TRIC

Pueden descuidar la privacidad, intercambiar fotos o vídeos íntimos, incumplir derechos de imagen, no respetar Códigos PEGI*, hablar con desconocidos, etc.

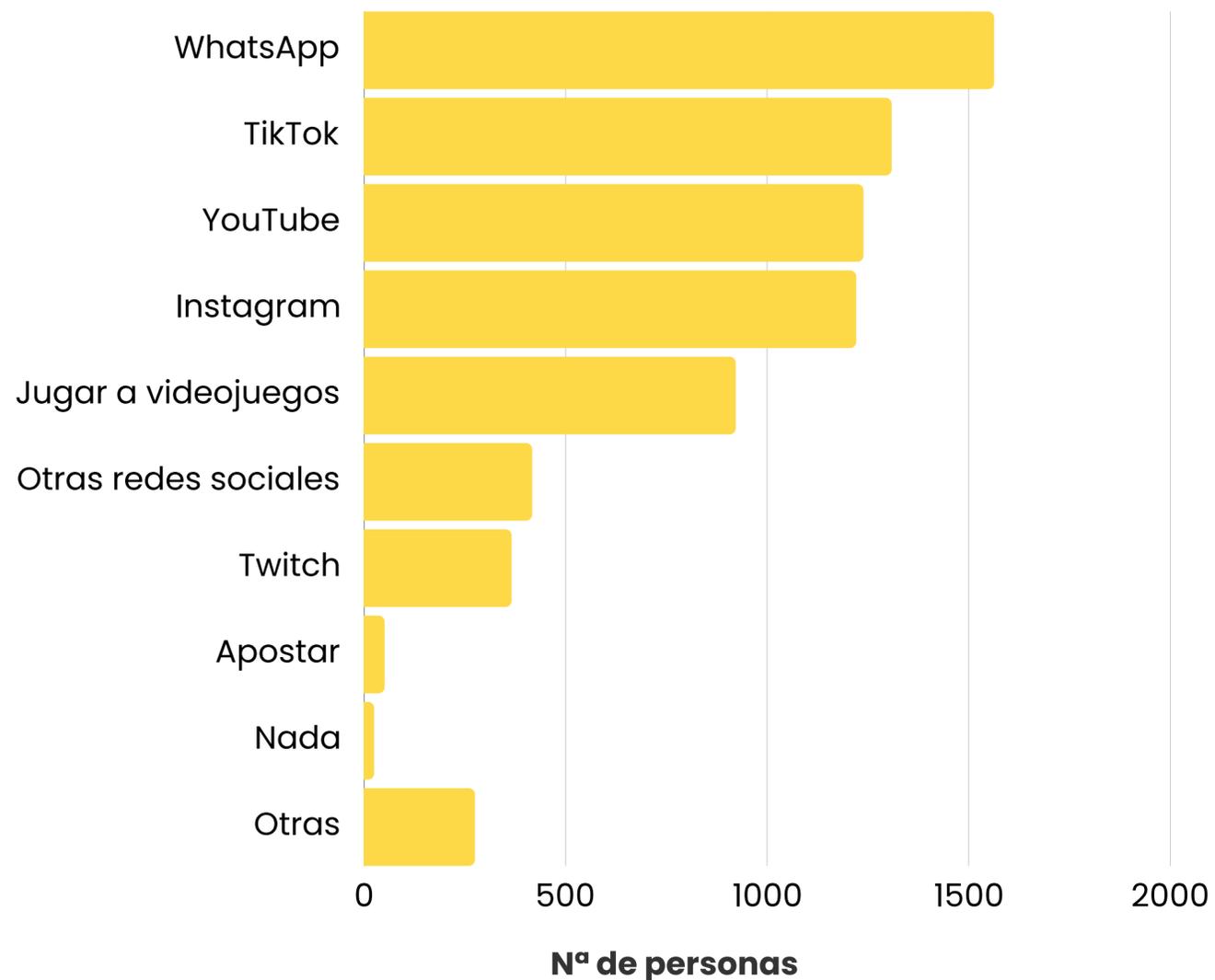
3 La percepción de riesgo por género

Del total de personas que percibe riesgo en usos TRIC, el 49,1% declara género masculino, 42,7% femenino y 8,2% no binario.

*Clasificación por edad para videojuegos en 38 países europeos. El código informa si el juego es apropiado para jugadores de cierta edad.

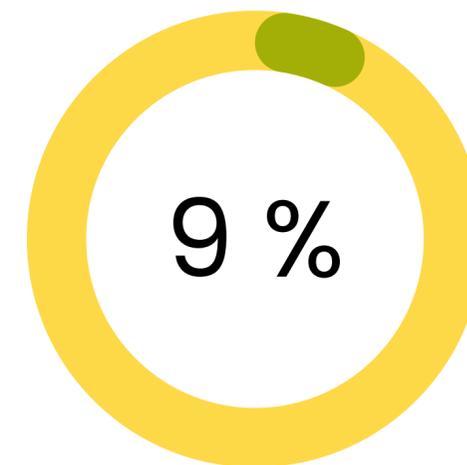
03. Usos y Riesgos TRIC

Lo más usado en móvil/internet



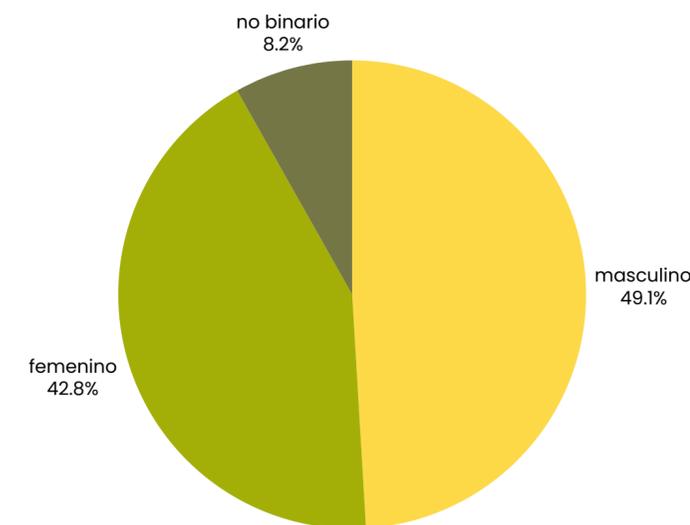
El 9% del total de la muestra reconoce hacer un uso de riesgo de las tecnologías

Presentan conductas como no velar por su privacidad, hablar con personas desconocidas, saltarse los códigos PEGI, etc.



Percepción de riesgo TRIC por género.

De las personas que consideran que hacen un uso inadecuado o peligroso de la tecnología, la percepción de riesgo es mayoritaria en hombres (49,1%).





04. Uso Compulsivo de móvil e internet

04. Tecnoadicciones I: Uso Compulsivo de móvil e internet

La población infanto-juvenil reconoce estar **“enganchada” a la tecnología** (17%). Reportan pasar demasiadas horas usándola, aislarse, “viciarse” con redes o plataformas. Declaran estudiar menos, usar dispositivos mientras se está con amistades o familia y/o dormir pocas horas.

Entre el **6 y el 12%** presenta **indicadores adictivos relacionados con el uso compulsivo de móvil e internet**, tales como nerviosismo, afectación en su vida y pensamientos intrusivos recurrentes.

Por género, los **chicos presentan mayor percepción de riesgo** de estar “enganchados” a la tecnología. También muestran mayores porcentajes de indicadores de uso compulsivo.

1 El 17% se declara “enganchada”
Se reconoce dependencia y afectación en la calidad de vida por el uso de la tecnología.

2 Entre 6% y 12% con indicadores adictivos
6% reporta nerviosismo, 10% afectación en la vida y 12% pasar el día pensando en usar el móvil/internet.

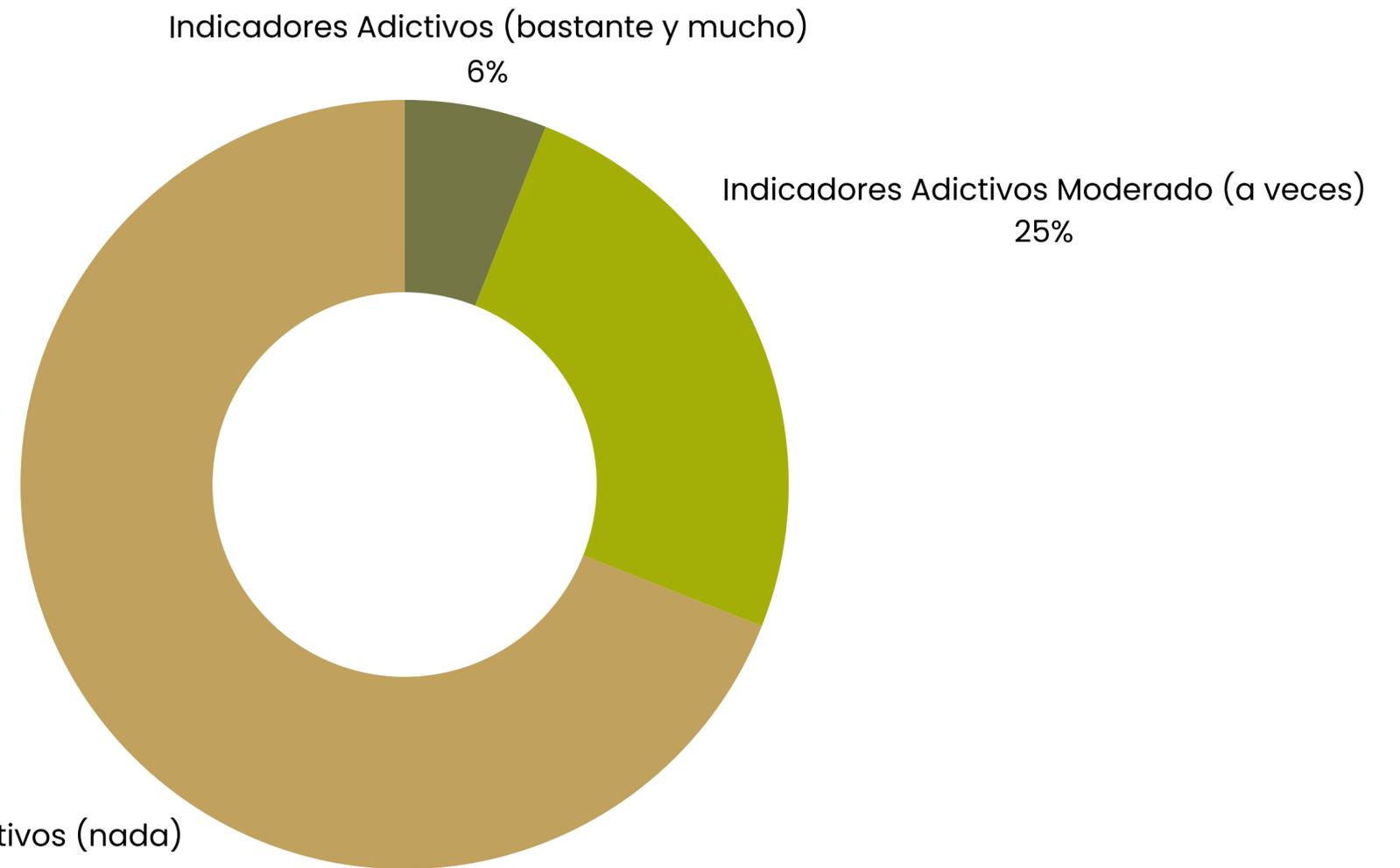
3 La diferencia por géneros es de 11,6%
Del total de población que cree estar “enganchada” el 53,9% reporta género masculino y 42,3% femenino.

04. Tecnoadicciones I: Uso Compulsivo de móvil e internet

**Nerviosismo, irritabilidad,
violencia o inquietud.**

El **6%** reconoce sufrirla cuando
no puede usar el móvil o
conectarse a internet.

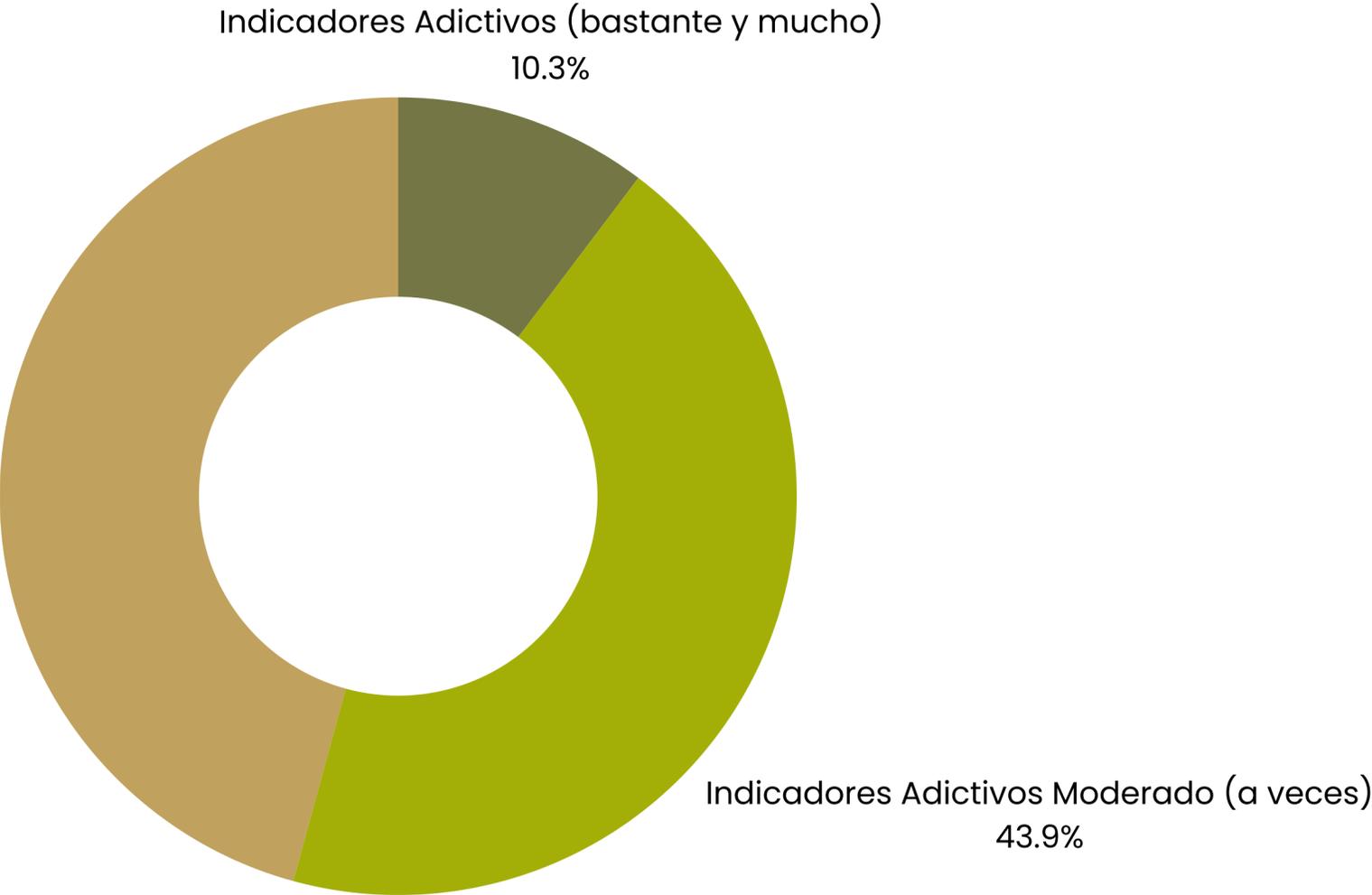
Ausencia de Indicadores Adictivos (nada)
69%



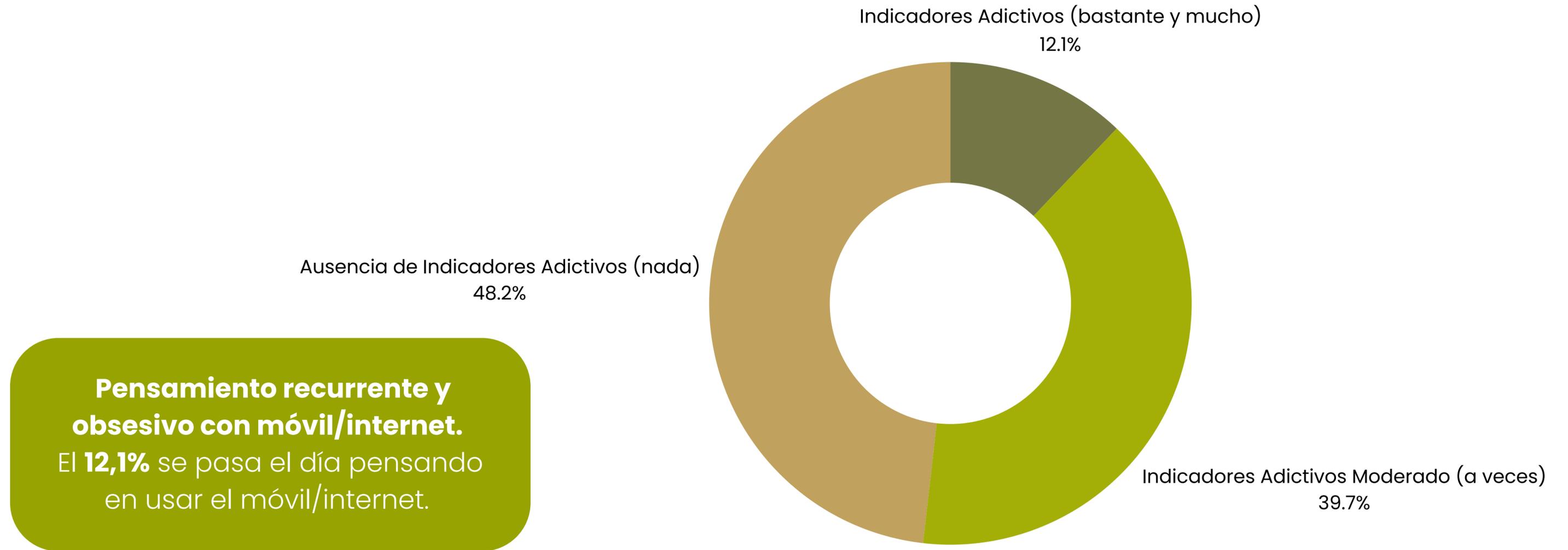
04. Tecnoadicciones I: Uso Compulsivo de móvil e internet

Afectación en su vida.
El **10,3%** ha dejado de hacer actividades importantes (estudiar o hacer deberes, salir con amistades, realizar actividades deportivas o lúdicas, pasar tiempo en familia, dormir) por usar móvil/internet.

Ausencia de Indicadores Adictivos (nada)
45.8%



04. Tecnoadicciones I: Uso Compulsivo de móvil e internet



A person is lying on a bed, holding a smartphone in their hands. The phone screen displays a colorful, action-packed video game scene. The person's legs are visible, and they appear to be wearing dark shorts. The background is a light-colored, textured surface, likely a bedsheet or blanket. The overall image has a warm, slightly desaturated color palette.

05. Trastorno por uso de videojuegos

05. Tecnoadicciones II: Trastorno por uso de videojuegos

Menores y jóvenes están expuestos a riesgos adictivos vinculados al uso de videojuegos que empiezan a reflejarse en **altas tasas de conductas adictivas**, no solo en consolas clásicas, sino también en dispositivos móviles.

Entre el 4 y el 8% presenta **indicadores adictivos relacionados con el uso de videojuegos**, tales como nerviosismo e irritabilidad, afectación en su vida y pensamiento recurrente.

Por género, la población que muestra indicadores adictivos por videojuegos es mayoritariamente **masculina**, superando con creces al grupo femenino y no binario en los indicadores de nerviosismo y violencia si no se puede jugar, en afectación en la vida cotidiana y en pensamiento recurrente y obsesivos.

1

Trastorno por uso de videojuegos

Casi 1 de cada 10 adolescentes y jóvenes presenta indicadores adictivos relacionados con videojuegos.

2

Indicadores adictivos

3,6% presenta nerviosismo, 8% afectación en la vida y 7,5 pasa el día pensando en videojuegos.

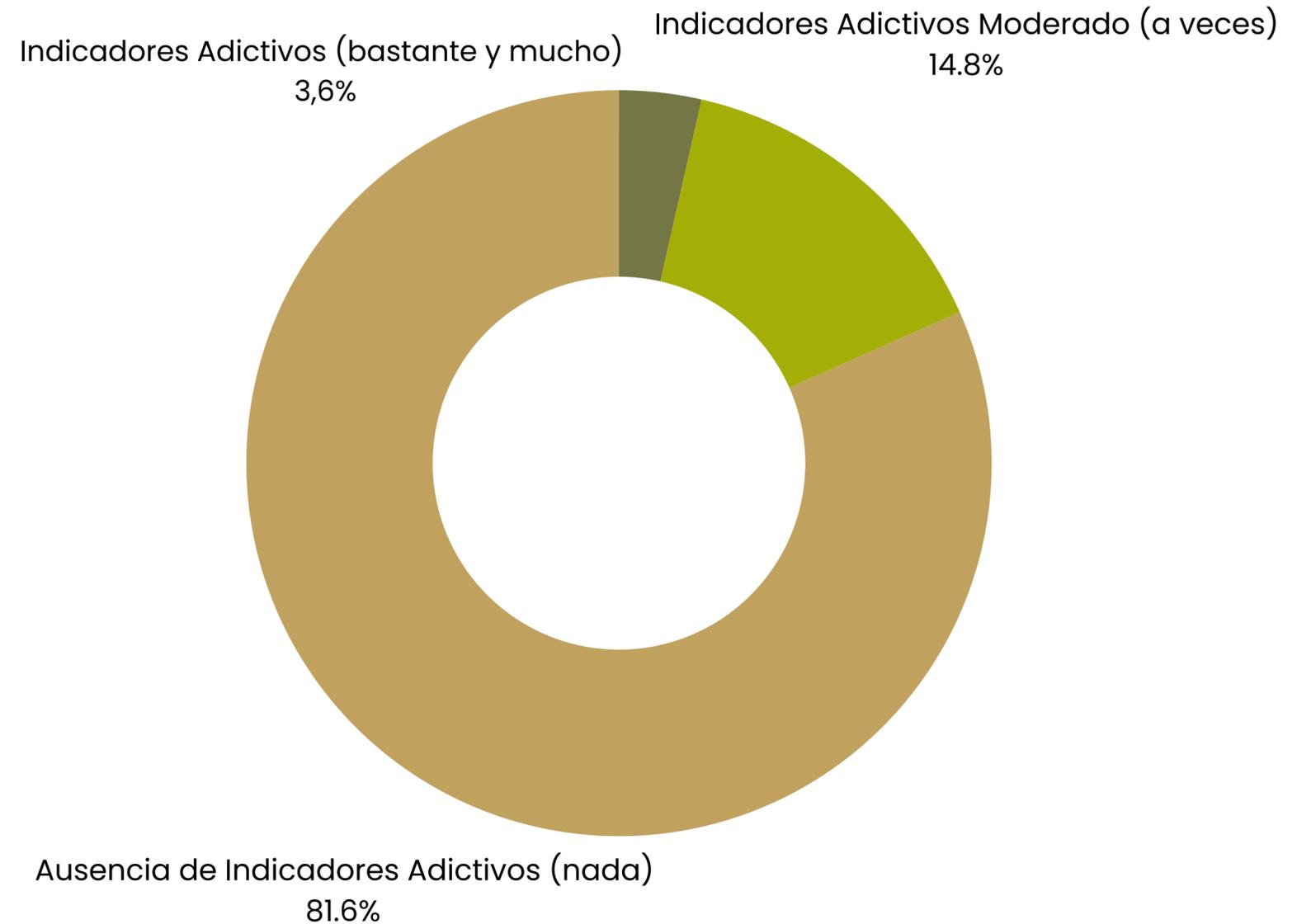
3

La adicción a videojuegos es masculina

Nerviosismo: 62,3% M; 23% F; 14,7% NB
Afectación en la vida: 72,9% M; 17,9% F y 9,2% NB.
Pensamiento recurrente: 74,3 % M; 15,1% F y 10,6% NB.

05. Tecnoadicciones II: Trastorno por uso de videojuegos

**Nerviosismo, irritabilidad,
violencia o inquietud.**
El **3,6%** reconoce sufrirlos si
no puede jugar a
videojuegos.



05. Tecnoadicciones II: Trastorno por uso de videojuegos

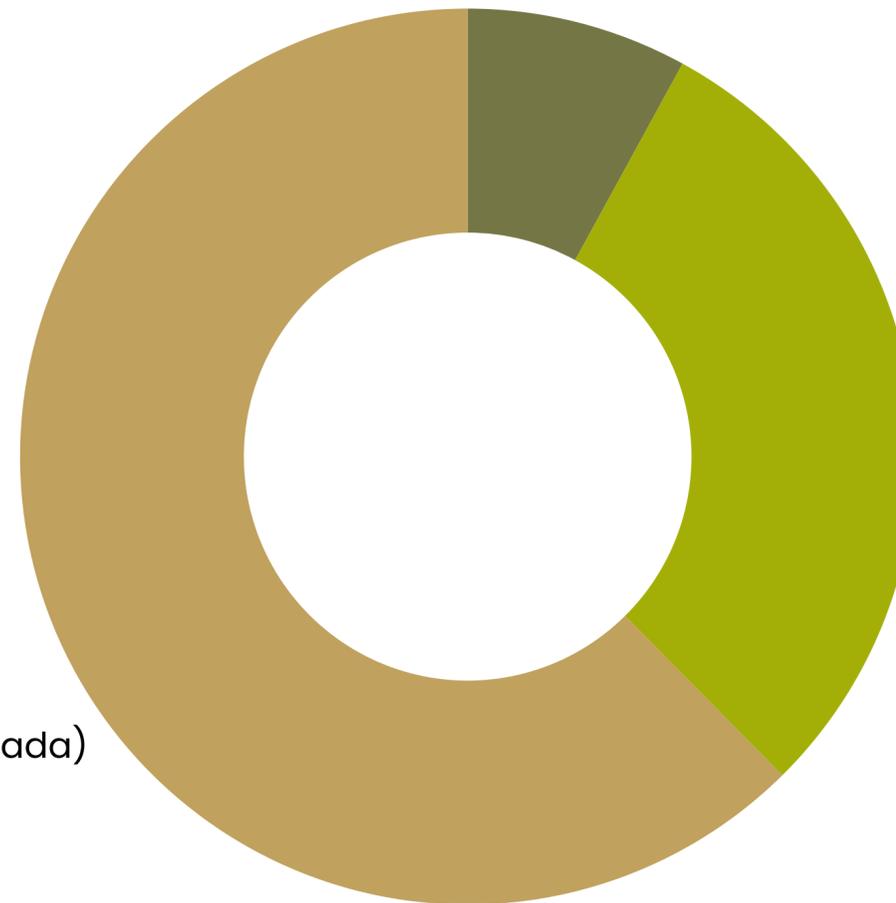
Afectación en su vida.

El **8%** ha dejado de hacer actividades importantes (estudiar o hacer los deberes, salir con amistades, realizar actividades deportivas o lúdicas, pasar tiempo en familia, dormir) por jugar a videojuegos.

Ausencia de Indicadores Adictivos (nada)
62.4%

Indicadores Adictivos (bastante y mucho)
8%

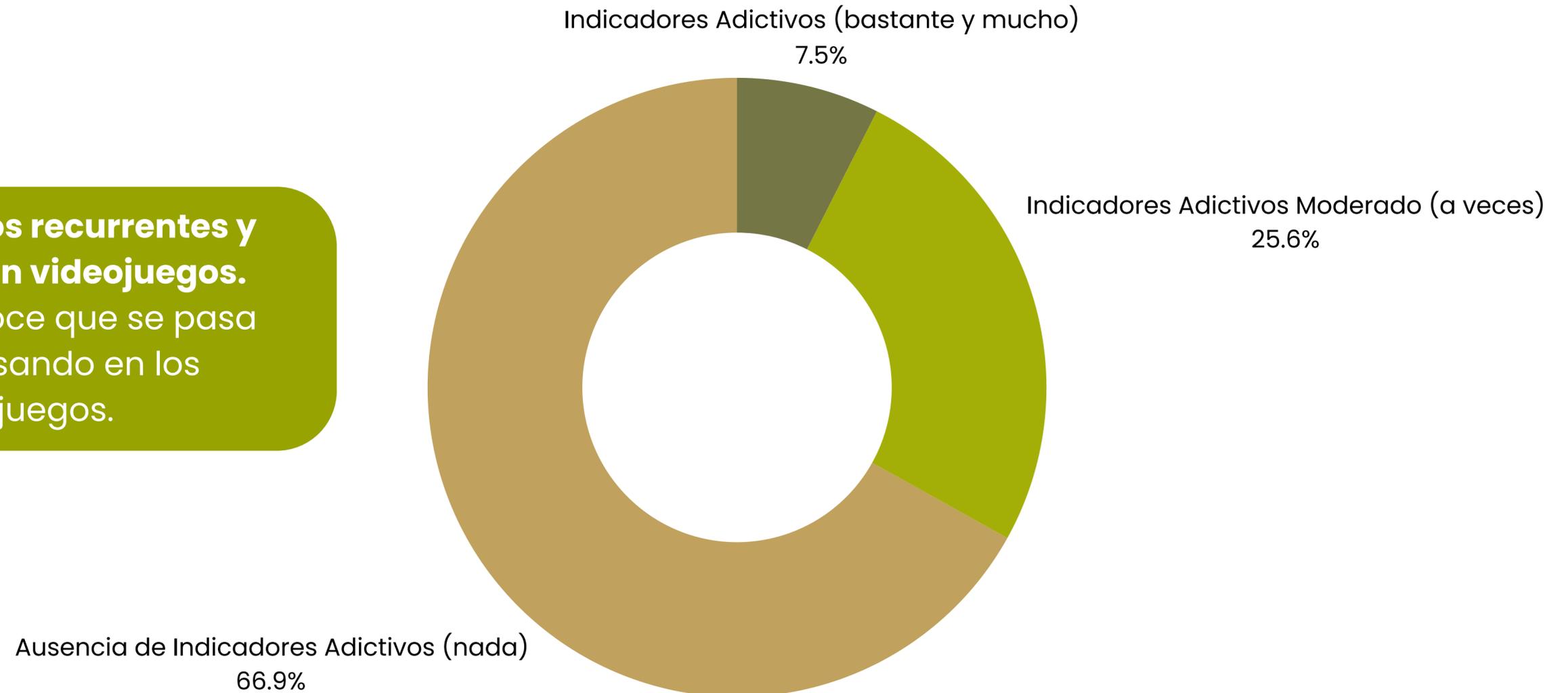
Indicadores Adictivos Moderado (a veces)
29.6%



05. Tecnoadicciones II: Trastorno por uso de videojuegos

Pensamientos recurrentes y obsesivos con videojuegos.

El 7,5% reconoce que se pasa el día pensando en los videojuegos.





06. Análisis comparativo 2020-2024

06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020-2024

Redes sociales



Descenso generalizado en el interés por apps de visualización de vídeos y **streaming** (directos) en el periodo analizado.

Esta tendencia se aprecia en la reducción del número de *viewers* (personas espectadoras) de YouTube y Twitch en una media de -11,7%. El fenómeno se asocia con la retirada de *streamers* (jugadores/as, influencers, etc. que retransmiten en directo) fuera de Twitch en 2023 que podría haber provocado una pérdida de interés en esta plataforma por parte de la población más joven.

El resto de redes sociales, más allá de **TikTok** e **Instagram**, se estancan, y otras, como BeReal, que ganó popularidad en 2022, y Pinterest, no entran en competencia.

1 Twitch desciende (-12%)
Pasa del 32,6% en 2020 al 20,6% durante el curso 2023-2024.

2 Youtube desciende (-11,3%)
Pasa del 81,4% en 2020 a 70,1% en 2023-2024. En el último curso recuperó un +1,9% de población usuaria.

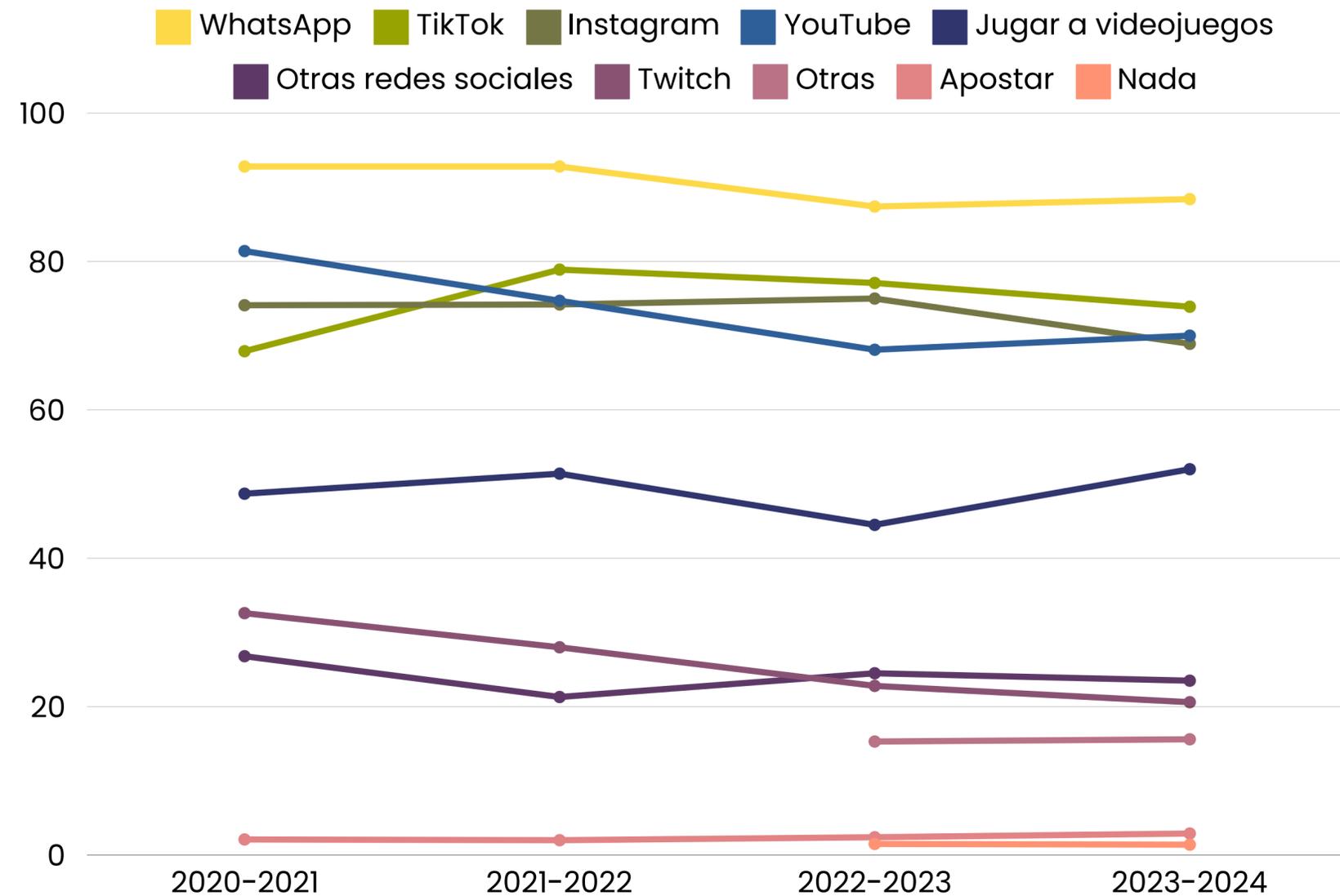
3 Instagram (-5,2%) y TikTok (-3,2%) bajan
Instagram, del 74,1% (2020) a 68,9% (2024).
TikTok, del 67,9% (2020) a 73,9% (2024).

06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020/2024

Redes sociales



Porcentaje de personas de la muestra que usa cada una de las aplicaciones / plataformas



06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020/2024

Uso de riesgo TRIC



Las conductas de protección ante los riesgos del uso digital se mantienen estables en los últimos cuatro cursos (intercambiar fotos o vídeos íntimos, no cumplir derechos de imagen, no respetar Códigos PEGI, hablar con desconocidos, etc.).

Desciende la percepción de adicción a las tecnologías en -3,7 puntos. Existe conciencia de que un porcentaje elevado está “enganchado” a los dispositivos y medios digitales, pero menos que hace 4 años.

Destaca el **mayor uso del móvil e internet para jugar a videojuegos**, siendo el videojuego de la compañía Supercell, *Brawl Stars*, el principal reclamo entre la población de 10 a 20 años.

1 Uso de riesgo de las TRIC se mantiene.

Del 8,9% en 2020 al 9% en 2024.

2 Desciende la percepción de estar “enganchada” a la tecnología.

Se pasa del 20,2% en 2020 al 16,5% en 2024.

3 Videojuegos en móviles sube +3,3%.

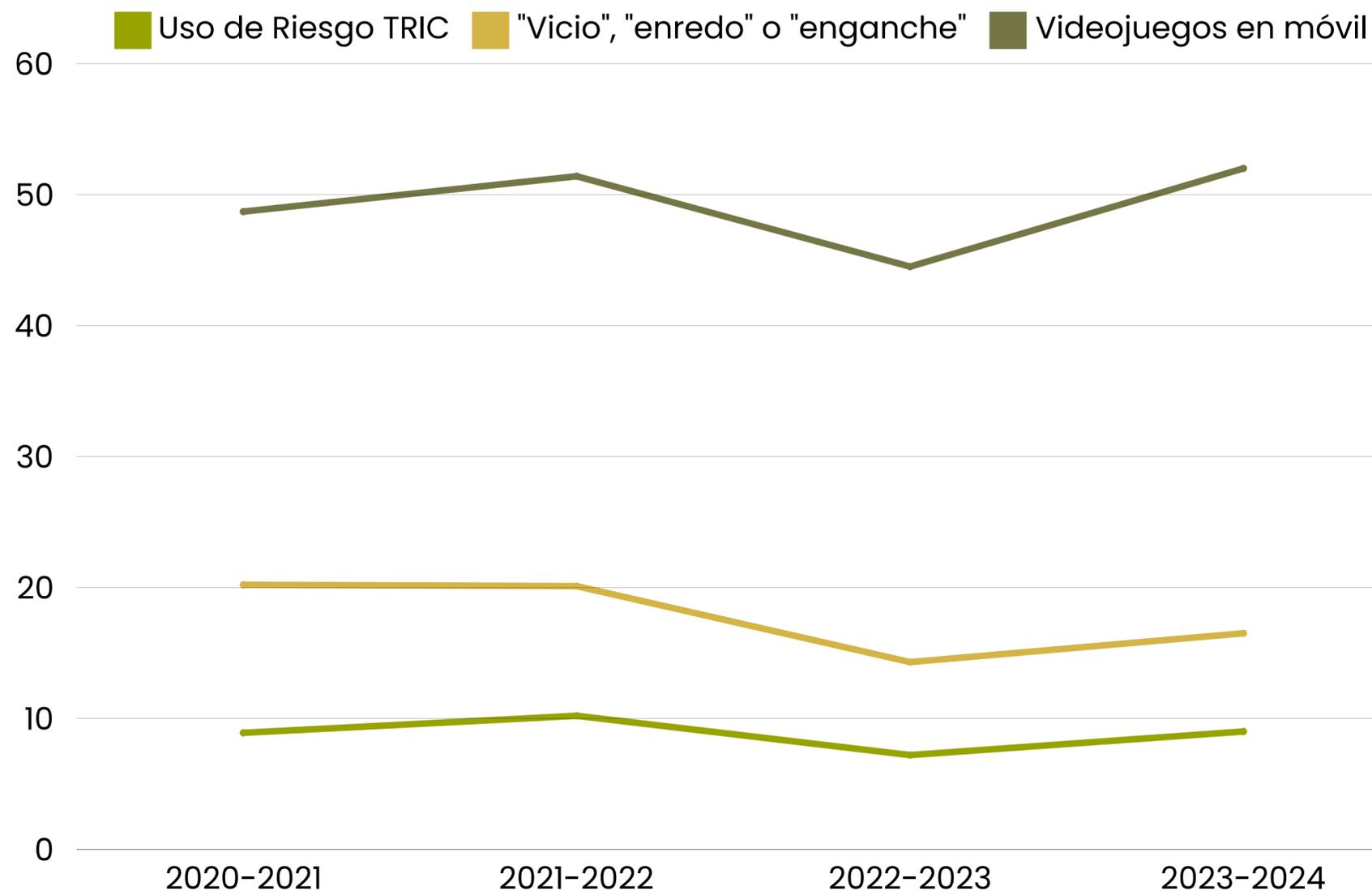
Se pasa de un 48,7% en 2020 hasta un 44,5% en 2023 subiendo al 52% en 2024.

06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020/2024

Uso de riesgo TRIC



Percepción de Riesgo TRIC y Enganche de las TRIC



06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020/2024

Uso compulsivo de móvil e internet



Descienden levemente los indicadores de **uso compulsivo de móvil e internet** en este periodo.

Los **indicadores** de uso compulsivo de internet y móvil muestran **mínimos descensos** de modo global, si se considera la comparativa desde el curso 20/21 al 23/24.

- Nerviosismo/violencia: -0,2%.
- Afectación a la vida cotidiana : -2,2%.
- Pensamientos recurrentes y obsesivos por conectarse a internet/móvil: -2,3%.

1 Nerviosismo, irritabilidad, violencia o inquietud.

Baja muy levemente, del 6,1% en 2020 al 5,9% en 2024.

2 Afectación en su vida.

Baja levemente, del 12,5% en 2020 al 10,3% en 2024.

3 Pensamientos recurrentes y obsesivos con internet/móvil.

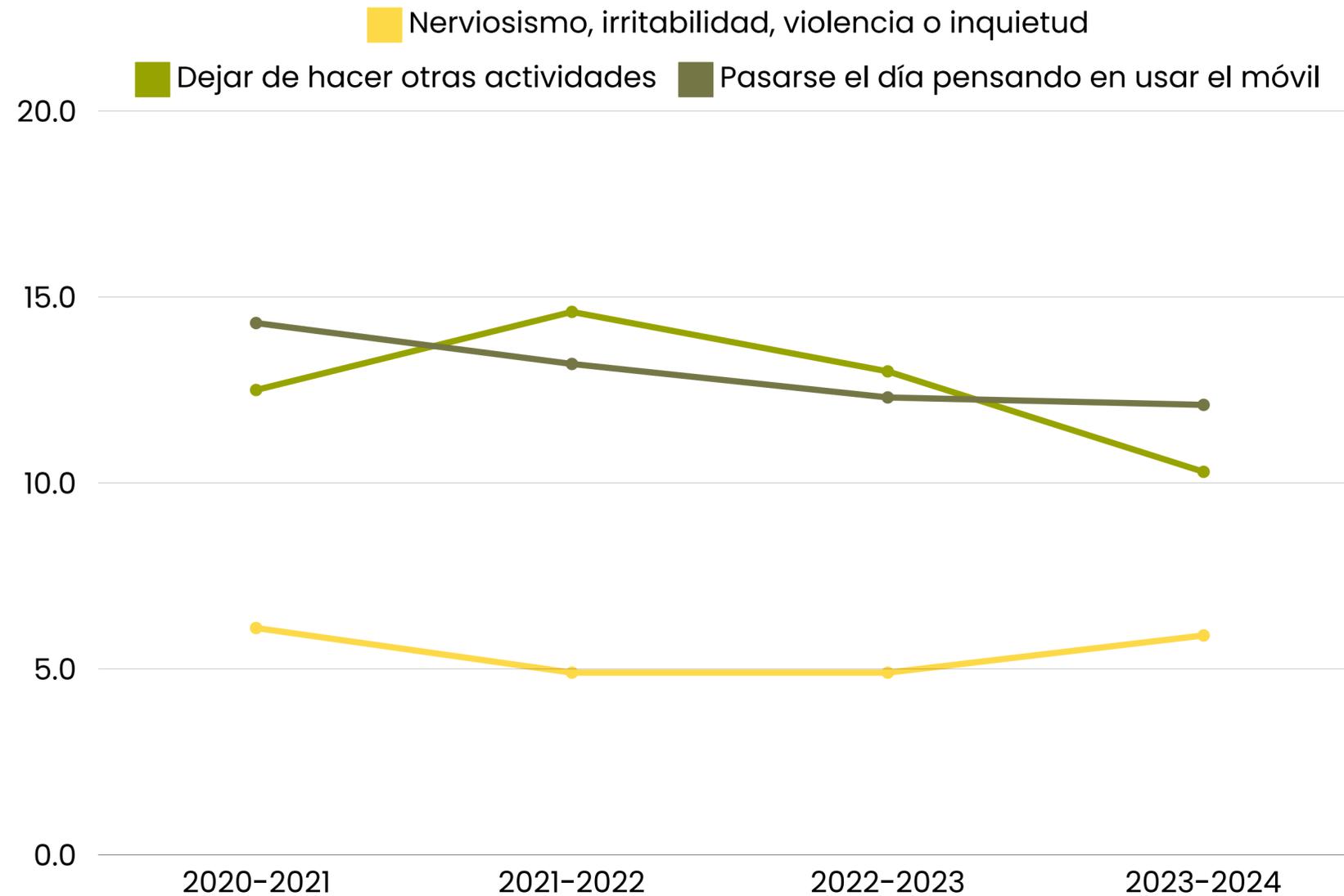
Baja levemente, del 14,3% en 2020 al 12,1% en 2024.

06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020/2024

Uso compulsivo de móvil e internet



Tecnoadicciones I: Uso Compulsivo de móvil e Internet



06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020/2024

Trastorno por uso de videojuegos



Se estabilizan los indicadores de **Trastorno por uso de videojuegos** en este periodo.

Los **indicadores de trastorno** por uso de videojuegos se mantienen estables, excepto en relación a **pensamientos recurrentes y obsesivos**, que muestra una leve alza en este periodo.

- Nerviosismo/violencia: -0,1%.
- Afectación a la vida cotidiana: -0,2%.
- Pensamientos recurrentes y obsesivos con videojuegos: +2,3%.

1

Nerviosismo, irritabilidad, violencia o inquietud.

Se mantiene: 3,7% en 2020; 3,6% en 2024.

2

Afectación en su vida.

Se mantiene: 8,2% en 2020; 8% en 2024.

3

Pensamientos recurrentes y obsesivos

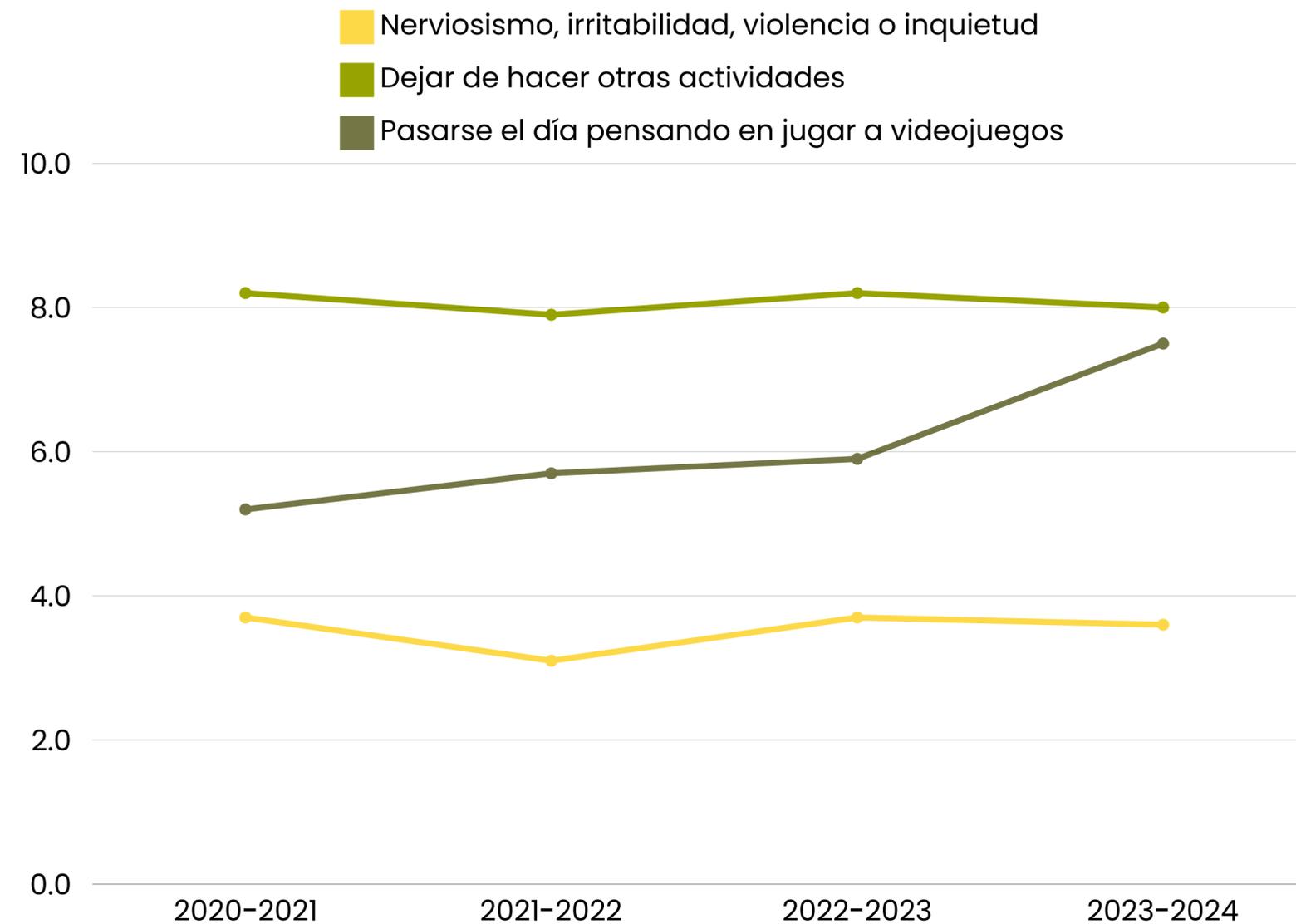
Aumenta del 5,2% en 2020 al 7,5% en 2024.

06. Análisis Comparativo de Usos TRIC y Tecnoadicciones 2020/2024

Trastorno por uso de videojuegos



Tecnoadicciones II:
Trastorno por uso
de videojuegos



07. Resumen de resultados 2024

- **Crece la percepción sobre los peligros** que entrañan las tecnologías.
- Alta presencia de los **riesgos adictivos de la tecnología (“enganche”)** y de trastorno por uso de videojuegos y uso compulsivo de móvil e internet.
- Empiezan a observarse **altas tasas de conductas adictivas** no solo en consolas clásicas, sino también en dispositivos móviles.
- Las nuevas generaciones están más concienciadas sobre el impacto de las conductas de ocio digital sobre la salud mental, pero **siguen prefiriendo el ocio digital.**

1

Alta percepción tecnoadicción y crecimiento de la percepción de riesgos TRIC.

2

Se consolida el aumento de trastorno por uso de videojuegos.

En consolas y smartphones.

3

Predomina el ocio digital al ocio presencial.

Se mantiene la inclinación hacia el ocio digital.

08. Conclusiones

- En la prevención de los riesgos TRIC y tecnoadicciones se suele incidir en que la **responsabilidad contra sus efectos perjudiciales** está en manos de las familias, pero **se precisan actuaciones globales para regular y combatir los peligros TRIC de un modo integral y eficaz**. Sólo desde la investigación e innovación se podrá estudiar el impacto y reducir los efectos en la salud mental de jóvenes y adolescentes.
- Las tecnoadicciones nos abren a nuevos retos de salud pública en materia de **prevención y tratamiento precoz**. La prevención se ha de basar en el uso responsable de la **tecnología**, donde ésta se vea **como aliada** y no como enemiga. Se ha de dotar a las personas usuarias de los conocimientos y herramientas necesarias para hacer un uso saludable, desde una red de apoyo profesional, familiar y social suficientemente preparada para contrarrestar los riesgos TRIC.
- El reto de la prevención en el ocio digital está en **combinar control y supervisión** con **acompañamiento y autonomía**. Se trata de promover **una cultura del ocio que combine la actividad dentro y fuera de internet**, de modo que se facilite que ambos “mundos” se retroalimentan con lo mejor de cada uno.

1 Falta investigación e innovación en prevención de Riesgos TRICs y tecnoadicciones.

2 La prevención se ha de basar en tratar la tecnología como “aliada”.

3 Las claves: control, supervisión, acompañamiento y equilibrio entre ocio online y offline.

09. Agradecimientos

Gobierno de Canarias:

- Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Mental y Adicciones. Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.
- Consejería de Derechos Sociales, Igualdad, Diversidad y Juventud.

Cabildo de Gran Canaria. Consejería de Política Social y Accesibilidad.

Cabildo de Fuerteventura. Consejería de Acción Social, Diversidad, LGTBIQ+, Participación Ciudadana y Gobierno Abierto.

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. Concejalía de Gobierno del Área de Bienestar Social, Saludable, Deportivo e Igualdad, Diversidad, Participación Ciudadana y Juventud.

Ayuntamiento de Telde. Plan Integral del Valle de Jinámar.

Y a todas las personas de las **comunidades educativas** de centros públicos, concertados y **entidades sociales del tercer sector de Canarias.**

10. Créditos

Estudio realizado por el equipo del **Programa de Prevención de Tecnoadicciones y otras conductas adictivas del Centro Aluesa de Fundación Adsis en Canarias**: Jonatan Hernández Sánchez, Seneida Rodríguez Mendoza, Alba Jiménez Morales, Teresa Arroyo Toscano y Ana Bautista Santamaría. Coordinador: Óscar Lorenzo Lorenzo.

El Centro Aluesa de Fundación Adsis realiza prevención y tratamiento de las adicciones comportamentales en Canarias. Las atenciones están dirigidas prioritariamente a población adolescente y joven con la participación de familias, centros educativos y otras organizaciones.

Como en todos los Programas de Prevención de Tecnoadicciones de Fundación Adsis, se utiliza el entorno digital como medio para educar sobre el ocio digital saludable, reducir los usos compulsivos de internet, prevenir las tecnoadicciones y otras conductas adictivas.



www.fundacionadsis.org

