



EL USO DE PANTALLAS EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

The use of screens in the primary education student

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Alumna: Marta Roncel Martín

Tutor académico: Javier Gil Flores

Máster en Psicopedagogía

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Sevilla

Curso: 2019/2020

RESUMEN

Los niños y niñas hacen un uso cada vez mayor de las pantallas desde edades muy tempranas, lo que puede desencadenar en graves repercusiones en la vida de los sujetos. Esta investigación pretende conocer el tiempo de pantalla que dedica el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria, así como analizar la relación entre distintas variables. En dicho proceso participan un total de 191 niños y niñas que cursan 5º y 6º de Educación Primaria en dos centros educativos de Marchena (Sevilla). La recogida de datos, enmarcada en un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo, se realiza mediante un cuestionario de elaboración propia. Para la técnica de análisis se emplea técnicas estadísticas descriptivas. Los resultados demuestran la existencia de relaciones entre el uso de pantallas y otras variables como la hora de acostarse, el control parental y la asistencia a determinadas actividades. Además se han hallado diferencias en relación al sexo, pues los chicos dedican más tiempo a las pantallas. Por el contrario, en el rendimiento académico y el ejercicio físico no se han encontrado relaciones significativas con el uso de pantallas. No obstante, el alumnado hace un mayor uso de pantallas a medida que va creciendo, con lo cual se recomienda ejercer un mayor control parental teniendo en cuenta el tiempo que dedican diariamente los discentes a las pantallas.

PALABRAS CLAVE: Control parental; Educación primaria; Rendimiento escolar; Tecnologías de la información y la comunicación; Tiempo de pantallas.

ABSTRACT

Children make increasing use of screens from a very early age, which can trigger serious repercussions on their lives. This research aims to know the screen time spent by students in the third cycle of Primary Education, as well as to analyse the relationship between different variables. A total of 191 boys and girls who are in 5th and 6th year of Primary Education in two educational centres in Marchena (Seville) take part in this process. The data collection, framed in a quantitative approach of a descriptive character, is carried out by means of a questionnaire of own elaboration. Descriptive statistical techniques are used for the analysis technique. The results show the existence of relationships between the use of screens and other variables such as bedtime, parental control and attendance to certain activities. In addition, differences have been found in relation to sex, as boys spend more time to the screens. On the contrary, in school performance and physical exercise no significant relationships have been found with the use of screens. Nevertheless, student body make greater use of screens as they grow up, so it is recommended to exercise greater parental control having in mind the time that students spend daily on screens.

KEY WORDS: Parental control; Primary education; School performance; Information technology and communication; Screens time.

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Marco teórico.....	2 - 8
2.1. Características asociadas al uso de pantalla en los escolares.....	2 - 3
2.2. Efectos derivados del uso de las pantallas.....	4 - 6
2.3. Riesgos y abuso del uso de pantallas.....	6 - 8
3. Problema y objetivos.....	8 - 9
3.1. Problema.....	8 - 9
3.2. Objetivos.....	9
4. Método.....	9 - 13
4.1. Participantes.....	10 - 11
4.2. Instrumentos y variables.....	11 - 12
4.3. Procedimiento.....	12 - 13
4.4. Análisis de datos.....	13
5. Resultados.....	14 - 22
5.1. Tiempo de pantallas en el alumnado de Educación Primaria.....	14
5.2. Tiempo de pantallas y rasgos demográficos.....	15
5.3. Tiempo de pantallas y conductas de salud.....	15 - 16
5.4. Tiempo de pantallas y desempeño académico.....	16 - 17
5.5. Tiempo de pantallas y otras actividades.....	17 - 20
5.6. Control parental sobre el uso de pantallas.....	20 - 22
6. Conclusiones.....	22 - 23
7. Referencias bibliográficas.....	24 - 27
8. Anexos.....	28 - 35
8.1. Anexo I.....	28 - 31
8.2. Anexo II.....	32 - 35

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se aborda el uso de las pantallas en los escolares de entre 10 y 13 años, tema de gran importancia a estudiar debido a la propagación de las tecnologías de la información y la comunicación en la sociedad actual. Hoy en día los niños y niñas son nativos digitales porque, desde que nacen, están en continuo contacto con los dispositivos móviles. Con lo cual es interesante analizar los efectos que produce un uso excesivo de las pantallas en los escolares y cómo repercute en ámbitos tales como el académico, familiar y social, entre otros. Del mismo modo es de gran utilidad descubrir el tiempo total de pantalla que dedican diariamente los discentes con la finalidad de aportar recomendaciones de cara a un uso responsable y limitado de las pantallas, para evitar riesgos y futuras posibles adicciones.

En cuanto a la estructura de este trabajo, en primer lugar se parte del marco teórico, basado en el análisis de bibliografía científica previa, donde se construye conocimiento sobre la temática en cuestión. A continuación se expone el problema de investigación junto con los objetivos que se persiguen. Posteriormente se presenta la metodología empírica empleada, junto con los participantes, los instrumentos y las variables utilizadas, el procedimiento y el análisis de datos efectuado. Seguidamente se exponen los resultados obtenidos, mostrando los datos más significativos de la investigación para, posteriormente concluir con información contrastada y aportaciones de algunas recomendaciones. Del mismo modo se facilita la apertura de futuras líneas de investigación y limitaciones que se pueden derivar de este estudio. Finalmente, en las referencias bibliográficas se reflejan las fuentes consultadas para la construcción de los distintos apartados que conforman este trabajo. Por último, se adjuntan los anexos que complementan esta investigación.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Características asociadas al uso de pantallas en los escolares

En épocas pasadas, el acceso a Internet solo era posible para aquellas personas que tenían un nivel económico alto. Sin embargo, hoy en día cualquier persona puede entrar en Internet, así como tener a su alcance el acceso a las nuevas tecnologías, aplicaciones o programas informáticos (Peronard, 2007).

McLuhan (citado en Malo Cerrato y Figuer Ramírez, 2010), ya en 1960, anunciaba cómo los medios de comunicación cambiarían y reconvertirían los modelos de las relaciones interpersonales, así como todos los aspectos del ambiente social y familiar. Sin embargo, nadie se esperaba el gran impacto que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante TIC) han causado en la sociedad, sobre todo en la infancia y la adolescencia (Malo y Figuer, 2010).

En relación a las TIC, estas incluyen ordenadores, teléfonos móviles, consolas de videojuegos, televisores, tabletas, reproductores de audio, etc. Escalante (2013) (citado en Menéndez Ledesma, 2016) las define como:

una conjunción de tres elementos fundamentales, las telecomunicaciones, el área de la informática y la micro-electrónica. Todas ellas abarcan todos los ámbitos de la sociedad, cambiando y afectando directamente nuestro entorno y las capacidades del proceso de comunicación entre las personas, las máquinas y la integración de ambos. (Menéndez Ledesma, 2016, p.21)

Según Rodríguez (2006) cada vez se multiplica más la presencia de las nuevas tecnologías en los hogares familiares del siglo XXI. Este hecho está convirtiendo a la población infantil en usuarios activos de las TIC. La Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC, 2004) ratifica en un estudio que cada vez los niños y niñas se anticipan más al uso de las nuevas tecnologías. Es más, la mitad de los menores de entre 8 y 13 años ya navegan por Internet y un tercio de los mismos emplean el teléfono móvil.

Este hecho se reafirma en los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) (citado en Rodríguez, 2006), que demuestran que uno de cada dos jóvenes de entre 10 y 14 años ya tienen acceso a las nuevas tecnologías.

Es preciso señalar que las TIC ofrecen un gran abanico de oportunidades para los niños. No obstante la relación entre los menores y las nuevas tecnologías pueden conllevar algunos inconvenientes, riesgos o costes.

Consecuentemente, con el paso del tiempo las TIC van ganando terreno en el tiempo libre de los niños y adolescentes, compitiendo a la vez con otras actividades como leer, estar con los amigos, hacer deporte o ir a conciertos. En definitiva, el tiempo de pantallas es progresivamente mayor en la sociedad. Este término según Anderson, Economos y Must, (2008); Leatherdale, Faulkner y Arbour-Nicitopoulos, (2010) es la unión de diferentes actividades como ver la televisión, utilizar el ordenador o jugar a videojuegos lo cual implica estar físicamente inactivo. Este término de tiempo de pantallas es para los adolescentes y los escolares dedicar una media, al día, de 3 horas a la televisión, móviles, videojuegos u ordenador (Gelabert, 2018).

Sobre todo, lo más significativo es que existen diferencias en el uso de pantallas entre alumnado de distinto sexo y distinta edad. Por un lado, en cuanto al género, las niñas suelen utilizar las pantallas para sus relaciones interpersonales, mientras que los niños emplean su tiempo de pantallas en videojuegos y en el humor, como vídeos. Asimismo, según Imaz (2011) las chicas juegan a los videojuegos todos los días mucho menos tiempo (10,3%) que los chicos (28,2%). Por otro lado, es interesante destacar que el género femenino tiene más controles parentales que el género masculino en cuanto a los consumos mediáticos se refiere (Masanet, 2016).

En definitiva, lo que es evidente es que los chicos hacen un mayor uso tecnológico de las pantallas que las chicas. Similarmente sucede con el contenido, pues las niñas prefieren emplear las pantallas para el apoyo educativo, las relaciones y comunicación con los demás, por el contrario, los niños tienen mayor predilección por los juegos, el entretenimiento y la diversión.

Por otro lado, respecto a la edad, según Valencia, Devís y Peiró (2014) los niños y niñas que cursan etapas educativas superiores, como la ESO, aumentan el uso de los medios tecnológicos. Es decir, conforme van teniendo mayor edad, van incrementando el empleo de las TIC. Por tanto, los adolescentes tienen mayor tendencia a un uso más elevado, que el alumnado que cursa etapa educativa como infantil o primaria. Es a partir de bachillerato cuando la propensión a emplear dispositivos disminuye en los jóvenes.

En lo que concierne al nivel socioeconómico, se han hallado diferencias muy sutiles. Los jóvenes con un nivel medio-bajo dedican más tiempo a ver la televisión, sin embargo emplean menos el ordenador que aquellos que tienen un nivel alto. Pero en definitiva, no existen diferencias significativas en relación al nivel socioeconómico de los niños y niñas que utilizan las pantallas (Valencia, Devís y Peiró, 2014).

2.2. Efectos derivados del uso de las pantallas

El impacto de la innovación tecnológica en los niños ha generado grandes repercusiones a nivel de salud. Por una parte, el tiempo dedicado a las pantallas reduce la práctica de deporte o ejercicio físico, aumentando como consecuencia el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad. Dicho sedentarismo, causado por numerosas horas frente a ordenador, televisión, móvil y/o videojuegos, establece por tanto una directa relación con el sobrepeso infantil (Díaz y Aladro, 2016).

Por ejemplo, un estudio llevado a cabo por Contínente (2016), sobre la obesidad y el sobrepeso en adolescentes de entre 13 y 19 años de Barcelona, hace saber que el exceso de peso se relaciona en cierto modo con usar con demasiada frecuencia los dispositivos con pantalla, no dormir las horas suficientes y no realizar ninguna actividad física. Por consiguiente los resultados demostraron una alta prevalencia en sobrepeso, concluyendo que los individuos mostraban conductas de riesgo (tiempo excesivo frente a pantallas e insuficientes horas de sueño), en gran medida, vinculadas con dicha problemática de salud.

Paralelamente, los efectos a nivel visual también se reflejan en la salud de los individuos. En este caso, la exposición frente a las pantallas durante tiempo prolongado disminuye la frecuencia del parpadeo, ocasionando sequedad ocular. Del mismo modo, la iluminación de las pantallas causan un daño ocular significativo, llegando a producir fatiga ocular (Pérez, Acuña y Rúa, 2008).

Igualmente American Academy of Pediatrics (2001) señala que el sedentarismo frente a pantallas (videojuegos, tabletas, televisión, móviles, ordenadores...) disminuye dedicar tiempo a otras formas de ocio como las actividades físicas o culturales. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que el uso de las pantallas puede llegar a ocasionar efectos perjudiciales en la salud de las personas.

Sumado a esto, respecto a la relación directa que se establece entre las horas de sueño y el uso de las pantallas en los niños y adolescentes, Masalán, Sequeida y Ortiz (2013) exponen en su estudio que el uso nocturno de aparatos electrónicos, como ordenadores o televisión, afecta a la calidad del sueño de quienes abusan de dichos elementos. Del mismo modo, el brillo de las pantallas puede ocasionar modificaciones en el patrón del sueño. Estos trastornos del sueño son debidos a la relación que existe con el uso de las nuevas tecnologías. Por tanto, se recomienda ir a dormir al menos una hora después de finalizar las actividades de entretenimiento, como usar el ordenador o ver la televisión.

Ante esta problemática, considerando la aportación de American Academy of Pediatrics (2001), menos de dos horas al día es el intervalo recomendado por esta organización para que los niños vean la televisión.

De manera indirecta, el uso de pantallas puede incidir en el rendimiento académico a través de la reducción del número de horas de sueño. De esta forma se establece un paralelismo entre la cantidad y calidad de sueño y el rendimiento académico de los menores, ocasionando un impacto negativo en todas las tareas de los escolares y, sobre todo, en el rendimiento escolar (Masalán, Sequeira y Ortiz, 2013).

Por lo cual, uno de los efectos más acentuados en el uso de pantallas es el rendimiento académico. Un ejemplo de ello se puede apreciar en investigaciones como la de Díaz, Mercader y Gairín (2019), que indica que un 44,6% de adolescentes declaran que la utilización de las TIC les hace abandonar el tiempo que podrían dedicar a tareas académicas, como estudiar y/o hacer los deberes. Mientras que un 22,5% reducen el tiempo destinado a actividades deportivas o de ocio. Y un 12,9% rebajan el periodo dedicado a las salidas culturales a causa de las TIC.

De la misma manera, Muñoz (2009) afirma que diferentes estudios revelan que los estudiantes que dedican más de dos horas diarias a la televisión, alcanzan rendimientos escolares inferiores. Sumado a ello, la UNESCO (citado en Muñoz, 2009) declara que el abuso televisivo incrementa la pasividad intelectual, restringe la creatividad y aísla a los niños de las tareas escolares. También lo corroboran Tirado, Barbancho, Hernández y Santos (2004) quienes afirman que el abuso de las nuevas tecnologías influye en el rendimiento escolar.

Esto viene a decir que los efectos del uso de pantallas en el rendimiento escolar tienen incluso más importancia que los efectos que pueden tener sobre el ámbito social, pues así se demuestra en el estudio de García, López y García (2014) en el que un 4,5% de jóvenes habían disminuido el tiempo que dedican a sus amigos debido a las TIC. Mientras que un porcentaje mayor, 12,5%, habían reducido su rendimiento escolar.

Por lo tanto, y teniendo en cuenta las aportaciones de las diferentes investigaciones mencionadas anteriormente, el mayor y el principal efecto observado del uso de pantallas sigue siendo el abandonar las tareas académicas, incluso por encima de las actividades deportivas y salidas culturales.

En definitiva, la revolución digital ha modificado la mentalidad de los niños y, como consecuencia, la forma de percibir el mundo. Es más, los menores con edad inferior a tres años que están expuestos a numerosas horas de televisión, pueden ocasionar déficit de atención e hiperactividad. Mora, 2013(citado en Peiró, Paños, Ballesteros de la Cruz y Ruiz

Gallardo, 2017): “En estudios con niños con adicción a Internet se ha visto una mielinización anormal de las neuronas de la sustancia gris, lo que podría derivar en una atención menos profunda.” (p. 1016).

Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud, un 25% de sujetos presentan trastornos de conducta correspondientes al uso de las nuevas tecnologías. La dependencia a los diferentes dispositivos es la conducta más destacada, lo cual conlleva a abandonar actividades familiares o las relaciones sociales, disminuir la actividad física o de ocio. Siguiendo las aportaciones de Díaz y Aladro (2016), los niños y niñas de entre 10 y 19 años componen el grupo de riesgo en la adicción al uso de pantallas.

En resumen, otro de los efectos ocasionados por el uso de pantallas son las dificultades neurocognitivas e intelectuales que pueden llegar a desarrollarse en el alumnado desde edades tempranas.

2.3. Riesgos y abuso del uso de pantallas

Siguiendo con los efectos negativos derivados del uso de las nuevas tecnologías y las pantallas, la clasificación que hace Livingstone y Haddon, 2009 (citado en Bringué y Sádaba, 2009) hace referencia al contenido, a la conducta y el contacto.

En primer lugar el contenido: el sujeto es un mero receptor que tras la existencia de contenidos engañosos o perjudiciales, puede conducirle a situaciones que fomentan valores desacertados. En segundo lugar la conducta: al utilizar las tecnologías, los niños y adolescentes pueden acosar a otras personas, o bien publicar contenidos inapropiados (violentos, pornográficos...) y descargar o subir material ilegal a través de Internet. Por último y en relación al contacto, el menor adopta un papel como participante pudiendo comunicarse con desconocidos, recibir información indeseable o ser acosado (Bringué y Sádaba, 2009).

Por lo que, de acuerdo con Bringué y Sádaba (2010), peligros complicados de detectar, acercamientos a contenidos inadecuados, exposición de la privacidad o intimidad a desconocidos son algunos de los riesgos a los que se exponen los niños a través de las pantallas. Es más, también hay que destacar la trascendencia de la agresividad debido a la violencia en los videojuegos.

Las aportaciones de los distintos autores vienen a decir que son muchos los impactos o consecuencias que suponen el empleo excesivo de las nuevas tecnologías. Rial, Golpe, Gómez y Barreiro (2015) indican que, 1 de cada 4 niños españoles de entre 11 y 17 años, hacen un uso perjudicial de la red. Igualmente cabe señalar que los efectos de un uso

inadecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, derivan también en disputas familiares, debido a la excesiva ocupación de las pantallas en el día a día de los niños y adolescentes.

Como resultado, Acier y Kern (2011) definen al consumidor problemático de las TIC, como aquella persona que destina gran parte de su tiempo a emplear algún tipo de tecnología, y por consiguiente, desatiende sus labores cotidianas aislándose a su vez.

De acuerdo a Muñoz García (2009), la iniciación al uso del ordenador, videojuegos y teléfonos móviles se lleva a cabo en edades cada vez más tempranas. Consecuentemente, mediante el uso de pantallas se crean adicciones además de comportamientos asociales en niños y adolescentes.

Teniendo en cuenta todas estas repercusiones, es en 2018, cuando por primera vez, el Ministerio de Sanidad incorpora las adicciones a las nuevas tecnologías en el Plan Nacional de Adicciones. Subraya, además, que los jóvenes y adolescentes son el mayor grupo de riesgo (Ministerio de Sanidad, 2017).

Incluso la empresa SecurEnvoy de Reino Unido (citado en García y Fabila, 2014), llega a establecer el término *nomofobia* como el miedo a no disponer o no tener móvil. En síntesis, se puede apreciar que son varios los términos originados a raíz de esta problemática tecnológica que ha irrumpido en la sociedad: consumidor problemático, nomofobia...

Conviene hacer énfasis sobre el control parental, pues la brecha digital entre padres e hijos impide en muchas ocasiones el control del uso de dispositivos móviles. En una investigación de Sola, García y Ortega (2019) en la que se conoce el uso que los menores de 5º y 6º de primaria hacen de los dispositivos móviles, se ha constatado que un 28,8% de los padres nunca supervisan el uso que hacen sus hijos del móvil. En consecuencia, se considera necesario la formación de los progenitores en el empleo de los teléfonos móviles. Igualmente, los padres deben saber las aplicaciones a las que acceden o usan sus hijos, con la finalidad de progresar en la falta de control frente a esta problemática (Sola, García y Ortega, 2019).

En una investigación de Condeza, Herrada y Barros (2019) se ha encontrado que un 89,7% de los padres, recurren a aplicaciones y programas para impedir el acceso de sus hijos a contenidos inapropiados a través de Internet, y para comprobar el uso que estos hacen de las TIC. No obstante, este hábito es más común en los padres más jóvenes. Teniendo en cuenta esta investigación, lo idóneo sería que esta práctica se extendiese a todos los padres, sin distinción alguna, facilitando la formación de la misma en los casos que lo requieran, con el objetivo de supervisar la actividad interactiva que realizan sus hijos.

Por el contrario, un 57% de los progenitores afirman haber permitido el uso de las TIC a sus hijos, con la finalidad de mantenerlos entretenidos, mientras ellos tenían que desempeñar algunas labores importantes (Condeza, Herrada y Barros, 2019).

Estos resultados son especialmente relevantes teniendo en cuenta que la falta de control parental, la carencia de regulación por parte de las autoridades y la ampliación del tiempo de exposición, son los principales problemas respecto al uso de las tecnologías, que afectan a la población infantil y juvenil (Barquero y Calderón, 2016).

Por tanto, según Bartau, Aierbe y Oregui (citado en Condeza, Herrada y Barros, 2019), uno de los desafíos en la actualidad es que escuelas, familias y políticas educativas refuercen los beneficios de Internet y prevengan los riesgos que puede conllevar su uso en los jóvenes. Educadores y padres deben proceder, como orientadores, impulsando la perspectiva de la pedagogía de la coasociación. Esta pedagogía implica dedicar un tiempo, por parte de docentes y alumnado, a debatir sobre metodología y pedagogía. Además supone un cambio muy significativo en las competencias de los profesores, con respecto a las pedagogías fomentadas en la era predigital (Prensky, 2011).

Como conclusión, Barquero y Calderón (2016) recomiendan trabajar tanto con los menores, como con sus familias. El objetivo es fomentar estilos de vida saludables en los cuales exista una estabilización entre la alimentación, el sueño, el ejercicio físico y el empleo de las nuevas tecnologías de manera adicional, y no exclusiva.

3. PROBLEMA Y OBJETIVOS

3.1. Problema

La investigación que focaliza este trabajo gira en torno al uso de las pantallas que hacen los niños y las niñas de educación primaria. Concretamente el alumnado del tercer ciclo de esta etapa, es decir, el alumnado de 5º y 6º de primaria.

El problema de investigación al que se pretende dar respuesta es cuánto y qué uso hacen de pantallas los niños y las niñas de tercer ciclo de primaria, con qué dispositivos usan las pantallas, y cómo se relaciona el uso de pantallas con otro tipo de actividades y características de los sujetos.

El abuso de las nuevas tecnologías por parte de los más jóvenes, según García, López y García (2014) y Díaz, Mercader y Gairín (2019), se ha convertido en un problema que afecta, principalmente, al rendimiento escolar.

Igualmente, la excesiva utilización aísla a los menores de otro tipo de actividades, como las culturales o deportivas.

Es muy interesante estudiar este tema porque ante tal problema se pueden desarrollar actuaciones que beneficien a la población infanto-juvenil.

Por lo tanto, será de gran utilidad conocer en qué medida afectan las nuevas tecnologías al desempeño académico de los jóvenes. De esta forma se pueden plantear recomendaciones o indicaciones para hacer un buen uso de los dispositivos, sin repercutir sobre el alumno en su desempeño escolar, sus relaciones familiares, actividades de ocio o culturales.

3.2. Objetivos

Entre los objetivos destacan:

- Conocer los diferentes tipos de pantallas que emplean los niños y niñas, así como el tiempo que les dedican.
- Analizar la correspondencia que se establece entre el uso de pantallas y datos demográficos como el sexo y la edad.
- Analizar la relación entre la utilización de pantallas y las conductas saludables en los niños y niñas.
- Analizar la relación entre el uso de pantalla y el rendimiento académico.
- Examinar la relación entre el empleo de las pantallas y la dedicación a otras actividades.
- Describir el control parental que los progenitores ejercen con sus hijos en el uso de las pantallas.

4. MÉTODO

La investigación que se lleva a cabo es cuantitativa, de carácter descriptivo y correlacional, basada en métodos de encuesta.

La investigación cuantitativa es aquella que se ocupa de la descripción de variables y del estudio de la relación entre variables cuantificadas. En último término, los enfoques cuantitativos de investigación aspiran a establecer una relación causal que manifieste el por qué ocurren las cosas de una forma determinada y no de otra. La principal ventaja de este tipo de investigación es su validez externa y objetividad. Es muy útil para contrastar hipótesis y,

con una determinada seguridad, poder admitirlas o rechazarlas obteniendo posteriormente unas conclusiones (Pita y Pértegas, 2002)

En el marco de los enfoques cuantitativos, la investigación de carácter descriptivo se fundamenta en estudiar un fenómeno o una realidad señalando sus rasgos más particulares o diferenciadores. Su objetivo es la descripción rigurosa mediante la recogida de datos empíricos. De esta forma se puede llegar a conocer las actitudes más sobresalientes de las personas o las situaciones predominantes en la sociedad. Este tipo de investigación es útil puesto que expone información que, posteriormente, se analiza con la finalidad de obtener generalizaciones representativas que aportan conocimiento (Morales, 2012).

Por último, los métodos de encuesta son aquellos cuyo objetivo es obtener y producir datos sociológicos de una muestra de casos representativa, de la cual se quiere explicar un conjunto de características de manera eficiente y rápida. Esto se lleva a cabo mediante interrogantes a los miembros que participan en la muestra. Es muy útil porque permite aplicarlas de forma colectiva, y en consecuencia, realizar comparaciones entre distintos grupos o categorías. La principal ventaja de los métodos de encuesta es que facilitan adquirir la información a través de la observación indirecta (García, 1993).

4.1. Participantes

Esta investigación se desarrolla en dos centros educativos diferentes, situados en Marchena, localidad ubicada en la provincia de Sevilla. Este pueblo tiene distintos centros educativos. Entre ellos se pueden encontrar cinco colegios, todos de ámbito público salvo uno, que es concertado. Además cuenta con siete escuelas infantiles y dos institutos de educación secundaria.

Para esta investigación se tienen en consideración dos centros educativos con distintos niveles socioeconómicos, con la finalidad de que la muestra sea heterogénea y representativa.

El centro educativo A es un colegio público de nivel socioeconómico y cultural medio. En relación al nivel de estudios de los padres y madres de los alumnos del centro, la mayoría poseen niveles de EGB o secundaria. Aunque hay también un elevado porcentaje de progenitores que tienen estudios superiores como FP o estudios universitarios. En general es un entorno con familias trabajadoras fundamentalmente en el sector primario o terciario, excepto una parte de desempleados y un pequeño porcentaje de amas de casa.

El centro educativo B es un colegio público de infantil y primaria. Se encuentra en un barrio de nivel socioeconómico y cultural medio-bajo. Las familias del alumnado que asiste a esta escuela no tienen estudios o tienen estudios primarios. Un pequeño porcentaje lo

componen familias desestructuradas que se encuentran desempleadas o tienen trabajos precarios. También acuden familias inmigrantes de diferentes nacionalidades y etnias. Por tanto, este centro se caracteriza por su gran diversidad cultural.

Los participantes de este estudio son los alumnos de 5º y 6º de educación primaria de ambos centros. Respecto a esta etapa, cada centro cuenta con dos líneas respectivamente. Con lo cual el alumnado de 5º y 6º, tomando una ratio media de 25 alumnos por aula, lo forman 100 niños y niñas por centro. Por tanto, la muestra que se prevé utilizar es de 200 alumnos.

Una vez realizada la aplicación del cuestionario, finalmente la muestra de participantes ha sido de 191 alumnos, 97 correspondientes al centro A y 94 al centro B.

Concretamente un 54,45% son niños y un 45,55% son niñas. Por otro lado, las edades están comprendidas entre los 10 y 13 años. Un 33,51% tiene 10 años; siendo la edad más predominante, hay un 46,07% de alumnado con 11 años; un 19,90% de alumnado refleja la edad de 12 años mientras que por último, solo un 0,52% tiene 13 años.

4.2. Instrumentos y variables

El instrumento a través del cual se recogen los datos en relación al uso de pantallas es un cuestionario. Se trata de un cuestionario de elaboración propia y de carácter anónimo. Consta de dos partes: una primera en la que se refleja la finalidad y las instrucciones del cuestionario, seguida de la cumplimentación de los datos demográficos (sexo y edad). Y una segunda en la que se recogen un total de nueve preguntas con escalas de frecuencia, cuyas respuestas son cerradas.

<i>Variables</i>		<i>Ítems del cuestionario</i>
Tipos y tiempo de pantallas	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de pantallas • Tiempo de pantallas 	N° 5. Dispositivos móviles que tienen en casa. N° 6. Tiempo que dedican diariamente a pantallas.
Conductas de salud	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso • Ejercicio físico 	N° 1. Hora a la que suelen acostarse de lunes a viernes. N° 6. Tiempo que pasan diariamente haciendo ejercicio físico.
Desempeño académico	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de estudio • Calificaciones académicas 	N° 2. Tiempo que dedican a estudiar, hacer deberes u otras tareas del colegio. N° 9. Calificaciones obtenidas en el primer trimestre.
Otras actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades extraescolares • Actividades culturales • Actividades sociales 	N° 4. Actividades extraescolares que realizan durante la semana. N° 3. Tiempo que dedican a la lectura sobre papel, independientemente de las tareas escolares. N° 8. Frecuencia con la que asisten a actividades de ocio, culturales, familiares o sociales.
Control parental	<ul style="list-style-type: none"> • Control sobre tiempo • Control sobre contenido 	N° 7. Control parental en relación al tiempo y el contenido del uso de pantallas.

Cuadro 1. Variables utilizadas en el estudio

Previamente a la versión final del instrumento, se llevó a cabo una aplicación piloto del cuestionario con una muestra de 10 niños y niñas, 5 de ellos chicos y 5 de ellas chicas. Del total, 7 cursan 5º de primaria en el centro educativo A. De los 3 restantes, dos de ellos cursan 6º de primaria, y el último participante 5º de primaria, todos en el centro B. Con lo cual las características de los sujetos fueron idóneas para la posterior valoración de la aplicación piloto.

Este cuestionario piloto se desarrolló en la vivienda de quien elaboró el cuestionario provisional y lleva a cabo este estudio. Una vez congregados a todos los participantes, se les dieron las instrucciones necesarias para poder comenzar a rellenar el cuestionario.

Durante el transcurso de la aplicación piloto, surgieron algunas dudas y preguntas del tipo: “¿hay que poner nombre?”, “¿si me equivoco al marcar la respuesta, cómo rectifico?”, “no recuerdo cuáles fueron mis calificaciones en cada asignatura” y “¿se puede marcar más de una opción en las actividades extraescolares? Pues yo hago más de una, ¿y en la pregunta de los dispositivos?, ya que tengo más de uno”. Todas las preguntas se resolvieron correctamente, aclarando las dudas de los participantes y siguiendo con el desarrollo normal del cuestionario.

El tiempo empleado para la cumplimentación de todos los cuestionarios por cada sujeto fue de 5 minutos aproximadamente.

Tras la finalización de la prueba piloto y teniendo en cuenta que la mayor dificultad radicó en la pregunta de las calificaciones, debido a que los niños y niñas tuvieron problemas para consignarlas, se optó por un formato más directo y claro en la que se incluyeron las asignaturas cursadas para facilitar la asignación de las notas. Del mismo modo, se incluyó la consigna de poder marcar más de una opción en las cuestiones de las actividades extraescolares y la disponibilidad de dispositivos.

Un aspecto a considerar es que tanto en 5º como en 6º se estudian las mismas asignaturas, excepto “Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos” que solo se hace en quinto curso. Mientras que en sexto, esta es sustituida por “Cultura y práctica digital”. Con motivo de esta única distinción, se elabora un cuestionario adaptado a 5º y otro ajustado a 6º. La versión final del instrumento es la que se recoge en los anexos I y II.

4.3. Procedimiento

La recogida de datos se lleva a cabo durante el segundo trimestre del curso 2019/2020, aprovechando que el alumnado dispone de las calificaciones obtenidas en el primer trimestre, pues dichos datos se requieren en el cuestionario.

El procedimiento es el mismo para ambos centros. Tras la presentación a la dirección de los centros educativos, se informa sobre la investigación a realizar con los niños y niñas de tercer ciclo de educación primaria. Posteriormente se da a conocer la temática, los instrumentos y la duración para la recogida de la información y los objetivos del trabajo. Seguidamente se solicita permiso y autorización para acceder a las diferentes aulas y obtener los datos necesarios.

En consecuencia, se inicia la recogida de datos en los cursos de 5º y 6º de educación primaria. Previamente se proporciona a los sujetos una breve descripción de la investigación, la finalidad y las instrucciones de los cuestionarios.

Durante la cumplimentación, se resuelven las dudas que surgen de manera individual y grupal cuando es necesario. Una vez que todos los grupos finalizan, se agradece la colaboración tanto al alumnado como a los docentes por el tiempo dedicado.

Durante la aplicación del instrumento no hay incidencias significativas. En general, la dificultad más frecuente y reiterada por parte del alumnado es recordar las calificaciones correspondientes a cada asignatura. Además, a pesar de que se aclara que el cuestionario es totalmente anónimo, surge mucho la preocupación por saber si los padres o docentes accederán a las respuestas.

Para concluir, se agradece a la dirección de ambos centros la implicación y colaboración en esta investigación.

4.4. Análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos, se llevó a cabo en primer lugar la numeración de los cuestionarios, asignando a cada uno de ellos un número que ayudaría a reconocer a cada participante. Del mismo modo las respuestas de los cuestionarios se codificaron numéricamente.

La codificación y el tratamiento de los datos se llevaron a cabo mediante la hoja de cálculo de Open Office. Sus funciones han permitido elaborar una matriz de datos con el objetivo de proceder al análisis a través de técnicas estadísticas descriptivas. Concretamente se ha recurrido a la construcción de la distribución de frecuencias para cada variable.

Para estudiar la relación entre el tiempo de pantalla y el resto de variables se ha utilizado el paquete estadístico SPSS, con el cual se ha calculado la correlación de Spearman en el caso de las variables ordinales y la correlación biserial puntual para las variables dicotómicas.

5. RESULTADOS

5.1. Tiempo de pantallas en el alumnado de Educación Primaria

En la tabla 1 se presenta el tiempo total de pantalla que el alumnado de 5º y 6º de educación primaria dedica diariamente a cada dispositivo. Los juegos de videoconsolas, móviles u ordenadores son los que predominan durante más de 3 horas en dicho alumnado. A ello le sigue el móvil o la tablet, con el que suelen estar 1 hora al día. No obstante, a la televisión le suelen dedicar 30 minutos al día o incluso 1 hora.

<i>Tiempo total de pantallas</i>	<i>TV</i>	<i>Juegos</i>	<i>Móvil o tablet</i>
Ninguno	5,24	6,81	9,42
30 minutos	33,51	25,65	16,23
1 hora	31,94	24,08	32,46
2 horas	18,85	19,90	16,75
3 horas	4,19	6,81	9,95
Más de 3 horas	6,28	16,75	15,18

Tabla 1. Distribución del tiempo de pantallas según dispositivo utilizado (porcentajes)

A partir de los resultados contenidos en la tabla 2, se comprueba con un 84,81% que la pantalla que más presente está en los hogares son los teléfonos móviles. Seguidamente la tablet con un 63,87% y el ordenador con un 61,78% son los siguientes en predominar, no muy distanciados de la Play Station con un 49,73%. En última instancia se sitúan con un 40,31% otros tipos de pantallas como relojes inteligentes u otros tipos de videoconsolas (Nintendo switch...).

<i>Tipos de pantallas</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Teléfono móvil	162	84,81
Tablet	122	63,87
Ordenador	118	61,78
Play Station	95	49,73
Otros	77	40,31

Tabla 2. Dispositivos disponibles en el hogar

En definitiva, estos datos revelan que el alumnado de 5º y 6º de educación primaria hace preferentemente uso de pantallas entre 30 minutos y 1 hora, siendo el teléfono móvil el dispositivo por antonomasia. Por lo tanto se puede afirmar que los discentes que cursan tercer ciclo de educación primaria dedican, a edades tempranas de la adolescencia, más tiempo con el móvil o la tablet que viendo la televisión.

5.2. Tiempo de pantallas y rasgos demográficos

Según muestra la tabla 3, hay una asociación entre los niños y un elevado tiempo de pantallas dedicado a juegos ($r = -,323$; $p < ,001$), mientras que las niñas se asocian a un menor tiempo de pantallas.

Por otro lado, la edad correlaciona con los juegos ($r = ,148$; $p > ,05$) y el uso de móvil o tablet ($r = ,217$; $p > ,05$), pero no con la televisión ($r = ,063$; $p > ,001$). Es decir, cuanto mayor es la edad de los sujetos, tiende a ser mayor el tiempo de pantallas tanto en los juegos como en los móviles o tablet. Con lo cual, hay cierta tendencia a que el alumnado a medida que se incrementa su edad, invierte más tiempo en juegos, pero sobre todo en el móvil o tablet.

	<i>Sexo</i>	<i>Edad</i>
TV	-,033	,063
Juegos	-,323**	,148*
Móvil o tablet	,053	,217**

*Correlación significativa al ,05

**Correlación significativa al ,001

Tabla 3. Correlación de tiempo de pantalla con rasgos demográficos

5.3. Tiempo de pantallas y conductas de salud

Las variables referidas al sueño o descanso diario junto con el ejercicio físico conforman las variables relativas a las conductas de salud.

Respecto al descanso (ver tabla 4), más de la mitad del alumnado suele acostarse entre las 22:00 y las 23:00, siendo un 34,03% los discentes que se van a la cama antes de las 22:00. Por otro lado, hay un pequeño porcentaje de niños y niñas que se acuestan más tarde de las 23:00. Se puede afirmar que la mayor parte de los participantes no se acuestan excesivamente tarde.

<i>Descanso</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Antes de las 22:00	65	34,03
Entre las 22:00 y las 23:00	100	52,36
Entre las 23:00 y las 0:00	17	8,90
Más tarde de las 0:00	9	4,71

Tabla 4. Distribución de frecuencias para la hora de acostarse

En cuanto al ejercicio físico, como indica la tabla 5, se constata que un 22,51% de los sujetos hacen actividad física 1 hora al día, mientras que un 21,47% de los participantes

amplían su tiempo para practicar ejercicio físico a más de 3 horas. No obstante hay un 18,32% de alumnado que hace actividad física 30 minutos al día y un pequeño porcentaje, 6,28%, que no dedica parte de su tiempo a practicar ejercicio físico.

<i>Tiempo diario dedicado al ejercicio físico</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Ninguno	12	6,28
30 minutos	35	18,32
1 hora	43	22,51
2 horas	37	19,37
3 horas	23	12,04
Más de 3 horas	41	21,47

Tabla 5. Distribución de frecuencias para el tiempo dedicado a ejercicio físico

Respecto a la tabla 6, se observa una correlación positiva entre el tiempo de juegos y la hora de acostarse ($r = ,177$; $p > ,05$). Es decir, a mayor tiempo de juegos, los sujetos tienden ligeramente a acostarse más tarde. Además, los que juegan más tiempo a videojuegos también tienden a realizar mayor actividad física. La relación, aunque es estadísticamente significativa, es una relación de intensidad baja ($r = ,152$; $p > ,05$).

Del mismo modo sucede con el uso del móvil o tablet, a mayor tiempo de pantalla frente a este tipo de dispositivos, se da una tendencia a que sea mayor la hora de acostarse en el alumnado, lo que significa dormir menos horas.

	<i>Hora de acostarse</i>	<i>Tiempo de ejercicio físico</i>
TV	,065	-,030
Juegos	,177*	,152*
Móvil o tablet	,161*	,114

*Correlación significativa al ,05

**Correlación significativa al ,001

Tabla 6. Correlación de tiempo de pantalla con hora de acostarse y ejercicio físico

5.4. Tiempo de pantallas y desempeño académico

La tabla 7 refleja el tiempo diario que el alumnado dedica a las tareas escolares. Como se puede apreciar, un 42,93% dedica 2 horas a realizar tareas del colegio o estudiar. No obstante, un porcentaje considerable de discentes, concretamente un 34,03% solo emplea 1 hora para dichas tareas.

<i>Tiempo diario dedicado a las tareas escolares</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Ninguno	1	0,52
30 minutos	13	6,81
1 hora	65	34,03
2 horas	82	42,93
3 horas	14	7,33
Más de 3 horas	16	8,38

Tabla 7. Distribución de tiempo de estudio

Respecto a la media de las calificaciones obtenidas por el alumnado en el primer trimestre del curso (ver tabla 8), los datos revelan que un 41,88% consigue notas promedio de notable. No obstante, un 38,74% de los discentes logran una calificación de bien y un 13,09% obtienen notas más bajas o suficientes. Solo un 5,24% del total refleja sobresalientes en la media de sus calificaciones.

<i>Calificaciones académicas</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Insuficiente	2	1,05
Suficiente	25	13,09
Bien	74	38,74
Notable	80	41,88
Sobresaliente	10	5,24

Tabla 8. Distribución de las calificaciones medias obtenidas en el primer trimestre

En la tabla 9, se observa que los valores de las correlaciones entre el tiempo de pantalla con el estudio y el rendimiento académico son muy bajos, y estadísticamente no resultan significativas dichas correlaciones.

	<i>Tiempo de estudio</i>	<i>Rendimiento académico</i>
TV	,014	,049
Juegos	-,046	-,101
Móvil o tablet	,043	-,073

*Correlación significativa al ,05

**Correlación significativa al ,001

Tabla 9. Correlación de tiempo de pantalla con el tiempo de estudio y el rendimiento académico

5.5. Tiempo de pantallas y otras actividades

Tal y como se indica en la tabla 10, la variable que hace referencia al tiempo dedicado a la lectura en papel arroja el dato de que casi la mitad del alumnado (49,74%) emplea 30 minutos al día a leer libros, revistas, periódicos, cómics u otras lecturas en papel, independientemente de las tareas escolares. Por añadidura, un 24,08% emplea el doble de tiempo, pero en general los discentes no sobrepasan la hora leyendo. Es más, un 17,80% afirma que no destina parte de su tiempo cotidiano a leer en papel. Del mismo modo, son mínimos los porcentajes que reflejan un tiempo superior a las 2 horas leyendo por disfrute.

<i>Lectura diaria sobre papel</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Ninguno	34	17,80
30 minutos	95	49,74
1 hora	46	24,08
2 horas	11	5,76
3 horas	2	1,05
Más de 3 horas	3	1,57

Tabla 10. Distribución de tiempo de lectura diaria

En la tabla 11 se refleja la variable de actividades extraescolares, donde se constata que las actividades deportivas es la preferencia por excelencia entre el alumnado con un 40,94% seguida de las clases de idiomas con un 26,77%. No obstante, existe un 18,90% que no realizan ninguna actividad extraescolar. Las actividades extraescolares de tipo cultural como la pintura, el baile, la música o el teatro reciben menos prioridad por parte de los discentes, pues solo un 13,39% se dedican a ellas.

<i>Actividades extraescolares</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Deportivas	104	40,94
Culturales	34	13,39
Clases de idiomas	68	26,77
Ninguna	48	18,90

Tabla 11. Distribución de actividades extraescolares

A continuación, en la tabla 12 se exponen las variables de actividades de tipo cultural y social/familiar. La mayoría del alumnado suele frecuentar el cine muy pocas veces (77,49%) o bastantes veces (14,66%). Por otro lado, la asistencia a museos o exposiciones es la

actividad cultural que menos está presente en la vida de los discentes, ya que un 39,27% reconoce asistir nunca o muy pocas veces (51,31%).

Siguiendo con las actividades culturales, los teatros le siguen a los museos o exposiciones, como la menor actividad que frecuentan los niños y niñas porque casi la mitad de ellos (49,74%) dicen no asistir. Mientras que un 42,41% afirma asistir con más frecuencia, concretamente muy pocas veces, pero aún así sigue siendo clara la tendencia a no dedicar tiempo a dichas actividades.

En cuanto a las salidas familiares o sociales se refiere, los resultados indican que el alumnado de 5º y 6º de educación primaria realiza con mayor frecuencia planes con familiares o amigos como salir a pasear, conversar, jugar con ellos, etc. Con un 28,27% los niños y niñas manifiestan que siempre llevan a cabo actividades con su familia, frente a un 29,32% que apuntan que siempre dedican tiempo a sus amigos para salir, jugar en la calle o conversar. No obstante no se reflejan grandes diferencias en los resultados en cuanto a salidas familiares o sociales.

En definitiva, las actividades sociales más realizadas son las salidas con amigos o familiares, y entre las actividades culturales obtiene mayor frecuencia ir al cine que visitar museos o exposiciones.

	<i>Cine</i>	<i>Museos</i>	<i>Teatros</i>	<i>Salir o estar con amigos</i>	<i>Salir o estar con familiares</i>
Nunca	3,66	39,27	49,74	2,62	0,52
Muy pocas veces	77,49	51,31	42,41	13,61	8,38
Bastantes veces	14,66	7,33	5,76	27,23	36,13
Casi todas las veces	3,66	1,05	1,05	27,23	26,70
Siempre	0,52	1,05	1,05	29,32	28,27

Tabla 12. Distribución de actividades culturales

En la tabla 13, se puede destacar una relación positiva entre ver la televisión y no realizar ninguna actividad extraescolar ($r = ,150$; $p > ,05$). Por lo tanto, los niños y niñas que no hacen actividades extraescolares tienden a ver más televisión, mientras que quienes realizan actividades extraescolares dedican menos tiempo a la televisión.

Por otro lado se observa una correlación significativa entre el tiempo de pantalla frente a la televisión y la asistencia a los museos o exposiciones ($r = -,210$; $p < ,001$). Es decir, a menor frecuencia a museos o exposiciones, mayor uso de televisión tiende a realizarse.

Mientras que aquellos que van más a museos o exposiciones, tienden a dedicar menos tiempo a ver la televisión.

En lo que respecta a las actividades sociales, los datos reflejan una relación positiva entre las salidas con amigos y el tiempo dedicado a juegos ($r = ,166$; $p > ,05$). Esto es, los sujetos que con mayor frecuencia salen o están con sus amigos, tienden a jugar más con el móvil, el ordenador o las videoconsolas. E igualmente también están más tiempo con el móvil o la tablet.

	TV	Juegos	Móvil o tablet
<i>Tiempo de lectura diaria</i>	-,058	-,123	-,054
<i>Actividades extraescolares deportivas</i>	-,045	,060	-,004
<i>Actividades extraescolares culturales</i>	-,132	-,127	-,041
<i>Clases de idiomas</i>	-,058	-,095	-,015
<i>No hacer actividades extraescolares</i>	,150*	,029	,037
<i>Cine</i>	,044	-,011	-,030
<i>Museos o exposiciones</i>	-,210**	-,025	-,086
<i>Teatros</i>	-,008	,015	,001
<i>Salir o estar con amigos</i>	,031	,166*	,147*
<i>Salir o estar con familiares</i>	-,007	-,043	,083

*Correlación significativa al ,05

**Correlación significativa al ,001

Tabla 13. Correlación de tiempo de pantalla con otras actividades

5.6. Control parental sobre el uso de pantallas

Las variables que engloban esta categoría son el control parental del tiempo y el contenido al que acceden los niños y niñas durante el uso de pantallas.

Por un lado, como se muestra en la tabla 14, un 32,98% del alumnado afirma que sus tutores legales siempre controlan el tiempo que usan los distintos dispositivos. Sin embargo, un porcentaje no muy distanciado de este, exactamente un 24,08% admite que sus padres controlan muy pocas veces el tiempo que destinan a estar frente a las pantallas.

Por otro lado, se puede comprobar que el control que ejercen los padres respecto al contenido al que acceden sus hijos es mayor que el control del tiempo. Se constata que más de

la mitad del total del alumnado, es decir, un 54,97% reconoce que siempre le controlan el contenido que frecuenta a través de las pantallas.

Por último, se indica con un 26,70% que los alumnos de tercer ciclo de educación primaria siempre comentan con sus padres o tutores el contenido al que acceden. Este porcentaje es relativamente bajo teniendo en cuenta que un 24,08% reconoce lo opuesto, es decir, que muy pocas veces comparten o comentan con sus progenitores los contenidos a los que recurren a través de las pantallas.

Como conclusión y en lo que se refiere al control parental, los datos arrojan que los progenitores del alumnado ejercen mayor control en el contenido que en el tiempo de pantallas.

	<i>Control del tiempo</i>	<i>Control del contenido</i>	<i>Comentar el contenido</i>
Nunca	12,57	10,99	12,57
Muy pocas veces	24,08	12,57	24,08
Bastantes veces	16,75	10,47	17,80
Casi todas las veces	13,61	10,99	18,85
Siempre	32,98	54,97	26,70

Tabla 14. Distribución del control parental

En la tabla 15 se observa una correlación negativa entre el tiempo frente a la televisión y el control ($r = -,269$; $p < ,001$) y los comentarios del contenido ($r = -,158$; $p < ,05$). Esto indica una tendencia a que a menor tiempo de pantalla de televisión, los padres tienen más conocimiento del contenido al que acceden sus hijos. En cambio para el alumnado que ve más tiempo la televisión, los padres tienen menor conocimiento del contenido que están visualizando los sujetos. También mientras más tiempo ven la televisión, los niños y niñas tienden a comentar menos el contenido con sus padres. Con lo cual aquellos que hacen menos uso de la televisión, mayor control parental tienen y del mismo modo más se comenta el contenido que ven.

Por otro lado, en el caso de los juegos hay una relación significativa entre el tiempo de pantalla en juegos y el control del contenido ($r = -,164$; $p < ,05$), por lo que se sigue el mismo patrón que con la televisión. De manera que a mayor uso de pantallas en juegos, menor conocimiento del contenido tienen los progenitores, es decir, menos saben los padres a qué juegan los niños y niñas.

Por último, cuanto menos se controla el tiempo que el alumnado permanece con el móvil o la tablet, se tiende a hacer mayor uso de estos dispositivos. También sucede lo mismo con el contenido, esto es, cuanto más usan los móviles o tablets, se aprecia una tendencia a que menos sepan los padres el contenido al que acceden o lo que hacen sus hijos a través de estos.

	TV	Juegos	Móvil o tablet
<i>Control del tiempo</i>	-,099	-,087	-,171*
<i>Control del contenido</i>	-,269**	-,164*	-,152*
<i>Comentar el contenido</i>	-,158*	-,134	-,082

*Correlación significativa al ,05

**Correlación significativa al ,001

Tabla 15. Correlación de tiempo de pantalla con el control parental

6. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, a través de los resultados obtenidos se ha demostrado que la pantalla más utilizada por el alumnado de tercer ciclo de educación primaria es el teléfono móvil. Respecto al tiempo que pasan frente a las pantallas, este varía según el tipo de dispositivo que empleen, pero en general suelen dedicar entre 1 hora y 3 horas diarias usando las pantallas.

Por otro lado se constata que los niños usan más las pantallas que las niñas, y sobre todo, tanto en un sexo como en otro emplean más tiempo las pantallas conforme van incrementando su edad. Estos resultados coinciden con Masanet (2016), quien afirma que los chicos hacen un mayor uso de las pantallas, y con Valencia, Devís y Peiró (2014), quienes manifiestan que a medida que los niños y niñas alcanzan etapas educativas superiores, aumentan el uso de los medios tecnológicos.

En cuanto a las conductas saludables se evidencia que a pesar de que Díaz y Aladro (2016) indican que el tiempo frente a las pantallas disminuye la práctica de ejercicio físico, pudiendo causar sobrepeso y obesidad, en esta investigación no se han encontrado relaciones significativas entre la actividad física y el tiempo de pantalla. Por el contrario, hay una relación entre la hora de acostarse y el tiempo de pantalla puesto que a mayor tiempo expuestos a las pantallas, tiende a ser más tarde la hora de acostarse. Estos datos guardan relación con lo que exponen Masalán, Sequeida y Ortiz (2013), quienes afirman que la exposición a las pantallas de los dispositivos electrónicos afecta a la calidad del sueño,

pudiendo ocasionar modificaciones en el patrón del sueño de manera que se reduce el número de horas que se duerme.

A diferencia de lo que encontraron Díaz, Mercader y Gairín (2019) en su investigación, esto es, que el empleo de las TIC supone desplazar las tareas académicas, en los resultados de este estudio no se han hallado relaciones significativas entre el tiempo de pantalla y el desempeño académico.

Por lo que se refiere a otras actividades, el no realizar ninguna actividad extraescolar está relacionado con un mayor uso de pantallas, concretamente la televisión. Del mismo modo sucede con las actividades de carácter cultural, exactamente con la no asistencia a los museos o exposiciones, lo cual se refleja en un mayor empleo de las pantallas. También ocurre con las actividades sociales, es decir, hay una relación entre salir o estar con los amigos y hacer un mayor uso de las pantallas. Esto puede deberse a que hoy en día, los niños y niñas quedan con sus amigos para jugar con el móvil o compartir contenido a través de las pantallas.

Por último, se ha encontrado una relación entre el control parental de contenido y el uso de las pantallas, concretamente las familias ejercen menor control parental en cuanto a contenido desembocando en un empleo mayor de pantallas en sus hijos. Respecto al control del tiempo, cabe destacar que la relación se establece con el uso del teléfono móvil o tablet. Esto quiere decir que mientras más usan los menores el teléfono móvil o tablet, menos control parental en cuanto a tiempo ejercen los progenitores.

La principal limitación de este estudio ha sido la técnica de autoinforme que se ha utilizado, ya que la investigación se basa en lo que los participantes dicen que hacen, pudiendo ocultar parte de la realidad. Esto puede dar lugar a sesgos en las respuestas de los niños y niñas respecto a lo que hacen, pudiendo afectar a los resultados.

Se proponen implicaciones prácticas que podrían derivarse de los resultados de esta investigación. Una de ellas es la recomendación a los padres de hacer uso de un mayor control parental, ya que los resultados señalan que a mayor control parental, tiende a ser menor el uso de las pantallas en los niños y niñas. Del mismo modo sucede con las horas que tienen los discentes de acostarse, es decir, si las familias contribuyen a que el alumnado se acueste más temprano, el riesgo futuro de tener adicción al uso de las pantallas será menor, evitando al mismo tiempo un abuso de las pantallas. Pues hay que tener en cuenta que el Ministerio de Sanidad incorporó en 2018 las adicciones a las nuevas tecnologías dentro del Plan Nacional de Adicciones (Ministerio de Sanidad, 2017). Con lo cual se deben evitar posibles adicciones futuras, haciendo un uso responsable y limitado de las pantallas.

Como posibles líneas de investigación futuras podría contemplarse por un lado, el estudio de otras variables tales como el nivel socioeconómico y cultural de las familias, ya que puede ser un posible factor que podría condicionar la asistencia a actividades culturales, repercutiendo en el uso de pantallas. Por otro lado, se podría plantear una intervención preventiva a través de la formación de padres o familias, con la finalidad de orientar a los progenitores sobre el uso del control parental. De esta forma se puede llegar a valorar los efectos de dichas intervenciones, de cara a reducir el uso de las pantallas en el alumnado.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acier, D. y Kern, L. (2011). Problematic Internet use: perceptions of addiction counsellors. *Computers & Education*, 56(4), 983-989. Doi: 10.1016/j.compedu.2010.11.016
- AIMC (2004): «Audiencia de Internet 2004», acceso on-line (www.aimc.es).
- American Academy of Pediatrics. (2001). Children, adolescents and television. *Pediatrics*, 107(2), 423-426.
- Anderson, S. E., Economos, C. D. y Must, A. (2008). Active play and screen time in US children aged 4 to 11 years in relation to sociodemographic and weight status characteristics: a nationally representative cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 8, 366-378.
- Barquero, A., y Calderón, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30(2), 11-25.
- Bringué, X., y Sádaba, C. (2009). *La generación interactiva en España. Niños y adolescentes ante las pantallas*. Ariel y Fundación Telefónica.
- Bringué, X., y Sádaba, C. (2010). Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *CEE Participación Educativa*, 15, 86-104.
- Condeza, R., Herrada, N., y Barros, C. (2019). Nuevos roles parentales de mediación: percepciones de los padres sobre la relación de sus hijos con múltiples pantallas. *El profesional de la información*, 28(4). Doi: 10.3145/epi.2019.jul.02.

- Continente, X. (2016). *Sobrepeso, obesidad y conductas relacionadas con la salud en adolescentes en Barcelona*. (Tesis doctoral). Universidad Pompeu Fabra, Barcelona.
- Díaz, R. R., y Aladro, C. M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
- Díaz, A., Mercader, C. y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(7), 1-11. Doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882.
- García, V., y Fabila, A. (2014). Nomofilia vs. nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Razón y palabra*, 18(87).
- García M., Ibáñez J., y Alvira F. (1993). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos, 141-70.
- García, B., López, M. C. y García, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, (69), 462-485. Doi:10.4185/RLCS-2014-1020.
- Gelabert, J. (2018). El tiempo de pantalla en confrontación con las actividades físicas en el medio natural. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (4), 601-608.
- Imaz, J. I. (2011). Pantallas y educación: adolescentes y videojuegos en el País Vasco. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 23(1), 181-200.
- Leatherdale, S. T., Faulkner, G. y Arbour-Nicitopoulos, K. (2010). School and Student Characteristics Associated With Screen-Time Sedentary Behavior Among Students in Grades 5-8, Ontario, Canada, 2007-2008. *Preventive Chronic Disease*, 7(6), 119-128.
- Malo, C. S., y Figuer, R. C. (2010). Infancia, adolescencia y Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en perspectiva psicosocial. *Psychosocial Intervention*, 19(1), 5-8.

- Masalán, P., Sequeida, J., y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista chilena de pediatría*, 84(5), 554-564.
- Masanet, M.J. (2016). Pervivencia de los estereotipos de género en los hábitos de consumo mediático de los adolescentes: drama para las chicas y humor para los chicos. *Cuadernos.info*, (39), 39-53. Doi: 10.7764/cdi.39.1027.
- Menéndez, L., M. (2016). Importancia de la Comunicación Relaciones Públicas y Tic'S en las Organizaciones del Siglo XXI. *Revista De Investigación, Formación Y Desarrollo: Generando Productividad Institucional*, 4(1), 10. Doi: 10.34070/rif.v4i1.42.
- Ministerio de Sanidad (2017). *Estrategia nacional sobre adicciones 2017-2024*. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Morales, F. (2012). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa. *Academia Edu*, 11.
- Muñoz, G, F. (2009). Impacto de las pantallas, televisión, ordenador y videojuegos. *Pediatría integral*, 881, 697-706.
- Peiró Giner, S., Paños Martínez, E., Ballesteros de la Cruz, M. I., y Ruiz Gallardo, J. R. (2017). Hábitos saludables y rendimiento académico en escolares de 8 a 10 años. *Enseñanza de las ciencias*, (Extra), 1015-1020.
- Pérez Tejeda, A., Acuña Pardo, A., y Rúa Martínez, R. (2008). Repercusión visual del uso de las computadoras sobre la salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 34(4).
- Peronard, M. (2007). Lectura en papel y en pantalla de computador. *Revista signos*, 40(63), 179-195.
- Pita Fernández, S., y Pértegas Díaz, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten Primaria*, 9, 76-8.
- Prensky, M. (2011). *Enseñar a nativos digitales*. Madrid: Ediciones SM.

- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P., y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions*, 15(1), 25-38. Doi:10.21134/haaj.v15i1.223.
- Rodríguez, P. I. (2006). Infancia y nuevas tecnologías: un análisis del discurso sobre la sociedad de la información y los niños. *Política y sociedad*, 43(1), 139-157.
- Sola, J., García, M., Ortega, M. (2019). Las implicaciones del uso de dispositivos móviles en el proceso de enseñanza-aprendizaje en alumnos de 5º y 6º de primaria. *Pixel-Bit: Revista de medios y educación*, (55), 117-131. Doi: 10.12795/pixelbit.2019.i55.07.
- Tirado, F., Barbancho, J., Hernández, M. y Santos, J. (2004). Repercusión de los hábitos televisivos sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los niños (I). *Revista Cubana de Enfermería*, 20(2), 1-1.
- Valencia, A., Devís, J., y Peiró, 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.

8. ANEXOS

Anexo I

CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE PANTALLAS EN EL ALUMNADO DE QUINTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

La finalidad de este cuestionario es conocer en qué medida el alumnado de Educación Primaria utiliza pantallas (móvil, ordenador, tablet, etc.) y de qué manera se relaciona con el rendimiento escolar y la realización de otras actividades.

No necesitamos saber cuál es tu nombre. Por favor, intenta ser lo más sincero/a posible en tus respuestas.

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Sexo:	Niño <input type="checkbox"/>	Niña <input type="checkbox"/>	Edad: _____ años
-------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------

Marca con una **X** una única respuesta en cada una de las preguntas que aparecen a continuación.

1. ¿A qué hora sueles acostarte de lunes a viernes?			
Antes de las 22:00 <input type="checkbox"/>	Entre las 22:00 y las 23:00 <input type="checkbox"/>	Entre las 23:00 y las 0:00 <input type="checkbox"/>	Más tarde de las 0:00 <input type="checkbox"/>

2. En casa, aproximadamente ¿cuánto tiempo dedicas a estudiar, hacer deberes y otras tareas del colegio?					
Ninguno <input type="checkbox"/>	30 minutos <input type="checkbox"/>	1 hora <input type="checkbox"/>	2 horas <input type="checkbox"/>	3 horas <input type="checkbox"/>	Más de 3 horas <input type="checkbox"/>

3. Al margen de tus tareas escolares, ¿cuánto tiempo dedicas cada día a leer libros, revistas, periódicos, comics? (solo lecturas sobre papel, no en pantallas)					
Ninguna	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	Más de 3 horas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ¿Qué actividades extraescolares realizas durante la semana? Puedes marcar más de una opción	
Deportivas (fútbol, natación, baloncesto, balonmano, patinaje...)	<input type="checkbox"/>
Culturales (música, pintura, baile, teatro...)	<input type="checkbox"/>
Clases de idiomas (inglés, francés, alemán...)	<input type="checkbox"/>
No hago actividades extraescolares	<input type="checkbox"/>

5. ¿Cuáles de los siguientes dispositivos tienes? Puedes marcar más de una opción	
Teléfono móvil	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>
Ordenador	<input type="checkbox"/>
PlayStation	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>

6. Aproximadamente, ¿cuánto tiempo pasas diariamente...?						
	Ninguno	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	Más de 3 horas
Viendo la televisión						
Jugando a videoconsolas o a juegos de móvil, juegos de ordenador...						
Utilizando el móvil o tablet (redes sociales, vídeos, escuchar música...)						
Haciendo deporte o ejercicio físico (sin contar actividades extraescolares)						

7. Cuando utilizas algún dispositivo (tablet, ordenador, playstation, móvil etc.)...					
	Nunca	Muy pocas veces	Bastantes veces	Casi todas las veces	Siempre
¿Tus padres o tutores te controlan el tiempo que lo usas?					
¿Tus padres o tutores saben el contenido al que accedes?					
¿Comentas con tus padres o tutores los contenidos a los que accedes?					

8. Indica la frecuencia con la que asistes a...					
	Nunca	Muy pocas veces	Bastantes veces	Casi todas las veces	Siempre
Cine					
Museos o exposiciones					
Teatros					
Salir o estar con tus amigos/as (Dar un paseo, jugar en la calle, conversar...)					
Salir o estar con tu familia (Dar un paseo, salir a comer, conversar...)					

9. ¿Cuáles fueron tus notas del primer trimestre de este curso?					
Marca con una X el recuadro que corresponda a tu calificación en cada asignatura					
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente
Educación Artística					
Educación Física					
Lengua Castellana y literatura					
Inglés					
Matemáticas					
Religión o Atención Educativa					
Francés					
Ciencias de la Naturaleza					
Ciencias Sociales					
Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos					

Anexo II

CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE PANTALLAS EN EL ALUMNADO DE SEXTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

La finalidad de este cuestionario es conocer en qué medida el alumnado de Educación Primaria utiliza pantallas (móvil, ordenador, tablet, etc.) y de qué manera se relaciona con el rendimiento escolar y la realización de otras actividades.

No necesitamos saber cuál es tu nombre. Por favor, intenta ser lo más sincero/a posible en tus respuestas.

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Sexo:	Niño <input type="checkbox"/>	Niña <input type="checkbox"/>	Edad: _____ años
-------	----------------------------------	----------------------------------	------------------

Marca con una **X** una única respuesta en cada una de las preguntas que aparecen a continuación.

1. ¿A qué hora sueles acostarte de lunes a viernes?			
Antes de las 22:00 <input type="checkbox"/>	Entre las 22:00 y las 23:00 <input type="checkbox"/>	Entre las 23:00 y las 0:00 <input type="checkbox"/>	Más tarde de las 0:00 <input type="checkbox"/>

2. En casa, aproximadamente ¿cuánto tiempo dedicas a estudiar, hacer deberes y otras tareas del colegio?					
Ninguno <input type="checkbox"/>	30 minutos <input type="checkbox"/>	1 hora <input type="checkbox"/>	2 horas <input type="checkbox"/>	3 horas <input type="checkbox"/>	Más de 3 horas <input type="checkbox"/>

3. Al margen de tus tareas escolares, ¿cuánto tiempo dedicas cada día a leer libros, revistas, periódicos, comics? (solo lecturas sobre papel, no en pantallas)					
Ninguna	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	Más de 3 horas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ¿Qué actividades extraescolares realizas durante la semana? Puedes marcar más de una opción	
Deportivas (fútbol, natación, baloncesto, balonmano, patinaje...)	<input type="checkbox"/>
Culturales (música, pintura, baile, teatro...)	<input type="checkbox"/>
Clases de idiomas (inglés, francés, alemán...)	<input type="checkbox"/>
No hago actividades extraescolares	<input type="checkbox"/>

5. ¿Cuáles de los siguientes dispositivos tienes? Puedes marcar más de una opción	
Teléfono móvil	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>
Ordenador	<input type="checkbox"/>
PlayStation	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>

6. Aproximadamente, ¿cuánto tiempo pasas diariamente...?						
	Ninguno	30 minutos	1 hora	2 horas	3 horas	Más de 3 horas
Viendo la televisión						
Jugando a videoconsolas o a juegos de móvil, juegos de ordenador...						
Utilizando el móvil o tablet (redes sociales, vídeos, escuchar música...)						
Haciendo deporte o ejercicio físico (sin contar actividades extraescolares)						

7. Cuando utilizas algún dispositivo (tablet, ordenador, playstation, móvil etc.)...					
	Nunca	Muy pocas veces	Bastantes veces	Casi todas las veces	Siempre
¿Tus padres o tutores te controlan el tiempo que lo usas?					
¿Tus padres o tutores saben el contenido al que accedes?					
¿Comentas con tus padres o tutores los contenidos a los que accedes?					

8. Indica la frecuencia con la que asistes a...					
	Nunca	Muy pocas veces	Bastantes veces	Casi todas las veces	Siempre
Cine					
Museos o exposiciones					
Teatros					
Salir o estar con tus amigos/as (Dar un paseo, jugar en la calle, conversar...)					
Salir o estar con tu familia (Dar un paseo, salir a comer, conversar...)					

9. ¿Cuáles fueron tus notas del primer trimestre de este curso?					
Marca con una X el recuadro que corresponda a tu calificación en cada asignatura					
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente
Educación Artística					
Educación Física					
Lengua Castellana y literatura					
Inglés					
Matemáticas					
Religión o Atención Educativa					
Francés					
Ciencias de la Naturaleza					
Ciencias Sociales					
Cultura y práctica digital					