

# MI REALIDAD CONECTADA



**Sí, también soy digital**

Una investigación sobre la  
relación de los jóvenes con la  
tecnología en nuestra sociedad

**CIBER**  
**VOLUNTARIOS.org**

# Mi realidad conectada Sí, también soy digital

Un estudio de Fundación Cibervoluntarios

## **Investigadora Principal**

Inés Dinant

## **Equipo de investigación**

Óscar Espiritusanto, Antonio Fumero

## **Con la colaboración de**

I.E.S. Aguadulce, Andalucía.  
I.E.S. IES Nosa Señora dos Ollos Grandes, Galicia  
I.E.S. Santiago Apóstol, Extremadura.  
I.E.S. Joaquín Sama, Extremadura.  
I.E.S. Al-Ándalus, Andalucía.  
I.E.S. Monterroso, Andalucía.  
I.E.S. Sierra Palomera, Aragón.  
Escola Fedac Lleida, Cataluña.  
I.E.S. Rambla de Nogalte, Región de Murcia.  
I.E.S. Sabino Berthelot, Canarias.  
I.E.S. Vega de Mar, Andalucía.  
Institut Salvador Sunyer i Americ, Cataluña.  
I.E.S. Sedaví, Sedaví, Comunidad Valenciana.  
I.E.S. La Cañuela, Castilla La Mancha.  
I.E.S. Virgen de La Luz, Asturias.  
I.E.S. Bergidum Flavium, Castilla y León.  
Colegio Arenas Sur, Canarias.  
Centro Integrado Cuatrovientos, Navarra.  
CEO Príncipe de Asturias, Cantabria.  
I.E.S. Delgado Hernandez, Andalucía.  
I.E.S. Lluçmajor, Baleares.  
Colegio Guzmán el Bueno, Comunidad de Madrid.  
I.E.S. Ramón Caamaño, Galicia.  
I.E.S. Cástulo, Andalucía.  
I.E.S. Ulia Fidentia, Andalucía.  
I.E.S. Santa María, Baleares.  
I.E.S. Fuente Fresnedo, Cantabria.  
I.E.S. Txurdinaga Behekoa, País Vasco.  
I.E.S. Galileo, Andalucía.  
I.E.S. Bajo Cinca, Aragón.  
Colegio Alonai, Comunidad Valenciana.  
I.E.S. Ortega y Rubio, Región de Murcia.

Institut Ronda, Cataluña.  
I.E.S. Cartuja, Andalucía.  
Institut Caparrella, Cataluña.  
I.E.S. Calderón de la Barca, Comunidad de Madrid.  
I.E.S. Puertas del Campo, Ceuta.  
I.E.S. Fuente de San Luis, Comunidad Valenciana.  
I.E.S. Diego Llorente, Andalucía.  
I.E.S. Virgen de la Encina, Castilla y León.  
Institut-Escola El Morsell, Cataluña.  
Institut Bellvitge, Cataluña.  
I.E.S. Pedro Antonio Ruiz Riquelme, Región de Murcia.  
I.E.S. Santísima Trinidad, Andalucía.  
I.E.S. Lázaro Cárdenas, Comunidad de Madrid.  
Eguzkitza BHI, País Vasco.  
I.E.S. Comuneros de Castilla, Castilla y León.  
Escola Institut el viver, Cataluña.  
I.E.S. Camino de Santiago, Castilla y León.  
I.E.S. Benazaire, Extremadura.  
Institut de Guissona, Cataluña.  
I.E.S. Santa Clara, Cantabria.  
I.E.S. Goya, Aragón.  
I.E.S. Duques de Nájera, La Rioja.  
I.E.S. Felipe II, Región de Murcia.  
I.E.S. la Hoya de Bunyol, Comunidad Valenciana.  
I.E.S. Gonzalo De Berceo, La Rioja.  
C.P.I.F.P. Federica Montseny, Comunidad de Madrid.  
Edufó Formación, Andalucía.  
I.E.S. El Prat Torreblanca, Comunidad Valenciana.  
I.E.S. Emperador Carlos, Castilla y León.  
I.E.S. Caminás, Comunidad Valenciana.  
FEDAC XARXA BERGA, Cataluña.  
les Sos Baynat, Cataluña.  
I.E.S. Delgado Hernández, Andalucía.  
I.E.S. Rosalía Mera, Galicia.  
I.E.S. Julio Caro Baroja, Navarra.  
I.E.S. Alfonso X el Sabio, Región de Murcia.  
I.E.S. Martín de Bertendona, País Vasco.  
I.E.S. Ibaialde, Navarra.

## Edita

Fundación Cibervoluntarios. 2024

Derechos de autoría sobre todos los contenidos de este informe.

Permitida su reproducción total o parcial con cita.

## OBJETIVO DEL ESTUDIO

El objetivo de este estudio es comprender el lugar que ocupa la tecnología entre la juventud española en toda su complejidad, desde lo que las propias personas jóvenes nos pueden decir sobre ello. Para lograrlo, nos proponemos entender sus experiencias y prácticas con las nuevas tecnologías, analizar cómo estas influyen en la construcción de su identidad, relaciones sociales y vida cotidiana. Pero también explorar cómo perciben las personas adultas el uso de la tecnología por parte de las personas jóvenes, e identificar los puntos de acuerdo y desacuerdo.

Nos enfocamos en entender tres aspectos principales: cómo usa la juventud los espacios, tanto físicos como digitales, en su vida diaria, y su importancia para actividades y relaciones sociales; la relación entre el mundo físico y el digital; y cómo se relacionan en una realidad conectada. En definitiva, este estudio busca ofrecer una comprensión completa de la vida digital de la juventud española, desde sus propias perspectivas y experiencias.

## METODOLOGÍA

Hemos utilizado un enfoque mixto. Inicialmente, hemos realizado grupos focales para comprender mejor las necesidades y preocupaciones de nuestro público objetivo. Posteriormente, hemos llevado a cabo una encuesta en línea dirigida a una muestra representativa de la población española.

## MUESTRA

Para la muestra en la etapa cualitativa, llevamos a cabo cuatro grupos focales con el objetivo de captar una representación diversa del conjunto de personas incluidas en este estudio:

- Jóvenes de 14 a 16 años.
- Jóvenes de 17 a 19 años.
- Madres, padres o tutores.
- Docentes.

Mientras en la fase cuantitativa, realizamos una encuesta a un total de 2.177 jóvenes con edades comprendidas entre los 14 y los 19 años. La selección de esta muestra se basó en los datos demográficos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) para el año 2022, que indican que la población española en este rango de edades asciende a 2.689.444 personas. Con un nivel de confianza del 95%, el margen de error de esta muestra es del 2.1%.

# La realidad “figital”: lo físico y lo digital se unen en un mundo interconectado

---

El informe “Mi realidad conectada. Sí, también soy digital” se basa en una investigación sobre la relación de las personas jóvenes con la tecnología en nuestra sociedad. El mayor hallazgo de esta investigación es que **la separación entre los espacios digitales y físicos entre la población de jóvenes entre 14 y 19 años se desvanece.**

Esto quiere decir que, **más allá de su carácter instrumental, el móvil es un espacio de vivencia y cultura, con sus propios códigos y significados. Por lo que el móvil, para una persona joven, marca un rito iniciático en su vida, un paso a la edad adulta, el momento en que siente que finalmente puede explorar el mundo que le rodea con más libertad y autonomía.**

**Los espacios digitales y físicos desaparecen, dejando lugar a una realidad conectada en la que la comunicación es un elemento clave donde buscan reconocimiento social y expresar su identidad, demostrando que la tecnología se ha convertido en una expresión de las diferentes esferas de su vida.** Un mundo donde lo físico y lo digital están completamente conectados, lo que llamamos una realidad “figital”.

El estudio también ahonda en cómo perciben las personas adultas el uso y la relación de las personas jóvenes con la tecnología, y concluye que el punto de vista adultocéntrico difiere, a menudo, de cómo lo experimentan las personas jóvenes. Y es que utilizar las mismas plataformas digitales no implica comprender la realidad conectada en la que la juventud se desenvuelve. El significado y la experiencia de estos espacios es diferente en cada generación.

Ante la tendencia en Europa de implantar medidas restrictivas sobre el uso de tecnologías digitales entre la juventud, especialmente en el ámbito educativo, hemos querido recoger las vivencias y percepciones directas de los y las jóvenes, así como de familias y docentes, con el fin de entender mejor su interacción con la tecnología y proporcionar información clave que pueda ser útil para analizar y reflexionar sobre cómo mejorar acciones en el ámbito familiar y educativo.

**Entre nuestras conclusiones destaca especialmente el hecho de que la jerarquía existente entre lo físico y lo digital, en la que se apoyan muchas de las medidas restrictivas adoptadas con una mentalidad adultocéntrica, deja de tener sentido en un espacio conectado, que es una sola realidad figital para los jóvenes, tal y como lo confirman los resultados obtenidos para nuestra muestra.**

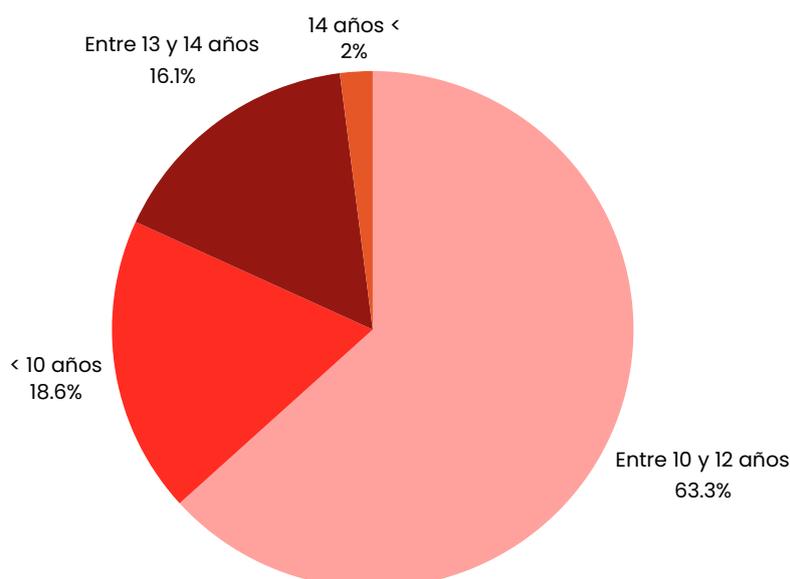
A partir de aquí, esta investigación plantea un cambio en la manera en que percibimos y abordamos el uso de la tecnología por parte de las personas jóvenes. En lugar de imponer restricciones rígidas, sugerimos adoptar una visión más equilibrada y productiva, fomentando así un uso responsable y consciente de la misma.

# Recibir tu primer móvil: la puerta de entrada a la vida adulta

La edad en la que los y las jóvenes reciben su primer móvil está bajando. El 57,5% obtiene su primer dispositivo entre los 10 y los 12 años, y otro 32,6% lo recibe entre los 14 y los 16 años. Esto significa que **más del 90% de las personas jóvenes reciben su primer teléfono antes de cumplir los 16 años.**

Recibir este dispositivo no es solo adquirir un objeto, sino un hito importante, un rito iniciático que marca el camino hacia la adultez. Es el momento en el que sienten que finalmente pueden explorar el mundo conectado que les rodea con más libertad y autonomía. Es el primer paso hacia la vida adulta en el mundo digital, donde comienzan a asumir responsabilidades y a descubrir un universo de posibilidades y conexiones.

## Edad para recibir el primer dispositivo móvil



**El 57,5% de las personas jóvenes ha recibido su primer móvil entre los 10 y 12 años**

# La realidad figital: la realidad es una y es conectada

*“Además en nuestra edad, es algo... como un status social, es imposible, tú ahora dejas el móvil...¿con quién te comunicas...? No, es que no se puede. De hecho, yo lo he pensado y digo vale, ahora dejo el móvil y qué hago. Es que te mueres del asco, ¿sabes?”*

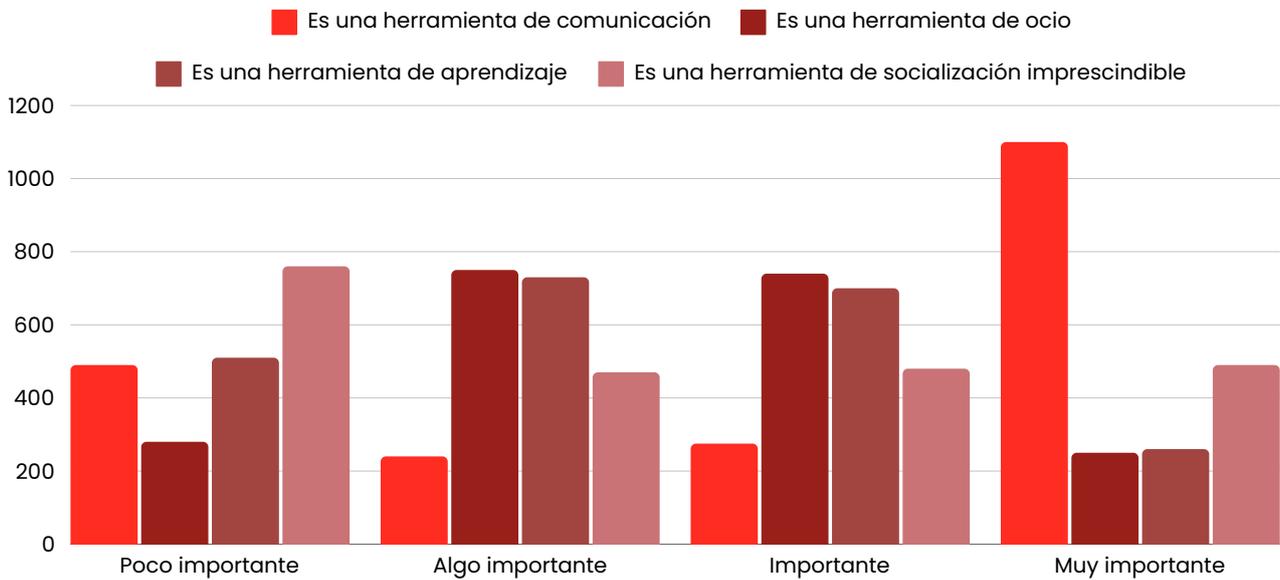
*“Sabes que tu llegas nuevo a un sitio y te piden el Instagram o algo y dices que no tienes móvil o algo... y a lo mejor no te vuelven a hablar en la vida...”*



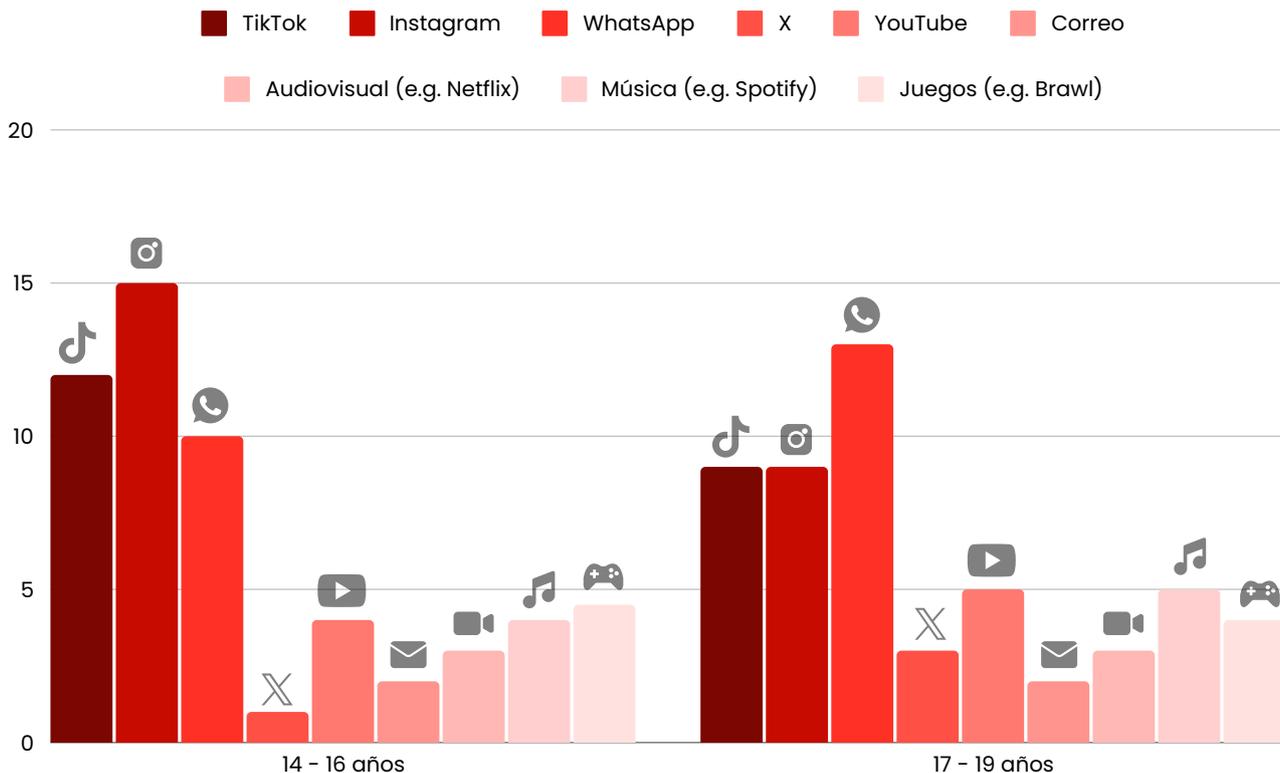
**Para “existir” en el espacio físico, hay que “existir” en el espacio digital. En la realidad conectada, lo que sucede en la esfera física, cobra importancia cuando se refleja en la digital.**

## ¿Qué representa para ti el móvil?

Valora cómo de importante es el móvil para...



## Primera opción en preferencia de uso de plataformas por grupos de edad.



# La tecnología es cultura y tiene sus propios códigos

**En la realidad digital, el móvil deja de ser una herramienta y se convierte en un espacio de vivencia. La tecnología no sólo transmite mensajes, sino que también es parte de la cultura y constructo social, con sus propios códigos y significados.**

Por ejemplo, el canal utilizado varía según la relación con la persona y el momento, lo que ayuda a establecer límites de privacidad. Así como Instagram parece considerarse por parte de las personas adultas como una ventana a la privacidad hecha pública, observamos cómo para las personas de 14 a 16 años representa justamente lo contrario, es un cortafuegos, una primera toma de contacto controlada. Se comparte antes que el Whatsapp al considerar que para proporcionar el número del WhatsApp, se requiere mayor confianza.

***“Para conocer a alguien...Instagram primero porque WhatsApp es algo más íntimo como más de familia...”***

***Hay alguna diferencia entre conocidos y no conocidos para que se pase de un mensaje a llamada: si no es conocido o familiar no hago llamada, prefiero que me escriba un mensaje diciendo lo que quiere y ya...”***

Observamos cómo el uso de un canal de comunicación u otro está cargado de significado y cómo, además, estos canales permiten hablar de algunos temas de manera codificada a través del uso de los emoticonos.





*“Ellos sienten el correo electrónico como un muro físico demasiado serio. En cambio, en un chat pueden hablar con el mismo respeto pero mucho más cercano. Este profe se baja a mi para hablar en las palabras en las que yo hablo... a mi espacio...”*

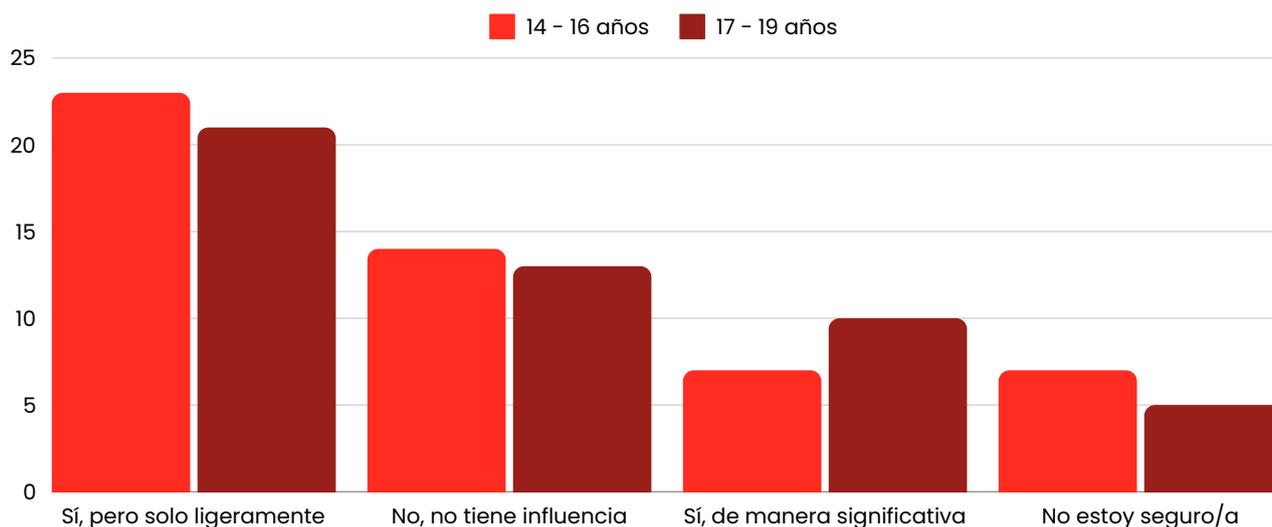
*Si a la hora de comunicarse por Instagram tienen códigos... emoticonos que pueden decir... mis padres están delante. O esta noche mis padres no están, podemos venir y tener relaciones sexuales. Y son emoticonos ...”*

***En definitiva, se trata de aprender los códigos de esta realidad conectada para lograr una comunicación efectiva con las personas jóvenes.***

## Online y offline son parte de mi vida conectada

El móvil concentra la posibilidad de hacer múltiples actividades y socializar con diferentes personas de distintos entornos y por distintos canales. Sin embargo, por parte de las personas adultas, a menudo, estas no se legitiman de la misma forma si se realizan en el mundo físico.

**Más del 44% de las personas jóvenes (44,1%) consideran que el contenido en línea que consumen influye en su visión del mundo, y para 16,9% influye de manera significativa.**



**Ahora, televisión, radio y otros medios se concentran en el móvil. No obstante, desde una visión adultocentrista no es lo mismo ver un documental en YouTube que uno de televisión, es decir, se le resta legitimidad.**



*“Su forma de comunicación es esa...mi hijo no ve la tele. Cero, no lee un libro, su fuente de información, todos sus inputs vienen del teléfono el 100% y mi hijo no es un adicto a las redes ni por asomo, pero todo su mundo gira en torno a eso”.*

Además, la realidad conectada de las personas jóvenes juega un papel fundamental en la construcción de su identidad y reconocimiento social. La forma en la que una persona está en el espacio digital representa su carta de presentación, proporciona información sobre ella.

Las personas jóvenes indican que la forma en la que se reacciona sobre un contenido compartido sea con un like o un comentario, influye sobre la forma en la que uno mismo ve autoestima.

*“A mí sí me afecta, yo pienso que si me dan más likes cuando subo algo pues valgo más y si no cómo que valgo menos, yo eso lo identifico muchísimo pero luego cambiarlo es más complicado sabes”.*

## Restricciones sí, pero no de esta manera

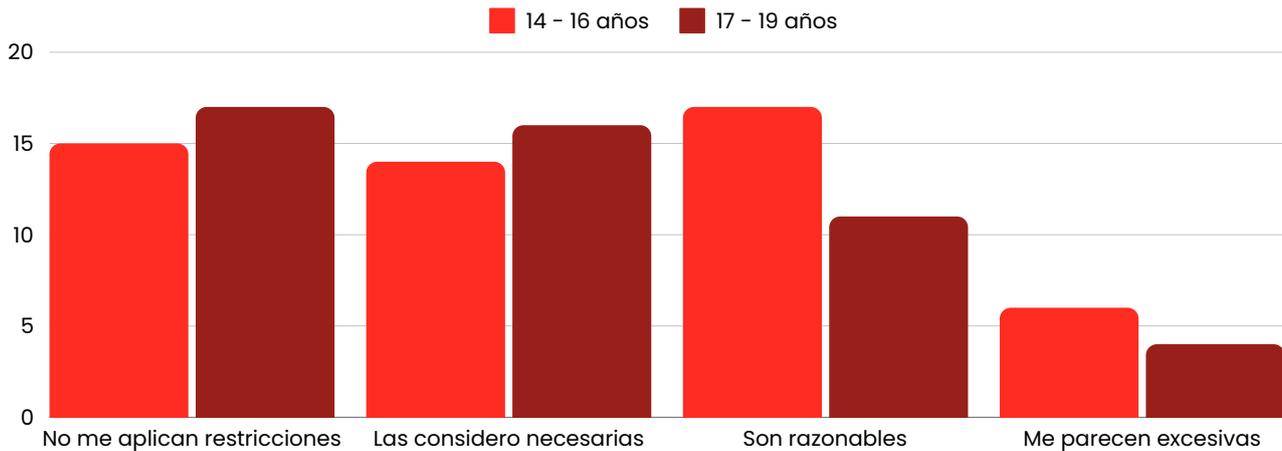


La muestra recoge también cómo se sienten los y las jóvenes sobre las restricciones en el uso de la tecnología tanto por parte de los adultos como en el centro educativo. Y es que no por utilizar las mismas herramientas los adultos llegan a comprender el significado que esta actividad tiene para la juventud. Este elemento está en la base del desentendimiento.

**Las personas adultas utilizan la tecnología como herramienta, mientras que para los jóvenes es parte de su vivencia. El reto es acompañarles en la identificación y relación entre los diferentes espacios: aprendizaje, ocio, relaciones, música, etc.**

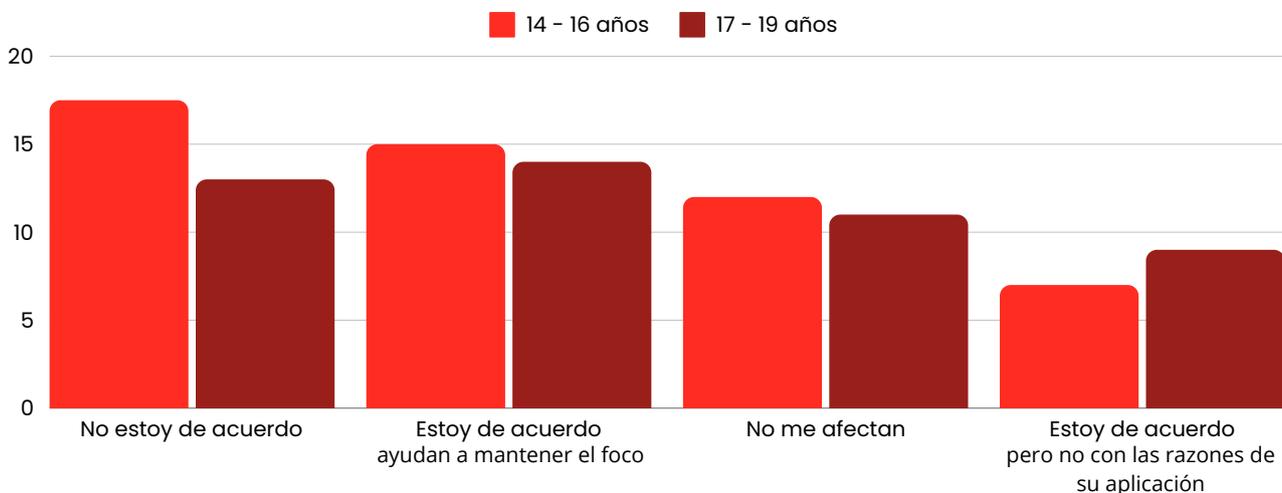
Mientras que **casi una tercera parte de los jóvenes afirman que no les aplican restricciones, las opiniones a favor y en contra se encuentran polarizadas**. Algo más de una cuarta parte de la muestra (27,4%) habla de frustración moderada ante esas medidas, y casi una tercera parte (30,5%) reconoce que ayudan a mantener cierto equilibrio. También es significativo que casi una décima parte (9,7%) las considera limitantes.

## ¿Cuál es tu opinión sobre las restricciones impuestas por los adultos en el uso del móvil?. Descomposición de las respuestas por grupos de edad.



En lo que se refiere a las políticas para el uso del móvil en el colegio, el rechazo es mayoritario: casi una tercera parte las considera demasiado restrictivas (30,7%), mientras que un 17,2%, si bien dice estar de acuerdo con ellas, afirma que se aplican por los motivos equivocados.

## ¿Cómo reaccionas ante las políticas de uso del móvil en tu colegio?



# Yo controlo, este es mi mundo

---

*"A ver es que al final tu les guías a ellos, porque tu aprendes antes que ellos, en todo esto del TikTok el Instagram ellos saben menos que tú"*

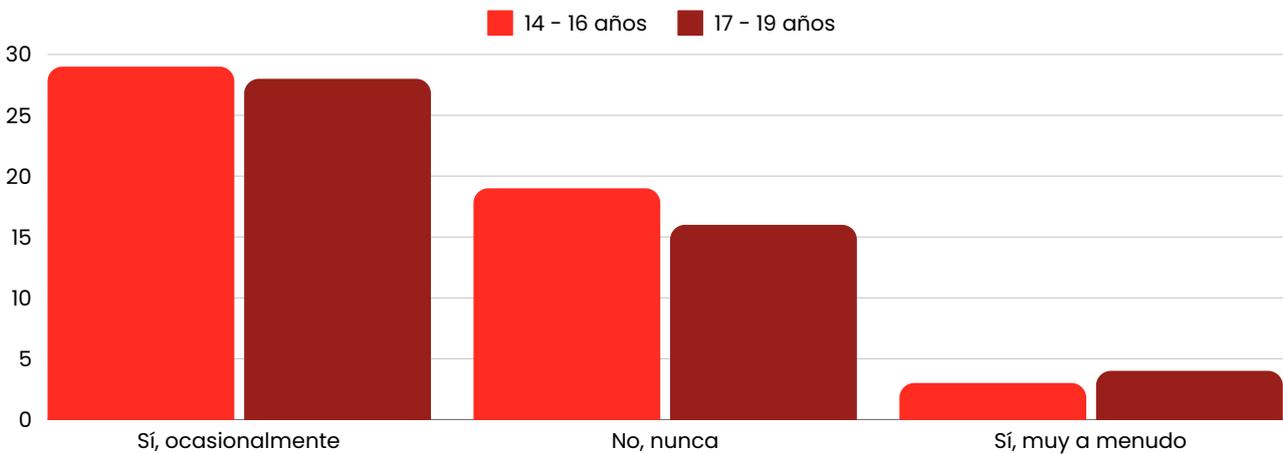
*"Si hay un señor mayor que le dicen tiffany23 te quiere conocer pues se le ponen los ojos... nosotros desde pequeños nos han ido mandando esas cosas y sabemos de qué va... pero una persona mayor no".*



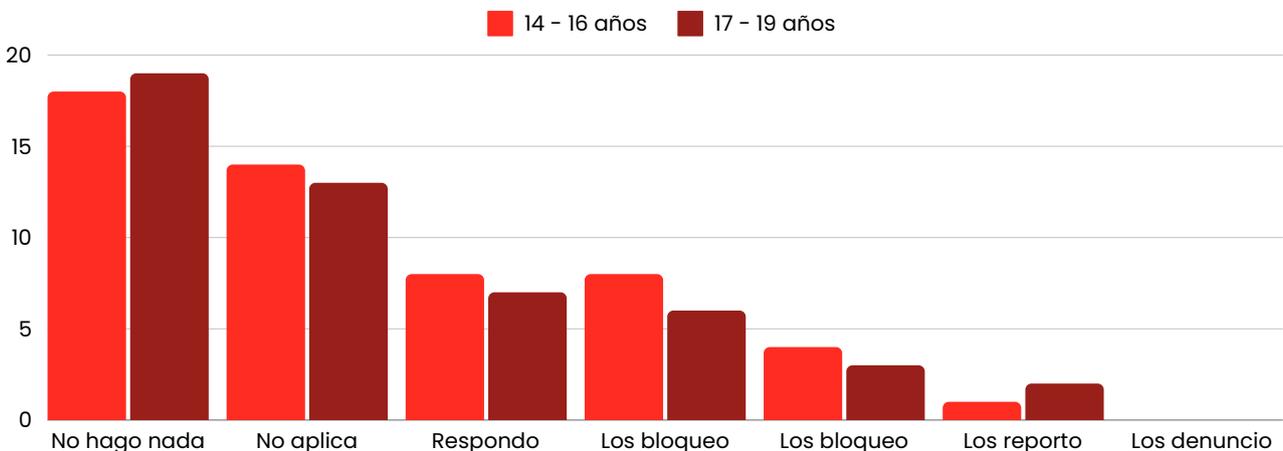
**Las personas jóvenes sienten que las adultas se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad porque "controlan" menos que ellos.**

Las redes sociales son también una herramienta de protección de su privacidad, les permiten informarse sobre personas que acaban de conocer antes de dar su número de teléfono. Por otro lado, si bien el 57,6% de las personas jóvenes recibe ocasionalmente mensajes de personas que no conocen, solo el 14% contesta a estos mensajes. La mayoría los ignora, los bloquea o los reporta en la aplicación.

## ¿Recibes mensajes de personas que no conoces? ¿Cómo reaccionas ante estos mensajes?



## Si has respondido afirmativamente, ¿cómo reaccionas ante esos mensajes?



# MI REALIDAD CONECTADA

## Sí, también soy digital

Una investigación de Fundación  
Cibervoluntarios sobre la relación de los  
jóvenes con la tecnología en nuestra sociedad

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org