La realidad digital del alumnado de ESO en Asturias

Datos clave del estudio sobre bienestar digital en alumnado de 12 a 16 años (1.º a 4.º de ESO).

El uso de la tecnología forma parte de su vida diaria, con importantes oportunidades, pero también riesgos que requieren atención, prevención y acompañamiento.

Estudio realizado por UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingenieria en Informática y Red.es (2026). Resultados Principado de Asturias. Alumnado de ESO (aproximadamente 12 a 16 años).

1 ACCESO A DISPOSITIVOS

93,3%
del alumnado de ESO tiene móvil propio.



Por curso

1.º ESO **84,7%**

2.º ESO **93,1%**

Edad media del primer smartphone (conjunto del alumnado asturiano):
11,2 años.

2 REDES SOCIALES

Datos del conjunto del alumnado asturiano

91,6%
está registrado en al menos una red social.

76%
está registrado en tres o más redes sociales.

Dato específico de ESO

6,3%
del alumnado de ESO presenta un uso problemático de las redes sociales.



3 PORNOGRAFÍA ONLINE

28,8%
del alumnado de ESO ha visto pornografía online.



5,4%
presenta un consumo problemático de pornografía.

4 VIDEOJUEGOS

51,7%
del alumnado de ESO juega a videojuegos al menos una vez por semana.



6,98 horas
semanales de media dedicadas a videojuegos.

1,6%
presenta posible trastorno por uso de videojuegos.

5 APUESTAS

10,0%
del alumnado de ESO ha jugado o apostado dinero alguna vez en su vida.



En el conjunto del alumnado de ESO:

5,5% jugador no problemático

3,0% jugador en riesgo

1,5% jugador problemático

6 VICTIMIZACIÓN ESCOLAR

18,5% víctimas

10,3% víctimas-agresoras

4,8% agresores

7 CIBERCONVIVENCIA

5,0% cibervíctimas

4,6% cibervíctimas-agresoras

2,8% ciberagresores

8 SALUD MENTAL Y BIENESTAR

13,3% presenta malestar emocional.

7,62/10 satisfacción con la vida.

7,10/10 calidad de vida relacionada con la salud.

9 SUEÑO Y DESCANSO

Dato del conjunto del alumnado asturiano



40,1%
duerme todos o casi todos los dias con el móvil en su habitación.

48,8%
de quienes duermen con el móvil en la habitación lo utilizan de madrugada.

Dormir con el móvil en la habitación se asocia con aproximadamente el **doble de usos problemáticos y conductas de riesgo online**.

10 MÓVIL EN LAS COMIDAS FAMILIARES

Dato del conjunto del alumnado asturiano

23,5%
señala que sus progenitores utilizan habitualmente el móvil durante las comidas o cenas familiares.



Cuando los progenitores utilizan el móvil en las comidas, se observan más conductas de riesgo y un mayor uso problemático de la tecnología en sus hijos e hijas.

IDEAS CLAVE PARA FAMILIAS Y CENTROS EDUCATIVOS

- Retrasar la edad de acceso a un móvil propio y acompañar su uso con normas claras.
- Supervisar y limitar el tiempo de uso de redes, videojuegos y otras aplicaciones.
- Favorecer un descanso saludable: no usar el móvil en la habitación durante la noche.
- Dar buen ejemplo en casa: reducir el uso del móvil en las comidas y fomentar el diálogo y la convivencia digital saludable.

Fuente: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingenieria en Informática (CCII) y Red.es (2026). *Infancia, adolescencia y bienestar digital. Resultados Principado de Asturias.*

Principado de Asturias | Consejería de Educación