BIENESTAR DIGITAL EN 5.º Y 6.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN ASTURIAS

Datos del estudio Infancia, adolescencia y bienestar digital.
Resultados Principado de Asturias.

El estudio analiza especificamente al alumnado de 5.º y 6.º de Educación Primaria (aproximadamente de 10 a 12 años), dentro del estudio general sobre infancia, adolescencia y bienestar digital en Asturias (2026).

1 ACCESO A DISPOSITIVOS

45,1%
del alumnado de 5.º y 6.º de Primaria dispone de móvil propio.



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

2 MÓVIL EN EL CENTRO EDUCATIVO

1%
del alumnado de 5.º y 6.º de Primaria lleva el móvil al centro educativo a diario.



3 REDES SOCIALES

73,9%
del alumnado de Primaria está registrado en al menos una red social.



39,9%
está registrado en tres o más redes sociales.

2,2%
presenta un uso problemático de redes sociales.

4 PORNOGRAFÍA

3,2%
del alumnado de Primaria declara haber visto pornografía.



5 VIDEOJUEGOS

61,1%
del alumnado de Primaria juega a videojuegos al menos una vez por semana.



85,7%
de los chicos de 5.º y 6.º de Primaria juega a videojuegos al menos una vez por semana.

13,3%
de los jugadores de Primaria juega a videojuegos clasificados PEGI 18.

1%
presenta posible trastorno por uso de videojuegos.

6 SUEÑO Y DESCANSO

12,8%
del alumnado de Primaria duerme todos o casi todos los días con el móvil en su habitación.



42,3% de quienes duermen con el móvil en su habitación lo utilizan de madrugada.

7 VICTIMIZACIÓN ESCOLAR

Una parte del alumnado ha vivido estas situaciones.

17,4% víctimas

7,1% víctimas-agresoras

0,7% agresores

8 CIBERCONVIVENCIA

También se dan situaciones de ciberacoso.

2,5% cibervíctimas

1,5% cibervíctimas-agresoras

1% ciberagresores

9 SALUD MENTAL Y BIENESTAR

8,64/10 satisfacción con la vida.

8,05/10 calidad de vida relacionada con la salud.

9,1% presenta malestar emocional.

10 ENTORNO FAMILIAR

DATO DEL CONJUNTO DEL ALUMNADO ASTURIANO

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



Este comportamiento se asocia con más conductas de riesgo y un mayor uso problemático de la tecnología en sus hijos e hijas.

11 CONCLUSIÓN DEL ESTUDIO

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

El estudio destaca la importancia del ejemplo familiar y de unas normas claras de uso de la tecnologia para acompañar al alumnado en el desarrollo de competencias digitales de forma segura, saludable y equilibrada.

IDEAS CLAVE PARA FAMILIAS Y CENTROS EDUCATIVOS

- Retrasar el acceso al móvil propio y acompañar su uso desde edades tempranas.
- Supervisar y limitar el uso de redes sociales, videojuegos y otras aplicaciones.
- Proteger el descanso: 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.