

SECUNDARI@ DIXIT@L

RISCOS E MALOS USOS DA
TECNOLOXÍA EN ADOLESCENTES



GUÍA DE RECOMENDACIÓNS SOBRE O USO
CRÍTICO DE TECNOLOXÍA PARA ALUMNADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



Grupo de investigación
Laboratorio de Educación
y Nuevas Tecnologías
Universidad de La Laguna

Proxecto de investigación

Os materiais didácticos dixitais na Educación Secundaria Obrigatoria. Análise e propostas para o seu uso escolar e sociofamiliar

SECUNDARI@ DIXIT@L (PID2022-137366OB-I00)

Programa para impulsar a investigación científico-técnica e a súa transferencia

Subprograma Estatal de Xeración de Coñecemento

INVESTIGADORES PRINCIPAIS

Jesús Rodríguez Rodríguez

Universidade de Santiago de Compostela

Diana Marín Suelves

Universitat de València

Duración: 2024-2027

CRIE. Curriculum, Recursos e Instituciones Educativas da

Universitat de València

STELLAE. Grupo de Investigación da Universidade de

Santiago de Compostela

EDULLAB. Laboratorio de Educación y Nuevas Tecnologías

da Universidad de La Laguna

AUTORÍA

Silvia López Gómez e Pablo Gayo Pérez

(Universidade de Santiago de Compostela, Grupo STELLAE)

M. Isabel Vidal Esteve e Diana Marín Suelves

(Universitat de València, Grupo CRIE)

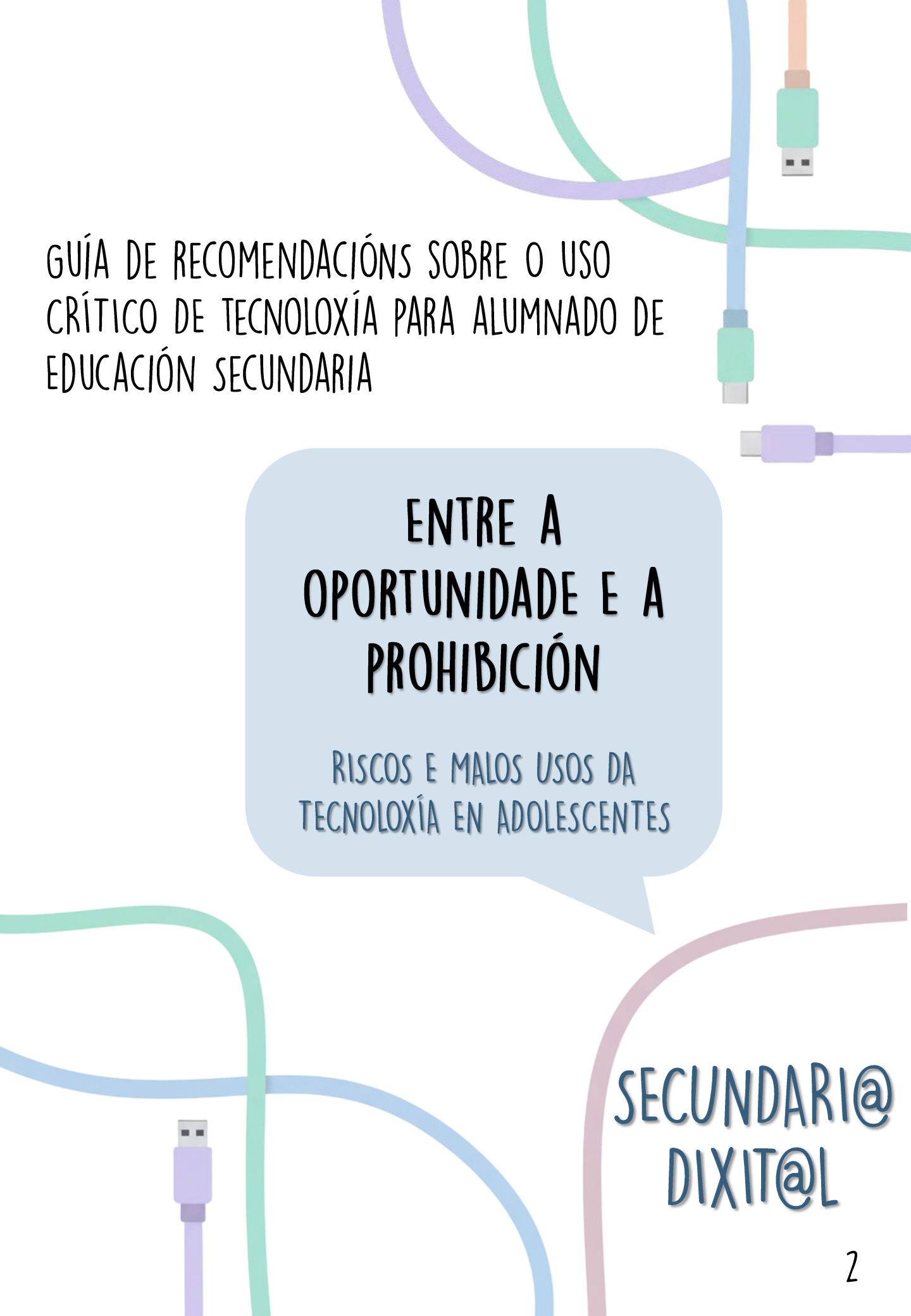


Abril 2026

ISBN: 978-84-129248-5-5

Depósito legal: V-603-2026



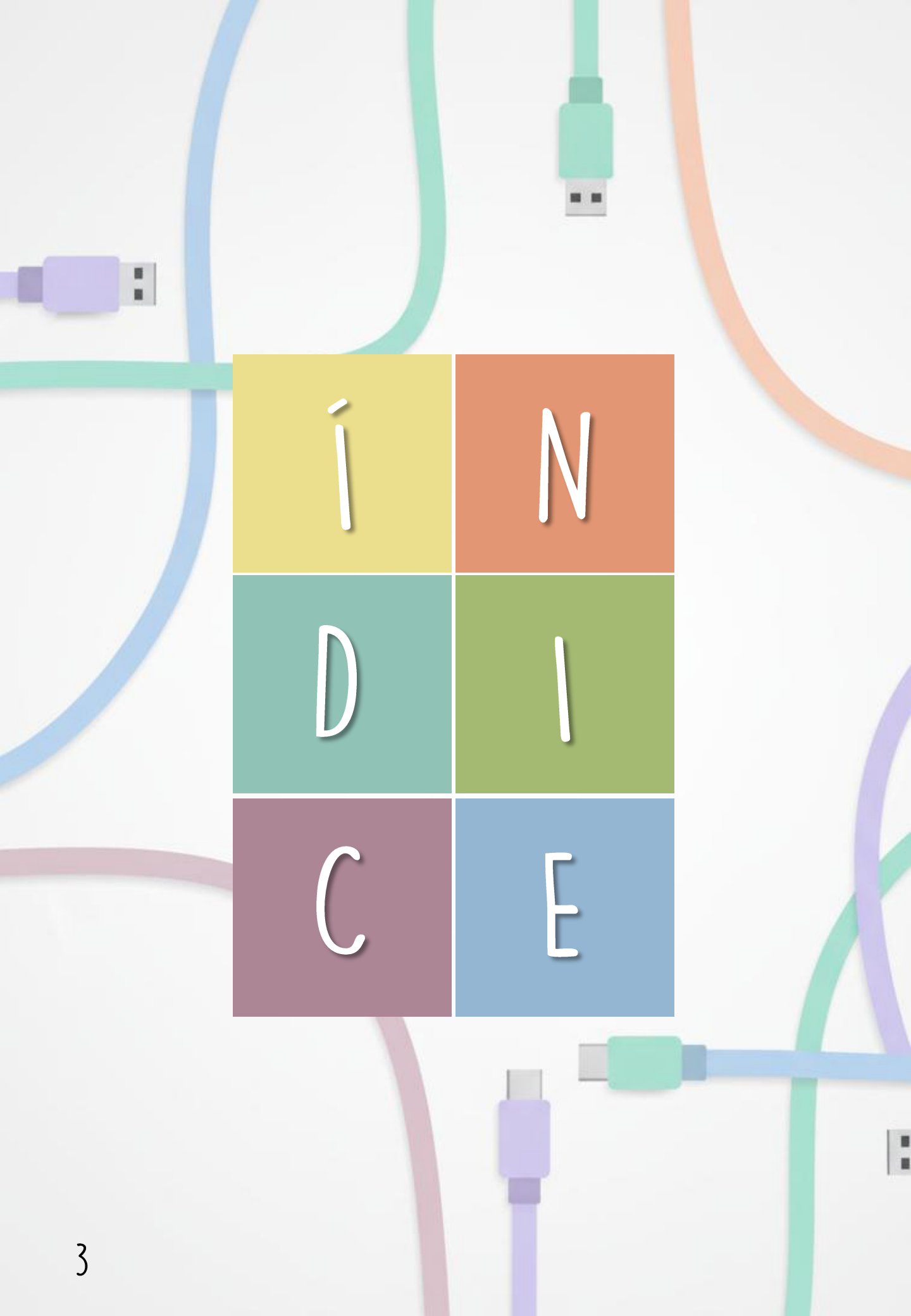


GUÍA DE RECOMENDACIONES SOBRE O USO
CRÍTICO DE TECNOLOXÍA PARA ALUMNADO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

**ENTRE A
OPORTUNIDADE E A
PROHIBICIÓN**

RISCOS E MALOS USOS DA
TECNOLOXÍA EN ADOLESCENTES

SECUNDARI@
DIXIT@L



i	N
D	I
C	E

The background features several colorful cables (purple, green, blue, orange) and their connectors (USB, FireWire, etc.) arranged in a network-like pattern. The text is overlaid on a grid of colored rectangular boxes.

1. INTRODUCCIÓN

5

2. A TECNOLOGÍA EN MANS ADOLESCENTES

7

3. RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES

11

4. MÁIS INFORMACIÓN

22

5. PARA SABER MÁIS

25

6. ANEXOS

28



I INTRODUCCIÓN

SECUNDARI@
5 DIXIT@L


I. INTRODUCCIÓN

Esta guía de recomendacións sobre o uso crítico e seguro da tecnoloxía, «Entre a oportunidade e a prohibición: riscos e malos usos da tecnoloxía na adolescencia», dirixese ao alumnado de calquera idade que dispón ou fai uso de dispositivos tecnolóxicos. Mediante a representación de situacións, en formato de viñetas e cun texto explicativo, expóñense diferentes exemplos de vivencias que poderían darse na adolescencia. Trátase dun recurso de axuda e concienciación sobre os posibles riscos que se poden atopar no ámbito virtual, e propóñense bos usos tanto no ámbito persoal como educativo.

A guía organízase en **tres** grandes bloques.

Situación no **ámbito persoal**: aspectos e prácticas que poden estar normalizadas na adolescencia, como compartir información persoal, consumir contidos non axeitados á idade de desenvolvemento, enviar imaxes privadas, conversar con persoas descoñecidas, facer un uso abusivo dos videoxogos ou investir diñeiro real no ámbito virtual. Estas situacións tratan de poñer de manifesto diferentes riscos dos que a adolescencia e outros axentes educativos deberían ser conscientes para poder facer un mellor uso dos recursos dixitais.

Situacións no **ámbito escolar**: usos problemáticos que se realizan dos recursos dixitais no ámbito escolar, tanto para a realización de traballos académicos como en posibles situacións que poden producirse ao introducir dispositivos tecnolóxicos no instituto. A realización de deberes mediante ferramentas de intelixencia artificial, copiar en exames con medios tecnolóxicos ou gravar persoas sen o seu consentimento ao realizar vídeos no centro son aspectos abordados neste bloque.



Ademais, propónse unha **ferramenta de autoavaliación** sobre o uso seguro dos recursos tecnolóxicos por parte da adolescencia. Con este instrumento, dispoñible nos anexos desta guía, preténdese tomar conciencia sobre as prácticas e hábitos tecnolóxicos do alumnado da Educación Secundaria Obrigatoria.

Todas as situacións que se presentan nesta guía derivan do proxecto «Os materiais didácticos dixitais na Educación Secundaria. Análise e propostas para o seu uso na escola e no fogar» (PID2022-137366OB-I00), no que participan grupos de investigación de tres comunidades autónomas: Canarias, Galicia e Comunidade Valenciana. A información aquí recollida trata de transferir o coñecemento adquirido mediante os diferentes axentes participantes na investigación, repercutindo na sociedade ao facer as persoas adolescentes conscientes dos riscos e do bo uso que se debe facer dos medios dixitais.

*O uso do feminino nesta guía é xenérico e refírese a todas as persoas.





2

A TECNOLOXÍA EN MANS ADOLESCENTES

SECUNDARI@
7 DIXIT@L



2. A TECNOLOXÍA EN MANS ADOLESCENTES

A tecnoloxía forma parte do teu día a día. Usas o móbil, as redes sociais, os videoxogos ou Internet case sen decatarte, e non só para pasar o tempo. A tecnoloxía está presente cando falas coas túas amizades, cando buscas información para clase, cando te divirtes e cando decides que compartir e que non en liña. Por iso, a tecnoloxía pode ofrecerche moitas cousas boas, pero tamén ten riscos reais. Coñecer ambas as caras axúdache a usala mellor e a tomar decisións máis responsables (Rodríguez et al., 2025).

Oportunidades da tecnoloxía

Cando usas a tecnoloxía con equilibrio, pode ser unha ferramenta moi útil. As investigacións amosan que as contornas dixitais poden facilitar a aprendizaxe, a creatividade e a participación de adolescentes e persoas novas na sociedade (Rodríguez et al., 2025).

Algunhas das súas principais vantaxes son:

- **Aprender ao teu ritmo.** Con vídeos, plataformas educativas e recursos dixitais podes aprender de forma máis visual, repetir o que non entendes e avanzar ao teu propio ritmo. Ademais, algúns videoxogos e ferramentas dixitais poden axudarche a aprender mellor, a motivarte e a desenvolver habilidades como a atención, a creatividade ou o traballo en equipo, sempre que se usen con sentido e sen excesos (López-Gómez et al., 2022).
- **Manter o contacto con outras persoas.** As redes sociais e os videoxogos en liña permítenche falar coas túas amizades, coñecer xente con intereses semellantes e sentirte parte dun grupo, aínda que non esteades no mesmo lugar.
- **Crear e expresarte.** Internet dáche espazo á creación de contidos, a compartir ideas, amosar o que che gusta e desenvolver habilidades dixitais útiles para o presente e o futuro.
- **Informarte e participar.** Estar conectada ou conectado facilítache informarte sobre o que pasa ao teu redor, opinar e participar en cuestións sociais, culturais ou medioambientais que che importan. Ademais, poder acceder a Internet e á tecnoloxía é importante porque che axuda a exercer outros dereitos, como aprender, informarte e participar na vida social (Gómez et al., 2025).

Perigos e riscos da tecnoloxía

Aínda que a tecnoloxía ten moitas cousas boas, tamén pode traer problemas se a usas sen límites ou sen acompañamento. Os estudos sinalan que os riscos aumentan cando se comeza moi cedo, se se pasan moitas horas conectadas ou cando ninguén axuda a establecer normas claras. Ademais, moitas aplicacións, redes sociais e videoxogos están deseñados para chamar a túa atención constantemente, facer que queiras seguir conectada ou conectado e que che custe parar. Isto pode levar a un uso excesivo sen que te decates (Gómez et al., 2025).



2. A TECNOLOXÍA EN MANS ADOLESCENTES

Algúns dos principais riscos que debes coñecer son:

- **Pasar demasiado tempo en conexión.** Se estás moitas horas diante da pantalla, podes durmir peor, cansarte máis, perder concentración na clase ou sentirte máis irritable. Ás veces custa desconectar, mesmo cando sabes que deberías facelo. Non deixes de lado actividades importantes como o exercicio físico ou o tempo con outras persoas (López-Gómez et al., 2022).
- **Como te fai sentir.** Compararte con outras persoas, buscar “likes” ou sentir presión por responder axiña pode afectar á túa autoestima e ao teu estado de ánimo. Non todo o que ves en Internet é real, aínda que o pareza.
- **Ver contidos que non buscas.** En Internet podes atoparte con violencia, mensaxes de odio, novas falsas ou contidos sexuais sen telos buscado. Algúns destes contidos poden confundirte, incomodarte ou facerche sentir mal.
- **Ciberacoso e maltrato en liña.** As redes sociais e os xogos en liña non sempre son espazos seguros. Poden aparecer insultos, burlas, ameazas ou exclusión, e iso tamén é violencia, aínda que aconteza a través dunha pantalla. O ciberacoso pode afectar a como te sentes, á túa autoestima e ás túas relacións; por iso é importante pedir axuda e non quedar só ou soa ante este tipo de situacións (Marín-Suelves et al., 2023).
- **Riscos co diñeiro e o azar.** Algunhas webs e aplicacións inclúen apostas, xogos de azar ou compras dentro do xogo. Isto pode facerche perder diñeiro e engancharte sen decatarte, sobre todo cando todo parece doado e rápido.
- **Deixar de lado outras cousas importantes.** Se a tecnoloxía ocupa demasiado espazo na túa vida, pode quitar tempo para durmir ben, facer deporte, quedar con xente cara a cara ou simplemente descansar.

As expertas e os expertos en saúde xa advertiron de que pasar demasiado tempo diante das pantallas pode acabar afectando ao teu benestar, sobre todo cando o uso comeza a idades temperás e non hai límites claros. Por iso é importante aprender a poñer límites e a usar a tecnoloxía dun xeito que che faga sentir ben contigo e coa túa vida diaria (López-Gómez et al., 2022).

A idea non é prohibirche a tecnoloxía nin dicirche que non a uses. O importante é aprender a usala ben, con sentido crítico e responsabilidade. Esta guía está pensada para axudarche a facelo e a previr posibles riscos.

Tamén é importante que saibas que coidar do teu benestar dixital non depende só de ti. É unha responsabilidade compartida entre adolescentes, familias, centros educativos, institucións públicas e as empresas que crean redes sociais, xogos e outras plataformas dixitais.



REFERENCIAS

Gómez, P., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodríguez, F.J., Márquez, J.M., & Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital. Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social. Estudio cualitativo*. Madrid: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y Entidad Pública Empresarial Red.es.

<https://doi.org/10.30923/IABDC202510>

López-Gómez, S., Rial-Boubeta, A., Marín-Suelves, D., & Rodríguez Rodríguez, J. (2022). Videojuegos, salud, convivencia y adicción. ¿Qué dice la evidencia científica? *Psychology, Society & Education*, 14(1), 45-54.

<https://doi.org/10.21071/psye.v14i1.14178>

Marín-Suelves, D., Rodríguez-Guimeráns, A., Romero-Rodrigo, M. M., & López-Gómez, S. (2023). Cyberbullying: Education Research. *Education Sciences*, 13(8), 763. <https://doi.org/10.3390/educsci13080763>

Rodríguez Rodríguez, J., Marín Suelves, D., & Sanabria-Mesa, A. L. (Eds.). (2025). *Evaluation of digital materials and resources in education: Analysis and proposals*. McGraw-Hill Education.

<https://minerva.usc.gal/rest/api/core/bitstreams/ea939a86-48e0-4c97-9330-c45e0b3e525f/content>





3

RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES

SECUNDARI@
|| DIXIT@L

SITUACIÓN 1: COMPARTIR INFORMACIÓN PERSOAL POR REDES



Un xesto tan sinxelo como compartir imaxes nas que indiques a túa localización ou o período no que vas estar gozando dunhas vacacións pode ser aproveitado por persoas malintencionadas para acceder á túa vivenda con máis facilidade.

Do mesmo xeito, fotografías nas que apareza claramente o nome ou o enderezo do teu centro escolar ou da túa casa poden permitir a calquera saber onde atoparte.

Esta recomendación non vale só para deportistas ou cantantes, aínda que estas fosen as noticias que todas e todos podemos ler.

Para saber máis:

- Futbolista anuncia viaxe de vacacións e rouban a súa casa: <https://go.uv.es/3hHs2WG>
- A Policía desarticula unha banda que asaltaba casas de futbolistas como Rodrygo e Falcao: <https://go.uv.es/OrjxU5G>

SITUACIÓN 2: COMPARTIR FOTOS SEN ROUPA OU EN ROUPA INTERIOR

Nas redes perdes o control cando compartes imaxes ou información que cres que está protexida.

Non estás a salvo dun reenvío ou dunha captura que permita que outras persoas accedan a contidos que consideras privados e que só querías compartir cunha terceira persoa.

Unha vez compartido e difundido, é difícil calcular cantas persoas o puideron ver.

Preocúpate antes e sé prudente, para non ter que lamentalo despois.

Os datos indican que se trata dunha práctica bastante habitual, e está na túa man non cometer o mesmo erro que outras mozas e mozos.

Para saber máis:

- Iniciativa para protexer a menores do consumo dixital: <https://www.sharetoprotect.eu>
- Os menores, desprotexidos nas redes: o 65 % reenviou fotos íntimas doutros mozos sen o seu consentimento: <https://go.uv.es/s4eCDBP>



SITUACIÓN 3: COMPARTIR IMAXES DOUTRAS OU DIFUNDILAS

Se non é boa idea compartir imaxes íntimas propias, moito menos compartir as doutras persoas.

Difundir este tipo de contido é un delito que pode ter consecuencias para ti e para a túa familia se es menor.

Podes causar moito sufrimento a outras persoas cun xesto tan sinxelo como premer en reenviar.

Toma nota e non entres na cadea. Podes cortala, pedirles a outras persoas que tampouco a sigan ou informar da situación a unha persoa adulta responsable.

Para saber máis:

Art. 197 do Código Penal, Título X: Delitos contra a intimidade, o dereito á propia imaxe e a inviolabilidade do domicilio, Capítulo I: Do descubrimento e revelación de segredos.



- O Tribunal Supremo considera delito difundir imaxes que afectan gravemente á intimidade dunha persoa: <https://go.uv.es/O4HcgEE>

SITUACIÓN 4: CEDER ANTE CHANTAXE O EXTORSIÓN



Pasa máis do que imaxinas.

Unha persoa que crías de confianza acaba pedíndoche diñeiro, máis imaxes íntimas ou dar un paso máis, como verte en persoa.

Se o consideras ou accedes, pola experiencia dicímosche que é un erro. Se pensas que este é o final da historia, poucas veces o é.

As peticións poden ir sucedéndose e chegará un momento no que terás que poñerlle fin.

Canto antes, mellor. Á primeira. Non agardes para pedir axuda: á túa familia, a unha docente, ao departamento de Orientación do teu instituto ou directamente na comisaría máis próxima.

Aínda que che dea vergoña, pide axuda. A sextorsión e o *revenge porn* teñen consecuencias.

Para saber máis:

Artigo 172 (coaccións) e 243 (extorsión) do código penal.

SITUACIÓN 5: ACCEDER A CONTIDO INAPROPIADO PARA A TÚA IDADE



Aínda que non o creas ou che pareza mentira, hai imaxes que quedan gravadas na túa memoria e que son difíciles de esquecer.

Acceder a contidos pouco axeitados para a túa idade e nivel de desenvolvemento pode ter consecuencias e efectos negativos ou provocar problemas de sono, inseguridades e medos.

Non te apures e evita contidos de violencia explícita.

Para saber máis:

- Impacto da violencia de xénero nas nenas e nas adolescentes: <https://go.uv.es/mzJ0jCz>

SITUACIÓN 6: FRANKENSTEIN OU A DESHUMANIZACIÓN DOU TRA

A Intelixencia Artificial é unha ferramenta moi poderosa que podemos empregar para facer a nosa vida máis doada, accedendo á información en segundos ou creando novas obras.

Pero, ollo!: que algo se poida facer non significa que se deba facer nin que estea ben facelo.

Non modifiques imaxes de persoas, coñecidas ou non, para crear persoas espidas. Respecta a imaxe das túas compañeiras e compañeiros.

Recentemente, chegou aos xulgados o caso dun menor que creou coa IA a imaxe dunha compañeira espida. A multa por este acto recaerá na súa familia.

Asume a túa responsabilidade e utiliza a tecnoloxía para aprender e facer o ben.

Para saber máis:

- Multa de 2.000 euros á familia dun menor que creou a imaxe dunha compañeira espida con intelixencia artificial: <https://go.uv.es/Ha3YPM6>
- Investigan a mozos da Rioxa que difunden imaxes de compañeiras espidas con IA: <https://go.uv.es/Zkx00Uc>



SITUACIÓN 7: QUEDAR CON (DES)COÑECIDAS DE APPS OU CHATS

Hoxe en día, as redes poñen ao noso alcance a posibilidade de coñecer persoas que non forman parte da nosa contorna e das que non sabemos nada.

Ten en conta que, do mesmo xeito que moitas tedes perfís nas redes creados indicando unha idade falsa, a persoa coa que estás a falar pode non estar dicindo a verdade.

Quen che di que esa persoa da túa mesma idade coa que falas de videoxogos non é en realidade unha persoa adulta con outras intencións?

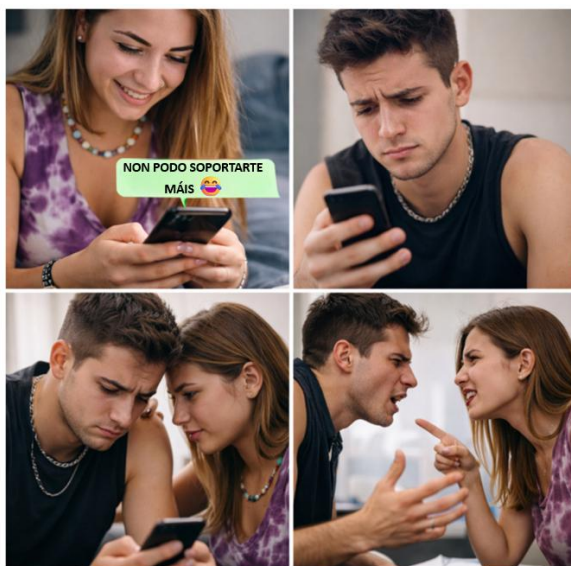
Evita quedar con persoas descoñecidas pola túa seguridade.

Para saber máis:

- Xuízo polo asasinato de Grace Millane, a mochileira británica: <https://go.uv.es/aLKS4RK>



SITUACIÓN 8: EVITA MALENTENDIDOS USANDO A EMPATÍA



Para saber máis:

- Consellos para fomentar a empatía na xuventude: <https://go.uv.es/4yTpDsl>
- escoita activa: <https://www.unicef.org/lac/media/35886/file>

SITUACIÓN 9: USAR AS TECNOLOXÍAS PARA FACER CIBERBULLYING



Para saber máis:

- Papel dos estudantes na prevención do cyberbullying: <https://go.uv.es/4joK0D6>
- Guía para a prevención do cyberbullying: <https://go.uv.es/Gi9mFDa>

Escoitaches falar do *ciberbullying*?

Insultos, ameazas e humillacións a persoas da túa contorna empregando dispositivos tecnolóxicos para facerlles dano de maneira reiterada.

Rapazas e rapaces da túa idade reciben mensaxes deste tipo todas as semanas, dentro e fóra do instituto.

Acabar con estas condutas é cousa de todos. Non sexas indiferente ante a inxustiza.

Afecta negativamente a todas as persoas implicadas: agresoras, observadoras e vítimas.

Non participes, actúa fronte ao acoso antes de que sexa tarde.

Pide axuda a unha persoa adulta.

SITUACIÓN 10: ABUSAR DO USO DE VIDEOXOGOS

O uso dos videoxogos na infancia e na adolescencia non é algo recente.

A selección dos videoxogos é clave. Mira a etiqueta PEGI que aparece en todos eles para elixir axeitadamente.

A través dos videoxogos pódense desenvolver distintas habilidades, pero controla o tempo que lles dedicas aos videoxogos ou aos xogos en liña.

O descanso a túa idade e a interacción en persoa con iguais é fundamental. Non participes en xogos con diñeiro. Pódente levar á ruína e á enfermidade.

Para saber máis:

A nivel xeral, o código PEGI é o estándar en Europa, mentres que o ESRB serve como referencia nos Estados Unidos e en Canadá; por iso, un mesmo videoxogo pode contar tanto cunha cualificación PEGI como con etiquetas ESRB.

- Código PEGI: <https://pegi.info/es>
- Guía de clasificacións ESRB: <https://www.esrb.org/ratings-guide/es/>
- Videoxogos en familia: <https://www.videojuegosenfamilia.com/>



SITUACIÓN II: COMPRAR LOOT BOXES EN VIDEOXOGOS

Gastar diñeiro real en videoxogos para conseguir *skins*, habilidades ou cartas pode facer que se che vaia das mans sen decatarte.

As loot boxes (caixas botín) fan que pagues sen saber que che vai tocar, e iso aseméllase moito aos xogos de azar.

Xoga con cabeza: intenta conseguir os obxectos xogando e non pagando, porque gastar diñeiro non garante o que queres e pode levarte a gastar cada vez máis.

Para saber máis:

- Campaña do Ministerio de Dereitos Sociais, Consumo e Axenda 2030 sobre os perigos das 'caixas botín': <https://go.uv.es/Tk6Teen>



SITUACIÓN 12: USO DO MÓBIL EN "MULTITASKING"



Estar co móbil mentres comes, ves unha serie, vas pola rúa, fas tarefas ou quedas coas túas amizades pode parecer "normal"; incluso podes sentir que así fas moitas cousas ao mesmo tempo.



Pero, en realidade, a túa atención vaise dividindo en anaquiños e non chegas a gozar, a prestar atención nin a concentrarte de todo en nada.

A túa cabeza salta dunha notificación a outra e acabas con máis cansazo e coa sensación de que non te decatás ben do que pasa ao teu redor.

Poñer límites ao móbil nalgúns momentos do día, como nas comidas, nos tempos en familia, coas amizades ou ao facer tarefas, pode axudarche a estar máis presente e a gozar máis do que fas e de quen está contigo.

Para saber máis:

- O risco de ser atropelado por usar o móbil: <https://go.uv.es/lcC71j7>
- A importancia do autocuidado dixital. Estratexias para desconectar: <https://go.uv.es/lsOJR97>

NA AULA

SITUACIÓN 1: NON PRESTAR ATENCIÓN E USAR DISPOSITIVOS



Na clase xa utilizas o ordenador ou a tableta de maneira habitual. Poden ser moi útiles, pero tamén poden converterse nunha fonte constante de distracción.

Abrir outras lapelas, mirar as redes sociais ou responder mensaxes mentres o profesorado explica impídeche concentrarte. Isto non che vai axudar a seguir o temario, a aprender nin a aprobar.



A atención é un recurso limitado: canto máis a dividimos, menos retemos.

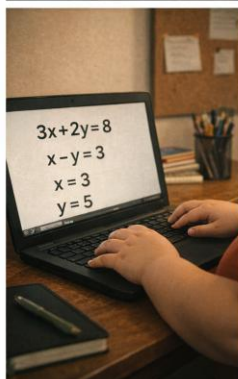
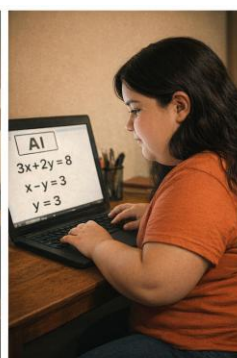
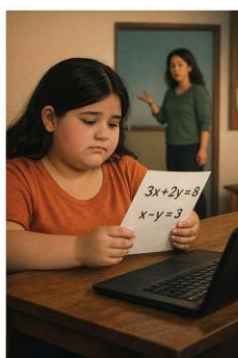
Presta atención na clase e terás moito avanzado de cara ao exame.

SITUACIÓN 2: EMPREGAR IA PARA REALIZAR AS TAREFAS POR TI

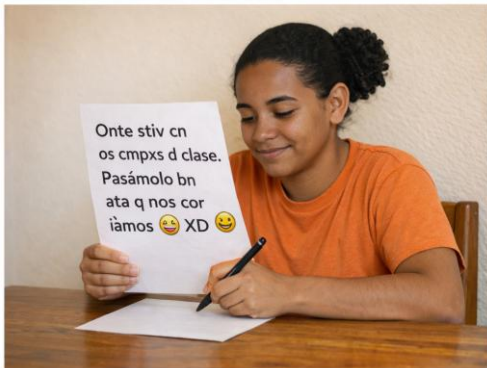
Internet e a intelixencia artificial poden ser grandes aliadas para buscar información, conseguir explicacións alternativas ás dadas na clase ou axudarche a comprender mellor algúns conceptos ou procedementos.

Non o negamos.

Pero empregar estas ferramentas para resolver os exercicios non é a mellor opción, xa que poden conter erros e non che axudará non ter feito nada por ti mesma ao longo do trimestre á hora de afrontar a avaliación.



SITUACIÓN 3: ESCRIBIR ENTREGAS COMO SE FORA WHATSAPP



Escribir un traballo ou exame non pode seguir as regras que te saltas cando escribes nun chat.

É imprescindible escribir con corrección. Emprega signos de puntuación. Escribe todas as letras que compoñen cada palabra.

Revisa que non hai faltas de ortografía. Estrutura as frases correctamente para facilitar que comprendan o que queres dicir.

Esfórzate por facer boa letra.

Para saber máis:

- Canto máis teclean, peor escriben? O 'efecto WhatsApp':

<https://go.uv.es/6Df7j7k>

SITUACIÓN 4: COPIAR CONTIDO DE INTERNET SEN CONTRASTAR

Buscar información en Internet está ben, pero non podes dar por bo todo o que atopas.

Na inmensidade de Internet hai moita información falsa, errónea, incompleta ou desfasada.

Revisa ben antes de copiar algo sen máis.

É recomendable acudir a fontes fiables, como páxinas oficiais, para asegurar a veracidade dos datos.

Algunhas recomendacións:

- Real Academia Española:
<https://www.rae.es/>
- Buscador urxente de dúbidas:
<https://www.fundeu.es/>
- Guía de enciclopedias en internet:
<https://go.uv.es/QSY8tan>



SITUACIÓN 5: COPIAR NUN EXAME USANDO A TECNOLOXÍA



Sobran as palabras, non?

Quizais consigas facer trampas algunha vez, pero ao final acabarán pillándote.

Pasarás vergoña e, o peor, pensarán que sempre utilizaches trampas para aprobar.

Aínda que non o creas, o tempo que dedicaches a gardar no móbil a información para o exame ou a facer as chuletas poderías telo aproveitado para preparalo.

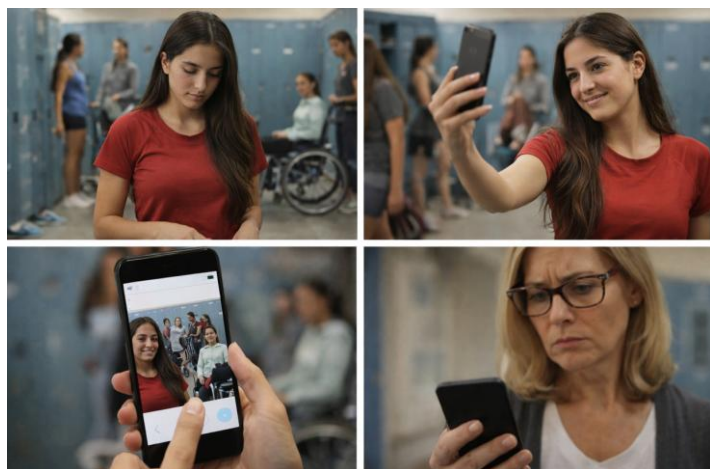
Tampouco é xusto para as túas compañeiras e compañeiros.

Cumpre as normas por ti, polas demais persoas e tamén polo teu profesorado.

A vida no instituto é un reflexo da sociedade.

Con esforzo, traballo e constancia podes conseguir mellores resultados.

SITUACIÓN 6: COMPARTIR IMAXES OU VÍDEOS ONDE APARECEN OUTRAS PERSOAS DE FONDO



Fas fotos ou vídeos sen parar.

Pode que non mires máis ca ti, pero hai persoas que poden aparecer de fondo e que quizais non queiran saír.

Existen espazos nos que se debe respectar a intimidade, como poden ser os vestiarios do teu instituto ou o ximnasio.

Revisa as imaxes antes de compartilas, así evitarás subir fotos nas que aparecen terceiras persoas das que non tes o seu consentimento.

SITUACIÓN 7: ALGO NON VAI BEN? PIDE AXUDA, NON ESTÁS SOA

Tes dúbidas sobre o que che pasa en Internet? Ás veces non sabes se o que che están pedindo é normal, se unha foto se pode compartir ou se alguén está a cruzar un límite.

Non sempre é doado saber que facer.

Existe o 017, a Liña de Axuda en Ciberseguridade. É un número gratuito, confidencial e dispoñible todos os días para axudarche cando algo en Internet che preocupa ou che fai sentir mal.

Podes chamar, escribir por WhatsApp ou consultar desde a súa web: <https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad>

Tamén está a Axencia Española de Protección de Datos (AEPD).

Na súa páxina atoparás información clara sobre a túa privacidade, os teus dereitos e deberes e que facer se alguén usa os teus datos ou as túas fotos sen permiso: <https://www.aepd.es/>

Informarte é protexerte. E saber a onde acudir dáche máis control sobre a túa vida dixital.

*Todas as viñetas que aparecen ao longo da guía foron elaboradas pola autoría con ferramentas de intelixencia artificial.





4

MÁIS INFORMACIÓN



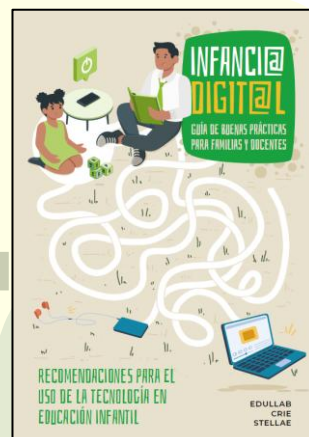
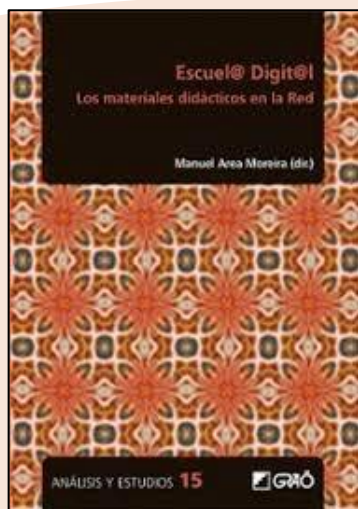
SECUNDARI@
DIXIT@L

4. MÁIS INFORMACIÓN

WEBS CON RECOMENDACIÓN S PARA O USO DE TECNOLOXÍAS NA ADOLESCENCIA

- Violencia sexual entre adolescentes| Infancia.org: <https://go.uv.es/FEgUw6f>
- Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA): <https://go.uv.es/hgduz9G>
- Healthychildren.org: <https://go.uv.es/MnN2N00>
- FAD Juventud: <https://go.uv.es/Bel0rJg>
- UNICEF: <https://go.uv.es/6cdU5j0>
- Decálogo de recomendación s para un uso responsable da tecnoloxía| Save the Children e Fundación Orange: <https://go.uv.es/ODY04eP>
- Adolescentes en dixital| Movistar: <https://go.uv.es/aznOO0L>
- Guía de coidados sobre tecnoloxía| Cuidopía: <https://go.uv.es/ryG54Rm>
- Guía de pais: novas tecnoloxías| Comunidade de Madrid: <https://go.uv.es/1jNJorE>
- Como facer uso axeitado da tecnoloxía na adolescencia| Universidade Panamericana: <https://go.uv.es/ucYk6QP>
- Plan Dixital Familiar| Asociación Española de Pediatría: <https://go.uv.es/LdPY1At>
- Ministerio de Xuventude e Infancia: <https://go.uv.es/gmMQkB0>
- Consellos de bo uso de tecnoloxía| Apir: <https://go.uv.es/2QszLSM>
- Programa Desconecta: <https://go.uv.es/MLB8MxF>
- Decálogo para bo uso| Familia e saúde: <https://go.uv.es/sol3CFm>

ALGUNHAS PUBLICACIÓN S PARA FAMILIAS E DOCENTES

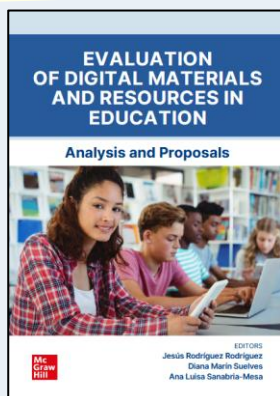


Guía para a produción e o uso de materiais didácticos dixitais: recomendacións de boas prácticas para produtores, profesorado e familias: <https://go.uv.es/b30vljm>

Guía de boas prácticas para familias e docentes. Recomendacións para o uso da tecnoloxía na Educación Infantil: <https://go.uv.es/ctt49P8>




Barrera, S. (2019). *Nuestros hijos en la red*. Plataforma.



Rodríguez, J., Marín, D., & Sanabria-Mesa, A. L. (2025). *Evaluation of digital materials and resources in education*. McGraw Hill: <https://go.uv.es/fi9mRXx>



Zabala, M. (2021). *Ser padres en la era digital*. Plataforma.



5

PARA SABER MÁIS

SECUNDARI@
25 DIXIT@L

5. PARA SABER MÁIS SOBRE A AUTORÍA

DIANA MARÍN SUELVES

Profesora Titular da Universitat de València. Licenciada en Psicoloxía (2003), Psicopedagogía (2004) e Diplomada en Maxisterio con premio extraordinario (2006). Realizou a súa tese doutoral no ámbito da Psicoloxía Social e das Organizacións (2011).



Mestra funcionaria de carreira de Pedagogía Terapéutica (PT), con habilitación en Audición e Linguaxe por adquisición dunha nova especialidade. As súas liñas de investigación son a intervención psicoeducativa, a atención á diversidade e a competencia dixital. Investigadora Principal 2 do proxecto Secundari@ Digit@l. Membro do Grupo de investigación CRIE e de redes como RUTE, RUEI e RIDIVI.



Correo electrónico: diana.marin@uv.es

M. ISABEL VIDAL ESTEVE



Profesora na Universitat de València. Doutora en Educación con mención Cum Laude e Internacional, cunha tese financiada (FPU17/00372) sobre inclusión educativa do alumnado con TEA. Grao de Mestra de Educación Primaria con mención en Pedagogía Terapéutica e premio extraordinario, e Máster en Educación Especial, con experiencia en centros ordinarios e de Educación Especial.

A súa investigación céntrase na intervención educativa, a atención á diversidade, a inclusión e a tecnoloxía educativa. Participa en proxectos de I+D+i e é membro do grupo CRIE, así como das redes RUTE, RUEI e RIDIVI.



Correo electrónico: isabel.vidal@uv.es

PABLO GAYO PÉREZ

5. PARA SABER MÁIS SOBRE A AUTORÍA



Investigador Predoutoral en Formación na Facultade de Ciencias da Educación da Universidade de Santiago de Compostela (USC). Graduado en Mestre de Educación Infantil e Máster en Psicopedagogía, desenvolve a súa tese doutoral, centrada na percepción do profesorado de Educación Secundaria sobre os materiais didácticos para alumnado con TEA, no marco das Axudas á Etapa Predoutoral da Xunta de Galicia (ED481A-2024-023).

A súa investigación está centrada nos materiais didácticos, a tecnoloxía educativa, a atención á diversidade e a inclusión. Forma parte do grupo de investigación Stellae (USC), do Grupo de Traballo CAVILA (Movemento de Renovación Pedagóxica Nova Escola Galega), da RUTE, de IARTEM e de REUNID.



Correo electrónico: pablogayo.perez@usc.es

SILVIA LÓPEZ GÓMEZ

Profesora na Facultade de Ciencias da Educación da Universidade de Santiago de Compostela (USC), onde imparte materias relacionadas coa tecnoloxía educativa e os materiais didácticos.



É licenciada e doutora en Pedagogía pola mesma universidade, cunha tese doutoral centrada na análise de videoxogos elaborados en Galicia. Forma parte do grupo de investigación Stellae (USC), do Grupo de Traballo CAVILA (NEG), do Observatorio do Patrimonio Lúdico Galego, da RUTE, de IARTEM, RIDIVI e do Consello de Redacción da Revista Galega de Educación (RGE).



Correo electrónico: silvialopez.gomez@usc.es

Se queres compartir algunha situación que non teñamos contemplado, ou tes calquera outra cuestión ou suxestión, podes facérla chegar ao noso correo electrónico.



6

ANEXOS



SECUNDARI@
DIXIT@L

6. ANEXOS

CUESTIONARIO DE AUTOAVALIACIÓN

Este cuestionario ten como obxectivo axudarche a reflexionar sobre os teus hábitos, decisións e intencións de uso da tecnoloxía, as redes sociais e a intelixencia artificial. Non é un exame nin ten respostas boas ou malas: é unha ferramenta de autoavaliación que poderás realizar antes e despois de ler a guía para tomar conciencia dos posibles riscos e oportunidades, e valorar se a túa forma de actuar cambia tras informarte.

A continuación, preséntanse 18 situacións. Le cada unha delas e marca a opción que mellor describa a túa maneira habitual de actuar ou a túa intención futura. Non te preocupes, ninguén ten por que coñecer as túas respostas; podes anotalas á parte ou no teu propio móbil para despois calcular a puntuación e a recomendación que se che fai ao respecto.

1. Compartes imaxes ou información persoal nas redes sociais (fotos, ubicación, rutinas...)?

- a. Comparto con frecuencia sen preocuparme demasiado.
- b. Nunca comparto información persoal sensible.
- c. Ás veces comparto, pero intento controlar quen pode vela.

2. Algunha vez enviaches imaxes túas en roupa interior ou espido/a?

- a. Fíxeno algunha vez con alguén de confianza.
- b. Nunca o fixen nin o faría.
- c. Fíxeno varias veces ou non o vexo problemático.

3. Como actúas se recibes imaxes íntimas doutra persoa?

- a. Reenvíaoas ou compártoas con outras persoas sen pensar nos riscos.
- b. Non as reenvío e elimínoas.
- c. Gárdoas, pero non as comparto.



4. Como actúas se alguén te ameaza ou chantaxea con difundir imaxes ou información túa?

- a. Tento solucionalo eu só/soa sen dicir nada.
- b. Accedo ao que me piden para que non o difundan.
- c. Pido axuda de inmediato a unha persoa adulta ou a unha autoridade.

5. Con que frecuencia accedes a contidos non axeitados para a túa idade (violencia, pornografía, retos perigosos...)?

- a. Ás veces accedo por curiosidade.
- b. Evito este tipo de contidos.
- c. Accedo con frecuencia.



6. Algunha vez utilizaches aplicacións ou ferramentas (incluída IA) para modificar imaxes doutras persoas e crear imaxes falsas ou sexualizadas?

- a. Vino ou probeino sen pensar nas consecuencias.
- b. Nunca e non o faría.
- c. Fíxeno ou faríao como broma ou entretemento.

7. Algunha vez quedaches con persoas que só coñeces a través das redes sociais ou de Internet?

- a. Nalgunha ocasión, tomando certas precaucións.
- b. Con frecuencia ou sen informar a ninguén.
- c. Nunca.

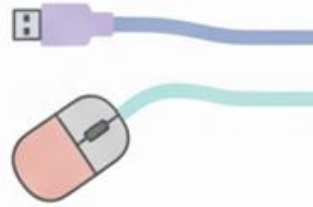
8. Pensas en como se pode sentir a outra persoa antes de escribir ou enviar unha mensaxe, comentario ou meme?

- a. Non adoito pensar niso.
- b. Penso en como pode sentirse a outra persoa.
- c. Ás veces pénsoo, pero non sempre.



9. Recibiches ou propuxéronche intercambiar imaxes íntimas túas ou de outras persoas a cambio de diñeiro, agasallos ou outros beneficios?

- a. Recibino e ignoreino.
- b. Participei ou consideraría.
- c. Non, e rexeitaría de inmediato.



10. Como actúas ante situacións de ciberacoso (insultos, burlas, humillacións nas redes)?

- a. Ás veces miro sen intervir.
- b. Participo, comparto ou súpome dalgunha maneira.
- c. Non participo e denuncio ou pido axuda.

11. Que uso fas dos dispositivos dixitais na clase?

- a. Habitualmente úsoos para cousas alleas á clase.
- b. Utilízoos só para tarefas relacionadas coa clase.
- c. Ás veces distraíome con outros contidos.

12. Usas ferramentas de intelixencia artificial para tarefas académicas?

- a. Ás veces deixo que fagan partes do traballo por min.
- b. Úsoas para que fagan o traballo completo.
- c. Úsoas como apoio para aprender e mellorar o meu traballo.

13. Cando fas traballos ou actividades para clase:

- a. Escribo sempre de forma informal, como en WhatsApp.
- b. Coido a linguaxe e a forma de expresarme.
- c. Ás veces escribo coma se fose un chat.



14. Como actúas ante a información que atopas en Internet ou na IA xerativa?

- a. Confío plenamente no primeiro que aparece.
- b. Contrásto e revísoa antes de usala.
- c. Ás veces douna por válida sen comprobar demasiado.

**15. Revisas as imaxes ou vídeos que compartes por se aparecen outras persoas (aínda que sexa de fondo)?**

- a. Ás veces non me decato de quen aparece detrás e comparto sen preguntar.
- b. Pido permiso a todas as persoas que aparecen antes de compartilos.
- c. Compártoos sen pensar se outras persoas saen neles.

16. Con que frecuencia revisas a idade recomendada (PEGI) e o contidos dos videoxogos ou xogos en liña que utilizas?

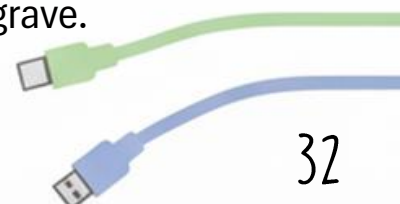
- a. Non adoito fixarme na idade nin nos contidos.
- b. Sempre reviso a idade recomendada e o tipo de contido antes de xogar.
- c. Ás veces revísoo, pero outras veces xogo sen mirar.

17. Cando un videoxogo che ofrece comprar sobres, caixas botín ou melloras con diñeiro real, como actúas?

- a. Gasto diñeiro sen pensar demasiado no que levo gastado.
- b. Ás veces gasto máis do que tiña pensado e logo síntome mal.
- c. Evito gastar diñeiro real ou fágoo só con permiso e control.

18. Usas o móbil ou outros dispositivos durante os exames ou probas na clase?

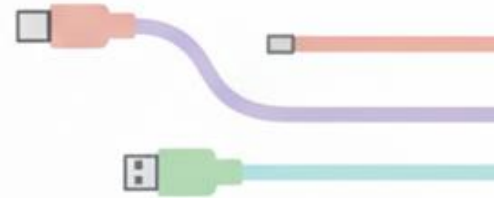
- a. Utilízoos para consultar apuntes ou buscar respostas aínda que estea prohibido.
- b. Déixoos apagados ou fóra do meu alcance para evitar tentacións.
- c. Ás veces miro algo “rápido” e penso que non é tan grave.



PUNTUACIÓN

Suma a puntuación obtida segundo a táboa

Pregunta		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Resposta	A	0	1	0	1	1	1	1	0	1
	B	2	2	2	0	2	2	0	2	0
	C	1	0	1	2	0	0	2	1	2



	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
0	2	0	2	2	2	2	2	1	2
2	1	2	1	1	0	1	2	1	1

RESULTADOS

Entre 0 e 12 puntos:

Cómpre que te deteñas a reflexionar seriamente sobre o uso que fas da tecnoloxía e da IA. Existen riscos importantes para ti e para outras persoas, tanto a nivel persoal como legal. A lectura atenta da guía e o acompañamento de persoas adultas de referencia poden axudarche a tomar decisións máis seguras e responsables.

Entre 13 e 24 puntos:

Amosas certa conciencia sobre os riscos dixitais, pero aínda hai situacións nas que poderías expoñerte ou causar dano a outras persoas sen ser plenamente consciente. A guía pode axudarche a fortalecer o teu pensamento crítico e a mellorar os teus hábitos dixitais.

Entre 25 e 36 puntos:

Demosttras unha actitude responsable e reflexiva ante o uso da tecnoloxía e da intelixencia artificial. Sabes que non todo o que se pode facer é correcto e entendes a importancia de respectarte a ti mesmo/a e ás demais persoas nas contornas dixitais. Mantén esta actitude crítica e comprometida.

Lembra que este cuestionario pode realizarse antes e despois de ler a guía para observar cambios na intención de conduta e na toma de decisións responsables na contorna dixital.



AGRADECIMENTOS

A Marta e Carmen, alumnas de Educación Secundaria Obligatoria, pola confianza depositada en nós, sempre, para poder falar de calquera cousa, o que permitiu a identificación de situacións de risco ou problemáticas.

Esta publicación deriva dos fondos recibidos do proxecto «Os materiais didácticos dixitais na Educación Secundaria Obligatoria. Análise e propostas para o seu uso escolar e sociofamiliar (Secundari@ Dixit@l) (Ref. PID2022-137366OB-100)», aprobado na convocatoria 2022 de Proxectos de Xeración de Coñecemento e financiado por MICIU/AEI /10.13039/501100011033/ FEDER, UE.



Los Materiales Didácticos Digitales en la Educación Secundaria Obligatoria.

Análisis y propuestas para su uso escolar y sociofamiliar

PID2022-137366OB-100



SECUNDARI@

DIXIT@L

RISCOS E MALOS USOS DA TECNOLOXÍA EN ADOLESCENTES



GUÍA DE RECOMENDACIÓN S SOBRE O USO CRÍTICO DE TECNOLOXÍA PARA ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

