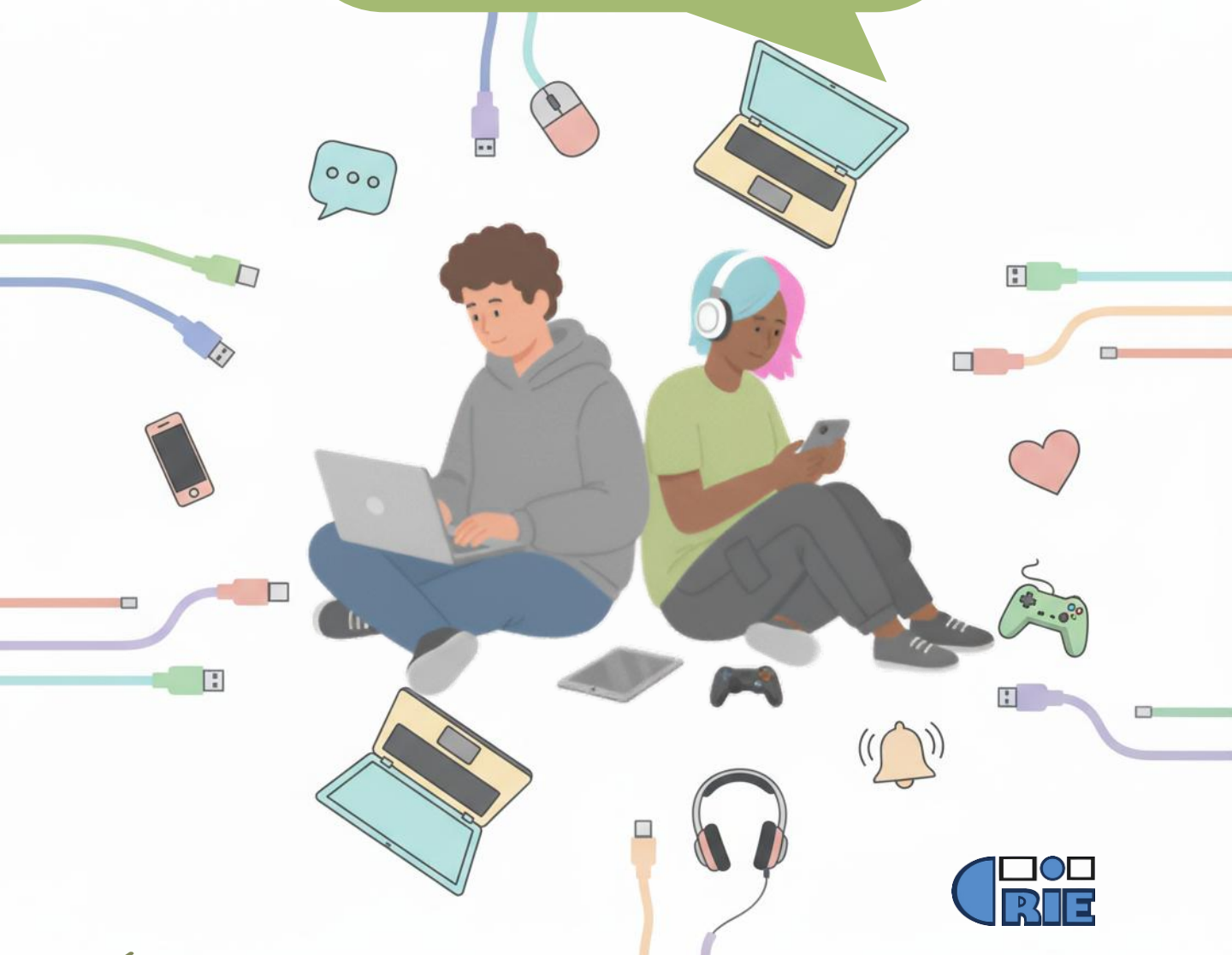


# SECUNDARI@ DIGIT@L

RIESGOS Y MALOS USOS DE LA  
TECNOLOGÍA EN ADOLESCENTES



GUÍA DE RECOMENDACIONES SOBRE EL USO  
CRÍTICO DE TECNOLOGÍA PARA ALUMNADO  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

**CRIE**

**E** grupo de  
investigación  
stellae

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

## Proyecto de investigación

### Los materiales didácticos digitales en la Educación Secundaria Obligatoria. Análisis y propuestas para su uso escolar y sociofamiliar

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

Programa para impulsar la investigación científico-técnica y su transferencia

Subprograma Estatal de Generación de Conocimiento

#### INVESTIGADORES PRINCIPALES

##### **Jesús Rodríguez Rodríguez**

Universidade de Santiago de Compostela

##### **Diana Marín Suelves**

Universitat de València

Duración: 2024-2027

**CRIE.** Curriculum, Recursos e Instituciones Educativas de la Universitat de València

**STELLAE.** Grupo de Investigación de la Universidade de Santiago de Compostela

**EDULLAB.** Laboratorio de Educación y Nuevas Tecnologías de la Universidad de La Laguna

#### AUTORÍA

##### **Diana Marín Suelves y M. Isabel Vidal Esteve**

(Universitat de València, Grupo CRIE)

##### **Pablo Gayo Pérez y Silvia López Gómez**

(Universidade de Santiago de Compostela, Grupo STELLAE)

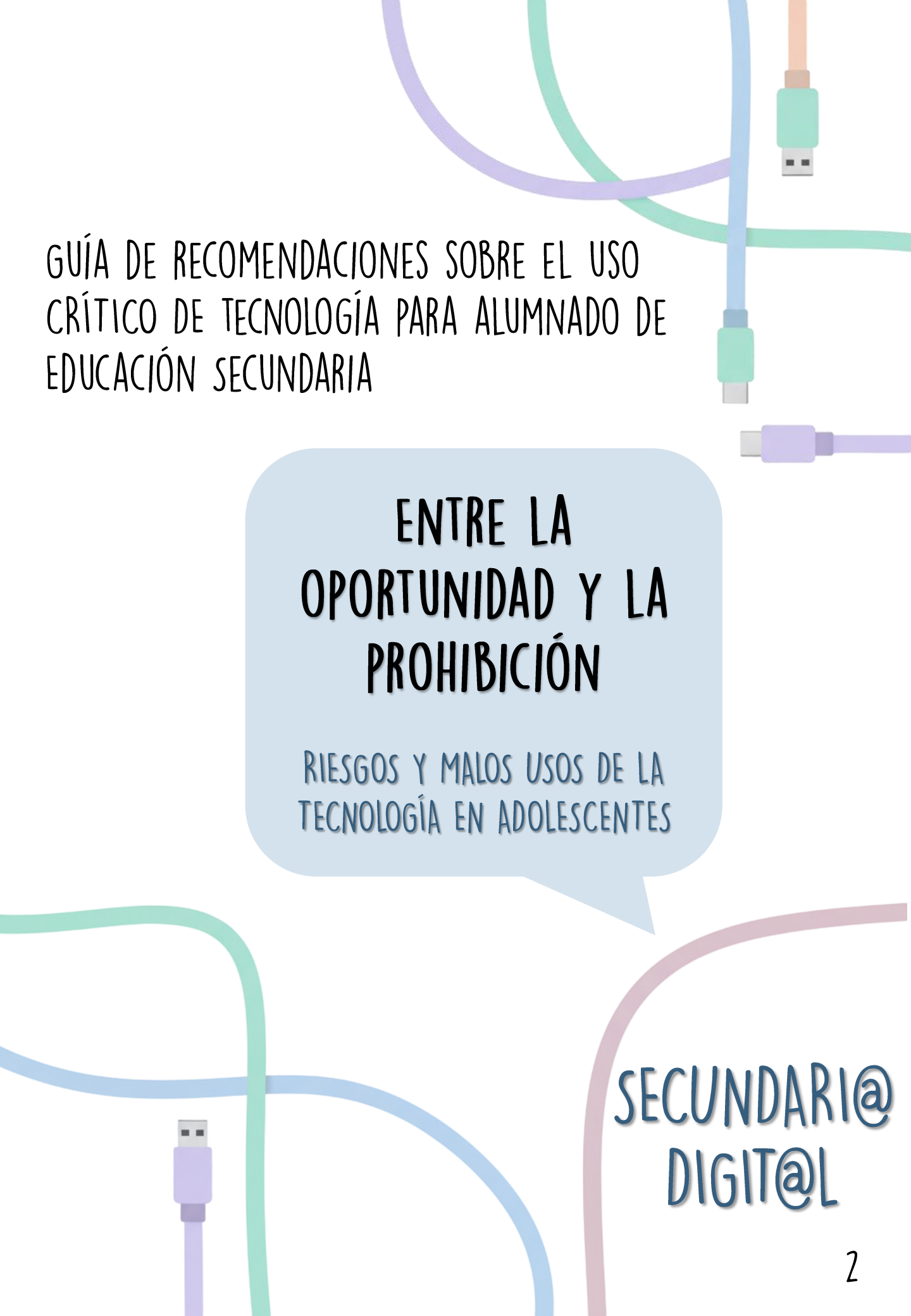


Abril 2026

ISBN: 978-84-129248-4-8

Depósito legal: V-596-2026





GUÍA DE RECOMENDACIONES SOBRE EL USO  
CRÍTICO DE TECNOLOGÍA PARA ALUMNADO DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

**ENTRE LA  
OPORTUNIDAD Y LA  
PROHIBICIÓN**

RIESGOS Y MALOS USOS DE LA  
TECNOLOGÍA EN ADOLESCENTES

SECUNDARI@  
DIGIT@L



i	N
D	I
C	E

The background of the page is a light gray with several colorful, thick, curved lines representing cables. These lines are in shades of blue, green, orange, purple, and pink. At various points, there are illustrations of different types of connectors: a purple USB-A connector, a green USB-A connector, a green USB-C connector, and a purple USB-C connector. The table of contents is overlaid on these elements.

1. INTRODUCCIÓN

5

2. LA TECNOLOGÍA EN MANOS ADOLESCENTES

7

3. RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES

11

4. MÁS INFORMACIÓN

22

5. PARA SABER MÁS

25

6. ANEXOS

28



# I INTRODUCCIÓN


# I. INTRODUCCIÓN

Esta guía de recomendaciones sobre el uso crítico y seguro de la tecnología: “Entre la oportunidad y la prohibición: riesgos y malos usos de la tecnología en adolescentes” se dirige al alumnado de cualquier edad que dispone o hace uso de dispositivos tecnológicos. Mediante la representación de situaciones, en formato de viñetas y con un texto explicativo, se exponen diferentes ejemplos de vivencias que podrían suceder en la adolescencia. Se trata de un recurso de ayuda y concienciación sobre los posibles riesgos que se pueden encontrar en el ámbito virtual y se proponen buenos usos tanto en el ámbito personal como educativo.

La guía se organiza en **tres** grandes bloques.

Situaciones en el **ámbito personal**: aspectos y prácticas que pueden estar normalizadas en la adolescencia, tales como compartir información personal, consumir contenido no apropiado para la edad de desarrollo, enviar imágenes privadas, conversar con desconocidos, hacer un empleo abusivo de los videojuegos o invertir dinero real en el ámbito virtual. Estas situaciones tratan de manifestar diferentes riesgos de los que la adolescencia y otros agentes educativos deberían ser conscientes para poder hacer un mejor uso de los recursos digitales.

Situaciones en el **ámbito escolar**: usos problemáticos que se realizan de los recursos digitales en el ámbito escolar, tanto para la realización de trabajos escolares como posibles situaciones que pueden ocurrir al introducir dispositivos tecnológicos en el instituto. La realización de deberes mediante herramientas de inteligencia artificial, copiar en exámenes con medios tecnológicos o grabar a personas sin su consentimiento al realizar vídeos en el centro, son aspectos abordados en este bloque.



Además, se propone una **herramienta de autoevaluación** sobre el uso seguro de recursos tecnológicos por parte de la adolescencia. Con este instrumento, disponible en los *Anexos* de esta guía, se pretende tomar conciencia sobre las prácticas y hábitos de tecnología en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Todas las situaciones que se presentan en esta guía se derivan del proyecto “Los materiales didácticos digitales en la Educación Secundaria. Análisis y propuestas para su uso en la escuela y el hogar” (PID2022-137366OB-I00) en el que participan grupos de investigación de tres comunidades autónomas: Canarias, Galicia y Comunitat Valenciana. La información aquí recogida, trata de transferir el conocimiento adquirido mediante los diferentes agentes participantes en la investigación, repercutiendo en la sociedad haciendo a las personas adolescentes conscientes de los riesgos y buen uso que se debe hacer de los medios digitales.

\*El uso del femenino en esta guía es genérico y se refiere a todas las personas.





# 2

## LA TECNOLOGÍA EN MANOS ADOLESCENTES

SECUNDARI@  
7 DIGIT@L



## 2. LA TECNOLOGÍA EN MANOS ADOLESCENTES

La tecnología forma parte de tu día a día. Usas el móvil, las redes sociales, los videojuegos o Internet casi sin darte cuenta, y no solo para pasar el rato. La tecnología está presente cuando hablas con tus amistades, cuando buscas información para clase, cuando te diviertes y cuando decides qué compartir y qué no en línea. Por eso, la tecnología puede ofrecerte muchas cosas buenas, pero también tiene riesgos reales. Conocer ambas caras te ayuda a usarla mejor y a tomar decisiones más responsables (Rodríguez et al., 2025).

### Oportunidades de la tecnología

Cuando usas la tecnología con equilibrio, puede ser una herramienta muy útil. Las investigaciones muestran que los entornos digitales pueden facilitar el aprendizaje, la creatividad y la participación de adolescentes y jóvenes en la sociedad (Rodríguez et al., 2025).

Algunas de sus principales ventajas son:

- **Aprender a tu ritmo.** Con vídeos, plataformas educativas y recursos digitales puedes aprender de forma más visual, repetir lo que no entiendes y avanzar a tu propio ritmo. Además, algunos videojuegos y herramientas digitales pueden ayudarte a aprender mejor, a motivarte y a desarrollar habilidades como la atención, la creatividad o el trabajo en equipo, siempre que se usen con sentido y sin excesos (López-Gómez et al., 2022).
- **Mantener el contacto con otras personas.** Las redes sociales y los videojuegos online te permiten hablar con tus amistades, conocer gente con intereses parecidos y sentirte parte de un grupo, aunque no estéis en el mismo lugar.
- **Crear y expresarte.** Internet te da espacios para crear contenidos, compartir ideas, mostrar lo que te gusta y desarrollar habilidades digitales útiles para el presente y el futuro.
- **Informarte y participar.** Estar conectada o conectado te facilita informarte sobre lo que pasa a tu alrededor, opinar y participar en temas sociales, culturales o medioambientales que te importan. Además, poder acceder a Internet y a la tecnología es importante porque te ayuda a ejercer otros derechos, como aprender, informarte y participar en la vida social (Gómez et al., 2025).

### Peligros y riesgos de la tecnología

Aunque la tecnología tiene muchas cosas buenas, también puede traer problemas si la usas sin límites o sin acompañamiento. Los estudios señalan que los riesgos aumentan cuando se empieza muy temprano, si se pasan muchas horas conectadas o cuando nadie ayuda a establecer normas claras. Además, muchas apps, redes sociales y videojuegos están diseñados para llamar tu atención todo el tiempo, hacer que quieras seguir conectado y que te cueste parar. Esto puede llevar a un uso excesivo sin que te des cuenta (Gómez et al., 2025).



## 2. LA TECNOLOGÍA EN MANOS ADOLESCENTES

Algunos de los principales riesgos que debes conocer son:

- **Pasar demasiado tiempo en conexión.** Si estás muchas horas frente a la pantalla, puedes dormir peor, cansarte más, perder concentración en clase o sentirte más irritable. A veces cuesta desconectar, incluso cuando sabes que deberías hacerlo. No dejes de lado actividades importantes como el ejercicio o el tiempo con otras personas (López-Gómez et al., 2022).
- **Cómo te hace sentir.** Compararte con otras personas, buscar “likes” o sentir presión por responder rápido puede afectar a tu autoestima y a tu estado de ánimo. No todo lo que ves en Internet es real, aunque lo parezca.
- **Ver contenidos que no buscas.** En Internet puedes encontrarte con violencia, mensajes de odio, noticias falsas o contenidos sexuales sin haberlos buscado. Algunos de estos contenidos pueden confundirte, incomodarte o hacerte sentir mal.
- **Ciberacoso y maltrato online.** Las redes sociales y los juegos online no siempre son espacios seguros. Pueden aparecer insultos, burlas, amenazas o exclusión, y eso también es violencia, aunque ocurra a través de una pantalla. El ciberacoso puede afectar a cómo te sientes, a tu autoestima y a tus relaciones, por eso es importante pedir ayuda y no quedarte solo o sola ante este tipo de situaciones (Marín-Suelves, et al., 2023).
- **Riesgos con el dinero y el azar.** Algunas webs y apps incluyen apuestas, juegos de azar o compras dentro del juego. Esto puede hacerte perder dinero y engancharte sin darte cuenta, sobre todo cuando todo parece fácil y rápido.
- **Dejar de lado otras cosas importantes.** Si la tecnología ocupa demasiado espacio en tu vida, puede quitar tiempo a dormir bien, hacer deporte, quedar con gente cara a cara o simplemente descansar.

Las expertas y expertos en salud ya han avisado de que pasar demasiado tiempo delante de las pantallas puede acabar afectando a tu bienestar, sobre todo cuando el uso empieza a edades tempranas y no hay límites claros. Por eso es importante aprender a poner límites y a usar la tecnología de una forma que te haga sentir bien contigo y con tu vida diaria (López-Gómez et al., 2022).

La idea no es prohibirte la tecnología ni decirte que no la uses. Lo importante es aprender a usarla bien, con sentido crítico y responsabilidad. Esta guía está pensada para ayudarte a hacerlo y prevenir posibles riesgos.

También es importante que sepas que cuidar tu bienestar digital no depende solo de ti. Es una responsabilidad compartida entre adolescentes, familias, centros educativos, instituciones públicas y las empresas que crean redes sociales, juegos y otras plataformas digitales.



### 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@  
|| DIGIT@L



## SITUACIÓN 1: COMPARTIR INFORMACIÓN PERSONAL POR REDES



Un gesto tan sencillo como compartir imágenes en las que indiques tu ubicación o el periodo en el que vas a estar disfrutando de unas vacaciones, puede ser aprovechado por personas malintencionadas para poder acceder a tu vivienda con más facilidad.

De igual modo, fotografías en las que aparezca claramente el nombre o la dirección de tu centro escolar o de tu casa, puede permitir a cualquiera saber dónde encontrarte.

Esta recomendación no solo vale para deportistas o cantantes, aunque estas hayan sido las noticias que todos hemos podido leer.

#### Para saber más:

- Futbolista anuncia viaje de vacaciones y roban su casa: <https://go.uv.es/3hHs2WG>
- La Policía desarticula una banda que asaltaba casas de futbolistas como Rodrygo y Falcao: <https://go.uv.es/OrjxU5G>

## SITUACIÓN 2: COMPARTIR FOTOS SIN ROPA O EN ROPA INTERIOR

Por redes pierdes el control cuando compartes imágenes o información que crees que está protegida.

No estás a salvo de un reenvío o captura que permita que otros accedan a cosas que consideras privadas y que solo querías compartir con un tercero.

Una vez compartido y difundido es difícil de calcular cuántas personas lo han podido ver.

Preocúpate antes y sé prudente, para no tener que lamentarte después.

Los datos indican que es una práctica bastante habitual y en tu mano está no cometer el error de otras y otros jóvenes.

#### Para saber más:

- Iniciativa para proteger a menores del consumo digital: <https://www.sharetoprotect.eu>
- Los menores, desprotegidos en redes: el 65% ha reenviado fotos íntimas de otros jóvenes sin su consentimiento: <https://go.uv.es/s4eCDBP>



## SITUACIÓN 3: COMPARTIR IMÁGENES DE OTRAS O DIFUNDIRLAS

Si no es buena idea compartir imágenes íntimas tuyas, mucho menos compartir las de otras personas.

Difundir este tipo de contenido es un delito que puede tener consecuencias para ti y para tu familia si eres menor.

Puedes causar mucho sufrimiento a otras con un gesto tan sencillo como darle a reenviar.

Toma nota y no entres en la cadena. Puedes cortarla, pedir a otras que tampoco la sigan o informar de la situación a una persona adulta responsable.

### Para saber más:

Art. 197 del código penal, Título X: Delitos contra la intimidad, el derecho a la propia imagen y la inviolabilidad del domicilio, Capítulo I: Del descubrimiento y revelación de secretos.

- El Tribunal Supremo considera delito difundir imágenes que afectan gravemente a la intimidad de una persona: <https://go.uv.es/O4HcgEE>



## SITUACIÓN 4: CEDER ANTE CHANTAJE O EXTORSIÓN



Pasa más de lo que imaginas.

Una persona que creías de confianza acaba pidiéndote dinero, más fotos íntimas o dar un paso más, como verte en persona.

Si te lo planteas o accedes, por experiencia te decimos que es un error. Si crees que este es el final de la historia, rara vez es así.

Las peticiones se pueden ir sucediendo y llegará un momento en que tendrás que poner fin.

Cuanto antes mejor. A la primera. No esperes para pedir ayuda. A tu familia, una docente, al departamento de Orientación de tu instituto o directamente en la comisaría más cercana.

Aunque te de vergüenza pide ayuda. La sextorsión y el *revenge porn* tienen consecuencias.

### Para saber más:

Artículo 172 (coacciones) y 243 (extorsión) del código penal.

## SITUACIÓN 5: ACCEDER A CONTENIDO INAPROPIADO PARA TU EDAD



Aunque no lo creas o te parezca mentira, hay imágenes que se quedan grabadas en tu memoria y que son difíciles de olvidar.

Acceder a contenido poco apropiado para tu edad y nivel de desarrollo puede tener consecuencias y efectos negativos o producir problemas de sueño, inseguridades y miedos.

No tengas prisa y evita contenidos de violencia explícita.

### Para saber más:

- Impacto de la violencia de género en las niñas y las adolescentes: <https://go.uv.es/mzJ0jCz>

## SITUACIÓN 6: FRANKENSTEIN O LA DESHUMANIZACIÓN DE OTRA

La Inteligencia Artificial es una herramienta muy poderosa que podemos emplear para hacer nuestra vida más fácil, accediendo a información en segundos o creando nuevas obras.

Pero ¡cuidado! que se pueda hacer, no significa que se deba o que esté bien hacerlo.

No modifiques imágenes de personas conocidas o no para crear personas desnudas. Respeta la imagen de tus compañeras y compañeros.

Recientemente, ha llegado a los juzgados el caso de un menor que creó la imagen de una compañera desnuda con IA. La multa por este acto recaerá en su familia.

Asume tu responsabilidad y utiliza la tecnología para aprender y hacer el bien.



### Para saber más:

- Multa de 2.000 euros a la familia de un menor que creó una imagen de una compañera desnuda con inteligencia artificial: <https://go.uv.es/Ha3YPM6>
- Investigan a jóvenes de la Rioja que difunden imágenes de compañeras desnudas con IA: <https://go.uv.es/Zkx00Uc>

## SITUACIÓN 7: QUEDAR CON (DES)CONOCIDAS DE APPS O CHATS

Hoy en día las redes ponen a nuestro alcance la posibilidad de conocer a personas que no son de nuestro entorno y de las que no sabemos nada.

Ten en cuenta que, igual que muchas tenéis perfiles en redes que han sido creados poniendo una edad falsa, la persona con la que estás hablando puede no estar diciendo la verdad.

¿Quién te dice que esa persona de tu misma edad con la que hablas de videojuegos no es en realidad una persona adulta con otras intenciones?

Evita quedar con desconocidas por tu seguridad.

### Para saber más:

- Juicio por el asesinato de Grace Millane, la mochilera británica: <https://go.uv.es/aLKS4RK>



## SITUACIÓN 8: EVITA MALENTENDIDOS USANDO LA EMPATÍA



### Para saber más:

- Consejos para fomentar la empatía en los jóvenes: <https://go.uv.es/4yTpDsl>
- Escucha activa: <https://www.unicef.org/lac/media/35886/file>

Piensa antes de escribir en un chat o grupo de WhatsApp o Instagram, poniéndote en el lugar de la otra persona, ya que, el lenguaje escrito en redes nos puede llevar a malentendidos y conflictos.

El conflicto puede darse por una mala interpretación del mensaje que queremos enviar o porque existen cosas que por escrito pueden ser más ofensivas que las dichas en una interacción cara a cara, con alguien de confianza, y sin otros delante.

## SITUACIÓN 9: USAR LAS TECNOLOGÍAS PARA HACER CIBERBULLYING



### Para saber más:

- Papel de los estudiantes en la prevención del cyberbullying: <https://go.uv.es/4joK0D6>
- Guía para la prevención del cyberbullying: <https://go.uv.es/Gi9mFDa>

¿Has oído hablar del cyberbullying?

Insultos, amenazas y humillaciones a personas de tu entorno empleando dispositivos tecnológicos para hacerles daño de forma reiterada.

Chicas y chicos de tu edad reciben mensajes de este tipo todas las semanas, dentro y fuera del instituto.

Acabar con estas conductas es cosa de todos. No seas indiferente ante la injusticia.

Afecta negativamente a todas las personas implicadas: agresoras, observadoras y víctimas.

No participes, actúa frente al acoso antes de que sea tarde.

Pide ayuda a un adulto.

## SITUACIÓN 10: ABUSAR DEL USO DE VIDEOJUEGOS

El uso de videojuegos en la infancia y adolescencia no es algo de ahora.

La selección de los videojuegos es clave. Mira la etiqueta de PEGI que viene en todos ellos para elegir.

A través de los videojuegos se pueden desarrollar distintas habilidades, pero controla el tiempo que dedicas a videojuegos o juegos online.



El descanso a tu edad y la interacción en persona con iguales es fundamental.

No participes en juegos con dinero. Te pueden llevar a la ruina y a la enfermedad.

### Para saber más:

A nivel general, el código PEGI es el estándar en Europa, mientras que el ESRB sirve como referencia en Estados Unidos y Canadá, por ellos, un mismo videojuego puede contar tanto con calificación PEGI como con etiquetas ESRB.

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

## SITUACIÓN II: COMPRAR LOOT BOXES EN VIDEOJUEGOS

Gastar dinero real en videojuegos para conseguir skins, habilidades o cartas puede hacer que se te vaya de las manos sin darte cuenta.

Las *loot boxes* (cajas botín) te hacen pagar sin saber qué te va a tocar, y eso se parece mucho a los juegos de azar.

Juega con cabeza: intenta conseguir los objetos jugando y no pagando, porque gastar dinero no garantiza lo que quieres y puede llevarte a gastar cada vez más.

### Para saber más:

- Campaña del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 sobre los peligros de las 'cajas botín': <https://go.uv.es/Tk6Teen>



## SITUACIÓN 12: USO DEL MÓVIL EN "MULTITASKING"



Estar con el móvil mientras comes, ves una serie, vas por la calle, haces tareas o quedas con tus amistades puede parecer "normal", incluso puedes sentir que así haces muchas cosas a la vez.

Pero, en realidad, tu atención se va partiendo en trocitos y no acabas de disfrutar, de prestar atención, ni concentrarte del todo en nada.

Tu cabeza salta de una notificación a otra y terminas con más cansancio y con la sensación de que no te enteras bien de lo que pasa a tu alrededor.

Poner límites al móvil en algunos momentos del día, como las comidas, los ratos en familia, con amistades o al hacer tareas, puede ayudarte a estar más presente, y a disfrutar más de lo que haces y de quién está contigo.

### Para saber más:

- El riesgo de ser atropellado por utilizar el móvil: <https://go.uv.es/lcC7lj7>
- La importancia del autocuidado digital. Estrategias para desconectar: <https://go.uv.es/lsOJR97>

# EN EL AULA

## SITUACIÓN 1: NO PRESTAR ATENCIÓN Y USAR DISPOSITIVOS



En clase ya utilizas ordenador o la tablet de forma habitual. Pueden ser muy útiles, pero también pueden convertirse en una fuente constante de distracción.

Abrir otras pestañas, mirar redes sociales o responder mensajes mientras el profesorado explica te impide concentrarte. Esto no te va a ayudar a seguir el temario, a aprender ni a aprobar.

La atención es un recurso limitado: cuanto más la dividimos, menos retenemos.

Presta atención en clase y tendrás mucho adelantado de cara al examen.

## SITUACIÓN 2: EMPLEAR IA PARA REALIZAR LAS TAREAS POR TI

Internet y la inteligencia artificial pueden ser grandes aliados para buscar información, conseguir explicaciones alternativas a las dadas en clase o ayudarte a comprender mejor algunos conceptos o procedimientos.

No lo negamos.

Pero utilizar estas herramientas para resolver los ejercicios no son la mejor opción, ya que, puede contener errores y no te ayudará no haber hecho nada por ti mismo durante el trimestre a la hora de afrontar la evaluación.



## SITUACIÓN 3: ESCRIBIR ENTREGAS COMO SI FUERA WHATSAPP



Escribir un trabajo o examen no puede seguir las reglas que te saltas cuando escribes en un chat.

Es imprescindible escribir con corrección.

Utiliza signos de puntuación.

Escribe todas las letras que componen cada palabra.

Revisa que no haya faltas de ortografía.

Estructura las frases correctamente para facilitar que comprendan lo que quieres decir.

Esfuézate por hacer buena letra.

### Para saber más:

- ¿Cuanto más teclean, peor escriben?

El 'efecto WhatsApp':

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

## SITUACIÓN 4: COPIAR CONTENIDO DE INTERNET SIN CONTRASTAR

Buscar información en Internet está bien pero no puedes dar por bueno todo lo que encuentras.

En la inmensidad de Internet hay mucha información que es falsa, errónea, incompleta o que está desfasada.

Revisa bien antes de copiar algo sin más.

Es recomendable que acudas a fuentes fiables, como páginas oficiales, para asegurar la veracidad de los datos.

### Algunas recomendaciones:

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



## SITUACIÓN 5: COPIAR EN UN EXAMEN USANDO LA TECNOLOGÍA



Sobran las palabras ¿no?

Igual consigues hacer trampa alguna vez, pero al final, te pillarán.

Pasarás vergüenza, y lo peor es que pensarán que siempre has utilizado las trampas para aprobar.

Aunque no lo creas, el tiempo que has dedicado a guardar en el móvil la información para el examen, o en hacer las chuletas podrías haberlo aprovechado para prepararlo.

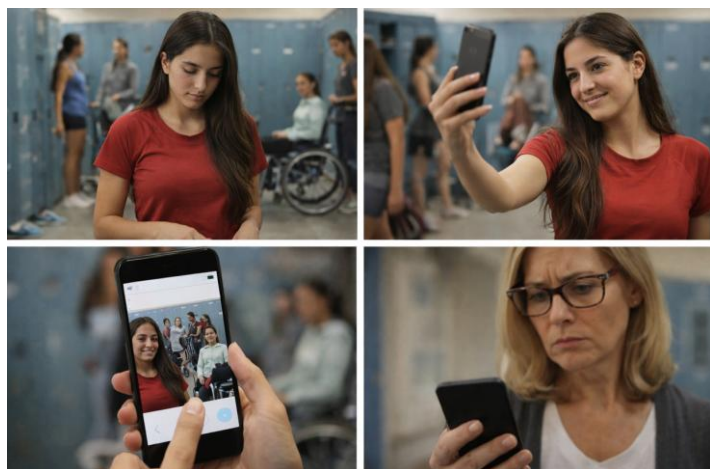
Tampoco es justo para tus compañeras y compañeros.

Cumple las normas por ti, por las demás y también por tus docentes.

La vida en el instituto es un reflejo de la sociedad.

Con esfuerzo, trabajo y constancia podrías conseguir mejores resultados.

## SITUACIÓN 6: COMPARTIR IMÁGENES O VÍDEOS DONDE APARECEN OTRAS PERSONAS DE FONDO



Te haces fotos o vídeos sin parar.

Puede que no mires nada más que a ti, pero hay personas que pueden estar apareciendo de fondo y que quizá no quieren salir.

Existen espacios en los que se debería respetar la intimidad, como pueden ser los vestuarios de tu instituto o el gimnasio.

Revisa las imágenes antes de compartirlas, así evitarás subir fotos en las que aparecen terceras personas de las que no tienes el consentimiento.

## SITUACIÓN 7: ¿ALGO NO VA BIEN? PIDE AYUDA, NO ESTÁS SOLA

¿Tienes dudas sobre lo que te pasa en Internet? A veces no sabes si lo que te están pidiendo es normal, si una foto se puede compartir o si alguien está cruzando un límite.

No siempre es fácil saber qué hacer.

Existe el 017, la Línea de Ayuda en Ciberseguridad. Es un número gratuito, confidencial y disponible todos los días para ayudarte cuando algo en Internet te preocupa o te hace sentir mal.

Puedes llamar, escribir por WhatsApp o consultar desde su web: <https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad>

También está la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).

En su página encontrarás información clara sobre tu privacidad, tus derechos y deberes y qué hacer si alguien usa tus datos o tus fotos sin permiso: <https://www.aepd.es/>

Informarte es protegerte. Y saber a dónde acudir te da más control sobre tu vida digital.

\*Todas las viñetas que aparecen a lo largo de la guía han sido elaboradas por la autoría con herramientas de inteligencia artificial.





4

MÁS INFORMACIÓN

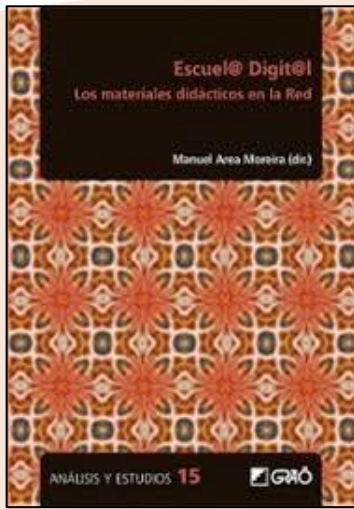
SECUNDARI@  
DIGIT@L

## 4. MÁS INFORMACIÓN

### WEBS CON RECOMENDACIONES PARA EL USO DE TECNOLOGÍAS EN LA 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/NLQseC3>
- FAD Juventud: <https://go.uv.es/Bel0rJg>
- UNICEF: <https://go.uv.es/6cdU5j0>
- Decálogo de recomendaciones para un uso responsable de la tecnología | Save the Children y Fundación Orange:  
<https://go.uv.es/ODY04eP>
- Adolescentes en digital | Movistar: <https://go.uv.es/aznOO0L>
- Guía de cuidados sobre tecnología | Cuidopía:  
<https://go.uv.es/ryG54Rm>
- Guía de padres | Comunidad de Madrid: <https://go.uv.es/1jNJorE>
- Cómo hacer uso adecuado de la tecnología en la adolescencia | Universidad Panamericana: <https://go.uv.es/ucYk6QP>
- Ministerio de Juventud e Infancia: <https://go.uv.es/gmMQkB0>
- Consejos de buen uso de tecnología | Apir:  
<https://go.uv.es/2QszLSM>
- Programa Desconecta: <https://go.uv.es/MLB8MxF>
- Decálogo para buen uso de la tecnología | Familia y salud:  
<https://go.uv.es/sol3CFm>

# ALGUNAS PUBLICACIONES PARA FAMILIAS Y DOCENTES

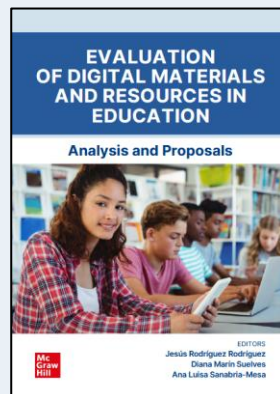


Guía para la producción y uso de materiales didácticos digitales: recomendaciones de buenas prácticas para productores, profesorado y familias: <https://go.uv.es/b30vljm>

Guía de buenas prácticas para familias y docentes. Recomendaciones para el uso de tecnología en 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 MÁS

SECUNDARI@  
25 DIGIT@L


## 5. PARA SABER MÁS SOBRE LA AUTORÍA

### DIANA MARÍN SUELVES

Profesora Titular de la Universitat de València. Licenciada en Psicología (2003), Psicopedagogía (2004) y Diplomada en Magisterio con premio extraordinario (2006). Realizó su tesis doctoral en el campo de la Psicología Social y de las Organizaciones (2011).



Maestra funcionaria de carrera de Pedagogía Terapéutica (PT), con habilitación en Audición y Lenguaje por adquisición de nueva especialidad. Sus líneas de investigación son la intervención psicoeducativa, la atención a la diversidad y la competencia digital. Investigadora Principal 2 del proyecto Secundari@ Digit@l. Miembro del Grupo de investigación CRIE y de redes como RUTE, RUEI y RIDIVI.

 Correo electrónico: [diana.marin@uv.es](mailto:diana.marin@uv.es)

### M. ISABEL VIDAL ESTEVE



Profesora en la Universitat de València. Doctora en Educación con mención Cum Laude e Internacional, con una tesis financiada (FPU17/00372) sobre inclusión educativa del alumnado con TEA. Grado de Maestra de Educación Primaria con mención en Pedagogía Terapéutica y premio extraordinario, y Máster en Educación Especial, con experiencia en centros ordinarios y de Educación Especial.

Su investigación se centra en la intervención educativa, la atención a la diversidad, la inclusión y la tecnología educativa. Participa en proyectos de I+D+i y es miembro del grupo CRIE, así como de las redes RUTE, RUEI y RIDIVI.

 Correo electrónico: [isabel.vidal@uv.es](mailto:isabel.vidal@uv.es)

# PABLO GAYO PÉREZ

## 5. PARA SABER MÁS SOBRE LA AUTORÍA



Investigador Predoctoral en Formación en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidade de Santiago de Compostela (USC). Graduado en Maestro de Educación Infantil y Máster en Psicopedagogía, desarrolla su Tesis Doctoral, centrada en la percepción del profesorado de Educación Secundaria sobre los materiales didácticos para alumnado con TEA, en el marco de Ayudas a la Etapa Predoctoral de la Xunta de Galicia (ED481A-2024-023).

Su investigación está centrada en los materiales didácticos, la tecnología educativa, la atención a la diversidad y la inclusión. Forma parte del grupo de investigación Stellae (USC), del Grupo de Trabajo CAVILA (Movimiento de Renovación Pedagógica Nova Escola Galega), de la RUTE, de IARTEM y REUNID.



Correo electrónico: [pablogayo.perez@usc.es](mailto:pablogayo.perez@usc.es)

# SILVIA LÓPEZ GÓMEZ

Profesora en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), donde imparte asignaturas relacionadas con la tecnología educativa y los materiales didácticos.



Es licenciada y doctora en Pedagogía por la misma universidad, con una tesis doctoral centrada en el análisis de videojuegos desarrollados en Galicia. Forma parte del grupo de investigación Stellae (USC), del Grupo de Trabajo CAVILA (NEG), del Observatorio do Patrimonio Lúdico Galego, de la RUTE, de IARTEM, RIDIVI y del Consejo de Redacción de la Revista Galega de Educación (RGE).



Correo electrónico: [silvialopez.gomez@usc.es](mailto:silvialopez.gomez@usc.es)

Si quieres compartir alguna situación que no hayamos contemplado, o tienes cualquier otra cuestión o sugerencia, puedes hacérsola llegar a nuestro correo electrónico.



# 6

## ANEXOS

## 6. ANEXOS

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Este cuestionario tiene como objetivo ayudarte a reflexionar sobre tus hábitos, decisiones e intenciones de uso de la tecnología, las redes sociales y la inteligencia artificial. No es un examen ni tiene respuestas buenas o malas: es una herramienta de autoevaluación que podrás realizar antes y después de leer la guía para tomar conciencia de posibles riesgos y oportunidades, y valorar si tu forma de actuar cambia tras informarte.

A continuación, se presentan 18 situaciones. Lee cada una de ellas y marca la opción que mejor describa tu forma habitual de actuar o tu intención futura. No te preocupes, nadie tiene por qué saber tus respuestas, puedes anotarlo aparte o en tu propio móvil para después calcular la puntuación y la recomendación que se te hace al respecto.

#### 1. ¿Compartes imágenes o información personal en redes sociales (fotos, ubicación, rutinas...)?

- a. Comparto con frecuencia sin preocuparme demasiado.
- b. Nunca comparto información personal sensible.
- c. A veces comparto, pero intento controlar quién puede verla.

#### 2. ¿Has enviado alguna vez imágenes tuyas en ropa interior o desnudo/a?

- a. Lo he hecho alguna vez con alguien de confianza.
- b. Nunca lo he hecho ni lo haría.
- c. Lo he hecho varias veces o no lo veo problemático.

#### 3. ¿Cómo actúas si recibes imágenes íntimas de otra persona?

- a. Las reenvío o las comparto con otras personas sin pensar en los riesgos.
- b. No las reenvío y las elimino.
- c. Las guardo, pero no las comparto.



**4. ¿Cómo actúas si alguien te amenaza o chantajea con difundir imágenes o información tuya?**

- a. Intento solucionarlo yo solo/a sin decir nada.
- b. Accedo a lo que me piden para que no lo difundan.
- c. Pido ayuda de inmediato a un adulto o a una autoridad.

**5. ¿Con qué frecuencia accedes a contenidos no adecuados para tu edad (violencia, pornografía, retos peligrosos...)?**

- a. A veces accedo por curiosidad.
- b. Evito este tipo de contenidos.
- c. Accedo con frecuencia.

**6. ¿Has utilizado alguna vez aplicaciones o herramientas (incluida IA) para modificar imágenes de otras personas y crear imágenes falsas o sexualizadas?**

- a. Lo he visto o probado sin pensar en las consecuencias.
- b. Nunca y no lo haría.
- c. Lo he hecho o lo haría como broma o entretenimiento.

**7. ¿Has quedado alguna vez con personas que solo conoces a través de redes sociales o internet?**

- a. En alguna ocasión, tomando ciertas precauciones.
- b. Frecuentemente o sin informar a nadie.
- c. Nunca.

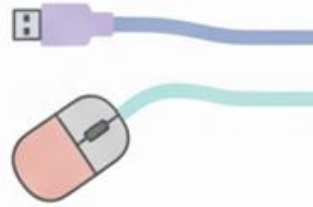
**8. ¿Piensas en cómo se puede sentir la otra persona antes de escribir o enviar un mensaje, comentario o meme?**

- a. No suelo pensar en ello.
- b. Pienso cómo puede sentirse la otra persona.
- c. A veces lo pienso, pero no siempre.



**9. ¿Has recibido o te han propuesto intercambiar imágenes íntimas tuyas o de otros/as a cambio de dinero, regalos u otros beneficios?**

- a. Lo he recibido y lo he ignorado.
- b. He participado o lo consideraría.
- c. No, y lo rechazaría de inmediato.



**10. ¿Cómo actúas ante situaciones de ciberacoso (insultos, burlas, humillaciones en redes)?**

- a. A veces miro sin intervenir.
- b. Participo, comparto o me sumo de alguna forma.
- c. No participo y denuncio o pido ayuda.

**11. ¿Qué uso haces de los dispositivos digitales en clase?**

- a. Habitualmente los uso para cosas ajenas a la clase.
- b. Los utilizo solo para tareas relacionadas con la clase.
- c. A veces me distraigo con otros contenidos.

**12. ¿Haces uso de herramientas de inteligencia artificial para tareas académicas?**

- a. A veces dejo que hagan partes del trabajo por mí.
- b. Las uso para que hagan el trabajo completo.
- c. Las uso como apoyo para aprender y mejorar mi trabajo.

**13. Cuando haces trabajos o actividades para clase:**

- a. Escribo siempre de forma informal, como en WhatsApp.
- b. Cuido el lenguaje y la forma de expresarme.
- c. A veces escribo como si fuera un chat.



**14. ¿Cómo actúas ante la información que encuentras en internet o en IA generativa?**

- a. Confío plenamente en lo primero que aparece.
- b. La contrasto y la reviso antes de usarla.
- c. A veces la doy por válida sin comprobar demasiado.

**15. ¿Revisas las imágenes o vídeos que compartes por si aparecen otras personas (aunque sea de fondo)?**

- a. A veces no me doy cuenta de quién hay detrás y comparto sin preguntar.
- b. Pido permiso a todas las personas que aparecen antes de compartirlos.
- c. Los comparto sin pensar si otras personas salen en ellos.

**16. ¿Con qué frecuencia revisas la edad recomendada (PEGI) y el contenido de los videojuegos o juegos online que utilizas?**

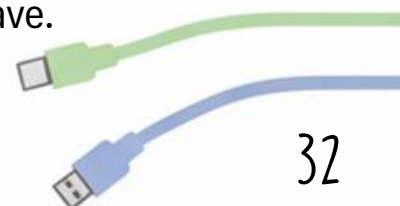
- a. No suelo fijarme en la edad ni en los contenidos.
- b. Siempre reviso la edad recomendada y el tipo de contenido antes de jugar.
- c. A veces lo reviso, pero otras veces juego sin mirar.

**17. Cuando un videojuego te ofrece comprar sobres, cajas botín o mejoras con dinero real, ¿cómo actúas?**

- a. Gasto dinero sin pensar demasiado en cuánto llevo gastado.
- b. A veces gasto más de lo que tenía pensado y luego me siento mal.
- c. Evito gastar dinero real o lo hago solo con permiso y control.

**18. ¿Usas el móvil u otros dispositivos durante los exámenes o pruebas en clase?**

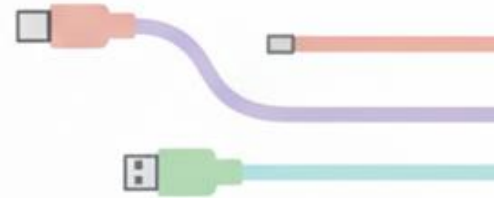
- a. Los utilizo para consultar apuntes o buscar respuestas aunque esté prohibido.
- b. Los dejo apagados o fuera de mi alcance para evitar tentaciones.
- c. A veces miro algo “rápido”, pienso que no es tan grave.



## PUNTUACIÓN

Suma la puntuación obtenida según la tabla:

Pregunta		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Respuesta	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



## RESULTADOS

	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

### Entre 0 y 12 puntos:

Conviene que te detengas a reflexionar seriamente sobre el uso que haces de la tecnología y la IA. Existen riesgos importantes para ti y para otras personas, tanto a nivel personal como legal. La lectura atenta de la guía y el acompañamiento de personas adultas de referencia pueden ayudarte a tomar decisiones más seguras y responsables.

### Entre 13 y 24 puntos:

Muestras cierta conciencia sobre los riesgos digitales, pero todavía hay situaciones en las que podrías exponerte o causar daño a otros sin ser plenamente consciente. La guía puede ayudarte a fortalecer tu pensamiento crítico y a mejorar tus hábitos digitales.

### Entre 25 y 36 puntos:

Demuestras una actitud responsable y reflexiva ante el uso de la tecnología y la inteligencia artificial. Sabes que no todo lo que se puede hacer es correcto y entiendes la importancia de respetarte a ti mismo/a y a los demás en los entornos digitales. Mantén esta actitud crítica y comprometida.

Recuerda que este cuestionario puede realizarse antes y después de leer la guía para observar cambios en la intención de conducta y en la toma de decisiones responsables en el entorno digital.



# AGRADECIMIENTOS

A Marta y Carmen, alumnas de Educación Secundaria Obligatoria, por la confianza depositada en nosotras, siempre, para poder hablar de cualquier cosa, lo que ha permitido la identificación de situaciones de riesgo o problemáticas.

Esta publicación se deriva de los fondos recibidos del Proyecto «Los Materiales didácticos digitales en la Educación Secundaria Obligatoria. Análisis y propuestas para su uso escolar y sociofamiliar (Secundari@ Digit@l) (Ref. PID2022-137366OB-I00)», aprobado en la convocatoria 2022 de Proyectos de Generación de Conocimiento y 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-I00



# SECUNDARI@ DIGIT@L

RIESGOS Y MALOS USOS DE LA  
TECNOLOGÍA EN ADOLESCENTES



GUÍA DE RECOMENDACIONES SOBRE EL USO  
CRÍTICO DE TECNOLOGÍA PARA ALUMNADO  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

