# Enredados con las pantallas

Guía práctica para acompañar a la infancia y la adolescencia en una convivencia digital responsable

ALDEAS INFANTILES SOS

# Enredados con las pantallas

Guía práctica para acompañar a la infancia y la adolescencia en una convivencia digital responsable

ALDEAS INFANTILES SOS

Edita: Aldeas Infantiles SOS
Febrero de 2026

C/ Angelita Cavero, 9. 28027, Madrid
Teléfono: 902 33 22 22 / 91 300 52 14
Email: aldeasinfantiles@aldeasinfantiles.es

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos, de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Coordinación: Aldeas Infantiles SOS.
Redacción y edición: Laura G. De Rivera.
Colaboradores: Mónica Revilla, Ángel Martínez, Rita Piquer y Arancha Sanz.
Diseño y maquetación: Ramón Cañizares.

Queda prohibida, dentro de los límites establecidos en la Ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

# Enredados con las pantallas

Guía práctica para acompañar a la infancia y la adolescencia en una convivencia digital responsable


1. El estado de la cuestión. Contexto y desafíos actuales 6

2. Objetivos y metodología 8

3. Economía de la atención: el modelo de negocio de las plataformas digitales 10
- La ilusión de gratuidad 13

4. Privacidad, protección de datos y ciberseguridad 14
4.1. ¿Qué datos comparten los niños, niñas y adolescentes sin saberlo? 14
- *Oversharing* 15
4.2. Para qué sirve la privacidad y qué es la huella digital 16
- *Sharenting* o la exposición digital por parte de las familias 17
4.3. Algunos riesgos de no proteger la privacidad 18
4.4. **Recomendaciones prácticas** 19

5. Consumo de contenidos inapropiados 21
5.1. Impacto del consumo temprano de pornografía 22
- ONLYFANS y la explotación sexual de adolescentes 24
5.2. Desinformación: de dónde viene y por qué es un problema 26
5.3. Discursos de odio: normalización de conductas agresivas o discriminatorias 28
5.4. Sesgos de género e infancia diversa 30
- La *manosfera*, un entorno hostil para adolescentes 31
5.5. Riesgos de los contenidos inapropiados 32
5.5.1. Para la autonomía, la identidad y el derecho a la libertad de pensamiento 32
5.5.2. En la esfera afectivo-sexual 32
- Violencia sexual digital 36
5.6. **Recomendaciones prácticas** 37

6. Impacto en la salud física y mental 38
6.1. Adicción: detección, síntomas, consecuencias en la fisiología cerebral y abordaje 38
- Recomendaciones de uso por edad 39
- ¿Por qué es tan difícil desconectar? 40
6.2. Hiperconectividad y pantallismo: los primeros pasos hacia la adicción 41
- Suicidio y autolesiones 42
6.3. Ciberacoso: prevención, detección y abordaje 44
6.4. Trastornos de la imagen corporal 46
6.5. Otras consecuencias físicas del abuso de las pantallas 47
6.6. **Recomendaciones prácticas** 49

7. Relaciones familiares y personales 50
7.1. ¿Cómo afecta la tecnología a las relaciones interpersonales? 50
- La presión social y el FOMO *(Fear of Missing Out)* 51
7.2. Impacto en la convivencia familiar del uso excesivo de pantallas. Cómo fomentar el diálogo y el acompañamiento digital 52
7.3. **Recomendaciones prácticas** 55

8. Inteligencia artificial 56
8.1. ¿Cómo está influyendo la IA generativa en la vida de los y las adolescentes? 56
8.2. Chatbots como confidentes 57
8.3. Sesgos de la IA 58
8.4. **Recomendaciones prácticas** 59

9. Trabajo en red 60
9.1. Marco legal 60
- Aldeas Infantiles SOS con la salud de los niños, niñas y adolescentes 62

10. Conclusiones 64

11. Recursos prácticos 66

12. Bibliografía 68

# 1 El estado de la cuestión. Contexto y desafíos actuales

Vivimos en un momento histórico donde las tecnologías digitales están completamente integradas en la vida de niños, niñas y adolescentes. En apenas dos décadas, hemos pasado de un entorno analógico a otro en el que prácticamente toda la información es digital, y esta transición ha tenido un enorme impacto en la forma en la que nuestros hijos e hijas se relacionan, aprenden, se entretienen y construyen su identidad. Tengamos en cuenta que más del 70 % de los menores de 10 a 15 años dispone de teléfono móvil propio, y el 94,8 % lo tiene a los 15 años (INE, 2024).

Además, la conexión es continua. El 96 % de los hogares tienen acceso a internet, lo que facilita un acceso ilimitado a contenidos, redes sociales y plataformas de juego o vídeo. Este contexto hiperconectado ha provocado que la relación con las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) sea constante, tanto para aspectos positivos -como el aprendizaje o la comunicación- como para sus riesgos asociados, entre ellos la sobreexposición, el uso compulsivo, la violencia digital o los contenidos inadecuados.

Los estudios muestran datos preocupantes: según Naciones Unidas, uno de cada tres adolescentes reconoce haber sufrido alguna forma de ciberacoso. Por otro lado, la edad media de acceso a pornografía se sitúa ya en los 12 años, según un informe reciente de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Además, estudios recientes revelan que un alto porcentaje de los adolescentes experimenta síntomas de ansiedad, insomnio o sensación de soledad vinculados al uso compulsivo de internet y las redes sociales. Por otra parte, cuatro de cada diez jóvenes afirman no recibir formación sobre cómo mejorar su seguridad o comportarse en Internet, según recoge un informe reciente de FAD Juventud.

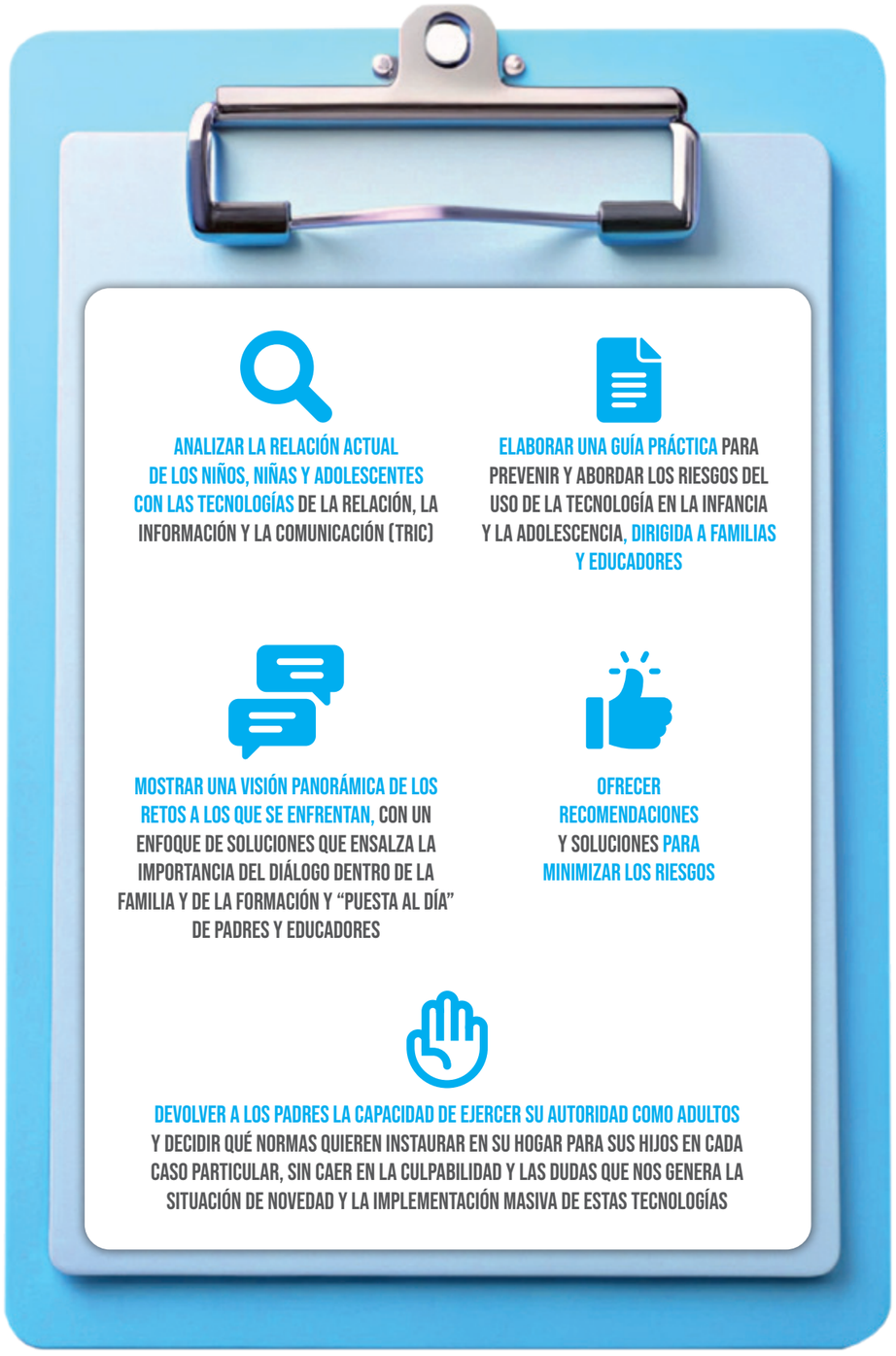
Ante este panorama, las familias se enfrentan a un doble desafío. Por un lado, preparar a los niños, niñas y adolescentes para vivir en un entorno digitalizado y aprovechar sus beneficios. Por otro, garantizar su protección frente a los riesgos que implica un uso precoz, sin acompañamiento ni límites. Muchas familias expresan sentimientos de impotencia o de desbordamiento: no saben por dónde empezar, sienten que van "por detrás" de sus hijos y perciben una gran presión social para permitir un acceso temprano a móviles y redes. Esta guía pretende revertir esa sensación. Las madres y padres deben recuperar su autoridad educativa también en lo digital. Decir "no" cuando es necesario, poner límites razonables y acompañar de forma consciente en el uso de las TRIC es una forma necesaria de protección y responsabilidad.

El primer paso para padres, madres y educadores es informarse y aprender a identificar estos riesgos y saber cómo prevenirlos. Si los adultos no saben, ¿cómo van a educar o ayudar a los niños, niñas y adolescentes? Nuestro objetivo es proporcionar herramientas para que las familias puedan actuar con seguridad, conocimiento y tranquilidad frente a los desafíos del mundo digital.

**Uno de cada tres adolescentes reconoce haber sufrido alguna forma de ciberacoso y la edad media de acceso a pornografía se sitúa ya en los 12 años.**

# 2 Objetivos y metodología

Con el presente informe, en Aldeas Infantiles SOS, tenemos los siguientes objetivos:




En cuanto a la metodología, hemos recopilado y analizado diversos informes, estadísticas, estudios y encuestas, españoles e internacionales, sobre el uso de las tecnologías en niños, niñas y adolescentes.

Además, una pieza clave de la investigación han sido las entrevistas a expertos y expertas en el tema y a sus protagonistas, que nos ofrecen una visión desde dentro y un retrato completo desde distintos puntos de vista. Para ello, **hemos hablado con**:

- **Mercedes Bermejo**
  Psicóloga sanitaria y miembro de la junta de gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Es fundadora y directora de Psicólogos Pozuelo y la revista Psicología para Tod@s.

- **Dominica Díez Marcet**
  Psicóloga clínica, responsable de la Unidad de Adicciones Comportamentales de la Fundación Althaia y profesora de la Facultad de Medicina de la UVic-UCC.

- **Mar España**
  Jurista, directora de la plataforma Control Z y ex directora de la Agencia Española de Protección de Datos.

- **Francesc Feliu**
  Abogado especialista en derecho sanitario y redes sociales y profesor asociado en la Universidad de Barcelona.

- **María Fernández-López**
  Investigadora en ciencia cognitiva en la Universitat de València, especializada en *fake news*.

- **Laura G. de Rivera**
  Periodista tecnológica especializada en sociedad digital.

- **Alejandro Gómez Miguel**
  Sociólogo e investigador del Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

- **Stribor Kuric**
  Sociólogo e investigador del Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

- **Iria Marañón**
  Activista y divulgadora especializada en educación desde una perspectiva feminista.

- **Marian Rol de Lama**
  Catedrática de Fisiología y directora del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia.

- **Luis de Rivera**
  Psiquiatra y presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática.

- **Francisco Villar**
  Psicólogo, coordinador del Programa de Atención a la Conducta Suicida de la Infancia y la Adolescencia. Hospital Sant Joan de Déu.

- **María Zabala**
  Periodista especializada en alfabetización y educación digitales.

Nuestro agradecimiento especial a **Héctor**, **Juan**, **Mario**, **Mateo**, **Maya**, **Michela** y **Valentina**, por dedicar parte de su tiempo a explicarnos cómo utilizan las pantallas.

# 3 Economía de la atención: el modelo de negocio de las plataformas digitales

Educar a los niños, niñas y adolescentes acerca del modelo de negocio digital es esencial para que comprendan los motivos reales detrás de la hiperconexión y puedan desarrollar una relación más crítica y saludable con la tecnología.

Es cierto que la mayoría de las redes sociales y plataformas digitales se presentan como herramientas gratuitas. Sin embargo, su funcionamiento se basa en un complejo modelo económico que tiene como principal objetivo maximizar el tiempo de atención de cada usuario. Este modelo se conoce como "la economía de la atención" y transforma el tiempo de uso en un recurso valioso para obtener beneficios económicos. La clave está en la extracción masiva de datos personales, que serán tratados y vendidos a terceros, sobre todo (pero no únicamente) al mercado de los anunciantes publicitarios.

Las principales plataformas utilizadas por la infancia y la adolescencia —TikTok, Instagram, YouTube, Twitch, Snapchat— funcionan mediante algoritmos de recomendación de contenidos, en función de los gustos, emociones y comportamientos del usuario. Según diversos estudios, como los realizados por el exingeniero de Google Guillaume Chaslot, estos algoritmos están diseñados para priorizar el contenido más adictivo, emocionalmente impactante o polarizador, precisamente porque es el que mantiene al usuario más tiempo dentro de la plataforma. Por otro lado, funciones aparentemente inocentes que poseen todas las aplicaciones que usan las personas menores de edad son mecanismos cuidadosamente diseñados para fomentar el uso compulsivo -ver recuadro *¿Por qué es tan difícil desconectar?*, en el epígrafe *Impacto en la salud física y mental*, página 40-.

**Cuanto más tiempo pasan los niños, niñas y adolescentes conectados, más datos ofrecen y más valiosos son estos datos para los anunciantes.**

"Las plataformas digitales han perfeccionado una maquinaria que no busca el bienestar del usuario, sino su adicción. Han convertido la atención infantil y adolescente en un producto comercializado al mejor postor", recalca la periodista científica Laura G. de Rivera, autora de *Esclavos del algoritmo* (Debate, 2025). Y es que, cuanto más tiempo pasan los niños, niñas y adolescentes conectados, más datos ofrecen y más valiosos son estos datos para los anunciantes.

Todos los datos recabados por las plataformas sirven para alimentar el mercado de la publicidad personalizada, que se ajusta a perfiles de población con ayuda de métodos de inteligencia artificial. Información de todo tipo, desde tiempo de visionado de un vídeo a publicaciones ante las que se reacciona o que se pasan por alto... Todo se almacena, generando un perfil digital extremadamente detallado, difícil de eliminar.

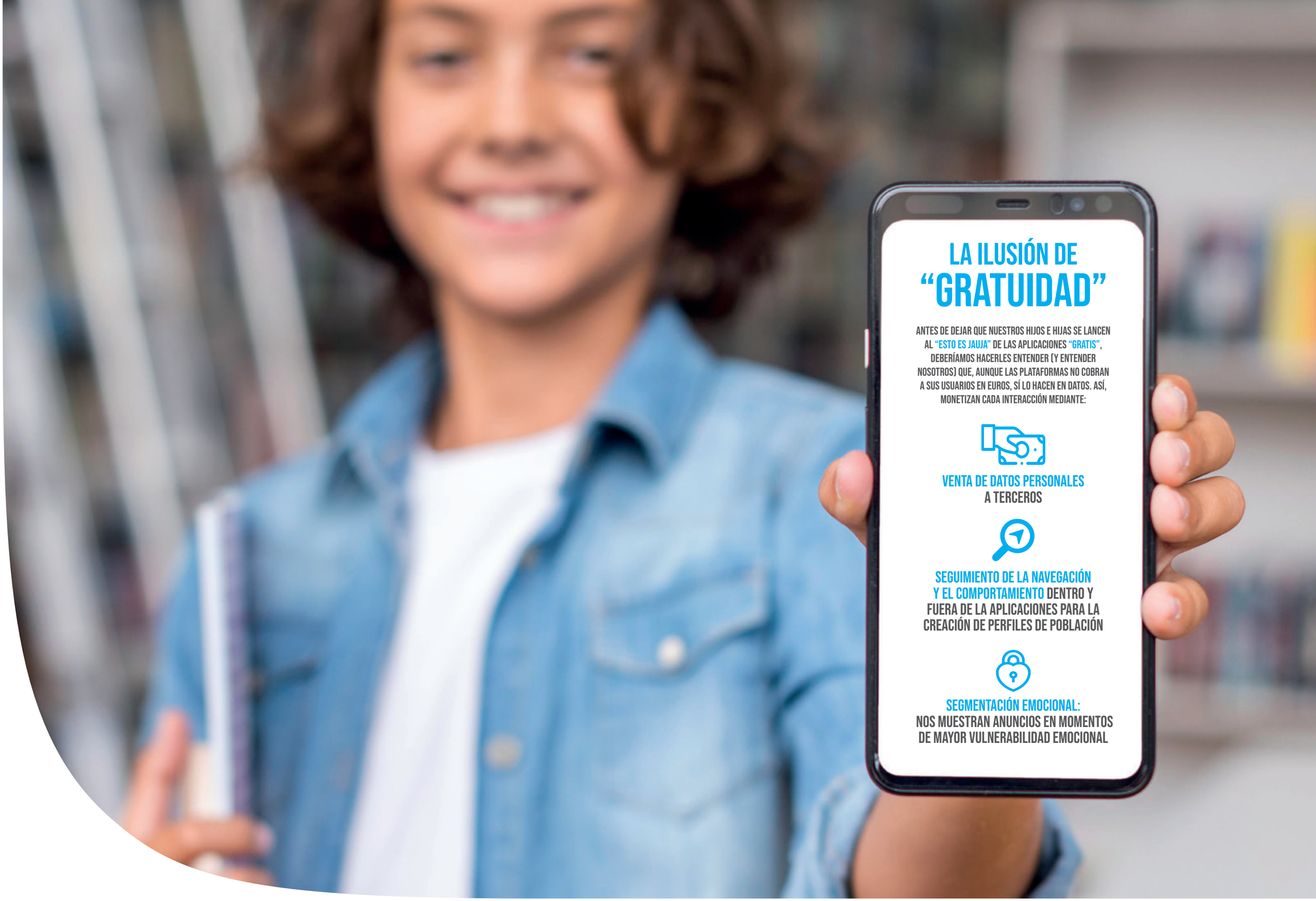
Mientras, las empresas perfilan los gustos y emociones de los niños, niñas y adolescentes, condicionando su consumo. Estas técnicas de publicidad "de precisión" persiguen dar en el blanco de las debilidades y necesidades de cada usuario. Según AdExchanger (2024), los ingresos globales por este concepto superaron el billón de dólares. Google y Meta (dos de las siete compañías con mayor valor bursátil del mundo) lideran este mercado: sus ingresos provienen casi en su totalidad de la publicidad: en 2024, fueron 281.748 millones de dólares y 160.633 millones de dólares, respectivamente.

En un escenario donde las personas menores de edad son especialmente vulnerables a manipulaciones, solo la mitad reconoce como publicidad los anuncios que recibe a través del móvil, según una investigación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), realizada en 2025.

**Solo la mitad de las personas menores de edad reconoce como publicidad los anuncios que recibe a través del móvil.**

El concepto del "efecto red" es otro elemento central del modelo de negocio. Cuantos más usuarios tiene una plataforma, más contenido genera y más atractiva se vuelve para nuevos usuarios. Este efecto produce una concentración de poder en pocas empresas: actualmente, las cinco plataformas más usadas concentran más del 90 % del tráfico de redes sociales en menores, según un estudio de Pew Research Center (2024).

Las empresas tecnológicas también exploran nuevas fuentes de monetización, como los modelos de suscripción (TikTok Premium, Meta Verified), sin embargo, varios expertos advierten que las opciones de pago no resuelven el problema de fondo porque siguen priorizando la captación de datos y el diseño adictivo.


LA ILUSIÓN DE
"GRATUIDAD"
ANTES DE DEJAR QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS SE LANCEN AL "ESTO ES JAUJA" DE LAS APLICACIONES "GRATIS", DEBERÍAMOS HACERLES ENTENDER (Y ENTENDER NOSOTROS) QUE, AUNQUE LAS PLATAFORMAS NO COBRAN A SUS USUARIOS EN EUROS, SÍ LO HACEN EN DATOS. ASÍ, MONETIZAN CADA INTERACCIÓN MEDIANTE:
VENTA DE DATOS PERSONALES A TERCEROS
SEGUIMIENTO DE LA NAVEGACIÓN Y EL COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA APLICACIONES PARA LA CREACIÓN DE PERFILES DE POBLACIÓN
SEGMENTACIÓN EMOCIONAL: NOS MUESTRAN ANUNCIOS EN MOMENTOS DE MAYOR VULNERABILIDAD EMOCIONAL

# 4 Privacidad, protección de datos y ciberseguridad

## 4.1. ¿Qué datos personales comparten los niños, niñas y adolescentes sin saberlo?

Cada vez que un adolescente sube una foto, publica un vídeo o interactúa en una plataforma digital, está compartiendo datos personales. Ofrecen continuamente pistas sobre sus gustos, sus miedos, sus estados emocionales, su ubicación geográfica, sus rutinas diarias y mucho más, sin evaluar los riesgos ni dimensionar quién puede acceder a esta información.

Por ejemplo, la mayoría desconoce que sus datos quedan almacenados y se utilizan para construir perfiles publicitarios. Las aplicaciones recopilan ubicación, hábitos de navegación, redes de amistades y contactos, preferencias de consumo, frecuencia de conexión, personalidad o estado emocional, datos que serán muy jugosos para los anunciantes y pueden ir marcando el perfil de consumidores de los futuros adultos. El simple uso de aplicaciones gratuitas implica aceptar condiciones que habilitan el rastreo del comportamiento online. Muchas veces, los menores no leen estas condiciones y desconocen que sus datos se almacenan, venden o utilizan para fines comerciales.

En este sentido, la geolocalización es uno de los elementos más sensibles: algunos smartphones o aplicaciones acceden por defecto a la ubicación por GPS, si no se configura lo contrario en los ajustes de privacidad. Otro de los aspectos más preocupantes es la cesión de información biométrica, como el reconocimiento facial o la huella dactilar, para desbloquear móviles o aplicar filtros de realidad aumentada. Esta información es extremadamente sensible, ya que puede identificar de forma única a cada persona. De igual manera, la huella de voz es recabada como signo de identidad por plataformas como TikTok, tal y como advierten sus condiciones de servicio. Igual que cada huella dactilar es única, cada persona tiene su propia huella de voz.

### *Oversharing*

Publicar información personal en exceso es tan habitual que ya tiene su propio nombre: *oversharing* o "sobreexposición digital". Según un informe de Naciones Unidas, más del 60 % de los adolescentes publica fotos o vídeos varias veces por semana sin configurar la privacidad adecuadamente.

Diversos estudios señalan que el *oversharing* afecta a la autoestima: la dependencia de *likes* (me gusta) y comentarios se asocia con mayor ansiedad y peor autoconcepto. Por otra parte, compartir sin cortapisas facilita que cualquier persona puede acceder a estos datos: desconocidos con malas intenciones, ciberdelincuentes, empresas de marketing o, en el futuro, departamentos de recursos humanos, compañías de seguros... Finalmente, el *oversharing* compromete la capacidad de los niños, niñas y adolescentes de construir una identidad privada, libre de juicios externos, lo cual es clave en el desarrollo saludable de la adolescencia.

"EL SIMPLE USO DE APLICACIONES GRATUITAS IMPLICA ACEPTAR CONDICIONES QUE HABILITAN EL RASTREO DEL COMPORTAMIENTO ONLINE"

"EL *OVERSHARING* AFECTA A LA AUTOESTIMA: LA DEPENDENCIA DE *LIKES* (ME GUSTA) Y COMENTARIOS SE ASOCIA CON MAYOR ANSIEDAD Y PEOR AUTOCONCEPTO"

## 4.2. Para qué sirve la privacidad y qué es la huella digital

La **privacidad** es un derecho fundamental del ser humano, recogido en la Constitución española como "derecho a la intimidad" y como "secreto de las comunicaciones". Nos ampara como usuarios digitales para decidir qué compartimos y qué no, brindando autonomía y seguridad. Es fundamental para preservar la libertad de pensamiento, la dignidad personal y evitar manipulaciones externas.

La **huella digital** es el conjunto de rastros que dejamos online: fotos, comentarios, interacciones, ubicaciones. Aunque se borren las publicaciones, muchas quedan almacenadas en servidores, o como capturas de pantalla que circulan sin control.

Por otra parte, la **identidad digital** es la imagen que encontrarán los demás sobre una persona, construida a partir de toda esta información que vamos dando a cada paso por el internet. Gestionarla implica ser conscientes de cómo manejamos todos esos datos que publicamos de forma voluntaria sobre nosotros. Aunque también se conforma con publicaciones de terceros sobre nosotros o información no explícita que se deduce de forma automática por el medio empleado (última hora de conexión, ubicación, etc.).

### *Sharenting* o la exposición digital por parte de las familias

El *sharenting* ocurre cuando madres y padres publican imágenes o detalles de sus hijos en redes sociales. Según un estudio realizado por la empresa de seguridad informática AVG, el 81 % de los niños, niñas y adolescentes tienen presencia online antes de cumplir los 6 meses y el 23 % incluso antes de haber nacido, pues sus progenitores comparten fotos de ecografías o el proceso del embarazo. Muchos adolescentes llegan a la pubertad con cientos de fotos circulando por internet, sin haber podido decidir sobre ello.

De hecho, el 56 % de los padres suben fotos de sus hijos que podrían resultarles vergonzosas, el 51 % proporciona datos con los que se les puede geolocalizar y el 27 % cuelga fotos inapropiadas, según un estudio reciente de la Universidad de Michigan.

Esa huella digital que comienza a forjarse de forma involuntaria desde la infancia puede violar el derecho fundamental a la intimidad del menor, que los tutores legales deben proteger. Tanto es así, que el *sharenting* puede tener consecuencias legales: aunque los padres tienen la patria potestad, están obligados a proteger la intimidad de sus hijos e hijas, y tribunales europeos ya han fallado contra progenitores por vulnerar este derecho. Pero no solo eso. Las imágenes pueden ser usadas por terceros para suplantaciones de identidad y otros fines ilícitos. Se estima que un 50 % del material usado en webs de contenido pedófilo proviene de publicaciones familiares abiertas.

**"EL 81 % DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES** TIENEN PRESENCIA ONLINE ANTES DE CUMPLIR LOS 6 MESES Y EL 23 %, INCLUSO ANTES DE HABER NACIDO

**EL 56 % DE LOS PADRES** SUBEN FOTOS DE SUS HIJOS QUE PODRÍAN RESULTARLES VERGONZOSAS, EL 51 % PROPORCIONA DATOS CON LOS QUE SE LES PUEDE GEOLOCALIZAR Y EL 27 % CUELGA FOTOS INAPROPIADAS"

## 4.3. Algunos riesgos de no proteger la privacidad

Cuando los menores comparten datos sin un mínimo control, se exponen a situaciones de acoso, violencia, manipulación y publicidad hiperpersonalizada, entre otras. Además, lo hacen en la intimidad de su pantalla, en la soledad de su habitación o con amigos y amigas, lejos de la posible supervisión de los adultos. Internet abre la puerta a un universo desconocido donde pueden encontrarse con personas malintencionadas que no tendrían acceso a ellos de otra manera en el mundo físico. Estos son algunos de los riesgos de no proteger la privacidad:

**1. Normalización de la exposición continua**
Dificulta el desarrollo de una vida privada sana.

**2. Pérdida de control**
Las imágenes o comentarios pueden ser descargados, manipulados y viralizados fuera del control de la persona menor de edad. Los casos de humillación o chantaje digital suelen empezar tras publicaciones aparentemente inofensivas.

**3. *Grooming***
Práctica por la cual los adultos se hacen pasar por personas menores de edad para ganarse la confianza de las víctimas, obteniendo imágenes íntimas o datos personales con fines sexuales o de chantaje.

Según el Ministerio del Interior de España, en 2023 se registraron 2.308 delitos sexuales cometidos a través de internet, de los cuales aproximadamente el 45 % afectaron a menores de edad víctimas de *grooming*. En los últimos diez años, estos casos han aumentado un 410 %, de acuerdo con la Fundación ANAR.

Diversos informes señalan, por otra parte, que la mayoría de los niños y niñas no informan a sus padres de lo que está pasando hasta que el daño es evidente. Tengamos en cuenta que las víctimas de *grooming* o explotación digital sufren altos niveles de ansiedad, depresión y, en ocasiones, autolesiones derivadas del chantaje y la presión recibida.

**4. Estafas digitales y ciberacoso**
Fotos en uniforme escolar, publicaciones con ubicación activa, descripciones de horarios o nombre del centro educativo convierten a los niños, niñas y adolescentes en blanco fácil para acosadores o estafadores digitales.

**5. Robo de identidad**
Consiste en recopilar datos fragmentados para acceder a cuentas o suplantar la identidad online, lo que puede derivar en fraudes o ciberacoso. También se producen fraudes económicos en juegos online, donde se accede a cuentas infantiles para realizar compras fraudulentas.

## 4.4. Recomendaciones prácticas

La alfabetización digital es la piedra angular que puede ayudar a nuestros hijos e hijas a desenvolverse de forma sana en el entorno digital, sin renunciar ni poner en peligro su privacidad. Algunos de sus pilares son:

**Educar en el valor de la intimidad desde edades tempranas**
Padres y educadores debemos recapacitar sobre la importancia de la privacidad para el desarrollo de la libertad de pensamiento y una identidad sólida y sana.

**Hacer entender a los niños, niñas y adolescentes que no deben hablar con desconocidos en internet**
Deben aprender a no aceptar invitaciones de contacto de desconocidos, aunque aparenten ser niños o niñas como ellos.

**No compartir información personal, fotos, ubicación**
Los pedófilos usan fotos de niños y niñas que encuentran en abierto en internet. Pueden hacer muchas cosas con esas imágenes, como desnudar a la persona mediante inteligencia artificial.

**Establecer qué información queremos que llegue a qué personas**
Debemos diferenciar los contenidos públicos de los privados. Los menores de 14 años, por defecto, deben utilizar perfiles privados en sus redes sociales, donde solo las personas que forman parte de sus contactos pueden ver la información que publican. Las opciones de privacidad son lo primero que hay que configurar en cada aplicación y dispositivo que vayan a utilizar.

**Pensar dos veces antes de publicar**
Los niños, niñas y adolescentes deben tener presente que, una vez que algo está online, puede no haber marcha atrás. Pensar en las consecuencias de compartir un comentario o una foto debe ser siempre un paso previo.

**Rechazar *cookies***
Si, desde pequeños, enseñamos a nuestros hijos a decir no a las *cookies* -programas que siguen nuestros pasos por internet y trafican con datos de nuestro comportamiento online con fines comerciales y publicitarios-, estaremos apuntalando su sentido crítico y de autodeterminación en el espacio digital.

**No compartir información que puede comprometer a otros**
Los niños y niñas deben aprender que cuidamos la intimidad de terceros (amistades suyas o nuestras) y no publicamos sin permiso imágenes donde salen otras personas. De igual manera, los adolescentes deben preguntar a sus amigos o amigas antes de publicar información o fotos donde aparecen.

**Atención a la seguridad**
Las contraseñas robustas y el bloqueo de pantalla ayudarán a limitar accesos no autorizados a los dispositivos. Otros consejos prácticos del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) son usar doble autenticación, filtrar contenidos web, establecer buenas prácticas como cerrar sesión o borrar historial, cifrar dispositivos externos, hacer copias de seguridad y conectar solo a redes seguras.

> USO LAS PANTALLAS PARA HABLAR CON MIS AMIGOS Y ENTRETENERME, SOBRE TODO TIKTOK, WHATSAPP E INSTAGRAM, PERO MIS CUENTAS SON PRIVADAS.
>
> HAY PEDÓFILOS, SOCIÓPATAS, PSICÓPATAS POR LA CALLE QUE BUSCAN NIÑOS DE NUESTRA EDAD. TAMPOCO ES PARA TENER UNA PSICOSIS METIDA EN LA CABEZA, PERO HAY QUE ANDAR CON CAUTELA. ESO ME LO HA ENSEÑADO MI MADRE, ME HABLA MUCHO DE QUE TENGA CUIDADO CON QUIÉN ME JUNTO.
>
> MUCHOS NIÑOS PASAN MUCHO TIEMPO EN LA PANTALLA. ALGUNOS ACEPTAN A CUALQUIERA PARA TENER MÁS SEGUIDORES. YO SOLO TENGO EN MIS CONTACTOS A GENTE QUE CONOZCO, DE MI INSTITUTO Y DE LA FAMILIA.
>
> MICHELA, 14 AÑOS

# 5 5. Consumo de contenidos inapropiados

Dejar a un niño o niña solos delante de una pantalla con acceso al inacabable océano de contenidos y personas de todo tipo que es internet no es, ni siquiera, comparable con dejarle solo en las calles de una gran ciudad. Más bien, se parecería a permitir que deambule en una jungla desconocida de noche, llena de animales salvajes y en pleno diluvio monzónico. Por algo, campañas como la que lanzó la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) en 2024 para proteger la salud psicológica de los niños, niñas y adolescentes en entornos digitales advierten que "hay más riesgos en Internet que en la vida real".

El contenido no apto con el que se pueden topar, a veces, sin buscarlo y por casualidad, "podría causar en ellos una huella y un daño irreversibles desde el punto de vista afectivo, de intimidad, de relaciones y de vínculos", advierte la psicóloga sanitaria Mercedes Bermejo, experta en infancia y adolescencia. Por eso, defensores de una férrea regulación este ámbito, como el abogado Francesc Feliu, especialista en derecho sanitario y redes sociales y profesor asociado en la Universidad de Barcelona, apunta que "el problema de las redes sociales en menores de edad es un problema de salud pública de primer nivel, del que actualmente ni las instituciones ni la gente parece ser consciente del todo".

A través de su defensa legal de los moderadores de contenido de Meta y TikTok en sendas demandas colectivas presentadas en 2024 y 2025, Feliu conoce de primera mano esos contenidos que casi son inimaginables, por su crueldad y toxicidad. "Los moderadores de contenido te explican todo el contenido pernicioso y violento que hay detrás de las redes sociales -vídeos e imágenes altamente sensibles, desde mutilaciones o violaciones de menores a suicidios en directo- y, por otro lado, cómo funciona el algoritmo, pensado para que los chavales queden atrapados en pro del beneficio económico de la plataforma", recalca.

**El contenido no apto con el que se pueden topar, a veces, sin buscarlo y por casualidad, "podría causar en ellos una huella y un daño irreversibles desde el punto de vista afectivo, de intimidad, de relaciones y de vínculos".**

## 5.1. Impacto del consumo temprano de pornografía

Las cifras hablan por sí solas. El 97,3 % de los chicos y el 78,3 % de las chicas han buscado porno a través de internet antes de cumplir 16 años; 3 de cada 10 lo hacen todas las semanas y la mitad reconoce que ve demasiada pornografía y ha intentado reducir su consumo sin éxito, según datos del Ministerio de Igualdad. Por su parte, el último informe del Plan Nacional Sobre Drogas sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos (2025), indica que el 66,8 % de los estudiantes entre 14 y 18 años admiten haber visto pornografía al menos una vez en su vida y el 44,5 % en los últimos 30 días.

**El consumo de porno antes de la edad adulta está asociado a problemas de autoestima, ansiedad, imagen corporal negativa, mayor insatisfacción afectiva, menor bienestar psicológico y una visión distorsionada de las relaciones afectivo-sexuales.**

La edad media de inicio es de 14 años entre los chicos, 16 en las chicas y 15 para otras identidades. Aunque uno de cada cuatro varones empieza a consumirla antes de los 13 -la edad más temprana, a los 8 años-, tal y como apunta el informe *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales*, de la Universitat de les Illes Balears y la red Jóvenes e Inclusión en Madrid. Las consecuencias para su desarrollo y su salud física y mental son evidentes. Para empezar, un 50 % reconoce haber incrementado las prácticas sexuales de riesgo después de consumir porno: sexo sin preservativo, con diversas parejas, en grupo, con presencia de violencia, etc. Pero eso no es todo.

Según el Decálogo del impacto negativo de la pornografía en menores, de la AEPD, la ONG "Dale una vuelta" y la Fundación del Colegio Oficial de Psicología de Madrid, el consumo de porno antes de la edad adulta crea expectativas irreales y creencias erróneas sobre la sexualidad, con la banalización de conceptos como el consentimiento y el deseo sexual. Al mismo tiempo, normaliza y favorece la violencia sexual y fomenta los estereotipos de género. También se relaciona con búsqueda de relaciones sexuales bajo los efectos de sustancias y consumo de prostitución. Además, favorece problemas sexuales en la excitación, deseo y orgasmo. Diversas investigaciones lo vinculan con deterioro a nivel neurobiológico: afecta a la corteza prefrontal, sistema de recompensa y diferentes áreas vinculadas al control de los impulsos, la capacidad de planificación, la memoria y la toma de decisiones.

Asimismo, multitud de estudios científicos han demostrado ya que el consumo de porno antes de la edad adulta está asociado a problemas de autoestima, ansiedad, imagen corporal negativa, mayor insatisfacción afectiva, menor bienestar psicológico y una visión distorsionada de las relaciones afectivo-sexuales. Se relaciona con actitudes sexistas, mayor aceptación de la violencia sexual y un incremento en la probabilidad de reproducir conductas agresivas en relaciones íntimas. En el porno, los personajes femeninos muchas veces no dan su consentimiento o dicen "no" cuando es "sí", mientras los personajes masculinos fuerzan y se imponen a sus parejas, un referente tóxico e irreal como modelo en la educación sexual informal.

Predomina, así, un tipo de pornografía con enfoque vejatorio y violento contra las mujeres, con violaciones -muchas de ellas, en grupo- y otras agresiones y prácticas violentas. "Muchas adolescentes nos dicen: `a mí lo que me gusta es que me tiren del pelo y me escupan´. Pero tienen que entender que en las relaciones sexuales lo normal es que te traten con cariño y afecto, y no consentir prácticas y relaciones que no se desean por miedo a posibles represalias", recalca Iria Marañón, activista y divulgadora especializada en educación desde una perspectiva feminista. Es, en su opinión, un problema que nace en la propia sociedad: "estamos educando a las nuevas generaciones en que tienen que consentir y no es así. Lo que tiene que haber es deseo de esa práctica en concreto, no solo consentimiento. Es necesario educar en conocer tu propio deseo, en saber lo que quieres".

**Predomina un tipo de pornografía con enfoque vejatorio y violento contra las mujeres, con violaciones -muchas de ellas, en grupo- y otras agresiones y prácticas violentas.**

## ONLY FANS y la explotación sexual de adolescentes

Una de las problemáticas actuales más preocupantes es el reclutamiento de personas para la creación de contenido sexual en plataformas como OnlyFans, una especie de centro comercial que vende contenido sexual y atrae a mujeres cada vez más jóvenes.

Esta aplicación se basa en un modelo de pago de suscripción periódica (mensual, trimestral, etc.), pero también permite la solicitud de contenidos concretos bajo demanda e incluso ofrecer propinas. Además, cuenta con estrategias de marketing que maquillan la realidad de esta red social y la presentan como una forma rápida de conseguir dinero fácil.

Aunque la edad mínima oficial para participar es 18 años, muchas de las personas que venden sus imágenes allí son adolescentes, mayoritariamente, chicas.

Un documental de BBC publicado en 2020 denunciaba que un tercio de los perfiles de X (entonces Twitter) que anunciaban globalmente 'nudes4sale' (o similar) pertenecían a menores de edad, y muchos de ellos usaban OnlyFans para compartir su contenido. En España, se han detectado casos investigados por la Guardia Civil donde personas menores de edad habían creado perfiles falsos para acceder como creadores o suscriptores, utilizando documentos de identidad adulterados, en un intento de monetizar contenido íntimo.

Según la Federación de Mujeres Jóvenes (2023), el 97 % de creadores de contenido en esta plataforma son mujeres, frente a apenas un 3 % de hombres, mientras que el perfil mayoritario de consumidores son hombres de entre 25 y 44 años, con el sesgo de género que esto representa.

Los riesgos de esta plataforma, que replica los patrones de la prostitución y la pornografía, incluyen la exposición precoz a la explotación sexual, la dependencia económica, emocional, la vulnerabilidad a chantajes y sextorsión. Las consecuencias para su salud mental y afectivo-emocional pueden ser devastadoras.

"Es una plataforma de prostitución encubierta o no tan encubierta, que fomenta la cosificación. Muchas adolescentes cuelgan sus fotos y las venden como una forma de obtener un beneficio económico. Ese dinero, que parece tan fácil, lo que hace es alimentar a los pedófilos, pederastas y consumidores de porno, que son los clientes de la plataforma. Debemos concienciar a las niñas de que su sexualidad no está en venta, ya que les pertenece únicamente a ellas, y de que este tipo de canales, lejos de empoderarlas, buscan convertirlas en objeto de uso para otros. El verdadero poder es compartir ese tipo de cosas con quien decides y no a cambio de dinero", advierte Iria Marañón.

> AUNQUE LA EDAD MÍNIMA OFICIAL PARA **PARTICIPAR ES 18 AÑOS**, MUCHAS DE LAS PERSONAS QUE VENDEN SUS IMÁGENES ALLÍ SON ADOLESCENTES, **MAYORITARIAMENTE, CHICAS**

### CLAVES PARA ACTUAR

- Es necesario explicarles desde pequeños que muchas personas se dedican a captar a niños, niñas y adolescentes para sus prácticas sexuales y que eso supone un peligro que hay que prevenir.
- Cuando el porno se convierte para muchos adolescentes en la primera fuente de referencia sobre sexualidad, la educación afectivo-sexual es el antídoto para promover un desarrollo saludable y respetuoso.
- Un niño menor de 14 años no debería tener acceso a redes donde pueda contactarle una persona desconocida.

> LOS RIESGOS DE ESTA PLATAFORMA, QUE **REPLICA LOS PATRONES DE LA PROSTITUCIÓN Y LA PORNOGRAFÍA**, INCLUYEN LA EXPOSICIÓN PRECOZ A LA EXPLOTACIÓN SEXUAL, LA DEPENDENCIA ECONÓMICA, EMOCIONAL, LA VULNERABILIDAD A CHANTAJES Y SEXTORSIÓN. LAS CONSECUENCIAS PARA SU SALUD MENTAL Y AFECTIVO-EMOCIONAL PUEDEN SER DEVASTADORAS

## 5.2. Desinformación: de dónde viene y por qué es un problema

Las plataformas digitales y redes sociales se han convertido en la fuente de información de las nuevas generaciones, en canales especializados en entretenimiento, humor, música, juegos, como TikTok, Instagram y YouTube. Un 73 % de los adolescentes entran en YouTube a diario y un 60 % hacen lo mismo en TikTok, según Pew Research Center. El contenido de actualidad aparece en su *feed*, de forma fragmentada y casi "por accidente", cuando está surcando los *posts* de su red social o viendo un vídeo tras otro en TikTok. Esto significa que el papel activo de buscar información es sustituido por el consumo pasivo de los contenidos que el algoritmo de la plataforma decide recomendar o mostrar a cada usuario. De hecho, el 95 % de los usuarios de TikTok entran su plataforma porque es entretenida, no para informarse, según un estudio de Pew-Knight Initiative, de 2024.

**El papel activo de buscar información es sustituido por el consumo pasivo de los contenidos que el algoritmo de la plataforma decide recomendar o mostrar a cada usuario.**

La mitad de los usuarios de TikTok asegura que accede a información de actualidad de forma habitual en la plataforma, según otro informe publicado en 2025 por Pew Center Research, aunque solo en un 1 % de los casos es a través de cuentas de periodistas o medios de comunicación. El 84 % accede a esa información a través de *posts* divertidos, memes o chistes sobre eventos de actualidad, un 80 % mediante *posts* de opinión, mientras un 55 % afirma que ve los sucesos en directo.

Pero todo apunta a que las redes sociales no son fiables para informarse. Por ejemplo, al buscar vídeos informativos sobre distintos temas de actualidad, TikTok arroja un 20 % de resultados con datos falsos o engañosos en los primeros puestos, según una investigación de NewsGuard. Y, según un estudio de 2025 de GAD3 para la Fundación SOL, uno de cada cuatro adolescentes reconoce haber sido víctima de bulos. Este problema no solo se limita a noticias políticas o sociales, sino que se extiende a contenidos sobre salud, sexualidad, relaciones afectivas e incluso autocuidado. Durante la pandemia de COVID-19, por ejemplo, Naciones Unidas advirtió que los niños, niñas y adolescentes se enfrentaron a una "infodemia", un exceso de información falsa o manipulada, que aumentó sus niveles de ansiedad y desinformación.

Ante este panorama, más de la mitad de los adolescentes se considera poco o nada formados para identificar *fake news*. No es de extrañar, cuando un 40 % de los adultos españoles reconoce que no sabe de diferenciar una información veraz de un bulo, de acuerdo con una encuesta de 2025 de Asesores.

**Uno de cada cuatro adolescentes reconoce haber sido víctima de bulos.**

### Por qué triunfan las *fake news*

La desinformación puede ser inintencionada o fabricada a propósito, como ocurre con las *fake news*, que tienen el objetivo de manipular la opinión pública, influir en decisiones políticas o elecciones, desacreditar a personas o a grupos...

"Cuando las noticias falsas conectan con emociones básicas, como el miedo, la rabia, la indignación o el asco, "nos hacen reaccionar muy rápido -por ejemplo, compartiendo o reenviando a otras personas- y desactivan nuestro pensamiento analítico y crítico", nos explica la psicóloga María Fernández-López, investigadora en ciencia cognitiva en la Universitat de València.

Por otra parte, suele tratarse de mensajes claros, breves y visuales, que dejan huella en nuestra memoria emocional, aun después de haber descubierto que eran falsos.

Generalmente son, además, informaciones "muy fáciles de creer". Otra arma infalible para caer en el engaño es la repetición. "Tendemos a creer que, si algo lo hemos visto o leído muchas veces, debe de ser cierto. Cuanto más lo vemos, más creíble nos parece", recalca.

**Suele tratarse de mensajes claros, breves y visuales, que dejan huella en nuestra memoria emocional, aun después de haber descubierto que eran falsos.**

### CLAVES PARA ACTUAR

- El punto de partida sano ha de ser esa mirada crítica, ese pararnos a pensar antes de compartir o sucumbir a la emoción que quieran transmitirnos.
- Enseñar a "desconfiar sanamente". Internet no es equivalente a la realidad. No todo lo que se publica en redes es cierto. Frases como "no compartas sin verificar" pueden ser recordatorios útiles.
- Practicar el *fact-checking* (verificación de datos) en familia o en clase. Es importante aprender a buscar la fuente de la noticia o a usar la función de "buscar imagen en Google" para verificar fotos manipuladas.
- Explicar cómo funcionan los algoritmos de recomendación de contenidos (ver epígrafe *Economía de la atención*, en la página 10) ayuda a evitar la burbuja de información y a fomentar el pensamiento crítico.
- Promover el tiempo de conversación presencial reduce el impacto de la sobreexposición informativa y mejora la salud mental y el pensamiento reflexivo.

## 5.3. Discursos de odio: normalización de conductas agresivas o discriminatorias

La desinformación no solo afecta a las noticias de actualidad. También impacta directamente en la percepción que los adolescentes tienen sobre temas de igualdad, sexualidad o salud mental. Múltiples informes han señalado cómo se difunden bulos sobre feminismo, inmigración, diversidad afectivo-sexual o salud mental que refuerzan estereotipos o generan rechazo hacia colectivos vulnerables.

"La gente asume como algo natural convivir con los discursos de odio en internet, como si fuera una ciudad sin ley. Pero no tiene por qué ser así, podemos defender nuestro derecho a usar internet y las redes sociales sin miedo", recalca el sociólogo Stribor Kuric, investigador del Centro Reina Sofía de Fad Juventud. Además del daño causado a sus víctimas, el discurso del odio puede facilitar la radicalización de niños, niñas y adolescentes hacia posturas extremistas, a través de discursos simplificados y virales. Una de las estrategias más utilizadas es la "normalización": los discursos agresivos se presentan disfrazados de humor, memes o supuestas "opiniones alternativas", lo que dificulta que identifiquen el odio como tal. Esto incrementa la banalización del lenguaje violento y reduce la empatía hacia los grupos atacados.

**Además del daño causado a sus víctimas, el discurso del odio puede facilitar la radicalización de niños, niñas y adolescentes hacia posturas extremistas, a través de discursos simplificados y virales.**

Por otro lado, como apelan a nuestras emociones y generan más interacción -comentarios, *likes*, reenvíos- estos contenidos son "promocionados" y amplificados por los algoritmos de recomendación de contenidos de las redes sociales, en una "espiral de toxicidad". "Los sistemas de Inteligencia Artificial (IA) que nos recomiendan qué ver dan prioridad a los contenidos que captan más la atención de los usuarios, por encima de cualquier consideración moral", alertaba Guillaume Chaslot, un exingeniero de Google.

**Los discursos agresivos se presentan disfrazados de humor, memes o supuestas "opiniones alternativas", lo que dificulta que identifiquen el odio como tal.**

Los grupos sociales que tradicionalmente han sufrido discriminación son los más vulnerables a este tipo de violencia online. Por ejemplo, durante los últimos años ha crecido la difusión de bulos que criminalizan a la infancia y la adolescencia migrante o distorsionan las leyes de igualdad. El Observatorio Español de Racismo y Xenofobia, dependiente del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, advierte que los grupos dianas más afectados son personas del norte de África, musulmanes, inmigrantes en general, y niños, niñas y adolescentes migrantes no acompañados; generalmente, a través de bulos que los vinculan con inseguridad ciudadana. Sin embargo, los hechos denunciados en los mensajes, en más de la mitad de los casos, no están basados en hechos verídicos, actuales y/u ocurridos en España.

La infancia y adolescencia diversa se ve también especialmente perjudicada. Según datos de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans, Bixesuales, Intersexuales y más (FELGTBI+), el 40 % de los delitos de odio registrados en 2024 tuvieron como causa la orientación sexual o la identidad de género, aunque la mayoría de las agresiones no se denuncian por miedo, desconfianza o falta de apoyo institucional. Nada menos que el 70 % de las personas LGTBI+ en España ha sufrido alguna vez ataques o comentarios discriminatorios en redes sociales, especialmente en TikTok, Instagram y X.

Por otro lado, estudios como el titulado *Los mensajes de odio en los adolescentes, ¿una perspectiva de género?*, realizado en la Universidad de Murcia, ponen de manifiesto que las chicas reciben más mensajes de odio que los chicos, pero también son más capaces de reconocer este tipo de contenido y son más proclives a denunciarlo.

**El 40 % de los delitos de odio registrados en 2024 tuvieron como causa la orientación sexual o la identidad de género.**

### CLAVES PARA ACTUAR

- Para contrarrestar estos efectos es esencial educar a los niños, niñas y adolescentes en un lenguaje respetuoso, pensamiento crítico y en la capacidad de denunciar o silenciar este tipo de mensajes.
- Incluir actividades escolares de análisis de discurso o sesiones familiares sobre cómo reportar mensajes de odio.
- Conviene no responder y bloquear, si el mensaje de odio no va contra la persona directamente, para que no se extienda. O denunciar -a la plataforma, a las autoridades-, si el ataque es personal. No interactuar -no responder, no reenviar- con esta clase de mensajes es el mejor antídoto, porque dejan de ser "interesantes" para los algoritmos de recomendación de contenido.
- Proyectos como *Hatetrackers beyond borders*, financiado por la Unión Europea y ejecutado simultáneamente en España, Italia, Grecia y Chipre, busca formar adolescentes y jóvenes activistas para que puedan identificar los discursos de odio en sus entornos, tanto online como offline y así realizar acciones que pongan de manifiesto las consecuencias negativas de estos comportamientos.

## 5.4. Sesgos de género e infancia diversa

Las redes sociales, los videojuegos y las plataformas digitales reproducen y refuerzan estereotipos de género, afectando la percepción que niñas, niños y adolescentes tienen sobre su identidad, sus aspiraciones y sus relaciones. Por ejemplo, un informe de Dove (2024) que realizó entrevistas a 33.000 participantes de 20 países, apunta que 9 de cada 10 mujeres y niñas están expuestas a contenido de belleza dañino en línea y una de cada tres siente presión para alterar su apariencia como resultado de lo que ve en internet. "La presión estética ha bajado mucho la edad: las niñas empiezan a maquillarse muy pronto, a hacer rituales de belleza y *skin-care* (cuidado de la piel)... Con los mensajes que reciben en redes sociales, van formándose una idea de cómo tiene que ser una mujer y construyendo su identidad bajo la mirada del patriarcado. La sociedad envía a las niñas el mensaje de que si no se maquillan así no van a gustar ni a encajar", apunta Iria Marañón.

Los algoritmos de recomendación de contenidos refuerzan estos estereotipos. Las chicas reciben más recomendaciones de contenidos de belleza, moda o cuerpos sexualizados, mientras que los chicos son más expuestos a contenidos violentos o de consumo materialista. Un análisis de Common Sense Media en EE.UU., con tendencias extrapoladas en Europa, muestra que el 90 % de los anuncios dirigidos a chicas adolescentes se vinculan a estética o consumo, mientras que los dirigidos a chicos se centran en videojuegos o deporte, perpetuando la división de roles.

**9 de cada 10 mujeres y niñas están expuestas a contenido de belleza dañino en línea y una de cada tres siente presión para alterar su apariencia como resultado de lo que ve en internet.**

Los videojuegos también perpetúan este sesgo. El Observatorio de Igualdad y Empleo apunta que solo el 15 % de los personajes jugables en los videojuegos *mainstream* son mujeres, y en el 80 % de los casos están hipersexualizadas. "Los videojuegos son espacios muy hostiles para las chicas. Están llenos de estereotipos machistas. Es habitual escuchar comentarios del tipo "vete a fregar" o "pierdes porque eres mujer"; por eso, muchas chicas ocultan deliberadamente su identidad de género cuando juegan o acaban abandonando esta afición. Una situación preocupante, ya que los videojuegos son uno de los espacios digitales más usados por adolescentes y jóvenes para relacionarse", apunta el sociólogo Alejandro Gómez Miguel, investigador del Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

**Solo el 15 % de los personajes jugables en los videojuegos *mainstream* son mujeres, y en el 80 % de los casos están hipersexualizada.**

Educar en pensamiento crítico, fomentar modelos diversos y promover entornos digitales más responsables es una necesidad urgente. Padres, madres y educadores tienen un papel clave para cuestionar los contenidos consumidos por niños, niñas y adolescentes y ofrecer referentes saludables y críticos.

**EL PELIGRO DE LA *MANOSFERA* ES DOBLE:**

POR UN LADO, ACTÚA COMO ESPACIO DE REFUGIO PARA ADOLESCENTES CON BAJA AUTOESTIMA O FRUSTRACIÓN AFECTIVA, Y POR OTRO, LEGITIMA DISCURSOS DE ODIO QUE PUEDEN DERIVAR EN VIOLENCIA

### La *manosfera*: un entorno hostil para adolescentes

Uno de los fenómenos más preocupantes entre los y las adolescentes es la proliferación de la *manosfera*, **un conjunto de comunidades digitales que promueven modelos de masculinidad basados en la misoginia, el rechazo a la igualdad y el desprecio hacia las mujeres**. Según la investigadora experta en misoginia en internet, Elisa García Mingo, una de las autoras del ensayo colectivo *Misoginia online: la cultura de la manosfera en el contexto español* (Tirant, 2023), estas comunidades se estructuran en torno a un discurso de victimización masculina, en el que los hombres se presentan como oprimidos por un supuesto sistema feminista que "les ha arrebatado sus derechos y privilegios". Así, consideran a las mujeres como "narcisistas, extremadamente superficiales y malas" y como "las últimas responsables de su fracaso en las relaciones".

Estos discursos se han apropiado del término *incel*, una contracción del inglés ***Involuntary Celibate* (célibe involuntario)**, acuñado en los años noventa por una autora canadiense como un espacio de apoyo a personas con dificultades de relación. Sin embargo, en la última década ha evolucionado hacia una subcultura fuertemente misógina. Los *incels* representan la expresión más extrema del resentimiento sexual masculino, donde se construye un relato basado en el odio hacia las mujeres, la justificación de la violencia y el rechazo total a las relaciones afectivo-sexuales igualitarias.

Estos grupos se articulan a través de foros como Reddit, 4chan o canales de Telegram, y han sido identificados como entornos de captación para jóvenes varones inseguros y aislados. La *manosfera* incluye subgrupos como los *red pill* (pastilla roja), que defienden la supremacía masculina; los *pick up artists*, que promueven técnicas de seducción basadas en la manipulación; o los *men going their own way* (MGTOW), que defienden la ruptura total de cualquier relación con mujeres. Este último enfoque "posiciona a los hombres como sujetos proveedores y, por tanto, trabajadores, mientras que convierte a las mujeres en seres consumistas y narcisistas. Como resultado, los hombres MGTOW están convencidos de que el feminismo supondrá el fin de la sociedad y, por lo tanto, organizan su respuesta a los avances feministas articulando un separatismo social", explica García Mingo en el informe *Jóvenes en la manosfera*, del Centro Reino Sofía sobre Infancia y Juventud.

Por tanto, el peligro de la *manosfera* es doble: por un lado, actúa como espacio de refugio para adolescentes con baja autoestima o frustración afectiva, y por otro, legitima discursos de odio que pueden derivar en violencia.

## 5.5. Riesgos de los contenidos inapropiados

### 5.5.1. Para la autonomía, la identidad y el derecho a la libertad de pensamiento

La libertad de pensamiento está recogida en la Declaración Universal de Derechos Humanos, en el artículo 18. Además, es un derecho fundamental protegido en múltiples constituciones alrededor del mundo. Garantiza que cada persona pueda formar sus propias opiniones, creencias y juicios sin coerción externa. Es esencial para el desarrollo individual, la toma de decisiones informadas y el ejercicio de otros derechos como la libertad de expresión, la educación y la participación democrática. Sin libertad de pensamiento, la autonomía personal y la diversidad de ideas se ven comprometidas, lo que debilita los pilares de una sociedad pluralista y libre.

**La sobreexposición a desinformación, teorías conspirativas, discursos de odio o material que distorsiona la realidad puede influir negativamente en la capacidad de las personas para pensar de manera crítica e independiente.**

Sin embargo, esta libertad puede verse amenazada en el entorno digital, donde circulan constantemente contenidos inapropiados o manipuladores, ya sea con fines políticos, económicos o ideológicos, que reemplazan el análisis personal por la influencia calculada de actores con intereses particulares.

La sobreexposición a desinformación, teorías conspirativas, discursos de odio o material que distorsiona la realidad puede influir negativamente en la capacidad de las personas para pensar de manera crítica e independiente. Cuando los usuarios, especialmente los más jóvenes, reciben repetidamente información sesgada o falsa, pueden adoptar creencias erróneas sin cuestionarlas, lo que compromete su libertad interna para formar opiniones basadas en hechos y razonamiento.

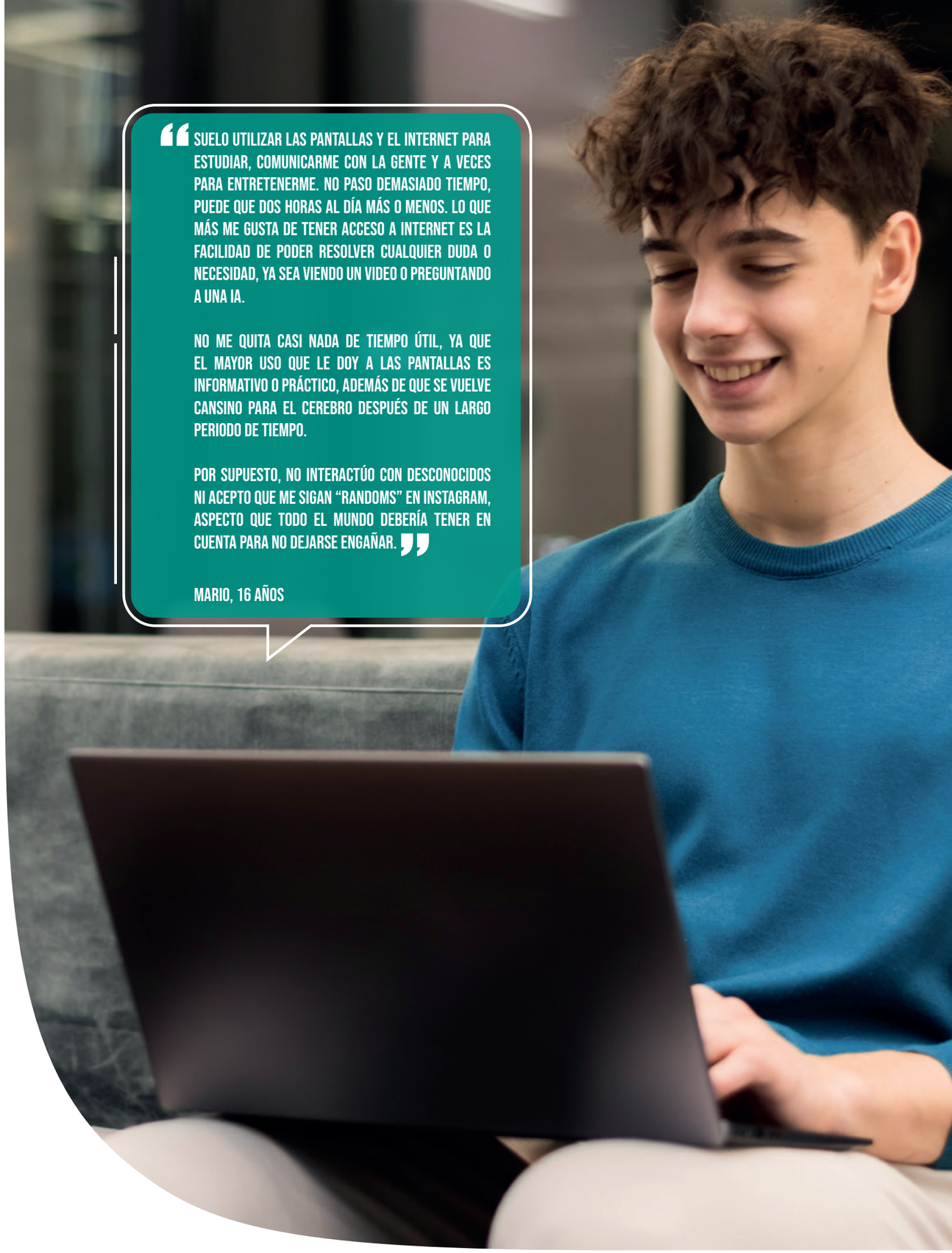
Además, los algoritmos de "las plataformas digitales pueden intensificar este problema al reforzar burbujas de información, en las que el usuario recibe solo contenidos que coinciden con creencias previas y filtran opiniones divergentes", tal y como nos recuerda Stribor Kuric. Esto limita el acceso a una visión más completa y diversa del mundo, lo cual es necesario para un pensamiento libre y equilibrado.

### 5.5.2. En la esfera afectivo-sexual

Una relación afectivo-sexual sana es aquella en la que sabemos que estamos haciendo lo que nos gusta. Sin embargo, "ciertos discursos acaban afectando al imaginario colectivo de la juventud. Si no tienes experiencia en las relaciones de género, de pareja, y te llega toda esa información con 9-10 años y se mantiene con el tiempo, te va a condicionar tu forma de ver la pareja, a los hombres, a las mujeres", alerta el sociólogo Stribor Kuric.

**Tres de cada cuatro adolescentes (el 75,7 %) ha sufrido algún tipo de violencia sexual digital.**

En este escenario, tres de cada cuatro adolescentes (el 75,7 %) ha sufrido algún tipo de violencia sexual digital, de acuerdo con el *Estudio sobre violencia sexual contra la infancia y la adolescencia en el ámbito digital* (2024), elaborado por la Fundación Mutua Madrileña, con la colaboración del Equipo Mujer-Menor Central de la Guardia Civil. Además, según la misma fuente, entre un 20,7 % y un 40,2 % de los/as adolescentes y jóvenes que han sufrido alguna experiencia de acoso en redes siendo menores de edad no lo cuentan a nadie. Entre el 12,1 y el 25,6 % han tenido que recibir apoyo psicológico.

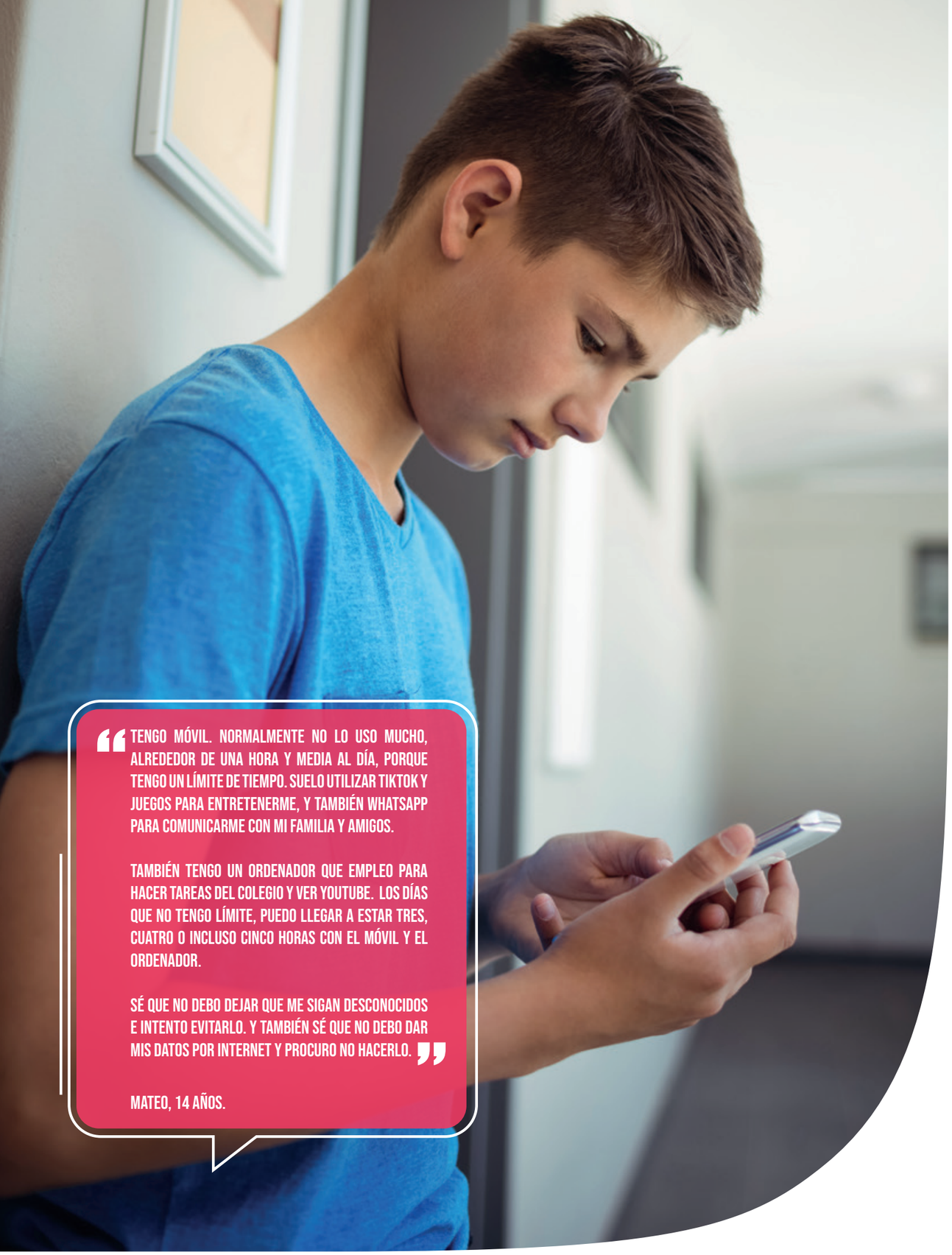


"SUELO UTILIZAR LAS PANTALLAS Y EL INTERNET PARA ESTUDIAR, COMUNICARME CON LA GENTE Y A VECES PARA ENTRETENERME. NO PASO DEMASIADO TIEMPO, PUEDE QUE DOS HORAS AL DÍA MÁS O MENOS. LO QUE MÁS ME GUSTA DE TENER ACCESO A INTERNET ES LA FACILIDAD DE PODER RESOLVER CUALQUIER DUDA O NECESIDAD, YA SEA VIENDO UN VIDEO O PREGUNTANDO A UNA IA.

NO ME QUITA CASI NADA DE TIEMPO ÚTIL, YA QUE EL MAYOR USO QUE LE DOY A LAS PANTALLAS ES INFORMATIVO O PRÁCTICO, ADEMÁS DE QUE SE VUELVE CANSINO PARA EL CEREBRO DESPUÉS DE UN LARGO PERIODO DE TIEMPO.

POR SUPUESTO, NO INTERACTÚO CON DESCONOCIDOS NI ACEPTO QUE ME SIGAN "RANDOMS" EN INSTAGRAM, ASPECTO QUE TODO EL MUNDO DEBERÍA TENER EN CUENTA PARA NO DEJARSE ENGAÑAR."

MARIO, 16 AÑOS



"TENGO MÓVIL. NORMALMENTE NO LO USO MUCHO, ALREDEDOR DE UNA HORA Y MEDIA AL DÍA, PORQUE TENGO UN LÍMITE DE TIEMPO. SUELO UTILIZAR TIKTOK Y JUEGOS PARA ENTRETENERME, Y TAMBIÉN WHATSAPP PARA COMUNICARME CON MI FAMILIA Y AMIGOS.

TAMBIÉN TENGO UN ORDENADOR QUE EMPLEO PARA HACER TAREAS DEL COLEGIO Y VER YOUTUBE. LOS DÍAS QUE NO TENGO LÍMITE, PUEDO LLEGAR A ESTAR TRES, CUATRO O INCLUSO CINCO HORAS CON EL MÓVIL Y EL ORDENADOR.

SÉ QUE NO DEBO DEJAR QUE ME SIGAN DESCONOCIDOS E INTENTO EVITARLO. Y TAMBIÉN SÉ QUE NO DEBO DAR MIS DATOS POR INTERNET Y PROCURO NO HACERLO."

MATEO, 14 AÑOS.

**Algunas de las prácticas que, a través de internet, pueden dañar la esfera afectivo-sexual de la infancia y la adolescencia son:**

**Control**
Cada vez es más frecuente entre los adolescentes vigilar las redes sociales de la pareja -likes, amigos...-.

***Grooming*** (ver capítulo anterior).
El *grooming* encuentra su caldo de cultivo en espacios online recurrentes para los niños, niñas y adolescentes, donde entran en juego desconocidos que pueden engañarles con su edad, ganarse su confianza con el tiempo, pedir fotos, quedar... Ocurre en los videojuegos también, no solo en las redes sociales.

**Hipersexualización**
"Los personajes femeninos de los videojuegos, las influencers, las cantantes de moda promueven una estética que viene de la pornografía y se ha extendido a la cultura *mainstream* y a la infancia: pestañas y uñas postizas, ropa ajustada y escasa...", denuncia Iria Marañón.

***Sexting* o envío o recepción de mensajes con contenido sexual a través del móvil o de internet**
Uno de cada cuatro adolescentes españoles afirma haberse visto envuelto en situaciones de *sexting*, según un estudio de 2025 de GAD3 para la Fundación SOL que realizó más de 3000 entrevistas a niños, niñas, adolescentes y padres. Otro estudio, dirigido por el psicólogo Manuel García Guadix, de la Universidad Autónoma de Madrid, indica una prevalencia del 3,4 % a los 12 años y del 36,1 % a los 17, "mostrando una tendencia lineal creciente y significativa".

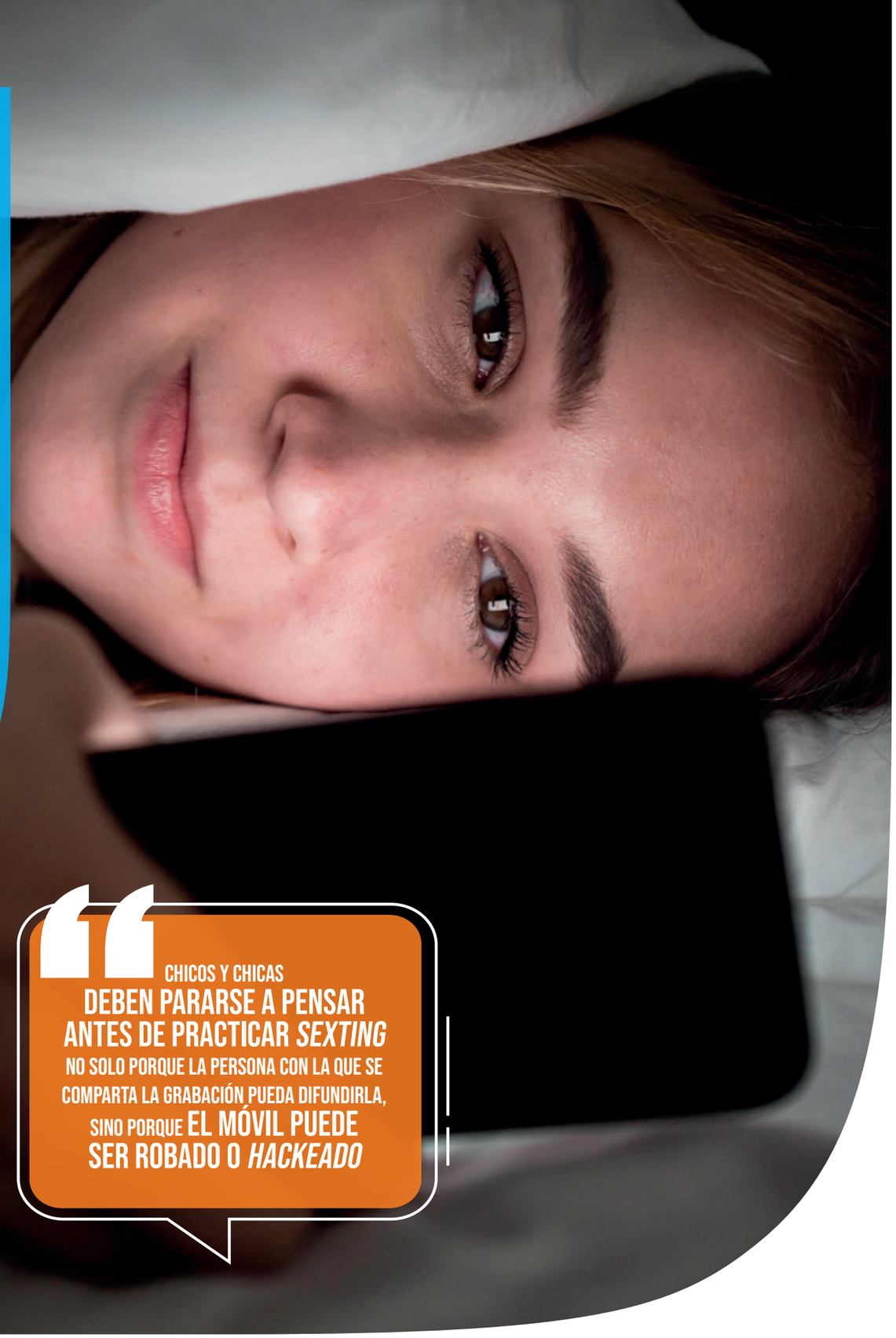
Los adolescentes son significativamente más vulnerables al sexteo debido a la presión social, la necesidad de aceptación y a que no son plenamente conscientes de las consecuencias. Las razones más comunes por las que se utiliza el *sexting* son: estar en una relación, búsqueda de pareja, coqueteo, popularidad, presión por amistades, venganza, intimidación y chantaje, según datos de ConnectSafely.org.

***Sexting* no consentido**
La distribución o publicación de este contenido íntimo sin la autorización expresa de la persona que aparece en él. Algunas de las prácticas más habituales son pornovenganza, extorsión y acoso continuado. Entre sus consecuencias está la vergüenza, ansiedad, depresión, aislamiento e, incluso, un sufrimiento insoportable que puede llevar al suicidio.

## Violencia sexual digital

Suplantación de identidad, difamación, difusión no consentida de imágenes y vigilancia con software espía son los delitos más frecuentes en el campo de la violencia digital, nos explica Encarni Iglesias Pereira, perito forense, presidenta de la Asociación Stop Violencia de Género Digital y directora del Observatorio de Violencia Digital.

Cuando se trata de practicar el *sexting*, esta experta aconseja pensárselo dos veces: "No solo porque la persona con quien compartes la grabación vaya a difundirla, sino porque te pueden robar el móvil o hackearlo. La rapidez con que se difunde todo es lo que suma gravedad a este problema. Hemos perdido el derecho a equivocarnos. Ese vídeo que te hiciste con tu exnovio puede llegar al mundo entero en unos minutos. Uno de los consejos que doy a las adolescentes en mis talleres es que, si hacen una grabación sexual, al menos, que nunca se les vea la cara".



> CHICOS Y CHICAS
> **DEBEN PARARSE A PENSAR ANTES DE PRACTICAR *SEXTING***
> NO SOLO PORQUE LA PERSONA CON LA QUE SE COMPARTA LA GRABACIÓN PUEDA DIFUNDIRLA, SINO PORQUE **EL MÓVIL PUEDE SER ROBADO O *HACKEADO***

## 5.6. Recomendaciones prácticas
### para acompañar a nuestros hijos e hijas en un uso responsable de internet y de su sexualidad

**No reenviar y denunciar** si reciben una foto de una persona desnuda o realizando una actividad sexual. Nuestros hijos e hijas deben saber que reenviar una imagen íntima, sobre todo si es de un menor de edad, es un delito.

**Entender los riesgos de compartir fotos propias** en situaciones comprometidas, ya que pueden terminar en manos equivocadas o utilizarse con fines distintos a los previstos.

**Aprender a identificar deseos, gustos y límites**, recordando que la educación afectivo-sexual no se limita a la prevención de enfermedades o embarazos.

**Educar en los límites**, enseñando a ponerlos a la hora de compartir su sexualidad y, al mismo tiempo, a respetar los de los demás.

**Prestar atención y mantener un diálogo abierto y sin juicios** sobre lo que consumen en internet, creando espacios de confianza que les permitan pedir ayuda si lo necesitan.

**Enseñarles a reconocer riesgos y a saber cómo actuar**, porque en muchas ocasiones se enfrentarán a ellos estando solos, en su habitación con el móvil.

**Comentar en casa noticias o series de moda** (como *El verano en que me enamoré* o *Mi vida con los chicos Walter*) para hablar sobre relaciones e identificar juntos posibles roles tóxicos.

# 6 Impacto en la salud física y mental

## 6.1. Adicción: detección, síntomas, consecuencias en la fisiología cerebral, abordaje

Un 25,9 % de las chicas y un 15,3 % de los chicos entre 14 y 18 años hacen un uso problemático de internet, según el último informe del Plan Nacional Sobre Drogas sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos (2025). Se estima que un 5,1 % podría presentar un trastorno por uso de videojuegos, que desde 2019 está incluido por la OMS en la *Clasificación Internacional de las Enfermedades-CIE-11*, dentro de la categoría de trastornos debido a comportamientos adictivos -también recogido en el manual de psiquiatría DSM V-.

El uso compulsivo de otras aplicaciones de internet, ya sean redes sociales, vídeos, etc., "aunque todavía no está tipificado como trastorno en las clasificaciones homologadas de enfermedades mentales, tiene el mismo patrón que otras adicciones conductuales, como la compra compulsiva o el juego patológico", recalca la doctora Dominica Díez Marcet, psicóloga clínica, responsable de la Unidad de Adicciones Comportamentales de la Fundación Althaia y profesora de la Facultad de Medicina de la UVic-UCC. "Cumple los criterios de dependencia psicológica, entendida como anhelo irresistible de conectarse, con irritabilidad, malhumor y otros rasgos de abstinencia, si no se puede llevar a cabo. Además, **la persona afectada cada vez necesita dedicarle más tiempo para satisfacer esa ansiedad, experimenta distorsiones cognitivas (negación o minimización del problema) o conflicto con el entorno familiar, social o laboral"**. Estas son algunas de las pistas de que un menor está "enganchado", además de la pérdida de control sobre el tiempo que pasa conectado, trastornos alimentarios y del sueño, problemas de atención, concentración y memoria, trastornos del control de impulsos y deterioro de las relaciones sociales o del rendimiento escolar.

Porque no es solo el tiempo que pasa con las pantallas, sino todo lo que está dejando de hacer en ese tiempo. "Vienen a consulta muchos adolescentes que pasan más horas online que offline y esto afecta muchísimo a su salud mental", señala Mercedes Bermejo, directora de un equipo de 36 psicólogos y psiquiatras -Psicólogos Pozuelo-, que atiende a una media de 1.000 familias al mes.

Además, las consecuencias no son solo psicológicas. Estudios neurocientíficos muestran que un uso prolongado de las pantallas puede modificar la estructura del cerebro de los niños, niñas y adolescentes, provocando un adelgazamiento de la corteza prefrontal, encargada de la autorregulación y el control de impulsos. De hecho, se han hallado alteraciones cerebrales muy parecidas a las que presentan los drogadictos o los pacientes con trastorno de control de impulsos. Una investigación de la Universidad de Carolina del Norte, observó con técnicas de neuroimagen a lo largo de tres años qué pasaba en la cabeza de 178 niños de 12 años, de los cuales 169 revisaban de forma habitual las novedades en sus dispositivos electrónicos. En estos últimos, estaban **menos desarrolladas zonas del córtex relacionadas con la afectividad, la motivación y el control cognitivo** con relación a la recompensa y castigo social. Esto se traduce en que "muestran anestesia afectiva y menor capacidad de regular emociones, además de problemas para cumplir compromisos y tendencia a postergar las tareas. Es muy grave porque crea un efecto orgánico en el encéfalo. Si se ven desbordados por la frustración o por otras emociones, si no las gestionan, no es porque no quieran, es porque no pueden", según explica Díez Marcet.

Si, a pesar de las consecuencias negativas que tiene para ellos, los niños, niñas y adolescentes siguen dándole prioridad a su actividad online por encima de otras actividades, con cambios de estado de ánimo, afectación en áreas de estudio o relaciones, los expertos recomiendan que las familias consulten con un profesional de la psicología.

**"ESTUDIOS NEUROCIENTÍFICOS MUESTRAN QUE UN USO PROLONGADO DE LAS PANTALLAS PUEDE MODIFICAR LA ESTRUCTURA DEL CEREBRO DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES"**

### Recomendaciones de uso por edad

El Plan Digital Familiar (2025) de la Asociación Española de Pediatría establece las siguientes recomendaciones según la franja de edad. En todos los casos, aconseja la supervisión por parte del adulto.

- **No utilizar las pantallas hasta los 6 años.** No existe cantidad segura de exposición a las pantallas antes de esa edad.
- **Entre los 6 y los 12 años**, el tiempo máximo recomendable de utilización de estos dispositivos es de una hora al día. No se debe tener acceso ilimitado a Internet. Se deben establecer límites de contenido, tiempo y lugar de uso.
- **Entre los 13 y los 16 años**, se recomienda un uso máximo de pantallas de dos horas diarias, incluyendo el período escolar. Limitar el acceso a Internet y retrasar la edad de posesión del primer móvil inteligente.

## ¿Por qué es tan difícil desconectar?

La dificultad para desconectar no es un fallo del usuario, es un éxito del diseño de las plataformas digitales, cuyo modelo de negocio busca tenernos el mayor tiempo posible pegados a la pantalla. "No hay autodisciplina que pueda vencer los trucos de la industria tecnológica, impulsados por ejércitos de diseñadores y psicólogos para mantenerte pegado a la pantalla", alertaba la diputada europea Van Sparrentak, miembro del Comité sobre el Mercado Interno y la Protección del Consumidor del Parlamento Europeo.

Algunos de estos trucos aparecen en la lista de un informe que la Comisión de Mercado Interior y Protección de los Consumidores del Parlamento Europeo elaboró en diciembre de 2023. En palabras del citado documento, "ciertas plataformas y otras compañías tecnológicas explotan vulnerabilidades psicológicas -como sentido de pertenencia, ansiedad social o miedo de quedarse atrás- de las personas para diseñar interfaces con intereses comerciales que maximizan la frecuencia y duración de la visita de cada usuario". Entre estas técnicas están:

- **Sistemas de recomendaciones personalizados** que ofrecen a cada usuario contenido a medida de sus debilidades y vulnerabilidades, "que lo mantienen en la plataforma todo el tiempo posible en vez de servirle información de una forma más neutral".
- ***Scroll* infinito:** hace que nunca dejen de aparecer contenidos en la pantalla; evita puntos naturales de desconexión.
- ***Pull to refresh:*** obliga a tocar la pantalla táctil para que entren las novedades.
- ***Autoplay* por defecto:** los vídeos empiezan automáticamente uno detrás de otro, generando consumo pasivo.
- **Notificaciones constantes:** impulsan la sensación de urgencia y miedo a quedarse fuera (FOMO - *Fear of Missing Out*).
- ***Likes* y reacciones:** actúan como microrecompensas que generan dependencia emocional.

## 6.2. Hiperconectividad y pantallismo: los primeros pasos hacia la adicción

En España, el 45 % de los adolescentes reconoce tener problemas para desconectarse de la tecnología y más de la mitad acude a los dispositivos electrónicos (móviles, tabletas, ordenadores, etc.) para estar mejor cuando se han sentido solos, tristes o enfadados, según datos de un estudio elaborado en 2024 por DKV y la ONG Educar es Todo, que entrevistó a más de 1.400 niños de entre 10 y 17 años, 1.600 familias y una centena de docentes. Además, más de uno de cada tres asegura que come o cena con un dispositivo tecnológico y la mitad que se lleva el móvil a la habitación al irse a dormir.

**El 45 % de los adolescentes reconoce tener problemas para desconectarse de la tecnología.**

Este acceso permanente, facilitado por los *smartphones*, ha dado lugar a un fenómeno conocido como "pantallismo", es decir, el uso continuado e intensivo de pantallas que desplaza otras actividades esenciales para el desarrollo. Comienza muchas veces desde edades tempranas, a pesar de las recomendaciones de los pediatras, que recalcan que su uso debe ser nulo antes de los 6 años de edad. Sin embargo, el 84 % de los niños españoles ya utilizan un smartphone antes de cumplir los 7, según un informe reciente de Kaspersky.

Las consecuencias del pantallismo no son inmediatas, pero sí acumulativas. A corto plazo, puede generar problemas de concentración, alteraciones del sueño y mayor irritabilidad. **Cuando este comienza antes de los 3 años, diversos estudios apuntan a problemas en el desarrollo del lenguaje y el desarrollo psicomotor.** Asimismo, "en la etapa de la adolescencia se producen importantes cambios cerebrales que posibilitan, entre otros, el control de impulsos o la óptima toma de decisiones. El uso de la tecnología puede interferir en este proceso madurativo, de forma que se reducen la capacidad de atención o la memoria de trabajo y aumentan la impulsividad o las distracciones, entre otras alteraciones. Todo ello puede conducir a numerosas dificultades, como peor rendimiento y menor capacidad intelectual", apunta la Asociación Española de Pediatría. En este sentido, como advierte la psicóloga sanitaria Mercedes Bermejo, "cuando los menores están perdiendo horas de sueño y de vida en estar conectados a internet, luego tienen dificultades a nivel cognitivo y sus problemas de atención y concentración pueden confundirse con otro tipo de diagnósticos más neurológicos, con TDAH", cuya supuesta prevalencia no deja de crecer entre los niños, niñas y adolescentes en la actualidad.

Por otro lado, diversos estudios vinculan el uso de dispositivos electrónicos con un incremento en síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas, particularmente en personas con factores de vulnerabilidad preexistentes. "El uso problemático de Internet, incluyendo la interacción con redes sociales y la exposición al ciberacoso, puede agravar trastornos psiquiátricos ya presentes", advierte un equipo de investigadores de distintos servicios de Pediatría y Psiquiatría de hospitales españoles, en un estudio publicado en agosto de 2025 por la Asociación Española de Pediatría en la revista científica Anales de Pediatría.

**Diversos estudios vinculan el uso de dispositivos electrónicos con un incremento en síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas.**

## Suicidio y autolesiones

Si bien no es fácil determinar una relación directa de causalidad entre el abuso de las redes sociales y el suicidio adolescente, hay varios expertos que apuntan hacia cierta correlación. Los factores de riesgo para el suicidio sí se han relacionado con efectos secundarios negativos de abusar de las redes sociales, tanto psicológicos -ansiedad, depresión, insatisfacción con la propia imagen, deterioro de las relaciones- como mayor exposición de conductas de violencia -ciberacoso, *grooming*, pornovenganza-.

"La adolescencia es una época muy complicada, que presenta mucha ideación suicida y de autolesión", advierte el psicólogo Andoni Anseán, presidente de la Sociedad Española de Suicidología. El proceso psicoevolutivo típico de esta edad hace que los chavales vean sus problemas con un nivel de angustia enorme, como si fueran el fin del mundo. Es algo que, encima, se ve agravado por el entorno en el que viven. "La presión de las redes sociales es muy fuerte. El mensaje que reciben es que tienes que ser guapo y feliz, tener una vida perfecta. Ofrecen una imagen distorsionada y falaz de la vida".

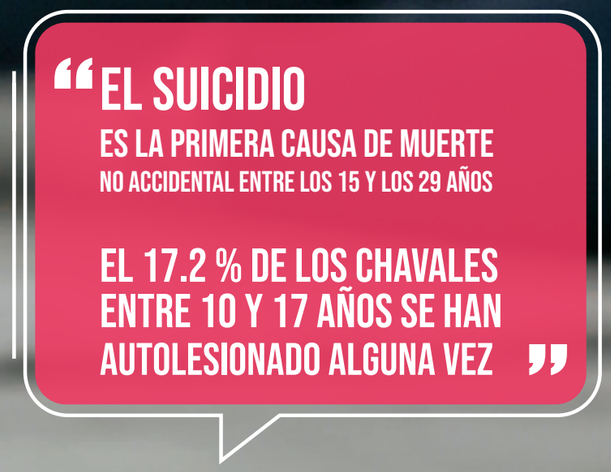
Para hacernos una idea, según una encuesta realizada a 50.000 adolescentes por UNICEF España, la Universidad de Santiago de Compostela y el Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática para analizar el impacto de la tecnología en la adolescencia, el 15 % presenta síntomas de depresión grave y la tasa de ideación suicida se sitúa en el 10 %. Entre los adolescentes que presentan uso problemático de internet (uno de cada tres), sin que quede demostrada la relación causa-efecto, el indicador de bienestar emocional es la mitad y la tasa de depresión es más del triple que el resto de sus iguales.

Por otro lado, en el mar de información e imágenes que sin ningún control circulan en internet, **los niños, niñas y adolescentes también pueden encontrar numerosas fuentes que hablan de métodos de suicidio y vídeos y fotos de autolesiones en adolescentes**, con instrucciones de cómo infligírselas -consejos, por ejemplo, de cómo hacerlas en partes del cuerpo que no sean visibles-. Según la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, el 21% de los jóvenes entre 14 y 24 años habían visitado alguna de estas páginas en 2018.

En este sentido, el psicólogo clínico Francisco Villar, responsable del programa de atención a la conducta suicida en menores en el Hospital Sant Joan de Déu, señala que "los grupos prosuicidio que hay en WhatsApp y otros sistemas de mensajería instantánea están haciendo mucho daño en términos de contagio de la conducta suicida. Si tengo 12 años y lo estoy pasando mal y veo otros chavales de mi edad con los que me siento identificado, que lo que hacen es autolesionarse o intentar suicidarse, eso me va a inspirar a hacerlo yo también", advierte.

No hablamos de algo que solo le puede pasar a otros. El suicidio es la primera causa de muerte no accidental entre los 15 y los 29 años, tal y como informa la Sociedad Española de Medicina Comunitaria y de Familia. Y el 17.2 % de los chavales entre 10 y 17 años se han autolesionado alguna vez -forma intencional de violencia autoinfligida con el fin de aliviar un estado insoportable de sufrimiento interno-, según una investigación de la Universidad de Queensland con datos de dieciocho países (entre ellos España).

Por eso, **los expertos recomiendan hablar de estos riesgos que pueden afectar a la vida de niños, niñas y adolescentes**, nunca silenciarlos. Padres y educadores debemos escuchar sin juzgar ni relativizar su malestar emocional, preguntar sin miedo, con calidez, fortalecer los vínculos y, a la menor señal de alerta, consultar a un profesional, que en un primer paso puede ser el propio médico de cabecera o psiquiatra. Además, las asociaciones de prevención del suicidio son un recurso muy útil cuando estamos preocupados y no sabemos por dónde empezar.



## 6.3. Ciberacoso: prevención, detección y abordaje

El ciberacoso es una forma de acoso o *bullying* que se produce entre niños, niñas y adolescentes, con el objetivo consciente de hacer daño a la víctima, de forma repetida en el tiempo. Como advierte la web de INCIBE, puede tomar muchas formas: burlas, humillaciones, insultos, difusión de mentiras y rumores, hacerse pasar por la víctima para ridiculizarle, cerrar sus cuentas con denuncias falsas en las redes sociales, presión a sus compañeros para aislarle, etc. Los medios más utilizados son móviles, redes sociales, fotos, vídeos, juegos online, correo electrónico, foros y cualquier otra aplicación online.

Es una de las formas más dañinas de violencia digital, que afecta de manera directa a las relaciones personales y tiene graves consecuencias no solo para la quien lo sufre, sino en todo su entorno, incluyendo agresores y testigos. Un tercio de los adolescentes podría estar sufriendo acoso escolar y el 20 %, ciberacoso. Sin embargo, solo el 3,3 % es capaz de reconocerlo y expresar que está sufriendo este problema. Las consecuencias son devastadoras: un 16 % de los adolescentes que han sufrido acoso o ciberacoso presenta depresión grave, frente al 3 % de no implicados en esta situación. Y la tasa de ideación suicida se multiplica por cuatro.

Las señales de alerta más frecuentes son cambios de humor repentinos, aislamiento, miedo a usar dispositivos o descenso en el rendimiento escolar.

Es fundamental que tanto familias como docentes sepan identificar estas señales y actúen rápidamente, siempre con la denuncia ante las plataformas digitales y, si es grave, ante las autoridades, tal y como recomienda INCIBE, que ofrece diferentes canales para denunciar, incluyendo una Línea de Ayuda en Ciberseguridad (017) y un formulario en línea.

**Un tercio de los adolescentes podría estar sufriendo acoso escolar y el 20 %, ciberacoso.**

Los insultos o amenazas a través de cualquier canal digital -como WhatsApp, que es el medio más frecuentemente utilizado para el acoso digital, seguido de Instagram y TikTok-, pueden denunciarse porque se consideran delitos según el Código Penal, tipificados como injurias -implica lesionar la dignidad de otra persona- e intimidación con la intención de causarle un mal o provocarle un peligro.

**Las señales de alerta más frecuentes son cambios de humor repentinos, aislamiento, miedo a usar dispositivos o descenso en el rendimiento escolar.**

La prevención pasa por la educación digital desde edades tempranas, promoviendo el respeto, la empatía y la convivencia digital.

"USO LAS PANTALLAS PARA VER SERIES, PELÍCULAS, PARA JUGAR A VIDEOJUEGOS, PARA EL COLEGIO Y PARA HABLAR CON MIS AMIGOS O LA FAMILIA.

TENGO UN MÓVIL Y UN ORDENADOR QUE USO UNA MEDIA DE 4 HORAS LOS DÍA DE DIARIO Y LOS FINES DE SEMANA PUEDO USARLOS HASTA 6 HORAS.

LO QUE MÁS ME GUSTA DE LAS PANTALLAS ES QUE TE DISTRAEN EN CUALQUIER OCASIÓN Y SON MUY ÚTILES A LA HORA DE TRABAJAR O DE ESTUDIAR. PERO TIENEN MÁS COSAS MALAS QUE BUENAS, COMO QUE A LA LARGA PERJUDICAN TU VISIÓN Y QUE ACABAN SIENDO ADICTIVAS Y HACEN QUE TE OLVIDES DE LAS COSAS IMPORTANTES DE LA VIDA.

DEJO DE ESTAR CON MIS PADRES UNA PARTE DE LOS FINES DE SEMANA POR ESTAR JUGANDO CONECTADO CON MIS AMIGOS.

Y PARA PODER UTILIZAR CON SEGURIDAD LAS PANTALLAS, PROCURO TENER UN CONTROL PARENTAL, NUNCA COMPARTIR MIS CONTRASEÑAS CON NADIE Y SIEMPRE HACER UN USO RESPONSABLE DE ELLAS."

HÉCTOR, 15 AÑOS

## 6.4. Trastornos de la imagen corporal

Tanto la bulimia como la anorexia y el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) son enfermedades mentales que se encuadran dentro de los trastornos de la imagen y se ven fuertemente influidas y empeoradas por la presión estética de las redes sociales.

"Las redes sociales pueden ayudar a que la enfermedad aparezca cuando existen predisposiciones genéticas o psicológicas y pueden empeorar los síntomas en aquellos que ya la padecían", señala el psiquiatra Luis de Rivera, presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Lo mismo concluye un metaanálisis de la Universitat Rovira i Virgili, que revisa la literatura científica publicada sobre el tema en los últimos cinco años: los resultados indicaron que existe una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y una baja valoración de la imagen corporal en la adolescencia.

Tengamos en cuenta que un 50 % de las chicas adolescentes recibe sugerencias relacionadas con pérdida de peso o cambio corporal, incluso sin haberlo buscado previamente. A veces, la frontera entre la salud o la enfermedad mental es difusa y queda empañada por una profunda insatisfacción personal y malestar emocional. Por ejemplo, un informe de Common Sense Media apunta que al 35 % de los adolescentes les preocupa que la gente los etiquete en fotos en las que no se ven atractivos, a un 27 % le estresa su aspecto en las fotos que cuelgan en redes sociales y un 22 % se sienten mal consigo mismos si sus fotos, después de subirlas, son ignoradas. Por otra parte, para los que sufren una alteración de la imagen corporal, los *selfies* conllevan "una búsqueda constante de validación o comparación, que siempre produce un efecto depresivo", advierten los psicólogos Anisha Khanna y Manoj Kumar Sharma, en Industrial Psychiatry Journal.

Los colectivos LGTBI+ sufren además una presión añadida. Diversos estudios apuntan a que tienen mayor tendencia que la media de su grupo de edad a la disconformidad corporal y a seguir conductas excesivas de control de peso.

**Un 50 % de las chicas adolescentes recibe sugerencias relacionadas con pérdida de peso o cambio corporal, incluso sin haberlo buscado previamente.**

## 6.5. Otras consecuencias físicas del abuso de las pantallas

La Asociación Española de Pediatría alerta de que, "durante toda la infancia, el uso excesivo de la tecnología puede producir alteraciones en el sueño, en la alimentación, cambios en el volumen cerebral, dolor cervical y lumbar, cefalea y alteraciones visuales como fatiga, estrabismo o miopía progresiva. Algunas de las conductas asociadas al uso de pantallas, como el sedentarismo o los malos hábitos nutricionales, pueden aumentar el riesgo cardiovascular presente y futuro". Además, el sedentarismo no solo contribuye al sobrepeso, sino que también influye negativamente en el desarrollo motor, la postura corporal y la salud musculoesquelética -favorece problemas de espalda, cuello y postura desde edades cada vez más tempranas-.

Otro problema creciente es la fatiga visual. La Asociación Española de Optometría señala que más del 70 % de los niños, niñas y adolescentes que pasan más de 3 horas diarias frente a pantallas experimentan síntomas como visión borrosa, sequedad ocular, cefaleas o enrojecimiento de los ojos y mayor predisposición a sufrir miopía y problemas acomodativos.

Pero, quizá, la consecuencia física más documentada en relación con el uso de pantallas son trastornos del sueño. El 83 % de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos en la cama antes de dormir y el 83,5 % presenta algún síntoma de insomnio nocturno, tal y como revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES). Este problema no solo reduce la cantidad total de horas dormidas, sino que deteriora la calidad del sueño, provocando más despertares nocturnos y menos sueño profundo. Por eso, el resultado no es solo cansancio, sino que se relaciona con mayor irritabilidad, dificultades de concentración, peor rendimiento escolar y mayor riesgo de obesidad debido a la alteración de los ritmos circadianos.

Como apunta Marian Rol de Lama, catedrática de Fisiología y directora del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia, "además de que estar viendo el móvil en la cama nos impide desconectar de nuestros problemas o quehaceres a la hora de dormir, la luz azul de las pantallas retroiluminadas puede confundir a nuestro reloj biológico y dificultar la producción natural de melatonina -hormona que juega un papel crucial en la regulación del ciclo sueño-vigilia-".

**Más del 70 % de los niños, niñas y adolescentes que pasan más de 3 horas diarias frente a pantallas experimentan síntomas como visión borrosa, sequedad ocular, cefaleas o enrojecimiento de los ojos y mayor predisposición a sufrir miopía y problemas acomodativos.**

> TENGO MÓVIL Y ORDENADOR Y LOS UTILIZO PARA HABLAR CON MIS AMIGAS POR WHATSAPP, PARA HACERME FOTOS Y PARA EL COLEGIO, PORQUE NECESITO USAR CANVA Y OTRAS APLICACIONES PARA HACER PRESENTACIONES. A VECES TAMBIÉN LOS USO PARA VER VÍDEOS Y DIVERTIRME.
>
> USO EL MÓVIL TODOS LOS DÍAS Y EL ORDENADOR TAMBIÉN, PERO TENGO UN LÍMITE DE TIEMPO. EN EL MÓVIL, PARA ALGUNAS APLICACIONES COMO WHATSAPP, CAPCUT O DUOLINGO TENGO SOLO 50 MINUTOS, Y EN EL ORDENADOR MEDIA HORA, PERO SI LO NECESITO PARA HACER COSAS DEL COLEGIO, ME LO PUEDEN AMPLIAR. NO TENGO REDES SOCIALES NI NAVEGADOR.
>
> LO QUE MÁS ME GUSTA ES QUE PUEDO HABLAR CON GENTE QUE VIVE LEJOS. LO QUE MENOS, QUE A VECES PUEDE SER MUY ADICTIVO Y CUANDO QUIERES PARAR, NO PUEDES.
>
> YO NO TOMO MEDIDAS PARA HACER UN USO SEGURO, PERO LO HACEN MIS PADRES CON EL CONTROL PARENTAL.
>
> MAYA, 13 AÑOS

## 6.6. Recomendaciones prácticas

**1. Predicar con el ejemplo:** cuando las personas adultas limitan su propio uso de pantallas, es más probable que los niños, niñas y adolescentes adopten un uso equilibrado y consciente de las tecnologías.

**2. Establecer rutinas digitales saludables** desde la infancia y fijar horarios claros para el uso de pantallas (uso nulo antes de los 6 años, máximo de una hora al día entre 6 y 12 años, y máximo de dos horas al día entre 13 y 16 años).

**3. Respetar espacios libres de pantallas** en casa, como las comidas o la hora de dormir.

**4. Fomentar la actividad física diaria y aficiones sin pantallas**, como la lectura, el juego libre o el deporte. La OMS aconseja al menos 60 minutos de ejercicio físico al día en la infancia y adolescencia.

**5. Supervisar el contenido consumido en aplicaciones, videojuegos y redes sociales** que utilizan los niños, niñas y adolescentes.

**6. Revisar las configuraciones de privacidad y establecer filtros de control parental**, especialmente en edades tempranas. La guía de control parental de INCIBE puede ser útil, para empezar, como apoyo para gestionar este control (ver *Recursos Prácticos* en la página 66).

**7. Establecer una rutina de desconexión digital al menos una hora antes de dormir**, y evitar el uso de pantallas en el dormitorio.

**8. Promover la educación emocional y afectiva** resulta fundamental para prevenir problemas derivados de la hipersexualización, el ciberacoso o la adicción a las redes. Hablar abiertamente con los niños, niñas y adolescentes sobre sus emociones, enseñarles a identificar lo que sienten y validar sus preocupaciones ayuda a crear un entorno seguro.

**9. Estar atentos a señales de alerta,** como alteraciones del sueño, cambios de humor repentinos, aislamiento, miedo a usar dispositivos o descenso en el rendimiento escolar, y pedir ayuda profesional cuando sea necesario.

# 7 Relaciones familiares y personales

## 7.1. ¿Cómo afecta la tecnología a las relaciones interpersonales?

Las tecnologías ayudan a mantener los vínculos con los iguales y con la familia, sobre todo cuando hay una distancia geográfica o en épocas de más aislamiento, como ocurrió durante la pandemia de COVID-19. Asimismo, puede favorecer oportunidades de apoyo social y pertenencia grupal.

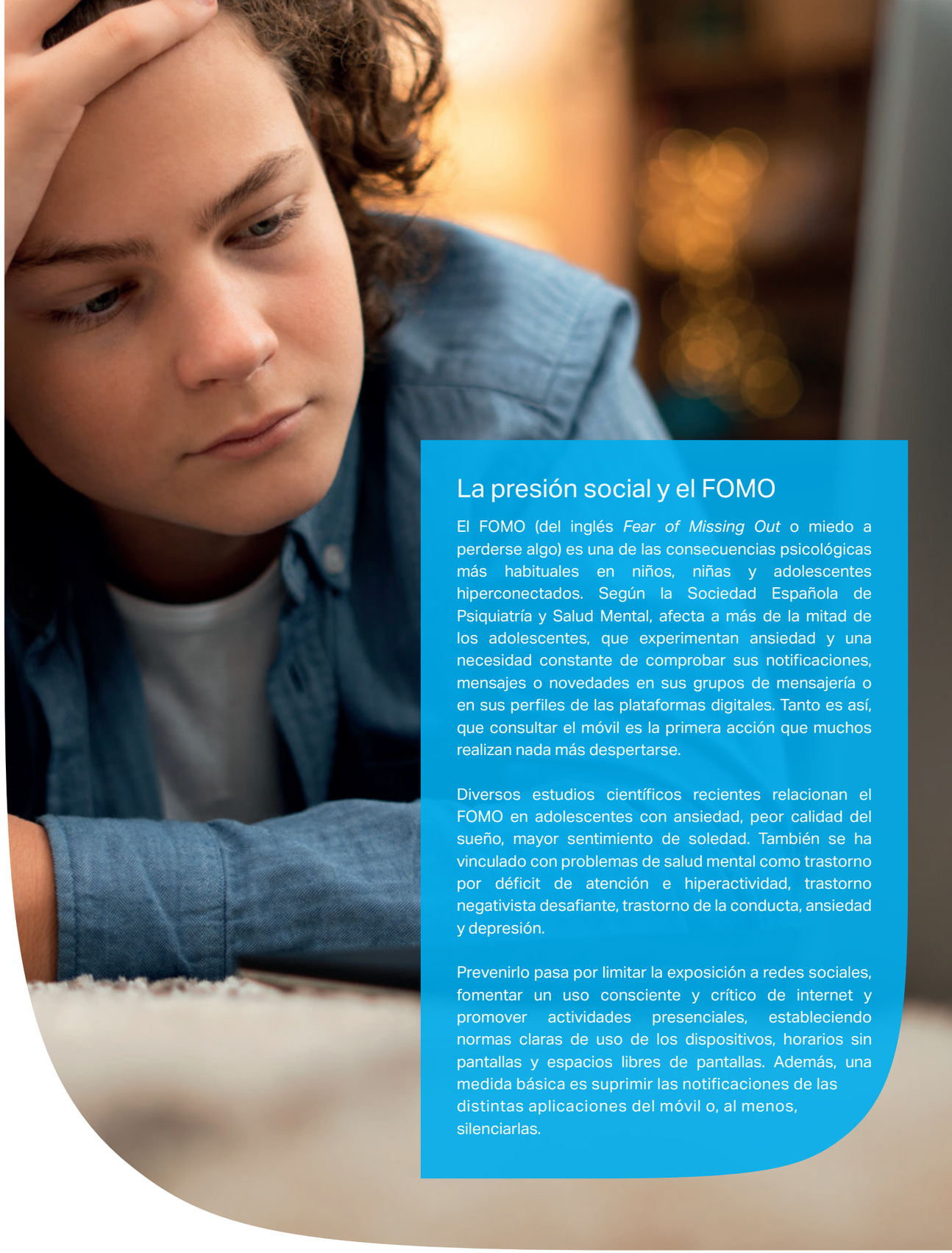
Sin embargo, no siempre son garantía de socialización. Diversos estudios señalan que el abuso de las redes sociales hace que los adolescentes se sientan aislados y está vinculado a la soledad no deseada. Su tiempo de uso es inversamente proporcional a la participación en actividades cara a cara, ya sean de ocio, en familia, deportivas o culturales. Las interacciones online no pueden compensar ni sustituir las relaciones en el mundo físico. Facilitan la comunicación y la acumulación de "amigos" virtuales o contactos, sí, pero generan relaciones más superficiales. Esta disminución del contacto presencial reduce habilidades sociales esenciales, como la empatía o la comunicación no verbal.

**El abuso de las redes sociales hace que los adolescentes se sientan aislados y está vinculado a la soledad no deseada. Su tiempo de uso es inversamente proporcional a la participación en actividades cara a cara, ya sean de ocio, en familia, deportivas o culturales.**

**Las claves para un impacto positivo son limitar el tiempo de exposición, fomentar el contacto presencial y promover un uso consciente y crítico de las plataformas digitales.**

No obstante, la tecnología también ha generado espacios de conexión para infancias diversas, que muchas veces tienen dificultades para encontrar apoyo y referentes positivos en su entorno físico. A pesar de que el espacio digital puede favorecer violencias digitales, tales como el ciberacoso, los discursos de odio y la intimidación contra colectivos de infancias diversas, según una investigación reciente de la Universidad de Valencia, "a través de estas plataformas, jóvenes de diversas identidades sexogenéricas encuentran un lugar donde expresarse libremente, compartir experiencias y encontrar apoyo en sus pares, contribuyendo a la formación de una subcultura juvenil rica y diversa. Estos espacios digitales no solo facilitan la expresión de identidades no hegemónicas, sino que también promueven un sentido de pertenencia y comunidad, aspectos fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de este grupo social. Simultáneamente, las plataformas digitales han emergido como herramientas esenciales para el activismo LGTBIQ+, proporcionando medios para la organización, movilización, y difusión de campañas que promueven la igualdad y defienden los derechos de esta comunidad".

En todos los casos, una vez más, las claves para un impacto positivo son limitar el tiempo de exposición, fomentar el contacto presencial y promover un uso consciente y crítico de las plataformas digitales.



### La presión social y el FOMO

El FOMO (del inglés *Fear of Missing Out* o miedo a perderse algo) es una de las consecuencias psicológicas más habituales en niños, niñas y adolescentes hiperconectados. Según la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, afecta a más de la mitad de los adolescentes, que experimentan ansiedad y una necesidad constante de comprobar sus notificaciones, mensajes o novedades en sus grupos de mensajería o en sus perfiles de las plataformas digitales. Tanto es así, que consultar el móvil es la primera acción que muchos realizan nada más despertarse.

Diversos estudios científicos recientes relacionan el FOMO en adolescentes con ansiedad, peor calidad del sueño, mayor sentimiento de soledad. También se ha vinculado con problemas de salud mental como trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno negativista desafiante, trastorno de la conducta, ansiedad y depresión.

Prevenirlo pasa por limitar la exposición a redes sociales, fomentar un uso consciente y crítico de internet y promover actividades presenciales, estableciendo normas claras de uso de los dispositivos, horarios sin pantallas y espacios libres de pantallas. Además, una medida básica es suprimir las notificaciones de las distintas aplicaciones del móvil o, al menos, silenciarlas.

## 7.2. Impacto en la convivencia familiar del uso excesivo de pantallas. Cómo fomentar el diálogo y el acompañamiento digital

¿Qué podemos enseñar sobre los riesgos de las tecnologías a un niño, niña o adolescente al que ignoramos cuando nos habla porque estamos ocupados con nuestro smartphone? "Los adultos tenemos desconfianza en lo digital, después de que hemos puesto en manos de los niños y niñas un montón de dispositivos. Queremos que internet sea un sitio seguro, pero queremos que se ocupen otros. ¿Qué sabemos sobre la sociedad digital que nos rodea?", se pregunta María Zabala, periodista especializada en alfabetización y educación digitales.

Cómo **configurar la tecnología que entregamos a nuestros hijos**, cómo reconocer una web segura donde comprar, cómo gestionar contraseñas, cómo funciona el control parental, qué tener en cuenta a la hora de seleccionar dispositivos o contenidos, qué comentarios nos oyen hacer los niños, niñas y adolescentes sobre la tecnología... son algunos de los aspectos a los que deberíamos prestar atención. La clave no es solo que las familias sean conscientes de los riesgos, sino que sepan configurar la tecnología para que sea más segura.

**El llamado *phubbing*, o el acto de ignorar a una persona que está físicamente presente para prestar atención a un teléfono móvil, que nos aísla del entorno y de los demás, es algo habitual que afecta tanto a adultos como a niños, niñas y adolescentes.**

Para los padres de niñas y niños pequeños, a veces, la tentación es demasiado grande: "es muy cómodo, porque el niño en casa, cuando tiene un dispositivo conectado a internet en la mano, está quieto, no ensucia, no se cae, no se mancha, no hace ruido... pero tiene efectos muy nocivos en una etapa evolutiva muy delicada", recuerda la psicóloga sanitaria especializada en infancia y adolescencia, Mercedes Bermejo. Paradójicamente, por otra parte, a nadie se le escapa algo tan obvio como que las pantallas dificultan el tiempo de calidad y las conversaciones en el hogar. El llamado *phubbing*, o el acto de ignorar a una persona que está físicamente presente para prestar atención a un teléfono móvil, que nos aísla del entorno y de los demás, es algo habitual que afecta tanto a adultos como a niños, niñas y adolescentes, creando en casa una situación generalizada de desconexión familiar, caldo de cultivo perfecto para conductas disruptivas, peores resultados académicos y mayor riesgo de problemas emocionales.

**La clave no es solo que las familias sean conscientes de los riesgos, sino que sepan configurar la tecnología para que sea más segura.**

Una de las primeras decisiones que se deben tomar en casa es elegir qué dispositivo debemos ofrecer a un menor en cada franja de edad y para qué, apostando por un acceso gradual. "Claramente, a los 10 años, no necesitan un móvil. Y, claramente, a los 16 años no le puedo dejar solo con su tablet. Otro punto a tener en cuenta es que, si se lo das con 12-13 años, todavía estás a tiempo de crear una cuenta para niños -donde el adulto gestiona desde su correo electrónico las cosas que puede hacer/ver/descargar online-", observa Zabala. De todos modos, corresponde a cada familia decidir cuándo entregará su primer smartphone a una persona menor de edad a su cargo.

"Las **redes sociales tienen un lado bueno: para desarrollar la autonomía y las relaciones son un buen recurso, también ofrecen acceso a fuentes útiles**, como foros de apoyo, aplicaciones de bienestar, fuentes para el aprendizaje... Sin embargo, muchas veces, los niños, niñas y adolescentes no tienen las competencias para aprovechar estos recursos. A veces, los padres les estamos pidiendo a los niños, niñas y adolescentes una madurez que no tienen cuando esperamos que sean capaces de controlar su tiempo y forma de uso. Eso es algo que no tienen edad para hacer. El córtex prefrontal no se termina de desarrollar hasta los 20 o 25 años; es esa zona del cerebro encargada de la autorregulación, el manejo de la impulsividad y el autocontrol. Es como un músculo que hay que entrenar, pero necesitan a un adulto que vaya acompañando en este reto digital", advierte Mercedes Bermejo, que aconseja que no tengan perfil en redes antes de los 16 años. "La literatura científica nos dice que mejoran sus habilidades sociales cuanto más tarde tienen redes sociales", recalca.

Al mismo tiempo, incorporar normas consensuadas y el diálogo constante en el hogar permite que las familias actúen como referencia, reforzando hábitos digitales saludables sin necesidad de prohibiciones tajantes. Numerosos estudios coinciden en que las familias que hablan con frecuencia sobre el uso de pantallas tienen menores niveles de conflicto y mayor control sobre los riesgos digitales. El informe "Familias en Red" de INCIBE recomienda establecer un clima de confianza donde los niños, niñas y adolescentes puedan compartir sus experiencias digitales sin miedo a represalias.

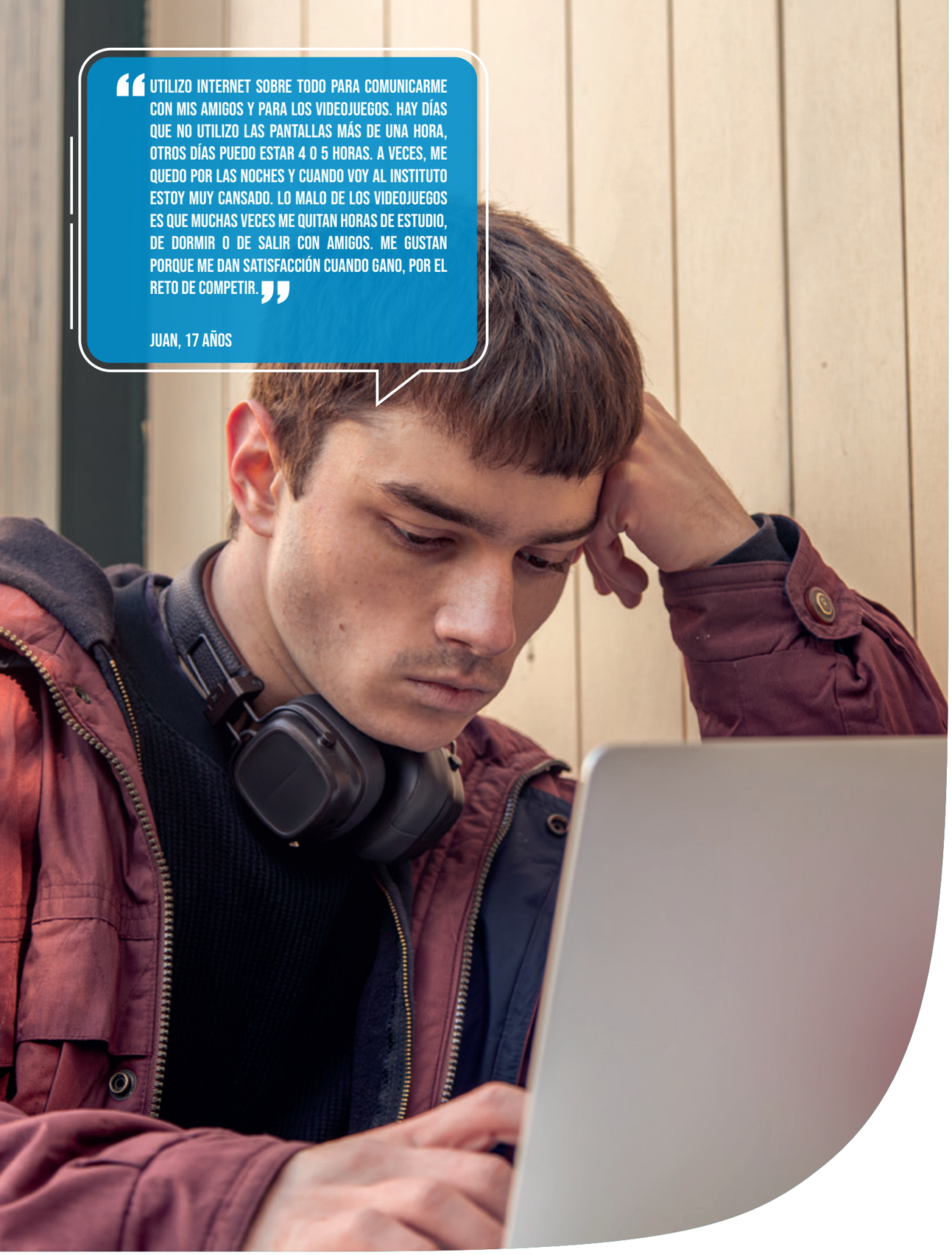
Otra recomendación básica es establecer un contrato digital familiar con normas claras, horarios y espacios libres de pantallas. Esto ayuda a prevenir el uso compulsivo y fomenta la autorregulación desde la infancia, además de mejorar la comunicación familiar y fortalecer los vínculos afectivos.

**Incorporar normas consensuadas y el diálogo constante en el hogar permite que las familias actúen como referencia, reforzando hábitos digitales saludables sin necesidad de prohibiciones tajantes.**

**A veces, los padres les estamos pidiendo a los niños, niñas y adolescentes una madurez que no tienen cuando esperamos que sean capaces de controlar su tiempo y forma de uso.**

Ese acompañamiento digital debe incluir, por otro lado, interés activo por lo que los niños, niñas y adolescentes hacen online: qué aplicaciones usan, qué juegos prefieren y cómo interactúan en redes. Además, incorporar momentos conjuntos de consumo digital -por ejemplo, ver películas o jugar juntos a videojuegos- permite reforzar el vínculo afectivo mientras se educa sobre hábitos responsables.

Así, **educar en un uso positivo de la tecnología no significa desconectar por completo, sino acompañar, supervisar y fomentar una actitud crítica** ante el contenido digital, ayudando a construir autonomía responsable. Conviene tener siempre presente que el uso de la pantalla no debe interferir ni disminuir actividades fundamentales para el desarrollo infantil, como el juego libre, el deporte o el descanso. Por último, predicar con el ejemplo es fundamental. Si los adultos también controlan su uso de pantallas, favorecen un entorno familiar más sano y equilibrado, demostrando que la tecnología puede ser una herramienta positiva si se usa con responsabilidad.



> UTILIZO INTERNET SOBRE TODO PARA COMUNICARME CON MIS AMIGOS Y PARA LOS VIDEOJUEGOS. HAY DÍAS QUE NO UTILIZO LAS PANTALLAS MÁS DE UNA HORA, OTROS DÍAS PUEDO ESTAR 4 O 5 HORAS. A VECES, ME QUEDO POR LAS NOCHES Y CUANDO VOY AL INSTITUTO ESTOY MUY CANSADO. LO MALO DE LOS VIDEOJUEGOS ES QUE MUCHAS VECES ME QUITAN HORAS DE ESTUDIO, DE DORMIR O DE SALIR CON AMIGOS. ME GUSTAN PORQUE ME DAN SATISFACCIÓN CUANDO GANO, POR EL RETO DE COMPETIR.
>
> JUAN, 17 AÑOS

## 7.3. Recomendaciones prácticas

**1. Contrato digital familiar:** establecer horarios, tiempos máximos, espacios sin pantallas y consecuencias pactadas si se violan las normas.

**2. Acompañamiento activo:** interesarse por lo que los niños, niñas y adolescentes hacen online, preguntar sobre sus experiencias, contenidos y contactos.

**3. Uso compartido:** ver vídeos, jugar o buscar información juntos fortalece la relación y permite educar con ejemplos reales. Si te pide que le prestes tu smartphone, pregunta para qué.

**4. Si le vamos a dar una tablet o un móvil propio, deben estar personalizados para ese menor**, con una configuración detallada que gestione el tiempo de uso, lo que permite descargar y lo que no, la conexión a internet... Tanto en Android como en IOS es posible configurar una cuenta de menor de edad.

**5. Asociar ese dispositivo a un correo electrónico configurado como cuenta de menor de edad**, algo que limita las cosas que puedes hacer online. Por ejemplo, no permite descargar la aplicación de una red social sin el permiso del tutor. Los servicios Family Link y En Familia (Apple) permiten gestionar esto.

**6. El primer smartphone que se le entrega a un menor, debería ser un modelo no muy nuevo, que no funcione tan rápido.** Por supuesto, no debe tener contratado un plan de datos ilimitados.

**7. Dar a los niños, niñas y adolescentes una autonomía progresiva** en su relación con los dispositivos, adecuada a su edad y su grado de madurez.

**8. Fomentar el pensamiento crítico:** enseñar a cuestionar estereotipos, identificar *fake news*, desactivar la presión social y fomentar la autoestima.

**9. Ejemplo adulto:** controlar vuestro propio uso de pantallas, mostrar desconexión consciente y priorizar los espacios de interacción personal.

**10. Comunicación continua:** es importante mantener un diálogo abierto, sin miedo a denunciar problemas, sin juicios inmediatos y ofreciendo comprensión emocional.

# 8 Inteligencia artificial (IA)

## 8.1. ¿Cómo está influyendo la IA generativa en la vida de los y las adolescentes?

Ya hemos hablado del modelo de negocio de las plataformas digitales y del papel que tienen los algoritmos de recomendación de contenidos y creación de perfiles de población. Pero la inteligencia artificial que usamos y que nos usa tiene un alcance mucho mayor y late, invisible o no, en todos los rincones de nuestra vida.

En este apartado, nos centraremos en la IA generativa -programas de aprendizaje automático basado en redes neuronales artificiales y grandes modelos de lenguaje, capaces de reconocer, y luego crear, contenido como imágenes, texto, audio, código de software, a partir de instrucciones que el usuario introduce usando lenguaje natural humano-. ChatGPT, Dall-e, Midjourney o Copilot son algunos ejemplos de esta tecnología que apenas acaba de nacer -recordemos que ChatGPT se lanzó al público hace solo tres años-, cuyo impacto y consecuencias aún no están suficientemente estudiados.

Sin embargo, todos nos hemos volcado en usarla sin apenas conocer sus riesgos. El 69 % de los padres, el 73 % de los profesores y el 82 % de los estudiantes de entre 14 y 17 años han usado alguna vez alguna herramienta de inteligencia artificial generativa, según el último estudio de Empantallados.com y GAD3 sobre el uso de la tecnología en los hogares españoles (2024). Según esta encuesta, el 58 % del alumnado de Secundaria ha recurrido a asistentes como ChatGPT para realizar trabajos de clase, el 56 % para complementar contenidos de diferentes materias y el 50 % para estudiar y preparar exámenes. Un 41 % también la usa para tareas creativas y buscar nuevas ideas.

Solo la mitad de los docentes, eso sí, considera que esta tecnología tendrá un impacto positivo en la educación y en el futuro profesional de sus estudiantes. Mientras, cada vez más expertos advierten que la IA puede perjudicar el desarrollo del pensamiento analítico, la creatividad y las capacidades de raciocinio, ya que facilita resolver tareas sin cultivar la capacidad reflexiva, priorizando la inmediatez por encima de valor de la voluntad y la recompensa al esfuerzo.

Todo ello, sin mencionar los errores, desinformación y falsas creencias que pueden implicar los resultados obtenidos de esta manera. Los asistentes como ChatGPT inventan fuentes e informaciones con total soltura y apariencia de coherencia, lo que exige una concienzuda tarea posterior de revisión, comprobación y edición.

**La inteligencia artificial generativa está dando pie a la creación de vídeos, imágenes y audios que son cada vez más difíciles de distinguir de la realidad.**

Otro problema tiene que ver con los derechos de autor de los contenidos que nos muestran -pues beben de bases de datos que albergan contenidos para los que sus autores no han dado muchas veces su consentimiento para ser empleados como fuente de entrenamiento de la IA-. En otra cara de la pantalla, no dejan de existir riesgos para la privacidad de los usuarios, ya que las plataformas que nos ofrecen *chatbots* gratuitos pueden almacenar el contenido de sus consultas.

**Niños, niñas, adolescentes y adultos deben informarse y educarse en los riesgos de la inteligencia artificial para poder identificarlos y adentrarse siempre en los contenidos digitales con espíritu crítico y alerta.**

Por otro lado, la inteligencia artificial generativa está dando pie a la creación de vídeos, imágenes y audios que son cada vez más difíciles de distinguir de la realidad. Se trata de herramientas, si no gratuitas, muy asequibles, intuitivas y fáciles de usar, por lo que están al alcance de la mayoría. El resultado es que cada vez proliferan más contenidos creados de esta manera, que pueden hacerse pasar por imágenes o audios reales y hacen que la frontera entre realidad y engaño sea cada vez más difusa, fomentando desinformación, *fake news*, manipulación de imágenes -como el caso de las niñas de Almendralejo, en Extremadura, cuyos rostros fueron publicados con cuerpos desnudos creados a su medida por IA- y estafas -cualquier persona podría clonar la voz de un ser querido y hacerse pasar por él al teléfono, por ejemplo-. En este contexto, nacen y proliferan las *deepfakes*, un término que proviene de la contracción de las palabras inglesas *deep* -de *deep learning*, la tecnología de aprendizaje automático profundo que emplea la IA generativa- y *fake* -falso-. Un *deepfake* es, por tanto, un vídeo, imagen o audio creado con inteligencia artificial que se utiliza para hacer que una persona real diga o haga cosas que nunca dijo o hizo.

Niños, niñas, adolescentes y adultos deben informarse y educarse en estos riesgos para poder identificarlos y adentrarse siempre en los contenidos digitales con espíritu crítico y alerta.

**Un *deepfake* es un vídeo, imagen o audio creado con inteligencia artificial que se utiliza para hacer que una persona real diga o haga cosas que nunca dijo o hizo.**

## 8.2. *Chatbots* como confidentes

"Los compañeros de IA están surgiendo en un momento en que los niños, niñas y adolescentes nunca se han sentido más solos. No se trata solo de una nueva tecnología, sino de una generación que está reemplazando la conexión humana por máquinas, delegando la empatía en algoritmos y compartiendo detalles íntimos con empresas que no tienen en el corazón los mejores intereses de los niños", advierte James P. Steyer, fundador y director ejecutivo de Common Sense Media.

Esta consultora especializada en el uso de las pantallas por niños, niñas y adolescentes publicó en julio de 2025 un informe con datos contundentes: casi tres de cada cuatro adolescentes entre 13 y 17 años -un 72 %- han conversado con *chatbots* como compañeros, consejeros o confidentes. La mitad asegura hacerlo varias veces al mes. Y uno de cada tres reconoce usarlos para la interacción social y las relaciones, incluyendo el juego de roles, interacciones románticas, el apoyo emocional, la amistad o la práctica de conversación.

Los riesgos ya comienzan a darse a conocer y se han vinculado, en ocasiones, a fomentar la autolesión y las conductas de riesgo, y a la exposición de los niños, niñas y adolescentes a contenido adulto. Por la prensa, conocemos casos de distintos *chatbots* que han incitado a niños, niñas y adolescentes a cometer delitos o, incluso, a suicidarse. La razón está en la tecnología que subyace a los grandes modelos de lenguaje: están programados para contestar en función de las probabilidades de que una palabra siga a otra en determinado contexto. Por eso, son conversadores tan apreciados: son expertos en seguirnos la corriente, no en decirnos la verdad, ni siquiera en preocuparse por nuestro bienestar, tal y como recuerda Laura G. De Rivera en *Esclavos del algoritmo*.

Al mismo tiempo, son programas diseñados para dar la ilusión de "humanidad", un truco de la industria tecnológica para promover su uso. Por su forma de "hablarnos" -con palabras con carga emocional o con la expresión de opiniones personales, típicas de las conversaciones entre humanos-, es más fácil equivocarnos y creer que estamos hablando con una persona o un ente dotado de conciencia, y olvidar de que se trata de un puñado de unos y ceros nada más.

**Casi tres de cada cuatro adolescentes entre 13 y 17 años -un 72 %- han conversado con *chatbots* como compañeros, consejeros o confidentes.**

## 8.3 Sesgos de la IA

La inteligencia artificial no es inteligente en realidad. Lo que hace es calcular probabilidades y hacer predicciones, más acertadas cuanto mayor sea la muestra de datos de la que bebe -las llamadas bases de datos de entrenamiento-. Un programa de IA que otorga un veredicto sobre si un preso debería recibir la libertad condicional basa su decisión en miles o millones de casos de presos -cada uno con cientos de variables, como edad, lugar de procedencia, sexo, raza, tipo de delito, reincidente o no, etc.- que analiza y compara con el actual. Un coche automático que para ante un semáforo, no lo hace porque reconozca la luz roja, sino porque la compara con una enorme cantidad de imágenes de semáforos en rojo que recibió en su entrenamiento y calcula las probabilidades de que sea igual a las anteriores. Ese esquema, que puede aplicarse a absolutamente todas las herramientas de inteligencia artificial que tenemos, es la clave para entender por qué presentan sesgos.

Esas bases de datos con las que se entrenan los algoritmos provienen de información creada por humanos años, décadas, incluso, siglos atrás. Por jueces que podían tener prejuicios racistas, por empleadores que podían preferir a directivos varones, por programadores de videojuegos y de inteligencia artificial que son en su mayoría hombres... Para hacernos una idea, la base de datos de Internet por excelencia -de la que beben todos los modelos grandes de lenguaje, esos *chatbots* con los que charlamos- alberga un 46 % de contenidos originales anglosajones –solo el 6 % en español–, lo que ya de entrada supone una cosmovisión cultural sesgada hacia el mundo anglosajón.

Es, por lo tanto, inevitable que estos sesgos y prejuicios humanos se cuelen en las decisiones y las creaciones que nos devuelve la inteligencia artificial. Porque no hablamos de una tecnología neutral, ni de un filtro imparcial, sino de programas informáticos que parten de una fuente de alimentación ya sesgada en origen.

## 8.4. Recomendaciones prácticas

**1. Concienciar a los niños, niñas y adolescentes** (y a nosotros mismos como adultos) de que la inteligencia artificial también se equivoca y comete errores.

**2. Nunca creer todo lo que dice ChatGPT o cualquier otro chatbot.** Los contenidos digitales no son equivalentes a la realidad.

**3. Ni los resultados de búsqueda en Google ni los posts que los algoritmos nos recomiendan ver en el *feed* de una red social representan lo mejor o lo más adecuado para nosotros.** Son lo más adecuado para la plataforma digital que los ha creado, siempre una empresa privada con ánimo de lucro. Es importante entender cómo funciona su modelo de negocio.

**4. Conocer cómo funcionan las herramientas que usan nuestros hijos e hijas**, para poder conversar con ellos sobre la forma más adecuada y consciente de utilizarlas.

**5. Velar, una vez más, por la privacidad de nuestros contenidos digitales** y decidir de forma consciente si queremos que se empleen para entrenar a programas de inteligencia artificial. En la configuración o ajustes de las redes sociales podemos desactivar esta opción, que estará activada por defecto.

# 9 Trabajo en red

Proteger a los niños, niñas y adolescentes de los riesgos de la tecnología, que son muchos, y ayudarles a aprovechar sus beneficios, que son muchos también, es una labor necesaria. Comienza con la formación y la alfabetización digital de los adultos, padres y madres, educadores, incluso de las propias plataformas digitales, los legisladores y las autoridades, que son quienes tendrán que trasmitir los valores y consignas de uso adecuado a niños, niñas y adolescentes, así como tomar medidas para que esa protección sea efectiva.

Puede parecernos una tarea inabarcable, pero no lo es si el trabajo es en equipo, en un diálogo y formación constante de todos los actores implicados. En este sentido, en Aldeas Infantiles SOS creemos que es indispensable una colaboración público-privada entre administración pública y organizaciones expertas en la protección de niños y niñas. Porque las familias no deberían estar solas, sino caminar de la mano de asociaciones ciudadanas y educadores, así como recibir el apoyo que necesitan de la administración, la regulación y los organismos públicos que deben velar porque esta se aplique en la práctica.

## 9.1. Marco legal

El **Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales** representa un paso decisivo para garantizar que los derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes —como la intimidad, la dignidad, la protección de datos y el acceso a contenidos adecuados— estén salvaguardados en el entorno virtual. Fue aprobado como anteproyecto por el Gobierno en junio de 2024 y remitido al Congreso tras su aprobación en Consejo de Ministros el 25 de marzo de 2025. Actualmente, se encuentra en fase de tramitación parlamentaria, donde se espera avanzar hacia su sanción final en los próximos meses.

Esta norma vendría a complementar otras ya existentes con alcance comunitario, como la **Ley de Servicios Digitales**, la **Ley de Inteligencia Artificial** o el **Reglamento General de Protección de Datos**. Contiene conquistas notables, como "elevar de 14 a 16 años la edad de consentimiento en la protección de datos u obligar a que cualquier dispositivo electrónico con acceso a internet que se venda en España incluya por defecto sistemas de control parental", según destaca la abogada Mar España, ex directora de la Agencia Española de Protección de Datos. Además, desde su grupo de trabajo, la plataforma Control Z, de la que es directora, han propuesto "establecer protocolos de seguimiento del niño sano en el entorno digital. Ya sabemos que lo que comemos digitalmente influye en la salud y en el desarrollo, y más en edades tempranas", puntualiza.

Además, el proyecto de ley contempla otras medidas de protección, como:

- **Prohibición de *loot boxes*** -premios que incentivan el juego online-, limitando el acceso de niños, niñas y adolescentes a mecanismos de recompensa aleatoria en videojuegos.
- Tipifica **delitos relacionados con tecnología**, como el uso de *deepfakes* sexuales y el *grooming*, además de prever órdenes de alejamiento digitales para proteger a los niños, niñas y adolescentes.
- Contempla la pena de **prohibición de acceso o comunicación en redes sociales** para agresores condenados.
- Exige a plataformas e *influencers* **etiquetar los contenidos según su adecuación**, implementar canales de denuncia y verificar la edad de los usuarios.
- Incluye **protocolos sanitarios y educativos** para detectar conductas adictivas.
- Establece la creación de una **Estrategia Nacional sobre la protección de la infancia y la adolescencia en el entorno digital** y la promoción de investigaciones sobre el impacto de la tecnología.

## Retos y desafíos

A pesar de su ambición, el proyecto enfrenta obstáculos significativos. La escasez de recursos humanos y económicos plantea interrogantes sobre su implementación efectiva. Por ejemplo, la verificación fiable de la edad sigue siendo un reto técnico sin solución definitiva, a pesar de que diversos grupos, como Control Z, ya han propuesto herramientas que podrían funcionar. Por otro lado, garantizar medidas como la orden de alejamiento digital exige una coordinación fuerte entre administraciones, organizaciones no gubernamentales, empresas y familias.

Lo mismo ocurre con su implementación en centros educativos. Como recalca Mar España, "aún hay cierta tibieza en este sentido. La enseñanza digital debería regirse por las normas que da la Asociación Española de Pediatría respecto a tiempo de uso de pantallas por edad (ver *página 39*). Habría que prohibir el empleo de dispositivos electrónicos en todos los cursos de Primaria, en toda España, pero por el momento solo se ha hecho en Galicia y en Madrid. Para su aplicación real, es necesario modificar la LOMLOE, de forma que se priorice la salud por encima de la capacitación digital".

Así, el éxito de esta ley que aspira a blindar legalmente los derechos de los niños, niñas y adolescentes en un entorno digital cada vez más complejo dependerá del compromiso real, político, técnico y presupuestario, con el que se ponga en práctica.

**ES NECESARIA LA FORMACIÓN Y ALFABETIZACIÓN DIGITAL**
**DE PADRES, MADRES, EDUCADORES, LEGISLADORES, AUTORIDADES Y DE LAS PROPIAS PLATAFORMAS DIGITALES**

# Aldeas Infantiles SOS, con la salud de los niños, niñas y adolescentes

En la redacción del ***Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales***, hemos participado diversas organizaciones de la sociedad civil y expertos de sociedades científicas, con valiosas aportaciones que han ido perfilando una regulación cada vez más ajustada a las necesidades y los riesgos reales de los niños, niñas y adolescentes en el uso de la tecnología.

Desde Aldeas Infantiles SOS hemos podido compartir, con nuestras aportaciones, la experiencia práctica con programas en los que ya trabajamos en esta línea: desde proyectos europeos de prevención de la violencia digital y políticas de protección amigables para la infancia, hasta programas innovadores como la robótica educativa o el desarrollo de competencias digitales. Todo ello con un enfoque integral que une protección, educación en valores, igualdad de género y empoderamiento de la infancia para que crezca en un entorno digital más seguro, inclusivo y respetuoso.

Estas ha sido nuestras aportaciones y recomendaciones al Proyecto de Ley:

### 1. Videojuegos y contenidos digitales seguros

- Prohibir el acceso de niños y niñas a las *loot boxes* (cajas de recompensas aleatorias) y evitar dinámicas de recompensa adictivas.
- Exigir a *influencers* y plataformas advertencias claras sobre contenidos inadecuados.

### 2. Control parental, verificación de edad y entornos seguros

- Obligar a fabricantes y plataformas a activar controles parentales por defecto.
- Implementar verificadores eficaces de edad en redes sociales.
- Establecer medidas concretas contra la violencia digital.

### 3. Educación digital con enfoque de género y protección

- Incluir la prevención de la violencia digital en el currículo educativo.
- Formar al profesorado y a los equipos de bienestar escolar.
- Fomentar una cultura digital igualitaria y respetuosa, libre de estereotipos.

### 4. Salud digital y prevención de adicciones

- Diseñar una estrategia clara de prevención de adicciones digitales coordinada con los centros de salud.
- Abordar, además de la adicción, la autoestima, la gestión emocional y los estereotipos de género presentes en redes sociales.

### 5. Campañas de sensibilización y formación para toda la comunidad

- Ampliar las campañas de sensibilización más allá de la infancia, a familias, educadores y sociedad en general.
- Usar un lenguaje accesible, inclusivo y no sexista. Adaptar materiales también a niños y niñas con discapacidad.
- Promover mensajes que refuercen la autoestima y la capacidad de reconocer y denunciar situaciones de riesgo.

### 6. Políticas de protección infantil en entornos digitales públicos

- Exigir códigos de conducta y políticas de protección infantil obligatorias para proveedores de servicios digitales.
- Aplicar especialmente en lugares públicos como escuelas, bibliotecas y hospitales.

### 7. Enfoque de recuperación y resiliencia

- Incluir medidas de apoyo emocional y espacios seguros de escucha.
- Crear estrategias para reforzar la resiliencia y el bienestar digital.
- Enfocar las políticas también en la recuperación y el fortalecimiento emocional de niños, niñas y adolescentes que hayan sufrido violencia digital, no solo en la prevención o la sanción.

### 8. Presupuesto y cooperación con organizaciones expertas

- Garantizar un presupuesto estable para la estrategia de protección digital.
- Fomentar la colaboración con organizaciones de la sociedad civil especializadas en infancia.
- Aprovechar su experiencia para una aplicación integral y eficaz de la ley.

> **“ES LA REALIDAD QUE EXISTE MÁS ALLÁ DE LAS PANTALLAS LA QUE PUEDE AYUDAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES**
> A DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES, A RELACIONARSE Y APRENDER A CONOCERSE A ELLOS MISMOS ”

# 10 Conclusiones

Para crecer sanos, niños, niñas y adolescentes necesitan tiempo de vida offline, contacto con la naturaleza, con el entorno, con la familia y con las amistades. Necesitan tocar con sus manos la realidad que les rodea y aprender de todas esas interacciones que irán conformando su recorrido, su experiencia vital. Porque las personas menores de edad son eso, seres humanos que transitan el periodo más intenso de aprendizaje de su vida, que será más sano y enriquecedor cuanto más cercano esté a la realidad. Presencial. Tangible. Offline.

Es en esa realidad que existe fuera de las pantallas donde pueden aprender habilidades sociales y emocionales, donde siguiendo el milenario método científico de ensayo y error, pueden adquirir esas destrezas básicas que serán verdaderamente importantes para los adultos del mañana: la capacidad de conocerse a uno mismo y la capacidad de relacionarse con empatía, generosidad e inteligencia con los otros.

Paralelo a ese mundo real, existe un universo digital que se empeña en invadirlo todo, en devorar todo su tiempo. Llega cargado de utilidades prácticas, sí, pero también de sobreinformación, desinformación, contenidos inadecuados, peligros de abusos verbales, sexuales, emocionales... Sobre todo, ese entorno digital está construido para satisfacer los intereses económicos de las grandes plataformas digitales que ganarán más dinero cuanto más tiempo nos tengan enganchados. Por eso, están construidas al milímetro siguiendo la lógica del diseño adictivo que captura, sin piedad, a los niños, niñas y adolescentes. Esa disponibilidad constante, la inmediatez y exposición a internet a todas horas provocan en sus cerebros en desarrollo un cúmulo de problemas, encabezados por la dificultad para desconectarse y la desregulación emocional.

Ante esta situación, los adultos debemos estar alerta. No podemos delegar. Este informe pretende ser una llamada de atención y una guía para no perdernos. **Como padres y como educadores, debemos acompañar a los niños, niñas y adolescentes en el camino, para que puedan beneficiarse de la cara positiva de internet y no caer en las garras de sus peligros.** En ese acompañamiento, es inevitable el diálogo, hablar mucho en casa, para que, si tienen un problema con alguien en internet, si ven algo que no les gusta, no se sientan solos y tengan a un adulto a quien contárselo. Es nuestra obligación guiarles para que desarrollen habilidades sociales y emocionales, algo que solo es posible enfrentándose al mundo offline, con sus disgustos y sus alegrías.

En esta misión, difícil pero imprescindible, lo primero que los adultos debemos entender es que los niños, niñas y adolescentes no tienen la madurez emocional y neurológica para autorregularse y hacer frente, por sí solos, a las triquiñuelas del diseño adictivo de las plataformas. La legislación está del lado de los usuarios, con leyes existentes y otras en ciernes, encaminadas a frenar los abusos. Sin embargo, no podemos quedarnos de brazos cruzados, esperando que el problema lo resuelvan otros.

**Es imprescindible establecer, desde edades tempranas, unas normas claras en el uso de la tecnología, rutinas familiares libres de pantallas y muchos espacios de diálogo.**

La presión es mucha. “Todos mis amigos tienen móvil -o redes, o videojuegos...-”, nos repetirán sin cesar. Pero eso no significa que haya que rendirse. Padres y madres deben recuperar su autoridad para decir “no”. Ser valientes para vencer ese miedo a que un hijo “se sienta diferente”. Es su obligación defender lo que consideran que es mejor para una persona menor de edad que esté a su cargo, aunque todas sus amistades hagan lo contrario. Solo así empezaremos a abrir brecha y descubriremos que, quizá, otras familias de nuestro entorno cercano estaban deseando que hubiera alguien más que pensara como ellos.

Los expertos en salud infanto-juvenil están de acuerdo en que es imprescindible establecer, desde edades tempranas, unas normas claras en el uso de las TRIC, rutinas familiares libres de pantallas y muchos espacios de diálogo. Los detalles respecto a los horarios, los accesos a dispositivos y las líneas rojas corresponde solo a cada familia marcarlos, en cada caso particular. Para decidirlos, primero, los padres necesitan tener la información y este es uno de los objetivos del presente informe.

Solo si los padres recuperan su autoridad, es posible que los niños, niñas y adolescentes puedan encontrar su camino en el universo digital, sin dejarse engullir por sus riesgos. Es el deber del adulto poner límites. Y también su derecho. No olvidemos que, como recalca la psicóloga Mercedes Bermejo: “Quien paga, apaga”.

# 11 Recursos prácticos

- Asesoría para denunciar violencia digital. Observatorio de Violencia Digital.
  https://observatoriodeviolenciadigital.com/

- Canal de denuncias de ciberacoso y *grooming* Teléfono 017; WhatsApp 900 116 117, Telegram (@INCIBE017) de 8 de la mañana a 11 de la noche.

- Canal de denuncias de pornografía infantil de la Policía Nacional
  https://www.policia.es/_es/colabora_informar.php?strTipo=CGPJDT

- Canal Prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEDP), para denunciar publicaciones en internet de fotografías, vídeos o audios de contenido sexual o violento cuya difusión ilícita pone en grave riesgo los derechos y libertades o la salud física y/o mental de las personas afectadas.
  https://www.aepd.es/canalprioritario

- Fichas de prevención de delitos contra menores en internet (AEPD)
  https://www.aepd.es/guias/fichas-proteccion-datos-y-prevencion-de-delitos.pdf

- Guía INCIBE de herramientas de control parental
  https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental

- Materiales didácticos para trabajar la ciberseguridad en el aula (INCIBE)
  https://www.incibe.es/menores/educadores/materiales-didacticos

- Modelo de contrato familiar para el buen uso del móvil
  https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/pacto_familiar_movil.pdf

- Pantallas amigas. Unidad de prevención de adicciones tecnológicas. Ayuda y recursos didácticos.
  https://www.pantallasamigas.net/upat/

- Plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría
  https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php

- Recomendaciones de la Sociedad Española de Oftalmopediatría
  https://sedop.es/recomendaciones-sedop-sobre-la-necesidad-urgente-de-limitar-y-controlar-el-uso-de-dispositivos-moviles-y-pantallas-en-ninos/

> USO LAS REDES SOCIALES PARA ESCRIBIR A MIS AMIGAS Y SOCIALIZARME CUANDO NO PUEDO ESTAR CON ELLAS. ME HICE UNA CUENTA DE INSTAGRAM PORQUE MIS AMIGAS LA TIENEN, PERO ES PRIVADA Y SOLO ME SIGUE GENTE QUE CONOZCO. NO TENGO MÓVIL, PERO A VECES MI MADRE ME DEJA USAR EL SUYO.
>
> SÉ QUE SI ME ESCRIBE UN DESCONOCIDO NO TENGO QUE HACER CASO, NI ENTRAR EN PÁGINAS QUE NO SÉ DE QUÉ SON. TAMPOCO HAY QUE FIARSE DE TODAS LAS COSAS QUE VES EN INTERNET, PORQUE ALGUNAS NO SON LO QUE PARECEN. QUIZÁ TE DICEN QUE DAN ALGO GRATIS SI TE REGISTRAS Y NO ES DE VERDAD. NUNCA DEBES PONER TUS DATOS EN PÁGINAS QUE NO SABES DE QUÉ SON.
>
> VALENTINA, 12 AÑOS

# 12 Bibliografía


- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). (2023). *Decálogo de principios: Verificación de edad y protección de personas menores de edad ante contenidos inadecuados.* Disponible en https://www.aepd.es/guias/decalogo-principios-verificacion-edad-proteccion-menores.pdf
- Aldeas Infantiles SOS. (2024, octubre). *Detrás de la tristeza: Claves para visibilizar, entender y prevenir el suicidio adolescente y juvenil.* Disponible en https://cms.aldeasinfantiles.es/uploads/2024/10/informe-suicidio-aldeas-infantiles-sos-detras-de-la-tristeza.pdf
- Asociación Española de Pediatría. (2025, 3 de febrero). *Plan Digital Familiar.* Disponible en https://www.aeped.es/enfamilia/actualidad/nuevas-recomendaciones-sobre-pantallas-en-infancia-adolescencia
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). "Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives". *Journal of Adolescence, 61,* 1–11. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005
- Casanova Garrigós, G., Torrubia Pérez, E., Cañellas Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora López, G., & Albacar Riobóo, N. (2025). "Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: Una revisión integrativa". *Enfermería Global.* Universitat Rovira i Virgili. Disponible en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412025000100017
- Cebollero Salinas, A., Bautista Alcaine, P., Íñiguez Berrozpe, T., & Elboj, C. (2022). "¿Te importaría prestarme atención? El phubbing en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial". *Revista Complutense de Educación*, 33(4), 601–610.
- DKV Instituto de la Vida Saludable & Educar es Todo. (2024). *I Estudio sobre la percepción de la salud mental de los adolescentes y el mal uso de la tecnología.* Disponible en https://consaludmental.org/centro-documentacion/estudio-percepcion-salud-mental-adolescentes-tecnologia-dkv/
- Dove. (2024). *El estado real de la belleza.* Disponible en https://www.dove.com/es/stories/campaigns/global-state-of-beauty.html
- Empantallados.com & GAD3. (2024). *El impacto de la IA en la educación en España.* Disponible en https://empantallados.com/ia/
- Faddoul, M., Chaslot, G., & Farid, H. (2020, 6 de marzo). *A longitudinal analysis of YouTube's promotion of conspiracy videos.* arXiv. Disponible en https://arxiv.org/abs/2003.03318
- Feijoo, B., Fernández Gómez, E., Neira Placer, P., Segarra, J., & Castelló, A. (2025). *La exposición de menores a la publicidad que reciben por su teléfono móvil:* Informe de resultados. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades; Universidad Internacional de La Rioja. https://doi.org/10.5281/zenodo.13960496
- Fundación SOL & GAD3. (2025, 10 de abril). *Estudio FundaciónSOL I: Percepciones sobre el impacto del consumo de contenidos digitales en la infancia y la adolescencia.* Disponible en https://www.staging3.gad3.com/estudio-fundacionsol-i-percepciones-sobre-el-impacto-del-consumo-de-contenidos-digitales-en-la-infancia-y-la-adolescencia/
- García Mingo, E., & Díaz Fernández, S. (2022). *Jóvenes en la Manosfera: Influencia de la misoginia digital en la percepción que tienen los hombres jóvenes de la violencia sexual.* Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud; Fundación FAD Juventud. https://doi.org/10.5281/zenodo.7221159
- Gámez Guadix, M. (2017). *Sexting entre adolescentes españoles: Prevalencia y asociación con variables de personalidad. Psychothema.* Disponible en https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/11585
- G. de Rivera, L. (2025). *Esclavos del algoritmo: Manual de resistencia en la era de la inteligencia artificial.* Debate.
- Hernández Prados, M. Á., Álvarez Muñoz, J. S., & Pina Castillo, M. (2024). "Los mensajes de odio en adolescentes: ¿Una perspectiva de género?" *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social (RIEJS).* Disponible en https://portalinvestigacion.um.es/documentos/6682f6bc7458fa3b46c817f8?lang=de
- INCIBE. (s. f.). *Guía de herramientas de control parental.* Disponible en https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/is4k_guia_controles_parentales.pdf
- INE. (2024). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) en los hogares.* Disponible en https://www.ine.es/dyngs/Prensa/TICH2024.htm
- Marañón, I. (2025). *Somos revolución. Somos feminismo*. La Esfera de los Libros.
- Ministerio de Igualdad. (s. f.). *Consumo de pornografía por parte de jóvenes y menores de edad.* Disponible en https://www.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Infografia-4.-Consumo-de-pornografia-por-parte-de-jovenes-y-menores-de-edad.pdf
- Ministerio de Sanidad. (2025). *Informe del Plan Nacional sobre Drogas.* Disponible en https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/
- Observatorio de Igualdad y Empleo, Fundación Mujeres. (2024). *Las mujeres en la industria del videojuego.* Disponible en https://observatorioigualdadyempleo.es/las-mujeres-en-la-industria-del-videojuego/
- ONTSI. (2023). *Impacto del aumento del uso de internet y las redes sociales en la salud de jóvenes y adolescentes.* Disponible en https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf
- Pew Research Center. (2024, 12 de diciembre). *Teens, social media and technology 2024*. Disponible en https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/
- Pew Research Center. (2025, 17 de enero). *A closer look at Americans' experiences with news on TikTok.* Disponible en https://www.pewresearch.org/short-reads/2025/01/17/a-closer-look-at-americans-experiences-with-news-on-tiktok/
- Sádaba, C. (2024). "Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria: La necesidad de una mirada comprensiva". *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. Disponible en https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11090607/
- Telzer, E. H., Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S. J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2023). Association of habitual checking behaviors on social media with longitudinal functional brain development. *JAMA Pediatrics.* https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924
- Torres, J., Faus, A., & Robledo, L. (2024). *Uso de las redes digitales en jóvenes LGTBIQ+: Espacio de disputa entre la (re)producción del estigma y el activismo*. Ponencia presentada en el Congreso COSIDES.
- UNICEF. (2021). *Ciberacoso: qué es y cómo detenerlo.* Disponible en https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo
- UNICEF España, la Universidad de Santiago de Compostela y el Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática. *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades.* Disponible en https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia

Facebook Aldeas infantiles SOS de España

X @aldeasEspana

Instagram aldeasinfantiles_es

www.youtube.com/user/AldeasInfantiles

**aldeasinfantiles.es**

ALDEAS
INFANTILES SOS

Aldeas Infantiles SOS impulsa el buen trato a la infancia y a la juventud a través de su Política de Protección Infantil y Juvenil. Nos implicamos en la promoción de una organización segura, condenando enérgicamente cualquier caso de desprotección y dando una respuesta dentro de nuestro ámbito de actuación y esfera de influencia.