

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

Una aproximación desde la salud,
la convivencia y la responsabilidad social

© UNICEF/UN0715032/Le Lijour



INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que han hecho posible este estudio. A las Consejerías de Educación y gobiernos autonómicos, al Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y sus direcciones provinciales, al profesorado y a las familias, por su compromiso y colaboración activa. A los equipos de los comités autonómicos de UNICEF España, de Red.es, de la USC y del CCII por su dedicación y apoyo constante en el desarrollo del proceso. Al equipo asesor científico y a las personas expertas, por su valiosa orientación y conocimiento. Y, sobre todo, a los niños, niñas y adolescentes que han participado voluntariamente, respondiendo con responsabilidad a los cuestionarios y aportando sus voces y opiniones, fundamentales para comprender mejor sus realidades y construir políticas más justas y eficaces. Gracias por contribuir con generosidad y entusiasmo a este esfuerzo colectivo.

infancia digital



INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social



Infancia, adolescencia y bienestar digital. Estudio elaborado por UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y la Entidad Pública Empresarial Red.es.

Márquez, J.M., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodríguez, F.J., González, J. y Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital*. Madrid: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y Entidad Pública Empresarial Red.es. <https://doi.org/10.30923/IABD202510>

ISBN: 978-84-09-79215-3

Dirección científica:

Antonio Rial Boubeta (Universidad de Santiago de Compostela)
Joël Billieux (University of Lausanne)

Coordinación UNICEF España:

Belén Andrade Pérez
Ignacio Guadix García

Coordinación Consejo General Ingeniería en Informática de España (CCII):

Fernando Suárez Lorenzo
Francisco Javier Rodríguez Martínez (Universidad de Vigo)

Coordinación Entidad Pública Empresarial Red.es:

Juan Miguel Márquez Fernández

Con la colaboración de:

Rosa Díaz Moles
José Julio Fernández Rodríguez
Álvaro Fernández Theotonio
Arancha García Lozano
Patricia Gómez Salgado
Joaquín González Cabrera
Pilar González Nieto
Jesús Herrero Poza
Iraida Ledesma Cantero
Juan Manuel Machimbarrena Garagorri
Abel Nogueira López
Rafael Pichel Mira
Eduardo Picón Prado
Sandra Sanmartín Feijóo
José Antonio Seco Arnegas

*El contenido de esta publicación refleja la opinión de los autores y autoras y no necesariamente las políticas ni las opiniones de UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, el Consejo General de Ingeniería en Informática y la Entidad pública Empresarial Red.es. Nada de lo contenido en este documento debe interpretarse como un respaldo de estas entidades a organizaciones, empresas u otros actores específicos.

Índice

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y BIENESTAR DIGITAL

01	Introducción	08
02	Objetivos	12
03	Metodología Diseño muestral Instrumento Procedimiento	14
04	Salud Satisfacción con la vida Calidad de vida relacionada con la salud Malestar emocional Conducta suicida	16
05	Convivencia familiar, escolar y ciberconvivencia Valoración de las relaciones con progenitores y otros miembros de la familia Violencia filio-parental Percepción del entorno escolar Acoso y victimización escolar Ciberacoso y cibervictimización escolar Violencia digital en la pareja (<i>Cyberdating Violence</i>)	22

06

Teléfono móvil y redes sociales

30

Teléfono móvil
Redes sociales
Uso problemático de redes sociales
Desconexión digital
Sexting y contacto con desconocidos *online*

07

Consumo de pornografía

44

Acceso a contenidos pornográficos
Consumo problemático de pornografía
OnlyFans
Educación afectivo-sexual

08

Videojuegos (Gaming)

50

Consumo de videojuegos
Videojuegos no recomendados para menores (PEGI 18)
Trastorno por uso de videojuegos
Loot boxes

09

Juego y apuestas (Gambling)

56

Modalidades de Juego
Problemas con el juego (*Problem Gambling*)

10

Mediación parental digital

60

11

Conclusiones

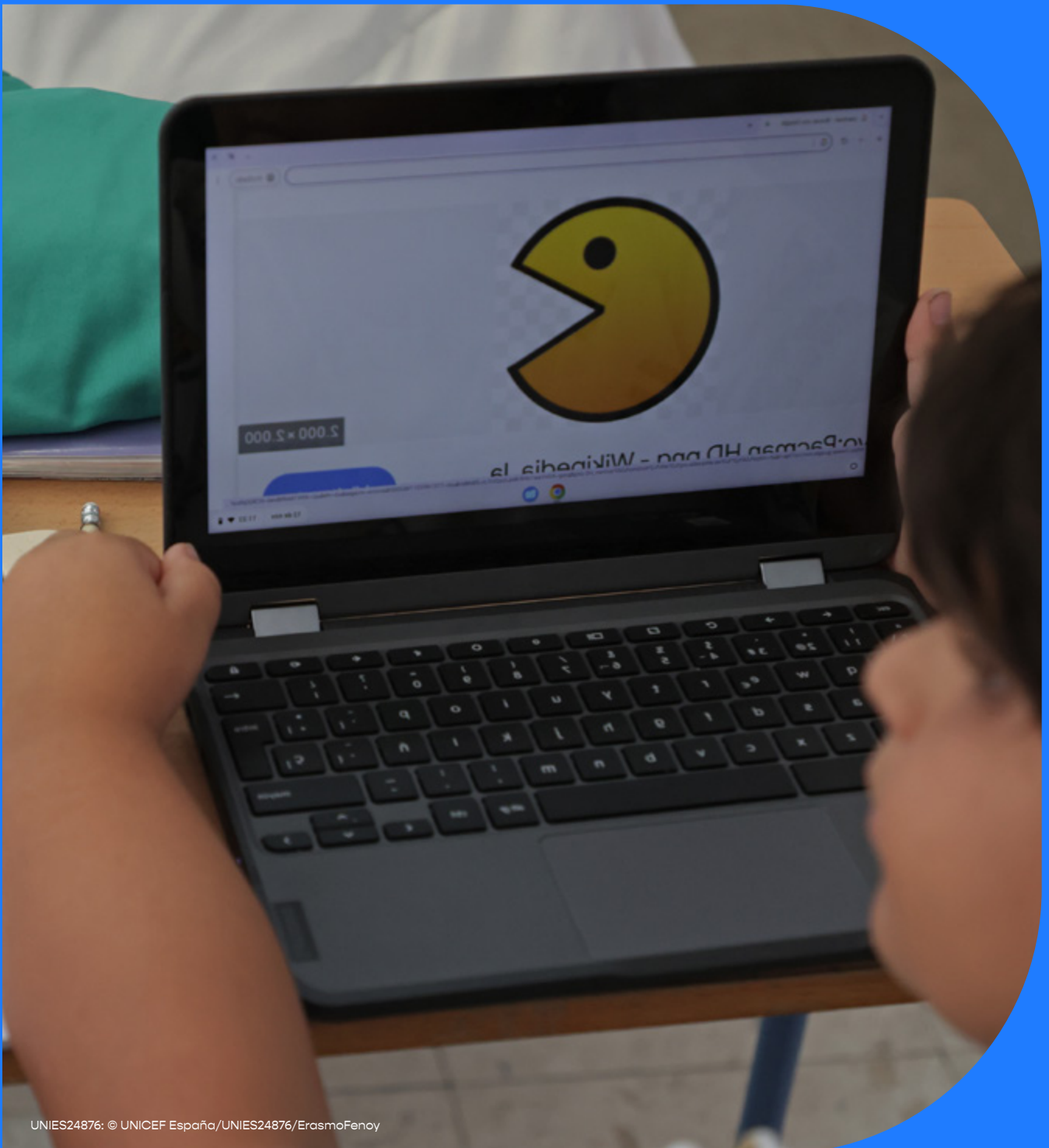
66

12

Propuestas de acción

72

Integrar de forma saludable el uso de los dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia constituye uno de los grandes desafíos a los que nos enfrentamos como sociedad



01 Introducción



Introducción

La revolución digital ha dejado de ser un fenómeno tecnológico para convertirse en una transformación estructural de la sociedad. La conectividad es ubicua y transversal: alcanza a todos los sectores, condiciona los hábitos de consumo, altera las dinámicas de socialización y redefine los modelos educativos. Esta nueva realidad afecta especialmente a la infancia y a la adolescencia, no solo como grupo de usuarios intensivos, sino como generación que está configurando su identidad y su desarrollo en un ecosistema profundamente digitalizado.

España no es ajena a esta transformación. El acceso a pantallas con conexión empieza a una edad muy temprana, y el uso de redes sociales y plataformas de vídeo se consolida antes incluso de la adolescencia. El teléfono móvil, antaño considerado un dispositivo para adultos, es hoy una herramienta habitual en los entornos escolares, familiares y de ocio infantil. A los 10 años, el 41% del alumnado dispone ya de un teléfono móvil en propiedad. A los 12 años la cifra asciende al 76%.

Una responsabilidad social que nos interpela a todas y a todos y que debe ser abordada desde un enfoque de derechos



A los 10 años, el 41% de niños y niñas, en lugar de alumnado dispone ya de un teléfono móvil en propiedad. A los 12 años la cifra asciende al 76%.

La digitalización, cuando se orienta al servicio del desarrollo humano, representa una oportunidad extraordinaria para la infancia. Permite acceder a una información prácticamente ilimitada, estimula la creatividad, amplía las posibilidades de comunicación y abre nuevas vías de aprendizaje personalizado. En un contexto escolar, las tecnologías digitales pueden facilitar la inclusión, reforzar el trabajo colaborativo y potenciar el pensamiento crítico. Fuera del aula, ofrecen espacios para la autoexpresión, la participación ciudadana y el fortalecimiento de vínculos familiares o sociales.

Por ello el acceso a Internet se reconoce ya como un derecho habilitante, esencial para ejercer otros derechos fundamentales. El Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas, en su Observación General nº 25 (2021), subraya que los entornos digitales deben diseñarse y gestionarse de forma que en ellos puedan desarrollarse de forma integral, considerando como guía el interés superior de la infancia y adolescencia y el necesario equilibrio entre los ámbitos de acceso, protección, educación y participación infantil.

Garantizar el bienestar de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales plantea en la práctica, no obstante, desafíos complejos. Los riesgos asociados en relación con la tecnología en la infancia no son una novedad. Su uso temprano, intensivo y sin acompañamiento tiene repercusiones en el desarrollo infantil que invitan a considerar el tema como una cuestión de salud pública, y más cuando su escala y diversidad se han multiplicado en los últimos años. No hablamos solo de amenazas externas (ciberacoso, acceso a contenidos inadecuados, pérdida de privacidad), sino también de consecuencias más sutiles, pero igualmente preocupantes: sobreexposición, pérdida de hábitos saludables, fatiga mental, presión por la imagen o reducción de la interacción cara a cara.

Entre los desafíos más relevantes, cabría destacar:

- La pérdida de control sobre el tiempo y el contenido consumido por parte de los menores, con especial impacto en los más pequeños.
- La exposición a discursos de odio, violencia, sexualización o desinformación sin filtros ni mediación.
- El debilitamiento del vínculo entre el entorno educativo y familiar, cuando la brecha digital de acompañamiento impide a padres, madres y docentes ejercer su rol protector.
- El desarrollo de hábitos de autoexigencia o comparación, especialmente en redes sociales, que impactan directamente en la salud emocional.
- La desigualdad de oportunidades entre quienes cuentan con una alfabetización digital crítica y quienes solo consumen tecnología sin comprender su lógica.
- El empoderamiento de niños, niñas y adolescentes como agentes del cambio fomentando su participación en la toma de decisiones que afectan a su vida digital, escuchando sus voces, y considerando sus opiniones para construir una Internet más inclusiva donde puedan ejercer su ciudadanía plena.

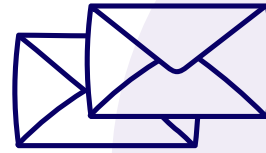
La preocupación ciudadana por este tema es cada vez más elevada. En España, más del 90% de la ciudadanía manifiesta inquietud ante los riesgos a los que se enfrentan niños, niñas y adolescentes en los entornos digitales.

Para poder implementar mecanismos adecuados de prevención y respuesta frente a los retos de los entornos digitales es necesario poder entenderlos con precisión. Ampliar la base de evidencia sobre el impacto de las actividades digitales de la infancia en su bienestar es esencial para orientar la adopción de medidas y garantizar que estas se mantengan al ritmo de los cambios tecnológicos.

Por ello desde UNICEF España, la Universidad de Santiago de Compostela (USC), el Consejo General de Colegios de Ingeniería Informática (CCII) y la Entidad Pública Empresarial Red.es dependiente del Ministerio para la Transformación Digital y la Función Pública, hemos realizado tres informes concebidos como una herramienta integral para acercarse a la vida niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales. El primero de ellos ha sido un estudio cualitativo con grupos focales y entrevistas en profundidad en el que se han examinado las opiniones de todas las partes interesadas: familias, adolescentes, profesionales y personas expertas. El segundo ha sido un estudio cuantitativo en el que se recoge la visión de miles de docentes. El tercero ha sido una macroencuesta a casi 100.000 niñas, niños y adolescentes en la que se reflejan sus hábitos y experiencias en un mundo digital.

El informe que se presenta a continuación se corresponde con los resultados del tercer estudio, orientado a evaluar los usos de las tecnologías digitales en la infancia y la adolescencia.

Toma como punto de partida el estudio previo realizado por UNICEF, USC y CCII en 2021 sobre Impacto de la Tecnología en la Adolescencia, reforzándolo con un enfoque más amplio encaminado a disponer de una visión holística del problema. El informe se estructura en cinco apartados. En primer lugar, se establecen los objetivos del estudio. Seguidamente, el apartado de metodología detalla el diseño técnico de la investigación. El bloque central del informe presenta los resultados del alumnado, agrupados en apartados temáticos: salud, convivencia, teléfono móvil y redes sociales, consumo de pornografía, videojuegos (*gaming*), juegos y apuestas (*gambling*) y papel de las familias. El documento se cierra con un apartado de conclusiones, donde se sintetizan los hallazgos más relevantes del estudio, y propuestas para mejorar la protección de las personas menores en el entorno digital donde los autores del informe proponen algunos ejes de actuación.



02

Objetivos

El presente estudio fue planteado con el objetivo fundamental de realizar una evaluación integral del uso de las TRIC (Tecnologías de las Relaciones, la Información y la Comunicación; Marta y Gabelas, 2016) en la infancia y la adolescencia, analizando las posibles implicaciones tanto a nivel de salud mental, como de convivencia y de desarrollo personal. Con él se pretende poner a disposición de los responsables institucionales información válida y fiable que ayude no solo a comprender mejor el papel que el entorno digital juega en la infancia y la adolescencia, sino también a diseñar políticas de prevención eficaces, concebidas desde una óptica constructiva, alejada por igual del alarmismo y de la banalización del problema. Este trabajo constituye además una magnífica oportunidad para profundizar en aspectos muy concretos de la infancia y la adolescencia de hoy, como puede ser la calidad de vida, la salud mental o los problemas de convivencia escolar y de nuevas adicciones, mediante la aplicación de instrumentos de cribado debidamente contrastados a nivel internacional.

Concebir la relación de las nuevas generaciones “con” y “en” el entorno digital desde un punto de vista integral implica tomar conciencia de la importancia que posee en el desarrollo y a diferentes niveles. A diferencia del trabajo llevado a cabo en 2021, en la presente edición se ha ampliado el *target* objeto de estudio, incorporando por un lado al alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria (intentando con ello analizar toda esta problemática desde edades tempranas) y, por otro, al alumnado de Bachillerato y Formación Profesional. El enfoque que subyace a esta iniciativa es un enfoque de responsabilidad social y de derechos, que implica asumir proactivamente el gran desafío que el uso de la tecnología supone para la sociedad actual y, en particular, para la infancia y la adolescencia de nuestros días.

Se trata de entender la relación de las nuevas generaciones “con” y “en” el entorno digital desde un punto de vista integral, dando voz a los propios protagonistas



03 Metodología

Diseño muestral

El universo de referencia estuvo compuesto por todo el alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria, ESO, Bachillerato, FP Básica y Ciclos Formativos de Grado Medio del conjunto del Estado, tanto de centros públicos, como privados y concertados. Se utilizó un diseño analítico y transversal, con un muestreo estratificado por conglomerados para la selección de la muestra. Participaron en el estudio un total de 93.153 estudiantes. Tras un riguroso proceso de depuración, la muestra final para el análisis quedó compuesta por 75.329 escolares, con edades comprendidas entre 10 y 20 años (Media: 13,48; DT: 2,19). El 26,9%, cursaban 5º o 6º de Primaria, el 58,4% ESO, el 11,5% Bachillerato y el 3,2% restante Formación Profesional. El 49,4% eran chicos, el 48,8% chicas y el 1,8% prefirió no responder cuando se les preguntó por su sexo biológico.

Instrumento

Se elaboró un cuestionario *ad hoc*, en el que se incluyeron tanto ítems extraídos de estudios previos, como de elaboración propia. Para la evaluación de los diferentes constructos relacionados con la salud (Calidad de Vida, Malestar Emocional, Depresión y Conducta Suicida) se utilizaron instrumentos validados a nivel internacional, con el respaldo de las correspondientes sociedades científicas. Se utilizaron escalas de cribado específicas para

estimar la prevalencia de posibles adicciones o usos problemáticos. Los valores de fiabilidad fueron elevados en todas las franjas de edad y similares a los obtenidos por los autores originales. Se elaboraron versiones del cuestionario en las diferentes lenguas cooficiales y en inglés.

Ficha técnica

Ámbito: España

Universo: infinito. Escolares con edades comprendidas entre 10 y 20 años, que estén cursando 5º y 6º de Primaria, ESO, Bachillerato, FP Básica o Ciclos Formativos de Grado Medio en centros públicos, privados o concertados del conjunto del Estado (N aprox: 4.100.000)

Tipo de muestreo: estratificado por conglomerados, según comunidad autónoma, nivel educativo y titularidad del centro. Se utilizó una afijación de compromiso, con un suelo muestral de 1.937 individuos por comunidad autónoma, con un error máximo a nivel de desagregado de $\pm 2\%$.

Tamaño de la muestra: 93.153 estudiantes

Hipótesis peor: $p=q=0,50$


Nivel de significación: $\alpha=0,05$

Error global de muestreo para el conjunto de España: $\pm 0,3\%$

Error máximo de muestreo para cada comunidad/ciudad autónoma: $\pm 2\%$

Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo entre noviembre de 2024 y junio de 2025, mediante un cuestionario *online* implementado en *LimeSurvey* y alojado en un servidor del Centro de Supercomputación de Galicia. El alumnado cumplimentó el cuestionario en las propias aulas de los centros bajo la supervisión del personal docente, previo consentimiento de sus padres o tutores legales. Fue informado de los objetivos del estudio, así como del anonimato y la confidencialidad de sus respuestas. Para estandarizar el procedimiento de recogida de datos, facilitar la mayor participación posible y resolver eventuales dudas, se elaboró un Manual de Procedimiento, disponible también en diferentes idiomas. Toda la información fue gestionada con las debidas garantías en materia de protección de datos y acorde a la Declaración de Helsinki (2024). Para la elaboración del cuestionario y su pilotaje se contó con la supervisión de un equipo asesor científico internacional, compuesto por 43 personas expertas de diferentes áreas. El protocolo del estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad de Santiago de Compostela (código USC 82/2024). Se llevó a cabo una ponderación de los datos para corregir los desajustes generados por el trabajo de campo respecto al diseño muestral original. La significación estadística para todos los análisis se estableció en el valor $p < 0,01$.



El valor de la
Metodología y la
Metodología como
valor. Un trabajo
científico sin
precedentes

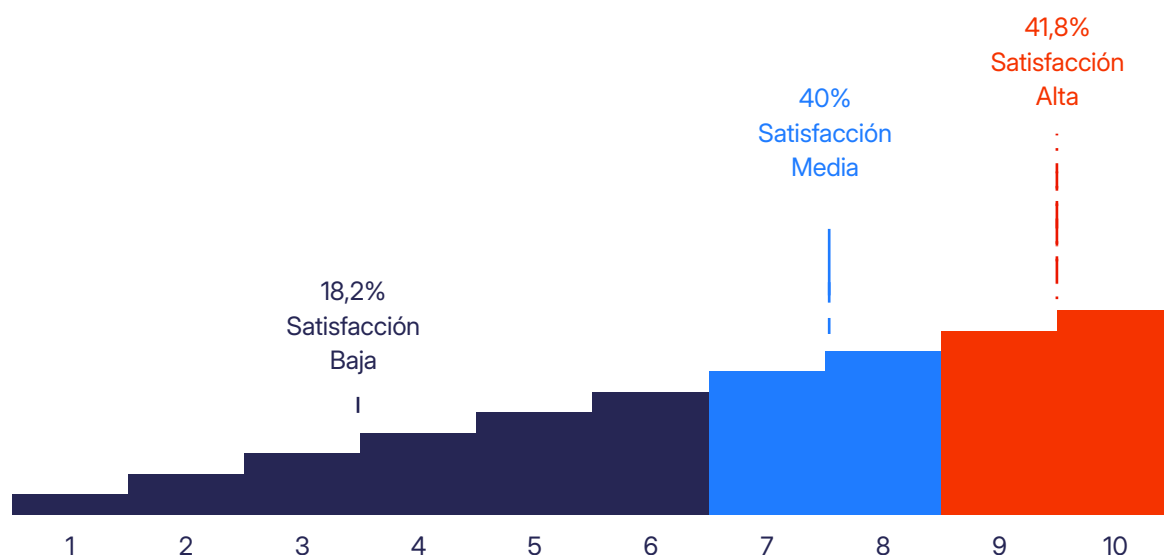
04 Salud

Satisfacción con la Vida

La satisfacción vital constituye una medida subjetiva del bienestar que refleja cómo valora una persona, de manera general,

su situación vital. La Satisfacción Media obtenida se sitúa en 7,86 (DT: 1,82) en una escala de 0 a 10, con diferencias estadísticamente significativas entre chicos (8,10) y chicas (7,63) y por niveles educativos. Los promedios más altos se dan en Primaria (8,59) y los más bajos en FP (7,24).

FIGURA 1
Satisfacción con la Vida (HBSC Protocol; Escalera de Cantril, 1965)



El porcentaje de adolescentes que muestran una satisfacción baja con su vida actual es significativamente mayor entre las chicas (22,4%) y en FP (28,9). En el tránsito de Primaria a ESO pasa de un 9,2% a un 21,1%





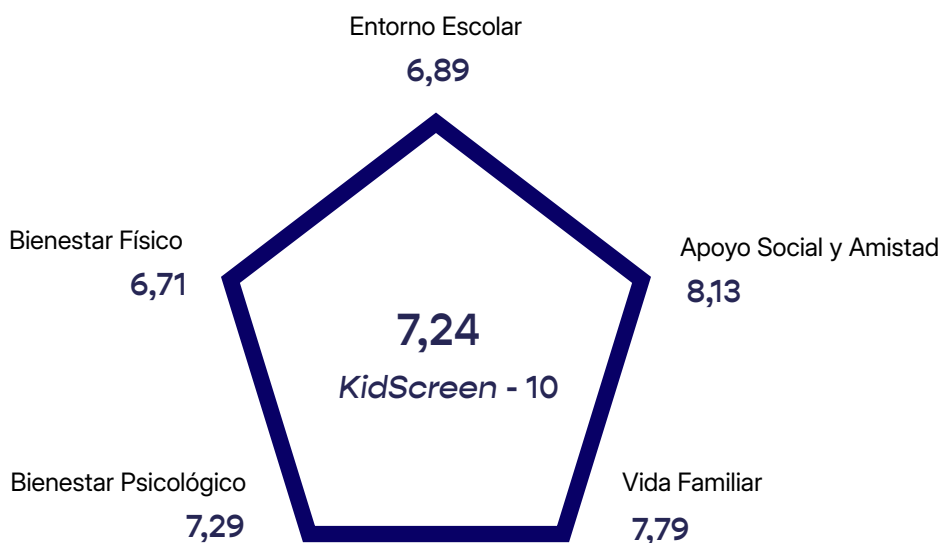
Calidad de vida relacionada con la salud

Se trata de un constructo clave en el desarrollo de la infancia y la adolescencia, un indicador multifactorial de la percepción que tienen las personas sobre su bienestar físico, psicológico y social, en relación con su estado de salud y las condiciones de su vida cotidiana. La Calidad de Vida media se sitúa en un 7,24 (DT: 1,52), con diferencias significativas entre chicas (6,96) y chicos (7,53) y por nivel educativo. Se obtiene el promedio mayor en Primaria (7,93) y el menor en Bachillerato (6,59), seguido de FP (6,72). Los valores para cada dimensión van desde el 6,71 para el "bienestar físico" al 8,13 para el "apoyo social y amistad"

Las chicas presentan, por lo general, valores más bajos, especialmente en el Bienestar Físico (6,16 vs. 7,26) y el Bienestar Psicológico (6,91 vs. 7,68)

FIGURA 2

Calidad de Vida relacionada con la salud (KidScreen-10; KidScreen-27)





UNI450126 © UNICEF/UNI450126/Ginosyan

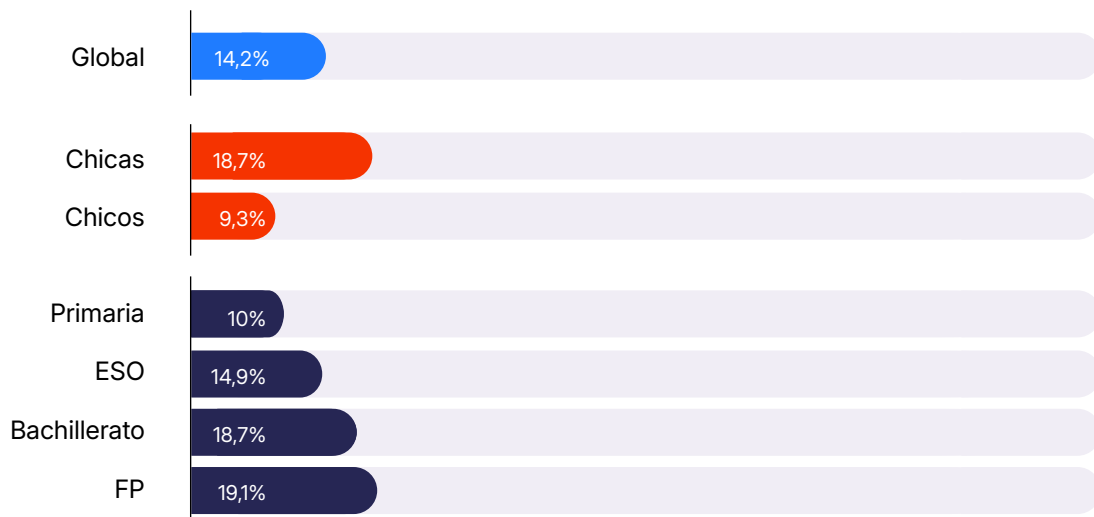
Malestar emocional

Hace referencia a la presencia de sentimientos y síntomas que generan incomodidad psicológica y dificultan el bienestar cotidiano. En la adolescencia es relativamente frecuente y puede

afectar tanto a la salud como a las relaciones personales y al rendimiento académico. Se evalúa habitualmente a través de tres dimensiones: Ansiedad, Depresión y Somatización. En términos globales, el nivel de malestar emocional se situaría en el 14,2%, siendo significativamente mayor entre las chicas que entre los chicos (18,7% vs. 9,3%), en Bachillerato (18,7%) y FP (19,1%).

FIGURA 3

Prevalencia de Malestar emocional



Los datos indican también que un 13,7% del alumnado presenta síntomas manifiestos de ansiedad, el 13,1% de depresión y el 9,1% diferente sintomatología a nivel somático. Se aprecian de nuevo diferencias significativas por sexo y nivel educativo, con porcentajes mayores entre las chicas, en Bachillerato y FP.

FIGURA 4

Niveles de ansiedad, depresión y somatización

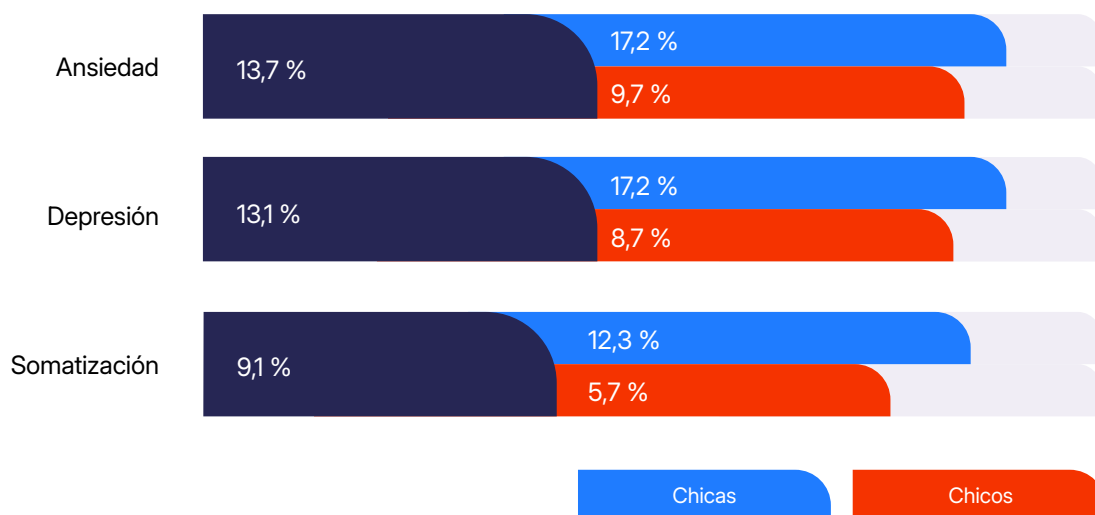
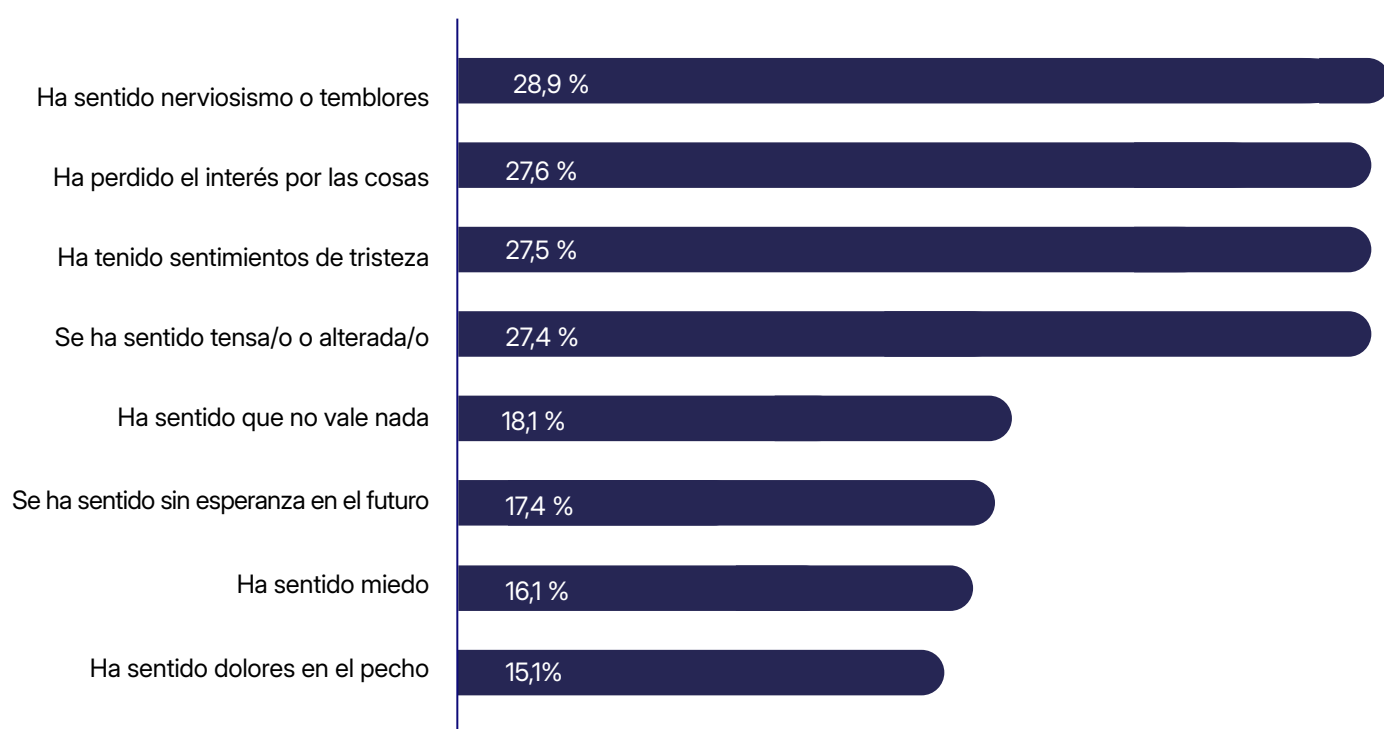


FIGURA 5

Síntomas específicos experimentados "en la última semana..."



Conducta suicida

Es un indicador relevante del malestar emocional en la adolescencia, que suele expresar una necesidad de apoyo psicosocial. Se entiende como un *continuum* con distintos niveles de gravedad: desde los pensamientos de muerte y la ideación suicida, pasando por la planificación, hasta el intento de suicidio. No es un diagnóstico en sí mismo, pero su presencia exige valoración profesional y la activación de redes de apoyo. Integrando los diferentes indicadores, cabe informar que un 7,4% del alumnado presenta un Riesgo Suicida elevado.

El Riesgo Suicida es más del doble en el caso de las chicas que de los chicos (10,1% vs. 4,3%)

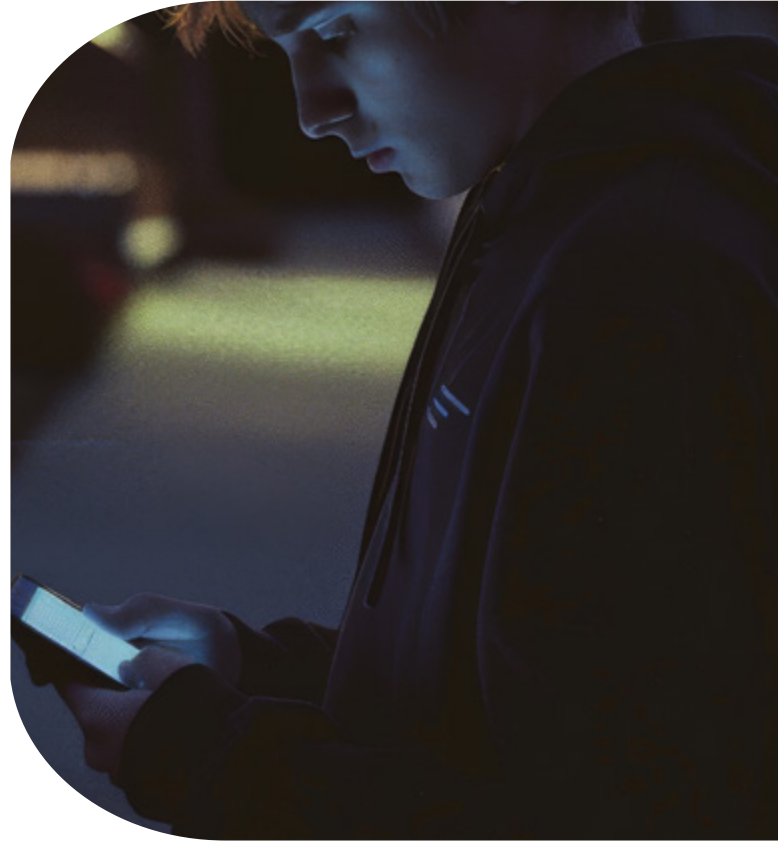
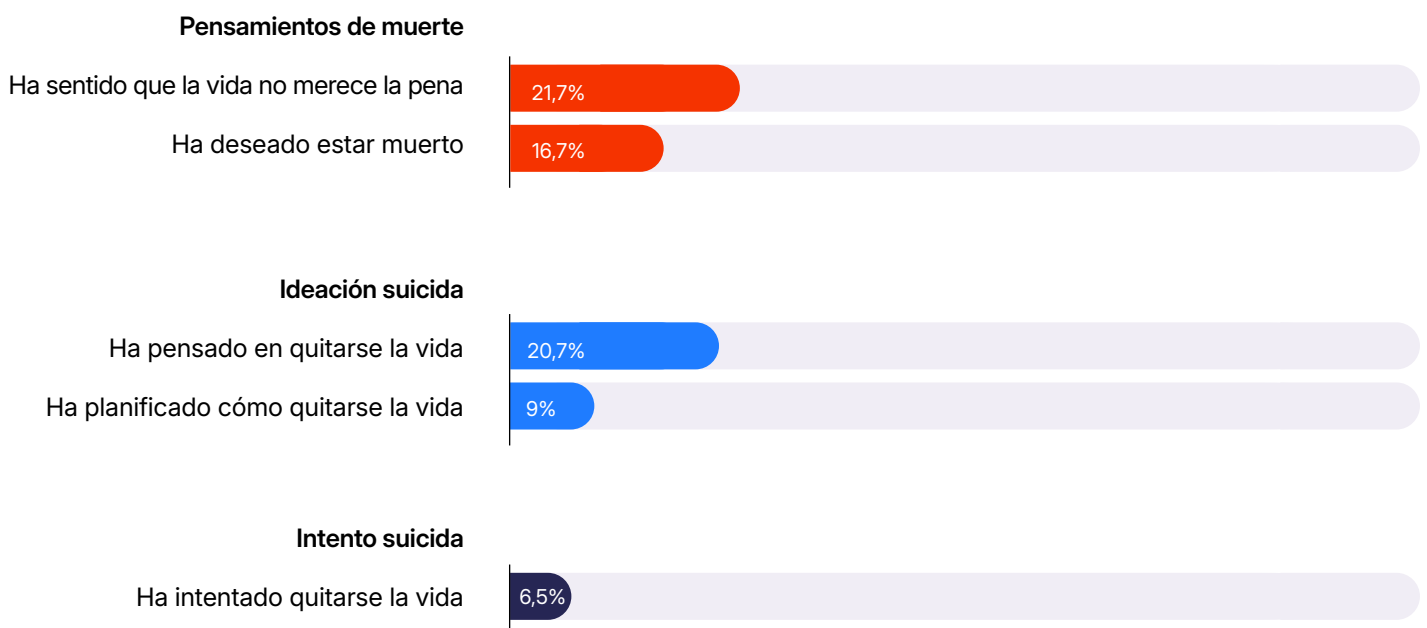


FIGURA 6
Conducta Suicida (Escala de Paykel. Valores referidos al último año) *



* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria



Convivencia familiar, escolar y ciberconvivencia



En general, chicos y chicas valoran de forma positiva la relación con su familia, aunque ligeramente peor las chicas

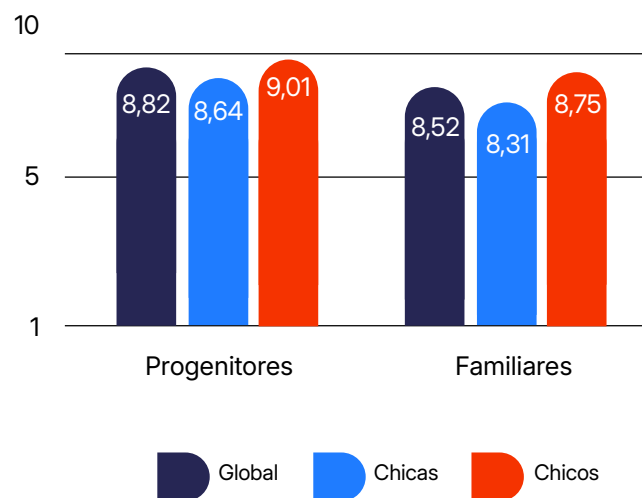


Valoración de las relaciones con progenitores y otros miembros de la familia

La valoración de las relaciones familiares, y en particular de los vínculos con los progenitores, constituye un aspecto central del bienestar durante la infancia y la adolescencia. La calidad de estas interacciones se refleja en el grado de apoyo, comunicación y confianza percibidos, factores que influyen de manera significativa en el desarrollo emocional, social y académico. En una escala de 0 a 10, el alumnado valora la relación con sus progenitores con un 8,82 (DT: 1,73) y con un 8,52 (DT: 1,88) con el resto de su Familia.

FIGURA 7

Valoración de la relación con Progenitores y Familiares



Violencia filio-parental

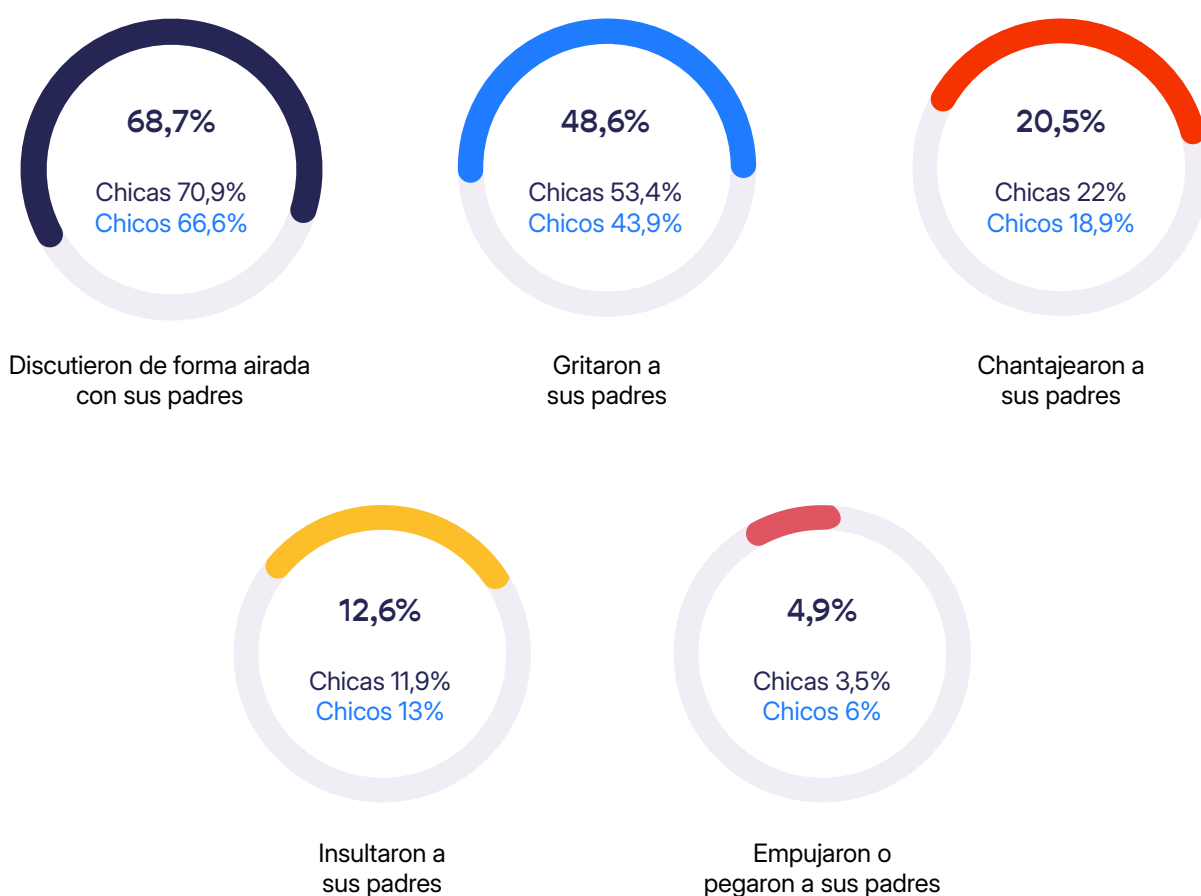
Este tipo de violencia hace referencia a las conductas de agresión física, verbal o psicológica ejercidas por hijos e hijas hacia sus progenitores u otros cuidadores. Este fenómeno, que puede manifestarse en distintos grados de intensidad y frecuencia, refleja una dinámica relacional problemática que impacta tanto en la convivencia

familiar como en el bienestar emocional de todos sus miembros. En 8 de cada 10 hogares (82,6%) se ha detectado al menos una manifestación de Violencia Filio-parental en el último año.

En un 15,2% de los casos tales manifestaciones se producen de forma frecuente (al menos una conducta violenta en cinco o más ocasiones al año). Las chicas ejercen mayor violencia verbal y psicológica y los chicos violencia física. Este tipo de manifestaciones son, por lo general, menos frecuentes en Primaria, salvo en el caso de la violencia física.

FIGURA 8

Manifestaciones de Violencia Filio-parental ("Alguna vez en los últimos 12 meses...")



Las personas agresoras muestran peor calidad de vida y menor satisfacción vital, con malestar emocional tres veces más frecuente (33,2% frente a 10%)



UNIES24868 © UNICEF España/ErasmusFenoy

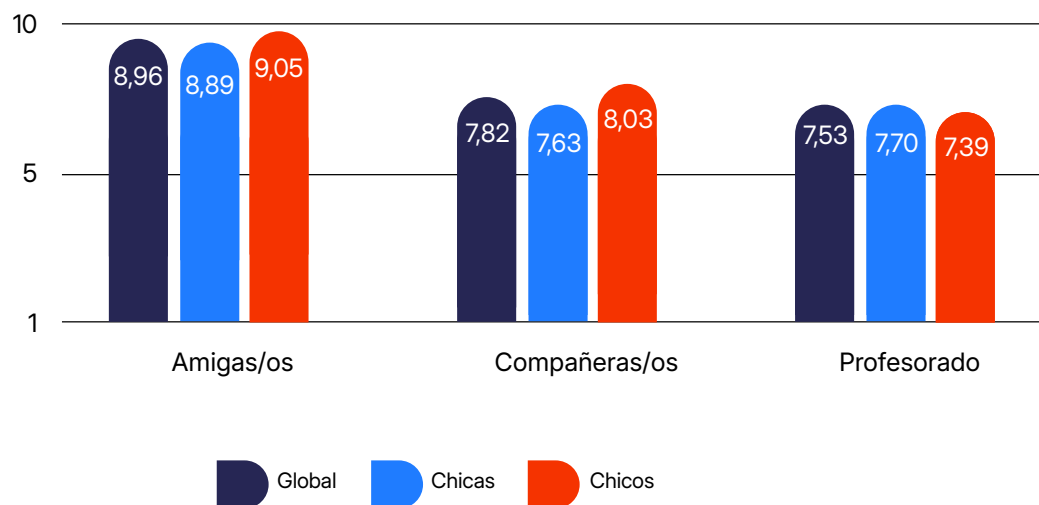
Percepción del entorno escolar

Este comprende el conjunto de experiencias, relaciones y condiciones que se desarrollan en el ámbito educativo. Incluye tanto los aspectos académicos como el clima social del centro, las

interacciones con docentes y compañeros y la percepción de seguridad o apoyo. Influye en el aprendizaje, la socialización y el bienestar general del alumnado. Se ha evaluado de 0 a 10 la relación con amistades, compañeras y compañeros y profesorado. Las puntuaciones medias van desde el 7,53 para el Profesorado (DT: 2,15) al 8,96 (DT: 1,55) para las/os amigas/os.

FIGURA 9

Valoración de la Relación con Amigas/os, Compañeras/os y Profesorado



La percepción es mejor entre los chicos, salvo en el caso del profesorado, que es mejor valorado por las chicas

Acoso y victimización escolar

La victimización escolar se refiere a la experiencia de sufrir daños físicos, verbales, sociales o emocionales en el contexto educativo. Cuando estas conductas dolosas se presentan de forma repetida y enmarcadas en una relación de asimetría de poder entre el agresor y la víctima, se habla de Acoso Escolar. Este fenómeno no solo afecta a la seguridad y el bienestar de quienes lo padecen, sino que repercute también en su desarrollo personal y académico.

Al preguntar directamente al alumnado, el 2,5% refiere estar sufriendo acoso escolar en la actualidad y el 23,2% haberlo sufrido en algún



momento. Si se utiliza un instrumento específico, la prevalencia de victimización escolar asciende al 25%, siendo similar entre chicas (24%) y chicos (25,6%). No obstante, el patrón es distinto: más Agresores y Víctimas-agresoras entre los chicos y más Víctimas puras entre las chicas. Las mayores tasas de victimización se dan en la ESO (27,2%) y de agresión en FP (18,6%).

TABLA 1
Prevalencias de acoso y victimización escolar (EBIP-Q; Ortega-Ruiz et al., 2016)

		Víctimas	Víctimas-Agresoras	Agresores
GLOBAL		16,2%	8,8%	3,7%
Sexo	Chicas	17,9%	6,1%	2,9%
	Chicos	14,4%	11,2%	4,6%
Nivel educativo	Primaria	17,1%	5,4%	2%
	ESO	17%	10,2%	4,1%
	Bachillerato	11,3%	9,2%	5,3%
	FP	11,6%	12,9%	5,7%

Quienes sufren victimización escolar presentan un malestar emocional casi cuatro veces mayor (31,2% vs. 8,5%) y una peor calidad de vida (6,51 vs. 7,48)

Ciberacoso y Cibervictimización Escolar

La Cibervictimización se refiere a la experiencia de sufrir daños a través de medios digitales, como redes sociales, mensajería instantánea o plataformas en línea. Estas conductas pueden incluir insultos, hostigamiento, difusión de rumores o la exclusión intencional de grupos virtuales. Cuando estas se presentan de manera repetida, en un marco de desequilibrio de poder (favorecidas por factores como el anonimato o la amplia difusión), se habla de Ciberacoso. Este fenómeno puede afectar seriamente a la salud emocional, la autoestima y las relaciones sociales de quienes lo padecen.

Cuando se pregunta de forma directa el 1,5% del alumnado refiere estar sufriendo ciberacoso en la actualidad y el 10,2% haberlo sufrido en algún momento. Cuando se evalúa con un instrumento específico, la prevalencia de cibervictimización se sitúa en el 8,3%. Las cifras de cibervictimización son inferiores a las de victimización tradicional (8,3% vs. 25%).

Se observan diferencias significativas por sexo, con una mayor prevalencia entre los chicos, tanto en cibervictimización (10,3% vs. 5,9%) como en ciberagresión (9,6% vs. 3,1%). Por nivel educativo, las mayores tasas tanto de victimización, como de agresión se dan en FP (12% y 12,6%, respectivamente).

TABLA 2
Prevalencia de Ciberacoso y Cibervictimización Escolar (ECIP-Q; Ortega-Ruiz et al., 2016)

		Cibervíctimas	Cibervíctimas-Agresoras	Ciberagresores
GLOBAL		4,5%	3,8%	2,7%
Sexo	Chicas	4,4%	1,5%	1,6%
	Chicos	4,5%	5,8%	3,8%
Nivel educativo	Primaria	4,3%	1,9%	1,1%
	ESO	4,7%	4,3%	3,2%
	Bachillerato	3,8%	4,9%	3%
	FP	4,4%	7,6%	5%

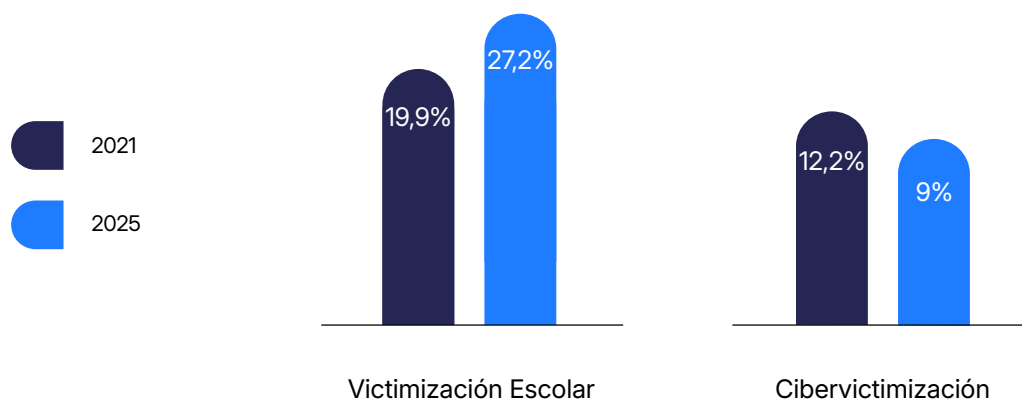
Quienes sufren cibervictimización escolar presentan también un mayor malestar emocional y una peor calidad de vida



Se constata un incremento significativo de la prevalencia de victimización escolar en la ESO, respecto al estudio de 2021, pasando de un 19,9% a un 27,2%. Las cifras de cibervictimización, sin embargo, han descendido 3 puntos respecto a 2021.

FIGURA 10

Comparativa victimización 2021-2025 (exclusivamente alumnado de ESO)



Violencia digital en la pareja (Cyberdating Violence)

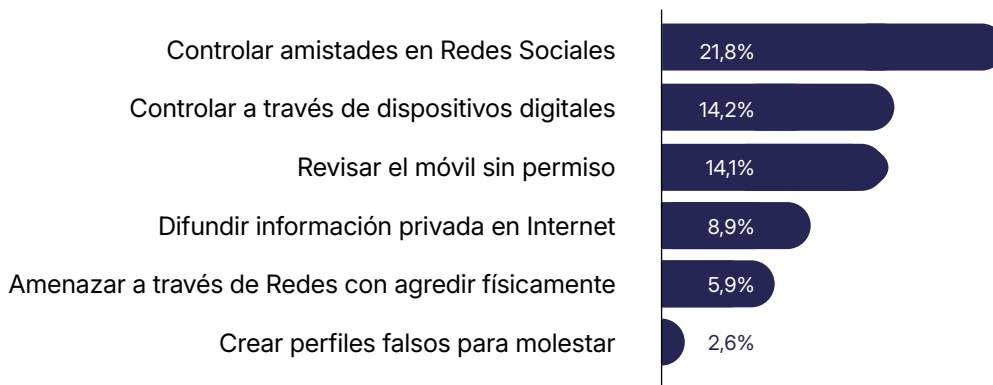
La violencia digital en la pareja es una manifestación de la violencia en las relaciones afectivas, que se ejerce a través de medios tecnológicos. Puede incluir conductas de control (como la supervisión constante de la actividad en redes sociales), amenazas, chantajes, difusión no consentida de información o imágenes privadas, así como otras formas de hostigamiento que limitan la autonomía, la intimidad y el bienestar de la persona afectada.

Aproximadamente 1 de cada 3 adolescentes que tiene o ha tenido pareja en algún momento de su vida refiere haber sufrido alguna manifestación de este tipo de violencia de manera frecuente (al menos una vez al mes). Las conductas más habituales tienen que ver con el control de sus amistades en las redes sociales, la utilización de los dispositivos digitales para controlar dónde y/o con quién están en cada momento o la revisión no consentida del teléfono móvil.

Aunque se trata de un fenómeno global, este tipo de violencia lo sufren relativamente más las chicas (32,7% vs. 29,7%) y el alumnado de Bachillerato (34,4%) y FP (43,6%).

FIGURA 11

Conductas de Cyberdating Violence *



* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

1 de cada 3 adolescentes que tiene o ha tenido pareja dice haber sufrido violencia digital al menos una vez al mes



06

Teléfono móvil y Redes sociales



UNI574653 © UNICEF/UNI574653/Pouget

La presencia de los teléfonos móviles en el día a día de niñas, niños y adolescentes se hace patente desde los últimos años de Primaria

Teléfono móvil

El teléfono móvil se ha convertido en una herramienta central en la vida cotidiana de niños, niñas y adolescentes, especialmente a partir de la preadolescencia. Su uso en estas etapas tempranas no solo facilita la comunicación y el

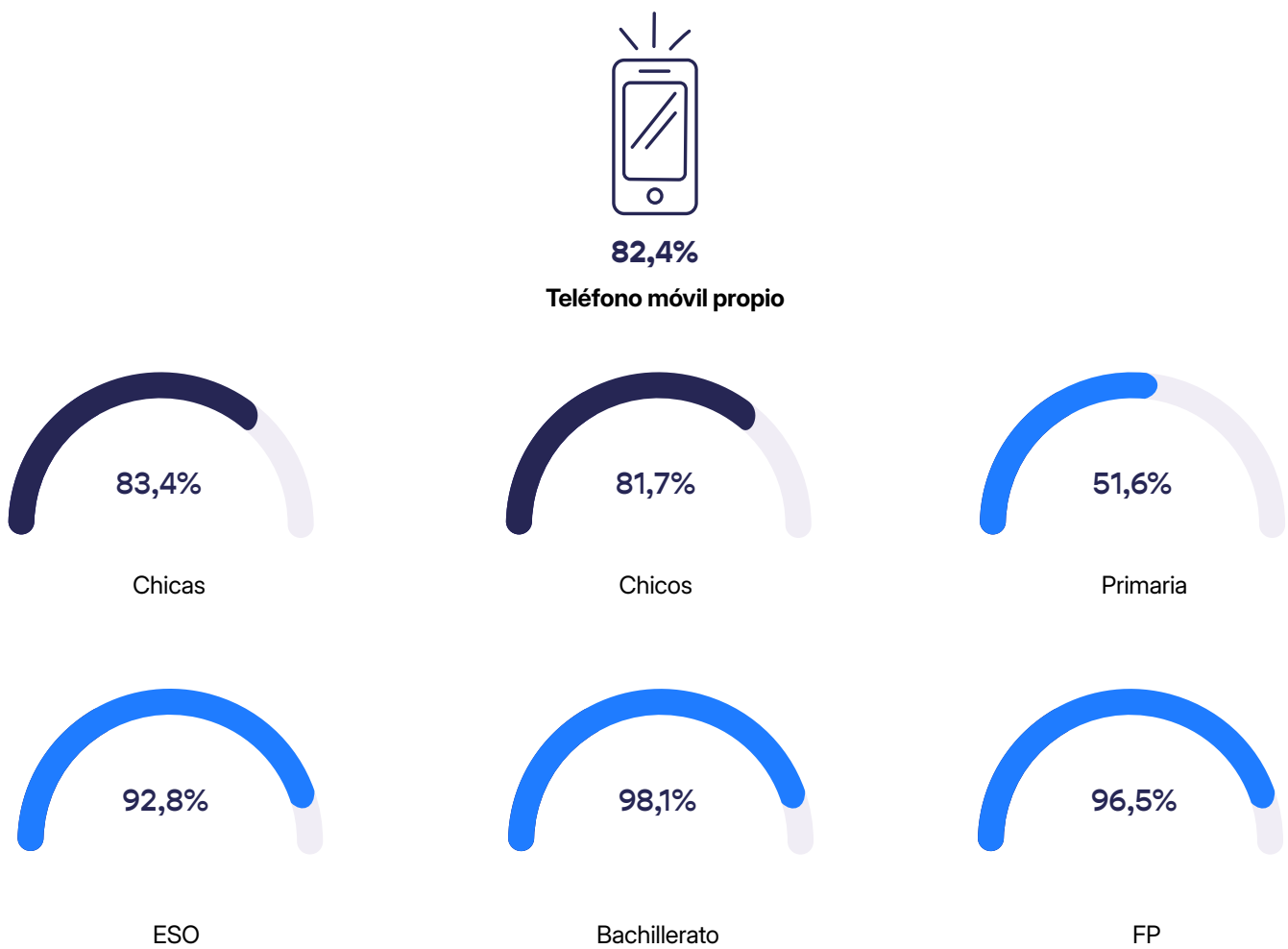
acceso a la información, sino que también influye en la construcción de la identidad, la socialización con iguales y el desarrollo de la autonomía. Al mismo tiempo, plantea retos relacionados con el tiempo de uso, la exposición a numerosos riesgos de Internet, al equilibrio entre la vida *online* y *offline* y el coste de oportunidad de su uso frente a otras actividades relevantes en este momento evolutivo.

Se ha podido constatar que el uso del móvil en la

adolescencia está claramente generalizado. Por término medio acceden a su primer *smartphone* a los 10,80 años (DT: 1,94). Si se tiene en cuenta solo el alumnado de ESO, dicho valor se situaría en los 10,94 años, muy similar al obtenido en el estudio de 2021 (10,96). El 82,4% dispone de su propio teléfono móvil (el 83,4% de las chicas y el 81,7% de los chicos). El 51,6% del alumnado de Primaria dispone ya de móvil propio, porcentaje que asciende al 92,8% en la ESO.

FIGURA 12

¿Cuántos disponen de móvil? ("Tuyo y con acceso a Internet")

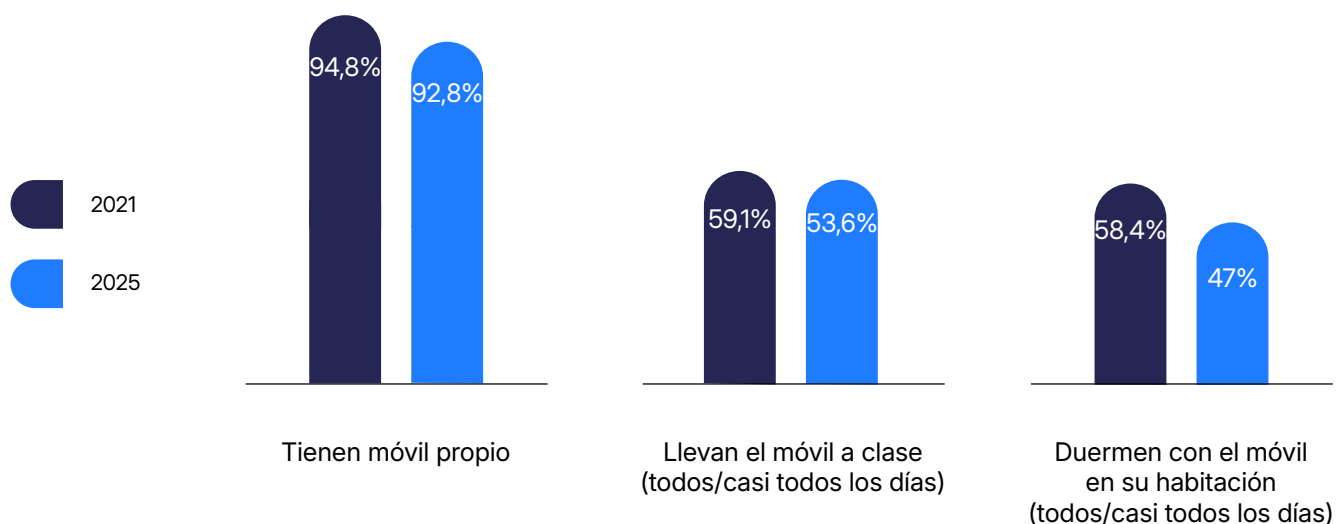


El 44,3% lleva el móvil al centro educativo a diario (el 2,7% en Primaria y el 53,6% en la ESO). De estos, casi 1 de cada 3 (29,4%) suele mirarlo durante las clases

El 41,2% duerme todos o casi todos los días con el móvil en su habitación y prácticamente la mitad de estos (47,5%) refiere utilizarlo de madrugada



FIGURA 13
Comparativa Teléfono Móvil 2021-2025 (exclusivamente alumnado de ESO)



Los porcentajes han descendido respecto a 2021, no así en el caso de edad de acceso al primer móvil, que se mantiene en torno a los 11 años (10,96 en 2021)

Redes sociales

El uso de las redes sociales es un hecho globalizado desde la preadolescencia

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten crear, compartir y consumir contenidos, así como interactuar con otras personas en entornos virtuales. En la adolescencia su uso está estrechamente vinculado a la búsqueda de conexión social, la expresión de la identidad y la construcción de relaciones con los iguales. Aunque ofrecen oportunidades para el aprendizaje, la creatividad y el ocio, también pueden conllevar riesgos asociados a la privacidad, la autoimagen y la exposición a dinámicas de presión social.

Los y las adolescentes están registrados en redes sociales de forma masiva: el 92,5% en al menos una red social y el 75,8% en tres o más. El uso se incrementa con la edad, aunque está presente ya en edades tempranas: el 78,3% del alumnado de Primaria está ya registrado en alguna red social y el 43,6% en 3 o más. WhatsApp (78,4%), YouTube (78,4%), TikTok (66,9%) e Instagram (60,6%) son las plataformas más utilizadas.

FIGURA 14

Redes sociales más utilizadas



WhatsApp
78,4%



YouTube
78,4%



TikTok
66,9%



Instagram
60,6%



Pinterest
37,7%



BeReal
30,8%



SnapChat
28,8%



Twitch
25,4%



X/Twitter
18,2%



Telegram
18,1%

El 50,3% cuenta con más de un perfil en una misma red social y casi uno de cada tres (31,9%) tiene un perfil público (abierto a todo el mundo). El 8,9% dedica más de cinco horas diarias a las redes sociales durante la semana, cifra que asciende al 19,9% en el fin de semana.

Se han encontrado diferencias significativas por sexo: las chicas están registradas en tres o más redes sociales, más que los chicos, y tienen más de un perfil en una misma plataforma.

FIGURA 15
Uso de Redes Sociales

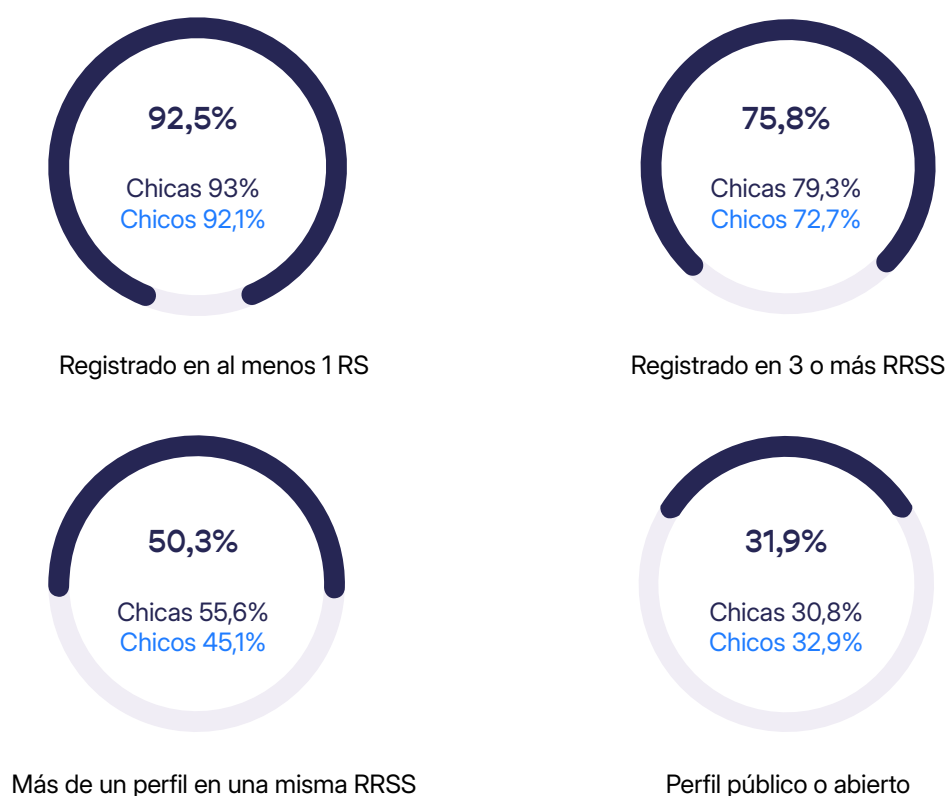
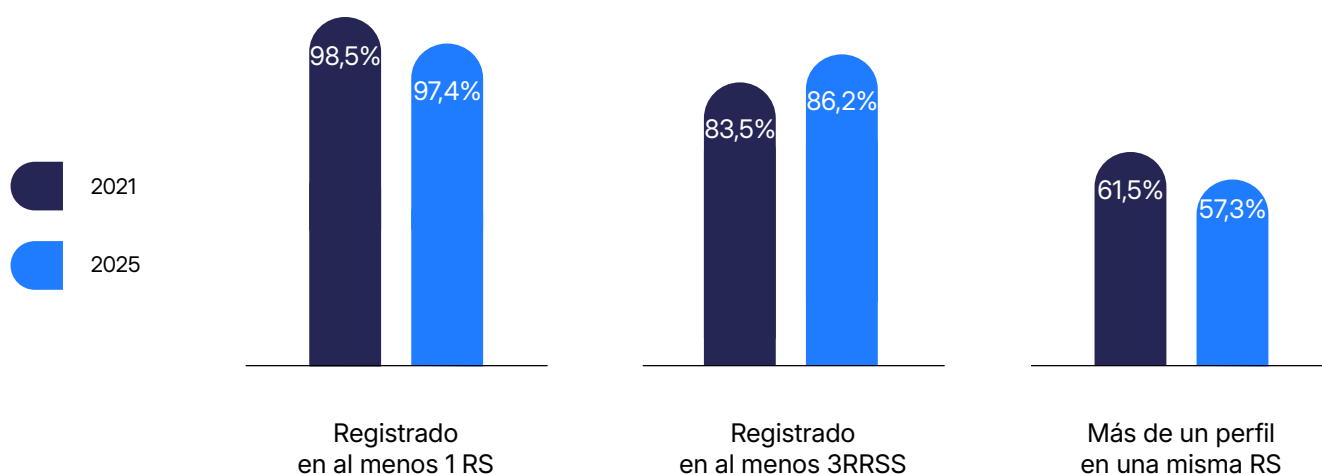




FIGURA 16

Comparativa redes sociales 2021-2025 (exclusivamente alumnado de ESO)



Los porcentajes se mantienen similares a los de 2021, aunque ha aumentado ligeramente el porcentaje de quienes se registran en 3 o más redes sociales y, por el contrario, ha disminuido el porcentaje de los que tienen más de un perfil en la misma red social

El 46,7% sube fotos, vídeos o historias personales a las RRSS al menos una vez al mes (el 15,2 todas las

semanas), el 14,2% hace bailes, coreografías o reels y el 9,8 participa en retos virales o challenges.

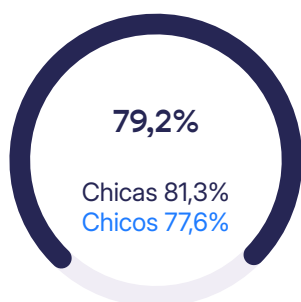
Las chicas presentan un comportamiento más activo en las RRSS, subiendo con mayor frecuencia fotos o historias (54,5% vs. 39,3%), coreografías o reels (22,2% vs. 6,4%) o participando en retos virales (11,1% vs 8,3%)



El 79,2% del alumnado de secundaria sigue a alguna persona influyente (*instagramer, youtuber, tiktok, streamer o gamer*), uno de cada cinco

(21,3%) se muestra convencido o convencida de poder llegar a convertirse en ello; el 7,8% dice estar intentándolo ya.

FIGURA 17
Seguimiento de *influencers**



Sigue a algún *influencer*



Quiere ser *influencer*



Dedica tiempo y esfuerzo para convertirse en *influencer*

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

Uso Problemático de Redes Sociales

Hace referencia a un patrón de uso desadaptativo (con una conexión excesiva y poco controlada), que interfiere en la vida cotidiana, pudiendo llegar a generar un malestar clínico significativo. Se manifiesta en la necesidad constante de estar conectado, la dificultad para reducir el tiempo en línea y la presencia de síntomas emocionales negativos cuando no se accede a estas plataformas.

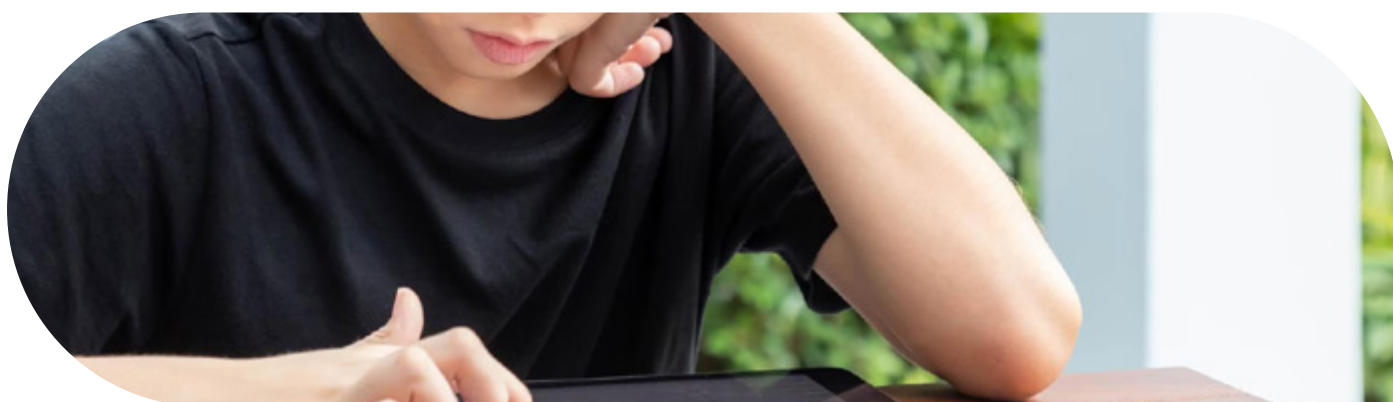
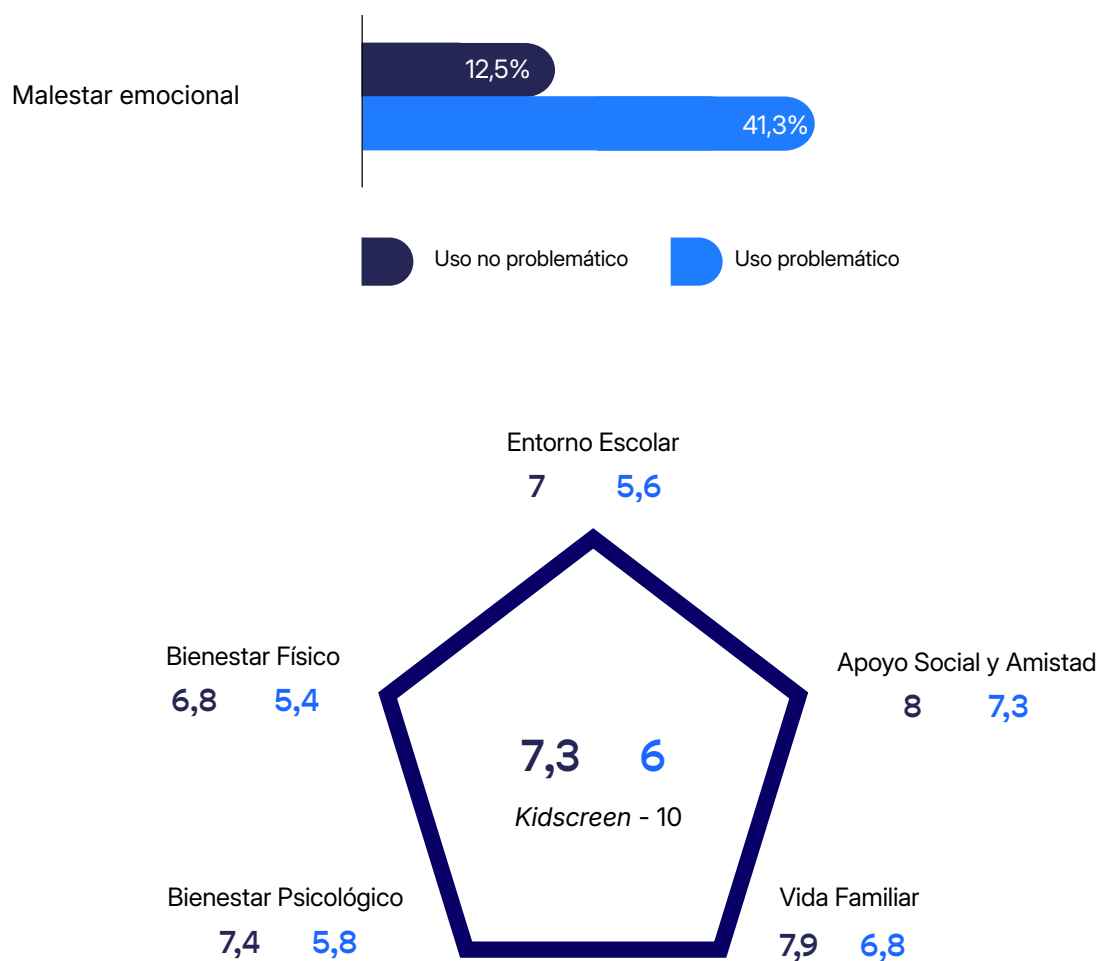
Este fenómeno puede repercutir en el bienestar emocional, las relaciones familiares y de amistad, el rendimiento académico y una construcción equilibrada de la identidad personal. El 5,7% del alumnado podría haber desarrollado un uso problemático de redes sociales. Dicho porcentaje es mayor entre las chicas (7,2% vs. 4%) y aumenta con la edad, alcanzando su valor máximo en Bachillerato, con un 7,7% de uso problemático.

TABLA 3
Prevalencia de uso problemático de las RRSS (SMD; Boer et al., 2022)

		Uso no problemático	Uso problemático
GLOBAL		94,3%	5,7%
Sexo	Chicas	92,8%	7,2%
	Chicos	96%	4%
Nivel educativo	Primaria	96,9%	3,1%
	ESO	93,5%	6,5%
	Bachillerato	92,3%	7,7%
	FP	94,3%	5,7%

FIGURA 18

Uso problemático de redes sociales, malestar emocional y calidad de vida



El uso problemático de redes sociales en la adolescencia se asocia con un mayor malestar emocional, una peor calidad de vida e incluso un mayor riesgo suicida

Más de la mitad de adolescentes comienza a manifestar cierta necesidad de desconexión del entorno digital

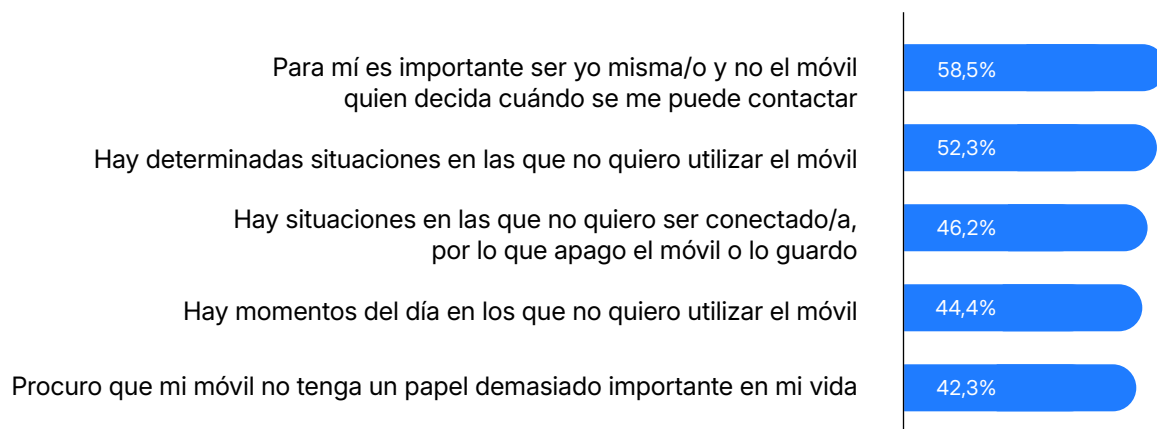


Desconexión digital

Hace referencia a la práctica voluntaria de intentar limitar, interrumpir o regular el uso de dispositivos electrónicos y plataformas en línea, con el fin de favorecer el descanso, la

concentración y el equilibrio en la vida cotidiana. En la adolescencia, promover espacios y tiempos de desconexión contribuye a prevenir el uso problemático de la tecnología y a proteger la salud física, el bienestar emocional y la calidad de las relaciones sociales. Más de la mitad del alumnado manifiesta cierta necesidad de desconexión digital. Esta necesidad es mayor entre las chicas.

FIGURA 19
Necesidad de desconexión digital



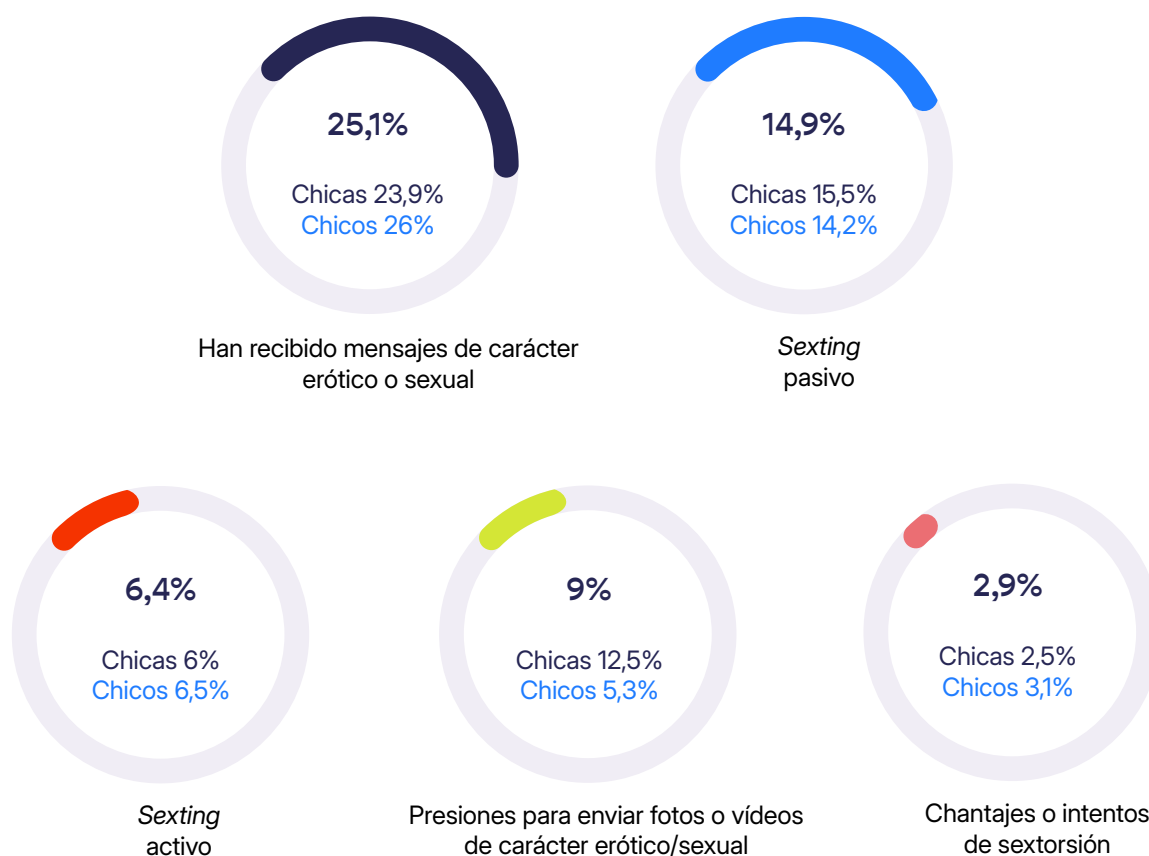
Sexting y Contacto con desconocidos online

El *sexting* hace referencia al envío o recepción de mensajes, imágenes o videos de carácter sexual a través de medios digitales. El contacto con desconocidos *online* se refiere a la interacción con personas fuera del círculo cercano mediante redes sociales, juegos o aplicaciones. Si bien estas prácticas pueden formar parte de la exploración y la socialización, también conllevan riesgos importantes vinculados al consentimiento, la manipulación o el engaño, así como a la posible exposición a riesgos sexualizados y conductas delictivas. Los niveles de *sexting* pasivo y activo

encontrados se sitúan en el 14,9% y el 6,4%, respectivamente. Los resultados son similares entre chicas y chicos, salvo en el caso de las presiones, que las sufren mucho más ellas (12,5% vs. 5,3%).

El contacto con desconocidos a través de Internet puede llegar a asociarse con un mayor malestar emocional, menor satisfacción con la vida y un mayor riesgo suicida

FIGURA 20
Conductas de *sexting*

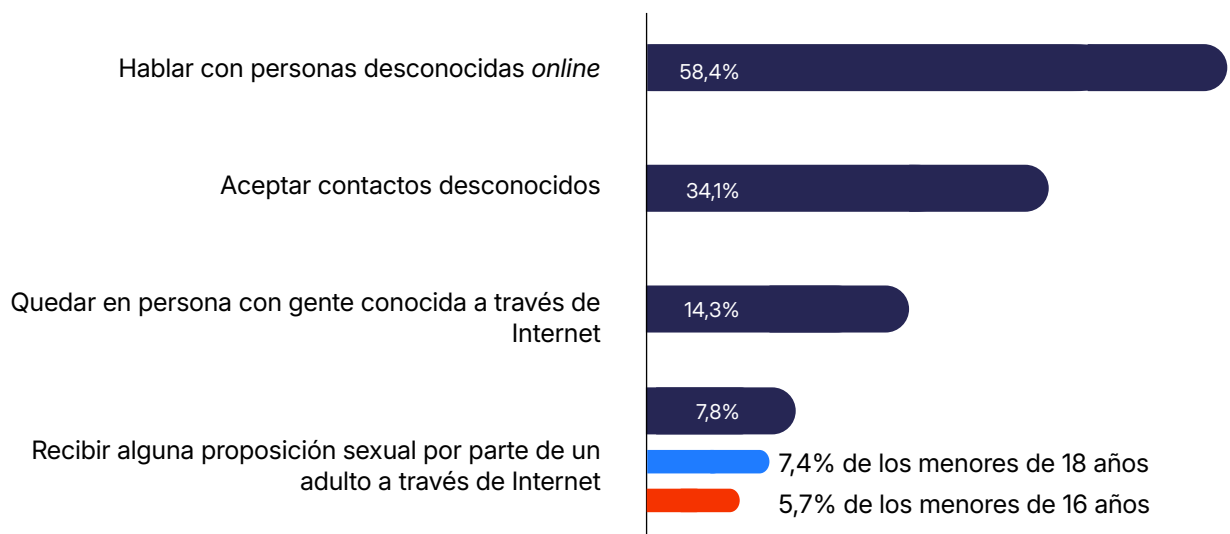




El 58,4% del alumnado refiere hablar con personas desconocidas a través de la red y el 14,3% haber quedado en persona con alguien que conoció exclusivamente *online*. El 7,8% ha recibido alguna

proposición sexual por parte de una persona adulta a través de Internet. Las chicas reciben significativamente más proposiciones sexuales que los chicos (9,4% vs. 5,9%)

FIGURA 21
Contacto con desconocidos *online*



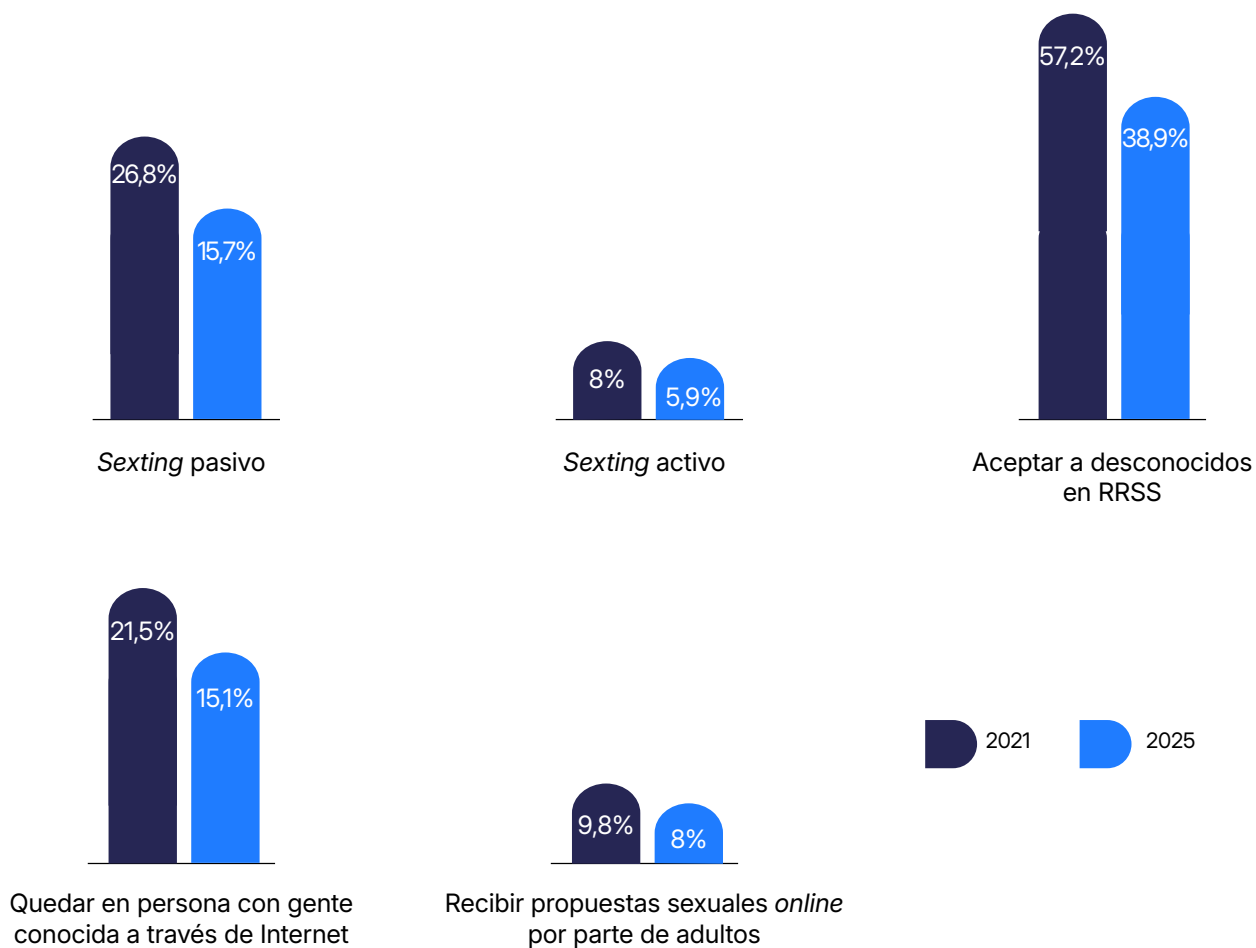


Al comparar los datos de 2021 con los de 2025 (circunscritos exclusivamente al nivel educativo de la ESO), se puede constatar un descenso

significativo en las diferentes conductas, especialmente el *sexting* pasivo y aceptar a desconocidos en las redes sociales.

FIGURA 22

Comparativa *sexting* 2021-2025 (exclusivamente alumnado de ESO)



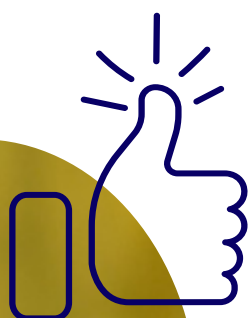


 **infancia digital**



07

Consumo de Pornografía



El consumo de pornografía se inicia a edades muy tempranas (11,5 años), ejerciendo un papel modulador de actitudes y conductas desde la infancia

El acceso y visualización de contenidos sexuales explícitos a través de Internet u otros medios digitales puede formar parte del proceso de exploración en la adolescencia. No obstante, puede implicar riesgos asociados a la exposición a representaciones poco realistas de la sexualidad, la influencia en las actitudes y expectativas respecto a las relaciones o, incluso, el desarrollo de patrones de consumo problemático, que afectan al bienestar psicosocial.

El 29,6% del alumnado dice haber visto pornografía en alguna ocasión (el 7,2% del de Primaria, el 33,2% de la ESO, el 55,7% de Bachillerato y el 62,9% de FP). El primer acceso a este tipo de contenido se produce por término medio a los 11,58 años (DT: 2,46), en uno de cada tres casos (36,7%) de manera fortuita. Al 73,7% le ha resultado "bastante" o "muy fácil" acceder a este tipo de contenidos. Son los chicos los que significativamente más refieren haber visto pornografía (42,3% vs. 16,7%).

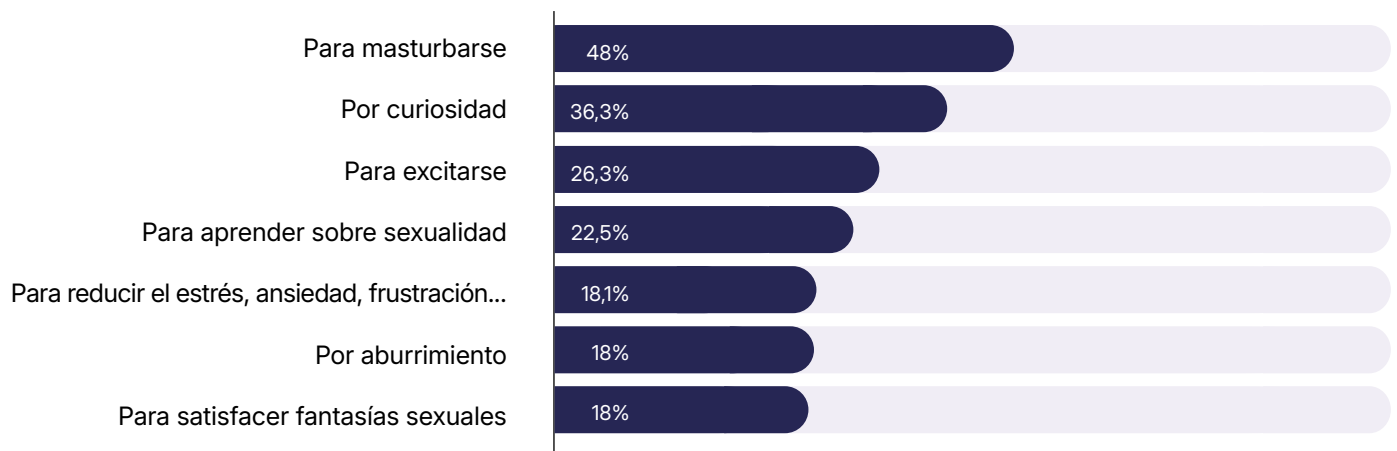
FIGURA 23
Consumo de pornografía



El 57% del alumnado cree que la pornografía trata peor a las mujeres que a los hombres, siendo esta

opinión más habitual entre las chicas que entre los chicos (74,8% vs. 50,5%)

FIGURA 24
Motivaciones para el consumo de la pornografía



* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

Casi la mitad consume pornografía “para masturbarse”, con diferencias significativas entre chicos (57,5%) y chicas (23%). En el caso de las chicas la principal motivación es la “curiosidad” (47,8%)

El 58,5% del alumnado considera que el consumo de pornografía contribuye a generar una imagen falsa o distorsionada de lo que es realmente el sexo; el 52,8% cree que incita a presionar a otras personas para realizar

determinadas prácticas sexuales y el 45,5% considera que induce a no usar el preservativo. Por último, el 39,7% cree que la pornografía incita a utilizar la violencia en las relaciones sexuales.

Consumo Problemático de Pornografía

Hace referencia a un patrón de consumo excesivo o poco controlado que interfiere en la vida cotidiana. En la adolescencia puede tener consecuencias psicosociales relevantes, como el aumento de sentimientos de culpa o malestar, la afectación de la autoestima y la dificultad para establecer relaciones afectivas equilibradas.

Puede reforzar además expectativas poco realistas sobre la sexualidad y limitar el desarrollo de una vivencia saludable e integral.

El 7,9% del alumnado presentaría cierto patrón de consumo problemático de pornografía, cifra que ascendería hasta el 20,7% en términos relativos (calculado exclusivamente sobre el número de adolescentes que han visto pornografía alguna vez en su vida). Se han encontrado diferencias significativas por sexo (el 24,7% en el caso de los chicos y el 9,9% de las chicas).

TABLA 4
Prevalencia de consumo problemático de pornografía (BPS; Tarragón et al., 2024) *

		Consumo no problemático	Consumo problemático
GLOBAL		79,3%	20,7%
Sexo	Chicas	90,1%	9,9%
	Chicos	75,3%	24,7%
Nivel educativo	ESO	78,6%	21,4%
	Bachillerato	81,2%	18,8%
	FP	79%	21%

* Calculado sobre el alumnado que ha visto pornografía alguna vez en su vida
** No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

El consumo problemático de pornografía se asocia con mayores tasas de sexting y mayor malestar emocional

El fenómeno OnlyFans es muy popular entre adolescentes. El 1,8% de los menores de 16 años tiene una cuenta en esta plataforma

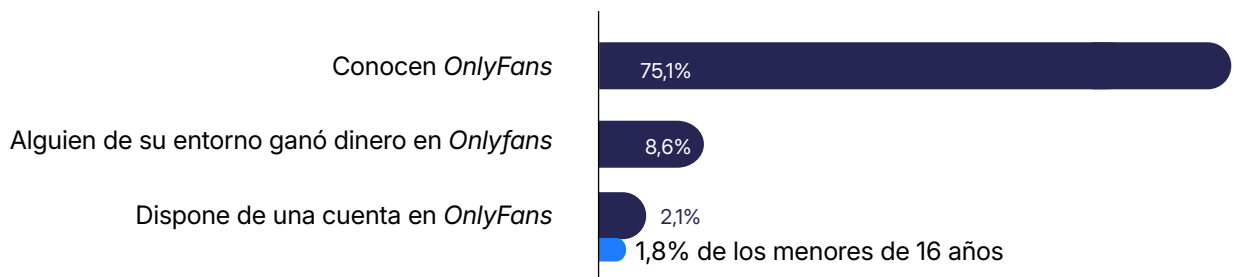


OnlyFans

OnlyFans es una plataforma digital de suscripción en la que se paga por acceder a contenidos exclusivos de creadores y creadoras, gran parte de ellos de carácter sexual o erótico. El 75,1% del alumnado reconoce la existencia de la plataforma *OnlyFans*, el 8,6% conoce a alguien de su entorno que haya ganado dinero en esta y el 2,1% tiene o ha tenido una cuenta en dicha plataforma.



FIGURA 25
El fenómeno *OnlyFans*



* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

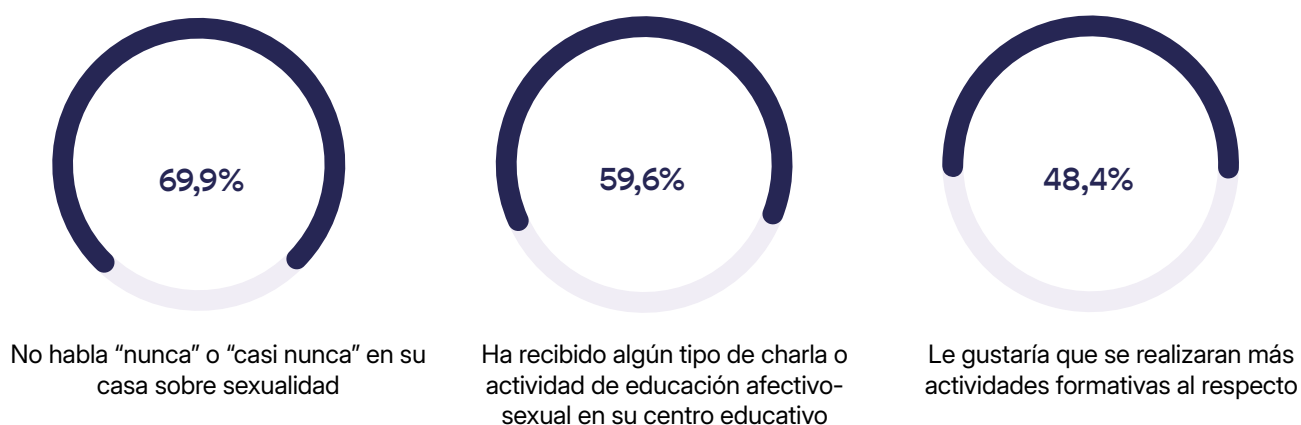
Tener cuenta en OnlyFans se asocia a mayores niveles de ansiedad, depresión y somatización

Educación afectivo-sexual

El 69,9% del alumnado no habla "nunca" o "casi nunca" en su casa sobre sexualidad,

pero más de la mitad (59,6%) sí refiere haber recibido durante el pasado curso algún tipo de charla o actividad relacionada con la educación afectivo-sexual en su centro educativo. El 48,4% demanda expresamente más actividades de este tipo en el centro escolar.

FIGURA 26
Educación afectivo-sexual



En 7 de cada 10 hogares la sexualidad sigue siendo un tema tabú



UNIES24827 © UNICEF España/ErasmusFenoy

08

Videojuegos (Gaming)



Consumo de Videojuegos

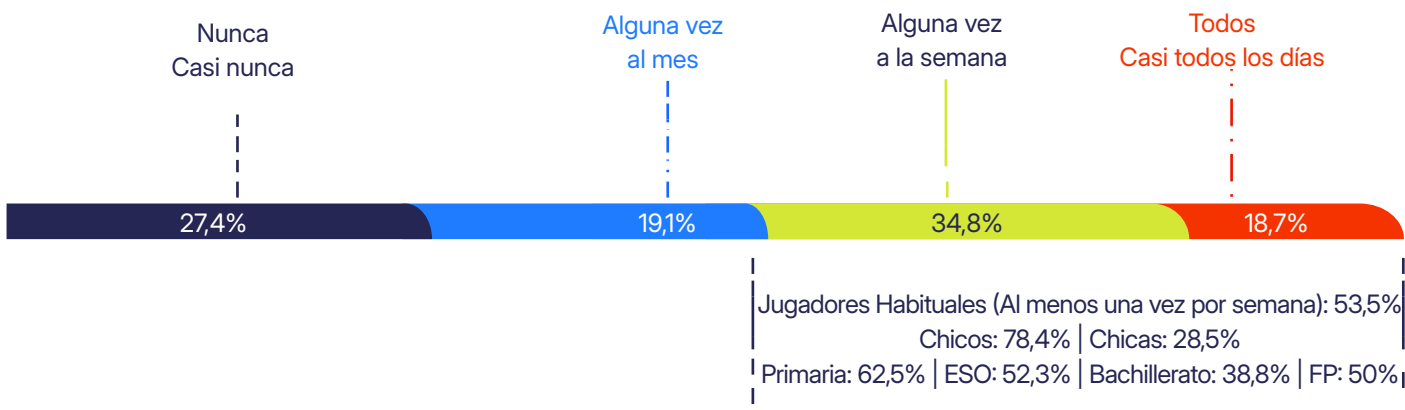
Los videojuegos constituyen una de las principales fuentes de ocio en la infancia y la adolescencia. Ofrecen entretenimiento, socialización y desarrollo de habilidades, aunque un uso excesivo o poco regulado puede afectar negativamente al descanso,

el rendimiento académico, las relaciones personales y otras áreas del desarrollo.

Su impacto depende tanto de la frecuencia y tiempo de juego, como de los contenidos y del acompañamiento familiar y educativo. Los datos del estudio revelan que el 53,5% del alumnado juega a videojuegos al menos “una vez a la semana” y prácticamente uno de cada cinco (18,7%) “todos o casi todos los días”. En Primaria el porcentaje de jugadores habituales asciende al 62,5%.

FIGURA 27

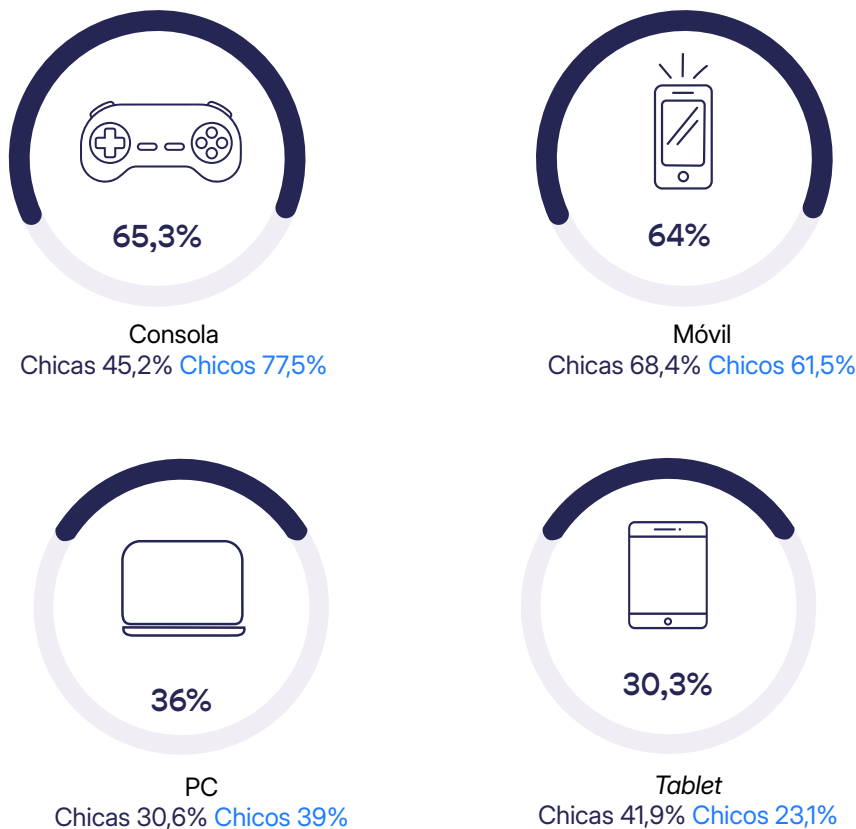
Frecuencia de consumo de videojuegos



Por término medio dedican 7,14 horas semanales a jugar a videojuegos. Los chicos dedican el doble de horas (8,97) que las chicas (4,16). El 29,4% considera que pasa más tiempo jugando a videojuegos del que debiera.

FIGURA 28

Dispositivos más utilizados por los jugadores



La consola y el teléfono móvil son los dispositivos más utilizados para jugar a videojuegos. En el caso de las chicas la primera opción es el móvil y entre los chicos la consola. Los videojuegos más consumidos son: Brawl Stars (47,4%), Fortnite (45,9%), Roblox (38,5%), Minecraft (34,7%) y el EA Sports FC/FIFA (30,2%).

1 de cada 3 jugadores (34,4%) destina todos los meses dinero a comprar o descargar videojuegos (el 8% más de 30€). 1 de cada 4 (26,3%) destina dinero todos los meses a comprar elementos del juego (el 4,9% más de 30€)



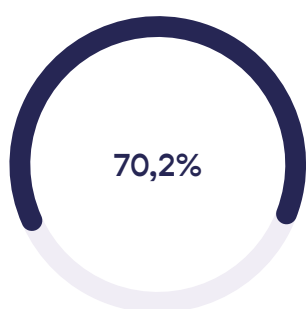
Los videojuegos constituyen uno de los principales canales de ocio actuales. 1 de cada 4 menores estaría jugando a videojuegos clasificados como PEGI18

Videojuegos no recomendados para menores (PEGI 18)

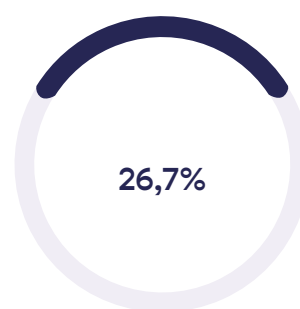
Los videojuegos no recomendados para menores incluyen, por lo general, contenidos o representaciones de violencia explícita y/o bien diferentes conductas sexuales o situaciones de riesgo, que pueden tener un impacto negativo a diferentes niveles.

FIGURA 29

Videojuegos con contenidos violentos (según criterios de clasificación PEGI)



El 70,2% de los jugadores consume videojuegos con contenidos violentos
El 51% de la muestra global



Uno de cada cuatro jugadores (26,7%) consume videojuegos clasificados como PEGI 18
El 19,4% de la muestra global

El 26,5% de jugadores menores de 18 años juega a videojuegos PEGI 18 (16,8% en Primaria). El consumo de videojuegos PEGI 18 se asocia con prevalencias mayores de agresores, tanto en el acoso escolar, como en el ciberacoso

Trastorno por Uso de Videojuegos

Este se caracteriza por un patrón de juego persistente y descontrolado que interfiere en la vida cotidiana. Este problema puede generar consecuencias psicosociales relevantes, como el

aislamiento social, la disminución del rendimiento académico o laboral, la alteración del descanso, problemas de convivencia familiar y la aparición de malestar emocional.

La prevalencia de un posible trastorno por uso de videojuegos se sitúa en el 2,3% de quienes juegan, lo que supondría estar hablando del 1,7% de la muestra global. Las cifras son significativamente mayores entre los chicos y en FP.

TABLA 5
Prevalencia de un posible trastorno por uso de videojuegos (IGDT-10; Király et al., 2019) *

		Uso adaptativo	Posible trastorno
GLOBAL		97,7%	2,3%
Sexo	Chicas	98,9%	1,1%
	Chicos	97,1%	2,9%
Nivel educativo	Primaria	98,2%	1,8%
	ESO	97,4%	2,6%
	Bachillerato	98,1%	1,9%
	FP	96%	4%

* Calculado sobre el alumnado que refiere jugar a videojuegos al menos una vez al mes

El trastorno por uso de videojuegos se asocia a una mayor prevalencia de uso problemático de redes sociales y uso problemático de pornografía, más violencia filio-parental y malestar emocional

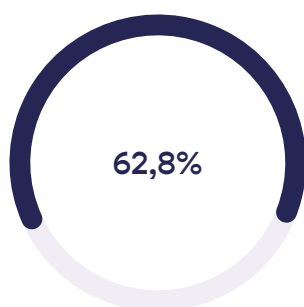
Loot boxes

En los últimos años, la industria del videojuego ha introducido un tipo de microtransacciones que ha generado una enorme discusión, debido a sus posibles efectos adversos en los jugadores: las Cajas de Botín o *Loot Boxes*. Son objetos virtuales (sobres, suministros, llamas, gachas...) en los que el jugador no se sabe qué puede obtener al abrirlos.

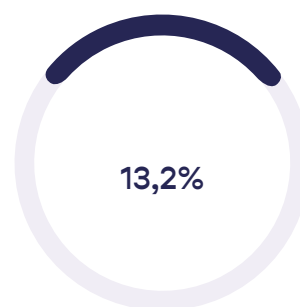
Funcionan de forma similar a las apuestas *online*, en tanto que constituyen un mecanismo de recompensa aleatorio y se puede invertir dinero de curso legal en obtenerlas. Se consiguen a cambio de dinero (pagando con tarjeta de crédito, prepago, etc.) o invirtiendo horas de juego, haciendo misiones o cumpliendo ciertas condiciones. El primer tipo de cajas de botín puede asociarse a problemas con las apuestas *online* y el segundo a problemas con los videojuegos.



FIGURA 30
Consumo de *loot boxes*



El 62,8% de los jugadores refiere haber abierto alguna *loot box* sin gastar dinero, únicamente por su progreso o habilidad en el juego



El 13,2% de los jugadores suele gastar algo de dinero en *loot boxes* al menos una vez al mes (el 2,2%, 30€ o más)

* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

Las personas jugadoras que invierten tiempo y esfuerzo en abrir *loot boxes* sin necesidad de pagar por ello, presentan una prevalencia significativamente mayor de un posible trastorno por uso de videojuegos (3,4% vs. 1,2%). Por otra parte, cuanto mayor es el gasto en *loot boxes*, mayor es el porcentaje de adolescentes que apuestan *online*



Los juegos de azar y las apuestas son una actividad ilícita para menores, que pueden tener serias implicaciones a nivel emocional y conductual

09

Juego y apuestas (Gambling)



El juego con dinero y las apuestas, aunque están prohibidos en menores de edad, se han extendido como una forma de entretenimiento socialmente aceptada. Sin embargo, presentan un alto potencial adictivo y pueden generar graves consecuencias personales y sociales.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) los reconoce como un problema de salud pública de creciente relevancia. El 11,1% del alumnado refiere haber jugado o apostado dinero alguna vez en su vida (el 10,6% de los menores), bien sea de forma presencial (9,6%) u *online* (5,5%).

La posibilidad de ganar dinero fácil es una creencia relativamente asentada entre quienes juegan o apuestan

FIGURA 31

Tasas de juego



* No ha sido evaluado entre el alumnado de Primaria

Para el 65,7% divertirse y/o pasar el rato es la principal motivación por la que juegan o apuestan, aunque casi la mitad (47,1%) lo hace para ganar dinero. El 84,4% de adolescentes que han jugado o apostado dinero afirman haber ganado en “alguna ocasión”, el 33,9% “bastantes veces” y el 14,5% “siempre o casi siempre”

Problemas con el Juego (*Problem Gambling*)

Los problemas relacionados con el juego surgen cuando las apuestas u otros formatos de juego pasan de ser una actividad ocasional a una conducta difícil de controlar. Se manifiestan en apostar más de lo previsto, intentar recuperar pérdidas, endeudarse o esconder la actividad, lo que puede generar malestar emocional, tensiones familiares y un deterioro en el rendimiento académico y social.

La prevalencia de jugadores problemáticos (*problem gamblers*) se sitúa en el 2,4% (el 2,3% de menores). Si el cálculo se lleva a cabo sobre la base de adolescentes que refiere haber jugado o apostado dinero alguna vez en su vida, dicho porcentaje asciende al 21,7%. La prevalencia de jugadores problemáticos es significativamente mayor entre los chicos y en FP.

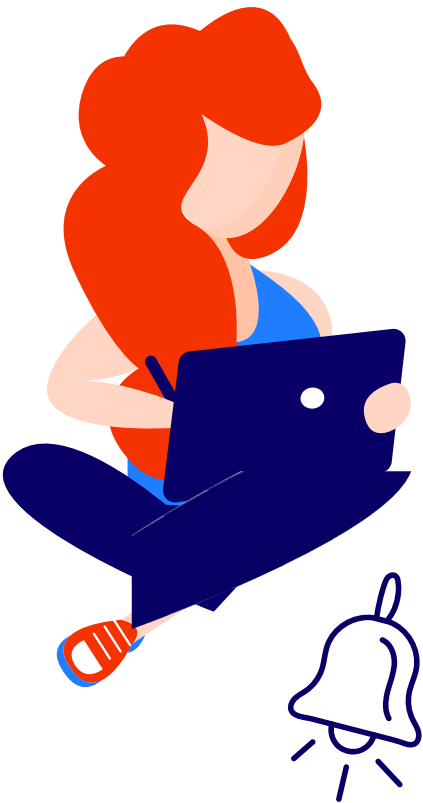


TABLA 6
Prevalencia de problemas con el juego (PGSI; López-González et al., 2018)

		Consumo no problemático	Riesgo Bajo/Moderado	Jugadores problemáticos
GLOBAL		45,8%	32,4%	21,7%
Sexo	Chicas	53,2%	33%	13,9%
	Chicos	44,9%	33%	22,1%
Nivel educativo	ESO	45,1%	30,9%	24%
	Bachillerato	49,3%	36,5%	14,2%
	FP	43,2%	32,8%	24,1%

*Calculado sobre el alumnado que refiere haber jugado o apostado dinero alguna vez en su vida
**No ha sido evaluado en Primaria

Las personas consideradas jugadores o jugadoras problemáticos presentan tasas significativamente mayores de depresión y de ideación suicida, lo cual refleja un daño a nivel emocional

Es fundamental un buen
acompañamiento por parte de las
familias, a la hora de relacionarse con
el entorno digital



10 Mediación parental digital

El rol de las madres y los padres ha sido siempre clave en la etapa adolescente. En una realidad co-construida entre lo *offline* y lo *online*, las estrategias de mediación parental resultan clave para maximizar los usos positivos de la tecnología y reducir los riesgos asociados. Las estrategias de mediación parental se dividen en dos grandes categorías: Estrategias Habilitantes (supervisión y acompañamiento) y Estrategias Restrictivas (establecimiento de normas y límites). Según las personas expertas es importante alcanzar un equilibrio entre ambas

y, al mismo tiempo, quienes ejercen de padres, madres y tutores legales deben dar ejemplo en el buen uso de los dispositivos. Todo ello favorece la instauración progresiva de una buena higiene digital en el hogar.

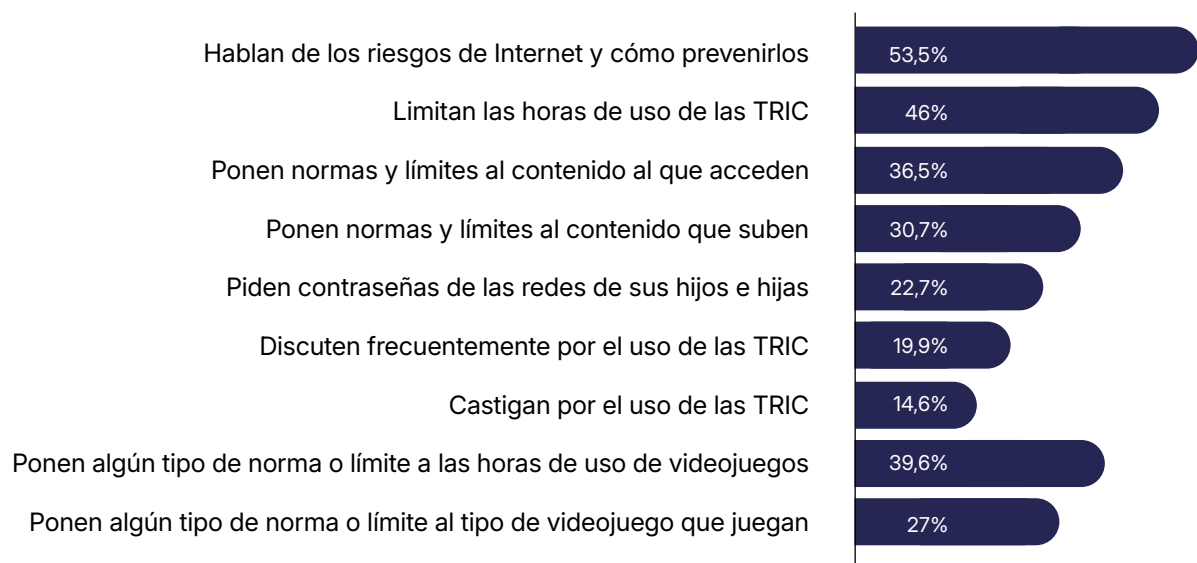
Madres y padres también deben dar ejemplo





FIGURA 32

Estrategias de mediación parental *online*



Más de la mitad de los progenitores (53,5%) habla habitualmente con sus hijas e hijos de los riesgos de Internet (estrategia habilitante). El 46% suele poner normas o límites respecto

a las horas que utilizan el móvil, Internet o las redes sociales y solo uno de cada cuatro (30,7%) limita los contenidos que suben (estrategias restrictivas).

El 23,7% del alumnado señala que sus padres o madres tienen por costumbre utilizar el móvil para enviar WhatsApp, consultar el correo, etc. durante las comidas o cenas familiares

FIGURA 33

Conductas de riesgo y usos problemáticos según el ejemplo de los progenitores

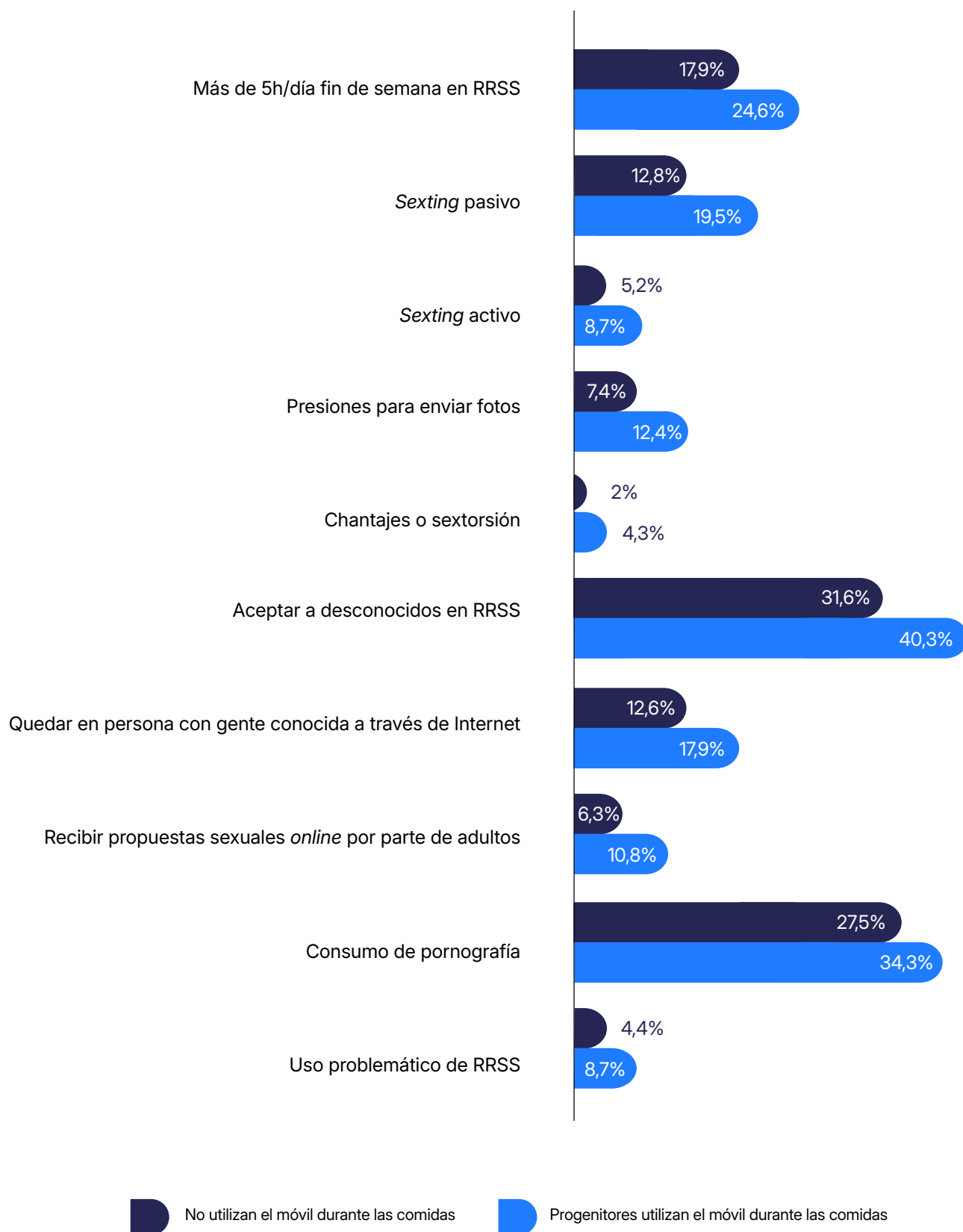
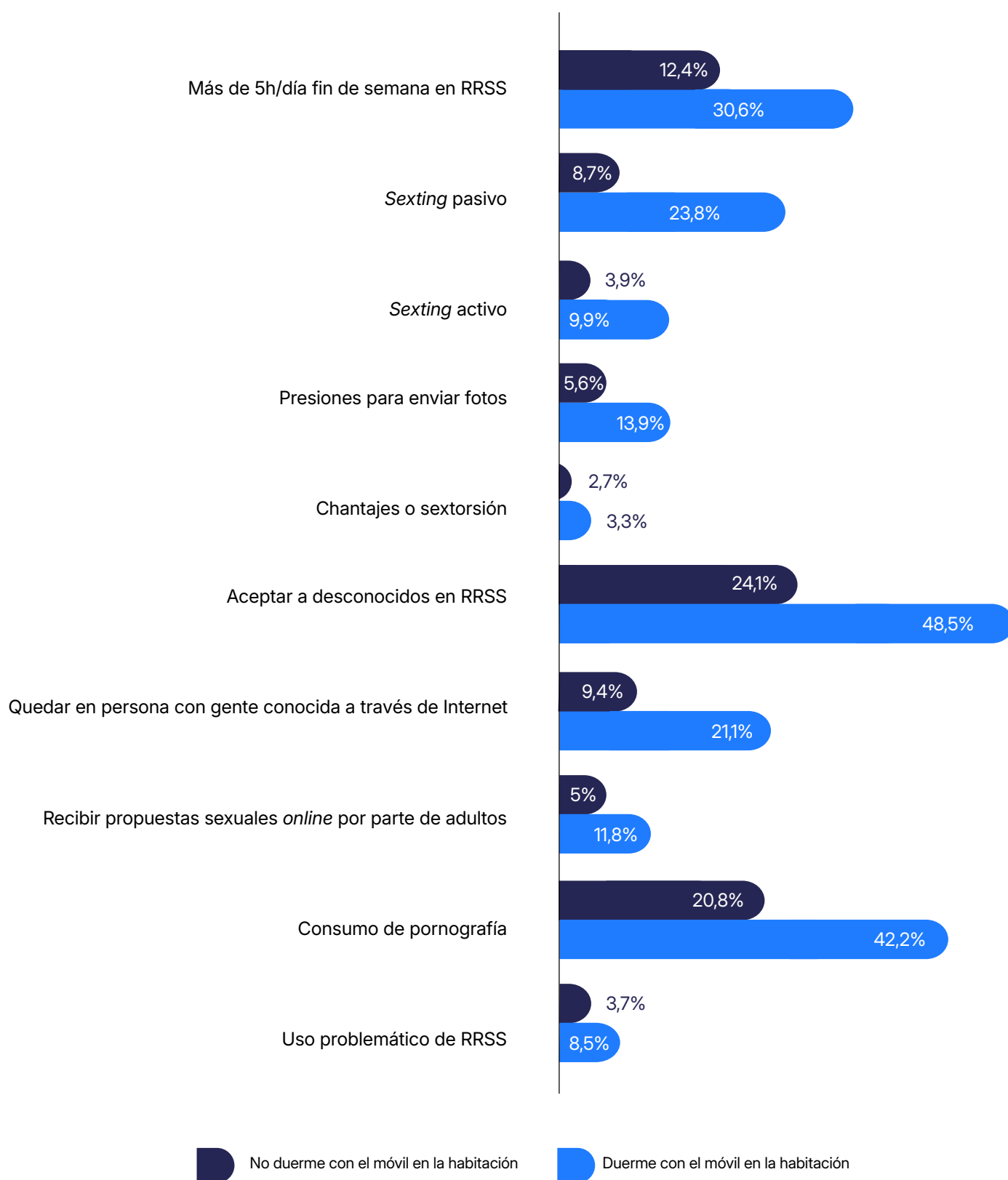


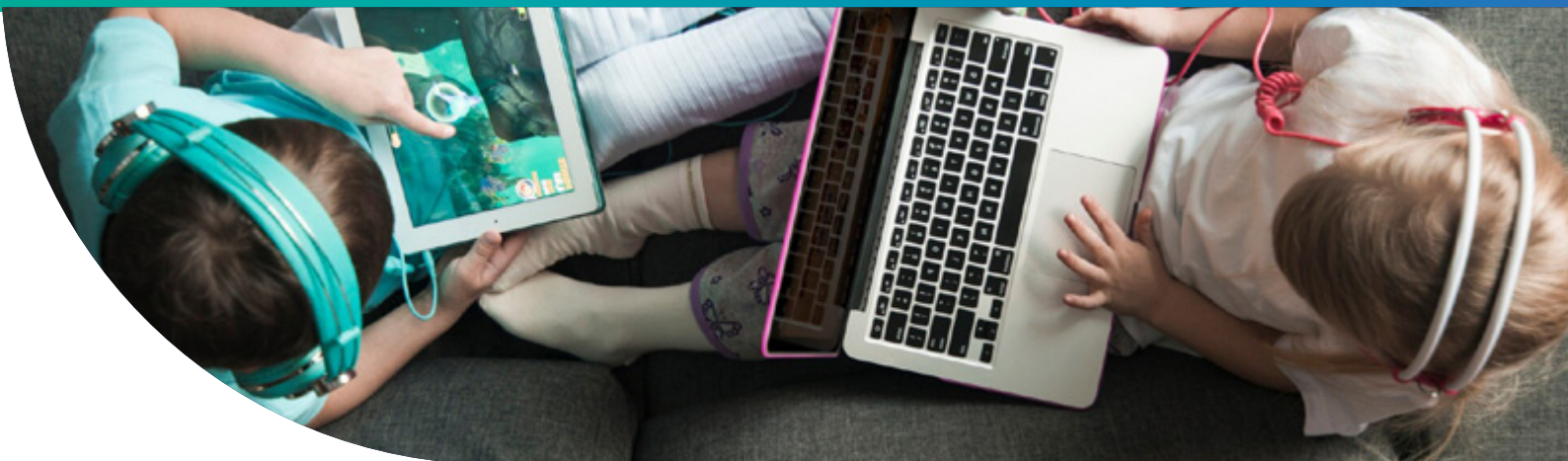


FIGURA 34

Conductas de riesgo y usos problemáticos según si duerme o no con el móvil en la habitación



Predicar con el ejemplo y establecer una buena higiene digital en el hogar resulta fundamental. La falta de normas y límites en el uso de la tecnología y un mal ejemplo por parte de los progenitores duplica los usos problemáticos y las diferentes conductas de riesgo *online*



11 Conclusiones



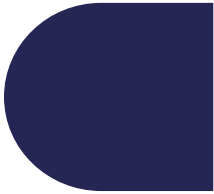
UNIES24155 © UNICEF España/TeresaLoboArregui

La presencia de los dispositivos digitales en el día a día de niños, niñas y adolescentes es indudable. El 82,4% dispone de su propio teléfono móvil, al que acceden por término medio a los 10,8 años.

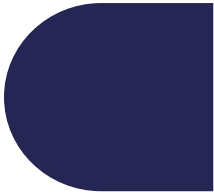
El 51,6% del alumnado de Primaria dispone ya de móvil propio, porcentaje que asciende al 92,8% en la ESO. Ha quedado patente también que las redes sociales forman parte de su día a día.

El 92,5% está registrado al menos en una red social y el 75,8% en tres o más. En 5º y 6º de Primaria, el 78,3% del alumnado está ya registrado en alguna red social y el 43,6%, en tres o más.

Se ha constatado que el uso de las pantallas conlleva una serie de riesgos que no deben obviarse. Las prevalencias de *sexting* se sitúan entre el 6,4% (*sexting* activo) y el 14,9% (*sexting* pasivo). El 9% refiere haber sufrido presiones para enviar fotos propias de carácter erótico o sexual y el 2,9% chantajes o intentos de sextorsión. Cabe destacar también que el 5,7% de los menores de 16 años refiere haber recibido propuestas sexuales por parte de adultos a través de Internet.



Estas cifras han experimentado, en general, un ligero descenso respecto al estudio realizado en 2021, lo cual denota una creciente toma de conciencia por parte de la sociedad española, respecto a toda esta problemática.



Los videojuegos constituyen una de las principales fuentes de ocio en la infancia y la adolescencia. El 53,5% del alumnado juega a videojuegos al menos “una vez a la semana” y uno de cada cinco “todos o casi todos los días”. En Primaria el porcentaje de jugadores asciende al 62,5%. Por término medio le dedican 7,14 horas semanales a los videojuegos.

Una parte importante de adolescentes destina, además, dinero todos los meses a los videojuegos; el 8%, más de 30€ al mes a compras o descargas y el 4,9%, a adquirir *skins*, gemas, cartas o jugadores. La presencia de las denominadas *loot boxes* o cajas botín en la dinámica de juego es cada vez más habitual. El 62,8% de las y los jugadores refiere haber abierto alguna *loot box* sin gastar dinero y un 13,2% pagando por ello. Quienes invierten tiempo y esfuerzo en abrir *loot boxes* presentan una prevalencia significativamente mayor de trastorno por uso de videojuegos, mientras que el gasto en *loot boxes* se asocia con una mayor tasa de apuestas *online*.



Buena parte de los problemas relacionados con el entorno digital habrían descendido ligeramente respecto a los datos de 2021, lo que hace pensar en una progresiva toma de conciencia de la sociedad española





Otro de los problemas *a priori* asociados al consumo de videojuegos tiene que ver con los contenidos violentos y/o no recomendados para menores. El 70,2% de los jugadores consume habitualmente videojuegos con contenidos violentos, uno de cada cuatro clasificados como PEGI 18. El consumo de videojuegos no recomendados para menores se asocia con prevalencias significativamente mayores de acoso escolar y de ciberacoso.



A pesar de ser una práctica ilegal para menores, 1 de cada 10 adolescentes de menos de 18 años refiere haber jugado dinero o apostado alguna vez de forma presencial u *online*. Divertirse y pasar el rato con amistades es la principal motivación por la que juegan o apuestan (65,7%), lo cual revela el carácter lúdico y social asociado al juego.

Cabe añadir, además, que la mitad (47,1%) lo hace con la convicción de poder ganar dinero. De hecho, el 84,4% de los que han jugado o apostado alguna vez afirman haber ganado en alguna ocasión, el 33,9% "bastantes veces" y el 14,5% "siempre o casi siempre".



En cuanto los usos problemáticos o posibles "adicciones sin sustancia", la posibilidad de aplicar instrumentos de cribado validados a nivel internacional, sobre una muestra representativa de niños, niñas y adolescentes españoles, permite aportar datos epidemiológicos de notable interés.

Así, por ejemplo, la prevalencia del uso problemático de redes sociales se sitúa en el 5,7%, mientras que la de un posible trastorno por uso de videojuegos (*gaming disorder*) se sitúa en el 1,7%. La tasa de jugadores problemáticos relacionados con el juego o las apuestas (*problem gambling*) asciende al 2,4%.



Se ha comprobado también que este tipo de adicciones o usos problemáticos suelen estar fuertemente asociados con problemas a nivel emocional y una peor calidad de vida, reflejándose en mayores niveles de ansiedad, depresión, somatización e, incluso, de riesgo suicida.

Aunque el hecho de utilizar un diseño transversal exige hablar de "correlatos", en lugar de relaciones causales, los datos revelan de forma inequívoca que quienes sufren este tipo de problemas tienden a presentar una peor salud mental, lo que refuerza la idea de que estamos ante un problema de salud pública, que afecta a miles de niños, niñas y adolescentes en España.



Uno de los temas más "sensibles" y *a priori* de mayor interés del presente estudio era el consumo de pornografía. Los datos indican que, aunque sólo el 10,1% de los y las adolescentes consume pornografía de forma habitual, el acceso a este tipo de contenidos se produce a edades muy tempranas (11,5 años por término medio) y la prevalencia de un posible consumo problemático es elevada (uno de cada cinco de quienes consumen pornografía).



Aunque no es posible establecer en ningún caso relaciones causa-efecto, la mayoría de las conductas de riesgo *online* y usos problemáticos, se asocian con un mayor malestar emocional y problemas de convivencia

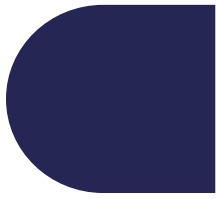


Más allá de los problemas relacionados con el uso de la tecnología, el presente trabajo constituía una magnífica oportunidad para disponer de información actualizada respecto a tópicos de especial relevancia, como puede ser la salud mental o la convivencia escolar y familiar. Por lo que se refiere a la salud mental, los datos revelan que en España el 14,2% de los y las adolescentes presenta claros síntomas de malestar emocional, el 13,1% una sintomática depresiva y el 7,4% un riesgo suicida elevado.

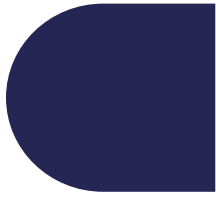


Por lo que se refiere a la convivencia familiar, en un 15,2% de los hogares se ha detectado alguna manifestación frecuente de violencia hacia alguno de los progenitores (física, verbal o psicológica). Respecto a la convivencia escolar, los datos cifran en un 25% la prevalencia de victimización escolar en nuestro país y en un 8,3% la de cibervictimización, con una notable afectación a nivel emocional entre quienes la sufren.

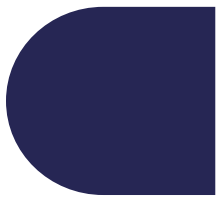




Se ha profundizado también en la violencia relacional entre iguales, aportando datos de violencia de pareja en el entorno digital (*cyberdating violence*): el 31,3% del alumnado que tiene o ha tenido pareja refiere haber sufrido alguna manifestación de este tipo de violencia de manera frecuente, generalmente conductas que tienen que ver con el control de sus amistades en las redes sociales, la utilización de los dispositivos digitales para controlar dónde y/o con quién están en cada momento o la revisión no consentida del teléfono móvil.



La Mediación Parental *Online* sigue siendo un importante área de mejora. Aunque priman las Estrategias Habilitantes como hablar con los hijos sobre el uso que hacen de las pantallas, solo tres de cada diez progenitores establecen límites respecto al contenido al que acceden o que suben a Internet. Es necesario seguir mejorando en la promoción de una buena higiene digital en el hogar y evitar hábitos, como usar el móvil en comidas y/o cenas familiares. No dormir con el móvil en la habitación y dar buen ejemplo, hace que las tasas de usos problemáticos y conductas de riesgo *online* puedan reducirse a la mitad.



En las diferentes áreas analizadas se ha podido comprobar la existencia de diferencias significativas por edad, pero especialmente, por género. La manera en que chicos y chicas se relacionan "en" y "con" el entorno digital es relativamente diferente, con riesgos y patrones de uso problemático también diferentes. Ello justifica la necesidad de adoptar decididamente un enfoque de género a la hora de diseñar nuevas políticas de prevención.



Por último, resulta imprescindible abordar el uso de las TRIC en la infancia y la adolescencia desde una perspectiva integral y comunitaria, tomando conciencia de las diferentes esferas vitales implicadas, interpelando a todas las instituciones y niveles de la Administración (familias, sistema sanitario y educativo...) y, por supuesto, teniendo en cuenta siempre el punto de vista y el sentir de las y los adolescentes.

La promoción de un uso seguro y saludable de los dispositivos digitales nos interpela a todos como sociedad

12

Propuestas de acción

Propuestas para mejorar la protección de la infancia en el entorno digital



- Reforzar la colaboración y coordinación entre todos los agentes implicados en la protección y el desarrollo digital de la infancia y la adolescencia - familias, centros educativos, administraciones públicas, sector tecnológico, medios de comunicación, organizaciones sociales y comunidad investigadora – para garantizar una acción coherente, sostenida y eficaz frente a los riesgos y oportunidades del entorno digital y aplicar de manera eficaz el principio del interés superior del menor.
- Fomentar la participación activa de niñas, niños y adolescentes en el diseño, desarrollo y evaluación de las iniciativas orientadas a su bienestar digital.
- Promover la realización de estudios que amplíen la base de conocimiento sobre la vida de niños, niñas y adolescentes en los entornos digitales.
- Elaborar una Estrategia nacional específica y consensuada que garantice la protección de las personas menores en los entornos digitales.
 - Consensuar metas y objetivos entre todos los agentes participantes.
 - Ha de contar con el compromiso y participación de Administraciones Públicas (estatales, autonómicas y locales), sector privado (especialmente las plataformas y proveedores de servicios y contenidos digitales), sociedad civil, familias y la propia infancia y adolescencia.
 - Para su elaboración se han de generar espacios de diálogo que permitan a cada agente asumir su cuota de responsabilidad y aportar sus propias líneas de acción en favor de niñas, niños y adolescentes.
 - La Estrategia debe fundamentarse en la evidencia científica y medirse por su impacto real. Debe incluir metas claras y medibles, un sistema de seguimiento robusto, evaluaciones y revisiones periódicas obligatorias para ajustarla a nuevos desafíos tecnológicos y sociales. Debe contemplar igualmente mecanismos que fomenten el intercambio y difusión de buenas prácticas.
 - Ha de garantizar un acceso equitativo y seguro a las tecnologías digitales, considerando las brechas existentes y la realidad de la infancia y adolescencia de nuestro país. Pobreza infantil, abandono escolar temprano, infancia migrante, violencias contra la infancia, desigualdad y diversidad de género son cuestiones retadoras que lo digital puede contribuir a mejorar o convertirlas en nuevas y profundas vulneraciones de sus derechos.
- Abordar como problema de salud pública el impacto de los usos problemáticos o adictivos relacionados con la tecnología, y equiparar la violencia digital (ciberacoso, *grooming*, violencia de pareja digital, etc.) a la violencia ejercida en el mundo físico a efectos de protección y respuesta.

- Incorporar la prevención digital desde la atención primaria.
 - Fomentar la colaboración entre escuela, familia y servicios sociales con los servicios de mediación y atención especializada.
 - Capacitar a profesionales en diferentes ámbitos de la Administración (docentes, sanitarios, trabajadores sociales, cuerpos de seguridad o administración de justicia) en la protección de menores frente a los riesgos de los entornos digitales.
 - Regular el uso de los dispositivos móviles en los centros educativos.
 - Garantizar la existencia de infraestructuras digitales seguras en los centros educativos, culturales y recreativos.
 - Favorecer la creación de espacios de desconexión digital que permitan realizar actividades culturales, deportivas y comunitarias de calidad sin requerir la utilización de dispositivos digitales.
- Limitar el acceso de niños, niñas y adolescentes a contenidos y servicios dañinos o inadecuados para su desarrollo en los entornos digitales.
 - Establecer sistemas de verificación de edad efectivos, respetuosos con sus derechos.
 - Integrar mecanismos de control parental accesibles y gratuitos en los dispositivos digitales.
 - Revisar la edad mínima y las condiciones para acceder a las redes sociales.
 - Limitar los mecanismos aleatorios de recompensa en videojuegos y plataformas.
 - Promover una mediación parental gradual y adaptativa, empezando en la infancia con un acompañamiento cercano y avanzando en la adolescencia hacia la autonomía responsable, la toma de decisiones informada y la construcción progresiva de confianza.
 - Facilitar que las familias cuenten con la formación adecuada y las herramientas y recursos que permitan este acompañamiento dialogante, basado en la confianza y la construcción conjunta de normas.
 - Desarrollar programas de alfabetización digital y mediática desde la educación infantil. Se

debe asegurar que al terminar la educación obligatoria se han adquirido completamente las competencias digitales para poder ejercer una ciudadanía digital segura y responsable

- Impulsar planes de educación afectivo-sexual.
- Exigir la rendición de cuentas a las compañías tecnológicas acerca del impacto de sus productos y servicios en los derechos de la infancia y la adolescencia.





