



Until we are all equal



**ASÍ SOMOS:**

**El estado de la  
adolescencia en España**

---



Until we are all equal

**Un informe de Plan International  
realizado con el apoyo técnico de  
40dB.**

Dirección de proyecto: Concha López.

Coordinación Plan International: David del Campo, Julia López, Violeta Castaño.

Equipo investigador 40dB: Belén Barreiro, Raquel Ramos, Sonia Townson.

Diseño y maquetación: Cristina Delgado y Carmen Somovilla.

Agradecemos a quienes han participado y colaborado en la investigación: adolescentes y jóvenes encuestados y participantes en grupos de discusión, miembros del grupo de participación juvenil de Plan International (Youth For Change) y las personas expertas entrevistadas: Albert Arcarons, Laura Dávara, Héctor Gardó, Jordi Nomen, África Perriáñez, Carmen Ruiz Repullo, Pere Soler Masó y José Ramón Ubieta.

Septiembre 2025



# ÍNDICE

1. Carta de la CEO	4
2. Preparando el escenario: una radiografía de la adolescencia de hoy	7
3. La generación de la inteligencia artificial	12
4. Resultados	16
4.1. Satisfechos, pero con un futuro incierto	16
4.2. Positivos, con diferencias, ante su situación económica	19
4.3. Confianza en la educación y apoyo de su entorno	20
4.4. Conectados: lo cotidiano también es digital	24
4.5. El bienestar emocional también es salud	30
4.6. Frente al espejo: ellas y la presión por ser perfectas	33
4.7. Ocio como fuente de satisfacción, pero no siempre accesible	36
4.8. Actitudes frente a la violencia: qué está pasando	39
4.9. Participativos: menos política institucional y más causas concretas	43
5. Conclusiones	46
6. Recomendaciones	50
7. Anexo metodológico	61

# 1. CARTA DE LA CEO

## Un estudio para conocer mejor a la adolescencia en España: de la inteligencia emocional a la inteligencia artificial

En España hay 5 millones de adolescentes de entre 12 y 21 años, son el 10% de la población total. La adolescencia más joven, la que llega hasta los 16 años, supone algo más de dos millones y medio de ese grupo de población heterogéneo. En todas las épocas, la adolescencia es un período complejo y de transformación para quienes la viven en primera persona, y difícil de comprender y gestionar para las personas adultas que están alrededor. Por eso, en Plan International queremos conocer y escuchar a las personas adolescentes para contribuir al debate social necesario sobre su situación y sus necesidades, y plantear políticas públicas para esta población concreta en su presente y en el tránsito a la edad adulta.

En los últimos años, las claves para explicar la adolescencia en España se han centrado en problemáticas como el abandono escolar, el *bullying*, la pobreza infantil, el desempleo juvenil o los trastornos de salud mental. Las cifras son motivo de preocupación, y sigue siendo necesario profundizar en estos ámbitos y conocer la visión de los y las adolescentes sobre estos temas, como hacemos en este estudio.

Pero una realidad atraviesa desde hace años de forma transversal todos los ámbitos de la vida de la adolescencia, de forma cambiante pero determinante. Esta generación de adolescentes es la primera que ha crecido en la era del uso generalizado de los *smartphones* y las redes sociales, y es también la primera que vivirá acompañada de la Inteligencia Artificial a partir de esta etapa. Según los datos que recogemos en este informe, **Así somos. El estado de la adolescencia en España, de Plan International**, el 62% de las chicas y el 59% de los chicos encuestados ha usado la IA en el mes previo a la encuesta para resolver dudas sobre sus estudios, y una de cada cuatro chicas de entre 17 y 21 años la usó para conversar o compartir cuestiones personales.

El entorno digital ya es un espacio real de la vida, donde la adolescencia aprende, se conecta con el mundo, mantiene relaciones de amistad y pareja, etc. Pero también es un espacio donde existen riesgos, los de antes y otros nuevos, de los que los y las adolescentes encuestados en este estudio dicen ser conscientes, las chicas especialmente.

Según datos de nuestra encuesta, el 84% de las chicas adolescentes entre 12 y 16 años y el 76% de los chicos temen que se usen sus imágenes para crear contenido de tipo sexual mediante herramientas de IA o que se reenvíen sus mensajes, imágenes o vídeos sin consentimiento. De hecho, un 9% de las adolescentes ha vivido situaciones de acoso o violencia sexual a través de redes sociales o mediante el uso de IA. Los conocen, sabrían identificarlos y en cierta medida ya los han vivido.

Las redes sociales se han convertido en el espejo donde se miran, imaginando en muchas ocasiones una vida perfecta. Aunque la mayoría de las jóvenes reconoce que las *influencers* o figuras públicas no reflejan fielmente a niñas o mujeres reales, casi la mitad (48%) afirma sentirse identificada con alguna de ellas —una proporción similar que en los chicos (47%). Esto se traslada a su vida cotidiana: casi la mitad se compara con cuerpos en redes, y más de un tercio ha pensado en operarse.

La IA se está convirtiendo en un copiloto para sus vidas, y esto también despierta inquietudes. El 68% de las chicas y un 61% de los chicos temen desarrollar cierta dependencia de la IA. Un 17% de las personas adolescentes encuestadas reconoce adicción al móvil y a las redes sociales, que afecta por igual a ambos géneros. No ocurre igual con otros problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión, que afectan en mayor medida a las chicas. Son problemas para los que también buscan soluciones en el ámbito digital. En este sentido, un 78% de las chicas expresa preocupación ante la posibilidad de que la IA se utilice de forma inadecuada para evaluar el estado emocional o psicológico, aunque esta inquietud está menos extendida entre los chicos.

Por todo esto, es urgente **que hablemos de inteligencia emocional cuando se habla de inteligencia artificial. La adolescencia actual transita sobre escenarios complejos derivados de la total digitalización y la inmediatez como puntos de gravitación de su vida diaria.** El pensamiento crítico, la ética, la gestión emocional y el acompañamiento de familias y profesionales resultan fundamentales en este nuevo escenario.

Es por tanto necesario promover una educación digital que tenga en cuenta los nuevos desafíos y oportunidades que la digitalización está planteando, especialmente para sus mayores usuarios, las personas adolescentes. Una educación digital **que incluya la inteligencia emocional de forma transversal en el currículo y ofrezca competencias y recursos** para el uso seguro, ético y responsable de las tecnologías, adaptada a cada ciclo educativo.

Actualmente están en marcha dos procesos legislativos claves para la adolescencia; el proyecto de ley orgánica de protección de las personas menores de edad en los entornos digitales y el anteproyecto de ley para el buen uso y la gobernanza de la inteligencia artificial. En ambos, las coordinadas de la adolescencia son cruciales.

Ante la realidad que muestran las estadísticas, los *reels* y los telediarios, hemos preguntado a más de 3.500 personas adolescentes y jóvenes de toda España. Sus opiniones y recomendaciones reflejadas en este informe son esenciales para nuestro trabajo de sensibilización, movilización e incidencia, y proporcionan la evidencia necesaria para el desarrollo de iniciativas que respondan a sus necesidades.



**Concha López**

| Directora de Plan International España.



## 2. PREPARANDO EL ESCENARIO: UNA RADIOGRAFÍA DE LA ADOLESCENCIA DE HOY

**La adolescencia es una etapa clave, de transición en el desarrollo evolutivo, en la que se producen importantes cambios vitales.** En el ámbito formativo, supone cambios de ciclo, toma de decisiones y, en ocasiones, también el primer acceso al empleo; en las relaciones sociales y familiares, un momento de cambio de referentes, de necesidad de aprobación o de conflicto; en el ocio y la participación, una etapa de formación de opinión y criterio propio, de nuevas experiencias; en la autopercepción de uno mismo y en cómo nos reconocemos frente a los demás, un período de búsqueda de identidad. Todo está determinado por el incremento de autonomía que se va adquiriendo y una mayor agencia en la toma de decisiones. Se va abriendo la puerta a nuevos derechos y a ocupar espacios sociales, comunitarios y políticos.

**La franja de edad que analizamos en este informe, entre los 12 y los 21 años, está entre la infancia, la mayoría de edad y la vida adulta joven.** La infancia, según la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas, es el período hasta los 18 años, independientemente de la mayoría de edad legal. La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), abarca el período de los 10 a los 19 años. En España, la juventud está comprendida entre los 15 y los 29 años según las políticas y organismos públicos. Sin embargo, estas etapas vitales no son compartimentos estancos, sino que se superponen y conectan. Por este motivo, este estudio de Plan International pretende analizar una etapa amplia de la adolescencia y la primera juventud, teniendo en cuenta que las transiciones a la vida adulta se producen de forma progresiva y que las necesidades y experiencias son distintas a cada edad.

**En este estudio, hemos considerado fundamental aplicar un enfoque de género. Es en esta etapa cuando niños, niñas y adolescentes comienzan a enfrentarse**



**en mayor medida a los roles de género,** cuestionando o respondiendo a los estereotipos sobre cómo deben comportarse y qué se espera de ellos y ellas. En este sentido, por ejemplo, persisten las brechas de género en elecciones educativas: la tasa de chicas matriculadas en grados STEM no llega al 50% en ningún caso; en Informática los datos son especialmente bajos (13%). En la Formación Profesional la brecha es más profunda: en la mayoría de las formaciones STEM la proporción de estudiantes es de una mujer por cada nueve hombres<sup>1</sup>. Esto se traduce en brechas en sus trayectorias profesionales y en el mercado laboral. Pero también en el ámbito digital se reproducen desigualdades. Las adolescentes tienen más riesgo de uso problemático de Internet<sup>2</sup> y están más expuestas a diferentes formas de violencia y abusos. El informe *(In)seguras online* (Plan International, 2021) revelaba que el 59% de las niñas y jóvenes habían vivido alguna forma de violencia online en redes sociales. Todo ello determina sus oportunidades de crecimiento personal y profesional y limita el completo desarrollo de sus derechos.

<sup>1</sup> Mujeres en STEM. Desde la educación básica a la carrera laboral. ESADE, 2024.

<sup>2</sup> Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos (2024).

**Este informe analiza de forma transversal el ámbito digital.** Si hay una circunstancia que puede llegar a definir a las generaciones de adolescentes de hoy en día, al menos en el mundo occidentalizado, es la **digitalización de todos los ámbitos de su vida**. Pocas cosas que les interesan están fuera de su ecosistema digital, que cada adolescente construye a su manera. Las redes sociales ya son el espacio donde las personas adolescentes aprenden, se conectan con el mundo, juegan, participan, entablan y mantienen relaciones. Los datos de esta encuesta muestran que los usos más frecuentes de las redes sociales tienen que ver con fines relacionales y lúdicos como chatear (96%), aunque el uso educativo está igualmente muy extendido (90%)<sup>3</sup>. La Inteligencia Artificial está presente en su día a día y su uso es frecuente, especialmente en el ámbito académico, pero también en el relacional. Un 15% del alumnado usa la IA diariamente para sus tareas académicas<sup>4</sup> y un tercio de los adolescentes confía en ella para pedir consejos sobre sus relaciones sociales<sup>5</sup>.

**Plan International trabaja para y con las personas adolescentes y jóvenes desde una perspectiva integral, aunando diagnóstico y análisis en sus informes e investigaciones<sup>6</sup>, para la incidencia política, la formación y sensibilización y la intervención social. En España, desarrolla proyectos en el ámbito de la educación, la inserción sociolaboral y la participación, especialmente enfocados a la educación en derechos e igualdad, la formación en competencias digitales y la prevención de la violencia.**

**Además, cuenta con un grupo de participación juvenil, *Youth For Change*, que forma parte de los programas de la organización, aporta su visión y colabora en el diseño de las acciones en una apuesta por el liderazgo de las personas jóvenes, que es uno de los ejes principales de la misión del trabajo de Plan International.**



En España hay casi cinco millones de personas que tienen entre 12 y 21 años (INE 2022); algo más de dos millones y medio de adolescentes entre 12 y 16 años (2.540.123) y algo menos en el caso de los que tienen entre 17 y 21 (2.444.184). Suponen el 10% de la población total. **Una de cada diez personas en España es adolescente, pero muchas políticas públicas, iniciativas y procesos de participación institucional no tienen en cuenta sus demandas y necesidades.**

Igualmente, **las actuaciones políticas y legislativas con foco en adolescencia están altamente fragmentadas por ámbitos y a nivel autonómico.** Esto supone que no hay un marco estratégico estatal sobre adolescencia, que sigue siendo tratada como subcategoría en las políticas de infancia o de juventud, sin que se reconozcan sus necesidades o especificidades propias. En concreto, en lo que se refiere a normativa sobre cuestiones digitales queda claro que la respuesta institucional relacionada con la protección de sus derechos como ciudadanos

3 Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades (UNICEF, 2021).

4 Educar en la era de la IA. Empantallados y GAD3, 2025.

5 Percepciones sobre el impacto del consumo de contenidos digitales en la infancia y la adolescencia, Fundación Sol y GAD3, 2024.

6. <https://plan-international.es/informes>



digitales es aún muy limitada y va por detrás de los avances y desarrollos tecnológicos. También la inversión pública en programas para adolescentes tiende a ser escasa. Todo ello genera lagunas y vacíos en el acompañamiento institucional en la transición a la vida adulta.

**Se han producido avances recientes en el ámbito legislativo** como la Ley Orgánica 8/2021 de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia; la Ley Orgánica 10/2022 de Garantía Integral de la Libertad Sexual, y la Estrategia de Juventud 2030. Además, están abiertos procesos legislativos clave como el Proyecto de Ley de Protección de las Personas Menores de Edad en los Entornos Digitales y la Ley de Juventud y Justicia Generacional, además de otros que les afectan, como el Anteproyecto de Ley para el Buen Uso y la Gobernanza de la Inteligencia Artificial. En todos estos procesos, es clave tener en cuenta a la adolescencia para atender su realidad específica.

**La población de adolescentes y jóvenes es heterogénea, con opiniones y necesidades diversas, que es necesario visibilizar, comprender y atender.** Es obligada una mirada inclusiva e interseccional en las políticas públicas que incorpore una visión de infancia, adolescencia y juventud, junto a un enfoque transformador que tenga en cuenta variables como la situación migratoria, el nivel socioeconómico o la diversidad sexual y de género. Todas estas variables influyen en su uso de las redes sociales o de la IA, en los riesgos de violencia e inseguridad que perciben o en cómo el ámbito digital influye en su bienestar emocional, autoestima y satisfacción vital. La digitalización de las vidas es una realidad contundente, especialmente en estas etapas, por lo que cada vez es más urgente garantizar la igualdad de oportunidades y protección de los derechos por encima de los intereses políticos y comerciales.

**Plan International** recoge en este informe las **opiniones, inquietudes y experiencias de las personas adolescentes en España**, analizadas por género y franjas de edad, con un foco especial en el ámbito digital, para aportar al **desarrollo de políticas públicas que pongan en el centro a este grupo de población**. Además, pretende participar del **debate social necesario** sobre en qué situación se encuentran, en qué presente viven y qué futuro inmediato les espera. Muchos de ellos han crecido en circunstancias de polícrisis<sup>7</sup> (sanitarias como la pandemia, crisis económicas, crisis de la vivienda, etc.) y ello ha determinado claramente su vivencia del presente y su percepción de futuro.

Por poner sobre la mesa **algunos datos** que ayuden a comprender este escenario, aunque España es el país con más jóvenes universitarios (52%), se mantiene todavía un elevado índice de abandono temprano de la educación y la formación, especialmente entre los chicos<sup>8</sup>. Pese a la formación, según Eurostat (enero, 2025), España es el país europeo con las cifras más elevadas de desempleo juvenil: hay un 25% de personas jóvenes sin trabajo, un dato que llega al 52% en el caso de las mujeres jóvenes<sup>9</sup>. Esto impacta en la posibilidad de emanciparse: se van de la casa familiar, de media, a los 30,4 años<sup>10</sup>.

Por otro lado, son un grupo de población especialmente expuesto a la violencia: el 60%

7 <https://red2030.com/policrisis-la-palabra-para-definir-nuestra-epoca/>

8 Informe 2025 sobre la educación en España. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.

9 Informe del Observatorio de las ocupaciones, SEPE, 2024.

10 Informe de Observatorio de la Emancipación, Consejo de la Juventud de España, 2025.



dice haber vivido algún tipo de violencia en redes sociales, y el 23% de los delitos contra la libertad sexual en el año 2023 fueron cometidos contra adolescentes de entre 14 y 17 años, de los que el 84% de las víctimas son chicas<sup>11</sup>. Todo este contexto tiene un correlato en las cifras sobre su bienestar emocional: cuatro de cada diez adolescentes manifiestan haber tenido algún problema de salud mental y las chicas sienten más presión estética, un 73,5% cree que esto les afecta mucho o muchísimo a su bienestar emocional<sup>12</sup>.

Para elaborar este estudio, **hemos preguntado a más de 3.500 personas adolescentes y jóvenes de entre 12 y 21 años (2.500 chicas y 1.000 chicos) de todas las comunidades autónomas**. Sus opiniones, recogidas en la

encuesta, proporcionan evidencias para el desarrollo de iniciativas adaptadas a su realidad y sus necesidades. Las conclusiones, a partir del análisis de los datos y las entrevistas a personas expertas, conducen a una serie de recomendaciones que ofrecen propuestas de acción para la sensibilización, la movilización y la incidencia política y social, en defensa de sus derechos y de la igualdad.

La situación política y económica, los discursos de líderes de opinión e *influencers* tienen un impacto hoy que influye en el mañana. Todo ello requiere una apuesta por la evidencia científica, la reflexión conjunta y la reivindicación de acciones y políticas necesarias y urgentes que atiendan a la realidad de estas generaciones y garanticen sus derechos en todos los ámbitos.

11 Informe sobre delitos contra la libertad sexual en España. Ministerio del Interior, 2023.

12 Barómetro de opinión de la infancia y la adolescencia 2023-2024, UNICEF, 2024.

# ¿QUÉ ES SER ADOLESCENTE?

<b>IDENTIDAD</b>	<b>SOCIALIZACIÓN</b>
<b>INDEPENDENCIA</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>PERSONALIDAD</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
<b>IMPORTANCIA</b>	<b>SENTIRLO</b>
<b>FÍSICO</b>	<b>ADULTEZ</b>
<b>AMIGOS</b>	<b>CRECIMIENTO</b>
<b>EDAD</b>	<b>CAMBIOS</b>
<b>BÚSQUEDA</b>	<b>INTENSIDAD</b>
<b>ENFRENTARTE</b>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>
<b>PROCESO</b>	<b>POSIBILIDADES</b>
<b>SINTIÉNDOTE</b>	<b>INSEGURIDAD</b>
<b>HORMONAS</b>	<b>DESBORDADA</b>
<b>CONSCIENTE</b>	<b>ETAPA</b>
<b>APRENDIZAJE</b>	<b>CONSTANTES</b>
<b>PSICÓLOGO</b>	<b>AUTODESCUBRIMIENTO</b>
<b>INICIO</b>	<b>RELACIONES</b>
<b>MONTÓN</b>	<b>EXPLORACIÓN</b>
<b>COSAS</b>	<b>FUTURO</b>
<b>ENTENDER</b>	<b>FAMILIA</b>
<b>AÑOS</b>	<b>ENTORNO</b>

*\*Resultado de la dinámica "Para ti, ¿qué es ser adolescente?" realizada con el comité juvenil de Plan International (Youth For Change) en el marco de esta investigación.*

# 3. LA GENERACIÓN DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

## Datos de la encuesta: adolescentes de 12 a 16 años

\*Muestra de 1.561.

La generación Alfa es la primera que ha crecido con Inteligencia Artificial. En esta sección, hacemos un zoom en los datos de la encuesta para conocer cómo se relacionan con ella, para qué la usan y cuáles son los riesgos que perciben las personas adolescentes de entre 12 y 16 años. Estas son algunas claves:

### ¿CÓMO ES SU RELACIÓN CON LA IA?



La mayoría se siente satisfecha con el **avance y el uso de la IA**, especialmente ellos (67% | 72%).



Emplean la herramienta principalmente para **resolver dudas académicas** (61% | 56%) y, en segundo lugar, para **curiosear e informarse** (43% | 43%).



La gran mayoría se muestra conforme con el uso que hace de esta tecnología en el **ámbito académico** (71% | 68%).



Más de uno de cada diez ha utilizado la IA como **confidente, hablándole y compartiendo sus pensamientos** (11% | 11%).

### ¿CONFÍAN EN LA HERRAMIENTA?



Ellos declaran sentirse **más seguros** con el uso de la inteligencia artificial que ellas (33% | 40%).



**Cuatro de cada diez** adolescentes **no confiarían** en esta tecnología si tuvieran una dificultad personal (40%).

Se muestra el dato para chicas de 12 a 16 años (■) y el de chicos de 12 a 16 años (■).

## ¿QUÉ INQUIETUDES DESPIERTA ESTA TECNOLOGÍA?



**Ellas perciben más riesgos:** les inquieta más la idea de **depender en exceso** de esta herramienta en su día a día (**73%** | **63%**). Además, en torno al 10% afirma haber experimentado **adicción** al móvil, a las redes sociales y/o **a la IA** (**11%** | **10%**).



El mayor temor entre las chicas es que se utilice para crear **vídeos sexuales falsos** a partir de imágenes personales (**84%** | **76%**), seguido muy de cerca por la preocupación por su uso en la **generación de noticias falsas** (**84%** | **76%**).



Inquieta, especialmente a ellas, que esta tecnología pueda emplearse de **forma inapropiada** para emitir **diagnósticos en salud mental** (**79%** | **71%**).



Creen altamente probable que llegue a **sustituir a las personas** en el **ámbito laboral** (**78%** | **73%**).



Cerca del 40% considera que la IA puede ser **discriminatoria**, ya sea por sesgos sexistas, racistas u otros (**39%** | **37%**).

## ¿ESTÁN ELLAS MÁS EXPUESTAS A LOS RIESGOS?



Las adolescentes declaran haber sufrido **violencia o acoso** a través de **redes sociales o mediante el uso de la IA** en una proporción ligeramente superior a la de los chicos (**7%** | **6%**).



Las chicas consideran, en mayor proporción, que esta herramienta implica **más riesgos para ellas** que para los chicos (**40%** | **31%**).



# ALGUNOS DATOS DE LA ENCUESTA

\*Muestra total 3.513 chicos y chicas de 12 a 21 años.



El **76%** de las chicas (y un **80%** de los chicos) están satisfechas con la mayoría de los aspectos de su vida



El **65%** de las chicas (y el **68%** de los chicos) valora positivamente el avance y el uso de la IA



Un **58%** de las chicas (y el **71%** de los chicos) cree que la tecnología es más importante que la política



El **46%** de las chicas (y el **38%** de los chicos) asocia el futuro con sentimientos negativos



Al **68%** de las chicas (y al **61%** de los chicos) les preocupa depender demasiado de la IA



Un **36%** de las chicas (y un **27%** de los chicos) pasa más tiempo de lo que le gustaría en redes sociales



El **15%** de las chicas dice sufrir trastornos de salud mental, el doble que los chicos



El **71%** de las chicas (y el **68%** de los chicos) afirma haber recibido críticas sobre su aspecto físico



El **21%** de las chicas (y un **27%** de los chicos) están satisfechas con la política y un **35%** de las chicas (y un **43%** de los chicos) con la situación mundial



El **15%** de las chicas ha sufrido algún tipo de violencia o acoso sexual frente al **6%** de los chicos y un **31%** de las chicas conoce a alguien cercano que ha sufrido violencia (frente al **28%** de los chicos)



Un **63%** de las chicas (y un **53%** de los chicos) considera inaceptable que un chico revise el móvil de su novia



El **81%** de las chicas (y un **70%** de los chicos) considera inaceptable que un chico cree imágenes sexuales falsas de una chica con IA



El **24%** de las chicas de 17 a 21 años ha usado la IA para contarle sus cosas



El **72%** de los chicos teme que una chica los acuse sin motivo de acoso o violencia

# 4. RESULTADOS

## 4.1. Satisfechos, pero con un futuro incierto

Las personas adolescentes que han participado en este estudio están, en general, satisfechas con su vida y especialmente con el entorno que les rodea y sostiene: familia y amistades. También son conscientes, sobre todo los mayores, del mundo que les rodea, incierto, enfrentado, desigual; por eso ven el futuro, también el suyo propio, desde la duda, la inquietud y la desconfianza hacia quienes toman las decisiones. Los adolescentes se encuentran entre la tranquilidad que les ofrecen sus puntos de apoyo cercanos, y la incertidumbre cuando miran más allá.

El **76%** de las **chicas** y el **80%** de los **chicos** encuestadas/os manifiestan estar **muy o bastante satisfechos con su vida**<sup>13</sup> en la mayoría de los ámbitos evaluados (educación, empleo, relaciones, ocio y tiempo libre, participación, seguridad, vida digital, salud, normas sociales y de género) aunque esta sensación **no es homogénea** entre diferentes franjas de edad.

Los **cinco aspectos con los que las chicas se sienten más satisfechas** son la relación con sus familias, las amistades, las aficiones, el hogar y su entorno cercano (barrio o pueblo). Estos datos ponen de relieve la **importancia que atribuyen a los vínculos afectivos y al entorno próximo** en su bienestar general. Asimismo, muchas asocian la felicidad con el bienestar emocional.



**76%**  
**de las chicas**  
están satisfechas con la mayoría de los aspectos de su vida.

---



**85%**  
**de los chicos y las chicas**  
reconocen que el ámbito familiar es el que mayor satisfacción les resporta.

**“Sin salud mental no eres feliz”.**  
| - Chica, 16 años, Sevilla.



<sup>13</sup> Los datos sobre satisfacción vital se obtienen a partir de la pregunta: “¿En qué medida te sientes satisfecha o satisfecho con cada uno de los siguientes aspectos de la vida?”, que incluye 16 ítems y se responde en una escala de cuatro niveles: mucho, bastante, poco y nada. A partir de estas respuestas, se ha construido una variable que refleja el porcentaje de personas que se sienten muy o bastante satisfechas con la mayoría de los 16 ítems evaluados. Es decir, indica cuántas personas están satisfechas con la mayor parte de aspectos de su vida.



“Si estás mal con tu entorno o con las personas a las que quieres eso te hace sentirte triste”.

- Chica, 15 años, Barcelona.

En el otro extremo, solo un 35% de las chicas se muestran satisfechas con la situación mundial y un 21% con la política.

Los chicos comparten los tres primeros aspectos mejor valorados por las chicas — la relación con la familia, las amistades y las aficiones—, pero ubican en cuarto y quinto lugar su salud física y mental, dimensiones que ellas mencionan con menor frecuencia. Además, entre los chicos las relaciones con sus pares adquieren más importancia que entre las chicas, para quienes el hogar ocupa esa tercera posición.

“Los chicos, como que se preocupan menos por las cosas, les da más igual y las chicas como que se preocupan más por todo y de ahí les viene esa ansiedad, ese agobio que tienen”.

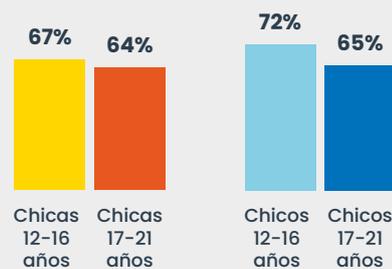
- Chico, 16 años, Madrid.

Del otro lado, un 43% de los chicos se siente satisfecho con la situación mundial y un 27% con la política. Son los mismos ítems que generan más desencanto en ellas, pero con datos algo más contundentes. Es decir, ellas parecen sentir un mayor desasosiego con respecto al contexto exterior y a la situación política.

La edad marca un cambio importante. Entre los 12 y 16 años, la satisfacción alcanza el 87% entre las chicas y el 90% entre los chicos. En el grupo de 17 a 21 años, baja al 67% y 73%, respectivamente. La llegada de nuevas responsabilidades y una mirada más crítica parecen reducir el nivel de satisfacción que se observa en la adolescencia temprana.

La inteligencia artificial genera opiniones divididas: aunque satisface al 65% de las chicas y al 68% de los chicos, sigue siendo uno de los ámbitos peor valorados, lo que sugiere una actitud cautelosa frente a una tecnología aún poco definida.

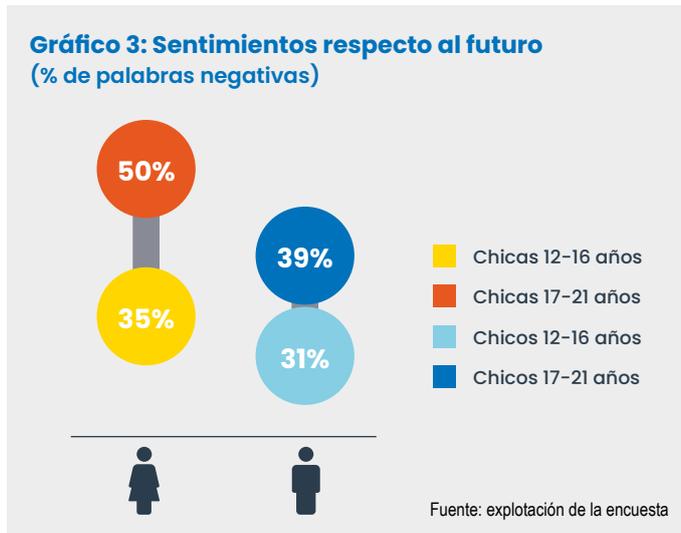
Gráfico 2: Satisfacción con la IA (% “mucho” + “bastante”)



Fuente: explotación de la encuesta

¿Y el futuro? Las percepciones están divididas. El 62% de los chicos y el 54% de las chicas asocia el futuro con sensaciones positivas. “Ilusión” es la palabra que más mencionan ellos (23%) y ellas (22%) cuando se les pregunta cómo imaginan los próximos años. Seguidamente, ellas hablan más de sensaciones como “preocupación” o “agobio”, y ellos de “tranquilidad”.

Esa **sensación de incertidumbre e intranquilidad** frente al futuro se acentúa en la franja de edad de **17 a 21 años**, especialmente entre las chicas (50%, frente al 39% de los chicos).



En los grupos cualitativos, el futuro —sobre todo en el plano académico y laboral— se menciona con frecuencia como una fuente de presión.

“No tengo claro lo que voy a hacer y eso me preocupa”.

- Chico, 15 años, Valladolid.

Frente a la incertidumbre, **algunas adolescentes prefieren no tener expectativas**.

“[...] prefiero no imaginarme nada y ya lo que venga me lo tomo como sea”.

- Chica de 15 años, Casavieja (Ávila).

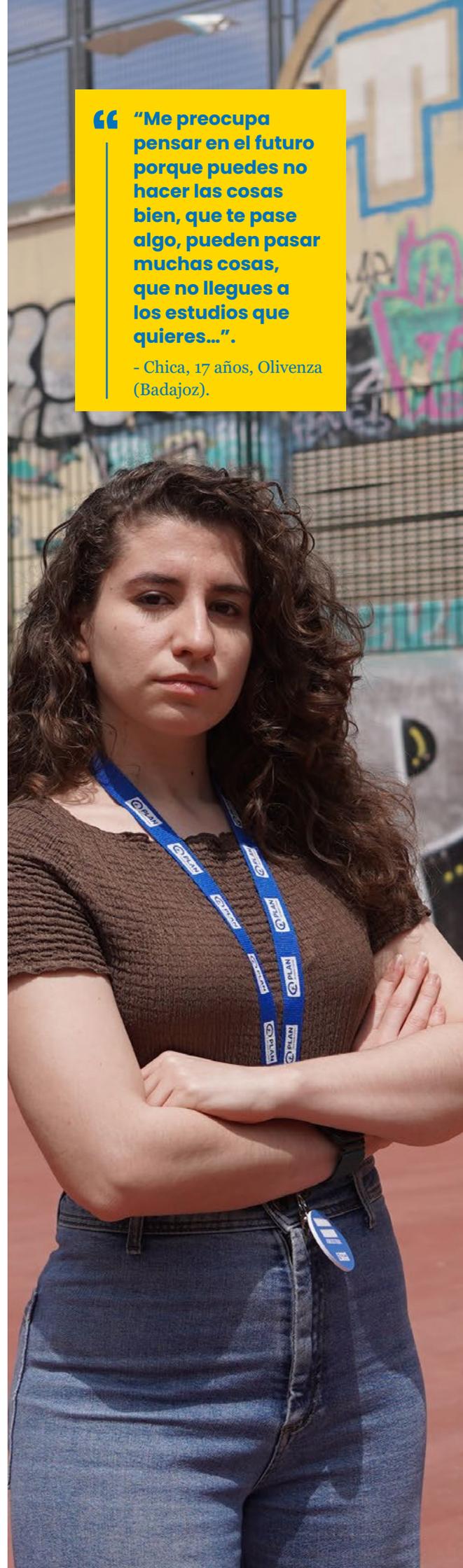
Esta estrategia de “no proyectar” aparece con frecuencia entre quienes temen no alcanzar sus metas o se sienten desbordadas por el contexto.

La satisfacción vital actual incide en la forma en que se percibe el futuro. Si bien no se puede establecer una relación causal directa, sí se observa un patrón claro: **cuanto menor es el bienestar en el presente, más sombría tiende a ser la visión del mañana**.

Así, entre las jóvenes que no están satisfechas con la mayoría de los aspectos de su vida, el 62% tiene sentimientos negativos respecto al futuro.

“Me preocupa pensar en el futuro porque puedes no hacer las cosas bien, que te pase algo, pueden pasar muchas cosas, que no llegues a los estudios que quieres...”.

- Chica, 17 años, Olivenza (Badajoz).



## 4.2. Positivos, con diferencias, ante su situación económica

Los y las participantes, pese a las cifras de riesgo de pobreza y exclusión en este grupo de población, también tienen en general una opinión positiva sobre su situación material: vivienda, gastos y educación. No obstante, hay diferencias en cómo perciben sus posibilidades económicas, especialmente en aquellas cuestiones que les tocan más de cerca hoy y a las que dedican más tiempo y esfuerzos: sus estudios y su formación.

Así, la percepción que tienen las personas jóvenes sobre la pobreza y la desigualdad se construye a partir de su experiencia cotidiana y de lo que observan en su entorno. Este estudio explora **cómo valoran su situación económica y residencial**, así como las **oportunidades que perciben para su desarrollo personal**.

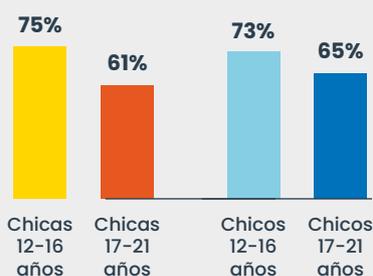
En general, predomina una mirada positiva: un **83% de las chicas y un 81% de los chicos** se sienten **satisfechas/os con su vivienda**. Sin embargo, otros estudios y los relatos cualitativos matizan esta visión, aludiendo a molestias como el ruido, el aislamiento o la inseguridad sobre su futuro habitacional. Estos elementos apuntan a una preocupación latente.

Esta situación es especial fuente de preocupación entre colectivos y poblaciones en situación de mayor vulnerabilidad social y económica, como muestran los testimonios.

“A mí me preocupa mucho el tema de la vivienda porque tengo que irme de mi casa porque la van a vender y no tengo trabajo y tampoco tengo dinero y estoy viendo qué puedo hacer, si hay algún trabajo que te den un sitio para dormir o una casa, no sé”.

- Chica, 18 años, origen extranjero, Madrid.

**Gráfico 4: Satisfacción con recursos económicos para estudios (% “mucho” + “bastante”)**



Fuente: explotación de la encuesta

En términos económicos, **los niveles de satisfacción descienden cuando se habla de posibilidades concretas, aunque siguen siendo elevados**: un 67% de las chicas y un 70% de los chicos se muestran conformes con la capacidad de su familia para costear vacaciones o gastos imprevistos.

Algo similar ocurre con el **acceso a la educación**: un 67% de las chicas y un 69% de los chicos dice contar con los recursos necesarios para estudiar lo que quieren, pero más de un tercio declaran no tenerlos, lo que refleja una posible brecha de oportunidades.

**La edad también influye**: quienes tienen entre 12 y 16 años se muestran más optimistas, probablemente porque aún no están plenamente expuestos a las limitaciones materiales que afectan en mayor medida a quienes tienen entre 17 y 21 años.

Por último, en el ámbito doméstico, aparecen desigualdades de género: un 5% de las chicas de entre 17 y 21 años dice cuidar a algún familiar, frente a ningún chico. Un dato que refuerza cómo **las tareas de cuidado siguen recayendo principalmente sobre ellas**.

“(…) porque sin dinero no puedes hacer muchas cosas.”

- Chico, 13 años, migrante, Barcelona.

### 4.3. Confianza en la educación y apoyo de su entorno

Los adolescentes siguen confiando en la educación como palanca clave para su desarrollo profesional y la búsqueda de un futuro laboral en el que se sientan realizados, y valoran la orientación que han recibido sobre estudios y salidas profesionales. También muestran satisfacción, aunque menor, con la formación en otros aspectos clave, como competencias digitales, educación afectivo-sexual o formación climática. Se extiende el uso de herramientas digitales como la IA como acompañamiento en el aprendizaje, con más recelos en el ámbito laboral. Sienten que cuentan con el apoyo de su entorno cercano en sus estudios, de su familia especialmente y del profesorado, que son un pilar esencial. Aunque optimistas sobre el futuro académico y profesional, perviven estereotipos de género sobre los estudios y alimentan un discurso: ellos se sienten en desventaja.

La **satisfacción con la educación y el trabajo** es, en general, **elevada** entre las personas adolescentes y jóvenes encuestadas, algo más entre las chicas. Más de tres de cada cuatro (76%) afirman sentirse a gusto con su experiencia en el colegio, instituto o universidad, y estar conforme con su rendimiento académico (77%). Esta valoración positiva es **más frecuente entre los y las más jóvenes**, posiblemente porque aún no enfrentan decisiones clave sobre su futuro o están sometidos/as a menor presión. La percepción hacia el ámbito educativo se extiende también al laboral: aproximadamente el 75% de quienes ya trabajan expresan satisfacción con su experiencia profesional.

“Hay momentos muy guays, pero también la presión de estudiar por las notas”.

- Chica, 16 años, Sevilla.

A este escenario se suman **valoraciones positivas sobre el rol de la educación** como preparación para el futuro **desarrollo profesional**. Esta percepción es ligeramente superior entre las chicas.



Un **85%** piensa que los **estudios le han sido útiles**: un 91% de las chicas y un 80% de los chicos lo sienten así.

Además, el 73% muestra satisfacción con el apoyo y orientación recibida para elegir qué estudiar (74% chicas y 72% chicos) y un 71% siente que le han orientado de manera correcta sobre salidas profesionales (el 72% de ellas y el 69% de ellos) (**GRÁFICO 5**).

En general, la **satisfacción descende en las personas entre 17-21 años**, excepto en la orientación sobre salidas profesionales, que en los chicos es muy similar entre los adolescentes y los mayores.

Además, en general, la juventud siente que ha tenido **apoyo tanto de su familia** (el 84% lo piensa, algo más las chicas) como del **profesorado** (79% lo considera). Los chicos destacan ligeramente en satisfacción en “tener dinero para poder estudiar lo que quiera” y “formación en competencias digitales”.

La **información recibida sobre su cuerpo y relaciones** es uno de los aspectos en los que ellas se sienten más satisfechas que ellos, al igual que ocurre con la orientación sobre salidas profesionales.

**Gráfico 5: Satisfacción con su educación (% “mucho” + “bastante”)**



\* Preguntado solo a las chicas

Chicas Chicos

Fuente: explotación de la encuesta

“Creo que estamos muy bien informadas porque siempre hay charlas en el colegio”.

- Chica, 18 años, origen extranjero, Madrid.



En este contexto, **la tecnología se consolida como una aliada cada vez más presente** en los procesos de aprendizaje. El 66% de ellos y de ellas se sienten satisfechos con el uso que hacen de la IA en sus estudios, algo más ellos que ellas. Más de un tercio de chicas y chicos ha recurrido recientemente a las redes sociales como apoyo para estudiar, y cerca del 60% ha utilizado la inteligencia artificial para resolver dudas académicas. Este uso educativo de la IA es más frecuente entre quienes tienen entre 17 y 21 años, y entre las chicas.

Sin embargo, **la incorporación de la inteligencia artificial en el ámbito laboral** aún es limitada: menos del 8% de los y las jóvenes que están trabajando declara utilizarla con fines profesionales. A pesar de esta adopción incipiente, la IA genera sentimientos encontrados en relación con el futuro del trabajo. Por un lado, se la percibe como una **herramienta útil** para agilizar tareas y mejorar la eficiencia; por otro, despierta preocupación ante la posible pérdida de empleos (75%). Este **temor** es especialmente pronunciado entre las chicas (78%).

**Gráfico 6: Uso de las RRSS y de la IA en el último mes (en el ámbito académico)**



Fuente: explotación de la encuesta

“[...] puede haber una alta probabilidad de que muchas personas se queden sin sus trabajos, pero a la vez puede ser buena porque si en tu trabajo la utilizas de forma eficiente [...]”.

- Chico, 15 años, Valladolid.

“Yo (uso la IA) para los exámenes y esas cosas”.

- Chica, 16 años, Sevilla.

A pesar del panorama educativo alentador, **persisten diferencias de género en la elección de estudios**. Las entrevistas cualitativas muestran que las chicas tienden a optar por áreas vinculadas al cuidado, la educación, el arte o la estética, mientras que los chicos se inclinan por opciones como ingeniería o administración. Estas elecciones, alineadas con estereotipos tradicionales, contribuyen a reforzar la percepción de ciertas profesiones como “más masculinas” o “más femeninas”.

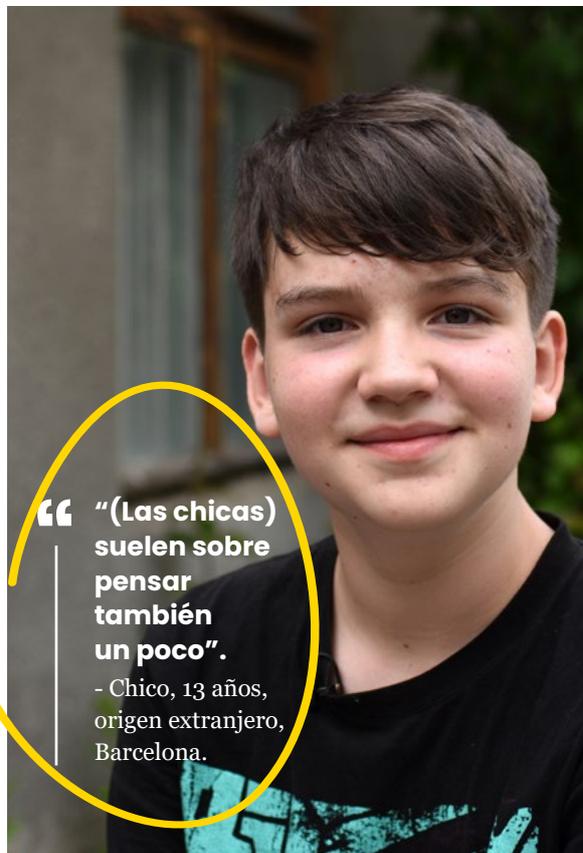
“Las chicas igual son un poco más aplicadas”.  
- Chico de 16 años, Madrid.

“A mí me gustaría ser profesora de Lengua”.  
- Chica, 15 años, Casavieja (Ávila).

“Pocas veces he visto trabajando mujeres en la construcción”.  
- Chica, 14 años, Casavieja (Ávila).

Si bien la mayoría de las personas jóvenes considera posible estudiar y trabajar en aquello que desea —una visión más consolidada entre los grupos de menor edad—, entre los **chicos** se observa una percepción más ambivalente. En muchos casos, **emerge un discurso marcado por la sensación de pérdida de espacio**: un 57% de los chicos encuestados considera que las chicas están accediendo a más oportunidades formativas que ellos.

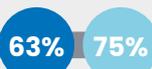
Este sentimiento convive con el dato de que **más de la mitad de los chicos considera que las chicas son más aplicadas**, y un 68% cree que tienden a “darle más vueltas a las cosas”. Estas creencias están particularmente presentes entre los varones más jóvenes.



Por lo tanto, ellos perciben a las chicas como más responsables e incluso más ambiciosas en el ámbito educativo. Esta percepción se relaciona con los datos previos que muestran una menor satisfacción por parte de los chicos —en términos generales— con los distintos aspectos educativos abordados en la encuesta.

**Gráfico 7: ¿Qué piensan los chicos sobre las chicas en cuanto a los estudios?**  
(% “muy de acuerdo” + “bastante de acuerdo”)

Las chicas le dan más vueltas a las cosas que los chicos



Las chicas son más estudiosas/trabajadoras que los chicos



12-16 años

17-21 años

\* Preguntado solo a chicos

Fuente: explotación de la encuesta



## 4.4. Conectados: lo cotidiano también es digital

Cada día más conectados, su visión de la vida digital es positiva porque ya es su vida cotidiana. Crean sus perfiles en redes sociales desde antes de los 14 años, a las que dedican una amplia parte de su tiempo libre; reconocen que, a veces, más de la cuenta. Por eso también son conscientes de los riesgos: les preocupa especialmente la utilización de videos o fotos para crear contenido falso de tipo sexual. Saben que hay contenido violento, discriminatorio, que circula por la red sin filtro, porque en ocasiones también manifiestan consumirlo. Las redes sociales y la IA son acompañantes clave en sus dudas y preocupaciones; aunque con miedo al uso excesivo y la dependencia, en ocasiones sus malestares también encuentran respuestas en estos espacios digitales, donde saben que hay más de artificial que de emocional.

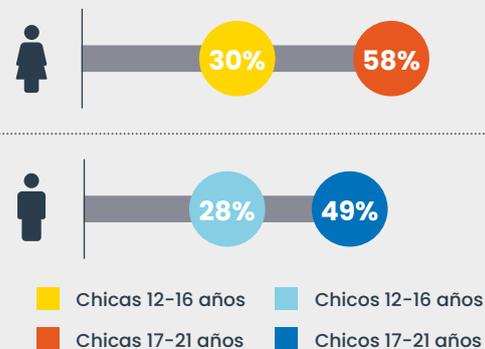
Como decimos, la digitalización forma parte esencial de la vida cotidiana de las personas adolescentes y jóvenes. **La mayoría se muestran satisfechos con su experiencia en redes sociales, internet y herramientas de inteligencia artificial**, aunque no en todos los casos. Cerca del 70% afirma disfrutar de su tiempo en redes e internet, mientras que la satisfacción con la IA es algo menor en general (67%), especialmente entre las chicas (65%). La edad también influye: **quienes tienen entre 12 y 16 años son quienes muestran mayor afinidad con estas tecnologías**.

### Edad de inicio y horas de uso de redes sociales

Las chicas abren su primer perfil en redes sociales alrededor de los 13,6 años, mientras que los chicos lo hacen algo más tarde. Se observa además que las personas adolescentes se han iniciado antes en estas plataformas. Sin embargo, tanto ellos como ellas coinciden en que la edad ideal para comenzar debería ser los 15 años, lo que evidencia **cierta conciencia sobre los posibles riesgos de un uso temprano**.

El tiempo que las personas jóvenes dedican a las redes sociales genera preocupación, especialmente entre las chicas: el 45% pasa tres o más horas diarias en redes durante la semana, proporción que asciende al 57% los fines de semana. En el caso de los chicos, estos valores son algo menores. Además, **quienes tienen entre 12 y 16 años suelen dedicarles menos tiempo**.

Gráfico 8: Horas diarias en redes sociales entre semana (% entre 3 y 5 horas + más de 5 horas)

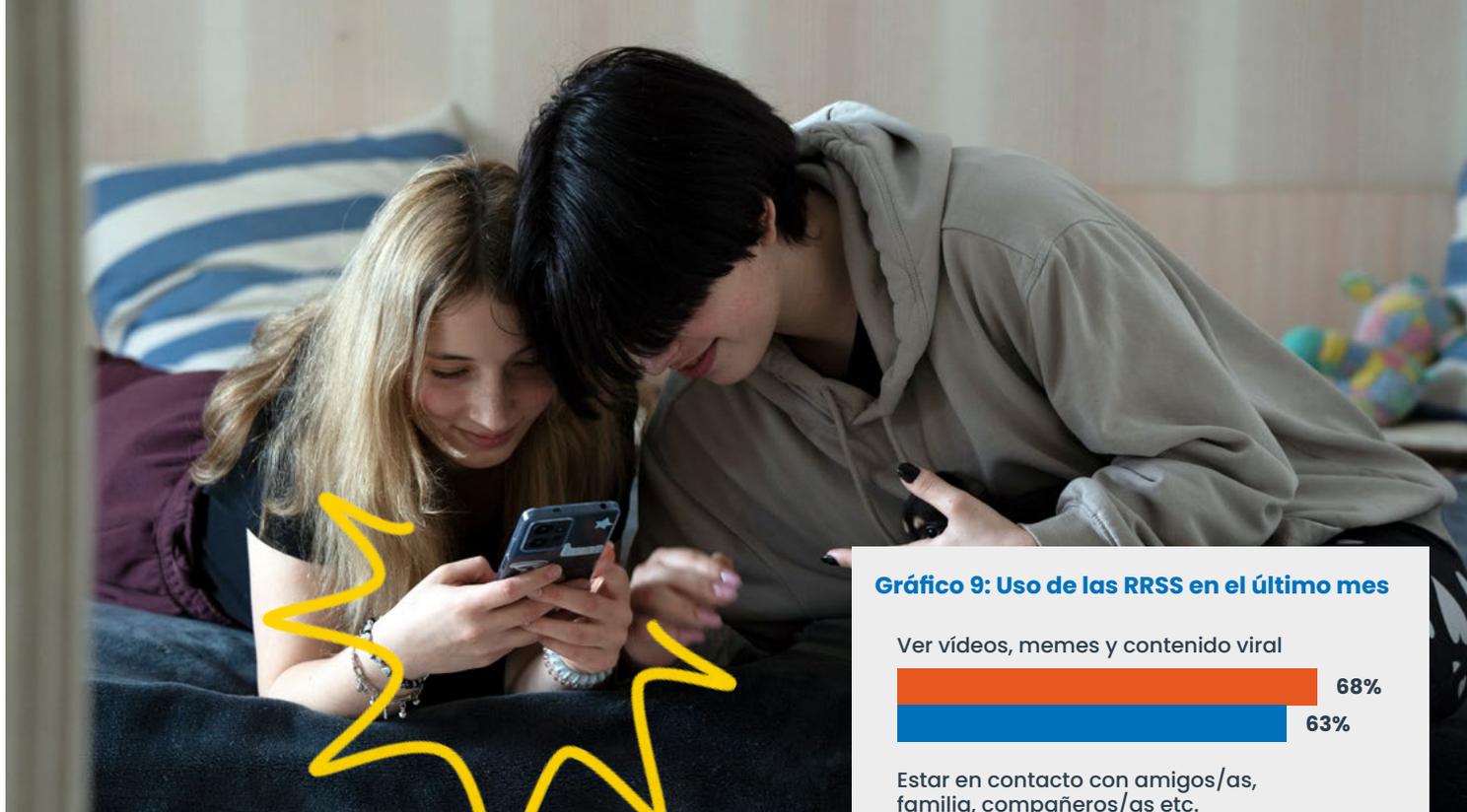


Fuente: explotación de la encuesta

Más allá de los datos objetivos, muchos y muchas jóvenes reconocen una **brecha entre el uso real y el uso que consideran adecuado**: el 36% de las chicas y el 27% de los chicos siente que pasa más tiempo en redes del que le gustaría. Esta percepción se intensifica entre las jóvenes de 17 a 21 años (51%). Según los testimonios, esta sensación de uso excesivo repercute en su concentración, su bienestar emocional y su tiempo libre.

“Yo me quité todo, más que nada porque veía que de tanto estar todo el rato te quita un montón de concentración [...]”.

- Chico, 15 años, Valladolid.



### Usos de las redes sociales

El uso de redes varía según el género. En el último mes, el 68% de las chicas y el 63% de los chicos las utilizó para ver videos, memes o contenido viral; así como para comunicarse con sus amistades (el 67% de las chicas y el 58% de los chicos). Los chicos (26%) las usan más para conocer gente nueva que las chicas (21%).

Además, las chicas siguen más a *influencers* (9 puntos porcentuales, p.p. más), crean más contenido (7 p.p. más) o usan más las redes para ver productos que quieren comprar (7 p.p. más).

En el caso de los **chicos jóvenes (17-21 años)**, destaca que **dos de cada diez (28%) buscaron contenidos** relacionados con el éxito personal o el modelo del **“hombre de alto valor”**. Entre los adolescentes (12-16 años), un 14% buscaron contenidos de este tipo.

Comparando franjas de edad, en la de 17 a 21 años, tanto ellas como ellos, tienen como actividad principal ver memes y videos (67%). Mientras que entre las personas más jóvenes (12 a 16 años), ellas se dedican más a la comunicación con familiares y amistades (68%) y ellos al consumo de contenido (64%).

### ¿Y la inteligencia artificial, para qué la usan?

La IA (GRÁFICO 10) se consolida como **una herramienta de apoyo en el ámbito académico**: el 62% de las chicas y el 59% de los chicos la ha utilizado para resolver dudas. Casi la mitad también la emplea para informarse o explorar temas diversos, lo que sugiere que comienza a posicionarse como una alternativa a los buscadores tradicionales.

Gráfico 9: Uso de las RRSS en el último mes



\* Preguntado solo a los chicos

Fuente: explotación de la encuesta

### Gráfico 10: Uso de la IA en el último mes

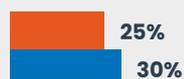
Para resolver dudas de mis estudios



Para curiosear y/o informarme de cosas que me interesan



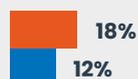
Para no dedicar tanto esfuerzo a mis estudios



Para crear contenidos



Para hablar y contarle mis cosas

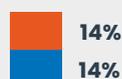


Para mi trabajo



Chicas  
Chicos

No he utilizado la IA



Fuente: explotación de la encuesta

En las franjas de mayor edad, su uso se intensifica, especialmente con fines académicos o exploratorios. Entre las chicas mayores, además, se configura como un espacio más íntimo: **una de cada cuatro la ha utilizado para conversar o compartir cuestiones personales.**



“[...] Google no me gusta mucho y prefiero preguntarle cosas interesantes a chatGPT”.

- Chica, 14 años, Barcelona.

“Yo a veces pregunto a la IA porque con mi familia sí puedo hablar de eso, pero prefiero no hablar de ello”.

- Chica, 18 años, origen extranjero, Madrid.

### ¿Qué riesgos perciben en redes e internet?

Las chicas expresan mayor preocupación que los chicos frente a los riesgos en entornos digitales, especialmente aquellos referidos a las violencias online de tipo sexual. Más de ocho de cada diez manifiestan inquietud ante la posibilidad de que se **comparten sus fotos, videos o mensajes sin consentimiento**, o de que **sus imágenes sean utilizadas para crear contenido falso** con connotación sexual.

Estos temores son especialmente frecuentes entre las adolescentes más jóvenes (GRÁFICO 11).

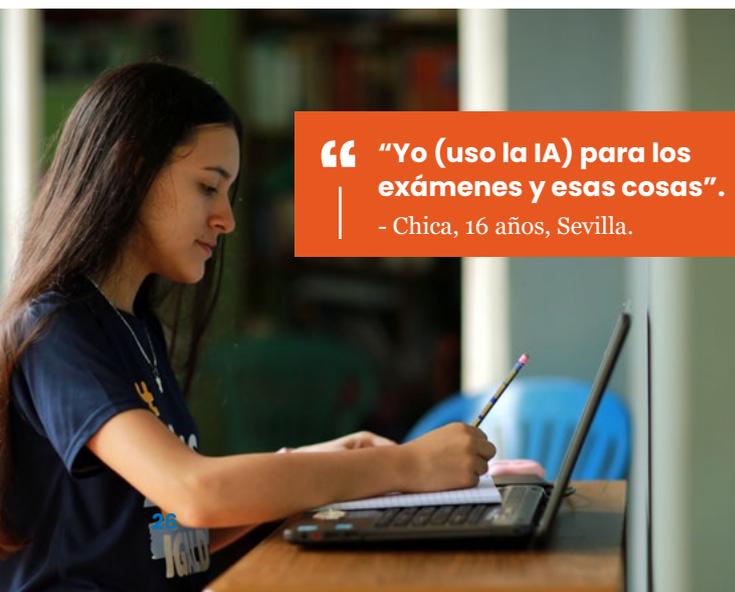
Algunos/as participantes en los grupos de discusión vinculan este riesgo al tipo de publicaciones que realizan las chicas —más expuestas—, lo que desplaza la responsabilidad hacia ellas.

“Yo (uso la IA) para los exámenes y esas cosas”.

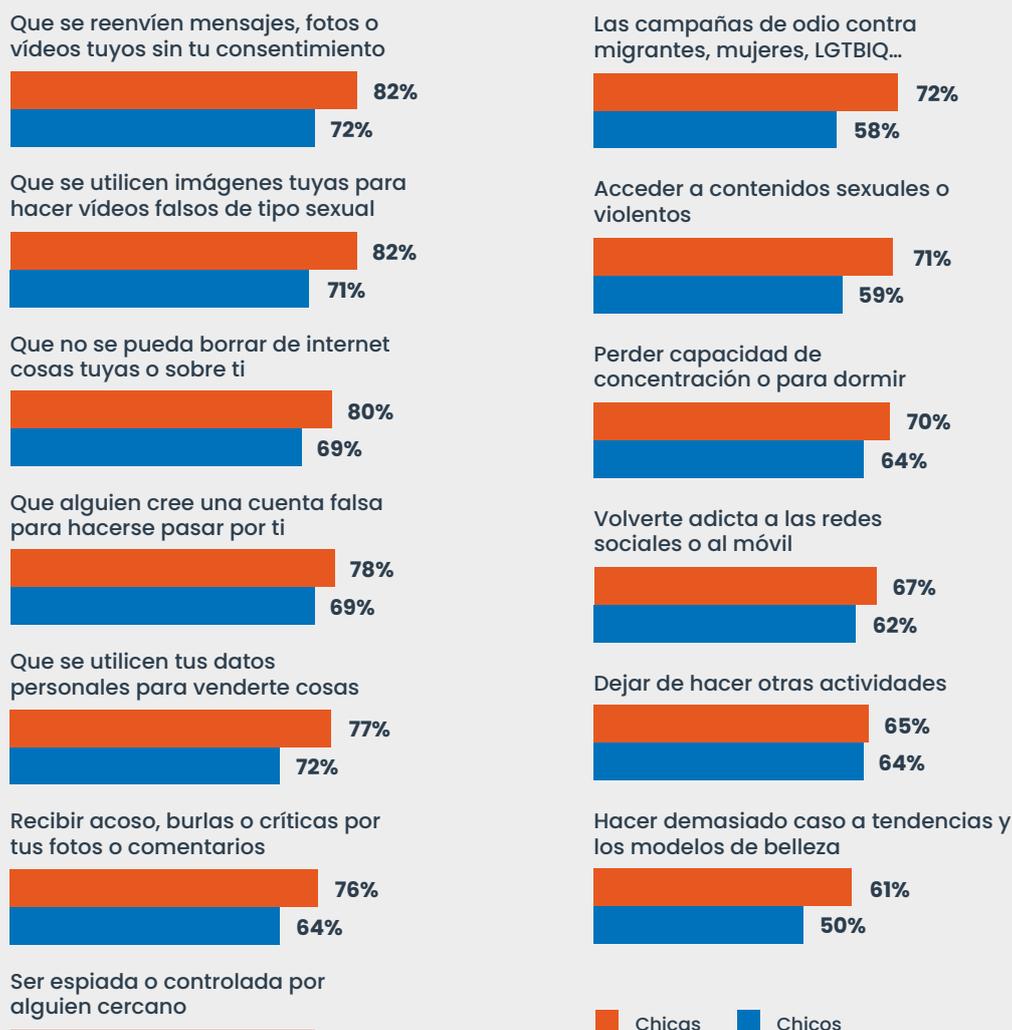
- Chica, 16 años, Sevilla.

“[...] muchas personas, sobre todo adultos o gente así, se crean cuentas falsas haciéndose pasar por adolescentes [...]”.

- Chica, 14 años, Casavieja (Ávila).



**Gráfico 11: Preocupación riesgos en RRSS e internet (% “mucho” + “bastante”)**



Fuente: explotación de la encuesta

Además, existen importantes diferencias de género en cómo perciben los riesgos de campañas de odio, recibir acoso, burlas y críticas, la posibilidad de eliminar contenido en Internet o el acceso a contenido violento. Las chicas son más conscientes de estos riesgos en mayor medida.

En cuanto al **consumo de contenidos potencialmente perjudiciales**, un 57% señala acceder a algún tipo de contenido sexual, violento, relacionado con salud mental o retos, algo más entre las chicas. Los chicos son más propensos a acceder a material violento o pornográfico, mientras que las chicas consumen más contenido relacionado con la salud mental.

Los retos virales y la desinformación aparecen como contenidos frecuentes tanto en ellas como en ellos. También, según los testimonios, circulan materiales más problemáticos, como la violencia o la pornografía, especialmente entre quienes tienen entre 17 y 21 años (**GRÁFICO 12**).

“ [...] todo internet es un riesgo, no sólo las redes sociales. Tener acceso, por ejemplo, a la pornografía me parece super negativo [...] Y luego aparte, tienes acceso a cosas muy violentas [...]”.

- Chica, 18 años, origen extranjero, Madrid.

Las personas adolescentes consumen menos este tipo de contenido (56% dicen que no los consumen), en general, que las personas de entre 17 y 21 años (solo el 32% dicen que no han accedido).

Gráfico 12: Consumo de contenidos en RRSS en el último mes



Fuente: explotación de la encuesta

### ¿Y qué les preocupa sobre la IA?

La inteligencia artificial genera **actitudes ambivalentes** entre las personas jóvenes. Aunque muchas se muestran satisfechas con su uso y reconocen su potencial, también identifican riesgos asociados. **Las chicas expresan mayores niveles de preocupación: más del 80% teme que se utilice para crear videos sexuales falsos o difundir información manipulada**, frente al 71% de los chicos. Una inquietud compartida es la creciente dificultad para distinguir entre lo real y lo artificial, especialmente en imágenes y videos generados mediante IA.

Asimismo, se perciben riesgos asociados a un uso excesivo de la IA. Un 68% de las chicas y un 61% de los chicos temen **desarrollar** cierta **dependencia**. En los grupos de discusión, esta inquietud se traduce en expresiones como “volverse más vago” o “dejar de pensar por uno mismo”. Esta preocupación es especialmente frecuente entre las personas más jóvenes.

Por franjas de edad, destaca que las adolescentes temen en mayor medida que las jóvenes de 17 a 21 años el uso de la IA para crear noticias falsas, el uso de la IA con intereses políticos o comerciales y depender en exceso de la IA. Los chicos de 12 a 16 años están más preocupados que los de 17 a 21 por los riesgos de noticias falsas y videos sexuales falsos.

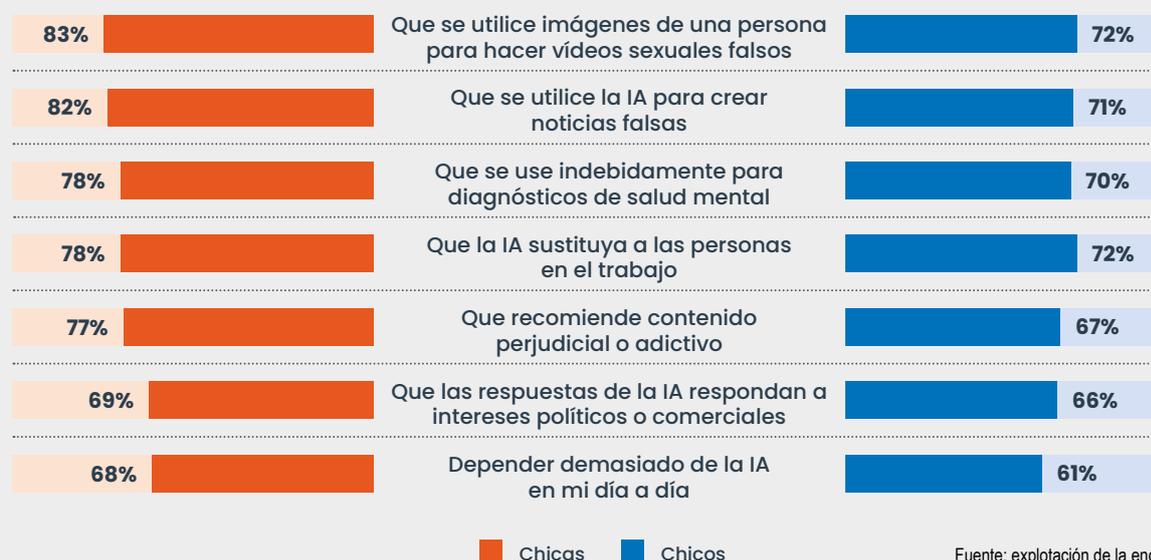
“Con la IA pueden poner tu cara en sitios que no debes o falsas noticias o decir que una persona ha hecho algo [...]”.

- Chica, 18 años, Massamagrell (Valencia).

“La IA nos hace más vagos”.

- Chico, 16 años, Madrid.

Gráfico 13: Preocupación riesgos de la IA (% “mucho” + “bastante”)



Fuente: explotación de la encuesta

## ¿El entorno digital representa mayores riesgos para ellas?

Seis de cada diez chicas y la mitad de los chicos consideran que las RRSS conllevan más riesgos para ellas.

En el caso de la IA, esta **percepción de riesgo diferenciada por género no parece tan evidente**: la mitad de las chicas y el 60% de los chicos creen que el riesgo es el mismo para ellos y ellas. No obstante, el 40% de las chicas y el 32% de los chicos sigue pensando que la IA supone mayor riesgo para las mujeres.

Es decir, tanto chicas como chicos perciben menos riesgos para ellas en la IA que en las RRSS; la diferencia de percepción de riesgos es muy amplia, especialmente por las chicas.

**Las personas más jóvenes, especialmente los chicos, tienden a identificar menos riesgos específicos para las chicas, tanto en redes como en el uso de la IA.**



“[...] los chicos ven chicas perfectas, bueno, ven cosas que a lo mejor ellos se creen que es esa la realidad, pero realmente es ficción o las chicas que a lo mejor nos creemos que un chico es tan perfecto y a lo mejor no lo son”.

- Chica, 13 años, Castillo de Locubín (Jaén).

“El riesgo es igual porque no pones si eres una chica o un chico.”

- Chica, 15 años, Casavieja (Ávila).

“No veo riesgos de violencia de género ni de nada”.

- Chica, 13 años, A Coruña.

**Gráfico 14: Percepción de riesgos de la IA para chicas frente a chicos**



Este contexto de exposición y riesgo se entrelaza con un **ecosistema digital saturado de representaciones poco realistas**. Aunque la mayoría de las chicas (68%) y chicos (59%) opina que las *influencers* o figuras públicas

no reflejan fielmente a niñas o mujeres reales, casi la mitad (48%) afirma sentirse identificada con alguna —una proporción similar que en los chicos (47%). Esta **contradicción es algo más marcada entre las jóvenes (17 a 21 años)**: aunque dos tercios consideran que las *influencers* no representan a chicas reales (72%), la mitad (48%) dice sentirse identificada con alguna de ellas.

En cambio entre los chicos, las diferencias por edades no existen y la contradicción es menor: un 41% de adolescentes y jóvenes cree que los *influencers* son muy o bastante reales, y cerca de la mitad (47%) se identifican con ellos.

**Gráfico 15: Las niñas/mujeres influencers representan bien a las niñas/mujeres reales (% “mucho” + “bastante”)**



Fuente: explotación de la encuesta

## 4.5. El bienestar emocional también es salud

Con diferencias por edades, los y las adolescentes encuestados tienen una buena opinión de su salud física. No obstante, la salud mental es hoy parte fundamental de una salud integral, y para las generaciones más jóvenes ha dejado de ser un tabú. Las crisis concatenadas en los últimos años (COVID-19, crisis climática, conflictos armados...) unidas a expectativas irreales y presiones estéticas reforzadas por las redes sociales, la incertidumbre acerca de su futuro o las experiencias de violencia han dejado el bienestar emocional de la adolescencia en un equilibrio complejo, especialmente para ellas. Se informan y han aprendido a nombrar los problemas de salud mental que afectan a su generación: de la ansiedad a la adicción al móvil, pasando por la depresión o los trastornos de la conducta alimentaria, las chicas son quienes más reconocen sufrirlos, y también quienes más temen el uso indebido de la IA para hacer diagnósticos.



Si acudimos a los datos de la encuesta la **percepción de la salud física** varía según el género y, especialmente, la edad. Los chicos —sobre todo los más jóvenes— tienden a valorarla de forma más positiva. En el caso de las chicas, las diferencias por edad son más marcadas: **el 88% de las adolescentes más jóvenes se sienten satisfechas con su salud física**, frente al 69% de las mayores. Si bien existe una brecha de género, **es la edad el factor que más claramente condiciona cómo las y los jóvenes perciben su propio bienestar físico**.

“Los hombres también tienen problemas de salud mental, pero los chicos que yo conozco no se preocupan por su físico, se ven bastante bien y tienen bastante autoestima”.

- Chica, 14 años, Barcelona.

**La percepción de vulnerabilidad en la salud mental es más alta entre las chicas** que entre los chicos. Esta diferencia se acentúa en las franjas de mayor edad: solo un 67% de las chicas de entre 17 y 21 años se siente satisfecha con su salud mental, frente al 75% de los chicos. En cambio, entre quienes tienen entre 12 y 16 años, los niveles de satisfacción son más parejos, lo que sugiere que **la brecha de género en este ámbito se aumenta con la edad**. Aunque estas diferencias por género son evidentes, los datos indican una tendencia común: tanto las chicas como los chicos de entre 17 y 21 años sienten más deteriorado su bienestar emocional (**GRÁFICO 16**).

“Las chicas tienen más problemas de salud mental porque suelen sobre pensar.”

- Chico, 13 años, origen extranjero, Barcelona.

La **salud mental**, además, **empeora en jóvenes con enfermedades crónicas o de larga duración** (10% en chicas y 8% en chicos), así como entre quienes se identifican como **neurodivergentes** (12% en ellas y 14% en ellos). En ambos casos, reportan un bienestar mental significativamente más bajo. Estas condiciones son más frecuentes en los grupos de mayor edad.

Los trastornos más comunes son la **ansiedad, la depresión** y, en menor medida, los pensamientos suicidas y los trastornos alimentarios. Casi 4 de cada 10 chicas dicen haber sufrido ataques de ansiedad o pánico, frente al 23% de los chicos. La depresión también es más frecuente en ellas (26%) que en ellos (17%). Lo mismo ocurre con los pensamientos suicidas (23%) y los trastornos de la conducta alimentaria (22%), cuya prevalencia entre las chicas es casi el doble. Todas las problemáticas aumentan en la franja de 17 a 21 años, especialmente los ataques de ansiedad y la depresión, tanto en ellos como en ellas.

“Yo antes... pues eso, que tenía bastante sobrepeso y desde que era chica... dejé de comer”.

- Chica, 13 años, Castillo de Locubín (Jaén).

Los testimonios recabados en el estudio cualitativo corroboran los datos: hay más casos de malestar emocional y problemas con la alimentación entre las chicas. Los/as jóvenes coinciden en **que ellas tienden a preocuparse más, a “darle vueltas” a las cosas y a sentirse más inseguras**, lo que impacta directamente en su salud mental.

“Las chicas más porque creo que una niña suele dar más importancia a las cosas y un niño menos”.

- Chica, 16 años, Sevilla.

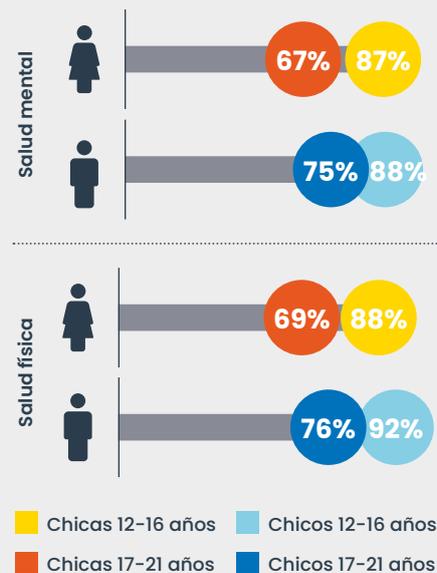


**15% de las chicas** declara tener problemas concretos de salud mental, el doble que los chicos (7%).



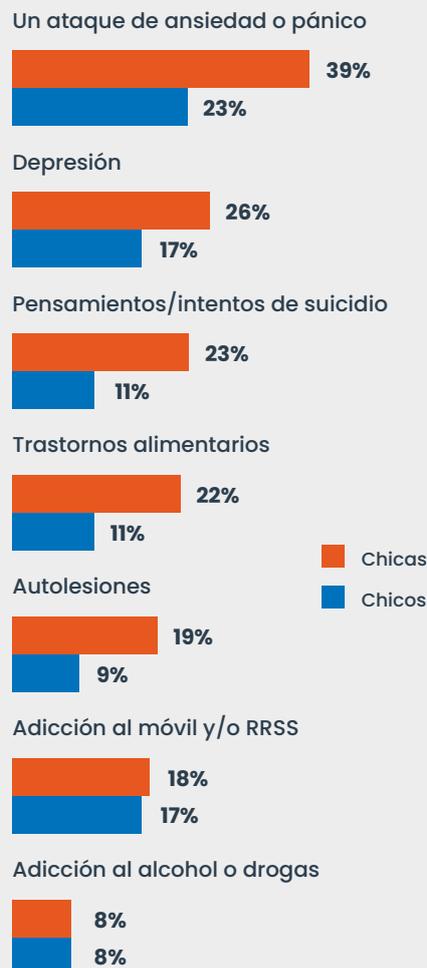
**86% de las chicas** reportan haber sufrido o conocer a una chica que ha experimentado algún problema de salud mental.

**Gráfico 16: Satisfacción con su salud física y mental** (% “mucho” + “bastante”)



Fuente: explotación de la encuesta

**Gráfico 17: Prevalencia de problemas de salud mental** (% “Sí, lo he sufrido”)



Fuente: explotación de la encuesta

La única excepción es la **adicción al móvil y a las redes sociales**, que afecta por igual a ambos géneros: alrededor del 17%.

En cuanto a las adicciones al alcohol o las drogas, son menos frecuentes, pero no despreciables: un 8% de jóvenes, tanto chicas como chicos, reconoce haberlas vivido.

Un aspecto emergente en la conversación sobre salud mental es el **papel de la inteligencia artificial**, especialmente en el contexto de los autodiagnósticos. **Un 78% de las chicas expresa preocupación** ante la posibilidad de que estas **herramientas se utilicen de forma inadecuada para evaluar el estado emocional o psicológico, una inquietud menos extendida entre los chicos**. Esta percepción crítica se mantiene constante entre jóvenes de distintas edades, lo que sugiere una **desconfianza transversal hacia el uso de la IA en un ámbito sensible**.

**Gráfico 18: Preocupación por el mal uso de la IA en diagnósticos de salud mental**  
(% "mucho" + "bastante")



Fuente: explotación de la encuesta

La **percepción sobre las relaciones afectivas y sexuales** también forma parte del bienestar emocional. El 74% de las chicas considera que tiene un conocimiento adecuado sobre estos temas, y un 65% cree que, en general, las chicas están bien informadas. Entre los chicos, estas cifras son ligeramente más bajas, lo que sugiere posibles diferencias en el acceso o el interés por este tipo de información.

Además, se observan diferencias importantes por edad: **las personas más jóvenes tienden a sentirse mejor informadas que las mayores**.

“Las chicas igual saben un poco más...”.

- Chico, 16 años, Madrid.

“Ayudaría que se pudiese hablar más fácilmente con tus padres o profesionales”.

- Chica, 18 años, Massamagrell (Valencia).



Por otro lado, el 53% de los chicos están muy o bastante de acuerdo en que las chicas saben más de relaciones afectivo sexuales sanas.

Las entrevistas cualitativas respaldan estos hallazgos. Muchas chicas afirman recibir suficiente información en el entorno escolar o mediante conversaciones con personas adultas. Sin embargo, **algunas expresan el deseo de poder hablar del tema con mayor libertad en casa o con profesionales**, y recurren a internet o a herramientas de inteligencia artificial para resolver sus dudas, como también hemos visto en los datos de la encuesta sobre uso de la IA entre los adolescentes. También es frecuente que señalen una **falta de información entre los chicos**. Esta percepción es especialmente común entre las más jóvenes, quienes los consideran poco informados y con ideas distorsionadas, influenciadas en parte por el consumo de pornografía.



“Yo conozco gente que se ha intentado quitar la vida y yo misma también tengo inseguridades a veces por los estereotipos que hay”.

- Chica, 14 años, Barcelona.

## 4.6. Frente al espejo: ellas y la presión por ser perfectas

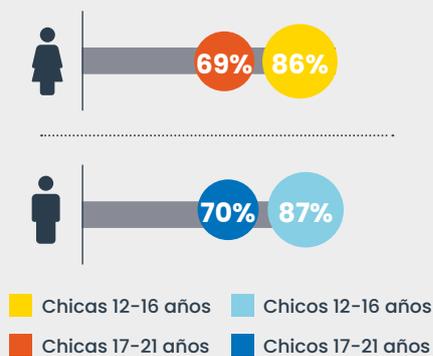
Aunque la mayoría de adolescentes se sienten satisfechos con su imagen corporal, también reconocen que se enfrentan a menudo a comentarios sobre su apariencia y su forma de ser. Especialmente ellas, que manifiestan una mayor preocupación por su imagen y una mayor exigencia para encajar en unos ideales de belleza. Estas expectativas están moldeadas por el mundo que observan a través de las redes sociales: vidas y cuerpos que parecen perfectos, incluso creados por la IA, que influyen en su autoestima hasta el punto de, en ocasiones, querer cambiar su cuerpo. Este es el espejo en el que se miran las adolescentes, no sin cierto escepticismo.

De esta manera, **aunque más de tres cuartas partes de adolescentes y jóvenes se sienten satisfechos con su cuerpo, más de dos de cada diez expresan malestar con su imagen**, y los relatos recogidos en entrevistas muestran que, **para muchas, el cuerpo es una fuente constante de preocupación**. Se mencionan inseguridades, comparaciones, presión por agradar y rutinas como maquillarse desde edades tempranas.

“[...] es un tema de salud mental también, porque entra la autoestima[...]”.

- Chica, 15 años, Barcelona.

**Gráfico 19: Satisfacción con el aspecto físico**  
(% “mucho” + % “bastante”)



Fuente: explotación de la encuesta

La **satisfacción corporal disminuye en la franja de 17 a 21 años** en ambos grupos, aunque el descenso es más marcado en los chicos, quizá por la mayor importancia que dan a la salud física. Aun así, la presión estética sigue siendo más visible y persistente entre las chicas.

**Las críticas y valoraciones externas refuerzan el malestar relacionado con la imagen personal.**

El 71% de las chicas ha sido objeto de comentarios sobre su apariencia física y el 79% sobre su forma de ser. Entre los chicos, estas situaciones también son habituales (68% y 73%, respectivamente), aunque ellas tienden a asociarlas más directamente con su aspecto y con la necesidad de sentirse aceptadas.

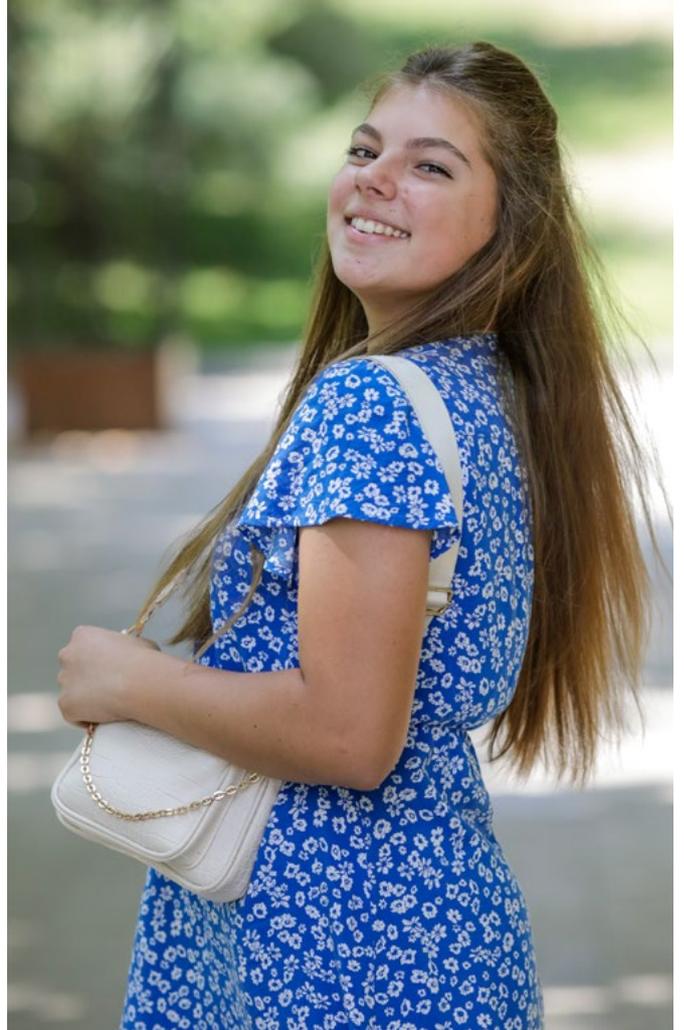
Algunas chicas relatan sentirse observadas o evaluadas incluso por aspectos cotidianos, como la ropa.

“En el colegio, si tú ibas con falda te juzgaban [...]”.

- Chica, 12 años, origen extranjero, Madrid.

Cerca de ocho de cada diez chicas consideran que **ellas se preocupan más que los chicos por su imagen**. Esto se relaciona con el resto de los datos que arroja la encuesta: ellas se sienten menos a gusto con su cuerpo, un 66% necesita arreglarse para salir, casi la mitad se compara con los cuerpos que ve en redes y más de un tercio afirma que le gustaría operarse. Además, un 76% afirma que la sociedad es más exigente con la apariencia de las mujeres (**GRÁFICO 20**).

Para muchas, no ajustarse a ciertos ideales de belleza puede derivar en rechazo social o afectivo, algo que ellos no perciben con la misma intensidad. Muchas reconocen que todo esto impacta en su bienestar emocional, alimentando inseguridades y afectando su autoestima.



“Yo tengo un problema que estoy obsesionada con mi físico. Soy un poco, no superficial, con los demás no juzgo el físico, pero conmigo... me quiero operar la nariz, por ejemplo”.

- Chica, 18 años, origen extranjero, Madrid.

**Gráfico 20: Grado de acuerdo con afirmaciones (% “mucho” + “bastante”)**



Fuente: explotación de la encuesta



## 4.7. Ocio como fuente de satisfacción, pero no siempre accesible

Son felices, mayoritariamente, pasando tiempo con sus familias y sus amistades y dedicándose a sus aficiones. Emplean su tiempo libre a diferentes actividades, pero la vida digital es protagonista: además del deporte o las actividades culturales y en la naturaleza, una gran parte pasa sus horas de ocio conectados con sus amigas y amigos. Juntos, pero a través de las pantallas. No obstante, muestran preocupación porque el ocio digital se imponga sobre otras actividades presenciales. Ellas quedan con menos frecuencia, y con sus amigas, y ellos quedan más, y con sus amigos; los grupos mixtos aparecen más en la juventud. El ocio no siempre es accesible: para todos, el tiempo libre puede llegar a ser un privilegio; para algunos, los costes de las actividades son una barrera, y para ellas, especialmente, la falta de autoconfianza aparece como un freno a su participación en actividades.

Según la encuesta las personas jóvenes expresan **altos niveles de satisfacción en su vida social, familiar, el ocio y sus aficiones**. Son las principales fuentes de satisfacción en sus vidas. Más de ocho de cada diez, tanto chicas como chicos, se sienten satisfechos/as con estos aspectos. Salir con amistades representa una parte central de su tiempo libre y una forma de desconexión.

**Esta percepción positiva es especialmente alta entre quienes tienen entre 12 y 16 años.**

**Las chicas manifiestan una menor satisfacción con sus relaciones sociales en comparación con los chicos**, especialmente entre quienes tienen entre 17 y 21 años.

“Es estar con tus amigas, con tus amistades, salir con ellas porque a mí muchas veces me pasa que tengo que desconectar y estar con ellas”.

- Chica, 13 años, Castillo de Locubín (Jaén).



En cuanto a la **frecuencia de socialización**, el 46% de las chicas queda de vez en cuando con sus amistades, y el 40% queda mucho. El 47% de los chicos queda mucho con amigos/as, y el 43% lo hace de vez en cuando.

**Los vínculos son mayores con personas de su mismo género**, tanto en las relaciones con sus amistades o personas de su familia, como con personas al margen de estos núcleos. Cerca de la mitad de las chicas socializa principalmente con amigas, y lo mismo ocurre entre los chicos con sus compañeros.

En cuanto a personas fuera de la familia, las chicas (88%) tienen más relación con mujeres fuera de su familia que los chicos (81%), aunque chicos (83%) y chicas (82%) se relacionan prácticamente los mismo con chicos de fuera de su familia.

También se observa que **quienes tienen entre 12 y 16 años tienden a socializar con mayor frecuencia y, en general, lo hacen con pares del mismo género**. Los jóvenes (17-21) tienden a hacer más quedadas mixtas, y las chicas en mayor medida.

En las **zonas rurales**, la separación por género es aún más marcada, y **los grupos de amistades mixtos son menos habituales**.

“Nosotras casi siempre chicas porque los chicos van como a otro ritmo. A lo mejor están haciendo guarradas y a nosotras no nos parece bien y entonces muchas veces salimos solas. [...]”.

- Chica, 13 años, Castillo de Locubín (Jaén).

Como ya hemos visto, las redes también cumplen una función de socialización. Un 67% de ellas las utiliza sobre todo para mantenerse en contacto con su entorno, mientras que un 21% busca conocer gente nueva, un uso más habitual entre los chicos. Destaca, además, que un 18% de las chicas y un 12% de los chicos ha conversado alguna vez con la IA, especialmente las chicas de 17 a 21 años (24%) (GRÁFICO 21).

En cuanto al ocio, las preferencias varían según el género. Las chicas señalan como actividad preferida conectarse desde casa para jugar online, estar en redes sociales o con la IA (55%). Le siguen las actividades vinculadas con la naturaleza (54%) y las artísticas y culturales (53%). Aun así, más de la mitad también practica deporte. En el caso de los chicos, predomina la actividad física (72%), seguida por los juegos online, las redes sociales y la IA (62%).

Quienes más participan en diversas actividades son las personas adolescentes de 12 a 16 años (GRÁFICO 21).

Como ya hemos visto, la digitalización también impacta en el ocio: a más de seis de cada diez adolescentes les preocupa dejar de hacer otras actividades por pasar demasiado tiempo en redes o internet.

“[...] desde que te lo quitas (las redes sociales), cuando una persona dice que realmente tiene poco tiempo, luego al final recapacitas un poco y piensas que tienes tiempo para todo y es algo magnífico, por lo menos para mí”.

- Chico, 15 años, Valladolid.

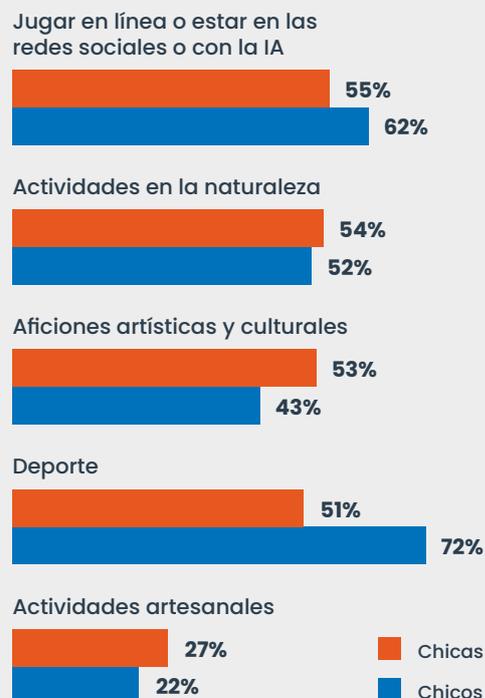
Entre los factores que motivarían a las chicas a explorar nuevas actividades de interés, destacan principalmente la disponibilidad de tiempo y recursos económicos. También resulta clave sentirse apoyadas y seguras. Las más jóvenes subrayan la importancia de la autorización de las familias y de contar con referentes femeninos en esas actividades. Las mayores, en cambio, ponen el foco en disponer de medios suficientes y en tener autoconfianza (GRÁFICO 22).



“Aquí en Madrid es un poco más mixto y ya en el pueblo es más con chicos”.

- Chico, 16 años, Madrid.

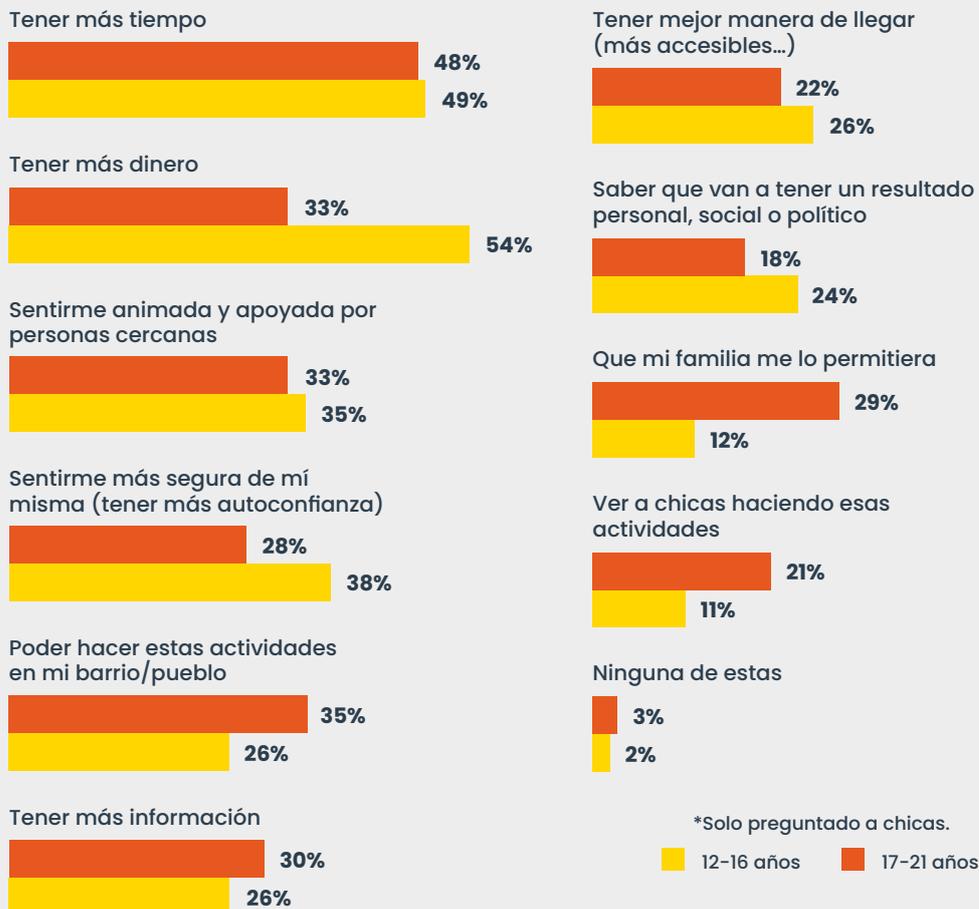
Gráfico 21: Actividades (% “Sí, la hago”)



Fuente: explotación de la encuesta



**Gráfico 22: Factores que animarían a las chicas a participar en actividades\***



Fuente: explotación de la encuesta

## 4.8. Actitudes frente a la violencia: qué está pasando

Se enfrentan a mayores riesgos, pero los y las adolescentes dicen saber reconocer la violencia, especialmente la sexual, tanto en el ámbito digital como en el mundo físico. Ellas son quienes se sienten más inseguras y quienes han sufrido más acoso y abusos. En general, una amplia mayoría considera inaceptables casi todas las formas de violencia sexual y de género. No obstante, una parte de adolescentes, sobre todo hombres, muestra una mayor tolerancia frente a ciertas formas de control, como revisar el móvil de su pareja, e incluso de violencia, como amenazar y pegar. Por otra parte, están preocupados en buena medida de ser acusados injustamente de violencia. Una situación compleja que muestra un distanciamiento entre chicos y chicas con la igualdad.

“Que no entiendan que un no es un no”.

- Chica, 14 años, Casavieja (Ávila).



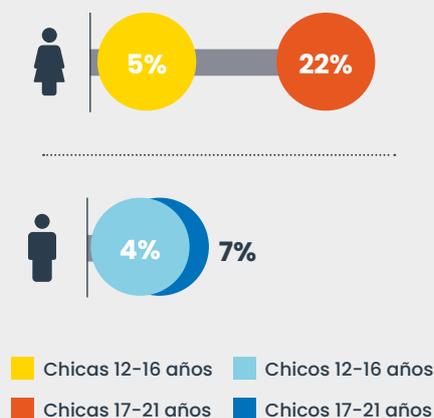
La **violencia adopta diversas formas y puede manifestarse en múltiples contextos**. El 14% de las chicas ha experimentado situaciones de acoso o violencia sexual, y un 9% ha vivido hechos similares a través de redes sociales o mediante el uso de inteligencia artificial. En el caso de los chicos, solo un 6% declara haber sido víctima de violencia sexual, y un 8% dice haber vivido violencia digital.

Además, más de un tercio de las jóvenes afirma conocer a alguien cercano que ha atravesado una experiencia de este tipo —frente al 28% en el caso de ellos—, siendo en su mayoría menores de edad.

La **franja entre 17 y 21 años presenta una mayor prevalencia**, especialmente entre las chicas: un 22% ha sido objeto de acoso o abuso sexual.

A pesar de ello, **una amplia mayoría considera que sabría identificar una situación de violencia sexual**, ya sea en primera persona o en alguien cercano: más de ocho de cada diez chicas lo afirman, y los chicos muestran niveles similares de confianza. **Esta percepción de seguridad es aún más alta entre los y las más jóvenes**, posiblemente porque no han estado tan expuestos a este tipo de experiencias.

Gráfico 23: Experiencias de violencia o acoso sexual offline (% que lo ha sufrido)

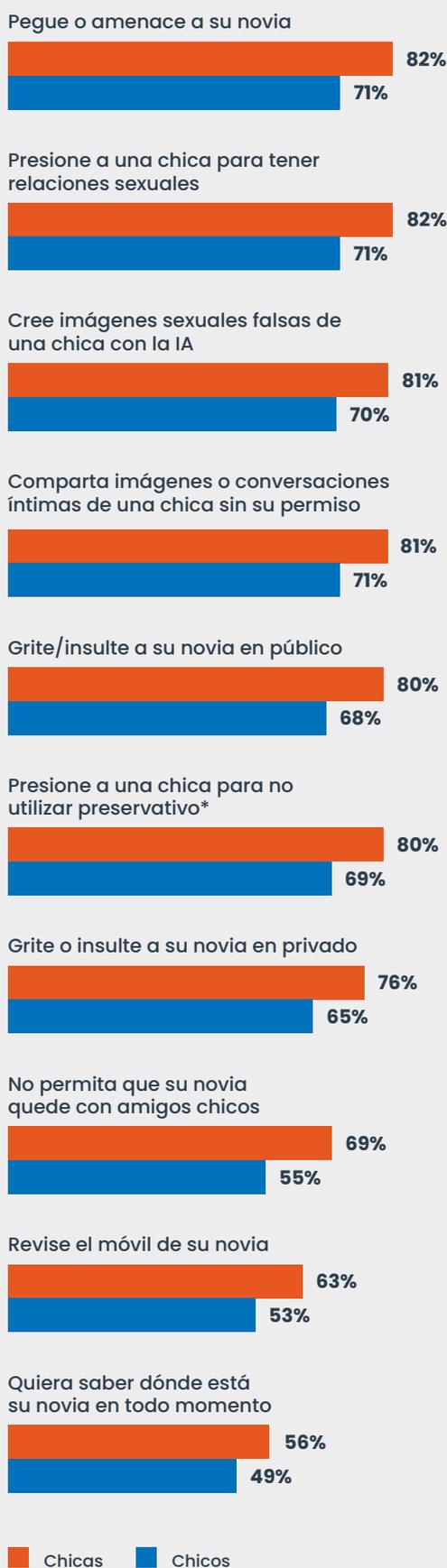


Fuente: explotación de la encuesta

“Sigue habiendo violaciones y maltrato hacia las mujeres. También hay hacia los hombres, pero es más común que a las mujeres les hagan algo”.

- Chica, 18 años, origen extranjero, Madrid.

**Gráfico 24: ¿Hasta qué punto crees que es aceptable que un chico...?**  
(% "Nunca es aceptable")



Fuente: explotación de la encuesta



Ese conocimiento se traduce en un **rechazo explícito hacia diversas manifestaciones de violencia de género (GRÁFICO 24)**. Tanto ellas como ellos, de manera general, no consideran nunca aceptables las distintas formas de violencia preguntadas; aunque en ellos las respuestas no son tan absolutas (y en el grupo de discusión se percibe cierta reticencia a abordar el tema).

En ambos géneros, **algunas formas de control generan mayor ambigüedad**: aproximadamente la mitad de los chicos consideran aceptable en algún caso otras formas de control como no permitir a su novia quedar con amigos chicos o revisar su móvil, y más de un tercio cree aceptable alguna vez gritar o insultar a su novia.

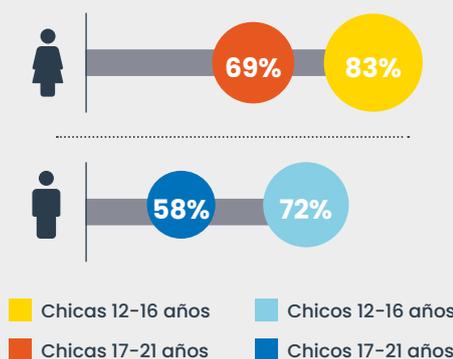
Quizá relacionado con las respuestas ambivalentes en algunos casos de los chicos frente a actitudes violentas y/o de control, **el temor a ser acusado injustamente de acoso o violencia es elevado entre los chicos**: un 72% lo menciona, y en los grupos de discusión muchos expresan inseguridad en su relación con las chicas, al no tener claro cómo actuar ni qué comportamientos son considerados adecuados.

### ¿Y qué otras formas de violencia afectan a las personas jóvenes?

Más de un tercio de las chicas y los chicos (35%) indica haber sido blanco de burlas o comentarios despectivos por su origen, y un 16% de las chicas y un 20% de los chicos han sido criticados por su orientación sexual. Las personas de entre 17 y 21 años son quienes más reportan este tipo de situaciones.



**Gráfico 25: Preocupación por recibir críticas o burlas por publicaciones online (% “mucho” + % “bastante”)**



Fuente: explotación de la encuesta

Como ya se ha visto, la **violencia digital** adquiere también una dimensión relevante. A más de ocho de cada diez chicas les preocupa el reenvío de mensajes, imágenes o vídeos sin consentimiento, así como la alteración de sus fotografías para generar contenidos sexuales falsos mediante inteligencia artificial. Aunque esta inquietud es más pronunciada entre ellas, también se encuentra presente entre los chicos. Además, **los y las adolescentes más jóvenes manifiestan una sensibilidad particular ante estos riesgos (GRÁFICO 25)**.

“[...] es imposible que, yo qué sé, que subas un vídeo o lo que sea y no te vayan a criticar, porque es así, entonces tienes que también saber aceptar la crítica. Bueno, aceptarla o incluso ignorarla, porque hay veces que la gente empieza a criticar por que sí”.

- Chico, 16 años, Madrid.

Por último, **el 38% considera que la IA puede ser discriminatoria** —ya sea por razones de género, raza u origen—, **lo que refuerza la percepción de que las nuevas tecnologías, lejos de ser neutrales, también reproducen prejuicios y estereotipos**.

En relación con las situaciones **en las que se sienten seguras (GRÁFICO 26)**, las adolescentes mencionan principalmente el hogar (83%), seguidos de la compañía de sus amigas (75%) y amigos (74%). Espacios públicos durante el día, como calles transitadas o parques, suelen generar confianza, especialmente cuando están acompañadas.

Sin embargo, **esta percepción cambia drásticamente durante la noche**. Solo un 14% se siente segura en la vía pública tras el anochecer, un 20% en discotecas y un 25% en zonas de bares. Muchas relatan haber experimentado incomodidad o temor, sobre todo al estar solas o cerca de grupos de desconocidos.

En contraste, **los chicos tienden a mostrarse mucho más confiados** en esos mismos contextos. Más de un tercio declara sentirse cómodo en bares, discotecas o calles poco iluminadas, lo que evidencia diferencias significativas en las vivencias cotidianas de unos y otras. Por otro lado, ellos se sienten menos seguros en casa que ellas y más seguros con amigos que con amigas.

“Nunca me ha pasado nada, pero quizás no te sientes muy segura al volver de una fiesta y que el trayecto esté prácticamente a oscuras y no sabes si te va a salir alguien [ ... ]”.

- Chica, 18 años, Massamagell (Valencia).

“Hay barrios más peligrosos que otros, pero no sé, no me parece que España sea tan peligrosa”.

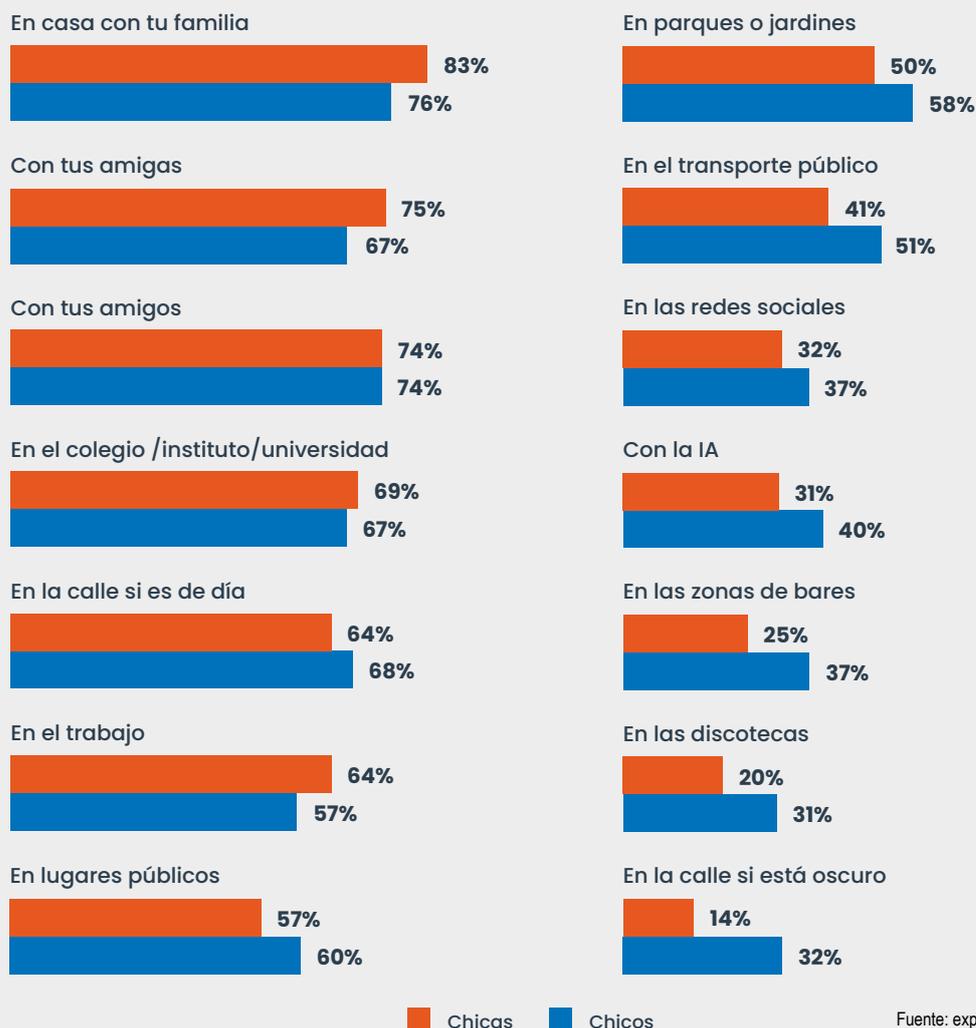
- Chico, 16 años, Madrid.

Ante situaciones difíciles, **las chicas recurren principalmente a figuras adultas de confianza**: la madre (76%), el padre (64%), profesionales de la salud (55%), cuerpos de seguridad (52%) o centros de atención a la mujer (43%). En cambio, muestran mayor reserva hacia personas adultas desconocidas, la inteligencia artificial o monitores de actividades.

Lo que más valoran para sentirse seguras es **contar con el apoyo incondicional de su familia** (62%), saber a quién acudir (51%), poder confiar en la policía y la justicia (50%) y disponer de espacios protegidos (50%). Estas prioridades reflejan no solo una percepción de vulnerabilidad vinculada al entorno, sino también a desigualdades de género persistentes en su vida cotidiana.



**Gráfico 26: Situaciones en las que se sienten seguros/as (% “completamente” + “bastante”)**



## 4.9. Participativos: menos política institucional y más causas concretas

La sensación de insatisfacción que les produce el mundo que les rodea, la pobreza o las guerras no se traduce en una mayor implicación en activismo político o social institucional. Han dejado de confiar en la política como herramienta de cambio; de hecho, creen que hoy en día la tecnología ejerce mucho más poder que la política. Suelen ser tenidos en cuenta en su entorno cercano, tanto en la familia como en los centros educativos dicen ser escuchados. Lejos de las instituciones, y quizá vinculado con la seguridad que les ofrece lo cercano, prefieren aportar desde el voluntariado o las donaciones en causas concretas.



El primer espacio de participación de las personas adolescentes es su entorno cercano: su familia y escuela. En cuanto a la **participación en el hogar**, los ámbitos sobre los que más se tiene en cuenta su opinión son las actividades extraescolares (54% chicas y 53% chicos) o su centro educativo (52% chicas y 45% chicos). **En cuanto a normas sobre el ámbito digital —uso de redes sociales o inteligencia artificial—, un 40% de chicas y chicos también percibe que sus opiniones son escuchadas siempre.**

Por género se observan algunas diferencias relevantes: a ellas se les pregunta más sobre qué comer y sobre normas de limpieza. La edad introduce diferencias relevantes: como es previsible, **quienes son más jóvenes tienden a sentir que su voz tiene menos peso en las decisiones del hogar.**

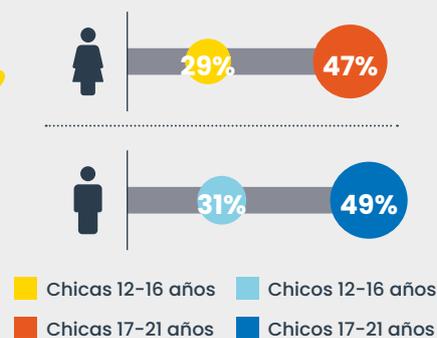
En cuanto a su **participación a nivel social y comunitario**, la gran mayoría **valora positivamente el lugar donde vive**. No obstante, al observar la realidad más allá de su entorno inmediato, solo un **39%** se muestra **conforme con la situación global**. Tan solo un 35% de las chicas, frente a un 43% de los chicos, se siente confiada con la situación mundial, lo que muestra una brecha de género significativa en este aspecto.

**Esta mirada crítica se extiende al ámbito político.**

Apenas dos de cada diez chicas declaran estar satisfechas con la política, y aunque el porcentaje es algo mayor entre los chicos (27%), sigue siendo reducido.

**Gráfico 27: ¿Se tiene en cuenta tu opinión en casa sobre uso de las redes sociales y la IA?**

(% "siempre" es tenida en cuenta)



Fuente: explotación de la encuesta

**Gráfico 28: Satisfacción con diferentes ámbitos**

(% "mucho" + "bastante")



Fuente: explotación de la encuesta

En general, **la valoración hacia representantes e instituciones políticas es claramente negativa**: cerca de ocho de cada diez jóvenes creen que todos los políticos mienten, y más del 77% siente que sus opiniones no son tomadas en cuenta por la clase política. Además, más de siete de cada diez piensa que ningún político le representa.

Los datos cualitativos refuerzan esta distancia: la política se percibe como **algo lejano, poco atractivo y difícil de comprender**. Muchos adolescentes admiten tener escaso conocimiento y reconocen que, por el momento, no les interesa.

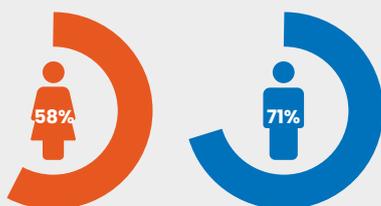
“Ahora mismo no me interesa. Ya cuando llegue la edad, pues ya te centrarás en ello”.

- Chico, 16 años, Madrid.

Aun así, **la mayoría reconoce que la política es necesaria**: así lo afirman dos tercios de las y los adolescentes.

No obstante, muchos —especialmente los chicos (71%)— consideran que, en la actualidad, **la tecnología ejerce una mayor influencia que la política en el rumbo de la sociedad**.

**Gráfico 29: “La tecnología es más importante que la política”**  
(% “muy” + “bastante” de acuerdo)



Fuente: explotación de la encuesta

Desde una perspectiva de género, se advierte una mirada crítica hacia los estereotipos tradicionales. **La mayoría de las chicas rechaza la idea de que la política no sea un espacio para mujeres jóvenes**: solo un 23% se muestra de acuerdo con esta afirmación. Esta postura revela una intención firme de cuestionar y ocupar ámbitos históricamente masculinizados.

En relación con las diferentes formas de participación social y política, **las donaciones son la acción más habitual, especialmente entre las chicas**: casi cuatro de cada diez son donantes. En cambio, participar en partidos

políticos es lo menos frecuente, aunque los chicos lo hacen casi el doble que las chicas. Estos datos reflejan **un interés mayor por colaborar en causas concretas que por involucrarse en estructuras políticas tradicionales**.

**Gráfico 30: Participación en acciones sociales/políticas** (% “mucho” + “bastante”)



Al preguntar a las chicas qué las **motivaría a participar**, una de las respuestas más habituales es **sentir que su acción tiene impacto**. Un 22% afirma que se implicaría más si percibiera que su esfuerzo genera un cambio real, ya sea en el plano personal, social o político.

Esta necesidad de **una conexión tangible entre sus acciones y los resultados** explica, como también revelan los testimonios cualitativos, su **preferencia por el voluntariado en asociaciones frente a la participación directa en política**.

“Yo fui a algunas manifestaciones y sí que mi familia dona dinero en Valencia por lo de la DANA. [...]”.

-Chica, 13 años, A Coruña.



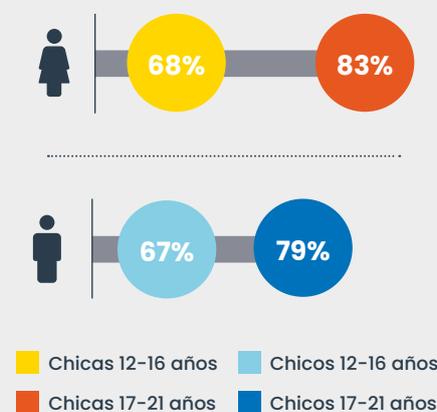
Expresar libremente su opinión no siempre resulta fácil. **Las chicas son quienes más burlas reciben por lo que piensan:** un 68% de las más jóvenes lo ha experimentado, y la cifra asciende al 83% entre las mayores. En los chicos ocurre algo similar: un 67% de los más pequeños ha sido criticado por sus ideas, porcentaje que se eleva hasta el 79% en los mayores.

**Esta dificultad para compartir opiniones podría estar alimentando el desinterés político** y la sensación de que su voz carece de impacto.

“Yo tampoco es que sepa mucho, pero puede haber políticos que a lo mejor piensan más en beneficiarse ellos mismos y no piensan tanto en los jóvenes [...]”.

-Chico, 13 años, origen extranjero, Barcelona.

**Gráfico 31: Alguna vez te han criticado/se han burlado por lo que piensas (% alguna vez o más)**



Fuente: explotación de la encuesta

# 5. CONCLUSIONES

## Satisfechos, pero con un futuro incierto

**La satisfacción vital es mayoritaria en la adolescencia**, pero menor en la juventud.

Un 76% de las chicas y un 80% de los chicos se declara satisfecho/a con su vida, pero esta percepción cae significativamente entre los 17 y 21 años.

**Las relaciones y el entorno próximo son fuentes clave de bienestar.**

Los y las adolescentes destacan especialmente el vínculo con su familia, las amistades y sus aficiones.

**Al proyectarse hacia el futuro, emergen sentimientos encontrados.**

Aunque la mayoría mantiene una mirada optimista, un 46% de las chicas y un 38% de los chicos también experimenta emociones negativas.

**El bienestar presente condiciona la percepción del futuro.**

Se observa una relación entre el estado emocional actual y la forma en que se concibe el porvenir.

## Positivos, con diferencias, ante su situación económica

**La satisfacción con sus viviendas es alta, pero convive con preocupaciones latentes.**

Aunque más del 80% de los y las adolescentes se siente satisfecho/a con su vivienda, los relatos cualitativos muestran cierta preocupación sobre su futuro acceso a una vivienda digna.

**Dos de cada tres jóvenes consideran que su familia tiene capacidad de afrontar gastos imprevistos o costear unas vacaciones.** Un tercio dicen que no tienen los recursos económicos para estudiar lo que quieren.

## Confianza en la educación y apoyo de su entorno

**La mayoría de los y las jóvenes valora positivamente su experiencia educativa y laboral.**

Más del 75% se muestra conforme con estos ámbitos.

**El uso de la inteligencia artificial se consolida en el entorno académico, pero su adopción laboral es aún limitada y genera incertidumbre.**

Cerca del 60% la ha utilizado como apoyo para estudiar, mientras que menos del 8% la emplea en el trabajo. Aunque se percibe como una herramienta útil, preocupa su impacto en el empleo.

**La igualdad de género avanza, pero persisten estereotipos y tensiones.**

Las jóvenes valoran positivamente contar con referentes femeninos, si bien las decisiones formativas siguen condicionadas por estereotipos de género. Asimismo, algunos chicos expresan preocupación ante una eventual “pérdida de privilegios”.

## Conectados: lo cotidiano también es digital

### La digitalización ocupa un lugar central en la vida de los y las jóvenes.

Cerca del 70% disfruta su tiempo en redes sociales e internet, aunque la satisfacción con la inteligencia artificial es algo más baja.

### Las redes se utilizan principalmente para el ocio y la comunicación, aunque con cierta precaución.

Los y las adolescentes son conscientes de los riesgos, del tiempo excesivo que les dedican y de cómo estos entornos pueden afectar su bienestar emocional, especialmente las chicas.

### La inteligencia artificial se perfila como herramienta útil, sobre todo para estudiar o aprender, aunque también genera inquietudes.

Temen desarrollar una dependencia de la IA y manifiestan preocupación por su uso para la creación de contenidos falsos. No obstante, los y las adolescentes perciben un menor riesgo ante la IA en comparación con las RRSS.

### Las jóvenes navegan en un entorno digital saturado de contenidos problemáticos y representaciones poco realistas.

Esto da lugar a una relación ambivalente con las influencers, con quienes muchas se identifican, pero también cuestionan. Además, se observa una diferencia entre chicos y chicas en el acceso a contenidos potencialmente perjudiciales: ellos acceden más a contenidos violentos y de carácter sexual, y ellas a contenidos sobre salud mental.

## El bienestar emocional también es salud

### La percepción de la salud física y mental varía según género y edad.

De manera general, las chicas perciben peor su salud física y mental que los chicos. Aunque la mayoría de ellas se siente satisfecha con su bienestar general, esta percepción desciende entre las jóvenes de 17 a 21 años.

### Los problemas de salud mental afectan al doble de chicas que de chicos.

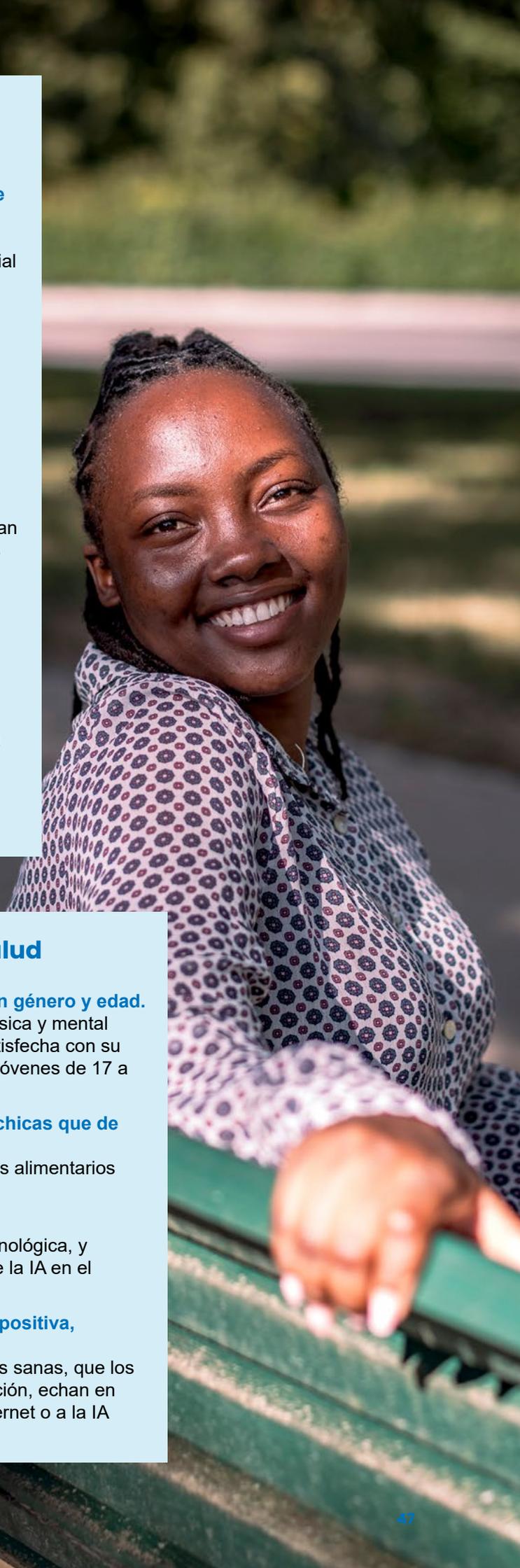
Ansiedad, depresión, pensamientos suicidas y trastornos alimentarios son los más frecuentes.

### El entorno digital plantea retos significativos.

Casi dos de cada diez presentan signos de adicción tecnológica, y un 78% expresa preocupación por el uso inadecuado de la IA en el autodiagnóstico de salud mental.

### La educación afectivo-sexual recibe una valoración positiva, aunque se considera insuficiente.

Las chicas dicen conocer más sobre relaciones sexuales sanas, que los chicos. Muchas jóvenes, a pesar de contar con información, echan en falta espacios seguros para expresarse y recurren a internet o a la IA para resolver sus dudas.





## Frente al espejo: ellas y la presión por ser perfectas

**La mayoría de los y las adolescentes se siente conforme con su imagen, aunque más del 20% enfrenta inseguridades.**

Estas inquietudes entre las chicas se vinculan con comparaciones frecuentes, presiones sociales y la necesidad de encajar en estereotipos de género desde edades tempranas.

**Las críticas sobre su aspecto o personalidad agravan su malestar emocional.**

Muchas adolescentes se sienten juzgadas incluso por cuestiones cotidianas (por ejemplo, la ropa), lo que debilita su confianza personal.

**La presión estética es una carga diaria que mina el bienestar de las jóvenes.**

Casi la mitad se compara con cuerpos vistos en redes sociales y más de un tercio ha considerado someterse a una cirugía estética.

## Ocio como fuente de satisfacción, pero no siempre accesible

**La vida social y el tiempo libre son pilares fundamentales del bienestar adolescente.**

Más del 80% se siente satisfecho con sus relaciones y actividades, especialmente entre los y las más jóvenes. Suelen reunirse con frecuencia con sus amistades, aunque las chicas lo hacen algo menos que los chicos, y estas reuniones tienden a disminuir entre las adolescentes de mayor edad.

**Las amistades se tejen mayoritariamente dentro del mismo género.**

Las jóvenes socializan principalmente con otras chicas (y los jóvenes con otros chicos), aunque también valoran positivamente su relación con los chicos.

**Redes sociales e inteligencia artificial forman parte de sus herramientas cotidianas para relacionarse.**

Destaca que un 24% de las jóvenes mayores haya utilizado la IA para hablar sobre temas personales.

**Tener tiempo, recursos y apoyo marca una diferencia en su acceso al ocio.**

Estos factores facilitan el descubrimiento de intereses y la participación en actividades.

**Perciben que su voz cuenta, pero no siempre.**

Más de la mitad se involucra en decisiones escolares y familiares, aunque solo un 40% siente que su opinión en cuanto a las normas de uso de redes sociales e IA es tenida en cuenta en el ámbito familiar.

## Actitudes frente a la violencia: qué está pasando

**La violencia sexual afecta más a las chicas, con una incidencia que aumenta con la edad.**

El 22% de las jóvenes de 17 a 21 años ha sufrido acoso o violencia de este tipo.

**El espacio digital también representa un foco importante de preocupación.**

Ocho de cada diez chicas temen el reenvío de contenidos íntimos sin consentimiento o la manipulación de imágenes con fines sexuales a través de la IA. En el caso de los chicos, esta preocupación se reduce en torno a diez puntos porcentuales.

**La mayoría identifica la violencia de género, pero aún persisten situaciones que no se rechazan con firmeza.**

En los chicos se perciben ciertas situaciones de ambivalencia frente a algunas formas de violencia de género y de control en la pareja, pero también sienten preocupación por ser acusados injustamente de acoso o violencia.

**La percepción de seguridad varía según el contexto.**

Las adolescentes se sienten tranquilas en espacios familiares y acompañadas, pero la noche sigue siendo vivida como un entorno hostil: solo el 14% se siente segura al caminar sola de noche.

**El apoyo de la familia, la ayuda de profesionales y la existencia de instituciones accesibles son fundamentales para su seguridad.**

## Participativos: menos política institucional y más causas concretas

**La situación global preocupa.**

Solo el 35% de las chicas y el 43% de los chicos se siente satisfecho con la situación del mundo.

**La satisfacción con la política es baja y está marcada por la desconfianza.**

Solo dos de cada diez chicas —y el 27 % de los chicos— se declara satisfecha con la situación actual. Además, cerca de ocho de cada diez considera que los políticos mienten.

**Hay un rechazo a la idea de que la política no sea un espacio para mujeres jóvenes.**

La mayoría de las chicas no comparte este estereotipo y muestra disposición a ocupar espacios tradicionalmente masculinizados.

**Prefieren involucrarse en acciones concretas antes que participar en partidos políticos.**

Los y las jóvenes optan por iniciativas como donaciones o voluntariado, percibidas como vías más efectivas de impacto. Los chicos se muestran más dispuestos a participar en partidos, que ellas.

**El compromiso aumenta cuando perciben que su acción tiene un efecto real.**

Muchas se implicarían más si vieran una relación directa entre su esfuerzo y el cambio.

**Expresar ideas propias conlleva obstáculos.**

Ellas enfrentan con mayor frecuencia críticas y burlas al hacerlo.

# 6. RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones, formuladas por Plan Internacional, se sustentan en el análisis de los datos obtenidos mediante la encuesta, los grupos de discusión y el trabajo colaborativo con personas expertas.

## Desigualdad, pobreza y dificultades económicas

Los y las adolescentes encuestados están en buena medida satisfechos con los recursos que disponen para sus estudios, gastos imprevistos o vacaciones. No obstante, la pobreza y la exclusión social continúan afectando de forma especialmente intensa a una parte significativa de la población adolescente en España. A pesar de los avances normativos y algunas iniciativas autonómicas destacables, persisten importantes desigualdades territoriales en el acceso a recursos esenciales como educación, vivienda, salud o transporte. Además, no existen mecanismos suficientemente estables ni generalizados que aseguren un acompañamiento específico a adolescentes en situación de vulnerabilidad.

### Recomendaciones:

- ❗ Combatir la pobreza infantil estructural con **prestaciones generalizadas de ayuda a la crianza**, avanzando hacia un sistema de apoyo económico universal a la crianza hasta los 18 años, garantizando la cobertura sostenida de las necesidades básicas.
- ❗ Garantizar una **renta mínima o apoyo económico dirigido a adolescentes y jóvenes** en situación de especial vulnerabilidad, con ayudas económicas específicas, sostenidas y adaptadas a sus necesidades.
- ❗ Mejorar la **gestión administrativa** con bases de datos interoperables y comunicación proactiva para facilitar el acceso a las ayudas, y considerar la estructura familiar en el diseño, dando prioridad a familias monoparentales y numerosas.
- ❗ Establecer **políticas activas de inclusión social** con enfoque territorial, reforzando la coordinación entre administraciones para implementar estrategias específicas en zonas rurales, barrios vulnerables y contextos de alta complejidad social, combinando políticas sociales, educativas, de vivienda y empleo juvenil, e incluyendo a organismos y foros de juventud en el diseño.
- ❗ Promover **programas de acompañamiento personalizado para adolescentes en riesgo de exclusión**, mediante el desarrollo y consolidación de iniciativas de refuerzo educativo, mentoría, orientación psicosocial y acompañamiento integral para adolescentes con trayectorias de exclusión o abandono, en coordinación con el sistema educativo, los servicios sociales y el tercer sector.

Los y las adolescentes encuestados muestran en general satisfacción y confianza en su formación, así como con el orientación y apoyo sobre estudios y salidas profesionales. No obstante, las desigualdades sociales y territoriales siguen influyendo de forma determinante en las oportunidades educativas y laborales. Garantizar trayectorias educativas completas y transiciones justas hacia la vida adulta requiere una inversión sostenida en políticas educativas inclusivas y en la mejora del acceso al empleo juvenil. Es necesario impulsar medidas para reforzar la calidad educativa, el acompañamiento personalizado, el apoyo a las familias, la diversificación de la oferta formativa y la creación de oportunidades reales de empleo digno.

### Recomendaciones:

- ❗ Reforzar la política de **becas y ayudas para la continuidad educativa**, enfocado especialmente en la transición a la educación secundaria post obligatoria, en los programas de segunda oportunidad y en los grados de FP.
- ❗ Fortalecer y adaptar los **servicios de orientación** para facilitar las transiciones entre etapas educativas y hacia la vida laboral, incorporando apoyo emocional, práctico y vocacional sostenido y un enfoque de género que prevenga activamente los estereotipos mediante la formación de orientadores/as y el uso de referentes diversos.
- ❗ Fortalecer el **papel de las familias** en el proceso educativo a través de programas estatales de sensibilización y orientación y fomentar la parentalidad positiva como herramienta para reforzar el vínculo escuela-familia.
- ❗ Reforzar el **acompañamiento personalizado** a través de programas de tutorías intensivas en pequeños grupos o de mentoría individual, orientados especialmente a prevenir el abandono escolar, acompañar a estudiantes en situación de riesgo y reforzar la inclusión.
- ❗ Promover una oferta amplia y diversa de **actividades extraescolares de calidad y gratuitas**, así como de programas de actividades fuera del calendario escolar, teniendo en cuenta deportes y cultura accesibles.
- ❗ Reformar el **modelo de alfabetización digital y educación afectivo-sexual**, en coordinación con las comunidades autónomas, para implementarlo de manera estandarizada en el currículo con un refuerzo del enfoque de derechos y de género.
- ❗ Incentivar la **contratación juvenil digna** con medidas que promuevan el empleo juvenil con contratos estables y en condiciones adecuadas, incorporando acompañamiento y formación en el proceso de inserción.
- ❗ Desarrollar apoyos específicos para el **empleo autónomo y el emprendimiento**, a través del diseño de itinerarios, incluyendo asesoramiento, acceso a microfinanciación, ayudas al arranque de actividad, acompañamiento técnico y mentoría.

Las personas adolescentes y jóvenes son una generación usuaria de redes sociales e inteligencia artificial, pero en cierta medida también viven un desamparo digital. Las políticas públicas no se desarrollan a la misma velocidad que los avances tecnológicos y los nuevos retos abren una brecha intergeneracional con profesionales y familias. Es necesario un cambio de enfoque que reconozca plenamente a los y las adolescentes como sujetos de derechos digitales. Esto implica garantizar su protección frente a contenidos o prácticas nocivas, pero también promover su participación, autonomía, alfabetización crítica y capacidad de ejercicio activo de derechos en entornos digitales.

### Recomendaciones:

- ❗ Definir como **problema de salud pública** los trastornos y adicciones sin sustancia derivados del impacto de la tecnología en la infancia y adolescencia, facilitando la puesta en marcha de medidas de prevención, desarrollo de sistemas de detección temprana y derivación en los sistemas sanitario y educativo.
- ❗ Fortalecer las **obligaciones normativas** de los operadores privados en materia de respeto a los derechos digitales de niños, niñas y adolescentes, especialmente en relación con la publicidad personalizada, el diseño de interfaces adictivas, la recolección masiva de datos, el etiquetado y la detección y eliminación de contenidos nocivos e ilícitos.
- ❗ Establecer sistemas robustos y auditables de **verificación de edad** para el acceso a redes sociales, plataformas digitales e inteligencia artificial generativa, que permitan adaptar las funcionalidades y el diseño de las plataformas en función de la edad, sin comprometer la privacidad ni los derechos fundamentales.
- ❗ Asegurar la existencia de un sistema regular de **evaluación del impacto de las tecnologías** emergentes en la infancia y la juventud, mediante la recolección de datos desagregados y la publicación de informes periódicos sobre el cumplimiento de derechos digitales.
- ❗ Establecer un **marco normativo estatal de la IA** que garantice el diseño y uso ético cuando impacte en niños/as y adolescentes, especialmente en cuanto a procesamiento de datos personales (incluyendo datos biométricos y neurodatos), decisiones automatizadas, así como obligaciones de etiquetado de contenidos generados por la IA, prohibición de algoritmos de recompensa que fomentan adicciones digitales y establecimiento por defecto de mecanismos de verificación del funcionamiento seguro y ético de dispositivos con IA integrada.
- ❗ Establecer **mecanismos de supervisión independientes y externos**, con competencias para investigar, evaluar e imponer sanciones, basándose en indicadores fiables, datos abiertos y análisis de impacto.
- ❗ Desarrollar **campañas de sensibilización** para adolescentes y jóvenes, familias y sociedad en general que alerten y conciencien sobre cuestiones como privacidad, sobreexposición, adicciones tecnológicas, publicidad encubierta, discursos de odio, violencia digital y ciberdelitos, ofreciendo herramientas, soluciones y servicios de atención para el uso problemático, abusivo o situaciones de riesgo.



## Vida digital: redes sociales e IA (continuación)

### Ámbito educativo:

- ❗ Incorporar en el **currículo educativo de manera transversal la educación digital** en el uso seguro, ético y responsable de las tecnologías, que incluya aspectos como la alfabetización digital, privacidad, ciberseguridad, pensamiento crítico, ética digital e inteligencia artificial, en todos los niveles y adaptada a cada ciclo educativo, integrando asimismo la educación emocional y la educación afectivo sexual integral.
- ❗ Diseñar e implementar un **plan integral de competencias digitales** en todas las etapas educativas, que incluya dotación tecnológica, protocolos de uso seguros, objetivos pedagógicos y evaluación continua, como señala la LOMLOE.
- ❗ Formar al **profesorado y personal educativo** en alfabetización digital avanzada, ética tecnológica y prevención de riesgos en línea, dotándolos de herramientas para acompañar a estudiantes en el uso crítico y saludable de las tecnologías.
- ❗ **Regular el uso de dispositivos móviles en los centros educativos** de forma coordinada entre comunidades autónomas, con normas claras, consensuadas con las familias y el alumnado, adaptadas por edad.
- ❗ Fomentar espacios de **refuerzo escolar y ocio educativo** gratuitos para reducir el uso excesivo de dispositivos, con apoyo especial a adolescentes vulnerables y familias de menos recursos.

### Ámbito sanitario:

- ❗ **Formar a profesionales** en la prevención, detección precoz y atención continuada de riesgos de problemas de salud mental, adicciones y situaciones de violencia digital, incorporando **evaluación de riesgos de uso abusivo en revisiones pediátricas**, con **protocolos compartidos** con el sistema educativo.

El bienestar físico, mental y emocional de los y las adolescentes constituye un pilar fundamental para el ejercicio pleno de derechos y el desarrollo de trayectorias vitales saludables. Sin embargo, una proporción elevada de adolescentes y jóvenes encuestados reconoce problemas de salud mental, y el acceso a una atención sanitaria integral, específica y adaptada a las necesidades de esta etapa sigue siendo limitado y desigual. La atención a la salud mental infanto-juvenil se enfrenta a largos tiempos de espera, escasez de recursos profesionales y escasa articulación con el entorno escolar. A ello se suma la insuficiente presencia de la educación afectivo-sexual en el currículo y la falta de preparación del personal educativo y sanitario para abordar los temas relacionados con la salud emocional, la diversidad y las relaciones. La ausencia de enfoques preventivos limita la capacidad de respuesta pública a problemáticas en pleno auge.

### Recomendaciones:

- ❗ Reforzar la **atención primaria y la red de salud mental infanto-juvenil**, incrementando la dotación de profesionales especializados para reducir los tiempos de espera, garantizar la presencia en zonas rurales y urbanas desfavorecidas, aplicar un enfoque de atención comunitario, multidisciplinar y domiciliario, y mejorar la coordinación con el sistema educativo.
- ❗ Establecer **servicios escolares de salud integral accesibles y confidenciales**, garantizando la existencia de servicios de salud en todos los centros educativos, que ofrezcan atención básica en salud física, mental, afectivo-sexual y emocional, garantizando confidencialidad, trato respetuoso y accesibilidad sin discriminación.
- ❗ Reafirmar la **obligatoriedad de la educación afectivo-sexual integral desde un enfoque transversal**, asegurando su inclusión sistemática en todos los niveles educativos en todo el territorio, de forma obligatoria, transversal y evaluable, como parte fundamental del currículo y del bienestar integral de adolescentes.
- ❗ Garantizar la **formación obligatoria y regular del personal educativo y sanitario en salud emocional, afectivo-sexual y diversidad**, con formación específica y continua para docentes, profesionales sanitarios y de servicios sociales sobre salud mental, prevención de trastornos, enfoque de diversidad sexual y de género, y habilidades para la detección y el acompañamiento de situaciones de riesgo.
- ❗ Fomentar el **carácter integral de los espacios de salud para adolescentes y jóvenes**, desarrollando dispositivos específicos –en centros de salud, comunitarios o itinerantes– dirigidos exclusivamente a población adolescente, donde se aborde la salud de manera integral: física, emocional, sexual, mental y social, con una perspectiva de derechos, diversidad y género.
- ❗ Crear un **marco normativo para la prevención y atención de los trastornos mentales y adicciones en la adolescencia**, que establezca de forma vinculante la incorporación de la prevención, detección precoz y atención continuada de los mismos (especialmente digitales y comportamentales) en los sistemas sanitario y educativo, con protocolos compartidos y equipos interdisciplinarios.



## Igualdad de género

Pese a los avances significativos en el ámbito de la igualdad de género en las últimas dos décadas, existe también una creciente preocupación ante los retrocesos en la percepción de la igualdad por parte de adolescentes hombres, así como la persistencia de formas de discriminación y violencia que afectan de manera desproporcionada a las chicas jóvenes y a las personas LGTBIQ+. La polarización de género y los estereotipos sexistas siguen presentes en los entornos escolares, digitales y familiares, mientras que las medidas de prevención, protección y reparación específicas para adolescentes siguen siendo insuficientes o no están plenamente adaptadas a sus realidades. Se hace necesario reforzar la dimensión estructural de la igualdad, con un enfoque interseccional y desde una perspectiva de derechos, en todos los ámbitos de política pública que afectan a la adolescencia.

### Recomendaciones:

- ❗ Desarrollar **programas específicos de prevención de la violencia de género en la adolescencia**, incluyendo expresamente las violencias simbólicas, digitales, relacionales y sexuales, tanto en el ámbito educativo como en el comunitario, con recursos permanentes y profesionalizados, y asegurando espacios específicamente dirigidos a hombres adolescentes.
- ❗ Reforzar los apoyos dirigidos a **mujeres adolescentes y jóvenes que asumen responsabilidades de cuidados**, mediante servicios de conciliación (escuelas infantiles, ayudas para cuidados de personas dependientes), atención social y becas de apoyo sostenido.
- ❗ Reconocer como colectivo prioritario a las **mujeres jóvenes que enfrentan múltiples barreras sociales** (bajo nivel educativo, origen migrante, discapacidad, salud mental, violencia de género), diseñando políticas integrales que combinen ayudas específicas, atención multidisciplinar y mecanismos de seguimiento del impacto de las medidas adoptadas.
- ❗ Promover la ruptura de **estereotipos de género en el ámbito laboral** desde edades tempranas, promoviendo el acceso de niñas y jóvenes a estudios y carreras en áreas STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), pero también de hombres en sectores de atención a las personas y otros sectores altamente feminizados.

## Ocio, tiempo libre y participación política y social

Los datos de la encuesta muestran algunas barreras para acceder a actividades de ocio además de una desafección por la política institucional. A pesar de algunos avances importantes en el reconocimiento del derecho de adolescentes y jóvenes a participar en la vida cultural, recreativa y comunitaria, persisten limitaciones significativas que impiden su realización efectiva, especialmente para quienes viven en entornos vulnerables. La falta de estructuras estables de participación, la escasa financiación de actividades públicas accesibles y la limitada representatividad real de adolescentes en órganos consultivos son factores que reducen el potencial transformador del derecho a participar.

### Recomendaciones:

- ❗ Garantizar el **acceso equitativo y gratuito a actividades culturales, deportivas y recreativas públicas e inclusivas**, con especial atención a adolescentes que residen en barrios vulnerables, zonas rurales, contextos de exclusión social o con discapacidad.
- ❗ Ampliar y renovar la **red de espacios y centros juveniles**, asegurando infraestructuras modernas, seguras y adaptadas a sus horarios, compatibles con responsabilidades académicas y familiares y permitiendo la gestión compartida con los propios grupos de jóvenes.
- ❗ Fomentar el **voluntariado, el asociacionismo juvenil y la participación digital**, desde un enfoque de derechos, corresponsabilidad y autonomía progresiva, integrando estos ámbitos en las políticas educativas, sociales y de juventud.
- ❗ Reformar el **marco legal del derecho de asociación**, permitiendo el registro individual de adolescentes a partir de los 12 años, en coherencia con la evolución de sus capacidades y con las recomendaciones internacionales.
- ❗ Establecer una obligación legal para que el Estado y las comunidades autónomas financien **estructuras estables de participación adolescente y juvenil**, que incluyan consejos de participación, foros permanentes y mecanismos de consulta activa en todos los niveles administrativos.
- ❗ Reforzar las oportunidades de **participación directa, sostenida y significativa en órganos escolares, municipales y comunitarios**, en respuesta a la creciente desafección institucional detectada entre adolescentes, y con el objetivo de recuperar su confianza hacia las instituciones democráticas.
- ❗ Implicar directamente a los órganos de participación juvenil en el diseño de todos los planes, medidas o campañas informativas que les afecten, a todos los niveles administrativos correspondientes. Más allá del diseño de las políticas de proximidad, sería necesario prever **mecanismos de seguimiento, monitoreo y rendición de cuentas**.
- ❗ Revisar el **diseño de los planes de juventud** para permitir la participación activa y el liderazgo de las personas jóvenes en toda su diversidad. Además, deberían contar con mecanismos de control y evaluación del cumplimiento de los objetivos de estos planes.

La pobreza y la exclusión social continúan afectando de forma especialmente intensa a una parte significativa de la población adolescente en España, con mayores tasas de privación entre los hogares con hijos e hijas, especialmente los monoparentales, migración o desempleo persistente. A pesar de los avances normativos y algunas iniciativas autonómicas destacables, persisten importantes desigualdades territoriales en el acceso a recursos esenciales como educación, vivienda, salud o transporte. Además, no existen mecanismos suficientemente estables ni generalizados que aseguren un acompañamiento específico a adolescentes en situación de vulnerabilidad, incluyendo a quienes llegan a la mayoría de edad sin red familiar o institucional de apoyo.

### Recomendaciones para las administraciones:

- ❗ Poner en marcha el **Registro Unificado de Violencia contra la Infancia** recogido en la LOPIVI, que contenga datos desagregados y accesibles sobre violencia sexual digital contra la infancia y adolescencia.
- ❗ Reforzar y extender los **recursos especializados de atención a adolescentes víctimas de violencia**, con servicios adaptados a las características y necesidades específicas de adolescentes, que incluyan atención psicológica gratuita, líneas de ayuda accesibles, espacios presenciales seguros, red de centros 24h y acompañamiento jurídico cuando sea necesario.
- ❗ Garantizar **procesos de denuncia más ágiles y una respuesta judicial especializada y adaptada** a las necesidades de la adolescencia víctima de violencia, también en el ámbito digital, y extender y consolidar el modelo Barnahus, integrado en el modelo especializado de justicia, con el objetivo de contribuir a la reparación de la víctima y prevenir la revictimización.
- ❗ Garantizar la **atención especializada e integral para adolescentes** que han ejercido violencia, a través de una atención integral en la que intervengan todos los profesionales implicados, basada en intervenciones sociales que garanticen un entorno protector y en intervenciones terapéuticas especializadas.
- ❗ Integrar la **violencia entre adolescentes en las estrategias públicas de prevención y sensibilización**, abordado de forma explícita las formas de violencia que se ejercen entre iguales, incluyendo ciberacoso, control digital, coerción sexual, presión grupal, violencia machista en relaciones afectivas y discriminación por orientación sexual o identidad de género.
- ❗ Desarrollar **modelos de prevención participativos basados en la tutoría entre iguales**, programas donde el propio alumnado actúe como agente activo de prevención, en un marco guiado por profesionales, reforzando la capacidad de escucha, mediación y protección entre adolescentes.
- ❗ Incluir a las **familias en las estrategias de sensibilización y detección**, mediante el diseño de herramientas y materiales específicos para madres, padres y tutores/as que les permitan identificar señales de riesgo, dialogar con sus hijos e hijas sobre violencia y acompañarlos en la búsqueda de apoyo.
- ❗ Asegurar la **implantación de la figura de coordinación de bienestar** en los centros educativos y de **delegado de protección** en los espacios de ocio y tiempo libre, y promover espacios de debate con profesionales de diferentes ámbitos, así como pedagogía legislativa; reforzar y simplificar los protocolos de violencia de género para incorporar la violencia sexual, la violencia vicaria y los ciberdelitos con el fin de permitir prevenir, detectar y derivar los casos.



## YOUTH FOR CHANGE

El Comité Juvenil de Plan Internacional también ha estado implicado en esta investigación, aportando sus propuestas sobre cuáles son las medidas que deberían implantarse en cada uno de los diferentes ámbitos de la vida de los y las adolescentes.

### Protección y bienestar psicosocial

#### Recomendaciones para las administraciones:

- ! Ampliar y reforzar el Ingreso Mínimo Vital (IMV) para familias con adolescentes.
- ! Considerar la estructura familiar en el diseño de ayudas, dando prioridad a familias monoparentales y numerosas.
- ! Facilitar el acceso de los jóvenes a trabajos a tiempo parcial compatibles con los estudios.

#### Recomendaciones para centros educativos:

- ! Ofrecer refuerzo escolar gratuito para promocionar la igualdad de oportunidades en el alumnado.
- ! Aumentar becas para comedor y para actividades extraescolares, y ampliarlas en más ámbitos (como el deporte, la música o el arte).
- ! Usar los centros como espacios comunitarios de información y oferta cultural o deportiva.

### Educación y mundo laboral

#### Recomendaciones para centros educativos:

- ! Reducir las ratios de alumnado por aula para mejorar la atención personalizada.
- ! Aumentar la inversión en orientación educativa, incluyendo salidas profesionales y preparación para la vida adulta.
- ! Ampliar las becas universitarias y para estudiar en el extranjero, y facilitar la participación en programas como Erasmus+.
- ! Mejorar la educación sexual y afectiva, con más recursos y calidad.
- ! Actualizar el currículo escolar para incluir formación en IA y alfabetización digital.
- ! Reforzar la formación continua del profesorado, especialmente en orientación y salidas profesionales y competencias digitales.

## Vida digital: redes sociales e IA

### Recomendaciones para las administraciones:

- ❗ Formar a los profesionales que trabajan con adolescentes en IA y tecnologías emergentes.

### Recomendaciones para centros educativos:

- ❗ Reforzar la alfabetización digital para un uso responsable de redes sociales e IA.
- ❗ Prohibir el uso de móviles en centros educativos al menos hasta los 16 años.
- ❗ Implicar a las familias en la educación sobre los riesgos de la IA.

### Recomendaciones para empresas tecnológicas:

- ❗ Limitar la memoria de las IA respecto a datos personales.
- ❗ Reducir la humanización de la IA para evitar vínculos emocionales no reales con los usuarios.
- ❗ Regular los chats dirigidos a menores (IA, mensajería, etc.).
- ❗ Mejorar los sistemas de denuncia: asegurar que las denuncias dentro de plataformas sean efectivas y generen consecuencias.
- ❗ Escuchar a expertos/as en IA y redes sociales para mejorar el diseño ético.

## Salud integral y bienestar

### Recomendaciones para las administraciones:

- ❗ Incrementar la atención psicológica pública.
- ❗ Equiparar la salud mental a la salud física en el sistema sanitario.
- ❗ Sensibilizar a las familias sobre la importancia de la salud mental.

### Recomendaciones para centros educativos:

- ❗ Aumentar los recursos de salud mental en institutos y universidades.
- ❗ Diseñar un protocolo de detección temprana de casos de riesgo.
- ❗ Incluir el aprendizaje de habilidades sociales y gestión emocional en el currículo escolar.
- ❗ Abordar malestares emergentes (como la ecoansiedad) desde la prevención.

### Recomendaciones para empresas tecnológicas:

- ❗ Prevenir impactos negativos de la IA en la salud mental.
- ❗ Integrar protocolos de detección de problemáticas de malestar emocional en las herramientas digitales.

## Presión estética y normas de género

### Recomendaciones para empresas tecnológicas:

- ❗ Incluir etiquetas en imágenes retocadas por IA.
- ❗ Regular y garantizar la transparencia sobre tratamientos estéticos promocionados en redes.
- ❗ Mejorar los sistemas para identificar a menores sin vulnerar su privacidad.
- ❗ Promover modelos de belleza diversos y realistas en redes sociales.

## Socialización, ocio y aficiones

### Recomendaciones para las empresas:

- ❗ Regular los videojuegos en cuanto a contenidos, tiempo de uso y edad recomendada.

### Recomendaciones para las administraciones:

- ❗ Ampliar la oferta de actividades para todas las edades, especialmente en vacaciones.
- ❗ Promover la difusión efectiva de las actividades extraescolares para llegar a más jóvenes.



## Violencia y seguridad

### Recomendaciones para las administraciones:

- ! Replantear el enfoque de las campañas de sensibilización contra la violencia, para que no genere rechazo en los hombres, promoviendo la corresponsabilidad.

### Recomendaciones para centros educativos:

- ! Fomentar la educación sexual en las aulas, de forma sistemática y actualizada.
- ! Incluir educación en feminismo, también dirigida a chicos, aclarando conceptos para evitar confusiones o rechazo.

## Participación política y social

### Recomendaciones para las administraciones:

- ! Fomentar el asociacionismo juvenil, especialmente entre chicas, dotando de recursos y espacios.
- ! Apoyar espacios de ocio autoorganizados por jóvenes
- ! Diseñar actividades de voluntariado accesibles y alineadas con los intereses juveniles.
- ! En el caso de la política institucional, asegurar la participación de mujeres jóvenes en la toma de decisiones legislativas.

### Recomendaciones para centros educativos:

- ! Promover el asociacionismo escolar desde edades tempranas y a lo largo de todas las etapas educativas.
- ! Impulsar actividades de cultura democrática y educación política en las aulas.
- ! Fomentar itinerarios formativos en ciencias sociales y filosofía para desarrollar el pensamiento crítico.
- ! Fomentar en las alumnas la cultura de la participación y el liderazgo.

### Recomendaciones para ayuntamientos:

- ! Fomentar los presupuestos colaborativos para adolescentes y jóvenes.
- ! Crear espacios y actividades formativas para la participación de adolescentes y jóvenes.
- ! Promover mecanismos de democracia directa, como canales de comunicación interactivos o votaciones participativas.

# 7. ANEXO METODOLÓGICO

Este estudio es un análisis de las **personas adolescentes en España**, en diversos ámbitos de su vida. Para ello, se ha empleado una metodología mixta que combina técnicas y herramientas tanto **cuantitativas como cualitativas**.

En cuanto al estudio **cuantitativo**, se realizó una encuesta online a 3.513 adolescentes y jóvenes de entre 12 y 21 años de todas las comunidades autónomas.

En el apartado **cualitativo** se llevaron a cabo tres grupos de discusión online: dos con chicas de entre 12 y 18 años y uno con chicos de entre 13 y 16 años.

Además, han participado en el estudio **personas expertas en diferentes ámbitos**:

- Albert Arcarons (pobreza infantil)
- Laura Dávila (protección de datos, RRSS e IA)
- Hector Gardó (educación digital)
- Jordi Nomen (filosofía y pensamiento crítico)
- África Periañez (IA)
- Carmen Ruiz Repullo (violencia de género en adolescentes y jóvenes)
- Pere Soler Masó (pedagogía y participación juvenil)
- Jose Ramón Ubieto (psicología)

A través de entrevistas, han contribuido al análisis de los datos y a la elaboración de recomendaciones.

## resumen metodológico

cuantitativo

+

cualitativo



**encuesta**  
**3.513 jóvenes**  
**2.513 chicas y**  
**1.000 chicos**

**entre 12 y 21 años**

**diversidad en términos de**  
**edad, género, clase social,**  
**origen y otras variables**  
**interseccionales**



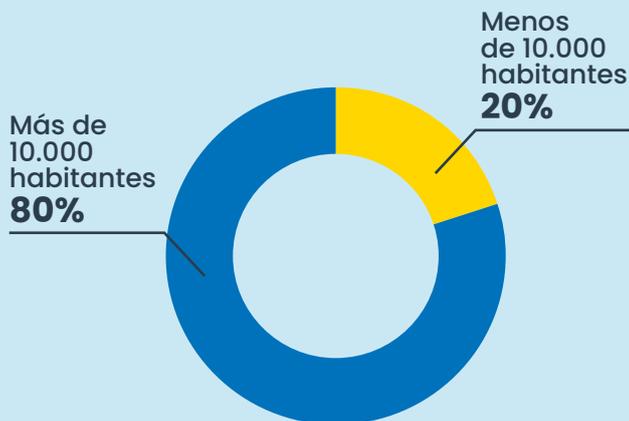
**3 grupos de**  
**discusión**  
**online**



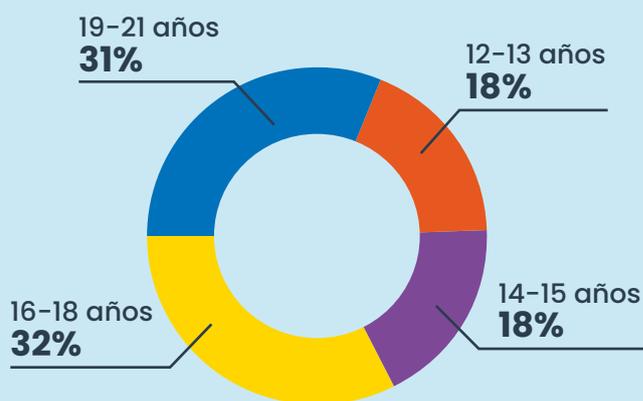
**8 entrevistas a**  
**personas expertas**  
**online**

# ¿CÓMO SON LAS Y LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES ENCUESTADOS?

## Lugar de residencia



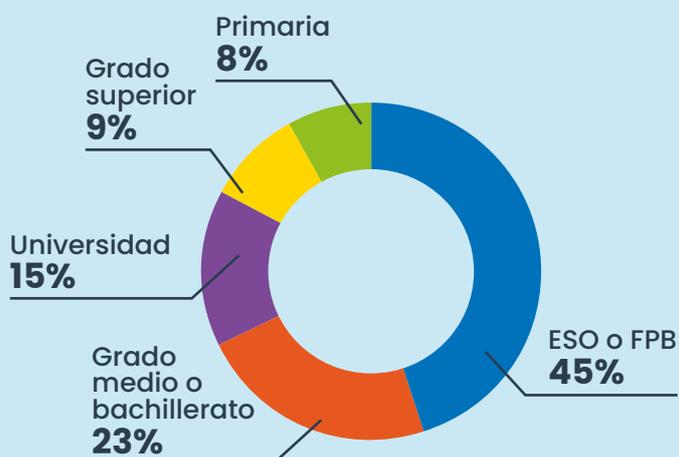
## Edad



## Estudios y trabajo



## Orientación sexual



## Origen Lugar de nacimiento







**Until we are all equal**

## **Sobre Plan International**

Somos una organización independiente comprometida con los derechos de la infancia, la igualdad de las niñas y que lucha por un mundo en el que ellas puedan aprender, liderar, decidir y prosperar. Durante más de 85 años de historia, hemos construido sólidas alianzas para apoyar los derechos de la infancia desde su nacimiento hasta que alcanzan la edad adulta. En la actualidad, estamos presentes en más de 80 países y desarrollamos programas en África, América Latina y Asia.

**¡No nos detendremos, hasta lograr la igualdad!**

### **Sigue a Plan International**

C/ Pantoja 10  
28002, Madrid, España

Atención al donante:  
900 244 000

[atencionaldonante@plan-international.org](mailto:atencionaldonante@plan-international.org)  
[plan-international.es](http://plan-international.es)

 [facebook.com/Planinternational.es](https://facebook.com/Planinternational.es)

 [twitter.com/PlanInt\\_ES](https://twitter.com/PlanInt_ES)

 [instagram.com/planint\\_es](https://instagram.com/planint_es)

 [linkedin.com/company/plan-espa-a](https://linkedin.com/company/plan-espa-a)

 [youtube.com/user/PlanEspana](https://youtube.com/user/PlanEspana)