



**Estudio sobre Usos de las
Tecnologías de Relación,
Información, Comunicación
y Ocio (TRICO) en población
adolescente**

Fundación Adsís - 2025

01 Introducción

02 Datos generales

03 Resultados generales

04 Conclusiones

05 Agradecimientos

06 Créditos

07 Podemos ayudarte

01. Introducción

El **Programa de Prevención de Tecnoadicciones de Fundación Adsis** presenta el Estudio Diagnóstico sobre Usos de las TRICO (Tecnologías de Relación, Información, Comunicación y Ocio) en población adolescente.

El estudio explora el papel que juegan estas tecnologías en la vida diaria de los y las adolescentes, y mide la **presencia de indicadores predictores de tecnoadicciones**, así como el grado de **exposición a riesgos de seguridad en línea**.

Uno de los objetivos principales es la identificación de **patrones de uso problemático o adictivo** de tecnologías como **Internet, videojuegos y juegos de azar en línea**, siguiendo indicadores recogidos en manuales de referencia como **CIE 11 y DSM-5**.

El estudio también persigue medir la **frecuencia** con que los y las adolescentes llevan a cabo **prácticas de riesgo para su seguridad o la de otras personas en línea**, en contraste con sus propias percepciones sobre estos riesgos.

La **adicción a las tecnologías** es un tipo de comportamiento caracterizado por la **dependencia y la pérdida de control** en el uso de las TRICO, con **afectación negativa en diversas esferas de la vida**. La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad en este sentido debido a una elevada dedicación al consumo digital en una edad en la que aún se están consolidando procesos cognitivos y afectivos relevantes.

Los datos proceden de **687 personas** de entre **15 y 18 años** de 7 provincias: **Araba, Asturias, Bizkaia, Gipuzkoa, Las Palmas, Santa Cruz de Tenerife y Valencia**.



02. Datos generales

02. Datos generales

La población adolescente del estudio es residente en **4 comunidades autónomas** españolas, según la siguiente distribución:

- **País Vasco:** 203 cuestionarios – 29,6%
- **Asturias:** 156 cuestionarios – 22,7%
- **Canarias:** 47 cuestionarios – 6,8%
- **Comunidad Valenciana:** 281 cuestionarios – 40,9%



Los resultados se obtienen a partir de un **cuestionario anónimo** cumplimentado de manera presencial o en línea por una **muestra de 687 adolescentes** (15-18 años), entre los meses de enero y mayo de 2025.

La recogida se ha realizado con la colaboración de **16 Centros de Educación Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional** (CEO, IES y CFPB) públicos y/o concertados:

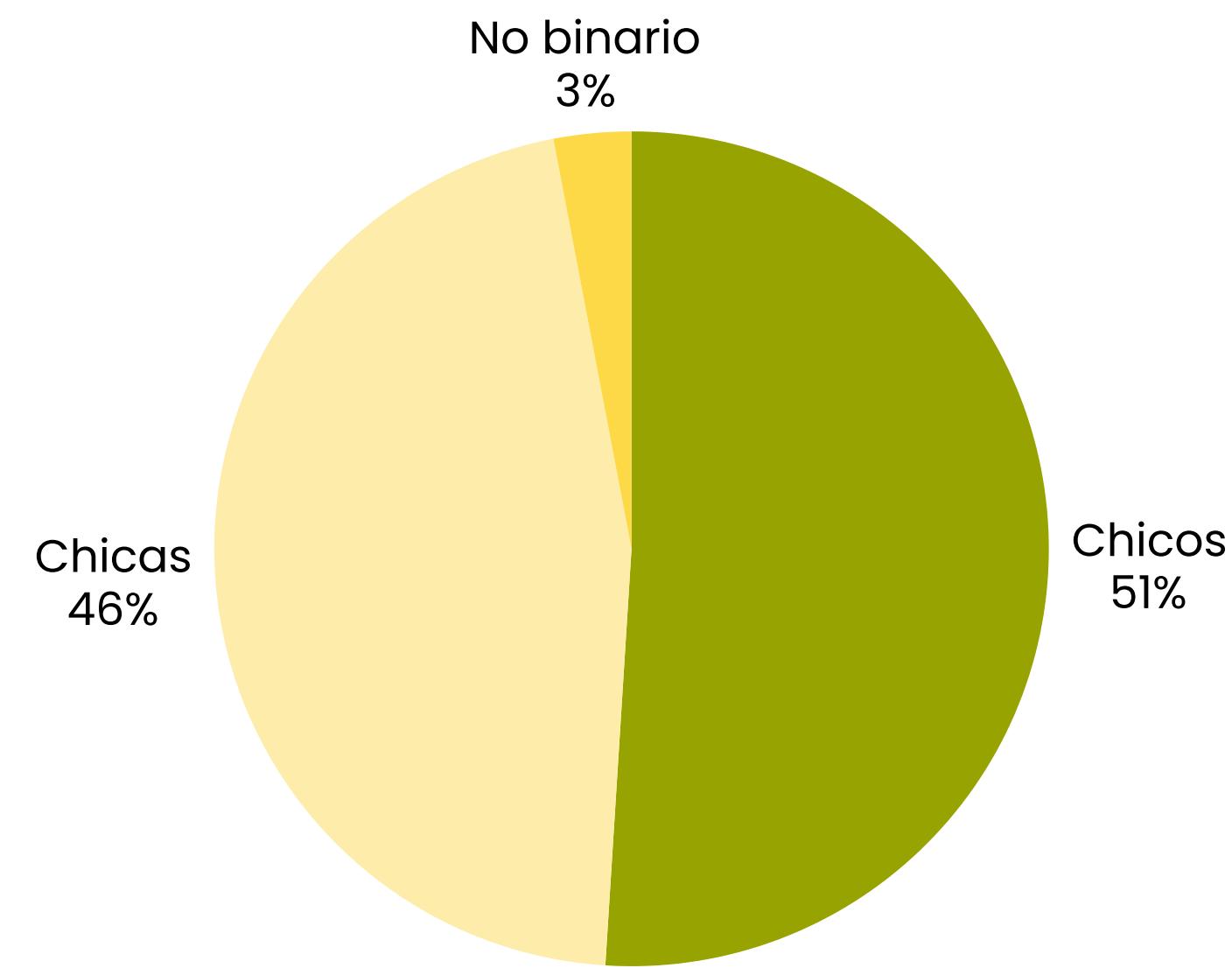
- **Asturias:** **3 centros**
- **Canarias:** **2 centros**
- **País Vasco:** **7 centros**
- **Valencia:** **4 centros**



02. Datos Generales

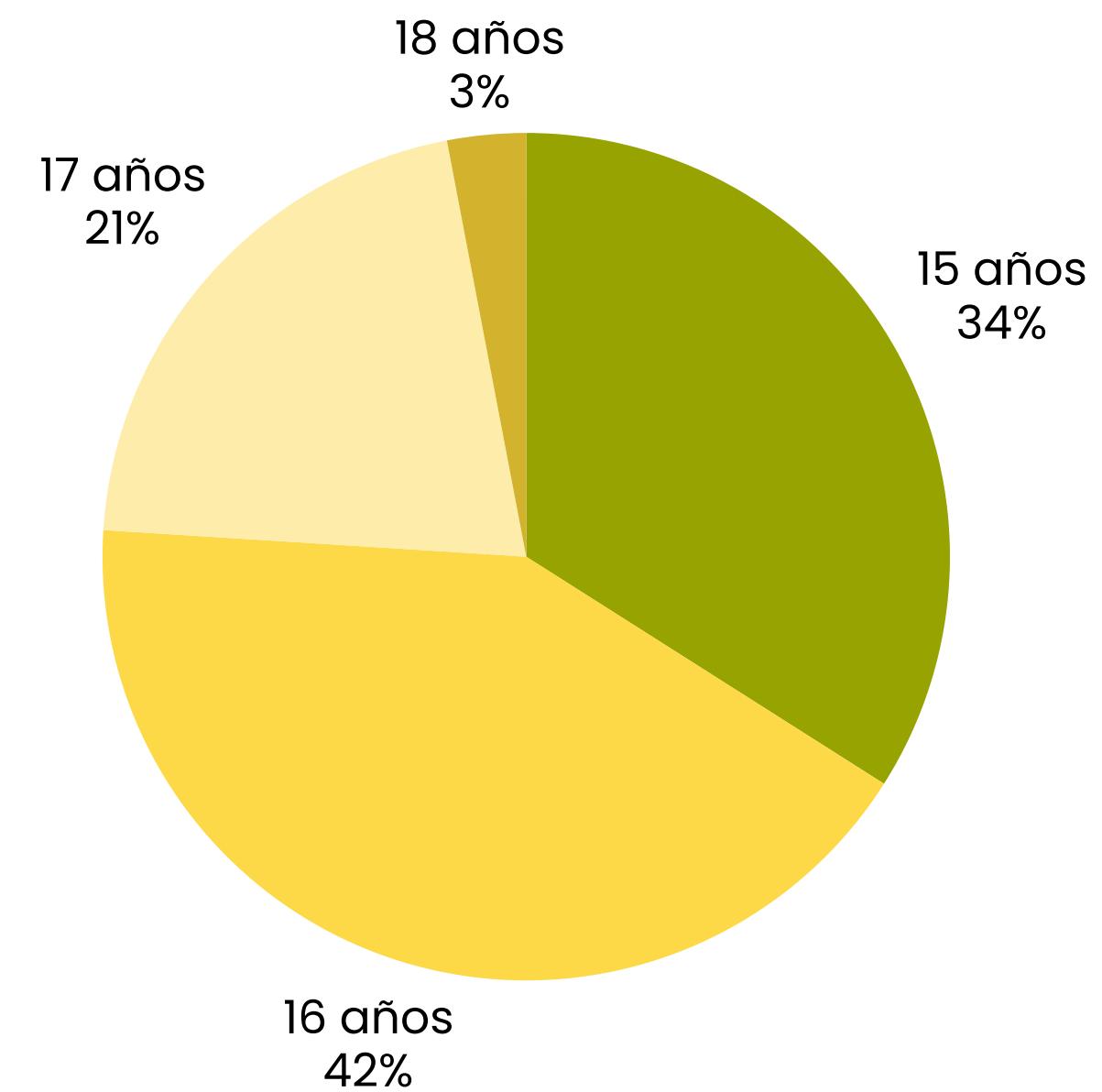
Por género

- 51% chicos
- 46% chicas
- 3% personas no binarias



Por edad

- 34% - 15 años
- 42% - 16 años (media de edad)
- 21% - 17 años
- 3% - 18 años



03. Resultados generales



03. Resultados

3.1. Uso de las TRICO

Los usos mayoritarios de las TRICO por la población adolescente tienen que ver con el **ocio** (música, películas, videojuegos), la **consulta de información y la comunicación**.

Esto se ve reflejado en las plataformas más empleadas: **Instagram, Whatsapp, Tiktok y Youtube**. Estas tecnologías se reconocen por la mayoría como forma de evasión y distracción.



84%



83%

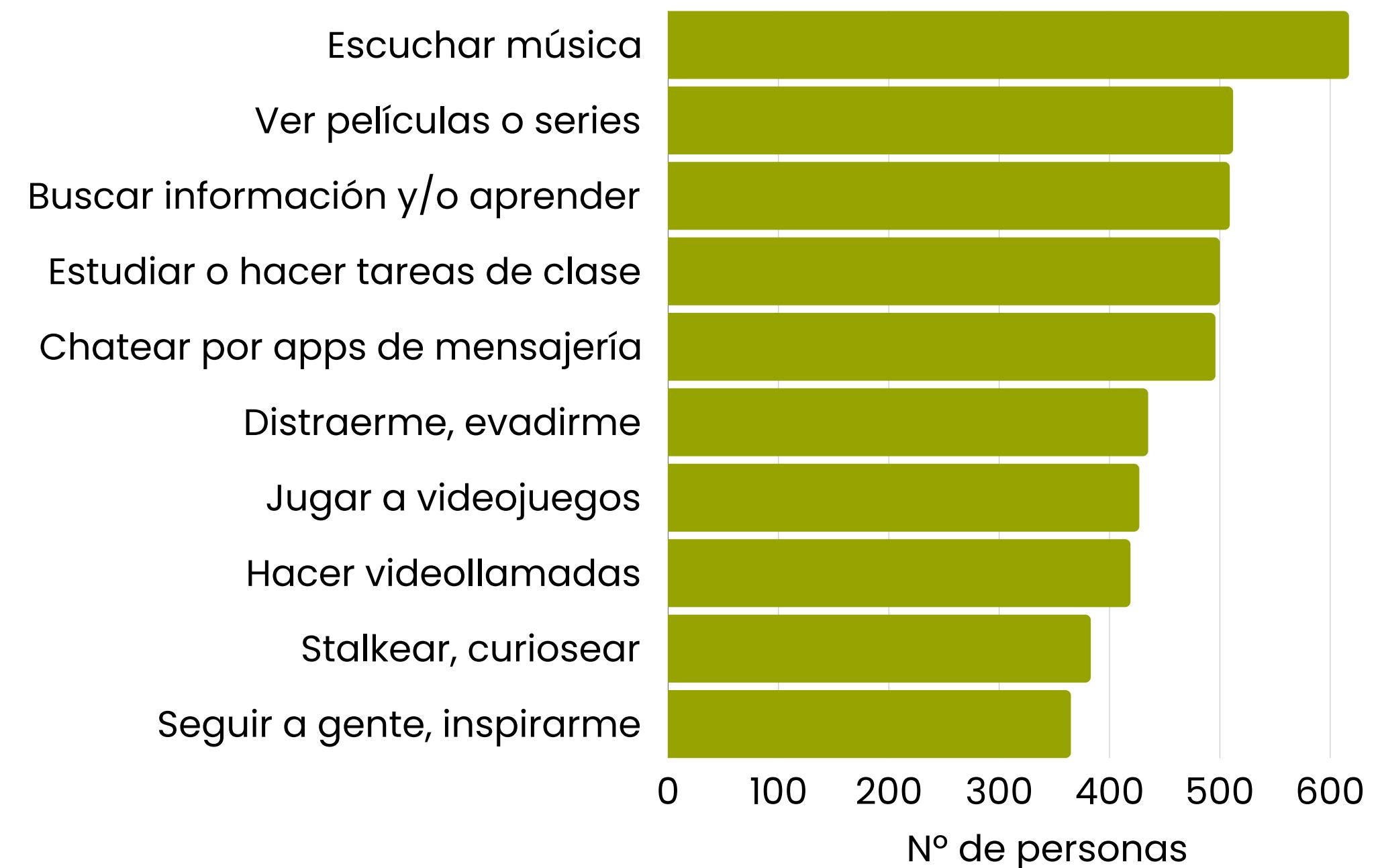


76%



74%

Los 10 principales usos de las TRICO en adolescentes



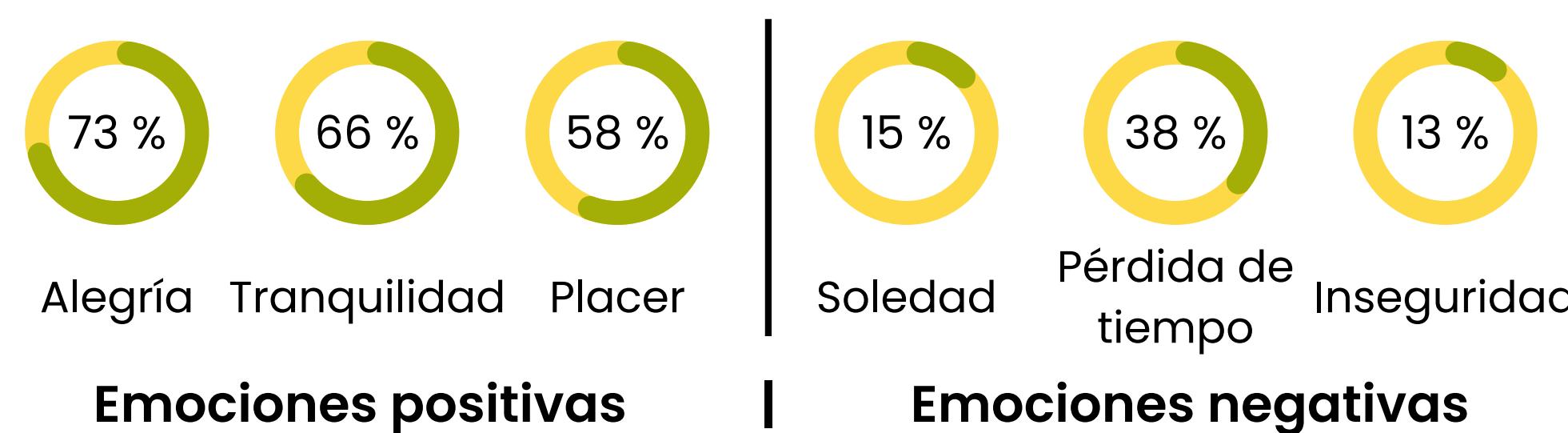
El **22%** admite **consumir pornografía** en línea frecuentemente, con **mayoría de sexo masculino** (37% de los chicos, 26% de las personas no binarias y 4% de las chicas)

03. Resultados

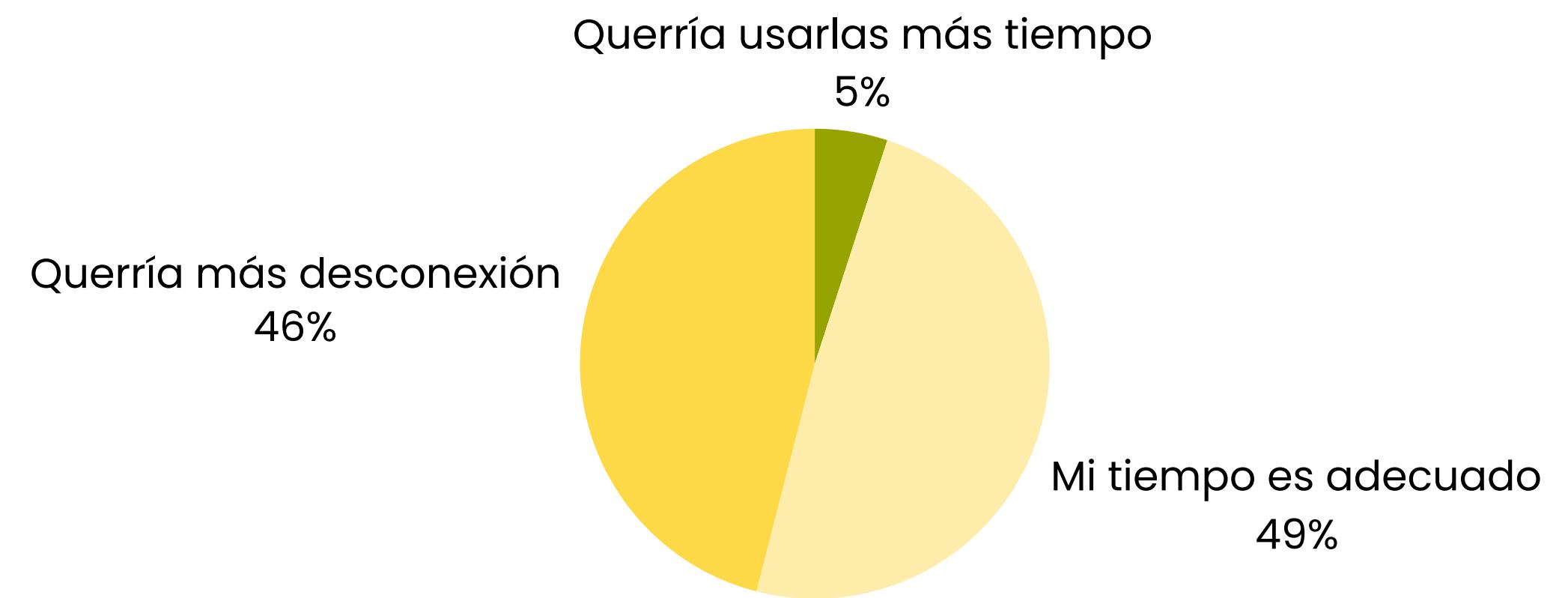
3.1. Uso de las TRICO

Los datos expresan que las emociones más frecuentemente experimentadas por este grupo son: alegría, tranquilidad y placer, todas positivas. Por otra parte, también se reportan emociones negativas, donde destacan: la pérdida de tiempo, la soledad y la inseguridad.

Sin embargo, de las emociones positivas **menos experimentadas** destacan: apoyo/comprendión y empatía/conexión, que **son aquellas que implican necesariamente vincularse con otras personas**.



Casi la **misma proporción** responde que quisiera más tiempo de desconexión y que cree adecuado su tiempo de uso. **Las chicas** demandan más esta desconexión (54% vs. 38% de chicos y 31% de NB), un anhelo que se **incrementa con la edad** (37% de 15 años, 48% de 16, 55% de 17 y 50% de 18).

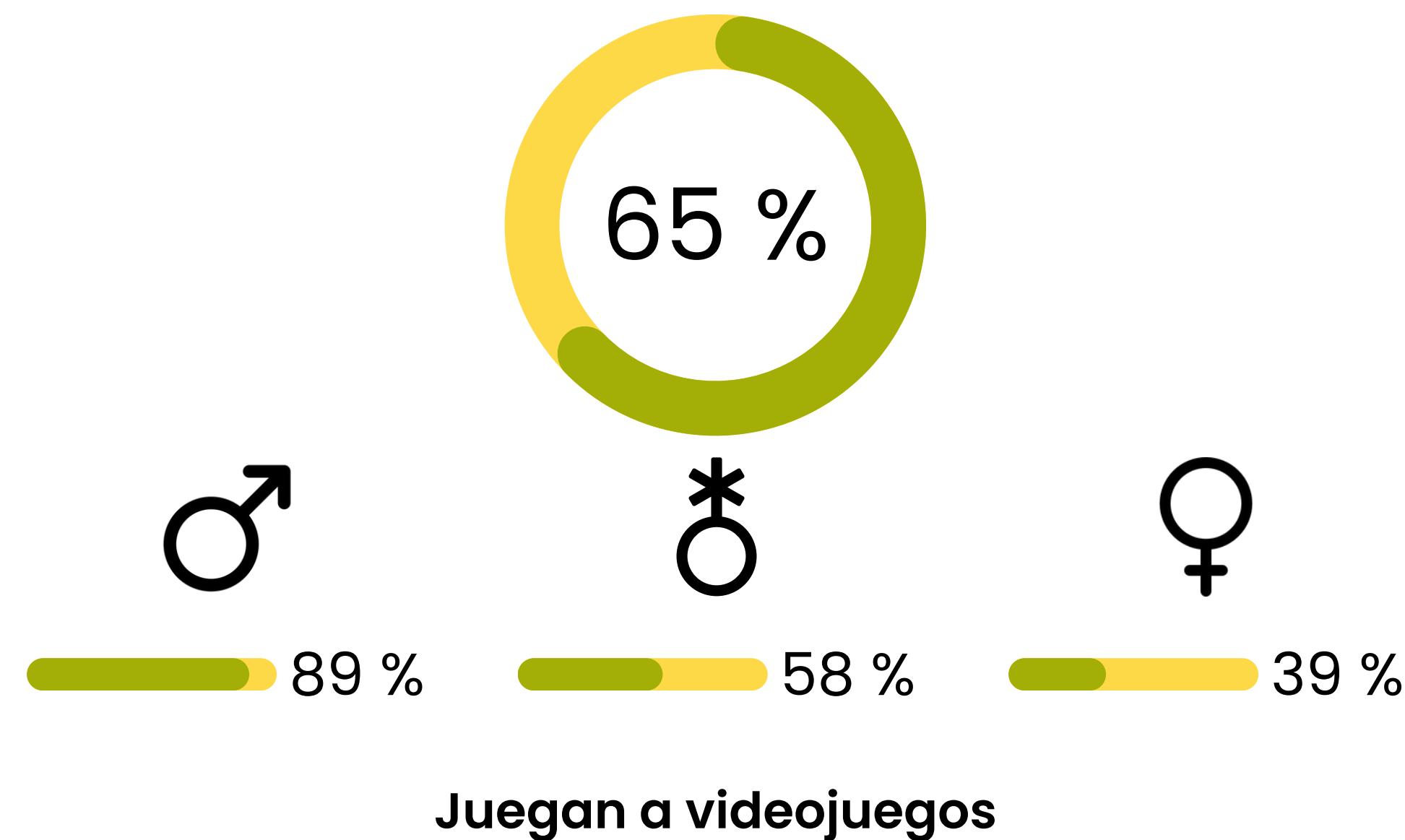


Un **46%** de los y las adolescentes manifiesta querer **más tiempo de desconexión digital**

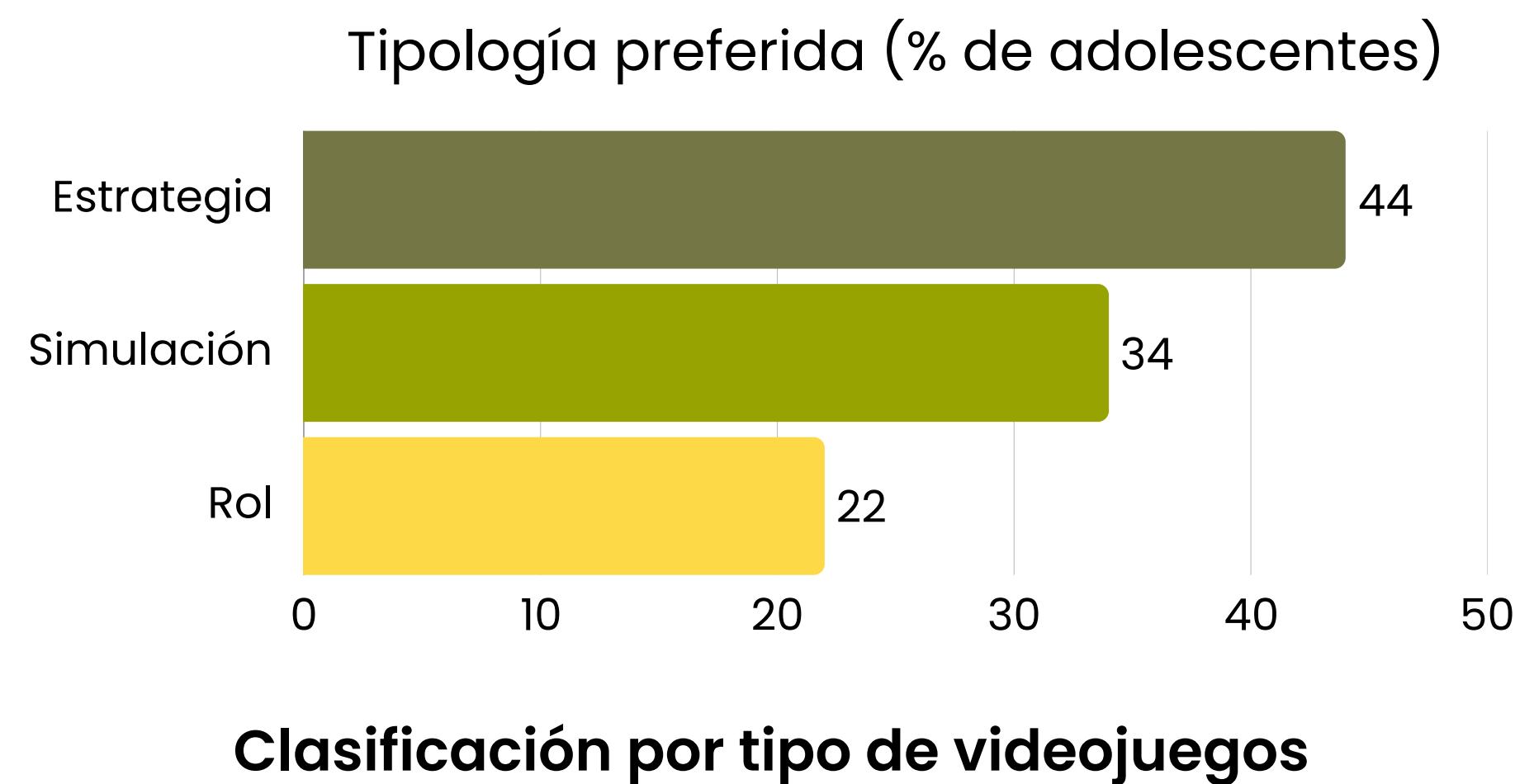
03. Resultados

3.2. Videojuegos

La mayoría de adolescentes juegan a videojuegos (65,4%). Se trata de una forma de ocio digital **preferida sobre todo por los chicos** y, en menor medida, por las personas no binarias.



Según **tipología** (Martín del Pozo, 2015), los videojuegos **más populares son los de Estrategia** (Battle Royale, 44%), caracterizados por la competitividad y la gestión de recursos. Les siguen los de Simulación (34%) basados en situaciones o experiencias de la vida real y, en último lugar, los de Rol (22%), de acción y aventura.



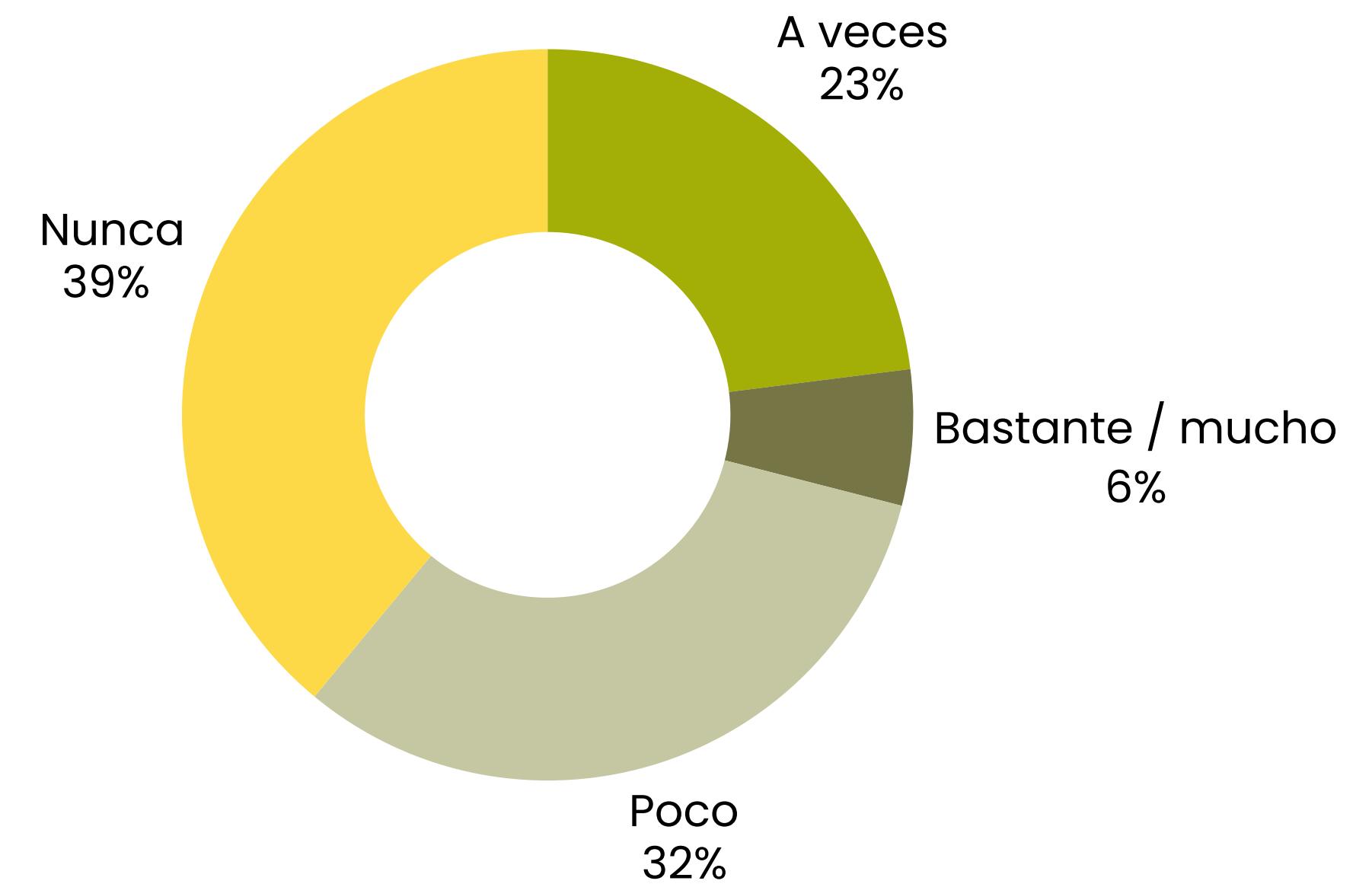
03. Resultados

3.2. Videojuegos

En relación a las compras dentro de las plataformas de videojuegos:

- 6% reconoció realizar compras “**bastante**” o “**mucho**”.
- 23% indicó hacerlo “**a veces**”.

El 86% de las personas que compran bastante o mucho son **chicos**.



Comportamiento de compras de las personas que juegan a videojuegos

03. Resultados

3.2. Videojuegos

El cuestionario revela información sobre la **presencia de indicadores adictivos** en la población adolescente participante:

- Síntomas de abstinencia
- Interferencia en la vida cotidiana
- Pensamientos persistentes

Por sexo, los **chicos representan la mayoría** en todos los anteriores parámetros.

Del total de personas (449) que afirma ser usuarias de videojuegos:

1 El **3%** de quienes juegan a videojuegos reconoce **experimentar nerviosismo, irritabilidad, violencia o inquietud cuando no puede jugar**.

2 El **7%** de quienes juegan **ha dejado de hacer otras actividades diarias** (ej. deporte, socializar, estudiar) por jugar a videojuegos.

3 El **6%** de quienes juegan **presenta** lo que se define como **“preocupación constante o excesiva”** por los videojuegos.

*Las personas incluidas afirmaron experimentar “Bastante” o “Mucho” estas situaciones.

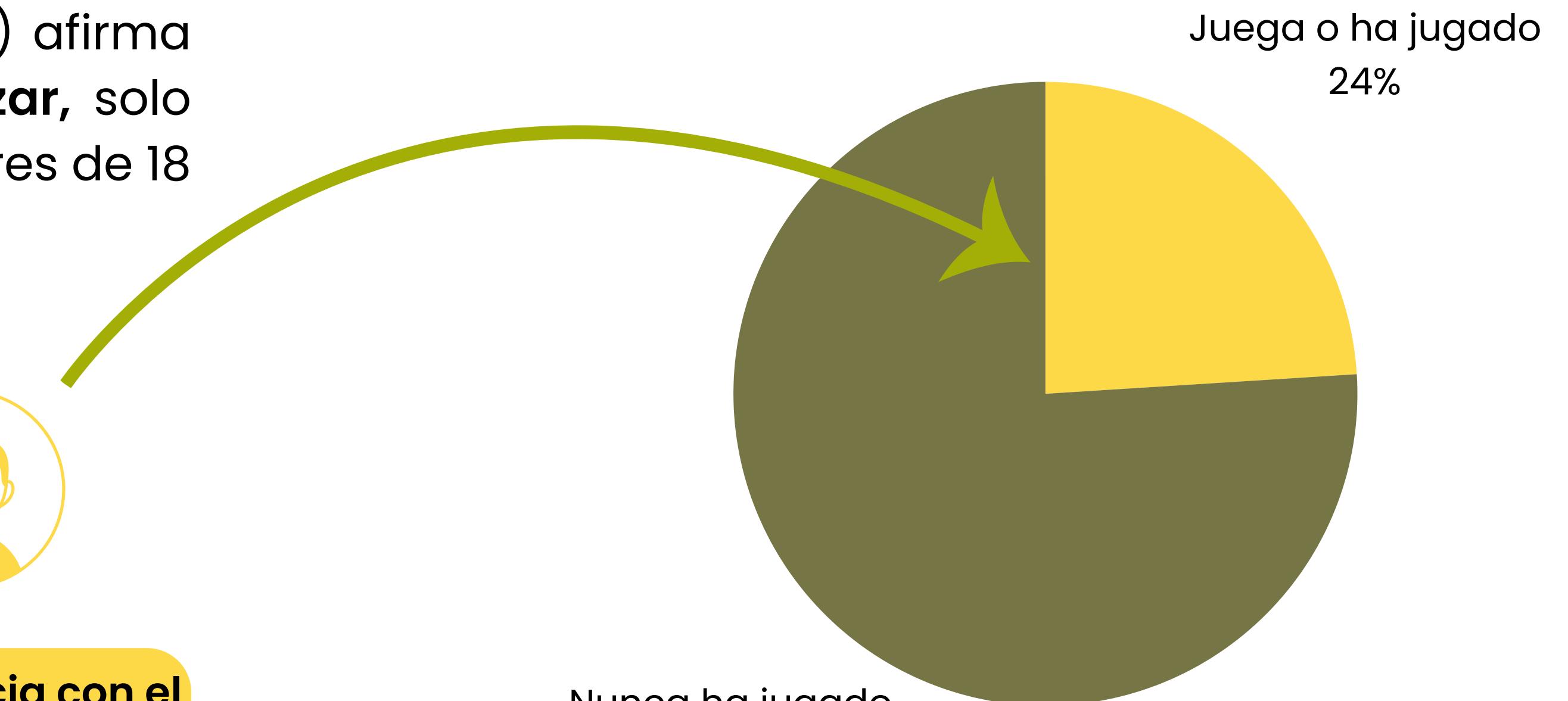
03. Resultados

3.3. Juegos de azar

Pese a que **más del 95% de la muestra es menor de edad**, el 24% (162 personas) afirma **jugar o haber jugado a juegos de azar**, solo permitidos en nuestro país para mayores de 18 años.



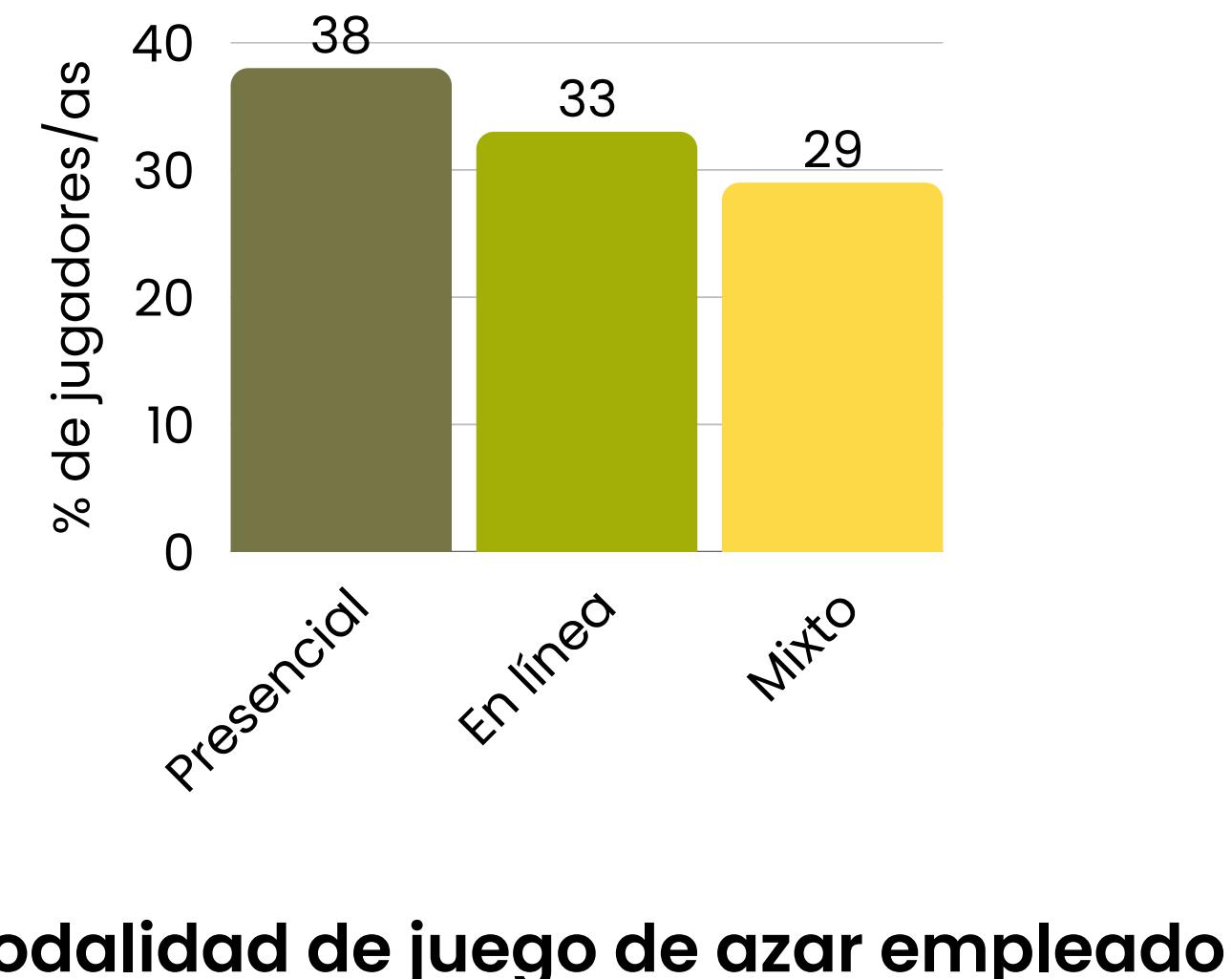
Uno de cada 4 adolescentes tiene experiencia con el juego de azar



03. Resultados

3.3. Juegos de azar

El formato de **juego presencial tradicional es predominante**, pero el **juego en línea** y el formato **híbrido** están también muy extendidos entre los y las adolescentes.



De los **sitios web** que usan quienes juegan en línea:

- La **mayoría visita tanto portales .es como .com** o solo estos últimos.
- Una minoría juega solo en sitios .es, que *tienen sistemas de verificación de edad*.

03. Resultados

3.3. Juegos de azar

El cuestionario revela información sobre la **presencia de indicadores predictores de juego de azar patológico** en la población adolescente. De las 162 personas que afirmaron jugar a juegos de azar:

- 1 El 26% cree que **tiene o ha tenido alguna vez un problema** con el juego.
- 2 El 19% ha sentido alguna vez **culpabilidad por jugar o por lo que le ocurre cuando juega**.
- 3 El 15% ha **intentado dejar de jugar** alguna vez **sin ser capaz lo lograrlo**.
- 4 El 18% ha **cogido dinero de casa** alguna vez **para jugar o pagar deudas**.

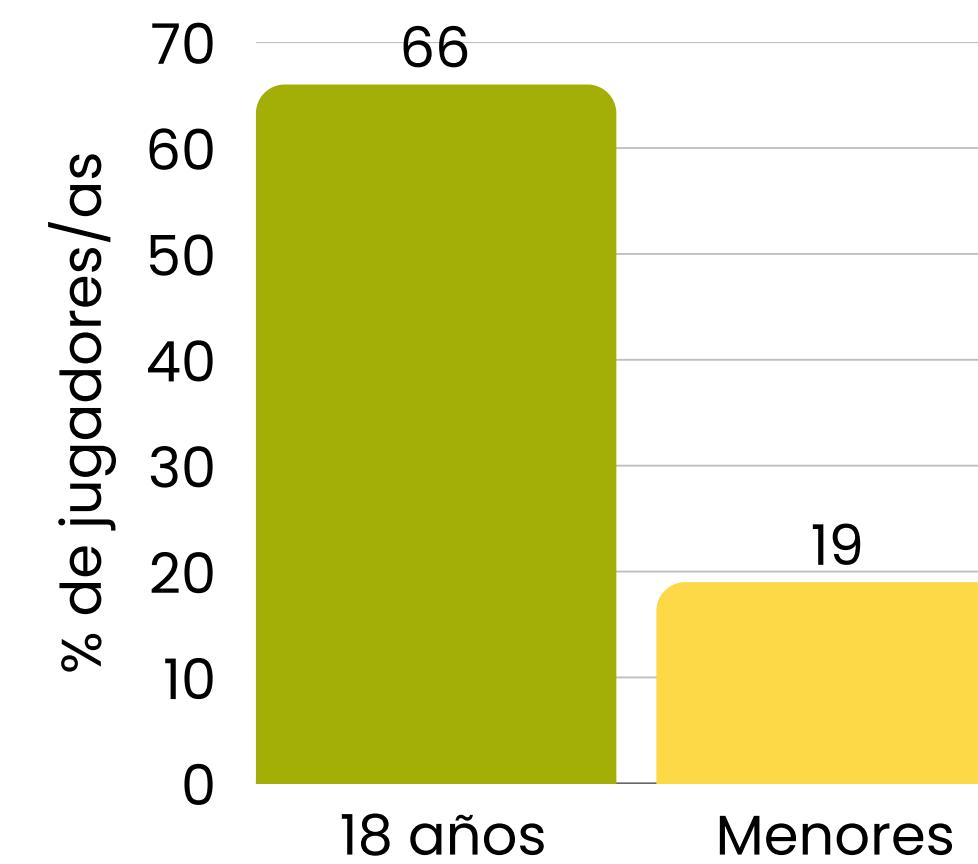
*Las personas incluidas respondieron “Sí” a experimentar estas situaciones.

03. Resultados

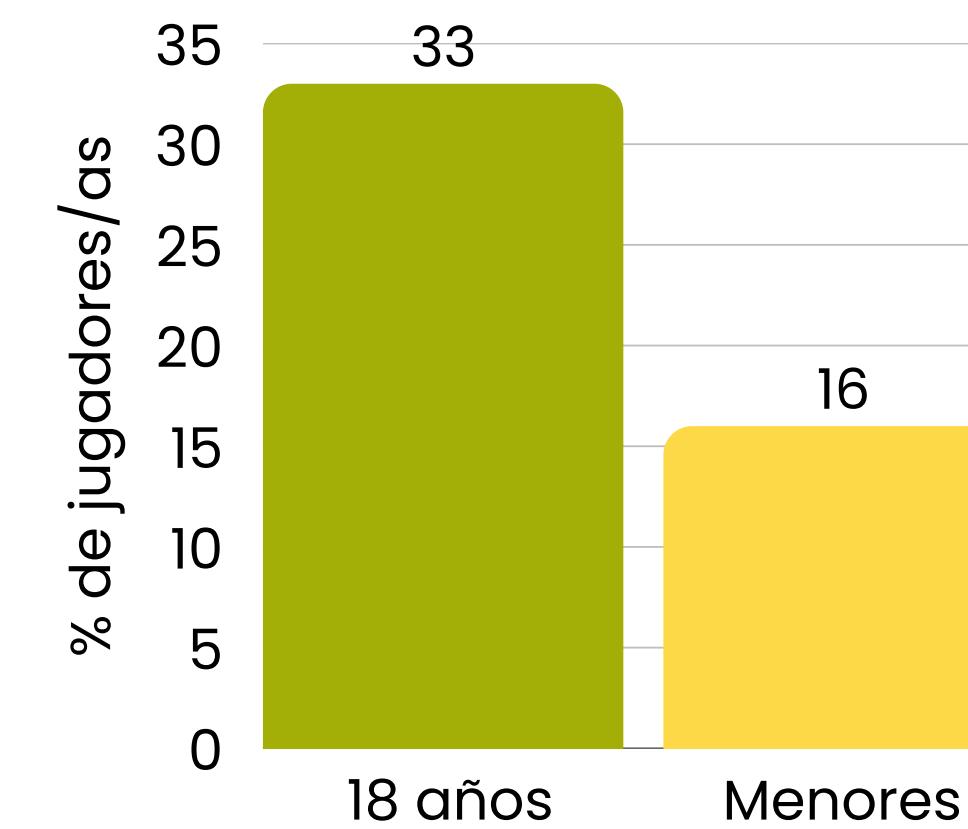
3.3. Juegos de azar

Por edad, destaca que:

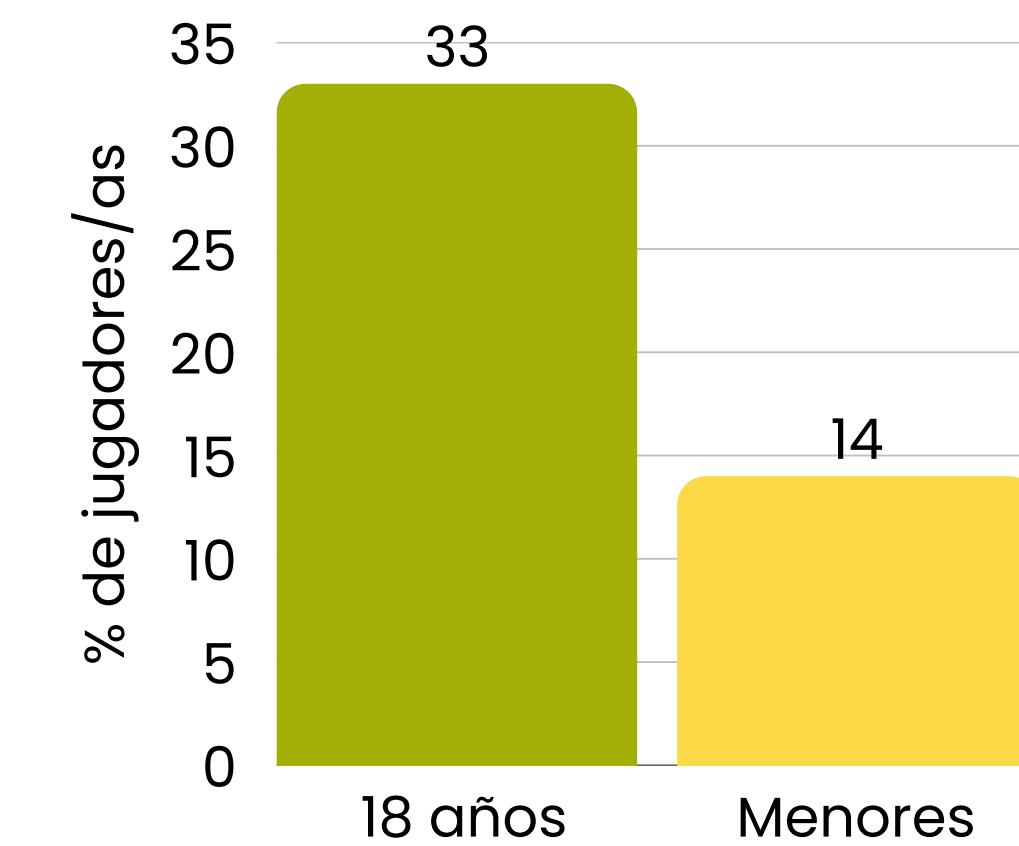
- En 3 de 4 indicadores de juego patológico **es mayor la proporción de personas de 18 años** que responden afirmativamente, en comparación con las personas menores de edad participantes en el estudio.



Culpabilidad



**Intento de
abandono**



Coger dinero

03. Resultados

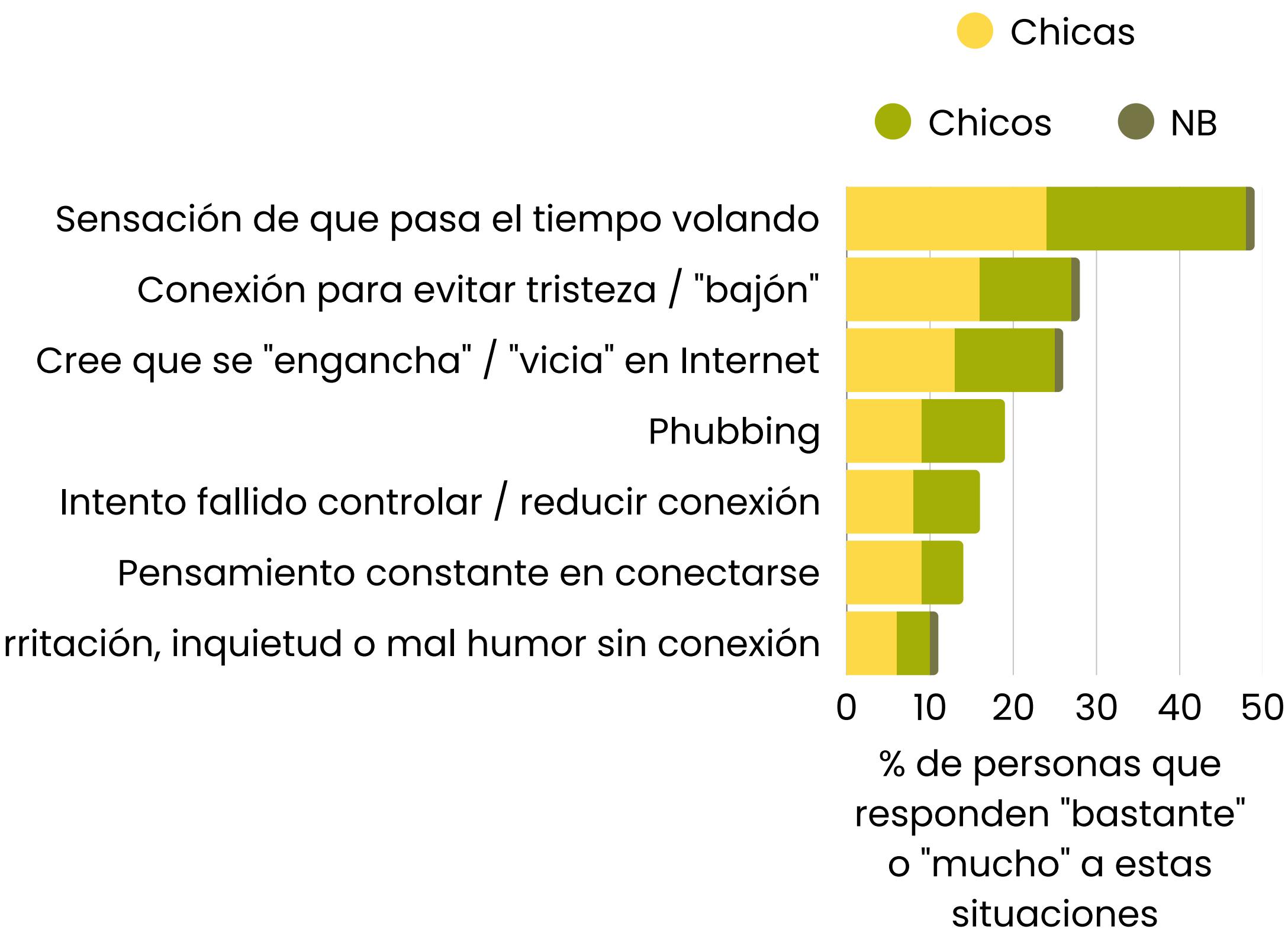
3.4. Internet

Los resultados muestran **dinámicas de riesgo asociadas al uso problemático de internet** entre la población adolescente. Hasta el **26% cree que a menudo se "vicia" con el hábito de conectarse**.

Destaca que el **28% de adolescentes recurre a internet para evadir la tristeza**.

Esta práctica es **más frecuente en las chicas**, quienes también sobresalen entre las personas que **piensan constantemente en conectarse o se inquietan cuando no pueden hacerlo**.

Uso problemático de internet por género



03. Resultados

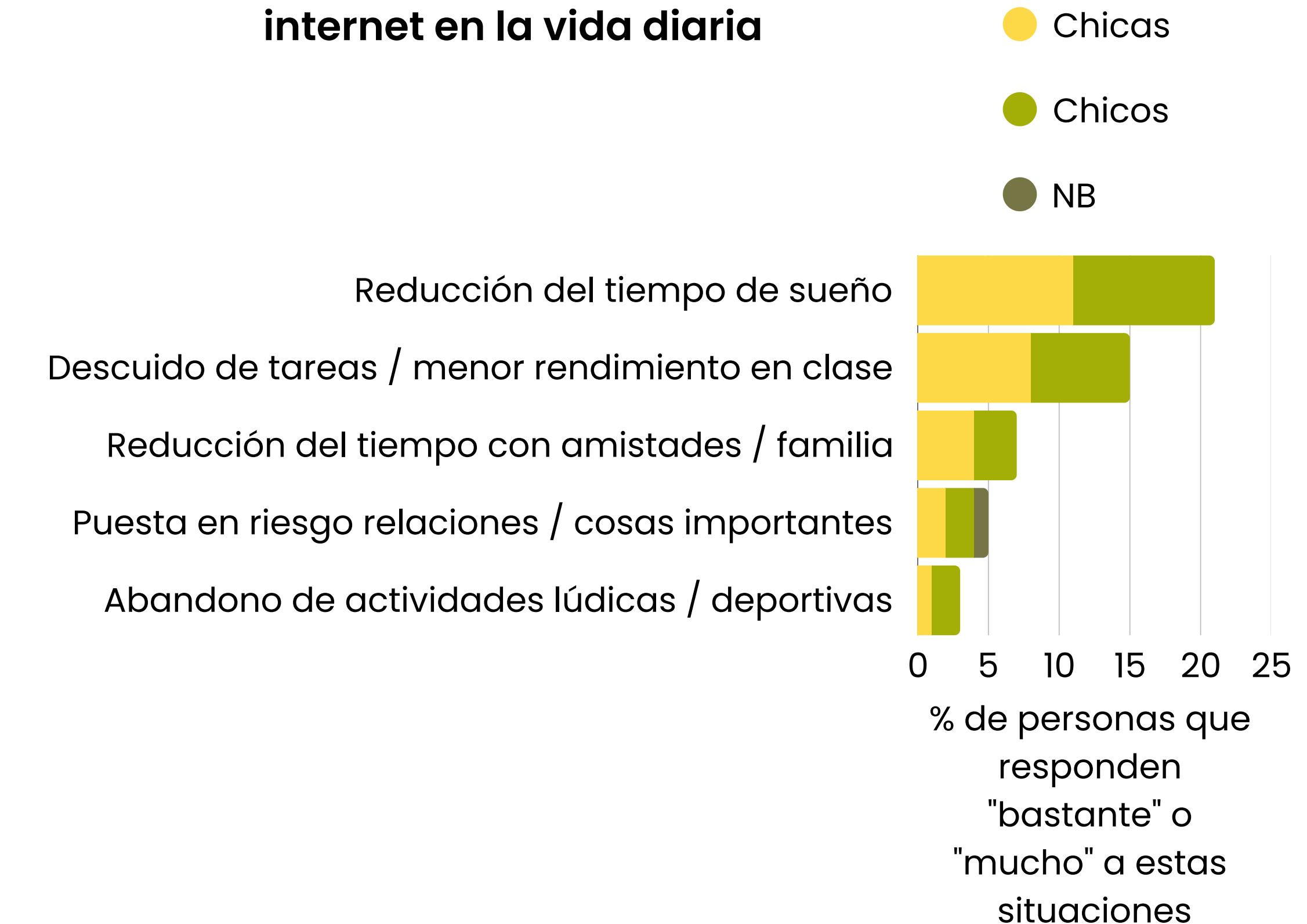
3.4. Internet

Este patrón de **uso excesivo se mantiene** a pesar de las **interferencias y consecuencias negativas sobre sus vidas** que ellos/as mismas identifican:

De las personas encuestadas (687):

- **21% dice que duerme menos** por conectarse a Internet
- **15% descuida tareas** o rinde menos en clase.
- **7% ha disminuido el tiempo** que dedica sus amigos/as y familiares por conectarse.

Tipo de interferencia del uso de internet en la vida diaria

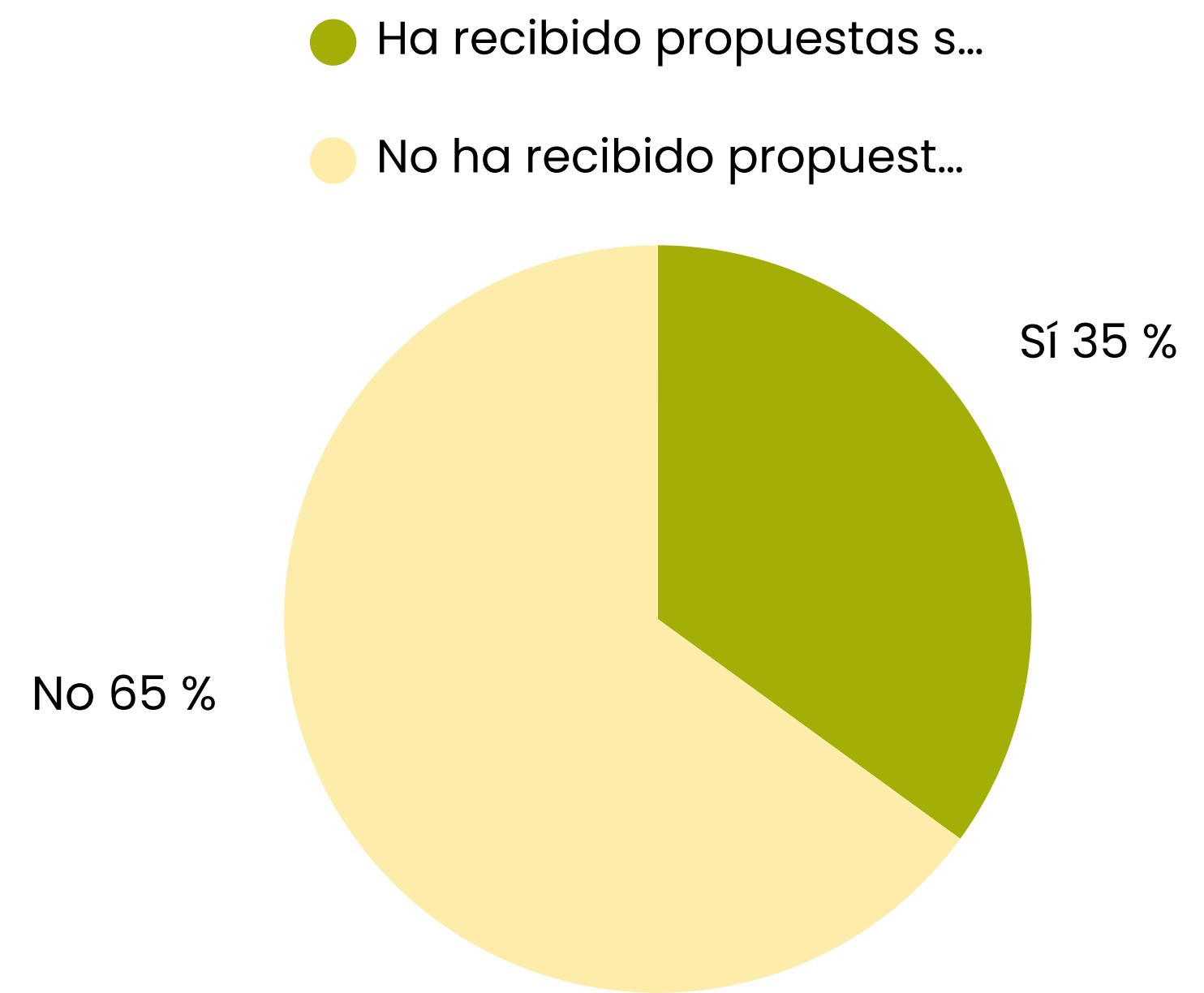


03. Resultados

3.5. Seguridad

Aunque la mayoría considera que usa internet de forma segura (53%), el **47% ha compartido contraseñas y el 73% no tiene en cuenta el código PEGI*** cuando consumen videojuegos. Esta brecha entre la percepción y la práctica subraya la necesidad de reforzar el pensamiento crítico en el uso de la tecnología.

El **35% ha recibido propuestas sexuales por parte de adultos con frecuencia alta** a través de internet, con una clara **mayor exposición en chicas** (15% frente al 3% de chicos).



*PEGI son las siglas de Información Europea sobre Videojuegos (Pan European Game Information, en inglés). Se trata de un código de autorregulación que indica cuál es la edad recomendada para jugar a un determinado videojuego.

% Adolescentes que han recibido propuestas sexuales por parte de adultos en internet

03. Resultados

3.6. Acompañamiento familiar

El acompañamiento familiar se basa más en el consejo (52%) que en el control directo.

- Solo un **19%** reporta que la familia **establece límites de tiempo**.
- El **35%** reporta que su familia no ejerce **ninguna supervisión**.

Fortalecer el papel activo de las familias es clave para un entorno digital más seguro y equilibrado.



A photograph of a group of teenagers sitting on a wooden fence, looking at their phones. One boy is taking a selfie.

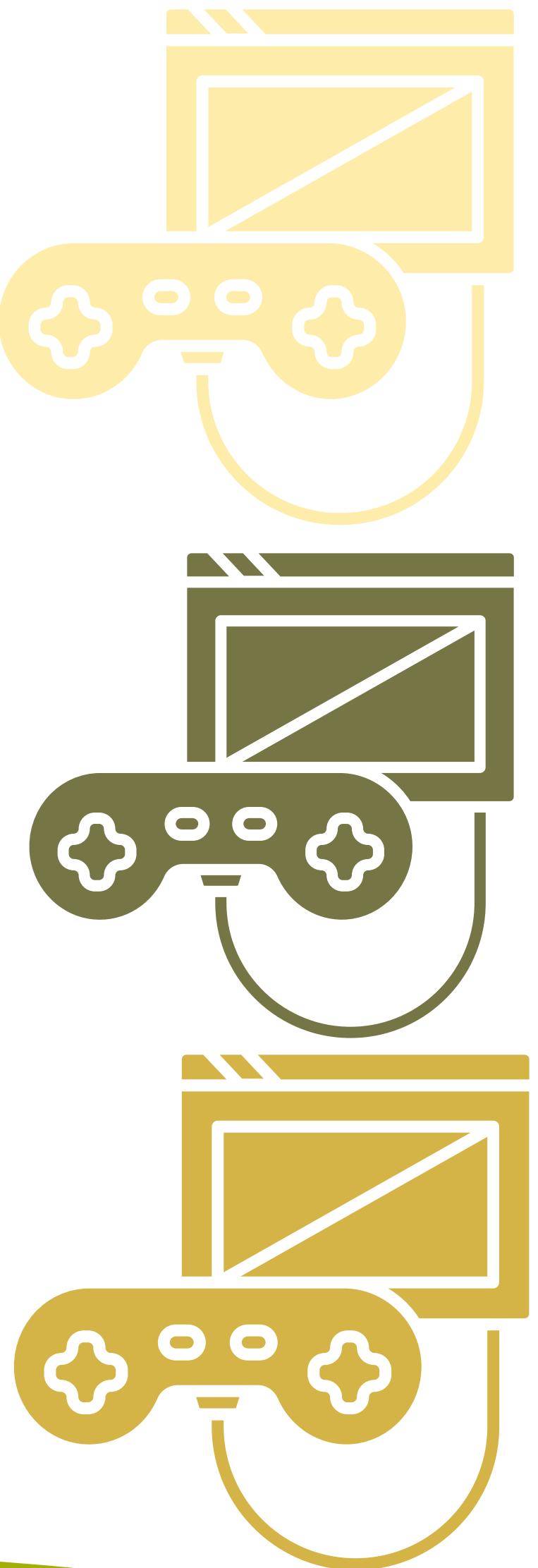
04. Conclusiones

04. Conclusiones

- **Alta exposición digital y normalización del uso intensivo.** Los y las adolescentes encuestadas presentan un uso muy extendido de las TRICO, principalmente con fines de entretenimiento, comunicación y búsqueda de información. Sin embargo, un 46% reconoce que le gustaría disponer de más **tiempo de desconexión**, lo que evidencia cierta **saturación digital**, especialmente entre las chicas (54%).
- **Presencia de conductas compulsivas:** 27% del alumnado utiliza internet como estrategia de evasión, especialmente las chicas. Además, el 26% dice sentirse "enganchado" con frecuencia, el 43% piensa constantemente en conectarse, y un 21% reconoce dormir menos por el uso de pantallas. **Estos datos muestran un patrón de uso excesivo** y una falta de herramientas de autogestión del tiempo que, en algunos casos, compromete el bienestar general.
- **El uso de videojuegos revela perfiles de riesgo claros.** El 65% juega a videojuegos, con una prevalencia significativamente mayor en chicos (89%) frente a chicas (39%). De quienes juegan, entre un 11% y un 24% muestra indicadores de uso problemático según los criterios del DSM-5 y la OMS, como malestar ante la abstinencia, interferencia con otras actividades o pensamientos persistentes sobre el juego.
- **En videojuegos, el perfil más afectado** es el de **chicos adolescentes**, quienes además concentran **el mayor gasto económico en compras dentro del juego (68%)**. Estas compras son a menudo un punto de entrada a dinámicas de consumo impulsivo y de monetización intensiva. **Cuando incluyen elementos sorpresa o aleatorios** (ej. *loot boxes*), se asocian **con sintomatología similar a la del juego de azar problemático**.

04. Conclusiones

- El 24% de los y las adolescentes **declara haber jugado alguna vez a juegos de azar, pese a no tener edad legal para ello**: 38% lo ha hecho en formato presencial, lo que evidencia la facilidad de acceso a estos espacios. Además, un 18% **ha cogido dinero de casa para jugar o pagar deudas** y un 16% intentó dejar de jugar sin éxito. Son todos síntomas compatibles con el diagnóstico de **juego patológico** (DSM-5).
- Una **alta percepción de seguridad digital convive con prácticas de riesgo frecuentes**. Aunque la **mayoría considera** que hace un uso adecuado de las TRICO (53%) y que **cuida su privacidad** (69%), los **datos revelan lo contrario**: el 47% ha compartido contraseñas, el 35% **ha recibido propuestas sexuales de adultos en internet** y el 77% no respeta el código PEGI en videojuegos. Esto revela una contradicción entre la práctica percibida y los efectos de las mismas.



05. Agradecimientos

En las Comunidades Autónomas participantes:

- **Generalitat Valenciana** (Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda) y **Ayuntamiento de Valencia**.
- **Gobierno Vasco**.
- **Principado de Asturias** (Consejería de Salud).
- **Gobierno de Canarias** (Consejería de Sanidad y Consejería de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familias).

A nivel estatal:

- **Gobierno de España** (Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad).

Y a todas las personas de las **comunidades educativas** de centros públicos, concertados y **entidades sociales del tercer sector** de las provincias participantes.

06. Créditos

Este estudio ha sido realizado por el equipo de profesionales de intervención y coordinación del **Programa de Prevención de Tecnoadicciones en adolescentes y jóvenes** de Asturias, Canarias, País Vasco y Valencia: **Ana Prendes Marcilla, Azahara Gutiérrez Ainz, Gaizka Iribarren González, Hugo Fernández Álvarez, Jonatan Hernández Sánchez, Óscar Lorenzo Lorenzo y Ugaitz del Teso Orbe**, junto a Yolanda Ángel-Moreno Aladro. del equipo de Coordinación de Programas de Fundación Adsis

Fundación Adsis ejecuta programas de prevención y tratamiento de las adicciones comportamentales. Las atenciones están dirigidas prioritariamente a población adolescente y joven con la participación de familias, centros educativos y otras organizaciones.

En todos los **Programas de Prevención de Tecnoadicciones de Fundación Adsis** se utiliza el entorno digital como medio para educar sobre el ocio digital saludable, reducir los usos compulsivos de internet y prevenir las conductas adictivas.

07. Podemos ayudarte

En nuestros centros realizamos atenciones de **prevención y tratamiento** de adicciones comportamentales.

Programas de Fundación Adsis

Asturias

Prevención de Tecnoadicciones y otras conductas adictivas.

985 19 57 73 / 696 37 19 88

ana.prendes@fundacionadsis.org

Canarias - Centro Aluesa

Prevención y tratamiento de tecnoadicciones (juego patológico, trastorno por videojuegos, uso compulsivo de internet) y adicción a las compras y al sexo.

928 703 610 / 620 96 50 82

uad.aluesa@fundacionadsis.org

País Vasco

Prevención de Tecnoadicciones y otras conductas adictivas.

944 26 36 17 / 944 26 16 70

loturae@fundacionadsis.org

Valencia

Prevención de Tecnoadicciones y otras conductas adictivas.

96 395 46 76 / 689 71 97 25

gaizka.iribarren@fundacionadsis.org

Contáctanos

Las atenciones son totalmente gratuitas



www.fundacionadsis.org

