

BIENESTAR DIGITAL Y MENORES

**Retos y soluciones
en la era de la
hiperconexión**

- [salud mental]
- [neurociencia
y psicología]
- [uso responsable]
- [ciberseguridad]
- [en el aula]
- [crianza digital]



Índice de contenidos

<u>4</u>	Palabras de bienvenida, por Elena Sanz	<u>52</u>	Por qué saltar compulsivamente de un vídeo a otro aumenta el aburrimiento.
<u>5</u>	[salud mental] Uso problemático de las pantallas en adolescentes.	<u>55</u>	¿Radicalizan a los jóvenes las redes sociales?
<u>9</u>	Uso abusivo y patológico de las redes sociales.	<u>58</u>	Cómo el consumo precoz de porno afecta a la sexualización de chicos y chicas.
<u>11</u>	Por qué las chicas adolescentes se sienten peor que los chicos.	<u>61</u>	[uso responsable] La privacidad nos persigue, pero somos más rápidos.
<u>14</u>	Ansiosos y sin controlar su tiempo: así se sienten muchos universitarios.	<u>65</u>	7 Preguntas que debemos hacernos antes de compartir una noticia.
<u>16</u>	¿Qué empuja a un adolescente a hacerse daño deliberadamente?	<u>68</u>	Jóvenes y adolescentes en redes sociales: ¿consumidores o creadores?
<u>19</u>	El juego de azar en adolescentes se vincula al alcohol, tabaco, videojuegos.	<u>71</u>	Una mirada lingüística a los emojis de la serie 'Adolescencia'.
<u>21</u>	¿En qué se diferencia la adicción a los videojuegos de otras adicciones?	<u>74</u>	Lectura profunda en tiempos de 'scroll': cómo volver a leer con intención.
<u>24</u>	De la confianza a la viralización: el 'sexting' y su impacto.	<u>77</u>	[ciberseguridad] La nueva ley de protección de menores 'online'.
<u>28</u>	El consumo temprano o excesivo de pornografía y su efecto.	<u>81</u>	Los adolescentes viven inmersos en violencia digital: ¿cómo les afecta?
<u>31</u>	El verdadero efecto de las pantallas en el sueño de los adolescentes.	<u>84</u>	Uno de cada diez adolescentes sufre ciberacoso.
<u>33</u>	El lado oscuro de los videojuegos: el riesgo de los 'chats'.	<u>87</u>	'Happy slapping': cuando la agresión física y la humillación se hacen virales.
<u>36</u>	[neurociencia] Efectos de las pantallas en niños pequeños.	<u>90</u>	Un 7 % de los adolescentes sufre ciberacoso: el papel protector de los amigos.
<u>40</u>	No todos los usos del móvil son iguales ni tienen las mismas consecuencias.	<u>93</u>	¿Por qué las víctimas de acoso digital se convierten en acosadores?
<u>43</u>	¿Podemos usar los 'chatbots' como un amigo o un psicólogo?	<u>96</u>	[en el aula] ¿Se puede limitar el uso de pantallas en las escuelas?
<u>46</u>	Claves psicológicas y riesgos de la sobreexposición en redes sociales.	<u>99</u>	Claves para una enseñanza musical más creativa con ayuda de la IA.
<u>49</u>	TikTok se 'come' nuestro tiempo: ¿por qué?	<u>102</u>	Robots asistentes: beneficios para el aprendizaje de otro idioma.

Índice de contenidos

- | | | | |
|------------|---|------------|--|
| 105 | ¿Y si usamos las pantallas para estar más cerca de la naturaleza? | 137 | El papel de los amigos en el bienestar digital. |
| 108 | Cómo desarrollar una mirada crítica hacia la tecnología desde las aulas. | 140 | Los beneficios de llevar a los niños al parque y al campo. |
| 111 | Cómo equilibrar el uso de tecnología con experiencias de aprendizaje. | 143 | ¿Qué hacer cuando mi hijo no quiere salir porque está enganchado a los videojuegos? |
| 114 | Del periódico del instituto al blog y las redes sociales. | 146 | ¿Prohibimos las pantallas a nuestros hijos o les educamos en el buen uso de la tecnología? |
| 117 | Maneras de gestionar (mal) la tecnología en el aula. | 149 | Qué hacer cuando el colegio quiere exponer a su hijo en redes sociales. |
| 120 | [crianza digital] Las claves de la crianza digital vínculos afectivos. | 152 | ¿Está mi hijo hablando con un pederasta mientras juega en Roblox? |
| 124 | El primer teléfono: no sólo es cuándo, sino cómo. | 155 | Peligros de la exposición de menores en redes sociales: una moda a evitar. |
| 127 | Uno de cada tres niños usa el móvil en los restaurantes de comida rápida. | 158 | Niños sin móvil, pero no sin publicidad: por qué no basta con restringir el acceso. |
| 130 | Niños y grupos de WhatsApp: ¿cuándo y cómo? | 161 | ¿Quién enseña el uso de internet a los adolescentes tutelados? |
| 133 | Educar ciudadanos digitales supone una nueva forma de ser padres. | 164 | Cómo nuestra nueva herramienta evalúa la “madurez digital” de los niños. |
| | | 167 | A conversar se aprende. |

Créditos y colaboradores

Un proyecto de The Conversation

Directora y coordinadora del proyecto

Elena Sanz

Edición

Eva Catalán (Educación)

Pablo Colado (Salud)

Laura G. de Rivera (Ciencia y Tecnología)

Soporte técnico

Beatriz Pérez

Diseño

Oscar Gómez

En colaboración con



**Cyber
Guardians**

Querida lectora, querido lector:

En su *Historia de cronopios y famas*, Julio Cortázar tiene un relato que perfectamente podría haber dedicado al teléfono móvil si el popular escritor argentino hubiese nacido en el siglo XXI. Se titula “Preámbulo a las instrucciones para dar cuerda a un reloj”. Y dice así:

“Piensa en esto: cuando te regalan un reloj te regalan un pequeño infierno florido, una cadena de rosas, un calabozo de aire. No te dan solamente el reloj, que los cumplas muy felices y esperamos que te dure [...]. Te regalan –no lo saben, lo terrible es que no lo saben–, te regalan un nuevo pedazo frágil y precario de ti mismo, algo que es tuyo pero no es tu cuerpo, que hay que atar a tu cuerpo [...] Te regalan el miedo de perderlo, de que te lo roben, de que se te caiga al suelo y se rompa. [...] No te regalan un reloj, tú eres el regalado, a ti te ofrecen para el cumpleaños del reloj.”

Con los teléfonos móviles, podríamos tener esa misma sensación de ser nosotros “los regalados”. Y el obsequio puede ser, en efecto, un “calabozo de aire”, parafraseando a Cortázar. Un calabozo donde involuntariamente perdemos la noción del tiempo, donde los algoritmos tienden a amplificar mensajes polarizados y desinformativos, donde uno de cada diez adolescentes sufre ciberacoso y los jóvenes son perpetradores y víctimas de nuevas formas de violencia. Donde la excesiva importancia de la imagen corporal hace a las chicas especialmente vulnerables a determinados problemas de salud mental.

Estos son los temas en los que profundizan algunos de los artículos que hemos publicado en 2025 en torno a una temática que preocupaba a la sociedad: el bienestar digital de los menores. A través de más de sesenta textos hemos funcionado como agregadores de conocimiento multidisciplinar sobre bienestar digital aportado por sociólogos, educadores, psicólogos, pediatras, legisladores, expertos en ciberseguridad, psiquiatras, lingüistas...

Con algunos de ellos mantuvimos, además, una decena de conversaciones en persona en las que fuimos testigos de la creación de nuevas conexiones entre investigadores e iniciativas sociales que comparten (compartimos) el interés por el bienestar digital. Y esas redes de conexiones incluyeron a los propios jóvenes, parte esencial de los eventos, que agradecían encarecidamente que su voz se escuchara en este tipo de foros y abordaban los retos de la salud digital de manera crítica y esperanzada, al mismo tiempo.

Conocer para tener el control

Para que cuando nos regalen un móvil no seamos nosotros los regalados, la mejor vacuna es el conocimiento. Entender la economía del dato, entender el algoritmo, analizar de forma crítica nuestras renuncias a la privacidad, etc. nos permitirá tomar el control y decidir de manera consciente cómo, dónde, cuánto y con qué contenido usamos la tecnología (y dejamos a los menores a nuestro cargo que lo hagan).

Los textos que siguen, escritos por expertos y expertas de toda la geografía española, son un compendio actualizado de ese conocimiento, escrito desde el rigor y editado con la aspiración de ser asequibles para cualquier miembro de nuestra sociedad. Confiamos en que, además de ayudarnos a entender, el conocimiento que comparten nos permita optimizar, como sociedad, nuestra relación con la tecnología, de una manera crítica y responsable, aprovechando todo su potencial sin que eso implique una pérdida de nuestro bienestar.



Elena Sanz,
directora de
The Conversation

[salud mental]

- 6** Uso problemático de las pantallas en adolescentes.
- 9** Uso abusivo y patológico de las redes sociales.
- 11** Por qué las chicas adolescentes se sienten peor que los chicos.
- 14** Ansiosos y sin controlar su tiempo: así se sienten muchos universitarios.
- 16** ¿Qué empuja a un adolescente a hacerse daño deliberadamente?
- 19** El juego de azar en adolescentes se vincula al alcohol, el tabaco y los videojuegos
- 21** ¿En qué se diferencia la adicción a los videojuegos de otras adicciones?
- 24** De la confianza a la viralización: el 'sexting' y su impacto.
- 28** El consumo temprano o excesivo de pornografía y su efecto.
- 31** El verdadero efecto de las pantallas en el sueño de los adolescentes.
- 33** El lado oscuro de los videojuegos: el riesgo de los 'chats'.



Un tercio de los adolescentes muestra indicios de uso problemático de las pantallas

Así lo revela un estudio realizado por los autores del artículo.

Hiperconectados, así vivimos. Las tecnologías han transformado nuestra realidad, hibridando nuestro yo real con el digital. Su uso masivo y extendido preocupa especialmente cuando afecta a la primera infancia y a la adolescencia, ya que son etapas del desarrollo en las que estamos más predispuestos a tomar riesgos. En la actualidad, la comunidad científica aborda el estudio de las

potenciales consecuencias del uso problemático de la tecnología en diferentes ámbitos.

En particular, en nuestro estudio hemos analizado cómo utilizan estos dispositivos más de 1.000 adolescentes, de entre 12 y 18 años, con la intención de identificar distintos perfiles de uso y cómo estos se relacionan con el estrés, el rendimiento académico y la mediación parental.



Francisco José Rubio Hernández

Profesor universitario e investigador. Área de métodos de investigación y diagnóstico en educación, UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia



Adoración Díaz López

Docente en la Facultad de Educación e Investigadora en el Grupo Ciberpsicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Ana Belén Mirete Ruiz

Profesora Contratada Doctora en el área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Universidad de Murcia



Javier J. Maquillón Sánchez

Profesor Titular del Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Universidad de Murcia

Los hallazgos del estudio apuntan a que los adolescentes que presentan un uso más equilibrado son también quienes cuentan con mayor supervisión de sus familias

La mayoría hace un uso equilibrado

De este modo, se han diferenciado tres formas de utilizar la tecnología:

→ Perfil de “uso adaptado” (en el que se ubican un 58,8 % de los adolescentes investigados). Adolescentes que utilizan la tecnología de modo saludable y equilibrado, sin que ello produzca interferencias en su vida personal, social o académica. Son jóvenes que no descuidan sus estudios por pasar demasiadas horas frente a las pantallas, ni tampoco se desvelan por las noches usando estos aparatos.

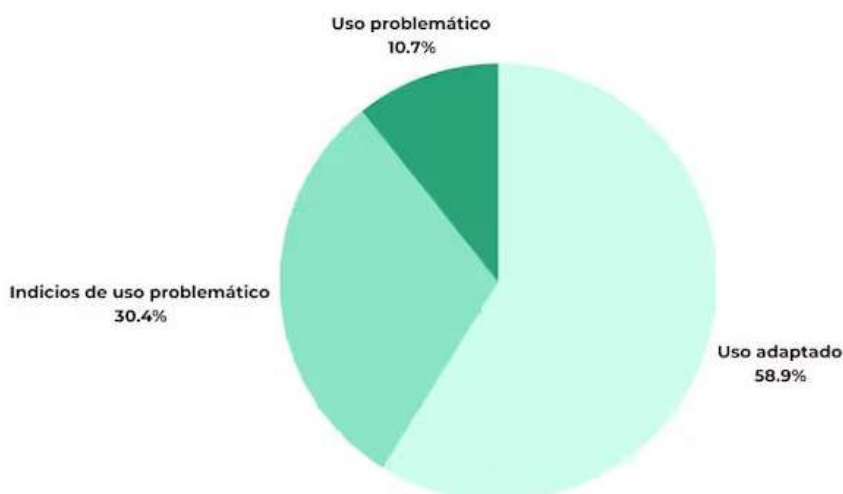
→ El segundo perfil de estudiantes se denomina “indicios de uso problemático” y está constituido por un 30,4 % del total de los encuestados (más de 300 jóvenes). Son aquellos que comienzan a emitir señales preocupantes (cierta ansiedad si no revisan el móvil, más tiempo del necesario en línea, o una incipiente interferencia de la tecnología en su vida cotidiana).

→ El tercer grupo realiza lo que denominamos un “uso problemático” y suponen un 10,7 % del total. Son aquellos más vulnerables a los efectos negativos de la tecnología, pues su uso excesivo y descontro-

lado tiene consecuencias negativas como falta de sueño, peor rendimiento académico, irritabilidad, estrés e incluso conflictos familiares por el tiempo que pasan conectados.

Estrés tecnológico

Nuestro estudio muestra también que los adolescentes del grupo de uso problemático presentan niveles más altos de ansiedad relacionados con la necesidad de estar constantemente conectados. Esta sensación se relaciona con el “miedo a perderse algo” (*Fear of Missing Out* o FOMO) y nos indica que el uso intensivo de tecnología e Internet también puede suponer mayores niveles de estrés.



Se observa mayor incidencia de uso problemático:

- En chicos
- Entre los 13 y 15 años (2º y 3º ESO)
- Cuando hay baja supervisión parental
- En correlación con menor rendimiento académico
- En correlación con mayor estrés tecnológico

Resultados principales del estudio entre 1 000 adolescentes españoles. Elaboración propia.

En cuanto al papel que desempeñan las familias, estas pueden tener cierta implicación en el tipo de uso que los adolescentes hacen de sus dispositivos. En este sentido, los hallazgos del estudio apuntan a que quienes presentan un uso más equilibrado son también quienes cuentan con mayor supervisión familiar. En cambio, aquellos menores que hacen un uso problemático de la tecnología suelen carecer de mediación parental en línea.

¿Hay diferencias entre los perfiles de uso con respecto al rendimiento académico?

Las consecuencias del uso problemático de las tecnologías pueden ser socioemocionales, pero también académicas, pues el rendimiento escolar sufre cuando el uso es problemático.

Sin embargo, los del grupo de “uso adaptado” presentan mejores resultados, lo cual sugiere que el uso racional de la tecnología puede incluso ser un aliado del aprendizaje.

¿Afecta igual a chicos y a chicas? ¿Influye la edad?

Es interesante destacar que los chicos aparecen más frecuentemente en el grupo de uso problemático, especialmente vinculados al uso intensivo de videojuegos. Las chicas, por el contrario, predominan en el grupo de uso adaptado.

Asimismo, se observa que los problemas tienden a agudizarse en los cursos intermedios de secundaria (2º y 3º de Educación Secundaria Obligatoria o ESO en España, con 13 - 15 años), momento en el que muchos experimentan menos supervisión y mayor autonomía.

La cuestión que se plantea conocidos estos resultados es: ¿podemos, desde el hogar, prevenir el uso problemático?

Los problemas tienden a agudizarse en los cursos intermedios de secundaria, cuando muchos menores experimentan menos control y más autonomía

Recomendaciones para evitar un uso problemático

Para prevenir el uso problemático de las tecnologías en la adolescencia se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

1. Educar en el consumo responsable. Estableciendo normas de uso desde que se entrega el primer dispositivo móvil a los menores.
2. Favorecer un clima de confianza en el hogar para mostrar a los menores que pueden acudir a los progenitores si les surge cualquier problema en Internet.
3. Como adultos responsables (progenitores, docentes o abuelos, por ejemplo), es fundamental conocer los riesgos del ciberespacio para poder advertir a los menores de los peligros a los que pueden estar expuestos.
4. En los centros educativos, se deben utilizar los dispositivos electrónicos para adquirir la competencia digital y

no como mero soporte de los contenidos. La finalidad ha de ser formar ciudadanos que sean capaces de defenderse en un mundo digitalizado.

A nivel social, se debe promover la creación de campañas de concienciación masiva sobre los efectos adversos del uso extendido de la tecnología y los riesgos de Internet.

En suma, esta investigación, al igual que la literatura precedente, nos advierte que un uso problemático de la tecnología disminuye el bienestar emocional (estados de estrés) y el rendimiento académico, aspectos primordiales en la etapa de la adolescencia.

Además, nos informa de que la mediación parental en línea protege a los menores de un uso problemático. Pero no es suficiente: la gestión de la tecnología en la infancia no depende exclusivamente de la educación recibida por los adolescentes en el hogar (la cual puede ser apoyada a través de programas de educación parental), sino que es una responsabilidad compartida sobre la que, como sociedad, debemos pararnos a reflexionar y movernos para actuar.

Consecuencias del uso abusivo y patológico de las redes sociales en la adolescencia

Entre ellas destacan la ansiedad, los síntomas de depresión o una mala calidad de sueño.

Es difícil imaginar nuestro día a día sin tener al alcance un móvil y estar conectados con los demás, con acceso fácil a la información disponible en internet. Los más jóvenes destacan como los internautas más activos, aunque su uso se vincula principalmente al acceso a las redes sociales, a las que consideran como algo esencial en sus vidas.

En España, en torno a un 90 % de los jóvenes y adolescentes son usuarios activos de redes sociales, si bien se han encontrado ciertas diferencias de género: en general, las chicas tienden más a usarlas como forma de relación con otras personas, y en

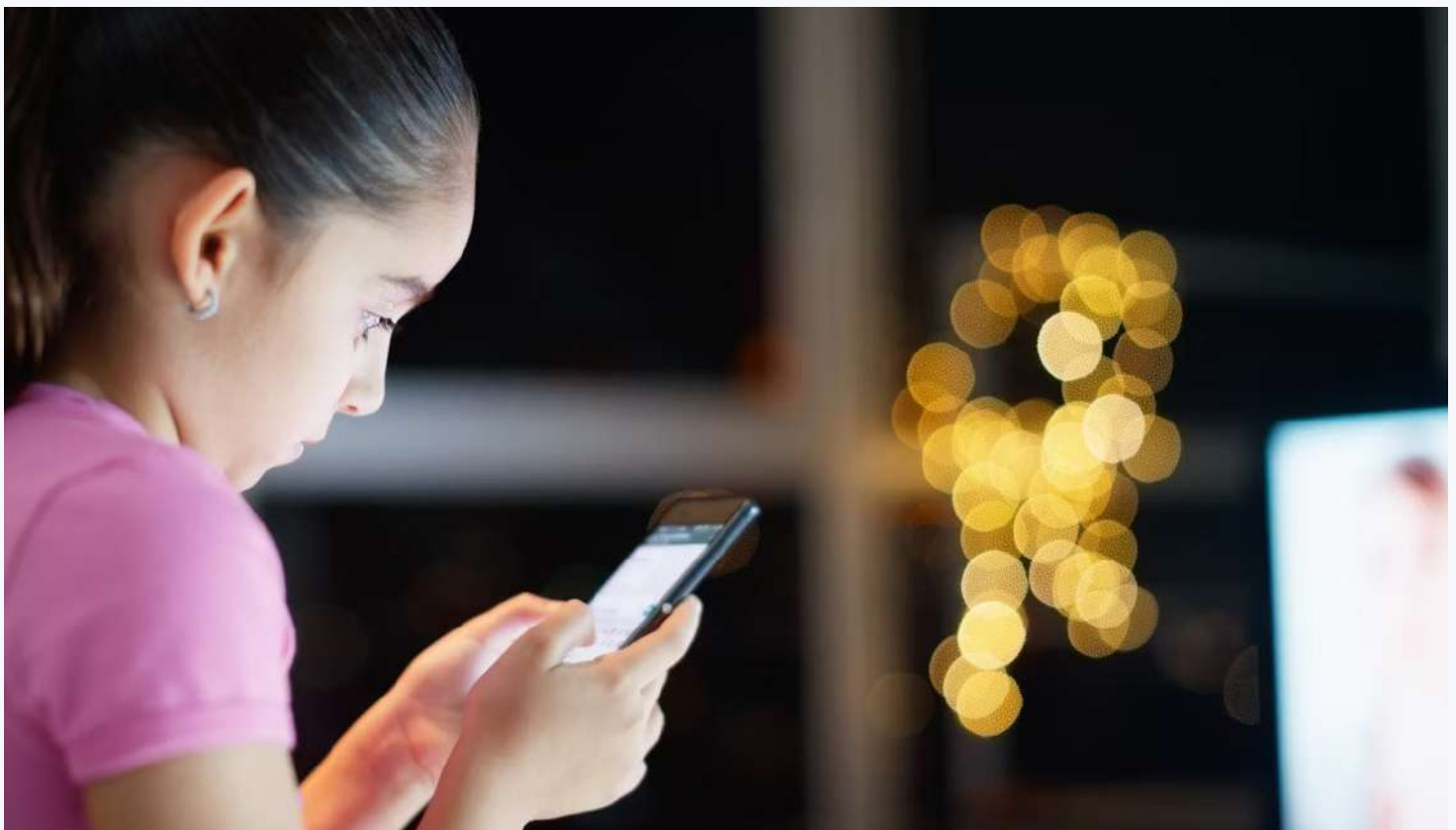
ellas es más común el anhelo de aceptación o reconocimiento social. Los chicos tienden a manifestar con mayor frecuencia la necesidad de control, mostrando un impulso más marcado por supervisar la actividad de otros e influir en los demás. Tanto chicos como chicas pueden usar las redes para resolver conflictos y expresar emociones, y de esta forma evitar el malestar de las interacciones presenciales.

El uso abusivo o patológico del teléfono móvil (y en concreto en relación con el acceso a redes sociales) se está convirtiendo en un problema de salud mental a nivel mundial, que se englobaría dentro de las



Elena Bernabéu Brotóns

Profesora universitaria, neuropsicología, adicciones sin sustancia, Universidad Francisco de Vitoria



Diego Cervo/Shutterstock

Las prohibiciones y restricciones estrictas pueden generar sentimientos de aislamiento o fomentar la rebelión contra la autoridad

llamadas “adicciones comportamentales” (y que incluyen, entre otros, el uso patológico de videojuegos o el uso abusivo de la pornografía en línea).

Aunque aún no están reconocidas como adicciones por las clasificaciones diagnósticas oficiales de salud mental, las adicciones comportamentales muestran grandes similitudes con los abusos de sustancias en términos de fenomenología, epidemiología, procesos neurobiológicos, recuperación y tratamiento.

Ansiedad, depresión y aislamiento

Los efectos adversos del uso abusivo del móvil y, en concreto, de la adicción a redes sociales son muchos y diversos. Además de la dependencia o necesidad imperiosa de revisar constantemente las redes a través del teléfono (experimentando un intenso malestar en caso de no poder disponer de él), multitud de estudios han asociado dicha utilización abusiva con alteraciones psicológicas como la ansiedad, sintomatología depresiva y una mala calidad del sueño.

El uso excesivo del móvil también coincide con baja autoestima, aislamiento social y malas relaciones familiares. Por otra parte, la adicción a redes sociales se asocia con una pérdida de productividad, afectando a la eficiencia en las tareas y a la concentración, con los consecuentes retrasos en la finalización de tareas como consecuencia del uso habitual del teléfono.

El papel del sistema nervioso central

Desde un punto de vista neurológico, la adicción al móvil y a las redes sociales puede provocar cambios significativos en la estructura y función del sistema nervioso central. A diferencia de las adicciones a sustancias, donde predomina una alteración en la química del cerebro, en este caso la influencia se ejerce principalmente sobre su actividad funcional, afectando al denominado circuito de recompensa y otras áreas implicadas mediante procesos de aprendizaje operante.

Se ha relacionado el uso excesivo del móvil y la adicción a redes sociales con una reducción del volumen cerebral en áreas clave como la corteza cingulada anterior y el giro frontal superior, particularmente en adolescentes y jóvenes, cuyo cerebro está aún en proceso madurativo. Esta reducción impacta en los mecanismos de control in-

hibitorio y se asocia con una mayor impulsividad en los usuarios.

Regulación emocional y modulación de respuestas

¿Qué hacer al respecto? La investigación sugiere que las prohibiciones y restricciones estrictas sobre el uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes son una respuesta ineficaz y pueden tener consecuencias negativas, como generar sentimientos de aislamiento, fomentar la rebelión contra la autoridad y contribuir a un desarrollo deficiente de la alfabetización digital, privando a los jóvenes de una conexión significativa para ellos sin ofrecer alternativas valiosas.

En lugar de establecer limitaciones, se propone un uso saludable de las redes y una navegación más segura por el entorno digital, promoviendo el desarrollo de la regulación emocional y la autorregulación. Esto supone enseñar a los más jóvenes a distinguir qué clase de publicaciones, imágenes o interacciones deben seleccionar y qué elementos deben evitar para mantener su bienestar emocional.

Es decir, ayudarles a identificar, tanto antes como después de la utilización de las redes, el impacto emocional que generan los contenidos a los que acceden, distinguiendo entre aquellos que provocan malestar y aquellos que promueven el bienestar.

Se trata de enseñar la importancia de evitar contenidos negativos, así como la capacidad de reorientar la atención hacia aspectos positivos o determinados contenidos, y fomentar la reinterpretación cognitiva –por ejemplo, comprendiendo que la autoestima no depende de la validación en línea, o distinguiendo entre las interacciones sinceras con amigos y la aprobación masiva–. De este modo, los padres fortalecen la capacidad de sus hijos para afrontar de manera consciente y autónoma las experiencias emocionales en el entorno digital.

Además, es importante que aprendan a modular sus respuestas ante las interacciones en línea, desarrollando estrategias para gestionar sus emociones y reacciones ante comentarios, mensajes o situaciones que puedan resultar desafiantes o incómodos. De esta forma, les estamos proporcionando herramientas valiosas para navegar por el entorno digital de manera saludable, permitiéndoles disfrutar de los aspectos positivos de las redes sociales y minimizando el impacto negativo de las experiencias adversas.



¿Por qué las chicas adolescentes **se sienten peor que los chicos?**

Esta brecha de género surge cuando llegan los cambios de la pubertad.

En los últimos años hemos asistido a un aumento preocupante de los problemas de salud mental entre jóvenes. Pero hay un dato que suele pasar desapercibido: la crisis emocional adolescente no afecta por igual a chicos y chicas.

En nuestros estudios recientes sobre sueño, ansiedad, depresión, calidad de vida y riesgo de trastornos alimentarios, analizamos datos de más de 10 000 adolescentes españoles de entre 11 y 19 años. Los resultados fueron claros: la brecha emocional entre

chicas y chicos no solo existe, sino que aparece temprano y se intensifica con la edad.

La brecha nace en la pubertad

La diferencia entre sexos no es innata. Surge cuando llegan los cambios hormonales y sociales de la pubertad. Al inicio de esta fase, chicas y chicos muestran niveles similares de bienestar emocional. Sin embargo, aproximadamente a partir de los 14 años en las chicas,



Alejandro Legaz Arrese

Catedrático Área de Educación Física y Deporte, Universidad de Zaragoza



Carmen Mayolas-Pi

Profesora Titular Área Educación Física y Deportiva, Universidad de Zaragoza



Joaquín Reverter Masia

Catedrático Educación Física, Universitat de Lleida

Durante la adolescencia, el equilibrio emocional de muchas chicas se vuelve más frágil

Tim Mossholder/Unsplash

cuando la pubertad está en pleno desarrollo y los cambios físicos y hormonales se aceleran, las trayectorias comienzan a separarse. Desde ese momento, las chicas empiezan a dormir peor, muestran más ansiedad y reportan más síntomas depresivos.

La adolescencia, para muchas chicas, se vuelve emocionalmente más intensa. Muchas jóvenes describen vacío emocional, confusión sobre sí mismas y más dificultad para entender y gestionar sus emociones. No es simplemente que se sientan peor: durante esta etapa, el equilibrio emocional se vuelve más frágil y la respuesta al estrés se intensifica.

Sensación de menos autonomía y control

Este periodo también supone un cambio importante en la percepción de su autonomía. Algunas adolescentes expresan la sensación de tener menos control sobre su tiempo, su cuerpo y sus decisiones. Mientras para muchos chicos la madurez representa más independencia, para muchas chicas implica mayor presión, más expectativas y más autoexigencia.

La autoestima cae de forma marcada y la relación con el pro-

pio cuerpo se vuelve más crítica. La preocupación por el peso, la apariencia y la autoevaluación constante aumentan, lo que eleva el riesgo de problemas alimentarios. Al mismo tiempo, numerosas adolescentes sienten que tienen menos energía, se cansan antes y ya no se sienten tan en forma como antes de la pubertad.

Este patrón coincide con los hallazgos internacionales del informe de la Organización Mundial de la Salud, que identifica un deterioro mayor del bienestar psicológico femenino a partir de la pubertad y una mayor sensibilidad emocional asociada a este periodo.

No cambia el entorno, sino cómo se ven

Un dato importante: la esfera social no explica esta brecha. Las relaciones con la familia, el entorno escolar y las amistades se transforman en ambos sexos de forma similar. En nuestros datos no vemos diferencias sustanciales en apoyo social, amistades o experiencias de acoso.

La brecha emocional no proviene de un entorno más hostil para las chicas. Surge dentro: en cómo se sienten, cómo se ven y cuánto control perciben sobre sus vidas. Es una brecha interna, no social.

Hormonas y presión estética

¿Por qué ocurre esto? La explicación es compleja y multifactorial. La pubertad femenina llega antes y con cambios hormonales más intensos que afectan al sueño, al estado de ánimo y a la forma en que se procesa el estrés. Pero estos cambios son naturales y ocurren en ambos sexos; no son la causa ni la solución por sí solos. La diferencia está en cómo se viven y qué significan esos cambios en un entorno social lleno de expectativas sobre el cuerpo femenino.

A todo ello se suma un contexto contemporáneo marcado por presión estética, exposición continua a redes sociales y expectativas de “ser perfecta” en múltiples dimensiones. La evidencia más reciente vincula estas dinámicas con el aumento del malestar emocional en chicas jóvenes.

La pubertad se convierte así en un cruce biológico y cultural particularmente exigente para ellas.

La brecha llega a la adultez

Este patrón no desaparece con los años. Datos de nuestro grupo de investigación y de la evidencia científica en población adulta muestran que las mujeres siguen presentando peores niveles de



RDNE Stock Project/Pexels

Las intervenciones más efectivas son las que reducen la comparación social y mejoran la relación con el propio cuerpo

sueño, mayor ansiedad y depresión, y más insatisfacción corporal que los hombres.

La brecha emocional que se abre en la pubertad no se corrige sola con el paso del tiempo.

El deporte protege

Nuestros datos muestran que la actividad física, y especialmente el deporte competitivo, se asocia con mejor descanso, mayor satisfacción vital y menos malestar emocional tanto en chicos como en chicas. Cuando la práctica deportiva es similar, los beneficios también lo son: el deporte protege por igual.

Aun así, la brecha de bienestar entre chicos y chicas persiste. No porque el deporte funcione peor en ellas, sino porque las adolescentes practican menos actividad física y menos deporte competitivo, tal y como indican nuestro estudio y otros trabajos previos.

El deporte no puede compensar por sí solo los factores socia-

les que pesan más sobre las adolescentes, pero favorecer su participación, especialmente en niveles competitivos, ayuda a reducir la brecha, al permitir que más chicas accedan a los mismos beneficios que los chicos.

Otras estrategias que ayudan a reducir la brecha

La buena noticia es que sabemos que otras estrategias ayudan a reducir dicha diferencia emocional. Los estudios muestran que las intervenciones más efectivas son aquellas que ayudan a mejorar la relación con el propio cuerpo, reducir la comparación social y fortalecer la autoestima.

Programas escolares centrados en la educación sobre imagen corporal y autopercepción han logrado disminuir el riesgo de trastornos alimentarios y aumentar el bienestar emocional en chicas adolescentes.

También funcionan las iniciativas que enseñan a usar las redes sociales de forma crítica e identi-

ficar mensajes que dañan la autoimagen, ayudando a frenar la presión estética y digital.

Por último, las estrategias de regulación emocional y atención plena, centradas en aprender a manejar el estrés, calmar la mente y conectar con el presente, se han asociado con mejoras en el bienestar psicológico y menores niveles de ansiedad en adolescentes.

No es solo cosa de ellas

Pero no todo depende de ellas. La investigación también muestra que el contexto importa. Las familias que escuchan, validan emociones y favorecen la autonomía protegen la salud mental de sus hijas.

Las escuelas que enseñan habilidades socioemocionales universales, como reconocer emociones, resolver conflictos o fortalecer la autoestima, reducen los síntomas de ansiedad y depresión en la adolescencia.

Y los medios y las redes sociales tienen una enorme responsabilidad: la forma en que se representan los cuerpos y el éxito influye en cómo las jóvenes se valoran a sí mismas.

Además, las políticas públicas que regulan los mensajes sobre cuerpo e imagen y que promueven entornos educativos y deportivos inclusivos, también ayudan a reducir la presión estética y mejorar el bienestar de las adolescentes.

Una ventana crítica (y una oportunidad)

La adolescencia es un momento decisivo. Si apoyamos a las chicas en esta etapa y reforzamos su autonomía, su autoestima y su relación con el cuerpo y las emociones, estaremos protegiendo su bienestar para el resto de la vida.

No se trata de pedirles que sean fuertes. Se trata de construir entornos que no las derriben. Invertir en salud mental adolescente hoy es construir una sociedad más equitativa mañana.

Ansiosos y sin controlar su tiempo: así se sienten muchos universitarios hiperconectados

Dos de cada diez son conscientes y lamentan que su tiempo se pierda en el ciberespacio.

Pierdo mucho tiempo de mi vida por estar viendo TikTok o leyendo noticias en Twitter”; “Cada vez aumenta más mi tiempo de uso y eso conlleva perder un tiempo que podría dedicar o aprovechar mejor en otras cosas”; “Creo que las grandes ideas requieren gran concentración y consultar el móvil compulsivamente me está impidiendo encontrar esos espacios prolongados”; “La conexión constante no solo afecta a mi productividad, sino que también me aleja de actividades cotidianas como dar un paseo o una noche de juegos de mesa”.

Dos de cada diez universitarios son conscientes y lamentan que su tiempo se esfume en el ciberespacio. Así nos lo han contado,

con sus propias palabras, en nuestra última investigación 522 estudiantes universitarios españoles, con una media de edad de 27 años. Con ellos hemos hablado de los efectos negativos que perciben en su día a día resultado de la conexión permanente a internet: fenómenos como el miedo perderse algo (FOMO), el *phubbing* (ser ignorado o ignorar a una persona que se encuentra físicamente con nosotros por mirar el móvil) y la “nomofobia” (incapacidad de estar sin el móvil).

Como una droga, sin serlo

Pese a que no toda la comunidad científica defiende que exista como tal un trastorno de adic-



Francisco José Rubio Hernández

Profesor universitario e investigador. Área de métodos de investigación y diagnóstico en educación, UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia



Adoración Díaz López

Docente en la Facultad de Educación e Investigadora en el Grupo Ciberpsicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



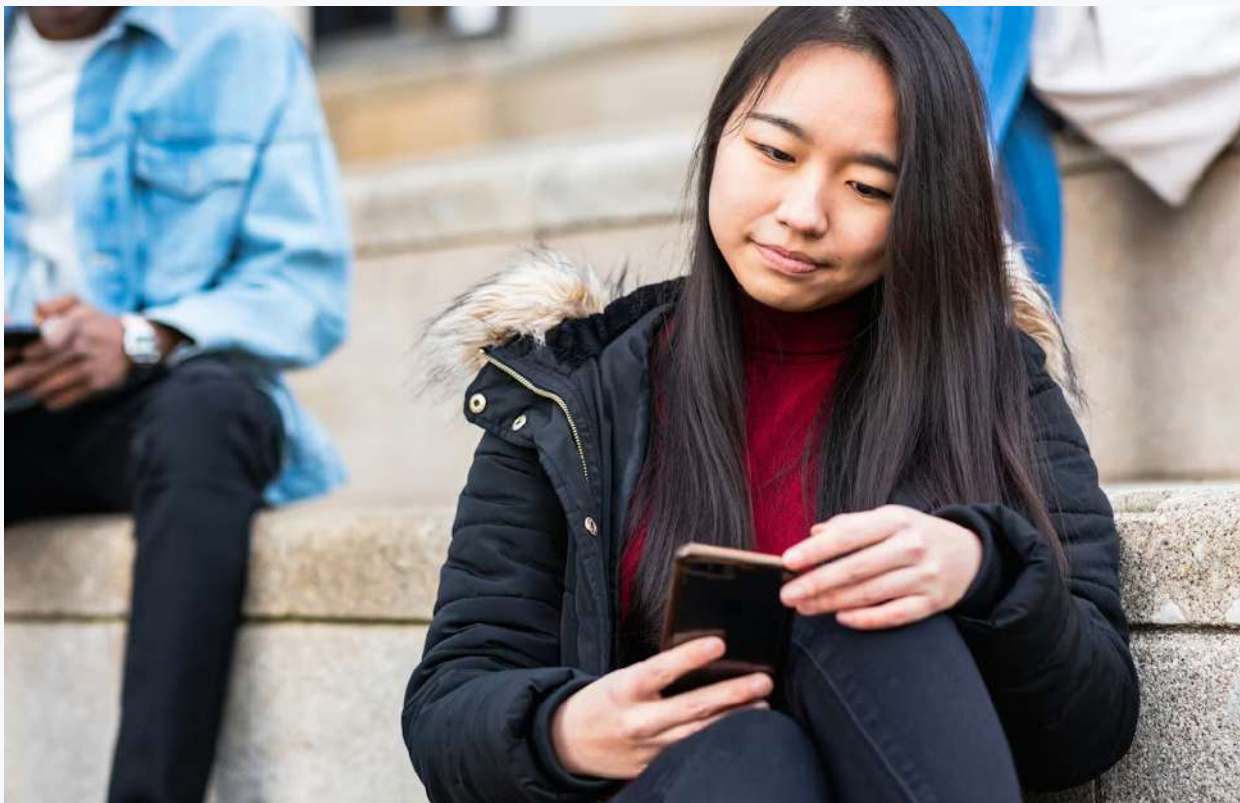
Ana María Giménez Gualdo

Profesora Ayudante Doctora, Facultad de Educación, Área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Universidad de Málaga



Vanessa Caba Machado

Docente en la Facultad de Educación e Investigadora Postdoctoral en el grupo de Ciberpsicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



William Perugini/Shutterstock

El 14% de los universitarios siente miedo a que su información personal se filtre o divulgue sin su consentimiento o a que alguien tenga acceso a sus datos

ción a internet, entre el 5 y el 15 % de los estudiantes con los que hemos hablado afirmaron sentirse “enganchados”, “dependientes” o reconocieron tener una “adicción” a estos dispositivos.

Esto es algo no buscado, resultado de patrones y conductas que sienten no controlar. No quieren “depender tanto de ellos en su día a día” y expresan sentir “ansiedad” si no los tienen a mano. “Es como si fuera una droga, las personas pierden su identidad real para convertirse en esclavos de sus propios dispositivos”.

¿Qué ocurre con mis datos?

En un mundo donde cada vez compartimos más aspectos de nuestra vida en línea, la seguridad y privacidad de nuestros datos personales emergen también como otra preocupación recurrente entre los jóvenes. En este sentido, el 14 % de los universitarios siente miedo a que “mi información personal se filtre y se divulgue sin mi consentimiento” o que “alguien pueda llegar a tener acceso a información privada sobre mí, como conversaciones y fotos”.

No sorprende que sean cada más las voces entre estas generaciones que indican su preferencia por vivir en un mundo sin internet.

Perderse algo o ser ignorados

Para entender por qué los dispositivos electrónicos conectados a internet se han convertido en parte central, y también problemática, de nuestras vidas, es importante tener claros tres conceptos que se conectan: FOMO, nomofobia y *phubbing*.

Se denomina FOMO (del inglés *fear of missing out*, miedo a perderse cosas) a la sensación de angustia, en menor o mayor grado, que surge al ver en redes sociales que otras personas –como amigos o conocidos– están disfrutando de experiencias gratificantes en las que nosotros no estamos presentes. También puede entenderse como una necesidad imperiosa y constante de revisión del dispositivo para no perder detalle de lo que ocurre en redes sociales o en los estados de aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp. Esta espiral actúa como un combustible, derivando en un uso constante de las redes sociales.

Por su parte, la nomofobia, que ha sido definida como un miedo intenso e irracional a estar lejos del smartphone, no contar con cobertura o datos o

quedarse sin batería, se relaciona con altos niveles de estrés y ansiedad, así como menores puntuaciones en rendimiento académico.

El *phubbing* consiste en ignorar o desairar a las personas que están presentes en la conversación por estar haciendo uso del teléfono móvil. Aunque, *a priori*, pueda parecernos un comportamiento inofensivo y normalizado, es capaz de debilitar las relaciones entre sujetos, generando sentimientos de falta de importancia, desprecio o desinterés en quien lo recibe.

Así pues, en nuestra investigación encontramos que aquellos universitarios que presentan niveles más altos de FOMO también tienen más nomofobia. Además, informan que practicar *phubbing* (o ser víctima de éste) aumenta el FOMO. Esto parece lógico, ya que sentir que nuestro interlocutor nos ignora por utilizar el dispositivo puede despertar nuestra necesidad de estar conectados, bien para estar al corriente de lo que ellos están viendo, bien para regular nuestro estado emocional.

Bienestar digital a todas las edades

Los hallazgos de nuestro estudio ponen de manifiesto que los riesgos de internet no entienden de edades, ni de etapas educativas; es decir, que no solo los menores tienen problemas para hacer un uso equilibrado.

Parece necesario, por tanto, promover acciones de concienciación masiva sobre el potencial impacto que el uso extendido de los dispositivos está acarreando en nuestra salud (física y mental) y en nuestra educación, que inviten a la población a reflexionar sobre su consumo y a recuperar el control de su tiempo.

Este tipo de formación debería comenzar desde etapas tempranas de la vida y educar en una relación saludable con la tecnología a lo largo del desarrollo: los límites de tiempo de uso, el manejo de herramientas tecnológicas, la identificación de riesgos y contenidos inapropiados y el fortalecimiento de habilidades sociales cara a cara (escucha activa, presencia en las conversaciones), sin olvidar la concienciación sobre privacidad y seguridad en línea (protección de la información personal, navegación segura en la red), son temas que se deben tratar y enseñar desde la infancia.

¿Qué empuja a un adolescente a hacerse daño deliberadamente?

Después de clase, Iris se perdía por los pasillos vacíos de la facultad. Fingía buscar algo, pero en realidad intentaba encontrarse a sí misma. Sentía que su cuerpo caminaba, respondía, sonreía... pero algo dentro de ella se había quedado atrás. Buscaba silencio, pero lo que encontró fue un pensamiento persistente: el dolor físico era más soportable que el emocional. Y cuando se hizo daño por primera vez, sintió que aún estaba ahí.



Lorena

Gutiérrez Hermoso

Profesora en el Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico del departamento de Psicología de la Universidad Rey Juan Carlos. Investigadora del equipo de investigación de alto rendimiento PERSONA (Personalidad y Salud), Universidad Rey Juan Carlos

Este relato ficticio refleja la lucha interna entre el sufrimiento y el deseo de sentirse mejor de muchos jóvenes y adolescentes. Entre un 15 % y un 25 % de universitarios españoles recurren a las autolesiones, según recientes encuestas anónimas y entrevistas. Los resultados muestran que los universitarios forman una población especialmente vulnerable.

Como en el caso de Iris, su malestar no se ve, por lo que pocas personas se interesan en saber cómo están. Muchos reconocen que recurren a estas conductas para aliviar el malestar emocional, aunque sienten que necesitan ayuda profesional. Pero esa ayuda no llega o no se pide a tiempo.

Para quienes no han sufrido ese malestar, puede resultar un

comportamiento incomprensible. ¿Por qué alguien decide hacerse daño? Hemos investigado qué rasgos pueden hacer a alguien más susceptible de caer en esta conducta para diseñar propuestas de prevención centradas en el entorno universitario.

Un síntoma que no busca llamar la atención

Las autolesiones no son una forma de llamar la atención. Tampoco implican necesariamente quitarse la vida. Cortes, quemaduras o golpes pueden ser intentos desesperados de calmar emociones intensas, pedir ayuda sin palabras o recuperar el control cuando todo parece desbordado.

Estas conductas no siempre son puntuales. Al contrario, a menudo se repiten porque están conectadas a emociones como la culpa, la vergüenza o la desesperanza. Por eso, en algunos jóvenes, el dolor físico les ayuda a “sentir algo” cuando todo lo demás parece oscuro. Para otros, es una forma de castigo por no cumplir con lo que creen que se espera de ellos.

¿Quiénes son las personas más vulnerables?

Para entender mejor por qué algunos jóvenes se hacen daño y otros no, hemos estudiado la salud mental de una muestra de 120 estudiantes universitarios. Los primeros resultados muestran dos perfiles distintos.

El perfil más vulnerable representa al 40 % de los participantes. Son estudiantes muy exigentes consigo mismos. Les preocupa no sacar buenas notas y decepcionar a sus familias. Les cuesta manejar el estrés, no tienen suficiente apoyo emocional y sienten mucha presión externa.

En su día a día, pasan muchas horas frente a pantallas. A veces

lo hacen para desconectar. Algunos incluso toman medicamentos sin receta para calmarse o dormir. En este grupo hay más casos de autolesiones como forma de liberar tensión o dolor emocional.

Capacidad de encontrar ayuda

El segundo perfil, que representa al 60 % restante, también muestra malestar y perfeccionismo. Pero estas personas tienen más recursos para afrontar lo que les pasa. Se apoyan en amistades, practican deporte o se automotivan estableciendo metas personales, como aprender algo nuevo o participar en actividades que les gustan.

Aunque pueden tener pensamientos relacionados con hacerse daño, no llegan a hacerlo. En su rutina, es más común que busquen ayuda cuando se sienten mal. También usan estrategias como escribir, hablar con alguien de confianza o hacer actividades que les calman.

Estos perfiles no son fijos. Una persona puede cambiar con el tiempo, según lo que vive y el apoyo que recibe. Conocerlos permite ofrecer ayuda adaptada a cada caso. También ayuda a detectar señales de alerta antes de que el malestar se agrave.

El perfeccionismo: factor de riesgo

Un rasgo común de estos perfiles es el perfeccionismo. Aunque a veces se ve como algo positivo, porque obliga a la persona a esforzarse por hacer las cosas bien, el perfeccionismo puede convertirse en una trampa: cuanto más alto se pone el listón, más fácil es sentirse insuficiente.

En la universidad, esta presión aumenta. Incluso se intensifica en muchos estudiantes, sobre todo los que estudian carreras relacio-



A menudo, estas conductas se repiten porque están conectadas a emociones como la culpa, la vergüenza y la desesperanza



Muchos
adolescentes
se exponen
a contenidos
en redes sobre
autolesiones
sin que un
especialista
pueda
ayudarles a
interpretar lo
que ven

nadas con el cuidado de otras personas, como Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Psicología. En estas disciplinas, el rol del cuidador se interioriza desde el inicio, y con él, la idea de que no se puede fallar ni mostrar debilidad.

En conversaciones con estudiantes de ciencias de la salud, muchos expresan que les cuesta pedir ayuda. A menudo sienten miedo a decepcionar a los demás o a sí mismos, y temen ser juzgados si muestran vulnerabilidad. Esta exigencia constante puede generar un sufrimiento profundo que no siempre se expresa, y que empieza incluso antes de ejercer profesionalmente.

Detectarlo a tiempo, mediante la escucha activa y la observación, permite intervenir antes y prevenir situaciones más graves. Aquí podemos poner en práctica el fomento del diálogo sobre errores y fracasos. Hablar de ellos como parte del aprendizaje reduce la presión por hacerlo todo perfecto y fomenta una visión más amable de uno mismo que invita a seguir el camino que queremos recorrer en beneficio de nuestros valores personales.

Redes sociales y comparación constante

El entorno social también influye. Además de la familia y la presión académica, hoy en día las redes sociales pueden ser un factor contribuyente tanto al perfeccionismo como a las autolesiones. Aunque pueden ofrecer compañía y apoyo, también fomentan la comparación constante y la exposición a contenidos sensibles.

Muchos adolescentes se exponen a contenidos sobre autolesiones fuera de contextos terapéuticos o educativos donde un especialista pueda ayudarles a interpretar adecuadamente lo que ven. En lugar de recibir orientación, se enfrentan solos a imágenes, testimonios

o consejos que pueden trivializar, normalizar o incluso incentivar estas conductas.

En cambio, en un entorno con control profesional, como una sesión clínica, un programa de prevención en el aula o una intervención psicológica guiada, ese mismo material podría utilizarse para generar reflexión, promover el autocuidado o desmontar mitos dañinos.

En otro estudio que estamos realizando, muchos estudiantes han expresado lo difícil que les resulta pedir ayuda. Aunque los resultados aún no han sido publicados, los primeros testimonios apuntan a que el miedo al juicio y la presión familiar dificultan la búsqueda de apoyo emocional. Romper esta barrera para poder hablar del malestar emocional es uno de los grandes retos en la prevención del sufrimiento adolescente.

Escuchar para comprender es la clave

Las autolesiones no son una moda ni una etapa que se supera sin más. Son señales de alerta que necesitan ser escuchadas con atención y sin juicio. Para ayudar de verdad, es importante mirar el sufrimiento con respeto, sin minimizar lo que sienten.

Las universidades y centros educativos pueden ayudar enseñando al personal docente y administrativo a detectar el malestar a tiempo, poniendo en marcha programas de prevención y detección para universitarios basados en evidencia científica y ofreciendo acceso a apoyo psicológico.

Con programas y terapia especializada, jóvenes como Iris pueden desarrollar una mayor autocompasión y mantener a raya su autocrítica. Esa voz dura que juzga sin descanso y que es el más severo de todos los jueces.

El juego de azar en adolescentes se vincula al alcohol, al tabaco y a los videojuegos

Estos comportamientos también están asociados a un bajo control parental.

El juego de azar es una forma de entretenimiento socialmente aceptada en la mayoría de los países. A nivel mundial, los estudios muestran que el 46.2 % de los adultos y el 17.9 % de los adolescentes han jugado al menos una vez en el último año.

La rápida digitalización ha impulsado el crecimiento de la industria del juego, especialmente entre los jóvenes. La mala noticia para ellos es que, como señalan los expertos, el juego supone una amenaza en expansión para la salud pública.

Los daños asociados con el juego son amplios y afectan a la salud y al bienestar de las personas, sus finanzas, sus relaciones familiares y sociales. No se trata solo de un pasatiempo, sino de un

comportamiento potencialmente adictivo y perjudicial para la salud.

El trastorno por juego (ludopatía) está reconocido en las principales clasificaciones de trastornos mentales. Se caracteriza por un patrón persistente de conductas de juego, además de por deterioros significativos en áreas personales, familiares o laborales.

Hay grupos específicos que se enfrentan a un riesgo elevado de sufrir daños relacionados con el juego. Entre ellos se encuentran los niños y adolescentes, ahora expuestos de forma rutinaria a la publicidad y a los mensajes promovidos por la industria.



Davizro Photography/Shutterstock



Gemma Mestre-Bach

Investigadora postdoctoral, doctora en Medicina e Investigación Traslacional, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Ernesto Tarragón Cros

Profesor-Investigador Contratado Doctor, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Giulia Testa

Investigadora postdoctoral, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja

Según los últimos datos, hasta el 22% de los adolescentes europeos jugaron con dinero en 2019

Además, la línea entre los videojuegos y el juego de azar se está difuminando. En este sentido, muchos videojuegos actúan como una puerta de entrada al mundo del juego de azar.

El proyecto ESPAD y el juego en 40 países

El European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) es una iniciativa colaborativa entre más de 40 países europeos destinada a estudiar el consumo de sustancias y otras conductas adictivas como el juego en adolescentes.

Desde 1955 hasta 2019, ESPAD ha realizado siete olas de encuestas en adolescentes de 15-16 años en Europa. Según los datos de 2019, el 22 % de los adolescentes jugaron con dinero en ese año, ya fuera de forma presencial o en línea. Las actividades más comunes fueron las loterías, las apuestas deportivas, los juegos de cartas o dados y las máquinas tragaperras. En España, el 17 % de los adolescentes realizaban estas prácticas. De ellos, un 4.2 % lo hacían exclusivamente en línea.

En 2024, un proyecto de investigación liderado por investigadoras de UNIR y financiado por el Ministerio de Consumo de España, cuyos resultados aún no se han publicado, analizó los factores transnacionales asociados con la frecuencia del juego. Se analizaron datos de más de 56 000 jóvenes de la base ESPAD, usando técnicas de *machine learning*.

Según este estudio, en España la mayor frecuencia de juego está asociada principalmente con el consumo de alcohol y tabaco, así como con un bajo control parental sobre las actividades de los adolescentes.

A nivel global, en los 28 países analizados, el consumo de alcohol (y, en menor medida, el de tabaco y otras sustancias) está relacionado con la frecuencia de juego. En algunos países se identificaron también otros factores vinculados con el juego, por ejemplo, la frecuencia de uso de videojuegos y de las redes sociales.

Esto respalda la idea que los videojuegos puedan ser una posible puerta

de entrada al juego. La coexistencia de juego, videojuegos o sustancias como el alcohol puede reflejar factores de predisposición hacia conductas adictivas.

Los modelos teóricos sugieren que factores como la impulsividad, la reducción del autocontrol y las alteraciones en la sensibilidad al refuerzo positivo y negativo son comunes en las personas con tendencias adictivas.

Además de los factores comunes, existen diferencias notables entre países. Por ejemplo, solo algunos países como España muestran que una escasa supervisión parental está asociada con una mayor frecuencia de juego.

El juego de azar entre los adolescentes europeos está influenciado por múltiples factores que van desde el consumo de sustancias hasta el uso excesivo de videojuegos, pasando por la falta de supervisión parental en ciertos contextos culturales.

El papel de la cultura en la conducta

La cultura juega un papel esencial en la forma en que se perciben y experimentan las conductas de juego. La aprobación social del juego por parte de amigos o familiares, las normas sociales percibidas y las expectativas sobre los costos y beneficios del juego varían significativamente entre diferentes contextos culturales.

En este sentido, resulta fundamental desarrollar políticas de prevención adaptadas a las realidades sociales y culturales de cada país para reducir los riesgos asociados con el juego y promover un entorno más saludable para los jóvenes.

En conclusión, el principal riesgo del juego de azar es generar una conducta adictiva con graves consecuencias personales y sociales. Adolescentes y jóvenes son grupos vulnerables, especialmente cuando confluyen factores como el consumo de alcohol, la baja supervisión parental y el uso de videojuegos. De ahí la importancia de las políticas de prevención en los distintos contextos socioculturales.



Niek Doup/Unsplash

¿En qué se diferencia la **adicción a los videojuegos** de otras adicciones en la adolescencia?

Ciertos rasgos temperamentales, como la impulsividad, influyen en las conductas adictivas.



Manuel Alcaraz Iborra

Profesor Titular en el área de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Zaragoza.

AnnaStills/Shutterstock



¿CON CUÁL DE ESTAS AFIRMACIONES SE SIENTE MÁS IDENTIFICADO?

“Cuando estoy realmente animado o enfadado, no suelo pensar en las consecuencias de mis acciones”.

O “Cuando estoy cabreado, intento no reaccionar de manera irreflexiva”.



Marta Modrego Alarcón

Profesora del área de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Zaragoza.

La impulsividad es un rasgo de la personalidad que se ha relacionado, desde hace décadas, con las adicciones a sustancias como el alcohol y otras drogas, especialmente en la adolescencia. En la actualidad, algunos componentes de la impulsividad también se vinculan con las adicciones “comportamentales” (a las redes sociales, a los videojuegos, a comprar). Aunque más que de adicciones, en estos casos se suele hablar de “uso problemático” dado que, al contrario que con las sustancias, existe un uso moderado que no supone ninguna consecuencia negativa para la salud.

La impulsividad y las adicciones

La impulsividad se mide a través de cuatro componentes: la “urgencia” (actuar sin pensar cuando se sienten emociones positivas o negativas intensas: es decir, ser impulsivo en las emociones), la búsqueda de nuevas sensaciones, la falta de constancia en una tarea y la falta de premeditación. Y no tienen por qué darse todas a la vez. Por ejemplo, una persona puede mostrarse impulsiva buscando nuevas sensaciones o dejando tareas sin acabar, y sin embargo controlar bien sus reacciones emocionales y las consecuencias que tienen.

Lo interesante es que las distintas combinaciones de estos componentes de la impulsividad se relacionan con diferentes tipos de adicciones. Por ejemplo, cuando un adolescente muestra mayores niveles de urgencia o impulsividad emocional, presenta más probabilidades de ser adicto al alcohol, incluso aunque muestre bajos niveles de búsqueda de sensaciones, falta de constancia o falta de premeditación.

No "dejarse llevar" por emociones intensas aumenta el riesgo de hacer un uso problemático de los videojuegos

La urgencia y el uso de videojuegos

Resultados recientes de nuestro grupo de investigación muestran que menores niveles de urgencia en chicos y chicas de entre 15 y 17 años se relacionan con mayor frecuencia de uso problemático de videojuegos. Que es exactamente lo contrario que sucede en la adicción al alcohol.

En cierto modo, lo natural es que si un adolescente se enfada o se alegra, actúe de forma un tanto irreflexiva en ese momento. Es algo común hasta que alcanzan la edad adulta, necesario para aprender a regular mejor sus emociones. Y lo que indica nuestro estudio es que precisamente cuando los adolescentes no se “dejan llevar” ante una situación emocional intensa –como un suspenso o un regalo inesperado–, tienen más probabilidades de hacer un uso abusivo de los videojuegos.

Además, en esta correlación entre bajos niveles de urgencia y mayor uso problemático de videojuegos influye mucho la existencia de problemas emocionales.

AnnaStills/Shutterstock





AnnaStills/Shutterstock

Es decir, que cuando los adolescentes muestran algunos síntomas emocionales –como por ejemplo síntomas depresivos– y tienen bajos niveles de urgencia, es cuando el uso problemático de videojuegos es más probable.

¿Cómo explicamos estos resultados?

Si a un chaval de 15 años le regalan sin esperarlo entradas para ver el partido de la final de su equipo favorito, su euforia debería llevarle a hacer algo inusual en él, como abrazar a su padre de manera efusiva. Nuestros resultados nos hacen pensar que, cuando los adolescentes no se emocionan ni reaccionan de manera impulsiva, tienden a sustituir esas reacciones espontáneas e irreflexivas por dedicarse a actividades monótonas pero motivadoras como los videojuegos. Por eso, síntomas emocionales en la adolescencia como desgana y la falta de iniciativa deberían hacer saltar nuestras alertas. Especialmente si observamos una tendencia a “refugiarse” en las videoconsolas.

Síntomas
emocionales
como
desgana o
falta de
iniciativa
deberían
hacer saltar
nuestras
alarmas

No se trata de evitar que usen los videojuegos: el reto es lograr que estos chavales encuentren actividades alternativas que los activen emocionalmente. Por ejemplo, escuchar un buen grupo de la música que les guste, unirse a un deporte colectivo o practicar ejercicio físico con algo de riesgo como la escalada. Necesitan encontrar las actividades que activen sus emociones para dejar de refugiarse en los videojuegos.

Consecuencias del uso problemático de videojuegos

La adicción a los videojuegos está incluida en los principales manuales sobre diagnóstico sobre salud mental bajo el nombre de Trastorno del Juego Online (inicialmente sólo contemplaba el juego *online* pero hoy se refiere a todo tipo de videojuegos, también no conectados a internet). Aunque aún son objeto de estudio, estos trastornos se relacionan con depresión, problemas de sueño, bajos resultados académicos y agresividad en la adolescencia, que es el periodo en el que más se utiliza este tipo de tecnología lúdica.

El porcentaje de adolescentes (tanto chicos como chicas) que presentan esta problemática ronda el 5 %. Entender por qué unos caen y otros no es fundamental para poder prevenir un uso excesivo que les perjudique.

Además de la importancia incuestionable del contexto –las horas de acceso u otros hábitos familiares como la lectura–, existen ciertos rasgos temperamentales, expresados desde el nacimiento, como la impulsividad que podrían ser precursores de esta adicción. Conocer los rasgos temperamentales, facilita identificar sobre qué y sobre quién prevenir antes de que el uso de videojuegos se convierta en un problema.

El objetivo, como casi siempre, no debe ser prohibir, sino educar.

De la confianza a la viralización: el 'sexting' y su impacto entre adolescentes

Enviar mensajes con contenido sexual es hoy una práctica frecuente que puede acarrear consecuencias negativas, sobre todo a ellas.

mooremedia/Shutterstock



Mónica Ojeda

Profesora Permanente
Laboral, Universidad
de Sevilla



Daniela Villa-Henao

Doctoranda en
Psicología,
Universidad
de Sevilla



Esperanza Espino

Profesora Ayudante
Doctora, Universidad
Loyola Andalucía



Rosario Del Rey

Catedrática de
Psicología Evolutiva
y de la Educación,
Universidad de Sevilla

El *sexting* (un anglicismo que se refiere a mandarse mensajes con contenido erótico-sexual) se ha vuelto una práctica común entre adolescentes. En algunos casos, es una forma de explorar su identidad y expresar su sexualidad; pero en otros, puede ser fruto de la presión social, empujándolos a asumir riesgos que impactan en su bienestar. Y es que, aunque en muchos casos los consideremos *nativos digitales*, eso no tiene por qué implicar que sepan gestionar las tecnologías de forma segura y no violenta.



Mientras que los chicos suelen recibir validación social, las chicas son objeto de críticas y estigmatización

Basta un solo clic para que un mensaje, imagen o vídeo dé la vuelta al mundo en cuestión de segundos, desdibujando los límites de la privacidad. Este fenómeno plantea retos no solo para la juventud, sino también para sus familias, educadores y legisladores. Por ello, necesitamos comprender cómo ha cambiado la percepción del *sexting* y los dilemas que plantea sobre el consentimiento y sus consecuencias en un mundo cada vez más digitalizado.

Del tabú a la normalización: ¿cómo ha cambiado la visión del 'sexting'?

Durante años, la sexualidad ha estado rodeada de tabúes y asociada a la clandestinidad o a la transgresión de normas sociales entre adultos. Sin embargo, la generalización de las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC) ha transformado nuestra forma de interactuar y hemos pasado a hablar con más frecuencia de sexualidad en entornos digitales.

Sobre todo en la adolescencia, una etapa de exploración de la identidad y curiosidad sexual, la imagen virtual ha cobrado gran importancia en las relaciones sociales, y el *sexting* ha entrado a formar parte del ecosistema digital adolescente.

¿Qué es el 'sexting' exactamente?

Los primeros estudios sobre este fenómeno lo vinculaban principalmente al envío de contenido erótico-sexual

autoproducido, es decir, la misma persona que aparece en el material es la que realiza el envío; pero, con el tiempo, la investigación ha ampliado su foco también hacia otras prácticas, como el reenvío sin consentimiento de material de otras personas.

Aunque sigue siendo complejo de definir, en términos generales podemos entender el *sexting* como el envío, recepción o reenvío de mensajes de texto, imágenes o vídeos sexualmente sugerentes o explícitos a través de medios electrónicos. Incluso, algunas investigaciones han apostado por desarrollar herramientas para evaluar y concretar esta práctica, como el cuestionario SBM-Q, que permite medir sus diferentes manifestaciones y motivaciones.

'Sexting' y doble estándar sexual entre chicos y chicas

Un metaanálisis reciente que analiza estudios de Europa, Norteamérica, Australia, Nueva Zelanda, Oriente Medio, Sudamérica y África, con un total de 48 024 adolescentes y jóvenes, estima que, en promedio, el 19,3 % envía este tipo de contenido, el 34,8 % lo recibe y el 14,5 % lo reenvía sin consentimiento.

Pero, más allá de las cifras, es importante ser consciente del claro impacto que está teniendo en las dinámicas sociales, donde parece afectar más a ellas que a ellos. No podemos pasar por alto que el doble estándar sexual sigue marcando la diferencia: mientras que los chicos suelen recibir validación social por

estas prácticas, las chicas son, a menudo, el blanco de críticas y estigmatización por las mismas conductas. Este doble estándar visibiliza que el riesgo no solo está en la práctica del *sexting*, sino también en cómo la sociedad lo interpreta y juzga según el género.

El dilema del consentimiento

El consentimiento se ha convertido en un elemento clave en el *sexting*. Los y las adolescentes lo consideran fundamental, pero reconocen que es un tema complejo y lleno de matices. Algunas personas jóvenes envían imágenes erótico-sexuales simplemente porque lo desean, como una muestra de confianza o intimidad.

Otras, en cambio, lo hacen en respuesta a presiones externas (de la pareja, amistades o normas sociales) o internas (autoimposición de expectativas, necesidad de popularidad o miedo al rechazo). Esta presión puede llegar a ser tan sutil que la persona ni siquiera es plenamente consciente de ella, lo que da lugar al *sexting* no deseado. En otros casos, el material íntimo se reenvía sin el permiso de la persona que aparece en él, lo que implica una falta absoluta de consentimiento.

Entonces, ¿por qué los adolescentes, chicos y chicas, practican el *sexting*? No hay una única respuesta, ya que su decisión está influida por una combinación de factores psicosociales. Aspectos individuales, como la autoestima o la ne-

cesidad de validación, se combinan con la influencia del grupo de iguales, las redes sociales y la percepción que tienen del *sexting* en su entorno, llevándolos, en ocasiones, a enviar contenido erótico-sexual incluso cuando en el fondo no lo desean.

Las normas de género y la percepción de popularidad refuerzan esta presión, sobre todo en las chicas, haciendo que enviar material íntimo se convierta en una forma de cumplir una expectativa en lugar de una elección libre.

Cuando se trata del reenvío no consentido, también entran en juego otros mecanismos como la desconexión moral y la desinhibición tóxica en línea, especialmente entre los chicos. Estas estrategias permiten justificar el daño sin sentirse culpables y minimizar la percepción de las consecuencias de sus actos a través de la pantalla, normalizando la vulneración de la intimidad de otras personas.

Entre el beneficio y el riesgo: ¿cómo impacta el 'sexting'?

No todo es negativo cuando se habla de *sexting*. Para algunas parejas jóvenes puede fortalecer la intimidad y la confianza, además de ser una vía de autoconocimiento y afirmación de la identidad sexual, lo que ha favorecido su creciente normalización. Sin embargo, en ocasiones, los riesgos pesan más en la balanza.

En algunas parejas jóvenes, la práctica del 'sexting' puede fortalecer la intimidad y la confianza



Shayan Rostami/Unsplash



Cuando no existe consentimiento, las consecuencias pueden ser devastadoras a nivel psicológico y social

Cuando no existe consentimiento, las consecuencias pueden ser devastadoras a nivel psicológico y social, causando ansiedad, depresión, ciberacoso o juicios sociales, entre otros. Además, las chicas suelen enfrentarse a un escrutinio social más severo, lo que refuerza las desigualdades de género presentes en este fenómeno.

Tres perfiles de comportamiento en torno al 'sexting'

Los primeros resultados de nuestra reciente investigación sobre el impacto del *sexting*, con una muestra representativa de 3 818 adolescentes y jóvenes españoles de 14 a 25 años, revelan tres perfiles de comportamiento:

- El perfil de “no implicación” agrupa a quienes no realizan *sexting*, el 58,1 % de adolescentes y jóvenes.
- El perfil de “implicación consentida” corresponde a quienes participan principalmente en el envío y recepción consentidos, el 31,5 %.
- El perfil “implicación consentida y no consentida” representa a quienes participan en todas las conductas, con y sin consentimiento: el 10,5 %.

En particular, es este último perfil el que presenta una peor calidad de vida y mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y creencias de doble estándar sexual. Esto refleja que, aunque tengan experiencias consensuadas, la implicación en el *sexting* sin consentimiento tiene un impacto mucho mayor en su bienestar.

Educar sin miedo y dialogar con libertad

El *sexting* en adolescentes es una realidad que no se puede ignorar ni reducir a simples advertencias de “no lo hagas”. No se trata de prohibir, sino de educar con un enfoque que combine información, seguridad digital y conciencia social. Las estrategias preventivas deben centrarse en fomentar el pensamiento crítico, el consentimiento, la ética sexual y el uso responsable de la tecnología, yendo más allá del miedo y el castigo.

Es fundamental también abordar las desigualdades de género, evitando culpar a las chicas y promoviendo una cultura de equidad en el ámbito digital. Solo a través de un diálogo abierto y libre de estigmas, podremos ayudar a adolescentes y jóvenes a tomar decisiones y construir relaciones digitales más seguras, igualitarias y saludables.



El consumo temprano o excesivo de pornografía y su efecto en la salud física y mental del adolescente

Estos contenidos no fomentan la prevención de las infecciones de transmisión sexual y pueden crear expectativas irreales.

Los hábitos sexuales de los jóvenes están cambiando influenciados, además de por los cambios sociales y culturales, por el consumo de pornografía.

La sexualidad, que se consolida en la adolescencia, se construye influenciada por elementos cognitivos, emocionales y sociales. En este desarrollo, la influencia externa es muy poderosa para

afianzar las bases de sus hábitos sexuales.

Anteriormente, los modelos y creencias familiares, la base de las relaciones en el vínculo afectivo, así como la idea socialmente aceptada de que las relaciones sexuales pertenecían al ámbito de lo privado, eran los principales agentes que determinaban las conductas sexuales.



**Miriam Araujo
Hernández**

Profesora Doctora
del Grado en
Enfermería,
Universidad
de Huelva

REDPIXEL.PL / Shutterstock



Actualmente, con la aparición de la “nueva pornografía”, todos estos elementos se han visto modificados. La alta calidad de imagen haciéndola hiperrealista sin necesidad de la presencia real y su accesibilidad, sacándola de lo privado a lo público, en cualquier formato, momento y hora, permite que los consumidores tengan experiencias sexuales sin necesidad de una relación o contacto interpersonal.

■ Infecciones sexuales al alza

Uno de los cambios tiene que ver con que las relaciones sexuales informales o esporádicas son más habituales. Al mismo tiempo, estamos viendo un aumento de las infecciones de transmisión sexual en la población joven: entre 2021 y 2023, las infecciones gonocócicas crecieron un 42,6 % y la sífilis, un 24,1 %, al tiempo que aumentan las afecciones como el VPH. Algunos expertos han detectado que estas infecciones vienen provocadas por esos cambios en las conductas sexuales inspirados principalmente por la industria pornográfica.

En primer lugar, las imágenes y vídeos pornográficos que consumen adolescentes –e incluso niños– incorporan prácticas de gran riesgo para la transmisión y contagio de diversas enfermedades, sobre todo porque en estos contenidos no aparece habitualmente el uso de métodos de barrera (preservativos masculinos o femeninos, barreras de látex bucales, etc.). Es decir, en la pornografía, la prevención de infecciones de transmisión sexuales no solo no es importante, sino que no forma parte de la acción sexual.

■ Aumento del cáncer orofaríngeo

El cáncer orofaríngeo está aumentando en la población joven. Hasta hace escasos años, su principal causa era el consumo de alcohol y tabaco, pero en la actualidad es la presencia del virus del papiloma humano (VPH) en garganta y boca.

Se trata de un virus transmisible por vía sexual oral y el riesgo de contraerlo aumenta en función del número de encuentros y de parejas sexuales. Desde 2008, la vacuna frente al VPH está incorporada en el calendario vacunal previniendo el contagio de este virus y la aparición de diversas enfermedades.

Aunque su efectividad es muy alta y los resultados lo evidencian, no funciona de la misma manera para todos los tipos de enfermedades, y su vigencia es de entre 8-10 años.

Además hay una alta población, todavía joven, que no ha sido vacunada o que se expuso a este vi-

La alta
calidad de las
imágenes y su
fácil acceso
permiten
tener
experiencias
sexuales sin
necesidad de
contacto
interpersonal

Javier Bermudez Zayas/Shutterstock



El aumento de abusos, agresiones y violaciones puede ser consecuencia de una visión no empática de las relaciones sexuales

rus antes de ser vacunada (lo que reduce su efectividad). De ahí que se siga insistiendo en la necesidad de una estrategia compartida, cumplimiento del calendario vacunal y educación para la reducción de las conductas de riesgo.

Conductas de riesgo

Pero el bienestar físico, mental y social de una generación que podríamos calificar de “pornonativa” se ve afectado de diversas maneras. El consumo de pornografía puede ser precursor de conductas de riesgo, como el aumento del consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Salud psicoemocional

Por otro lado, el consumo excesivo de pornografía también tiene un impacto sobre la salud psicoemocional: puede provocar ansiedad, depresión, disminución de la intimidad y conexión emocio-

nal en las relaciones sexuales y sensación de culpa y vergüenza.

Otros efectos adversos del consumo excesivo de pornografía o a edades precoces es la creación de expectativas irreales en las relaciones sexuales y posterior sensación de frustración. Se puede caer en adicción a la pornografía y conductas compulsivas y violentas.

Relaciones menos empáticas

El consumo de pornografía durante la infancia o la adolescencia puede llegar a inhibir la empatía en las relaciones. La empatía nos permite interpretar las emociones de la otra persona y tenerlas en cuenta; si no tenemos empatía y no podemos percibir, interpretar y respetar lo que el otro siente o está experimentando, las relaciones sexuales tienden a ser de dominio y autoplacer y pueden llegar a ser violentas.

El aumento de casos de abusos, agresiones sexuales y violaciones (individuales y grupales) entre adolescentes puede ser una consecuencia de esta visión no empática de las relaciones sexuales, así como de la representación hipersexualizada y cosificada de las mujeres en los vídeos pornográficos que muchos jóvenes y adolescentes consumen.

Una educación sexual temprana, medidas restrictivas para la industria pornográfica, así como planes de salud específicos para prevenir los efectos de consumo de pornografía en adolescentes y jóvenes, son algunos de los elementos fundamentales para revertir estas tendencias.

El verdadero efecto de las pantallas en el sueño de los adolescentes

Su utilización prolongada antes de dormir se asocia a un sueño de menor duración, peor calidad y a horas más tardías.

Móviles, *tablets*, ordenadores, consolas... ¿qué haríamos sin ellos? Los usamos para trabajar, para estudiar, para ver películas, para encontrar una dirección cuando vamos conduciendo o para jugar a que somos Messi o Aitana Bonmatí marcando un gol. No cabe duda de que tienen muchísimas ventajas si se utilizan bien. Pero también es cierto que a veces nos cuesta desconectar.

Recientemente han aparecido muchas noticias, un tanto inquietantes, sobre el uso –y también abuso– de pantallas por parte de niños y adolescentes en este mundo digitalizado. Ese uso, ¿perjudica de alguna manera el sueño?



**María de los
Ángeles Rol de
Lama**

Catedrática de Universidad. Directora del Laboratorio de Cronobiología. IMIB-Arrixaca. CIBERFES., Universidad de Murcia



**Jesús Vicente
Martínez**

Investigador en Cronobiología, Universidad de Murcia



**Pedro Francisco
Almaida Pagán**

Investigador Ramón y Cajal, IMIB, CIBERFES, Universidad de Murcia



**Pedro González
Romero**

Investigador Predoctoral en Cronobiología y Sueño, Universidad de Murcia



Connect Images - Curated/ Shutterstock

Hoy, las pruebas sobre los efectos de la luz azul emitida por las pantallas no son tan claras como las del propio uso de las mismas

Veamos primero algunos datos. Según recoge la encuesta Nacional de Salud en España de 2017, con respuestas de más de 5 000 niños, más de un 40 % de los chicos de entre uno y catorce años pasa más de 2 horas al día frente a una pantalla. En el caso concreto de los pequeños de 1 a 4 años, el porcentaje de ellos que pasan una hora o más al día delante de una pantalla asciende al 58 % durante la semana y al 63 % los fines de semana, cuando tienen más tiempo libre. Además de aumentar durante el fin de semana, el uso recreativo también sube con la edad.

En este mismo informe se recogen una serie de recomendaciones sobre la utilización de las pantallas, de tal forma que en los menores de 2 años se desaconseja su uso, entre los 2 y los 4 años su empleo debería limitarse a una hora al día, y de los 5 a los 17 años a un máximo de 2 horas diarias (aunque en este caso se indica que para fines recreativos).

Más pantallas, menos horas de sueño

Una consecuencia negativa del uso de pantallas es, entre otras, que afecta al tiempo que los niños dedican a dormir, que parece haberse reducido en el último siglo. Esta preocupación por el sueño sobrepasa nuestras fronteras. Recientemente, la National Sleep Foundation de Estados Unidos pidió a un panel de 16 expertos en sueño y ritmos circadianos que evaluasen la bibliografía existente desde el año 2007 hasta la actualidad sobre el uso de las pantallas y su repercusión en el sueño de los niños (de 5 a 12 años), adolescentes (de 13 a 19 años) y adultos (mayores de 20 años). Lo interesante de este estudio es que no solo tenían en cuenta el efecto del propio uso de la pantalla, sino también el del tipo de luz que emitían los dispositivos utilizados, así como las posibles estrategias de intervención.

Las conclusiones no son nada halagüeñas. Según los expertos, la exposición prolongada a las pantallas de los dispositivos, especialmente antes de dormir, tiene como consecuencia un sueño de menor duración, de peor calidad, y a horas más tardías en el caso de los adolescentes.

Aunque se han publicado varios estudios de impacto en los que al menos parte del efecto pernicioso de las pantallas sobre el sueño se debe a la luz azul que emiten los dispositivos, a día de hoy, las

pruebas del efecto de la luz azul emitida por las pantallas no son tan claras como las del propio uso de las pantallas. Son necesarios nuevos estudios en los que se evalúen su uso *per se* y el tipo de luz por separado.

Otros autores culpan específicamente a los *smartphones* y las redes sociales, además de al *gaming* durante la noche, de la disminución del tiempo y de la calidad del sueño. Y es que ¿quién no ha escuchado alguna vez la frase “solo 5 minutos más, porfi” o “déjame acabar esta partida”, justo cuando llega el momento de irse a la cama? En cambio, parece ser que elementos más pasivos como la televisión no son tan perjudiciales, aunque hay que tener en cuenta que los jóvenes cada vez ven menos televisión.

Menos pantallas y más juego exterior

La buena noticia es que nuestros hábitos pueden atenuar estos efectos negativos. La exposición a luz durante el día mejora el descanso nocturno. De ahí que aumentar la actividad física y jugar en el exterior mejore el sueño de los preescolares y de los niños pequeños. En ese sentido, la colaboración de los padres es fundamental.

No cabe duda de que no es realista abogar por que se abandone totalmente el uso de pantallas, pero las intervenciones que lo reducen (a cualquier hora del día, pero especialmente por la noche) adelantan el inicio del sueño y alargan su duración. Respetar esa ventana previa al descanso es un buen punto de partida.

El sueño no es prescindible

La información es poder. Por ello es importante concienciar a los padres, a los propios jóvenes, a los educadores y a la sociedad en general de que el sueño no es prescindible, de que no es tiempo perdido. Y de que la falta de sueño y sus consecuencias constituyen un problema de salud pública que necesita atención inmediata.

No lo decimos solo porque sea un problema urgente, sino también por la edad a la que se empiezan a usar las pantallas y la facilidad con la que se instalan hábitos de los que resulta muy difícil desprenderse más adelante.



El lado oscuro de los videojuegos: cómo los 'chats' ponen en riesgo a los más pequeños

La comunicación 'online' puede poner en contacto a menores con adultos desconocidos.



María Verónica Jimeno Jiménez

Profesora Titular
Victimología, área
Psicología Social,
Universidad de
Castilla-La Mancha

¿En qué nos fijamos al seleccionar un videojuego para nuestros hijos, sobrinos o nietos? Probablemente, en que no sea violento, que esté adaptado a su edad y que fomente la creatividad. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar en una cuestión clave: ¿con quién pueden interactuar los más pequeños mientras juegan? Muchos videojuegos permiten la comunicación directa con otros juga-

dores, y esa conexión puede incluir tanto a menores como a adultos desconocidos.

Plataformas como *Roblox* y videojuegos como *Minecraft*, *Fortnite*, *Among Us* o *Call of Duty* se han convertido en referentes del ocio digital entre niños y adolescentes. Más allá de su atractivo visual o de sus dinámicas de juego, todos ellos comparten una característica que suele pasar desapercibida para muchas familias: permiten

la comunicación directa entre jugadores, a través de *chats* de texto o voz.

Esta funcionalidad, diseñada para fomentar la interacción y el trabajo en equipo, también abre la puerta a que menores se relacionen con personas desconocidas, sin filtros ni supervisión. Lo que comienza como una partida aparentemente inofensiva puede derivar en situaciones de riesgo, especialmente cuando los adul-

tos responsables no conocen el alcance de estas herramientas de comunicación.

Accesibles por defecto

En los *chats* de los videojuegos cualquier usuario puede enviar mensajes o iniciar conversaciones privadas, ya que muchos juegos permiten la comunicación libre por defecto. Este acceso sin filtros facilita que adultos desconocidos puedan contactar con menores.

Este tipo de contacto puede dar lugar a lo que se conoce como *grooming*, un delito que consiste en que una persona adulta contacte con un menor por medios electrónicos “con el fin de hacerle participar en cualquier actividad sexual”. Los *chats* de videojuegos se han convertido en una vía particularmente sensible para este fenómeno, porque los menores suelen bajar la guardia pensando que “solo están jugando” y no imaginan que podrían estar en contacto con alguien con intenciones peligrosas.

A diferencia de otros abusos sexuales en línea, que pueden ocurrir de forma más directa –como el envío de pornografía infantil, sextorsión o contactos sexuales explícitos inmediatos–, el *grooming* es un proceso gradual de manipulación. En España, Save the Children realizó en 2023 un análisis sobre *grooming* en línea dentro del informe titulado *Por una justicia a la altura de la infancia*, en el que se revisaron cerca de 400 sentencias judiciales, de las cuales 33 correspondían específicamente a casos de *grooming* o abuso sexual a través de internet.

Dicho informe reveló que las víctimas habían sido mayoritariamente niñas (57,4 %), con una edad media de 13 años, mientras que los agresores eran en su mayoría varones jóvenes sin antecedentes penales. El *modus operandi* incluye engaño, coacción y corrupción, y en el 90 % de los casos se propone un encuentro físico.



DENIS NOVIKOV/ ISTOCK, CC BY

En Europa, el *European Online Grooming Project* identificó patrones similares en Bélgica, Italia, Noruega y Reino Unido. Además, se observó que entre el 19 % y el 23 % de adolescentes habían recibido solicitudes sexuales de adultos por internet, con mayor prevalencia en Reino Unido y países nórdicos, seguidos por España e Italia.

Factores de riesgo comunes incluyen el uso intensivo de redes sociales y videojuegos, perfiles con connotaciones sexuales y baja percepción del riesgo en varones.

La tendencia es creciente y los expertos insisten en la importancia de la prevención y la educación digital para las familias. De hecho, el Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría ha emitido una alerta específica sobre los riesgos asociados a los chats en la plataforma Roblox. Los pediatras advierten que, en algunos casos, esta exposición ha estado vinculada a fenómenos de autolesión, acceso

El delito llamado 'grooming' consiste en que una persona adulta contacte con un menor por medios electrónicos con fines sexuales



DENIS NOVIKOV/ ISTOCK], CC BY

Fomentar la comunicación y la confianza en casa es clave para que niños y niñas se sientan cómodos contando cualquier situación sospechosa

a material sexual explícito, ansiedad, alteraciones del estado de ánimo y cambios significativos en la conducta de los menores.

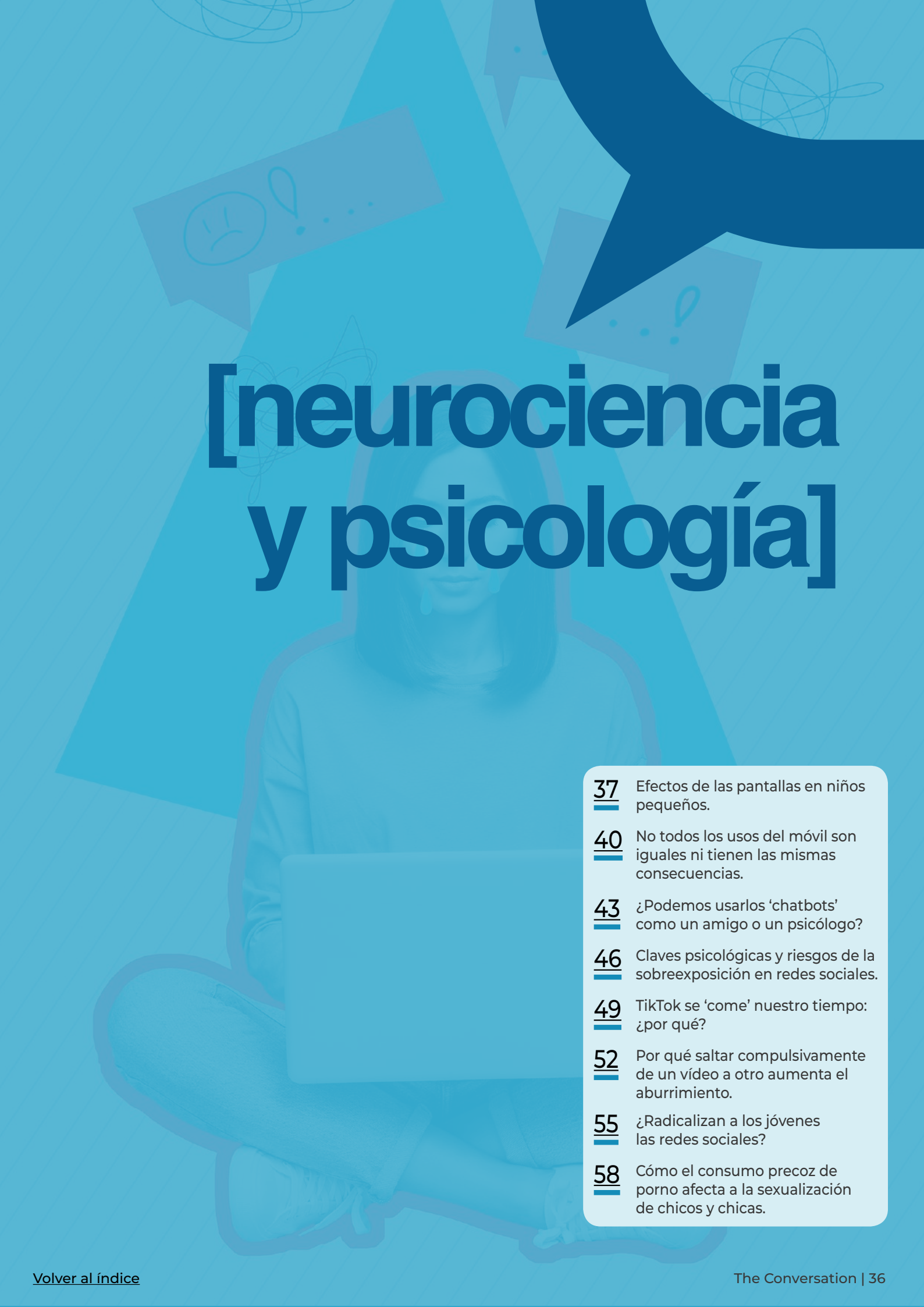
— **¿Qué podemos hacer las familias?**

La prevención comienza por la información. Es fundamental que los padres y adultos responsables conozcan las funciones de los juegos que utilizan los menores. Antes de dar acceso a videojuegos *online* es fundamental que nos informemos sobre los videojuegos que más les interesan, especialmente si incluyen *chats* y cómo se gestionan.

Debemos configurar adecuadamente los controles parentales. Supervisar tanto el tiempo de juego como las partidas ayuda a detectar posibles riesgos y a compartir la experiencia. Fomentar la comunicación y la confianza en casa es clave para que niños y ni-

ñas se sientan cómodos contando cualquier situación incómoda o sospechosa. Finalmente, debemos educarles en el uso responsable de internet, recordándoles la importancia de no compartir información personal ni aceptar invitaciones de desconocidos. Esto reforzará su seguridad y autonomía en el entorno digital.

Los videojuegos pueden ser una fuente de diversión, aprendizaje y socialización, pero también esconden riesgos que no debemos subestimar. Los *chats* integrados, presentes en la mayoría de los juegos *online*, son un canal de comunicación directo y sin filtros entre la habitación de nuestros hijos y cualquier persona en el mundo. Como adultos, nuestra responsabilidad es informarnos, supervisar y educar para que el juego siga siendo seguro. Evitemos que este canal de comunicación se convierta en un canal de victimización.



[neurociencia y psicología]

- 37** Efectos de las pantallas en niños pequeños.
- 40** No todos los usos del móvil son iguales ni tienen las mismas consecuencias.
- 43** ¿Podemos usarlos 'chatbots' como un amigo o un psicólogo?
- 46** Claves psicológicas y riesgos de la sobreexposición en redes sociales.
- 49** TikTok se 'come' nuestro tiempo: ¿por qué?
- 52** Por qué saltar compulsivamente de un vídeo a otro aumenta el aburrimiento.
- 55** ¿Radicalizan a los jóvenes las redes sociales?
- 58** Cómo el consumo precoz de porno afecta a la sexualización de chicos y chicas.



Dusan Petkovic/Shutterstock

Efectos de las pantallas
en niños pequeños:

la importancia de lo que ven y cómo lo ven

El principal riesgo no es la pantalla en sí misma, sino lo que se muestra en ella.



**Teresa Rossignoli
Palomeque**

Personal docente
investigador,
Universidad Nebrija

Las pantallas están por todas partes, y el debate sobre si deben o no exponerse los niños más pequeños a estas tecnologías ha tomado fuerza tanto en la comunidad educativa y terapéutica como entre las familias. Pero ¿cuál es su impacto real en el desarrollo neuropsicológico infantil?

Aunque diversas asociaciones pediátricas recomiendan limitar su exposición durante la infancia (especialmente en menores de 5 años), la ciencia sugiere que el contexto y el contenido son la clave.

Efectos físicos

En primer lugar, diversos estudios han señalado que el uso prolongado de pantallas puede provocar fatiga ocular, sequedad visual y miopía infantil.

Además, la tecnología no puede ni debe sustituir el entorno natural de estimulación que necesitan los niños: el juego libre, el ejercicio físico, la interacción cara a cara y el contacto con la naturaleza. Reemplazar estas experiencias por una utilización excesiva y pa-

siva de pantallas puede aumentar el riesgo de obesidad, problemas visuales o dificultades de aprendizaje.

Efectos neuropsicológicos

Más allá de lo físico, preocupan los efectos en funciones como la atención, el lenguaje o el control emocional. Una revisión de 102 estudios efectuados en menores de 3 años destaca que no solo importa cuánto tiempo se usa la pantalla, sino cómo y en qué condiciones.

Por ejemplo, si hay un adulto presente que comenta o interactúa con el contenido, se favorecen el aprendizaje y la atención. En contraposición, la exposición pasiva o sin supervisión supone un riesgo en el desarrollo cognitivo.

Porque incluso el uso de pantallas en segundo plano, como la televisión encendida mientras el niño juega, interfiere en el juego, la atención y la interacción aun si el niño no la mira directamente.

En suma, tabletas, móviles y televisión pueden ser herramientas de aprendizaje si se usan con propósito educativo y supervisión. De lo contrario, pueden limitar las interacciones sociales que tanto necesita el cerebro en desarrollo.

Contenido inadecuado: el verdadero problema

Podríamos decir entonces que el principal riesgo no es la pantalla en sí, sino lo que se muestra. La exposición temprana a contenido no infantil se asocia con dificultades en la atención y las funciones ejecutivas, en especial el control inhibitorio (aspecto esencial en la regulación de la conducta y de la cognición), y retrasos en el lenguaje.

Si bien es cierto que los estudios no atribuyen causalidad, no podemos afirmar que estos se deban, o al menos no en exclusiva, a una exposición a pantallas.

Según indican las investigaciones, mayores niveles de consumo indiscriminado de televisión, ordenador, teléfono o tabletas en niños pequeños (en torno a 3 años de edad) se asocian no solo a peores niveles de control inhibitorio, sino también a un menor nivel de activación cerebral en áreas relacionadas con este proceso (la corteza prefrontal).

Adicionalmente, ver la televisión con dos años de edad ejerce un efecto negativo en las funciones ejecutivas un año después, mientras que un estudio de 2010

señalaba que los niños que más veían la tele eran los que peores desempeños ejecutivos manifestaban cuando cumplían 4 años de edad.

El visionado pasivo de plataformas como YouTube también puede derivar en efectos negativos en los más pequeños: los niños de 2 a 3 años más expuestos a este medio tienen a presentar un menor desarrollo lingüístico. Los investigadores achacan dicho efecto a la citada reducción de interacción social.

Otros trabajos relacionan el consumo excesivo de televisión con hiperactividad a los 7 años, así como peor rendimiento en matemáticas y en vocabulario. También se ha detectado que verla demasiado entre los 15 y 48 meses triplica las probabilidades de tener un retraso en el desarrollo del lenguaje. Todo esto es coherente con los resultados encontrados en investigaciones enfocadas en YouTube.

¿Y si el contenido es para niños?

Aquí cambia la historia: el contenido infantil y educativo puede tener efectos positivos, especialmente si se acompaña de interacción. Por ejemplo, programas digitales diseñados para mejorar la atención y las funciones ejecutivas en niños de 4-6 años no sólo han demostrado mejoras en dichas capacidades, sino también en inteligencia, atención y memoria de trabajo. Parece que factores congénitos, como la presencia del gen DAT1 (implicado en la dopamina), pueden influir en la eficacia de esos programas.

Ver contenido educativo mejora asimismo el lenguaje (conceptos numéricos, espaciales y vocabulario) en niños de 3 y 4 años, especialmente si el contenido presentado tiene una rica narrativa.

Además, la tecnología puede estar al servicio de la inclusión y de la intervención. En niños en situación de vulnerabilidad psicosocial de entre 4 y 5 años, las

El contenido infantil y educativo puede tener efectos positivos, sobre todo si hay interacción

actuaciones digitales estimulan la memoria de trabajo y la autorregulación. En menores con autismo (de entre 3 y 16 años), un estudio revela que la intervención digital mejora la atención y la interacción social.

Finalmente, un programa digital usado con interacción familiar demostró producir mejoras en el desarrollo lingüístico de niños con retraso del lenguaje de entre 2-4 años.

No obstante, debemos tener en cuenta que estas evidencias de efectos neuropsicológicos positivos son más numerosas a partir de los 6 años de edad. Incluso muestran altos niveles de transferencia, es decir, con efectos visibles en la vida diaria de las personas y que van más allá de los procesos entrenados en una app o programa digital (por ejemplo, inteligencia, regulación emocional-conductual, rendimiento académico o funciones ejecutivas).

¿Favorece la tecnología el movimiento, la exploración o la interacción social?

Pese a los beneficios mencionados, insistimos: las pantallas no pueden reemplazar el juego libre, el ejercicio físico, ni la interacción social.

En todo caso, una reciente revisión en niños de 4 a 12 años concluye que la tecnología también puede desempeñar un rol positivo cuando se integra de manera activa, contextual y orientada al juego

físico y social (por ejemplo, a través de la incorporación de *objetos inteligentes* como un balón que registra el pateo o un columpio con sensores que da premios virtuales) y los juegos ubicuos (con GPS para facilitar el movimiento, realidad aumentada, etcétera).

En definitiva, la tecnología puede ser una herramienta con potencial para estimular el movimiento, la exploración y la socialización, pero siempre que esté diseñada con objetivos pedagógicos.

Decir que las pantallas son "malas" es como afirmar que el papel es perjudicial por los libros que se imprimen



Dusan Petkovic/Shutterstock

¿Qué recomiendan los expertos?

Teniendo en cuenta los pros y los contras de las pantallas en el desarrollo infantil, los expertos recomiendan:

- La Asociación Americana de Pediatría sugiere evitar las pantallas en menores de 18 meses (salvo video-llamadas). Cuando tienen de 18-24 meses, solo serían recomendables para consumir contenido de calidad y siempre acompañado por adultos, y en el caso de niños de entre 2 y 5 años, un máximo de una hora diaria y con contenido educativo. Por último, esta asociación aconseja prescindir de las pantallas antes de dormir, usarlas como herramienta educativa –no de distracción– y modelar un uso saludable de la tecnología.
- Por su parte, la Organización Mundial de la Salud recomienda limitar las pantallas a un máximo de una hora diaria en niños de entre 2 y 4 años, y de 2 horas en menores de 5 a 17 años.

La pantalla no es el enemigo

Decir que las pantallas son “malas” es como afirmar que el papel es perjudicial por los libros que se imprimen. Lo importante no es el medio, sino el contenido, el contexto y la calidad de la interacción.

El desafío es encontrar el equilibrio, respetar los tiempos del desarrollo infantil y usar la tecnología como una aliada, no como sustituta del juego, la interacción y la experiencia física.

No todos los usos del móvil son iguales **ni tienen las mismas consecuencias**

El impacto del 'smartphone' en el bienestar digital depende de para qué se utilice.

El último libro de sociólogo norteamericano Jonathan Haidt, *La generación ansiosa*, ha generado un cierto revuelo al apuntar de manera directa a los móviles como la causa del declive de la salud mental de los adolescentes. En la misma línea, la Asociación Española de Pediatría insta a atrasar hasta

los 6 años la exposición a las pantallas. El reciente informe del Comité de Personas Expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia se hace eco de esta recomendación, y añade que, hasta los 16, es mejor un dispositivo móvil sin conexión a internet.



Charo Sádaba Chalezquer

Catedrática,
Departamento de
Marketing y Em-
presas de Comuni-
cación, Universidad
de Navarra



AYO Production/Shutterstock

No obstante, el debate científico sigue abierto. Así, un estudio de la Universidad de Oxford reconocía que el móvil explicaba la variación negativa en el bienestar de los adolescentes solamente en un 0,4 %. Una influencia similar, por ejemplo, a lo que les puede suponer llevar gafas.

Motivos para la preocupación

El *smartphone* se ha convertido en la principal vía de acceso a internet en las sociedades occidentales. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística, en 2023 el 92 % de la población española entre 16 y 74 años utilizaba este dispositivo para acceder a internet. Un estudio de 2025 revela que el 70 % de los menores entre 10 y 15 años tiene un móvil inteligente, cifra que alcanza el 96 % a los 15.

La observación de la realidad permite identificar motivos para la preocupación sobre el impacto del móvil en la salud mental. El elevado tiempo dedicado a esta pantalla, el acceso a contenidos nocivos o a situaciones de riesgo, el FOMO (siglas de *fear of missing out* o miedo de perderse algo) que genera la actividad constante en redes sociales o la exposición insistente a imágenes de vidas y cuerpos idealizados son algunos de ellos.

Seis tipos de usuarios

No obstante, uno de los problemas para poder establecer relaciones causales entre el móvil y la salud mental es la dificultad de contar con estudios longitudinales (a lo largo del tiempo). Para paliar este déficit, una investigación del grupo Jóvenes en Transición del Instituto Cultura y Sociedad (ICS) de la Universidad de Navarra, financiado por el Observatorio Social La Caixa, ha seguido durante cuatro años a una cohorte de jóvenes españoles de entre 18 y 22 años.

Uno de los hallazgos es que el impacto del móvil en el bienestar depende en gran medida de para qué se utilice. Los datos del estudio dibujan seis tipos de usuarios definidos por las actividades que realizan con su dispositivo: organizarse, estudiar, controlar la salud, comunicarse, informarse, curiosear, consumir porno, apostar, expresar afecto, evadirse o entretenerse.

- Los **moderados** (42 %) no tienen ninguna tarea concreta que explique su patrón de consumo.
- Los **hiperconectados** (19 %) emplean el móvil para casi todas por encima de la media.
- Los **organizados** (10 %) destacan por usos relacionados con la gestión del tiempo o de su estilo de vida.
- Los **socializadores** (10 %) utilizan el dispositivo más que la media para establecer o mantener relaciones sociales.
- Los **impetuosos** (10 %) destacan en actividades que encierran más riesgo, como apostar o consumir pornografía.
- Los **escapistas** (9 %) prefieren usarlo para evadirse de la realidad.

Según un estudio, hay usuarios moderados, hiperconectados, organizados, socializadores, impetuosos y escapistas

Keira Burton/Pexels



Pese a que la mayoría de los participantes mostraban síntomas de un uso problemático, un concepto actualmente en discusión, los niveles de ansiedad son particularmente altos entre los hiperconectados, impetuosos y escapistas. Estos últimos, además, muestran una autoestima y una felicidad más baja, así como un menor índice de satisfacción. Los organizados, por el contrario, presentan mayor nivel de autoestima y de felicidad y mejores índices de satisfacción con el trabajo, la familia y el ocio.

El factor del autocontrol

Además de sumarse a las numerosas evidencias que apuntaban a que el tiempo de pantalla no era suficiente para explicar un impacto negativo en el bienestar, el estudio apunta al tipo de uso. Y aporta otro aspecto clave: el autocontrol, más fuerte entre los moderados y particularmente débil entre los hiperconectados.

Estos dos aspectos son relevantes en el caso de los adolescentes, un grupo de edad que suscita una preocupación especial por su especial afinidad al móvil. Su capacidad de autocontrolarse está todavía en desarrollo, lo que potencialmente incrementa el riesgo. Este puede manifestarse de manera especial en los usos más arriesgados, de particular atractivo para este grupo de edad, como el consumo de pornografía o las apuestas.

Por otra parte, la variedad de usos posibles del móvil está limitada por su menor autonomía vital. Esto hace que las motivaciones asociadas al trabajo tengan menos importancia frente al ocio, el entretenimiento, la evasión o la socialización.

Y tampoco se puede obviar que el autocontrol está vinculado, en el proceso de madurez, al conocimiento y la valoración de uno mismo. En esta línea, un estudio reciente ha analizado cómo usan

La falta de autocontrol en los adolescentes puede manifestarse en el consumo de pornografía o las apuestas



RDNE Stock project/Pexels

los adolescentes los filtros para modificar su imagen, así como su relación con la satisfacción con su cuerpo, llegando a la conclusión de que la sobreexposición a imágenes idealizadas en esta edad puede tener consecuencias negativas sobre su autoestima y autoaceptación. De hecho, ya existen iniciativas que limitan la utilización de filtros en creadores de contenidos.

Los retos que plantea esta especial convivencia de los adolescentes con el consumo móvil de internet son numerosos. Es importante asegurar que el contexto familiar, educativo y social es consciente de los matices para evitar tanto las medidas excesivamente restrictivas como las laxas. También es necesario continuar con los esfuerzos en investigación para aportar evidencias que permitan tomar decisiones.

¿Podemos usar los 'chatbots' como un amigo o un psicólogo?



José Sánchez Santamaría

Profesor Titular de Equidad Educativa y Aprendizaje a lo Largo de la Vida. Coordinador de GROICE - UCLM. Vocal de FEAE-CLM, Universidad de Castilla-La Mancha



Gabriela de la Cruz Flores

Profesora e investigadora en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)



Hilda Paredes Dávila

Académica de la Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)



Jesús Miguel Muñoz Cantero

Catedrático de Didácticas Específicas y Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Universidade da Coruña

“¡Hola! Veo que estás aquí buscando un momento de calma. No estás solo. Estoy contigo para ayudarte a respirar, entender lo que sientes y encontrar un poco de alivio. ¿Quieres contarme qué te preocupa ahora?”

Así es un “texto inicial” de un *chatbot* de apoyo emocional. Hasta hace poco, esto parecía ciencia-ficción, pero hoy, muchas personas buscan en la IA algo más que respuestas rápidas: quieren comprensión, compañía y consuelo. Por ejemplo Nora, de 14 años, usa un *chatbot* cuando discute con sus amigas, según nos contó. Independientemente de la edad, muchos podemos tener la tentación de usar esta tecnología para mejorar nuestras relaciones laborales o encontrar a alguien que siempre nos “escucha”.

¿Puede una máquina ‘escucharnos’ de verdad?

La sensación es que la IA nos puede escuchar y comprender. Pero la IA es una máquina: no escucha en el sentido humano de la palabra, sino que procesa datos. Funciona como un sistema de predicción estadística que genera respuestas palabra por palabra.

Esto plantea preguntas importantes: ¿puede una IA ser un apoyo emocional real? ¿Podría sustituir a un amigo? ¿O incluso a un psicólogo? Y todo esto ¿qué efectos tiene sobre nuestro bienestar?

¿Qué es un chatbot?

Un *chatbot* es un programa informático con el que interactuamos a través de texto, voz o imagen. Su secuencia de trabajo es: recibe, interpreta, decide, consulta y responde. Imagina que escribe: “Quiero cambiar mi vuelo del sábado”. Y hace esto: “cambiar vuelo” + “viernes”, comprueba su reserva en la API, ofrece opciones y confirma el cambio.

Existen varios tipos:

- Por reglas: ofrece respuestas fijas. Son comunes en atención a la ciudadanía o al cliente: ISSA o RUFUS.
- Generales con IA: dan respuestas a casi todo usando texto, imágenes o voz, y sirven para muchas cosas diferentes: ChatGPT, Perplexity o Deepseek.
- Especializados con IA: como los anteriores, pero entrenados en temas concretos como salud emocional (Wysa), educación (Tutor AI) o compañía (Replika).
- Asistentes virtuales de IA: ayudan en tareas diarias. Son capaces de seguir instrucciones y llevar a cabo acciones muy concretas y ofrecen alternativas: Siri (Apple), Alexa (Amazon) o Google Assistant.
- Personalizados con IA: son *chatbots* personales e individuales creados por uno mismo. Se puede adaptar su estilo de respuesta, su tono y sus funciones para aprender un idioma, planificar viajes o incluso para investigación o asesoramiento jurídico: Watsonx-Assistant, el Chat Watson, la función de GPT de ChatGPT o el Gem de Gemini.

La inteligencia artificial es una máquina: no escucha en el sentido humano de la palabra, sino que procesa datos

Chatbots especializados en gestión emocional

El primer *chatbot* de gestión emocional apareció en 1966 y se llamó Eliza. Simulaba una terapia psicológica “centrada en la persona”, técnica desarrollada por Carl Rogers. Era un *chatbot* basado en reglas: si el usuario decía: “Estoy triste”, Eliza respondía: “¿Por qué crees que estás triste?”

En la actualidad, un estudio estadounidense indica que la mitad de los adultos ven con buenos ojos el uso de *chatbots* de apoyo emocional, una tendencia que se repite en Europa.

En España, el 24 % de la población encuestada reconoce usar *chatbots* para apoyo emocional, el 45 % de ellos de entre 18 y 24 años. Otra encuesta muestra lo mismo: las chicas lo emplean más. Nosotros hemos podido observar que los adolescentes usan *chatbots* para expresar y gestionar emociones y para sentirse acompañados y comprendidos en momentos de tristeza o dificultad. Estas son algunas de las cosas que nos han contado en nuestro reciente estudio:

- “Hablo mucho con ChatGPT. Me hace sentir acompañada, sobre todo cuando me siento triste y no me comprendo muy bien.”
- “Una vez discutí con mi novio, me sentía fatal y acabé desahogándome con la IA.”

Un 'chatbot' puede servir como "apoyo puntual" o espacio de desahogo, pero nunca reemplazar una relación humana

¿Por qué atraen tanto?

Los *chatbots* ofrecen algo que algunos jóvenes pueden tener dificultades en conseguir: una escucha inmediata y sin juicios. Siempre están disponibles, responden con calma y permiten hablar desde un aparente anonimato. En momentos de confusión o soledad, esto puede generar una sensación de control y alivio, al permitirnos desahogarnos. Su tono amable y el lenguaje empático que usan refuerzan esa dependencia emocional.

En otro estudio nuestro, algunos adolescentes afirmaban que contaban a la IA “cosas que no diría a nadie” y que les ayudaba “a calmarse cuando tienen problemas” porque no les hace sentirse “cuestionados” ni sentirse mal por lo que comparten.

¿Pueden ser amigo o psicólogo?

Pero un *chatbot* no sustituye a una amistad ni a una terapia. Puede servir como “apoyo puntual” o espacio de desahogo –con matices–, pero nunca reemplazar una relación humana ni el juicio clínico profesional.

Hay al menos 10 razones por las que esto es así:

1. No tiene responsabilidad ética ni legal.
2. Desconoce nuestra historia y contexto.
3. Ofrece respuestas lógicas, pero puede equivocarse y está limitado.
4. Busca complacer, no desafiar. Puede dar siempre la razón, creando un efecto burbuja.
5. No es neutral.
6. No tiene empatía.
7. No puede actuar ante emergencias.
8. Puede generar dependencia emocional.
9. No garantiza privacidad ni transparencia total.
10. Carece de seguimiento terapéutico. No sabe interpretar cambios emocionales.

¿Cómo usarlo de forma saludable?

Los *chatbots* especializados no son psicólogos ni amigos.

La clave es un uso reflexivo y ético:

- Preguntarnos por qué lo usamos. ¿Para desahogarnos, comprendernos, distraernos o sentirnos acompañados o apoyados? No debería servir para suplir ni dar salida rápida y fácil a situaciones emocionales complejas.
- Pensar para qué lo necesitamos. ¿Lo que dice el *chatbot* nos ayuda a entender cómo nos sentimos o a tomar decisiones? Sea la respuesta sí o no, debemos cuestionarlo y no darle credibilidad absoluta. Incluso si lo que dice fuera correcto, podría generar efectos psicológicos negativos a medio y largo plazo, que aún desconocemos.
- Informarnos. Es fundamental saber cómo funciona el *chatbot*, lo que puede y no puede hacer, y cuáles son sus errores más comunes.

Aprender a usar los chatbots

Usar una máquina digital no es negativo. Los *chatbots* pueden “acompañar”, pero no reemplazan el afecto, la amistad ni la atención psicológica profesional. Incluso en psicología se emplean cada vez más herramientas de IA, aunque todavía existe debate sobre sus límites.

Conviene ser prudentes porque aún desconocemos su impacto y sus riesgos. Nuestro bienestar emocional depende también de la seguridad ante la IA. No debemos confundir consuelo digital con apoyo profesional ni con relaciones humanas. Este es uno de los retos que plantea la vida digital actual.

“Esta es mi vida”

Claves psicológicas y riesgos de la sobreexposición en redes sociales.



**Oliver Serrano
León**

Director y profesor
del Máster de Psicología
General Sanitaria,
Universidad Europea

“Hoy me han despedido y no sé qué hacer con mi vida”. “Acabo de salir de terapia y me siento rota”. “Aquí están las cosas que me da vergüenza admitir”. Frases como estas, acompañadas de vídeos llorando en TikTok o Instagram o hilos interminables en X, se han convertido en fenómenos virales. Lo que antes se reservaba a la intimidad de un diario personal o una charla con

un amigo, hoy se expone ante millones de personas.

El *oversharing* –la tendencia a compartir en exceso la vida privada en redes– crece a un ritmo vertiginoso, impulsado por la promesa de empatía, validación y compañía digital. Pero ¿qué nos lleva a abrirnos de esta forma? ¿Qué ganamos y qué arriesgamos al desnudar nuestras emociones en público?

Anicka S/Shutterstock



Confesiones virales e hilos emocionales

En TikTok, cobra fuerza la tendencia conocida como “*social media is fake, here are things I’m ashamed to admit*” (“las redes sociales son falsas, aquí hay cosas que me avergüenza admitir”, resumido en el hashtag #socialmediaisfake), donde usuarios –muchos de ellos de la generación Z– comparten sus inseguridades más profundas, desde la ansiedad ante la carrera profesional hasta temores sobre su valía personal. Este tipo de contenido despierta empatía y solidaridad, pero también abre la puerta a comparaciones poco saludables.

Por otra parte, en Reddit o X proliferan los hilos confesionales, donde frases como “necesito contar esto porque no puedo más” inician relatos de desahogo emocional, rupturas, soledad o ansiedad. Estas narrativas generan respuestas masivas de desconocidos que ofrecen consejos o simplemente compañía virtual.

En el ámbito familiar, un ejemplo específico es el fenómeno del *sharenting*, cuando progenitores publican detalles íntimos sobre sus hijos en redes sociales. Aunque muchas veces bienintencionado, este comportamiento puede afectar la autoestima y privacidad de los menores, pues crean una imagen idealizada e incluso expuesta sin su consentimiento.

¿Por qué compartimos tanto lo privado?

La validación digital –mediante *likes* y comentarios– activa circuitos de recompensa en el cerebro, incluyendo zonas como el núcleo accumbens, que también responden a estímulos gratificantes en entornos cara a cara. Esta retroalimentación rápida puede desencadenar una liberación de dopamina y reforzar la tendencia a compartir contenidos altamente emocionales.

Sin embargo, reducir el fenómeno del *oversharing* a un simple

“subidón de dopamina” resulta demasiado simplista. Las motivaciones para exponer lo íntimo en redes sociales incluyen también factores sociales, culturales y psicológicos más amplios. Atribuir nuestras conductas digitales únicamente a este neurotransmisor no cuenta con respaldo neurocientífico ni promueve una comprensión profunda.

El apoyo social es otro motor clave de la sobreexposición en redes sociales. Compartir experiencias difíciles en redes puede generar una sensación de comunidad y contención, especialmente cuando hay respuestas empáticas de desconocidos. Algunas investigaciones señalan que publicar relatos sobre enfermedades mentales en redes facilita el acceso a redes informales de apoyo, aprendizaje de estrategias de afrontamiento y sensación de pertenencia.

Durante la pandemia, también se observó que el apoyo digital tuvo un impacto positivo en la salud mental de muchos usuarios, aunque se enfatizó que el tipo y la calidad de dicho soporte es lo que determina su eficacia.

Por último, también aparece el efecto catártico: plasmar lo que sentimos en forma de texto o vídeo permite organizar los pensamientos y enfrentar emociones. El *oversharing* puede verse como una versión digital de un diario íntimo, solo que con una audiencia dispuesta –y lista para responder– en tiempo real.

Los riesgos del oversharing

Sin embargo, esta transparencia emocional puede acarrear graves consecuencias. En TikTok, no faltan ejemplos de usuarios que comparten crisis personales para meses después afrontar críticas virales, burlas o incluso amenazas tras haber dejado al descubierto áreas de su vida que preferirían olvidar.

La comparación social es otro riesgo frecuente. Ver a otros compartir sus procesos de tera-

La validación digital, con 'likes' y comentarios, activa circuitos de recompensa en el cerebro

Cristian Rojas/Pexels



pia o duelo puede generar presión para hacer lo mismo, como si la visibilidad fuera una prueba de autenticidad. Este dinamismo puede aumentar la ansiedad y la sensación de insuficiencia en quienes no se sienten preparados para exponer tanto.

La dependencia de la aprobación externa entra en juego cuando nuestro bienestar emocional empieza a medirse en interacciones digitales: si una publicación íntima no tiene suficiente eco, es fácil sentirse rechazado o ignorado. Esto impulsa a compartir más, con mayor intensidad emocional, en busca de esa respuesta confirmatoria.

Además, la huella digital emocional es duradera. Incluso contenidos eliminados pueden persistir en capturas o difundirse indirectamente, reaparecer cuando menos lo esperamos y afectar a nuestra reputación personal o profesional.

Por último, el ejemplo del *shadowing* nos recuerda otro tipo de vulnerabilidad emocional: la de quienes no tienen voz –los niños–, cuyos límites se exceden sin que ellos puedan decidirlo, generando consecuencias psicológicas a largo plazo.

Privacidad emocional como autocuidado

Antes de compartir, vale preguntarse: ¿qué busco realmente al publicar? ¿Necesito validación o contención genuina, es decir, alguien que pueda escucharme y sostener mis emociones en un espacio seguro?

Reflexionar ayuda a evitar la exposición impulsiva. De hecho, establecer límites claros permite sentirnos seguros y emocionalmente equilibrados: tal como señalan expertos en salud mental, identificar y aplicar nuestros propios límites es crucial para el bienestar psicológico.

Definir qué aspectos personales no queremos exponer –como salud mental, relaciones o conflictos familiares– no solo



Incluso contenidos eliminados pueden reaparecer cuando menos los esperamos

nos protege, sino que fortalece la autoestima. Las herramientas de privacidad en redes sociales, como compartir contenido solo con “mejores amigos”, restringir comentarios o limitar la visibilidad de las publicaciones, son recursos valiosos para mantener un equilibrio entre conexión emocional y protección personal.

Además, la dimensión *offline* sigue siendo fundamental. El apoyo presencial, ya sea de familiares, amistades o profesionales, suele ofrecer una escucha más auténtica y sostenida que las interacciones digitales. De hecho, algunas investigaciones han demostrado que combinar grupos de apoyo a través de internet y de forma física beneficia la recuperación emocional y permite responder mejor a necesidades individuales.

Por último, los registros privados –como llevar un diario, grabar notas de voz o expresar las emociones a través del arte– también ofrecen vías seguras para

procesar sentimientos sin exponerse públicamente.

La paradoja de compartir: autenticidad frente a vulnerabilidad

El *oversharing* refleja una paradoja de nuestra época: buscamos autenticidad y conexión en redes sociales, pero terminamos exponiendo nuestras heridas en escaparates donde la empatía convive con el juicio y lo privado puede volverse público para siempre.

Compartir puede tener efectos positivos inmediatos –validación, apoyo, catarsis–, pero también encierra riesgos que van desde la ansiedad social hasta la vulnerabilidad a largo plazo.

Cuidar nuestra privacidad emocional no es un signo de aislamiento, sino una forma consciente de autocuidado. En un ecosistema digital que premia la sobreexposición, reservar espacios de intimidad puede ser el gesto más valioso para proteger nuestra salud mental.



TikTok se 'come' nuestro tiempo: ¿por qué?

Así nos engancha la red social favorita de los menores.

No es raro perder la noción del tiempo cuando entramos en una red social. Pero si somos usuarios de TikTok, es probable que lo hayamos experimentado muy a menudo. Aunque aún es una plataforma relativamente nueva comparada con otras más asentadas como Facebook, Instagram o X, TikTok es la red social preferida por los menores alrededor del mundo y la que más utilizan a diario. En España, donde los adolescentes encabezan la lista global de los usuarios que pasan más tiempo en las redes sociales en conjunto, este uso intensivo resulta cada vez más preocupante.



Mireia Montaña Blasco

Profesora de los Estudios de Ciencias de la Información y de la Comunicación. UOC - Universitat Oberta de Catalunya



Clara Virós-Martín

Doctoranda en Comunicación. Universitat Pompeu Fabra



Monika Jiménez Morales

Profesora. Grado en Publicidad y Relaciones Públicas. Universitat Pompeu Fabra



El lado problemático de la hiperconectividad

Algunos estudios han revelado que, en general, los adolescentes españoles son los que presentan una utilización más problemática de las redes sociales. Esto no solo se refiere a un tiempo de uso excesivo, sino a la pérdida de control sobre su consumo: muestran menor capacidad para regular sus impulsos en relación con las redes sociales, pueden sentir estrés o ansiedad cuando se restringe su uso de estas plataformas y las tienen en mente constantemente.

La sensación de no tener control sobre el tiempo que pasamos realizando determinada tarea genera efectos similares a los de una adicción. Estos efectos colaterales se notan, especialmente, en la vida diaria, ya que dificultan el desarrollo normal de tareas cotidianas: por ejemplo, la preocupación por las redes sociales dificulta la gestión de responsabilidades escolares y disminuye el interés para realizar actividades sociales que no son en línea.

En los últimos años, ha cobrado fuerza el concepto de “bienestar digital”, que se refiere al equilibrio que los usuarios consiguen entre los beneficios y los inconvenientes de la conectividad digital constante. En el caso de los más jóvenes, esta cuestión es aún más crítica, ya que la adolescencia es una etapa en la que suelen disminuir los niveles generales de satisfacción o la autoestima.

TIKTOK CUENTA CON UN ALGORITMO DE PERSONALIZACIÓN QUE MUESTRA VÍDEOS AJUSTADOS A LOS INTERESES DE CADA USUARIO

Bienestar digital y TikTok: una relación aún incierta

La investigación sobre el bienestar digital de los adolescentes se ha centrado principalmente en la relación entre el tiempo que los jóvenes pasan frente a una pantalla y los síntomas de trastornos mentales como la ansiedad o la depresión. Pero parece que los resultados aún son inciertos y no existe una relación causa-efecto clara.

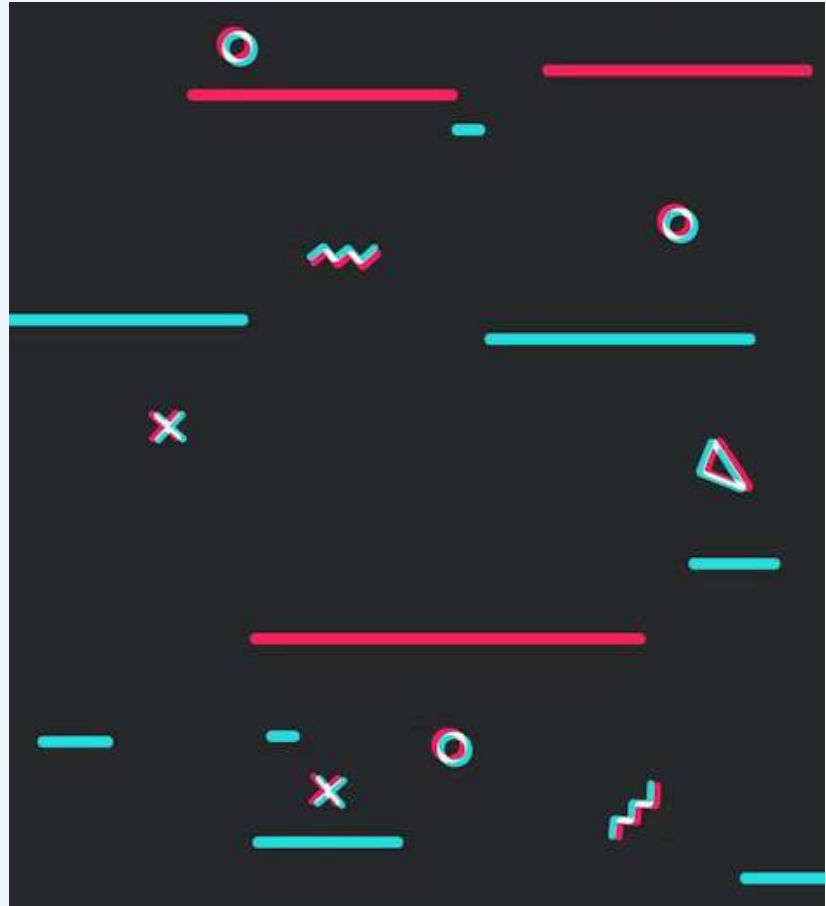
Por ello, hemos realizado un estudio para analizar el impacto de TikTok en el bienestar digital de los adolescentes españoles. Nuestra investigación se centró en dos aspectos clave vinculados al bienestar digital: la capacidad de los jóvenes para establecer límites en su tiempo de uso de la *app* y las conexiones sociales que establecen en línea. Además, exploramos si existen diferencias en el uso de la plataforma entre chicos y chicas adolescentes.

Conexiones sociales multiplicadas

El estudio de TikTok, en concreto, resulta interesante porque presenta particularidades que la hacen única frente a otras plataformas populares como Instagram. Mientras que Instagram tiene como propósito principal representar, acentuar e intensificar las interacciones sociales del mundo real para llevarlas al mundo digital, TikTok cuenta con un algoritmo de personalización que muestra vídeos ajustados a los intereses de cada usuario.

Con este algoritmo, ha transformado la forma en que los adolescentes se relacionan en línea: han pasado de interactuar mayoritariamente con amigos y familiares a conectar con una red más amplia de usuarios, en su mayoría desconocidos, que producen y consumen contenido afín a sus intereses.

UNO DE CADA CINCO ADOLESCENTES ESPAÑOLES PASA, DE MEDIA, MÁS DE DOS HORAS CADA DÍA EN ESTA RED SOCIAL



Más tiempo, menos control

A medida que pasamos más tiempo en la *app*, el algoritmo entiende cada vez mejor cuáles son nuestros intereses y qué vídeos debe mostrarnos. Y esto parece tener una relación directa con la conclusión principal de nuestro estudio: los menores que más utilizan TikTok son los que tienen menos capacidad para limitar su tiempo en la aplicación.

Uno de cada cinco adolescentes españoles pasa, de media, más de dos horas al día en TikTok. En el caso de las chicas, hablamos de una de cada cuatro. Estas cifras son preocupantes, considerando que su tiempo frente a la pantalla no se limita solo a esta *app*, sino que se extiende a otras plataformas y actividades digitales.

Según documentos internos de la compañía citados en causas judiciales en EE. UU., los ejecutivos de TikTok ya eran conscientes de que su plataforma podía generar adicción en los usuarios tras solo 35 minutos de uso, y que las herramientas de control de tiempo que ofrece la *app* no son efectivas.

Los roles de género tradicionales persisten en la app

Otro hallazgo interesante de nuestro estudio es que, más allá de los vídeos cómicos y musicales, que los consumen chicos y chicas por igual, existen diferencias notables en los contenidos que cada gé-

nero prefiere. Los chicos, por ejemplo, tienden a interesarse más por videojuegos y deportes, mientras que las chicas consumen en mayor medida contenido relacionado con belleza y moda.

Esta división de intereses no parece casual, sino que sugiere que el algoritmo de TikTok refuerza, en muchos casos, los roles de género tradicionales. Todo esto, paradójicamente, ofreciendo este contenido a través de su página de inicio, denominada “para ti”.

Una llamada a la acción

Todos estos datos ponen sobre la mesa la necesidad de implementar medidas adicionales para hacer frente a esta situación. Si las herramientas de gestión del tiempo que ofrece la *app* no son suficientes, será necesario desarrollar programas educativos para promover hábitos digitales saludables entre los adolescentes.

Además, las familias deben contar con estrategias de acompañamiento para hacerlo posible, todo ello sin olvidar la perspectiva de género. Por último, también puede valorarse la realización de auditorías regulares del algoritmo de esta plataforma para evitar sus potenciales efectos adictivos.

La realidad es que TikTok está cambiando la forma en que los adolescentes se relacionan y se informan. Y eso, como sociedad, debería preocuparnos.

Por qué saltar compulsivamente de un vídeo a otro en TikTok o YouTube aumenta el aburrimiento

Pese a las posibilidades que nos brinda el móvil para distraernos, cada vez nos invade más el tedio. ¿Como se explica esta paradoja?



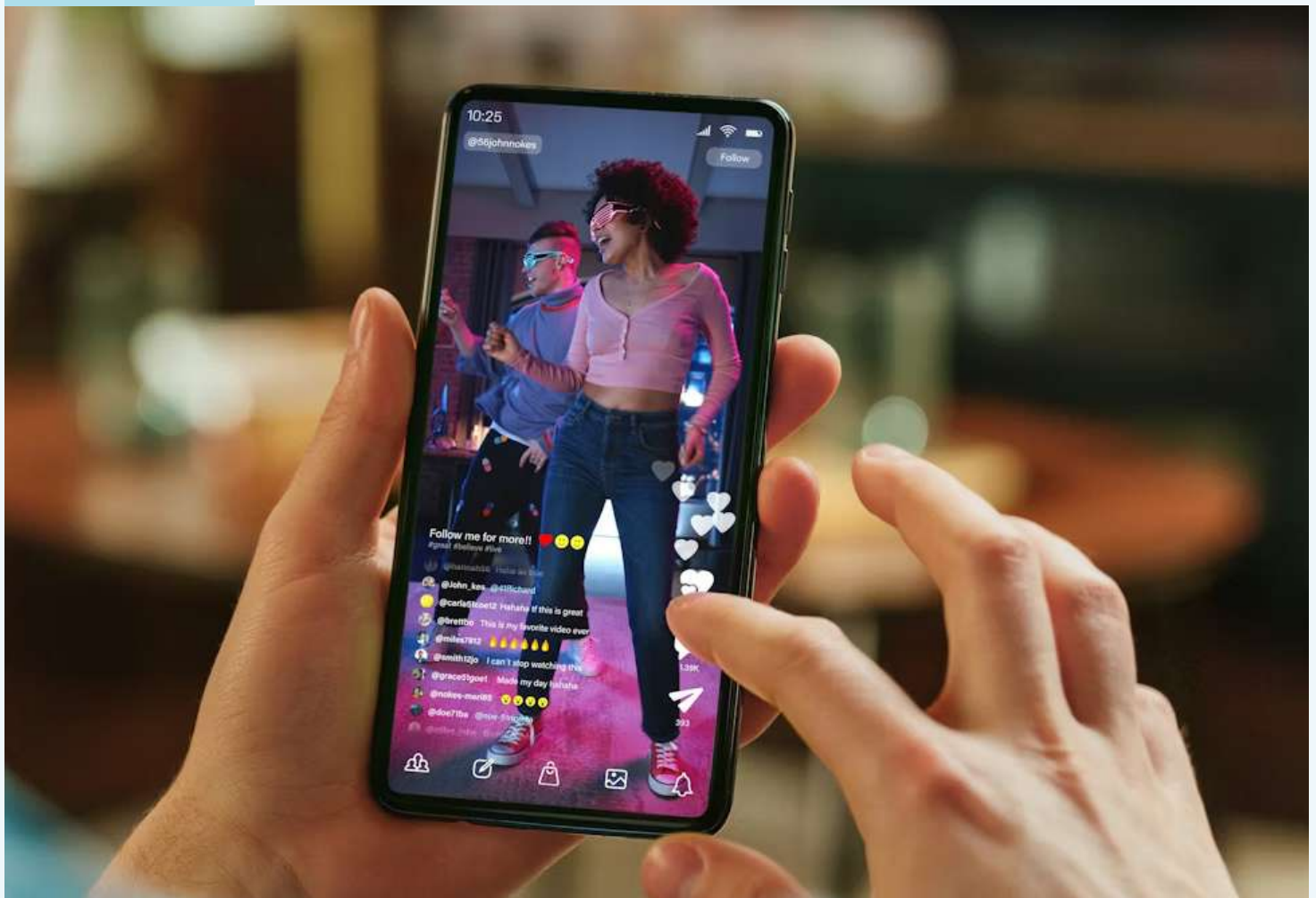
Juan Haro Rodríguez

Profesor Agregado del Área de Psicología Básica. Departamento de Psicología. Universitat Rovira i Virgili

Piense en lo que estaba haciendo antes de llegar aquí. Tal vez hace un momento o unas horas. ¿Estaba saltando de un vídeo a otro en YouTube? ¿Deslizando el dedo por Instagram o TikTok? ¿Empezó un capítulo de una serie en Netflix y lo dejó a medias?

Es probable que alguna de esas actividades le resulte familiar. Saltar constantemente de un contenido

digital a otro o avanzar y retroceder en el mismo se ha vuelto un comportamiento muy habitual. Teóricamente, lo hacemos para distraernos y combatir el aburrimiento. Si algo no nos entretiene lo suficiente, simplemente pasamos a lo siguiente, y así sucesivamente. Pero ¿es realmente una forma efectiva de aliviar el aburrimiento?



Gorodenkoff/Shutterstock

Vivimos en una era con una oferta de entretenimiento sin precedentes, sobre todo en el ámbito digital. Y, paradójicamente, seguimos aburriéndonos igual que antes, o incluso más. De hecho, algunos estudios muestran que esa sensación ha aumentado entre los adolescentes en las últimas dos décadas. ¿Qué está sucediendo?

Atrapados en el bucle atencional

El aburrimiento suele definirse como una experiencia frustrante: queremos involucrarnos en algo que nos llene, que sea inmersivo y que capte nuestra atención, pero no lo conseguimos.

La psicología profundiza en este concepto y lo relaciona con los procesos atencionales. Desde esta perspectiva, se produce por la actividad de un bucle atencional.

Es decir, todos tenemos un nivel “ideal” de atención al que aspiramos al implicarnos en una actividad, y luego está el nivel “real” que experimentamos. A menudo, ambos se hallan muy distantes entre sí: la atención que la actividad nos demanda dista mucho de la que deseamos alcanzar, sobre todo porque nuestro nivel “ideal” suele ser poco realista.

Ser conscientes de lo alejados que estamos de alcanzar dicho nivel es lo que nos genera una sensación de hastío. Y esta se incrementa y prolonga en el tiempo, ya que se trata de un mecanismo que funciona en bucle. Nos decimos: “Estás lejos del nivel ideal de atención, haz algo para solucionarlo”. Pero esos intentos no hacen más que mantener o incluso aumentar la distancia.

Factores como la falta de novedad, significado, autonomía o desafío amplían la brecha entre nuestro estado actual y el ideal, lo que incrementa aún más el aburrimiento.

Tener el dispositivo a mano en reuniones con amigos nos distrae y empeora la experiencia social

La paradoja del móvil como solución al aburrimiento

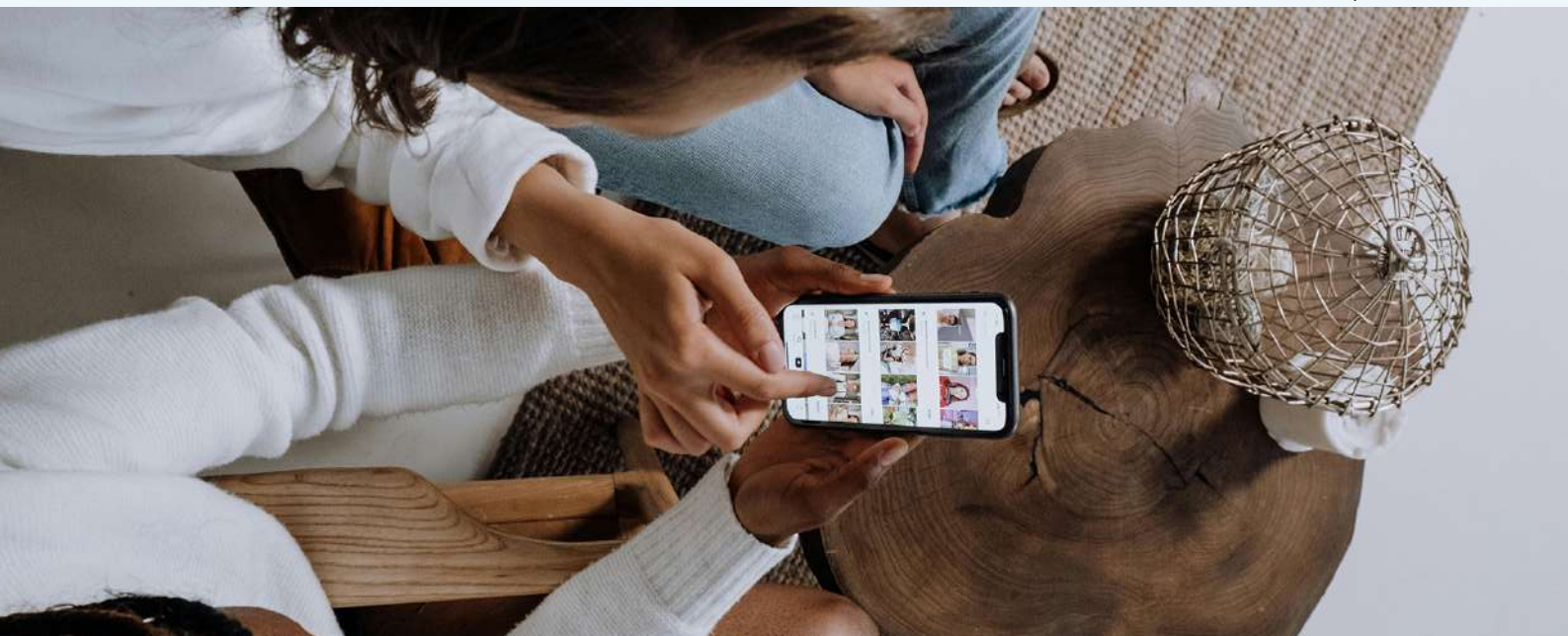
El sentimiento que nos ocupa suele ir asociado a sensaciones negativas como la frustración, el vacío y la insatisfacción. Lo percibimos como algo desagradable y anormal, y por eso deseamos escapar de ese estado.

La necesidad de huir nos impulsa a explorar y probar diferentes alternativas. Y una de las más accesibles es el teléfono móvil: lo sacamos del bolsillo y ya tenemos entretenimiento para un buen rato. Parece el remedio perfecto contra el tedio, ¿verdad? Pues la ciencia sugiere lo contrario.

Por ejemplo, utilizar el móvil durante la jornada laboral, en momentos en que estamos más cansados y aburridos, en realidad aumenta la sensación de aburrimiento. Además, reduce el disfrute de las interacciones sociales en el mundo real. Un estudio muestra que tener el dispositivo a mano en reuniones con amigos nos distrae y hace que la experiencia social sea menos agradable.

Todo esto puede parecer contradictorio. ¿No se suponía que era la solución contra el aburrimiento y nos permitía conectar con cualquiera, en cualquier lugar?

cottonbro studio/Pexels





Amanz/Unsplash

Cambiamos de un contenido digital a otro porque el actual no capta nuestra atención al nivel "ideal"

La trampa del "switching digital"

Parece que el culpable no es tanto el móvil, sino *cómo* lo utilizamos. Aquí entra en juego el concepto de "switching digital", ese hábito tan común de pasar compulsivamente de un contenido digital a otro.

Una investigación reciente arroja luz sobre la relación entre este hábito y el aburrimiento. En varios experimentos, los investigadores colocaron a cada participante en dos situaciones distintas. En la primera, podían entretenerse viendo varios vídeos y tenían la opción de saltar libremente de uno a otro durante diez minutos (condición *switch*). En la segunda, solo podían ver un único vídeo durante el mismo tiempo (condición *no-switch*).

Contra toda intuición, cuando los voluntarios podían cambiar de vídeo experimentaban más aburrimiento, menor satisfacción y atención que si solo estaban autorizados a ver un vídeo. Este patrón de resultados se repitió cuando las condiciones eran retroceder y avanzar libremente en un vídeo (*switch*) o tenían prohibido hacerlo (*no-switch*).

También se observó en situaciones más naturales, como cuando podían navegar y ver ví-

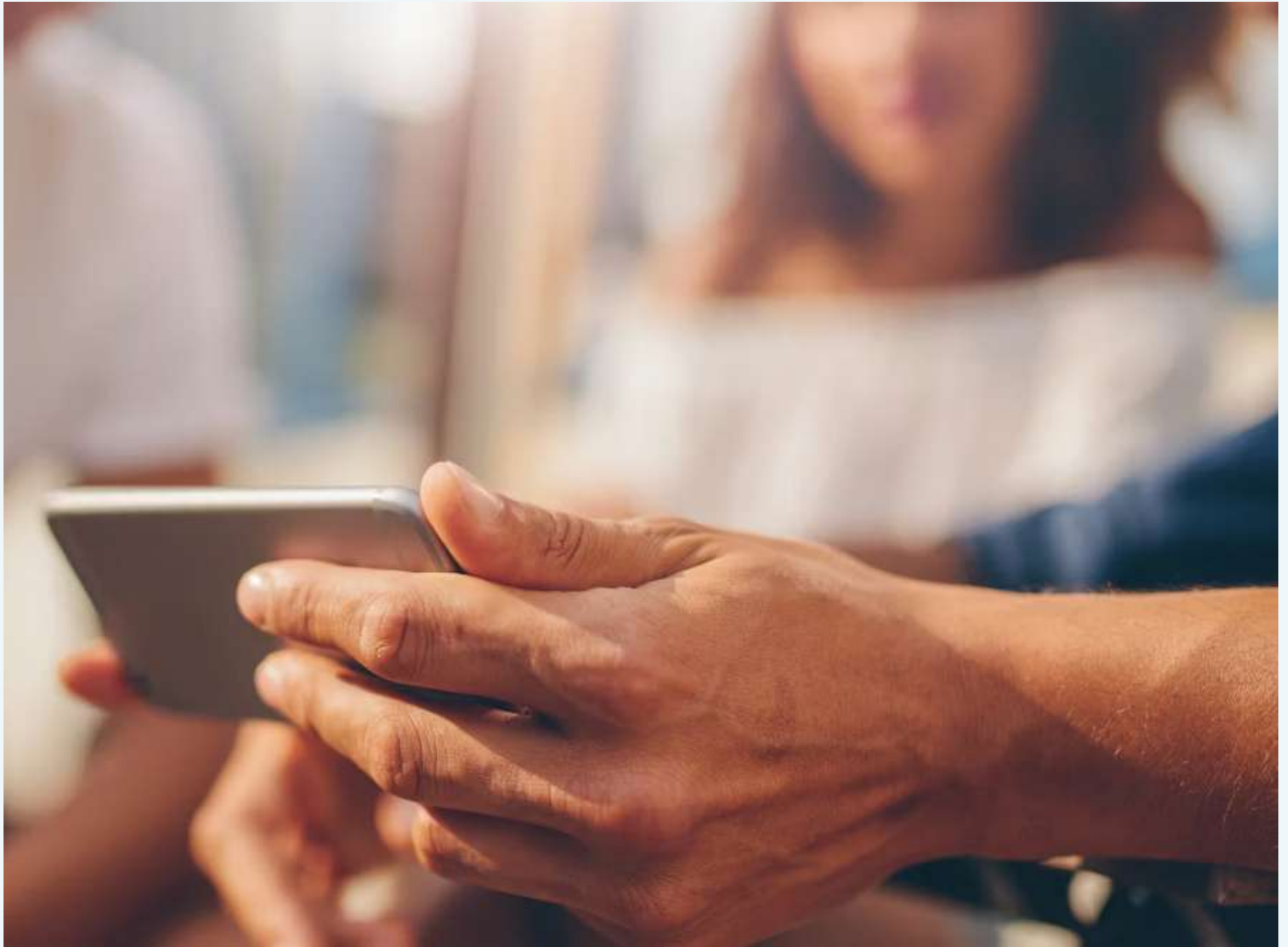
deos de YouTube libremente durante diez minutos (*switch*) o ver solo uno durante ese mismo tiempo (*no-switch*). En todos los casos, los participantes informaron de niveles más altos de aburrimiento en la condición *switch* que en la *no-switch*.

Los autores del estudio sugieren que el bucle atencional es el responsable de ese incremento. Cambiamos de un contenido digital a otro porque el actual no capta nuestra atención al nivel "ideal". Además, al tener acceso a un repertorio enorme, pensamos que otra opción podría ofrecernos esa dosis de atención que buscamos.

Así, saltamos al siguiente vídeo y nuestra atención también salta, desconectándose momentáneamente. El nuevo contenido capta de nuevo nuestra atención, que estaba en pausa, pero solo de manera superficial. Pronto nos damos cuenta de que tampoco nos satisface y volvemos a saltar. Y así sucesivamente.

Este proceso retroalimenta el bucle atencional: como la atención que dedicamos a cada vídeo es superficial y se interrumpe en cada salto, la distancia entre nuestro estado atencional y el ideal sigue siendo grande, aumentando así nuestra frustración y aburrimiento. En cambio, cuando no tenemos la opción de cambiar entre contenidos, la experiencia es más inmersiva y logramos una mayor implicación atencional, similar a la de ver una película en el cine.

Así pues, aunque nuestros móviles nos ofrecen una oferta casi infinita de entretenimiento, no son la panacea contra el aburrimiento. Al menos, si no sabemos utilizarlos de manera adecuada. El "switching digital" es un hábito que deberíamos intentar controlar y reemplazar por otros que se centren en la inmersión y la atención consciente.



¿Radicalizan a los jóvenes las redes sociales?

La polémica, el grito y la emoción ganan la partida a la construcción informativa en las redes.

Las redes sociales han revolucionado la manera en que nos comunicamos, tanto en el ámbito personal como en el institucional o político. En el caso de los jóvenes, son el entorno en el que se informan y forman sus creencias. Esto tiene un lado negativo, pues al ser sus principales canales de información pueden promover la radicalización de posturas políticas y la propagación de estereotipos de género, ideas homóforas y racistas, como revelan algunos es-

tudios demoscópicos realizados en los últimos años que analizamos a continuación.

La desconfianza en los medios tradicionales y las nuevas formas de socialización vinculadas a internet han construido una dependencia creciente de estas plataformas. Hoy son la influencia principal de adolescentes y jóvenes, y a ellos se dirigen muchos de los discursos emotivos y extremistas que llenan la red con hechos alternativos.



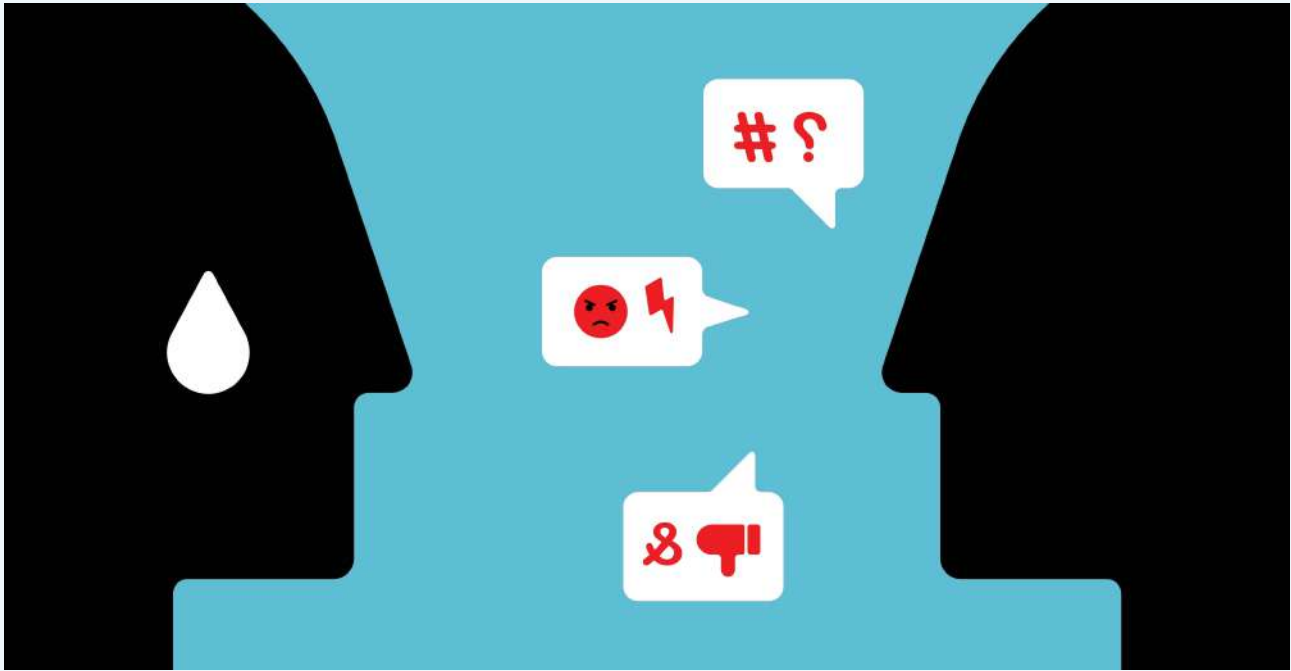
Santiago Giraldo Luque

Profesor de Periodismo.
Universitat Autònoma
de Barcelona



Cristina Fernández Rovira

Coordinadora del grado en Global Studies,
Universitat de Vic –
Universitat Central de Catalunya



Cambio en las fuentes de información

En 2023, el 50 % de los jóvenes españoles de entre 18 y 24 años decía desconfiar de las noticias de medios de comunicación. Esta creciente desconfianza les ha llevado a buscar información en otras fuentes, especialmente en las redes sociales.

También sabemos que, en España, el 60 % de los adolescentes mayores de 14 años prefieren informarse a través de redes sociales, y el 72 % lo hace mediante amigos o familiares. Nada de medios. Ni siquiera para seguirlos en redes: los periodistas y medios son el grupo de interés menos seguido por los usuarios en las redes sociales, con apenas un 15,6 %, muy por debajo de familiares y amigos (47,8 %), actores o comediantes (29,4 %) e incluso *influencers* (22,6 %).

Los algoritmos privilegian los contenidos polémicos y fáciles de viralizar

El cambio en las fuentes de información tiene implicaciones significativas. Las redes sociales, a diferencia de los medios tradicionales, no cuentan con

mecanismos efectivos para verificar la veracidad de la información que se comparte. Además, como demostró la minuciosa investigación realizada por Jeff Horwitz, periodista de *The Wall Street Journal*, sus algoritmos privilegian el contenido no por su calidad, sino por su potencial de viralización, con lo cual la polémica, el grito y la emoción (lo que alimenta los hechos alternativos) ganan la partida a la construcción informativa que los medios intentan, de forma regulada, realizar.

Depender de ellas exclusivamente como fuente principal de información ha facilitado la propagación de ideologías extremistas y actitudes discriminatorias entre los jóvenes. Plataformas como X, YouTube, TikTok e Instagram permiten que influenciadores difundan mensajes que pueden cuestionar valores democráticos y promover estereotipos de género, homofobia y racismo. Los jóvenes de 18 a 29 años confían por igual en *youtubers* que en medios de comunicación tradicionales.

Efectos en el discurso colectivo

La propagación de estereotipos de género provenientes de las redes sociales quedó demostrada con la primera encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) sobre percepciones de igualdad y estereotipos de género. Publicada en enero de 2024, reveló que el 44,1 % de los hombres cree que la promoción de la igualdad ha llegado tan lejos que ahora se les discrimina a ellos. Este sentimiento es más pronunciado entre los jóvenes de 16 a 24 años, alcanzando el 51,8 %.

Otras encuestas recientes apuntan a que la difusión de mensajes de odio, machismo y ultracapitalismo calan entre los adolescentes: solo el 35,1 % de los hombres de la generación Z (nacidos entre 1997 y 2012) se consideraba feminista en 2024.

Los jóvenes de 18 a 29 años confían por igual en 'youtubers' que en los medios de comunicación tradicionales

¿Por qué es preocupante?

La influencia de las redes sociales en la formación de creencias y actitudes entre los jóvenes tiene profundas implicaciones para la cohesión social y la salud democrática.

Las redes sociales no solo han transformado el acceso a la información, sino que moldean de manera profunda, como en el caso de los imaginarios machistas, las creencias políticas y sociales de los jóvenes.

Por ejemplo, que una cuarta parte de los menores de 35 años en España considere que un gobierno autoritario puede ser preferible a la democracia no es un dato menor ni una simple anécdota generacional: es la evidencia de que el modelo de conversación pública en el que se forman sus opiniones puede erosionar los principios democráticos desde su base. Las dinámicas descontroladas de difusión de desinformación y la deslegitimación sistemática de las instituciones que abunda en las redes sociales han creado un entorno en el que la democracia

Roman Samborski/Shutterstock



¿Es posible convencer a los jóvenes de que les interesa incluir el trabajo de profesionales en periodismo en su "dieta informativa"?

ya no es un valor incuestionable, sino una opción más entre otras.

Aun así, las grandes plataformas tecnológicas operan sin regulación efectiva y los medios han perdido la capacidad de interpelar a una generación que ya no confía en ellos.

¿Dónde está la salida?

El futuro democrático solo puede ser sostenible si la ciudadanía (jóvenes incluidos) se informa en lugares seguros y generados por profesionales de la información. Lugares saneados de la desinformación que campea libre en las redes sociales bajo la falsa idea de libertad de expresión. ¿Es posible convencer a los jóvenes de que les interesa incluir en su "dieta informativa" el trabajo de profesionales del periodismo?

Intentar luchar contra la desinformación en el mismo campo de batalla, es decir en las propias redes sociales, no está funcionando, y tampoco es un modelo rentable para los medios de comunicación tradicionales. La otra opción sería abandonar las redes y crear y fortalecer otras vías de acceso.

No es tan difícil. Cuando en 2020 Australia decidió que las redes sociales deberían pagar a los medios por su contenido, los medios australianos sufrieron algo así como el apagón algorítmico de Facebook, y no dejaron de existir. Al contrario, encontraron alternativas y descubrieron que hay vida más allá de las redes sociales.

Sistemas de suscripción a la calidad informativa, similares a los de Netflix o HBO, que los jóvenes sí conocen, podrían ser la alternativa. Pero para ello, hay que convencer a las generaciones que creen que están informados a cambio de nada, de que ni están informados, ni es a cambio de nada.

Cómo el consumo precoz de porno afecta a la sexualización de chicos y chicas

La violencia, la coerción o la humillación a las mujeres se interpretan como conductas normales.

En España, el contacto con la pornografía se produce cada vez antes: un 20 % de los adolescentes ha accedido a estos contenidos antes de los diez años y más del 90 % lo ha hecho antes de los catorce.

Estas cifras revelan una infancia expuesta demasiado pronto a materiales que moldean su manera de entender el deseo, el consentimiento y las relaciones afectivas. En un contexto donde la educa-

ción sexual integral apenas existe en las familias ni en las aulas, internet se ha convertido en el maestro y la pornografía en su currículo.

Una infancia expuesta demasiado pronto

Las investigaciones más recientes sitúan el inicio del consumo de pornografía entre los ocho y los trece años. El teléfono móvil es el



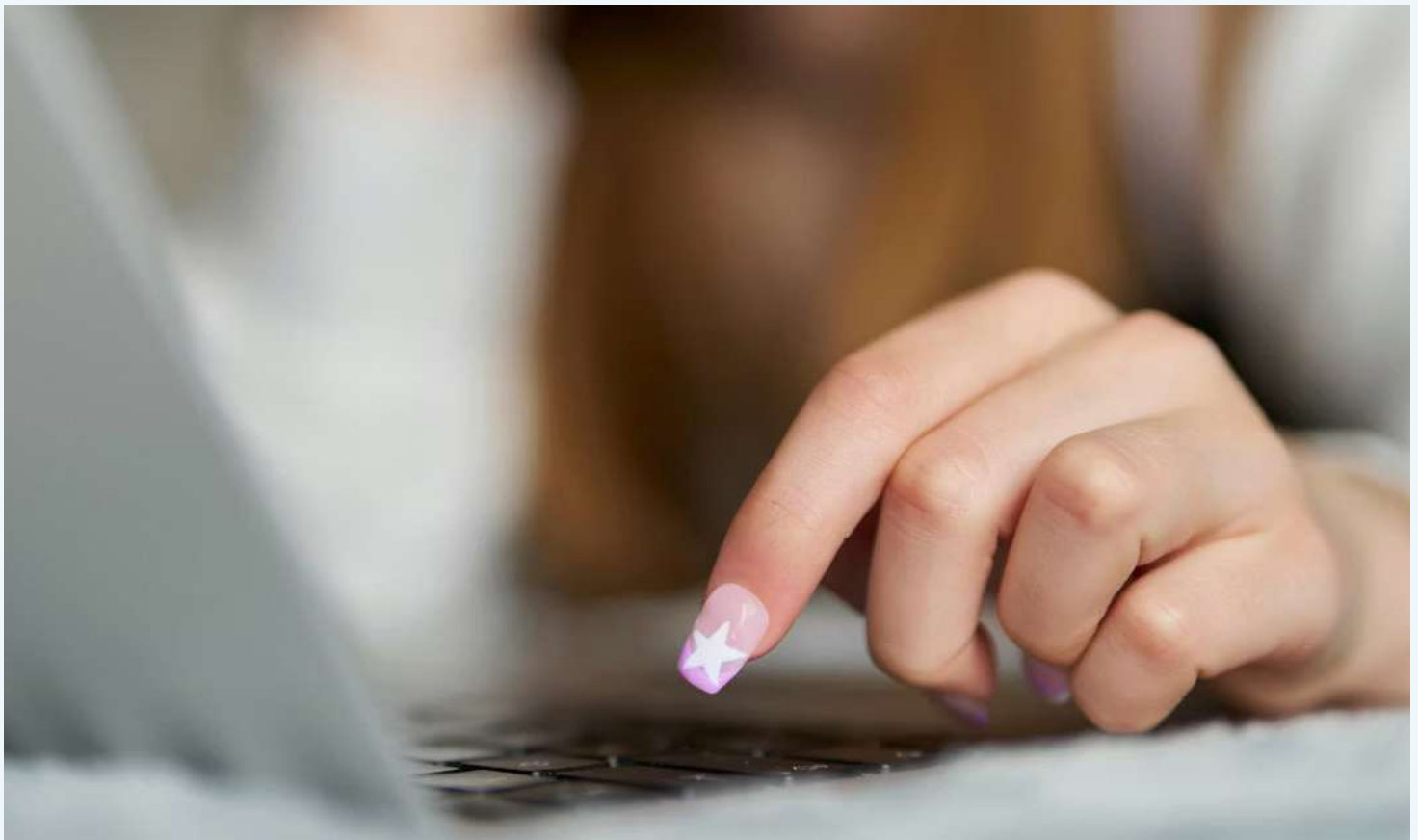
Jose Daniel Rueda Estrada

Director programa Master Universitario Trabajo Social Sanitario, UOC - Universitat Oberta de Catalunya



Mario Ramírez Díaz

Trabajador social sanitario, UOC - Universitat Oberta de Catalunya



Daisy Daisy/Shutterstock

Los vídeos pornográficos más vistos incluyen tirones de pelo, bofetadas o insultos

principal dispositivo de acceso: permite un consumo privado, inmediato y difícil de supervisar por el entorno adulto.

Este acceso continuo no tiene los filtros familiares y educativos que podrían actuar como elementos de protección.

Lo que ven los chicos

La exposición precoz a contenidos sexuales explícitos en los que se reproducen actitudes de violencia, dominación y machismo, y el consumo como práctica integrada en la socialización digital de los adolescentes hacen que la violencia física, la coerción o la humillación hacia las mujeres, lejos de ser reconocidas como agresiones, se interpretan como comportamientos sexuales normales o incluso deseables.

Son contenidos y actitudes que refuerzan modelos de virilidad basados en la dominación y la cosificación.

Algunos investigadores han comprobado que los vídeos más vistos incluían tirones de pelo, bofetadas o insultos, e incluso una violación colectiva con más de 225 millones de reproducciones. Otras investigaciones han confirmado que el consumo ha-

bitual de pornografía violenta se asocia con actitudes de dominio y agresión sexual: el 100 % de los estudios vinculó la pornografía con la violencia sexual, el 80 % con la psicológica y el 66,7 % con la física.

En definitiva, en la adolescencia esta exposición moldea las primeras experiencias afectivas y normaliza la idea de que el poder, la sumisión y la violencia son parte del deseo.

Las chicas frente al espejo de la violencia

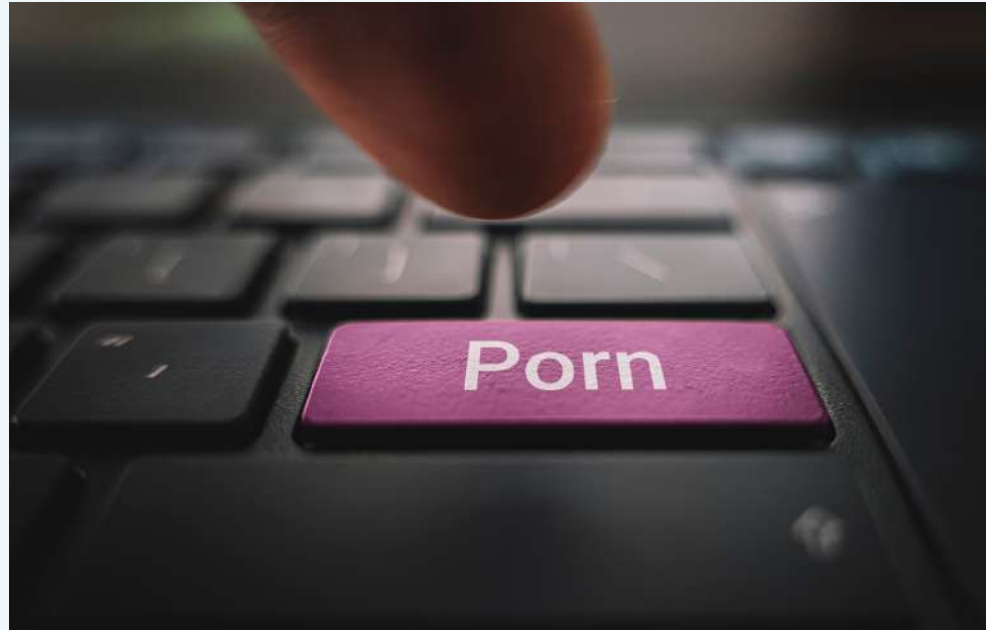
Las adolescentes también acceden a la pornografía, aunque en menor medida y bajo un contexto marcado por la presión estética, los mandatos de género y la necesidad de validación externa, factores que influyen en cómo construyen su deseo y su relación con el cuerpo.

Este consumo suele vivirse con incomodidad o ambivalencia emocional, y rara vez se comparte entre iguales.

La nueva pornografía digital refuerza la cosificación femenina, presentando a las mujeres como instrumentos de placer masculino. Plataformas como OnlyFans reproducen esta lógica, mercanti-



Melnikov Dmitriy/Shutterstock



lizando el cuerpo femenino bajo una aparente libertad que responde a la demanda masculina. Así, las jóvenes aprenden que el reconocimiento social depende de su capacidad de exposición, generando una socialización basada en la autosexualización y el capital erótico.

Este aprendizaje perpetúa los mandatos de sumisión y consolida un modelo de deseo basado en la desigualdad. En consecuencia, la pornografía no solo moldea cómo los varones aprenden a desear, sino cómo las adolescentes aprenden a ser deseadas.

Una educación que llega tarde

La ausencia de una educación sexual adecuada es uno de los factores que más contribuyen al consumo temprano de pornografía. En el ámbito educativo persiste una carencia de programas que aborden las relaciones afectivo-sexuales con rigor, naturalidad y perspectiva de derechos, lo que favorece la interiorización de los contenidos pornográficos.

Además, las escuelas carecen de recursos para una alfabetización sexual integral y en las familias prevalecen el silencio y el tabú.

Ante esta falta de referentes, la pornografía se convierte en la principal fuente de información, anulando dimensiones esenciales de la sexualidad como el afecto, la igualdad y el respeto.

Educación socioafectiva y enfoque de género

Por ello, la educación socioafectiva con enfoque de género se ha mostrado esencial para prevenir los efectos del consumo y promover relaciones igualitarias.

Incluir la reflexión sobre consentimiento, placer y diversidad permite contrarrestar los mensajes de dominación que transmiten las pantallas y empoderar a los adolescentes desde el respeto mutuo.

Un desafío de la salud pública

El consumo de pornografía en la adolescencia constituye un problema emergente de salud pública. Sus efectos trascienden lo individual y afectan al bienestar emocional, la socialización y la construcción de identidades de género, por lo que requiere un abordaje preventivo y comunitario desde el sistema sanitario.

Además, la evidencia demuestra que la exposición precoz a contenidos sexuales explícitos influye en conductas de riesgo, adicciones comportamentales y reproducción de desigualdades de género.

El papel del trabajo social sanitario

El trabajo social sanitario tiene un papel clave al situarse entre el sistema de salud, la comunidad y las familias. Desde esta posición puede detectar las consecuencias psicosociales del consumo—ansiedad, aislamiento o actitudes sexistas—e intervenir con acciones educativas y de acompañamiento.

Asimismo, como figura de enlace, el trabajador social sanitario contribuye al diseño de estrategias intersectoriales que integren la educación afectivo-sexual en la atención primaria y promue-

En el ámbito educativo hay una carencia de programas que aborden las relaciones afectivo-sexuales

van relaciones saludables desde edades tempranas. En última instancia, acompañar a las nuevas generaciones en una sexualidad basada en la empatía, el consentimiento y la igualdad es su mayor responsabilidad.

El consumo de pornografía ha dejado de ser un tema privado para convertirse en un desafío colectivo. No es un problema moral, sino un problema de salud y de igualdad. Si la pornografía enseña a desear con violencia, nuestra tarea es enseñar a desear con empatía. En este sentido, educar en igualdad, afecto y consentimiento no es una opción: es una urgencia social.

[uso responsable]

- 61 La privacidad nos persigue, pero somos más rápidos.
- 65 7 Preguntas que debemos hacernos antes de compartir una noticia.
- 68 Jóvenes y adolescentes en redes sociales: ¿consumidores o creadores?
- 71 Una mirada lingüística a los emojis de la serie 'Adolescencia'.
- 74 Lectura profunda en tiempos de 'scroll'.



La privacidad nos persigue, **pero nosotros somos más rápidos**

El acceso a redes sociales ha
cambiado el concepto de seguridad.

Cuando hablamos de ciudadanía, solemos pensar en derechos y deberes, aunque pocas veces nos paramos a analizar su significado e implicaciones. El concepto se remonta en Occidente a los tiempos de la Antigua Grecia, en el marco de la participación directa en las decisiones que afectaban a la colectividad.

Entre las dimensiones sobre qué es un ciudadano, se encuentran la política, la social, la cultural o la subjetiva, entre otras, que definen el conjunto de derechos, deberes, percepciones, responsabilidades y comportamientos sobre un conjunto de personas. Así pues, la ciudadanía digital no es solo un conjunto de habilidades técnicas,



Carmen Jordá Sanz

Directora del
Departamento de
Criminología y
Seguridad, Universidad
Camilo José Cela

sino una forma de participación activa, crítica y responsable en la vida pública digital.

El contexto: ciudadanos de un mundo hiperconectado

¿Por qué es importante comenzar con esta aclaración? Porque el concepto “menor de edad” diluye las características y homogeneiza a todos aquellos niños y adolescentes que aún no han cumplido una determinada edad, sin matices. En el ámbito digital, además, en ocasiones, se vincula a una connotación infantilizada que se orienta hacia la mera protección del niño o adolescente, sin una participación activa del mismo.

Basta con recalcar que, entre las concepciones sociales para potenciar su privacidad, destaca la insistencia en el reforzamiento de protocolos de seguridad para acceder a plataformas *online* o a contenido considerado perjudicial para su desarrollo. Por ejemplo, podemos encontrar la propuesta de implementar sistemas de verificación de edad para impedir el acceso a plataformas pornográficas (recordemos que en España la edad de acceso a este contenido llega a situarse en los 8 años).

Y es que el mayor riesgo en lo digital es la propia persona. No podemos olvidar que detrás de un ciberataque hay un autor, y detrás de cada pantalla atacada hay una víctima. En cuestiones digitales, se dice que el principal factor de riesgo no es la herramienta –la tecnología– en sí, sino el factor humano. De hecho,

hasta el 95 % de los fallos de ciberseguridad tiene su origen en errores humanos. Por tanto, debemos tener una perspectiva social sobre la utilización de la tecnología: las herramientas digitales son medios, por y para personas.

Tampoco podemos –ni debemos– caer en el alarmismo generalizado que establece una relación causal entre la utilización de pantallas y redes sociales y consecuentes problemas en las personas, especialmente niños, adolescentes y jóvenes. Así lo muestra un estudio, que señala que el riesgo del uso de la tecnología en jóvenes es, en todo caso, bajo y muy variado.

En caso de materialización, los autores explican que no se relaciona de manera directa con el simple uso de la tecnología, entendido como las horas de pantalla, sino con variables moduladoras como el género, la edad o la supervisión parental.

Por tanto, abordar la privacidad y las posibles amenazas que

El riesgo no se relaciona solo con las horas de uso, sino con factores como la edad o el género

conlleva la utilización de internet requiere una visión que integre a todo el conjunto de la sociedad, con especial atención a todos aquellos grupos más vulnerables. Considerar a los niños y jóvenes como ciudadanos digitales implica su derecho a participación y expresión, no como meros receptores de medidas coercitivas o de protección pasiva.

El dilema: la huella digital que siempre nos sigue

El desarrollo exponencial de internet y las redes sociales durante las últimas décadas ha supuesto una interconexión global sin precedentes, con numerosas ventajas e inconvenientes. Entre las ventajas, podemos destacar la democratización del conocimiento, las facilidades de comunicación o entretenimiento o los avances en múltiples campos de conocimiento científico.

En cambio, el acceso a redes sociales, especialmente para niños y adolescentes, ha ampliado el concepto de seguridad hacia nuevos horizontes que, hasta hace pocas décadas, no se contemplaban. Un ejemplo es el impacto de la huella digital, entendida como el rastro de información que dejamos en internet de manera voluntaria o involuntaria con cada foto, ubicación, búsqueda o comentario.

Un reciente estudio español ha revelado que el 62 % de adolescentes encuestados asegura entender el tipo de información que comparte en las plataformas y un 46 % ha mostrado preocupación por su huella digital; sin em-

bargo, más de la mitad afirma no conocer cómo proteger su información personal en las redes.

El contenido que volcamos en internet, en general, no sale nunca de internet. Y esta exposición prolongada puede dar pie a problemas graves. En edades tempranas, el ciberacoso, es decir, el hostigamiento facilitado por el uso de nuevas tecnologías con el objetivo de atemorizar, humillar o ejercer algún tipo de daño a otras personas, es una de las principales amenazas derivadas de la utilización de redes sociales.

Son múltiples los casos que podríamos destacar, pero el ejemplo de Kayla Laws, una joven estadounidense que se vio sometida a un proceso de “pornoventana”, muestra su impacto a diferentes niveles: individualmente, por los mensajes e insultos recibidos durante meses y que llegaron a traspasar el ámbito digital; socialmente, por el debate existente en torno a la privacidad y el intercambio de fotografías y vídeos de contenido sexual; y tecnológicamente, por

el impacto que supuso la huella digital, que escapó del control de la víctima y fue utilizada en su contra.

Además, la persistencia de la huella digital deriva en numerosas implicaciones para cualquier persona, tanto en el presente como en el futuro: la reputación *online* influye cada vez más en procesos de selección de empleo, becas o admisión en universidades.

El reto: crear responsabilidad digital compartida

Agrupando estas ideas –tecnología producida por y para humanos, con errores humanos y que debe contar con una participación activa de todos los humanos–, resulta evidente que la línea a seguir no se orienta hacia la prohibición en el acceso a internet o las redes sociales, sino hacia la educación en su uso. La educación digital no puede limitarse a evitar daños. Debe aspirar a empoderar a una generación que puede ser nativa, pero no por ello necesariamente competente en la materia.

La mera prohibición impide o, al menos, dificulta el correcto desarrollo de competencias digitales, que además son clave para el futuro. La alfabetización digital, más allá de la seguridad en las contraseñas o el conocimiento sobre la utilización de *software*, debe incluir la correcta gestión de la identidad digital y la prevención de amenazas, como el ciberacoso, el *grooming* o la recopilación de información personal para utilizarla con fines de ingeniería social.

En este sentido, el marco de trabajo de competencias digitales propuesto por el Joint Research Centre y la Comisión Europea (DigComp) orienta estos esfuerzos en una de las prioridades del continente: la transición hacia la era digital.

Así, proponen que los ciudadanos deben contar con una serie de competencias que se enmarcan en cinco dimensiones: seguridad, alfabetización de información, creación de contenido digital, solución de problemas y, por último, comunicación y colaboración. Es en esta última dimensión sobre la que recae la principal responsabilidad sobre la educación digital, ya que educar en ciudadanía digital supone enseñar a convivir en un espacio donde lo tecnológico y lo social son inseparables.

La construcción de esta responsabilidad digital involucra la participación de múltiples actores y sectores: desde el familiar y educativo, para dotar de herramientas y conocimiento crítico sobre las redes sociales, hasta las organizaciones privadas, para integrar la privacidad en el diseño de plataformas seguras, siguiendo el marco privacy by design, es decir, diseñado para priorizar por defecto la privacidad del usuario.

En definitiva, necesitamos hacer de internet un espacio de oportunidad, participación y crecimiento, no un lugar de vulnerabilidad permanente. Si queremos una sociedad justa, segura y democrática, debemos formar ciudadanos críticos para navegar en esta compleja era tecnológica.

La mera
prohibición
dificulta el
correcto
desarrollo de
competencias
digitales

7 Preguntas que debemos hacernos antes de compartir una noticia en redes sociales

Parece complicado combatir las noticias falsas en redes sociales cuando nuestros sesgos personales nos incitan a creerlas, cuando los algoritmos nos ponen delante justo aquello que queremos escuchar y cuando nuestros influencers de cabecera nos lo cuentan de manera sugerente y con gran seguridad.



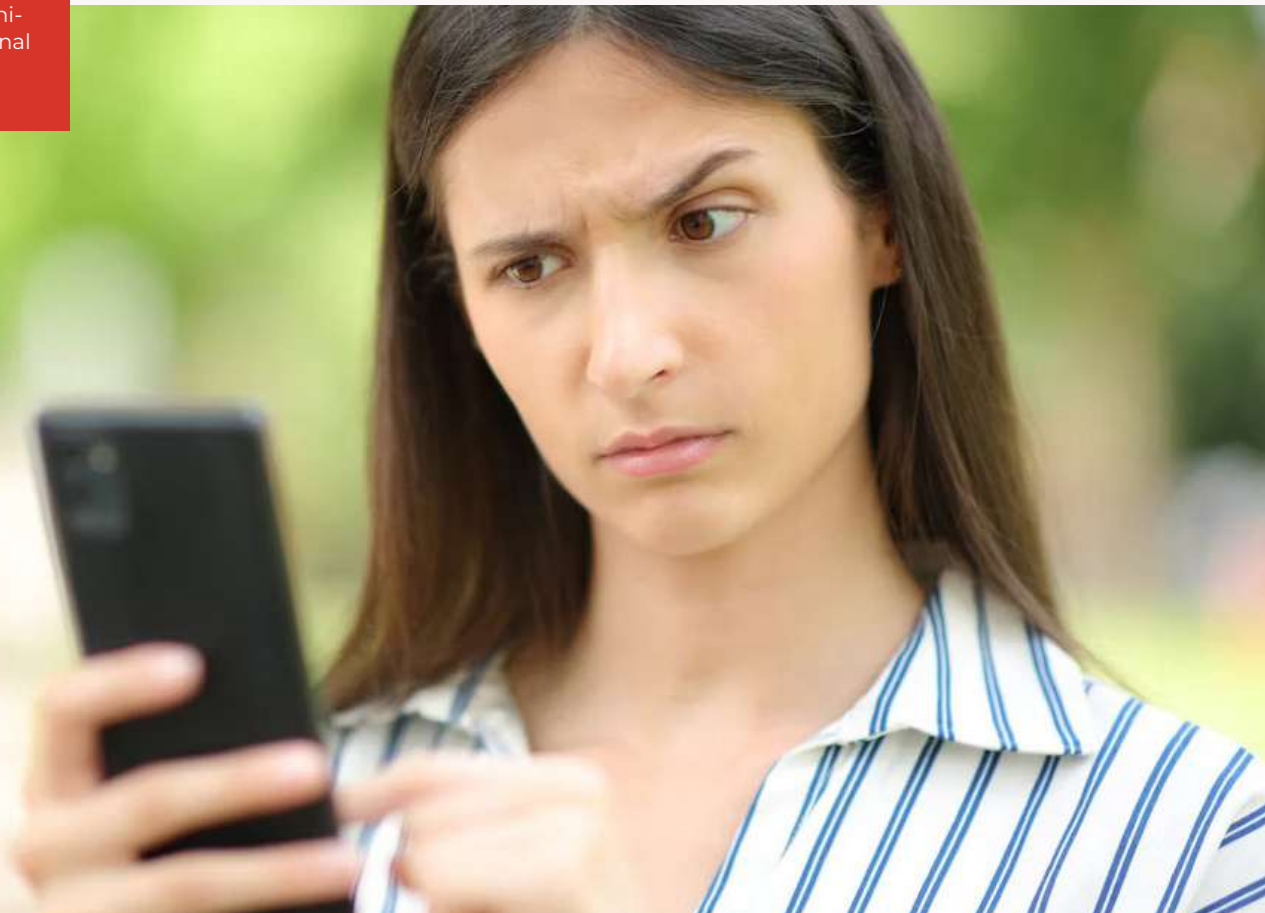
Ingrid Mosquera Gende

Profesora Titular de Universidad. IP del Grupo de investigación TEKINDI, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja.

¿Qué podemos hacer como usuarios de redes para poder tener un ojo más crítico? ¿Cómo se puede contribuir desde los centros educativos a formar ciudadanos más concienciados en este sentido? ¿Cómo deben actuar medios y divulgadores para frenar las noticias falsas?

Aunque se suele señalar a la juventud como uno de los colectivos más vulnerables a la hora de creerse las noticias falsas, ningún sector de la población está libre de caer en las garras del populismo. Ni siquiera los propios estudiantes de Comunicación, según reveló un reciente estudio. Hasta los docentes, como apunta una encuesta informal en la red social X, son víctimas de la desinformación. Nadie está a salvo de creerse una noticia falsa.

Las características de ciertas noticias nos tienen que hacer desconfiar. Antonio Guillem/Shutterstock



Las tres preguntas clave

Antes de darle al botón de compartir, llevarnos las manos a la cabeza o pensar para nuestros adentros “Lo que me temía”, hagámonos estas tres preguntas básicas:

1.

¿Quién está difundiendo la noticia?

Debemos intentar acceder a la fuente y, como recomendación, sería mejor no hacerlo a través del enlace de la propia publicación, sino a través de la página del medio. También hay que tener mucho cuidado con los enlaces de las noticias falsas, que pueden conllevar otro tipo de peligros.

2.

¿Se puede encontrar en otros medios?

Si es una noticia importante, no aparecerá únicamente en un medio de publicación. Recurrir a fuentes alternativas es uno de los métodos preferidos por gran parte de las personas que desean comprobar la veracidad de una información. Podemos rastrearla en Google o en otros buscadores. No basta con indagar en la misma red social o en otras redes sociales, sino en otros medios, bien sean digitales o analógicos.

3.

¿De cuándo es la publicación?

En ocasiones, cuando sale una noticia sobre un tema de moda, de actualidad o de interés, hay personas o medios que aprovechan ese tirón para incluir noticias pasadas, de meses o años anteriores, para volver a ponerlas sobre la mesa. Este también es un modo de desinformar: se nos hace creer que acaba de suceder algo, cuando realmente puede haber ocurrido hace años. Hay que buscar la fecha en la publicación. La noticia puede ser verdadera o falsa, pero puede haberse relanzado en un momento determinado para desviar el foco de atención o desdibujar la actualidad. Cuatro preguntas complementarias la atención. Nunca debemos quedarnos con los titulares, siempre debemos ir un paso más allá.



Debemos intentar acceder a la fuente, y sería mejor hacerlo no a través del enlace de la propia publicación, sino a través de la página del medio

Cuatro preguntas complementarias

1.

¿Se incluye una foto o imagen extraña?

Algunas noticias en redes sociales se acompañan de imágenes creadas por inteligencia artificial. La primera recomendación puede ser que nos dejemos guiar por nuestro instinto. Hay imágenes tan inverosímiles y chocantes que de entrada nos llaman mucho la atención y quizás, ya por eso, debemos de poner la información en cuarentena y seguir investigando. En todo caso, como con las propias noticias, debemos ser igual de críticos a la hora de filtrar imágenes, audios y vídeos, que también pueden estar creados por IA.

2.

¿Su titular es tendencioso?

Analicemos si se trata de un titular objetivo o si únicamente busca llamar la atención. Nunca debemos quedarnos con los titulares, siempre debemos ir un paso más allá.

3.

¿Es una noticia con la que estamos de acuerdo?

Las redes sociales están regidas por algoritmos y repletas de *bots* que propician que veamos lo que queremos ver. Las redes tienden a darnos la razón. Y que nos den la razón no implica que la tengamos o que lo que leemos sea verdad, únicamente implica que el algoritmo nos presenta aquello que puede atraer nuestra atención, y no por ello tiene que ser una noticia real.

4.

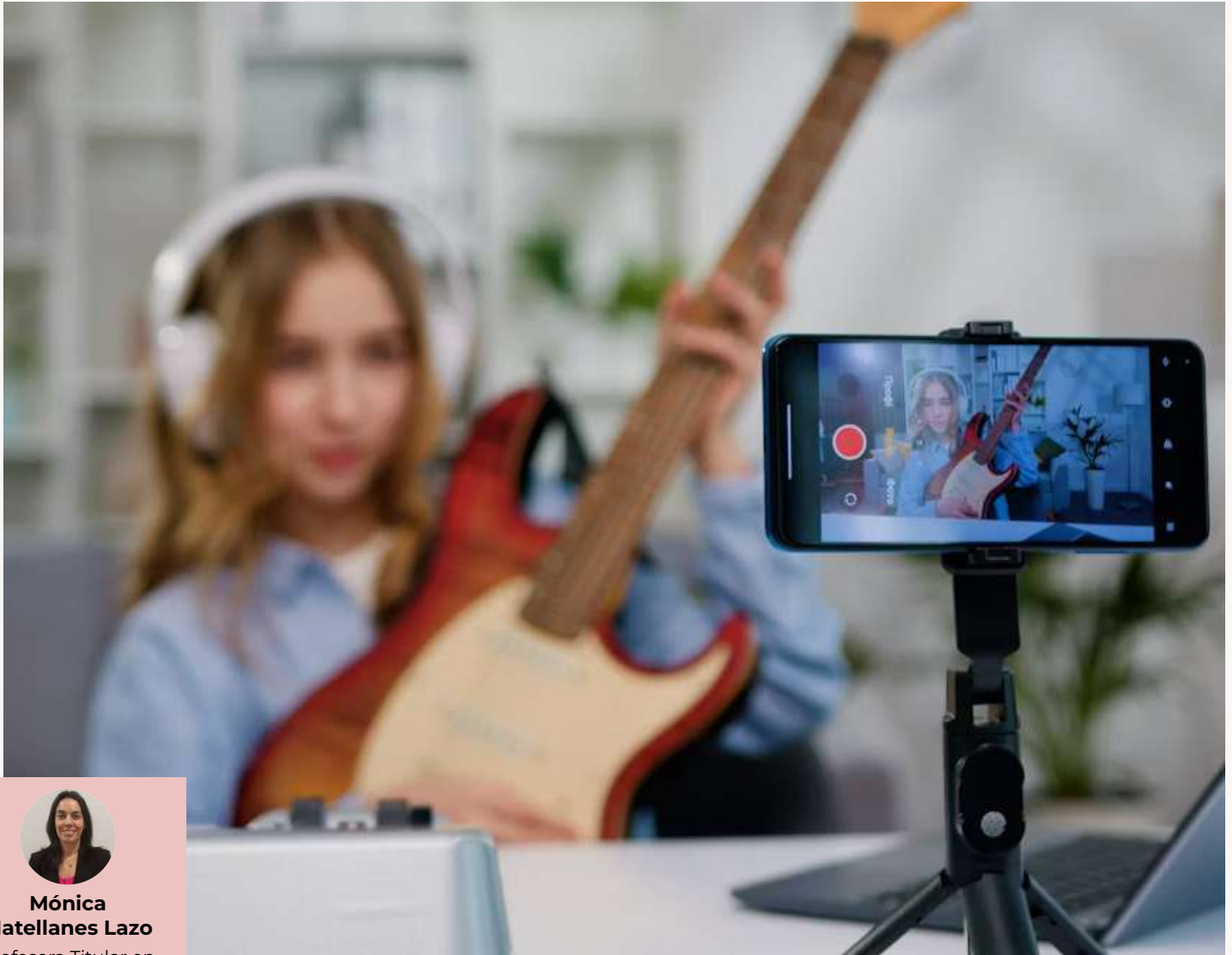
¿Es una información sobre un tema complejo que comprendemos sin problema?

Tendemos a creer aquello que entendemos. O todo lo contrario, cuando nos encontramos una noticia o una información que emplea términos científicos complicados, nos inclinamos a pensar que tiene que ser cierto, porque se encuentra respaldada por una universidad o por un supuesto especialista. No nos fiemos de que esa información sea cierta, de que ese centro o institución exista o que ese especialista sea tal. Tanto la “sobre simplificación” como la “sobretecnificación” son estrategias muy útiles para hacernos creer que lo que tenemos delante es cierto.

Y si no es suficiente...

Si a pesar de todo ello nos quedan dudas, se puede comentar la noticia en el aula o en casa: debatar y reflexionar sobre un tema ayuda a discernir su veracidad. Antes de propagar una noticia que puede herir o perjudicar a terceros o contribuir a la desinformación, pensémoslo siempre dos veces. Los usuarios somos la segunda barrera frente a la propagación de bulos. La primera, por supuesto, son las personas o medios que crean y comparten las noticias en primer lugar.

Tampoco debemos olvidar que las redes también pueden ser un instrumento muy útil a la hora de desmentir noticias falsas. En este sentido, páginas como Maldita.es no solo contribuyen a desmentir bulos, sino que ofrecen recursos muy útiles para el aula. Igualmente, escuchar pódcast con debates sobre el tema, así como participar o asistir a espacios relacionados con la vertiente ética de la divulgación, podrán contribuir a hacernos reflexionar y ser más conscientes de todos los aspectos que debemos sopesar al enfrentarnos a una noticia en redes.



**Mónica
Matellanes Lazo**

Profesora Titular en Comunicación y Publicidad. Departamento de Ciencias Sociales, Universidad Europea Miguel de Cervantes



**Matías
López Iglesias**

Profesor titular del departamento de Ciencias Sociales, Universidad Europea Miguel de Cervantes



Óscar Díaz Chica

Profesor del Departamento de Ciencias Sociales, Universidad Europea Miguel de Cervantes

Jóvenes y adolescentes en redes sociales: **¿consumidores o creadores?**

Las nuevas generaciones han integrado internet en cada aspecto de su vida.

En la última década, las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida diaria, especialmente para las generaciones más jóvenes. La generación Z (nacidos entre 1995 y 2010) y la generación Alpha (nacidos a partir de 2010) son los que pasan más

tiempo conectados en redes y navegando por la red.

Estas plataformas no solo transforman cómo se comunican y se entretienen, sino que también influyen en su educación, sus relaciones interpersonales y su salud mental.

Una ventana constante al mundo

Los jóvenes de la generación Z crecieron junto con el auge de redes como Instagram, YouTube y Twitter, y estas plataformas digitales representan para ellos un espacio para construir su identidad y expresarse. A diferencia de sus predecesores (mileniales o generación X), han integrado internet en cada aspecto de sus vidas. Desde compartir experiencias cotidianas hasta participar en debates sociales, las redes sociales les ofrecen una ventana constante al mundo repleta de oportunidades para expresarse de forma creativa.

Por su parte, la generación Alpha está marcada por un entorno todavía más hiperconectado. Estos niños y adolescentes son nativos digitales en el sentido más puro: no conocen una realidad sin dispositivos inteligentes ni plataformas de contenido inmediato como TikTok, que ha redefinido el consumo de información mediante videos cortos y altamente personalizados. Instagram y TikTok son sus redes favoritas, seguidas de YouTube, donde consumen activamente los llamados *shorts*.

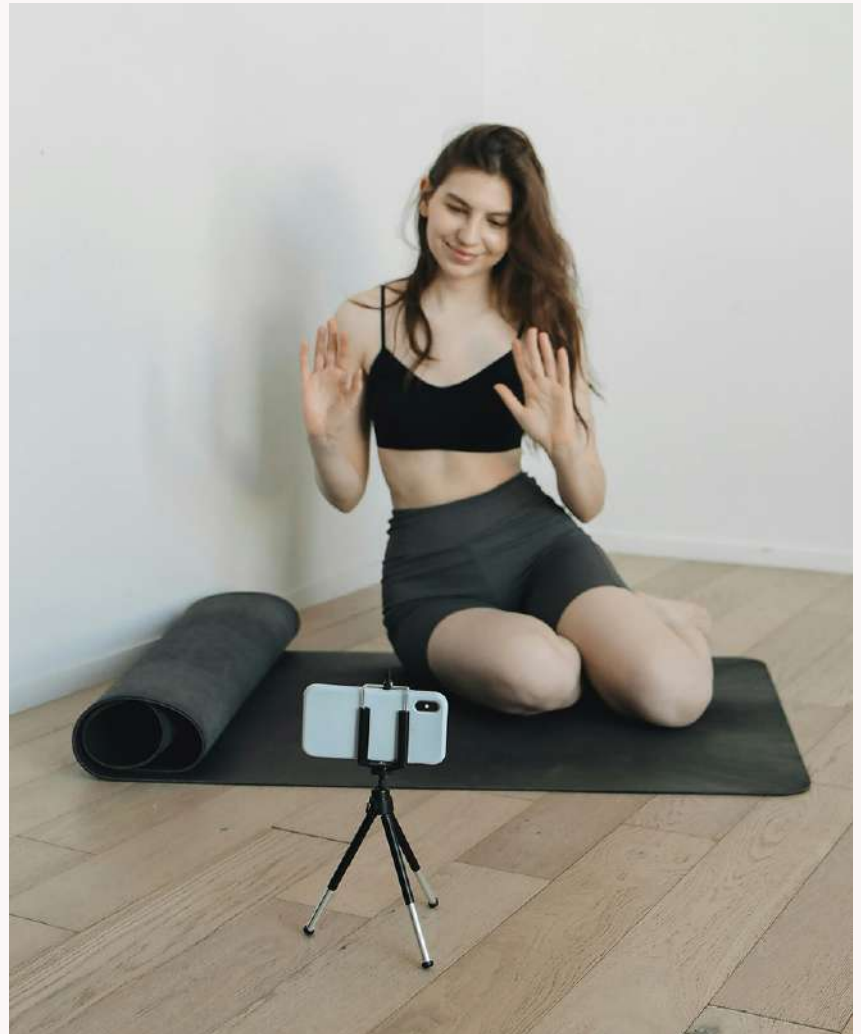
Aprendizaje informal y emprendimiento

El número de horas que pasan conectados, la comparación constante con las vidas aparentemente perfectas a la que les exponen las redes y sus algoritmos, diseñados para maximizar el tiempo de permanencia son una preocupación legítima y la cara negativa de este mundo de conectividad y comunicación permanentes. Además, los más jóvenes especialmente corren el riesgo de acceder a contenido inadecuado.

Pero con un uso moderado y con supervisión adulta, estas plataformas ofrecen oportunidades únicas para el aprendizaje, el emprendimiento y la creatividad. Y

los jóvenes han demostrado una gran capacidad para utilizar estas herramientas de manera innovadora: desde tutoriales educativos en YouTube hasta plataformas para crear contenido y monetizarlo, las redes sociales permiten el desarrollo de habilidades digitales clave para el mercado laboral del futuro.

Polina Tankilevitch/Pexels



Con un uso moderado y una supervisión adulta, estas plataformas ofrecen oportunidades únicas para el aprendizaje y la creatividad



Aplicaciones como, YouTube, TikTok e Instagram permiten que cualquier joven con una idea original capte la atención de millones de personas

Consumidores, pero también creadores y activistas

Tanto la generación Z como la Alpha han demostrado una notable capacidad para crear incluso aplicaciones para jóvenes y sus necesidades y así generar contenido innovador, desde vídeos virales hasta memes que marcan tendencias globales. Esta creatividad no solo impulsa su popularidad en las plataformas, sino que también puede convertirse en una herramienta para el aprendizaje, la expresión personal y el emprendimiento.

Aplicaciones como TikTok, Instagram y YouTube han democratizado la creación de contenido, permitiendo que cualquier joven

con una idea original pueda captar la atención de millones de personas. Además, esta cultura de la creatividad digital fomenta habilidades valiosas como la edición de vídeo, la narrativa visual y la comunicación efectiva.

Las redes facilitan también el activismo en temas sociales y políticos, permitiendo movilizar causas, visibilizar injusticias y promover el cambio. De hecho, el activismo digital es una prueba del poder transformador de estas herramientas.

Un equilibrio saludable y alcanzable

Establecer límites de tiempo, fomentar conversaciones sobre cómo identificar contenido engañoso y promover actividades fuera del entorno digital son pasos clave para un desarrollo saludable.

En un mundo cada vez más digital, les toca a las generaciones Z y Alpha moldear el futuro de estas plataformas, promoviendo los cambios que permitan asegurarnos que somos nosotros los que las usamos, y no ellas las que nos usan: depende de la sociedad en su conjunto guiar a los jóvenes para que su interacción con el mundo digital sea enriquecedora y positiva.

Una mirada lingüística a los emojis de la serie **‘Adolescencia’**

Su uso críptico revela la penetración de la cultura misógina entre los jóvenes.

Veo con horror que en la lista de los emojis recientemente usados en mi móvil está un corazón rosa. No recuerdo por qué lo usé. Solo espero que el destinatario no lo interprete como una muestra de interés romántico, tal y como explica Adam, el hijo del policía que investiga un asesinato, en el segundo episodio de *Adolescencia*, la popular miniserie de Jack Thorne y Stephen Graham.

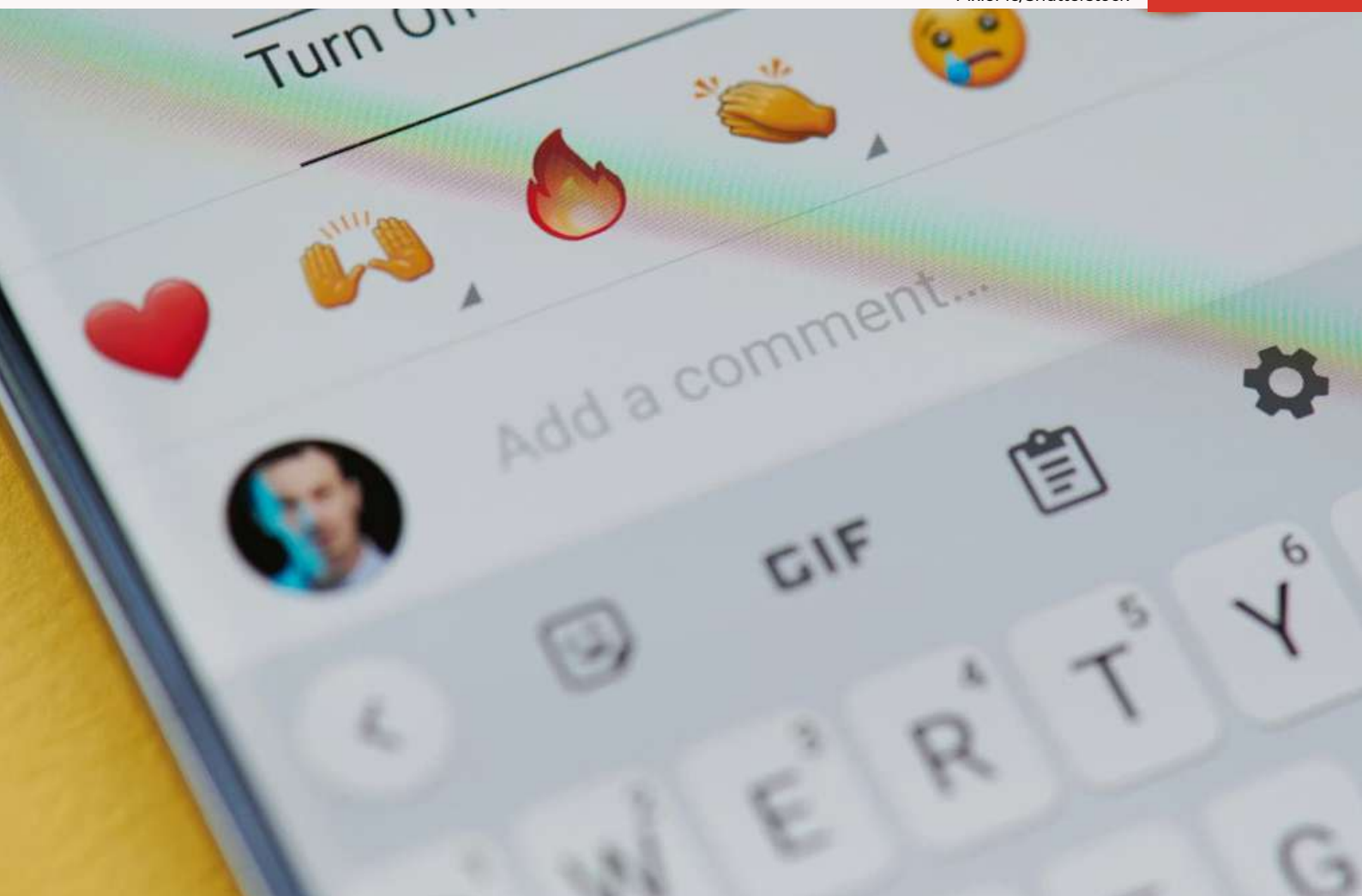
En ella, un adolescente, influenciado por el discurso misógino de la machosfera (también llamada “manosfera”), es detenido por el asesinato de una compañera de clase. Como el corazón rosa, Adam destapa el significado oculto –e incluso impensable– de otros emo-



Agenes San Pietro

Associate professor,
Universitat Jaume I

PixieMe/Shutterstock



El emoji del número 100 hace referencia la teoría de que el 80% de las mujeres sienten atracción por el 20% de los hombres

jis, todos relacionados con la cultura *incel* (del inglés *involuntary celibate*, célibes involuntarios) y la cultura misógina digital.

Por ejemplo, el número 100 ¹⁰⁰ hace referencia a la teoría de que el 80 % de las mujeres sienten atracción por el 20 % de los hombres y la dinamita [💣] alude a la posibilidad de pasar a la acción y actuar contra las mujeres. Los colores de los corazones también tienen significados específicos: además del rosa, el rojo ^{❤️} indica amor, el morado [💜], deseo sexual, y el amarillo [💛] quiere decir “estoy interesado, ¿y tú?”.

Muchos espectadores se quedaron boquiabiertos ante estas revelaciones, que se han tachado de muestra tangible de la brecha generacional, incluso como signos de alarma ante los discursos de odio difundidos en redes sociales. Como lingüista experta en el uso de los emojis, quiero introducir algunos conceptos que nos pueden ayudar a entender su utilización en estos contextos.

Lo que decimos y lo que queremos decir

El primer aspecto que cabe destacar es la diferencia entre denotación y connotación. La primera se refiere a lo que podríamos indicar como “significado

literal”. La connotación, por el contrario, es el significado figurado o incluso subjetivo que puede tener un elemento, que depende del contexto.

La palabra “burro”, por ejemplo, puede hacer referencia al animal o usarse para calificar a una persona poco inteligente. Lo mismo pasa con los emojis. Los corazones de colores diferentes son eso mismo, corazones de colores diferentes (denotación), pero su “significado real” puede variar dependiendo del contexto.

En un estudio mostramos que el corazón morado [💜] se utiliza como muestra de movilización a favor del feminismo alrededor del 8M. Por otra parte, en 2019, en Argentina, los corazones verdes [💚] y celestes [💙] se usaron en redes para mostrar afiliación, respectivamente, con las posturas a favor o en contra de la legalización del aborto en ese país.

En *Adolescencia*, se explica que el emoji de las judías [🍋] es utilizado para autoproclamarse miembro del colectivo *incel*, quizá por su parecido con otro emoji, el de la pastilla [💊]. La píldora roja, popularizada por la película *Matrix* (1999), simboliza la elección de enfrentarse a una verdad oculta que, para los célibes involuntarios, alude a la aceptación de “la verdad” sobre los mecanismos de atracción sexual.

El adolescente Adam tiene que explicarle a su padre el ‘código’ de los emojis para que entienda cómo hablan los adolescentes. IMDB



Los adultos y los adolescentes de la serie parecen hablar dos idiomas diferentes. FilmAffinity



Estas prácticas recuerdan el argot criminal o las lenguas secretas de un grupo para excluir al resto de la sociedad

Los emojis como jerga

El segundo concepto que nos puede ayudar a entender algunos usos de los emojis es el de jerga. Una de las definiciones de “jerga” en el diccionario de la Real Academia Española es la de “lenguaje especial utilizado originalmente con propósitos crípticos por determinados grupos [...]”. La jerga delimita las “fronteras” del grupo y hace que el contenido sea ininteligible para quienes no pertenezcan a él. Lo mismo pasa con los emojis.

De nuevo, el usuario de a pie interpreta 🍓 como unas judías pintas. La misma *Emojipedia*, un portal web con información actualizada y completa sobre los emojis, dice que el emoji de la explosión (💣, 🧨 en Apple), como el del fuego 🔥 o el 100 🎯, son “comúnmente utilizados para representar que algo es excelente o emocionante”.

Como hemos visto, en la serie, Adam indica que dos de esos emojis (🧨 y 🎯) tienen una connotación muy diferente en la machosfera. Lejos de ser una novedad de la era digital, estos usos de los emojis recuerdan el argot criminal o las lenguas secretas que se desarrollan entre miembros de un grupo para excluir a propósito el resto de la sociedad.

Uno de los ejemplos es el polari, utilizado entre homosexuales en Inglaterra en los años 60, cuando eran considerados criminales. Otro es el verlan (cambio de sílabas en la expresión *à l'envers*, “a la inversa”), habla que se originó en los suburbios de las ciudades francesas a mediados del siglo pasado.

¿Cómo entender un lenguaje que no quiere ser transparente?

A raíz del uso críptico de los emojis que ha puesto en evidencia la serie de moda en Netflix, se han propuesto soluciones para evitar que los adolescentes se radicalicen como el protagonista de la película: basta con vigilar qué emojis usan.

Sin embargo, los problemas sociales no tienen soluciones sencillas. A los sistemas de moderación de TikTok les ha bastado con prohibir el uso de la etiqueta *incel* para que los miembros de ese colectivo opten por otros términos, como *sub5*. Apple cambió el diseño del emoji de la pistola en 2016 de un revólver a una pistola de agua 🔫, para evitar que se utilizara para amenazar. Como vemos, de poco ha servido.

Los emojis son una muestra de la enorme creatividad que desplegamos a la hora de comunicarnos. Si algo ha conseguido *Adolescencia* es que muchos de nosotros los tomemos más en serio.

La capacidad de atención sostenida se ha reducido entre los más jóvenes. BDLook/Shutterstock



Lectura profunda en tiempos de 'scroll': **cómo volver a leer con intención**

Según los expertos, los estudiantes actuales "leen velozmente, pero sin eficacia". Afortunadamente, es una competencia que puede adiestrarse y mejorarse.

Como profesora universitaria, observo con frecuencia que muchos estudiantes no comprenden bien lo que se les pide, no por incapacidad, sino porque no leen con atención las instrucciones. A menudo pasan por alto aspectos clave de un enunciado, ignoran condiciones explícitas o entregan tareas incompletas.

Este patrón no es anecdótico: se repite en todas las asignaturas de diferentes cursos y parece formar parte de una tendencia generacional. Un ejemplo reciente: hace unas semanas proyecté en clase el famoso vídeo del gorila invisible, un experimento clásico de la psicología. Aunque en los estudios originales solo alrededor del 42 % de los participantes detecta al gorila, en mi clase lo vieron el 90 %.



**Nérida Dávila
Espuela**

Profesora Doctora
del área de Comuni-
cación y Marketing,
Universidad Europea



A simple vista, esto podría interpretarse como una mejora en la capacidad de atención dividida. Sin embargo, la observación cualitativa sugiere lo contrario: la mayoría no había escuchado bien las instrucciones iniciales (“cuenta la cantidad de pases que el equipo de camisa blanca se hace entre sí. Debes permanecer atento y tener en cuenta tanto los pases aéreos, como los pases que se dan por rebote”).

Solo los alumnos que habitualmente prestan atención en clase, y que no vieron al gorila, habían seguido el objetivo de la tarea. Una vez más, el problema no es solo de atención sostenida, sino de atención inicial y consciente.

Lectura superficial y dispersión cognitiva

Numerosos estudios coinciden en señalar una pérdida de capacidad de concentración lectora en la Generación Z, especialmente en entornos académicos. Los expertos observan que los estudiantes actuales “leen velozmente, pero no con eficacia”. La lectura profunda se ve obstaculizada por la multitarea, la fatiga informativa y la preferencia por contenidos breves, visuales y multimodales (texto, vídeo, música).

Pero no solo ellos. Todos estamos hoy expuestos a un ecosistema de información fragmentada, donde prevalece la inmediatez sobre la reflexión. Un informe interno de Microsoft Canadá de 2015 comprobó que la capacidad de atención sostenida había bajado 4 segundos (de 12 a 8). Otro estudio posterior del *New York Times* con expertos del Laboratorio de Interacciones entre Humanos y Máquinas de la Universidad Carnegie Mellon comprobó que las personas a las que se interrumpe a menudo dan un 20 % más de respuestas incorrectas.

La lectura profunda se ve obstaculizada por la fatiga informativa, la multitarea y la preferencia por contenidos breves y visuales

¿Leen menos o leen distinto?

A pesar de estos datos, no es cierto que los jóvenes no lean. Simplemente leen de otra manera. Un estudio de 2023 de la plataforma Wattpad revelaba que el 67% de los miembros de la Generación Z lee habitualmente desde su móvil, y que valoran especialmente los contenidos con representación diversa. Además, consumen más ficción de géneros como fantasía, terror o ciencia ficción que generaciones anteriores.

En lugar de despreciar estos nuevos formatos, debemos entender que el hábito lector ha mutado hacia entornos digitales, móviles e interactivos. La clave no está en juzgar qué leen, sino en ayudarles a recuperar la intención con la que lo hacen.

Reaprender a leer con intención

La lectura académica y profesional exige algo más que decodificar palabras: requiere interpretar, seleccionar, relacionar e inferir. Estas tareas cognitivas necesitan atención sostenida, pensamiento crítico y regulación emocional.

Afortunadamente, existen estrategias eficaces para ayudar a los estudiantes universitarios (y a todos nosotros) a recuperar una lectura más atenta y profunda, como las siguientes:

1. Enseñar estrategias metacognitivas, como la relectura activa, el subrayado estratégico y la elaboración de preguntas durante la lectura, ha demostrado mejorar significativamente la comprensión lectora.
2. La lectura en voz alta o grupal, practicada en contextos colaborativos, puede favorecer la concentración y la interpretación crítica del texto.
3. Promover la lectura lenta y deliberada, una práctica que invita a reducir la velocidad para profundizar en el significado, puede contrarrestar los hábitos de lectura superficial desarrollados en entornos digitales. En el aula, esto puede traducirse en sesiones de lectura guiada, anotaciones reflexivas o ejercicios de comparación entre fuentes con distintos niveles de profundidad.
4. También resulta útil entrenar la identificación de la voz del autor, el análisis del género discursivo o la comprensión de la estructura argumentativa, tareas que refuerzan la competencia estratégica, clave para la comprensión profunda.
5. La lectura es, al fin y al cabo, una práctica cultural y mental compleja que debe ser enseñada explícitamente, no solo asumida como algo adquirido.

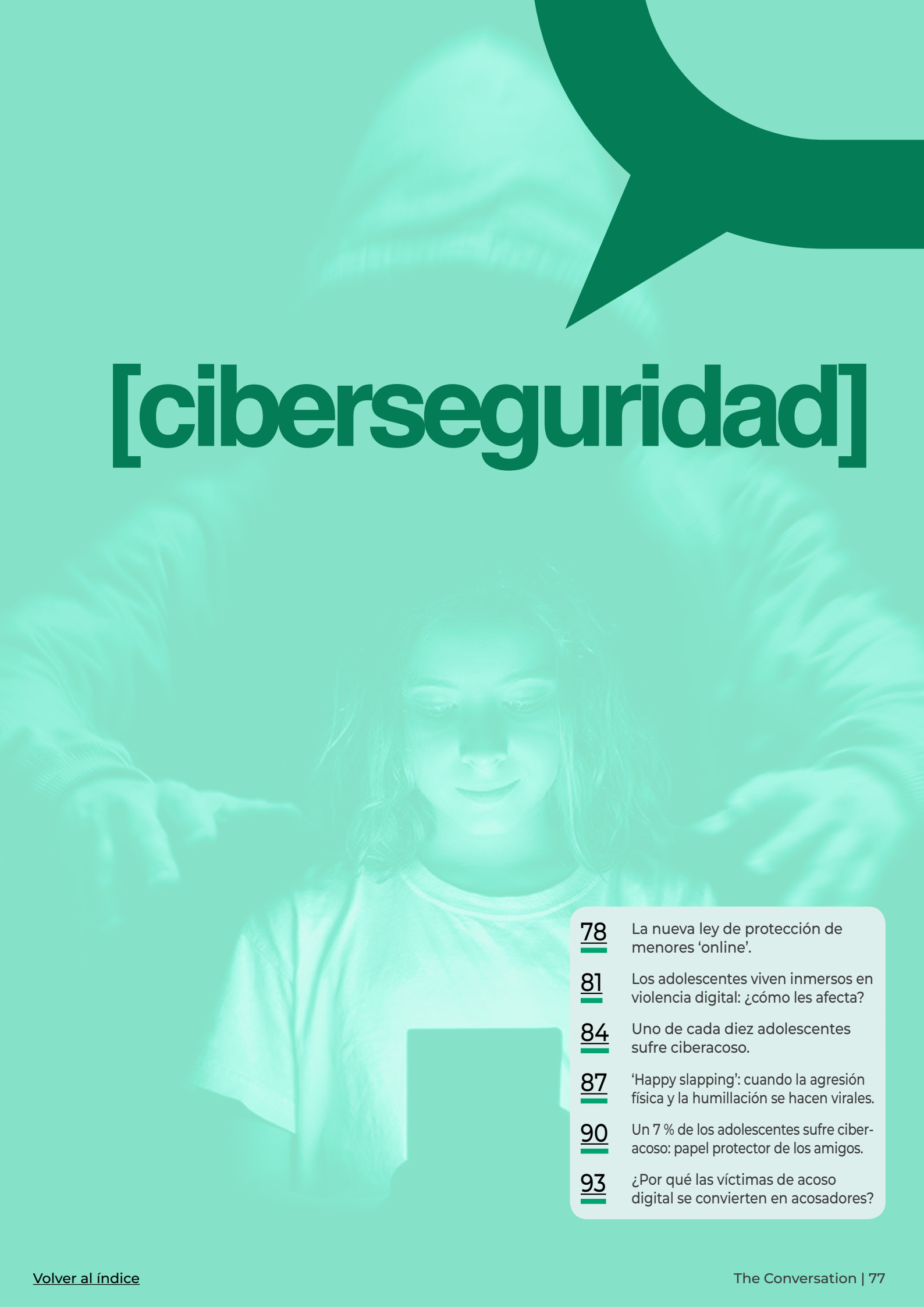
Leer es comprender y decidir

En un entorno de sobreestimulación constante, leer bien no es una habilidad garantizada. Es una competencia que debe entrenarse, cuidarse y revalorizarse. Si no enseñamos a la Generación Z a desarrollar estrategias lectoras activas, corremos el riesgo de formar profesionales que no comprendan bien lo que se les pide, que tomen decisiones sin entender los datos o que no distingan una fuente fiable de un titular engañoso.

Educación en la lectura no se limita a enseñar a leer libros: es enseñar a leer instrucciones, contratos, correos, documentos técnicos, discursos políticos y pantallas. Es enseñar a detenerse, a interpretar y a pensar.

Y eso, hoy más que nunca, es urgente.

Debemos
entender que
el hábito lector
ha mutado
hacia entornos
digitales,
móviles e
interactivos



[ciberseguridad]

78

La nueva ley de protección de menores 'online'.

81

Los adolescentes viven inmersos en violencia digital: ¿cómo les afecta?

84

Uno de cada diez adolescentes sufre ciberacoso.

87

'Happy slapping': cuando la agresión física y la humillación se hacen virales.

90

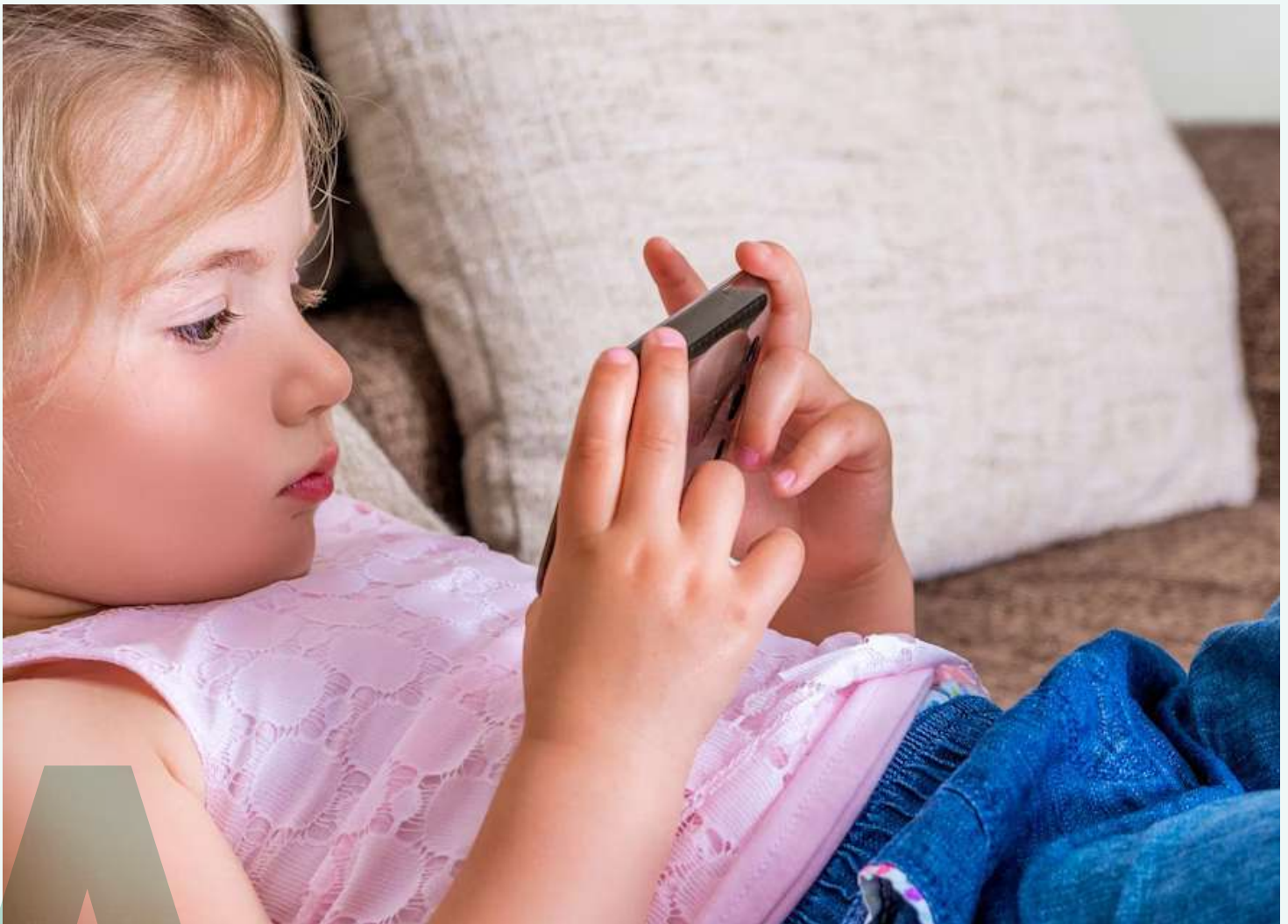
Un 7 % de los adolescentes sufre ciberacoso: papel protector de los amigos.

93

¿Por qué las víctimas de acoso digital se convierten en acosadores?

La nueva ley de protección de menores 'online' choca con la industria tecnológica

Entre otras demandas, los fabricantes de dispositivos reclaman que la normativa se ciña solo a los móviles.



altafulla/Shutterstock

A comienzos del curso político de 2025, el Gobierno español propuso la Ley Orgánica para proteger a los menores en el entorno digital. La medida responde a una preocupación creciente en la opinión pública: el acceso al primer móvil se adelanta a los diez o doce años y la exposición a contenidos nocivos, como violencia, retos peligrosos o ciberacoso, es ya habitual.

Diversos estudios ponen de manifiesto que el consumo de pornografía se ha incrementado de manera notoria y vinculan el uso intensivo de pantallas con alteraciones en la salud mental y un deficiente rendimiento académico.



Juan José Guardia Hernández

Profesor agregado de Derecho administrativo, Universitat Internacional de Catalunya

La norma exige que todos los dispositivos incorporen por defecto el control parental

Postura de la Ley (Gobierno)



Todos los dispositivos

Incluir todos los dispositivos (tablets, TV, consolas) al ser también puertas de acceso a internet, a menudo sin supervisión.



Etiquetado físico y claro

Asegurar que la advertencia de riesgos sea visible en el punto de venta, sin depender de la alfabetización digital.



"Seguro por defecto"

El control parental activado por defecto garantiza un mínimo universal de protección, reduciendo la carga sobre las familias.



Prohibición de "cajas botín"

Aplicar el principio de precaución ante indicios de riesgo adictivo, similar al de los juegos de azar.

Elaboración propia.

Una capa de protección

El núcleo más visible, y novedoso, del proyecto de ley es el régimen de obligaciones para los fabricantes de dispositivos –teléfonos, tabletas, ordenadores, consolas o televisores inteligentes–. Estas medidas pretenden introducir, en la propia arquitectura tecnológica, una capa mínima de protección que complemente la responsabilidad familiar.

El proyecto de ley tiene algunos puntos controvertidos:

- En primer lugar, se incrementan las obligaciones de información: los fabricantes deberán incluir, en el embalaje o en la documentación, advertencias claras sobre los riesgos para los menores. Entre otros aspectos, deberán indicarse el tiempo de uso recomendado por edad, la disponibilidad y configuración de los controles parentales y los efectos de un uso prolongado sobre el desarrollo cognitivo y emocional, incluido el descanso nocturno.
- En segundo lugar, exige la incorporación nativa de control parental. Todos los dispositivos deberán venir equipados con un sistema activado por defecto en la configuración inicial. Este diseño pretende garantizar un mínimo universal de protección, de manera que –sin depender del grado de alfabetización digital de cada familia– todo dispositivo nuevo disponga de una barrera inicial configurable por adultos.

- En tercer lugar, el texto prohíbe que los menores accedan a mecanismos aleatorios de recompensa en videojuegos, las conocidas "cajas botín", por su potencial efecto adictivo y su similitud con los juegos de azar. Además, por debajo de ciertos umbrales de edad, la apertura de cuentas requieren consentimiento parental.

Qué dicen los fabricantes

La tramitación parlamentaria en curso de la nueva norma ha abierto un intenso debate. AMETIC, una de las patronales del sector digital y de fabricantes, ha presentado diversas propuestas de enmiendas a los grupos parlamentarios. Su argumento central es que imponer obligaciones técnicas y de etiquetado exclusivamente en España fragmentaría el mercado interior europeo, obligando a rediseñar dispositivos para un solo país y elevando los costes de producción.

Como alternativa, AMETIC propone limitar la aplicación de la ley a los teléfonos móviles, excluyendo tabletas, ordenadores y televisores. A su juicio, los tres últimos se utilizan principalmente en espacios comunes del hogar y, por tanto, bajo supervisión adulta, mientras que el móvil constituye el principal vector de acceso individual y fuera de casa.

Asimismo, propone sustituir el etiquetado físico por información digital accesible a través de una página web o de un código QR. Argumenta que no hay consenso científico sobre las recomendaciones

Establecer un mínimo de obligaciones no frena la innovación: la orienta al bien común

Postura de AMETIC (Industria)



Foco solo en móviles

Limitar la ley a móviles, excluyendo tablets o TV, que considera de "uso compartido" y supervisado.



Información digital (QR)

Sustituir el etiquetado físico por información digital, alegando que es más flexible y ecológico.



Control parental "informado"

Que los padres decidan activarlo en la configuración inicial, no que venga por defecto. Alegan que el bloqueo total es inviable.



Autorregulación de "cajas botín"

Eliminar la prohibición, alegando falta de evidencia causal con la adicción y confiando en el etiquetado por edades.

Elaboración propia.

de tiempo de uso y que el formato digital permitiría reducir el impacto ambiental del papel impreso.

También se opone a la activación automática del control parental de contenidos. La patronal defiende un modelo de "oferta informada" en el que los progenitores decidan durante la configuración inicial si desean activarlo. Añade que las herramientas actuales no pueden filtrar universalmente todos los contenidos ni todos los vectores de descarga y podría generar una falsa sensación de seguridad.

Y, finalmente, en materia de videojuegos, AMETIC propone eliminar la prohibición de las cajas botín para menores, alegando que no se ha acreditado una relación causal sólida entre su uso y las conductas adictivas.

Estas enmiendas reflejan un debate recurrente sobre la gestión del riesgo: hasta qué punto estamos dispuestos a asumir ciertos riesgos como parte inevitable de la vida cotidiana y qué medidas, como sociedad, aceptamos para prevenirlos o mitigarlos.

En efecto, por una parte, algunas observaciones de la industria resultan atendibles: la coordinación con los estándares europeos evita islas normativas costosas; el etiquetado digital puede ofrecer mayor flexibilidad y actualización; y es razonable reconocer los límites técnicos de los filtros de contenido.

Además, no puede ignorarse que el conocimiento científico sobre los efectos del uso de pantallas sigue siendo parcial, y que vivimos en un contexto de hiperregulación que con frecuencia complica la vida social y económica sin aportar beneficios evidentes.

Ahora bien, limitar la ley a los móviles ignora que tabletas, ordenadores y televisores constituyen también puertas de acceso a internet y que el uso "compartido"

no excluye consumos solitarios o nocturnos. Eliminar el diseño seguro por defecto o la información visible trasladaría toda la carga de la protección a las familias, cuya alfabetización digital y capacidad de supervisión son desiguales: muchos hogares no lo configurarían por desconocimiento o exceso de confianza.

Y respecto a las cajas botín, aunque el debate científico siga abierto, hay indicios de riesgo y correlación positiva con el juego problemático.

Recurrir al principio de precaución

En este punto, el principio de precaución, reconocido tanto en el derecho europeo como en el español, ofrece una posible vía de equilibrio: faculta a los poderes públicos para adoptar medidas preventivas cuando existan riesgos plausibles, incluso en ausencia de consenso científico.

No obstante, su aplicación ha de ser proporcionada y sujeta a revisión periódica, a fin de evitar un uso estratégico o abusivo orientado a eludir responsabilidades futuras, como ha ocurrido en España en algunas crisis pasadas.

A su vez, en aras de una justa distribución de beneficios y cargas, cabría considerar la indemnización a las empresas afectadas cuando soporten sacrificios económicos desproporcionados.

Por lo tanto, establecer un mínimo de obligaciones – información visible, control parental activado, verificación de edad y límites a las recompensas aleatorias – no frena la innovación: la orienta al bien común. Prevenir el daño no es paternalismo, sino sensatez al servicio de la dignidad humana y de la protección de los menores.

Iryna Inshyna/Shutterstock



Los adolescentes viven inmersos en violencia digital: **¿cómo les afecta?**

La constante exposición a ciertos contenidos o prácticas violentas genera insensibilidad.

La percepción de la violencia machista como un problema social está disminuyendo entre los jóvenes: mientras que en 2019 el 82,5 % consideraba que era una cuestión de gran relevancia, en 2023 esta cifra se redujo al 65 %. ¿A qué puede deberse esta bajada tan significativa?



Uxue Llano-Abasolo

Investigadora en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Educación de Bilbao, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



Alejandro Villena Moya

Investigador en las consecuencias del consumo de pornografía., UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Itsaso Biota Piñeiro

Profesora e Investigadora en la Facultad de Educación de Bilbao (UPV/EHU), Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



Joana Jaureguizar Alboniga-Mayor

Profesora del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Educación de Bilbao, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



Lluís Ballester Brage

Professor de Mètodes d'Investigació. Facultat d'Educació., Universitat de les Illes Balears



María Dosil-Santamaría

Profesora en el Departamento de Ciencias de la Educación en el área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea

Un 47% de las personas jóvenes ha estado expuesta a episodios de violencia en el ámbito digital, mientras que solo un 9% reporta haber vivido experiencias similares en la calle

El 70 % de los adolescentes pasa cuatro horas o más al día conectado. Los algoritmos tienden a amplificar mensajes polarizados y desinformativos, en particular aquellos que refuerzan estereotipos o niegan las desigualdades estructurales. Se accede con tanta facilidad a tanto contenido digital, mucho del cual se produce y comparte de manera anónima, que rumores e información sin verificar circulan de manera masiva e inciden en la capacidad empática de quienes los reciben.

Los datos del *Informe Juventud en España 2024* revelan que el 23 % de los hombres jóvenes y el 13,2 % de las mujeres de entre 15 y 29 años afirman que la violencia de género es un “invento ideológico”, duplicando prácticamente las cifras registradas en 2019 (11,9 % y 5,7 %, respectivamente).

Y sin embargo, los datos muestran que estos mismos jóvenes están expuestos, son perpetradores y víctimas de nuevas formas de violencia que, aunque no siempre visibles o reconocidas, generan un profundo impacto en su bienestar.

La violencia digital adopta diversas manifestaciones. Entre ellas se incluyen el envío de material íntimo sin consentimiento y la sextorsión (cuando se amenaza o chantajea con difundir imágenes o información de carácter sexual). Pero también las conductas de control en el marco de pareja o expareja, como la vigilancia en redes sociales, el rastreo de ubicación o el acceso indebido a contraseñas. A ello se le suman otras formas de agresión como el ciberacoso y el *grooming*, práctica mediante la cual un adulto establece contacto virtual con un menor con fines de explotación sexual.

Violencia digital

La evidencia señala que la violencia digital está aumentando: el mismo informe de INJUVE revela que un 47 % de las personas jóvenes ha estado expuesta a episodios de violencia en el ámbito digital, mientras que sólo un 9 % reporta haber vivido experiencias similares en la calle.

Estar expuesto a estos contenidos genera una normalización y cierta insensibilidad frente a la violencia: una especie de “violencia persistente de baja intensidad”. En este contexto, puede hablarse de una situación de desamparo digital durante la adolescencia, entendida como la ausencia de mecanismos eficaces de reconocimiento, prevención e intervención frente a las violencias que tienen lugar en entornos digitales.

Para abordar esta situación novedosa y cada vez más frecuente en la etapa adolescente, proponemos el concepto de violencia digital insidiosa. Se trataría de una forma de agresión que actúa de manera progresiva, silenciosa y que, en algunos casos, puede llegar a ser irreversible.

Este vacío de acompañamiento y control (pues la capacidad de los sistemas familiares, escolares y jurídicos es muy limitada para protegerlos) genera un entorno



Javidestock/Shutterstock



La expansión del acceso a internet no solo ha facilitado la aparición de nuevas formas de violencia, sino que también ha aumentado el consumo de contenido pornográfico

propicio en el que la violencia digital no solo se produce, sino que se naturaliza, se banaliza y se reproduce.

Violencia y consumo de pornografía

La expansión del acceso a internet no solo ha facilitado la aparición de nuevas manifestaciones de violencia, sino que también ha incrementado el consumo de contenido pornográfico. En el mismo informe, el INJUVE muestra que el 70 % de los hombres jóvenes han consumido contenido pornográfico en alguna ocasión frente al 30 % de las mujeres jóvenes.

Dicho contenido, centrado principalmente en los intereses masculinos, está cargado de dominio y violencia, reproduciendo así la estructura patriarcal y confirmando la atribución del carácter pasivo de las mujeres y el activo de los varones.

La exposición a contenido pornográfico, especialmente en alumnado menor de edad, puede contribuir a una percepción distorsionada de la realidad, dado que con frecuencia en dichos contenidos se diluye tanto el deseo como el consentimiento y se representan como actos sexuales escenas que constituyen agresiones.

En este contexto, diversos estudios han evidenciado una relación significativa entre el consumo de pornografía y la violencia sexual, una relación que aumenta cuando el contenido es violento. De hecho, el informe citado de INJUVE afirma que el 32 % de las mujeres jóvenes reconoce haber vivido experiencias sexuales no consentidas, las cuales incluyen situaciones como haber sido forzadas a mantener relaciones, haber tenido encuentros no deseados o haber realizado actos con los que no se sentían seguras.

Estrategias frente a los riesgos digitales

La educación sexual y afectiva es el mejor antídoto para contrarrestar estas tendencias. Se trata de enseñar al alumnado adolescente cómo se establecen y se mantienen relaciones saludables, libres de violencia y basadas en el consentimiento.

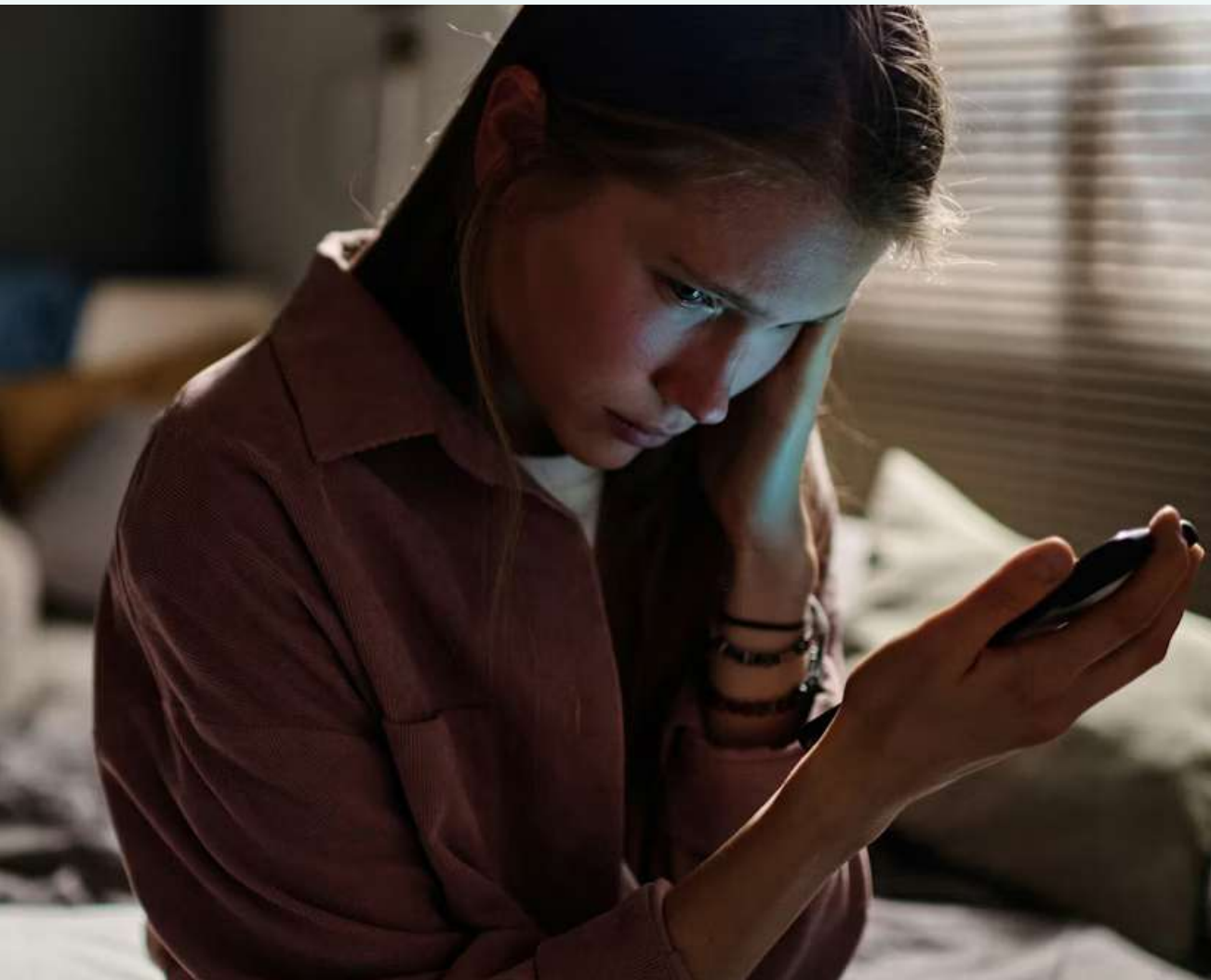
Más allá de la perspectiva biológica de la educación sexual tradicional, incluir aspectos relacionados con la empatía, el cuidado, la responsabilidad afectiva, la intimidad o la asertividad sexual ayudará a potenciar las competencias emocionales de los jóvenes.

En lugar de recurrir a la pornografía como fuente de aprendizaje, podemos fomentar una reflexión crítica sobre su impacto en la comprensión de las relaciones afectivo-sexuales.

La educación sexual y afectiva debería ser considerada una obligación legal. Necesitamos establecer un modelo de intervención fundamentado en la evidencia científica, con manuales de carácter universal y apoyado por profesionales especializados. No solo contribuirá al desarrollo personal del alumnado, sino que también genera beneficios para la sociedad en su conjunto, promoviendo la salud física y mental y la igualdad de género.

Uno de cada diez adolescentes **sufre ciberacoso**

La tecnología propicia una mayor difusión de la conducta agresiva y una constante revictimización.



AnnaStills/Shutterstock



Àngels Esteller Cano

Profesora Permanente Laboral Psicología de la Educación, Universitat de les Illes Balears



Daniel Adrover Roig

Profesor Titular de Universidad, Universitat de les Illes Balears



Eva Aguilar Mediavilla

Catedrática de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación, Universitat de les Illes Balears



Inmaculada Sureda García

Profesora titular de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación, Universitat de les Illes Balears



Jorge Luis Guirado Moreno

Investigador en Educación, lenguaje y control ejecutivo, Universitat de les Illes Balears

El uso generalizado de las nuevas tecnologías y los dispositivos electrónicos ha provocado que las conductas de acoso escolar “tradicional” se hayan extendido al mundo digital. En 2024, la Organización Mundial de la Salud alertaba en un informe del incremento del llamado ciberacoso a nivel global.

En España, por ejemplo, esta problemática ha impulsado la aprobación de una nueva ley que pretende una mayor protección de los menores en entornos digitales. Pero ¿hasta qué punto es justificable la preocupación? ¿Cómo podemos identificar a las víctimas? ¿Qué medidas se deben tomar para evitar las ciberagresiones?

A nivel europeo, entre el 7 y el 40 % de niños y adolescentes de entre 9 y 16 años informaron haber sufrido algún tipo de conducta agresiva a través de medios tecnológicos. En el caso de España, el porcentaje asciende al 50 % de los jóvenes de entre 12 y 17 años. Los comportamientos más frecuentes son recibir palabras ofensivas o insultos mediante el teléfono móvil o internet, o ser aislado o ignorado en las redes sociales.

Cuando estos actos se dan con cierta frecuencia (mínimo de una o dos veces al mes, durante los dos últimos meses), existe una relación de dominio-sumisión y crean un malestar emocional a la víctima, se considera que nos hallamos ante una situación de ciberacoso. En este caso, las cifras de cibervictimización rondan el 10 % de los adolescentes españoles.

En cuanto a las diferencias con el acoso “tradicional”, la tecnología propicia una mayor difusión, la perpetuación de las conductas en el tiempo (huella digital) y la constante revictimización. También se distingue por la invisibilidad, la comodidad y el anonimato que los agresores encuentran en la red.

Impacto emocional

Además de una mayor presencia de síntomas de estrés, depresión y ansiedad, las víctimas de ciberacoso experimentan una menor satisfacción con la vida, en comparación con sus iguales que no sufren esos comportamientos. La bibliografía científica revela que estas consecuencias se pueden extender a otras áreas de la vida, empeorando el rendimiento académico y las relaciones sociales de las personas afectadas.

Como resultado, los efectos del ciberacoso se pueden prolongar en el tiempo, incluso cuando este ya ha cesado. De ahí la vital importancia de detectarlo e intervenir pronto.

Cambios de conducta sospechosos

¿Y qué señales deben ponernos en alerta? En primer lugar, es posible que observemos en la víctima algunos síntomas, como pérdida de apetito o dificultad para conciliar el sueño, falta de concentración y mayor aislamiento social. También puede

Síntomas como pérdida de apetito o falta de concentración deben ponernos en alerta



La Fabbrica Dei Sogni/unsplash

Es esencial crear un clima de confianza para que las víctimas puedan decir qué les pasa



Jakob Rosen/unsplash

mostrar cambios en su estado de ánimo (como explosiones de ira, tristeza...) y evitación del uso de dispositivos electrónicos.

Por tanto, es importante que la familia esté atenta a los posibles cambios en el comportamiento del adolescente. Igualmente, se recomienda a los centros educativos que faciliten un sistema de notificación para que cualquier víctima u observador pueda dar aviso de lo que ha ocurrido.

En cuanto haya sospechas de que se está produciendo una ciberagresión, es esencial que tanto las familias como el centro educativo colaboren y se

activen los protocolos establecidos. Las primeras acciones deben ir destinadas a frenar cuanto antes el ciberacoso y evaluar el bienestar psicológico de la persona que las está sufriendo (proporcionando recursos de ayuda psicológica a las víctimas, si se considera necesario).

En lo que se refiere al agresor o agresores, lo principal es lograr que estos cesen sus acciones, empaticen con la víctima y colaboren en la restauración de la situación. En el caso del ciberacoso, esto puede suponer, por ejemplo, borrar comentarios despectivos, fotos y vídeos de las redes sociales o eliminar perfiles falsos que se hayan creado, aparte de hacerles ver la irresponsabilidad de difundir ese contenido.

Por último, también es conveniente movilizar el apoyo de los observadores cuando presencien estas situaciones.

Familia, escuela y tecnología, aliados en la prevención

Dado que el ciberacoso puede tener consecuencias perjudiciales y duraderas en la vida de quien lo sufre, tanto las familias como los profesionales de la educación deberían priorizar su prevención. En este sentido, se recomienda poner especial énfasis en la concienciación sobre el acoso escolar y otras formas de violencia, así como el desarrollo de la empatía, la resolución de conflictos y otras competencias emocionales.

Respecto al uso de las nuevas tecnologías, resulta esencial fortalecer y asegurar entornos digitales seguros para los menores. Las recomendaciones generales se centran en proponer un uso restringido y controlado entre los adolescentes. Por ejemplo, se puede establecer un contrato de conducta, en los que el usuario y su familia pacten las condiciones de utilización de los dispositivos del hogar, o utilizar herramientas de control parental que permitan limitar el tiempo de uso y las interacciones de los jóvenes con sus aparatos.

Asimismo, es de vital importancia facilitar formación e información sobre la difusión de datos personales en internet, así como favorecer un pensamiento crítico sobre qué quieren comunicar y qué consecuencias pueden tener sus publicaciones.

Y, por último, se debe crear un clima de confianza con los jóvenes, puesto que una de las mejores estrategias contra el acoso es que las víctimas digan qué les pasa para que puedan recibir ayuda.

Egoitz Bengoetxea/Shutterstock



‘Happy slapping’: cuando la agresión física y la humillación se hacen virales

Este fenómeno convierte la violencia en una forma de entretenimiento que se difunde 'online'.

En un mundo hiperconectado, donde las pantallas median nuestras relaciones y la viralidad define lo que merece ser visto, la violencia también ha encontrado nuevas formas de manifestarse.

Uno de los fenómenos más preocupantes que han surgido en este contexto es el llamado *happy slapping*, práctica que combina la agresión física con la difusión digital, creando un espectáculo donde la víctima es humillada ante una audiencia global.

En los últimos años, el fenómeno ha ganado notoriedad debido a varios incidentes alarmantes. Por ejemplo, en su memoria del año 2023, la Fiscalía General del Estado de España advertía del incremento de delitos graves cometidos por menores, como el acoso escolar, ataques contra la libertad sexual, violencia intrafamiliar y delitos cometidos a través de redes sociales.

Además, organizaciones como Save the Children han manifes-



Oliver Serrano León

Director y profesor del Máster de Psicología General Sanitaria de la Universidad Europea de Canarias, Universidad Europea



Keira Burton/Pexels

Tales conductas refuerzan dinámicas de grupo que premian la agresión como un acto de validación social

tado su preocupación por el aumento de la violencia entre niños y adolescentes y han subrayado la necesidad de implementar medidas preventivas y educativas. Precisamente, esta oenegé publicó un informe en 2019 donde se estimaba que 76 643 jóvenes en España habían sufrido *happy slapping* durante su infancia.

Estos casos subrayan la urgencia de abordarlo como una forma de violencia digital que no solo afecta a las víctimas directamente involucradas, sino que también perpetúa una cultura de agresión y humillación en línea.

¿Qué es el *happy slapping* y cómo surge?

El término *happy slapping* (literalmente, “bofetada feliz”) nació en el Reino Unido a principios de los años 2000, cuando comenzaron a reportarse agresiones físicas registradas en vídeo con teléfonos móviles.

La dinámica es simple: uno o varios agresores atacan a una víctima mientras otro los graba. Posteriormente, el vídeo se comparte en redes sociales o aplicaciones de mensajería, convirtiendo la violencia en un contenido de entretenimiento.

Aunque el nombre pueda sugerir una acción menor, los ataques han ido desde simples bofetadas hasta palizas brutales, algunas con desenlaces fatales. Un estudio destaca cómo la difusión digital aumenta la revictimización, ya que las imágenes pueden compartirse indefinidamente.

Además, otras investigaciones recientes han señalado que estos actos pueden vincularse con comportamientos de violencia en la adolescencia, al reforzar dinámicas de grupo que premián la agresión como un acto de validación social.

Y dada su cercanía con el alumnado joven, los profesores también pueden ser en ocasiones, por desgracia, víctimas del *happy slapping*.

El atractivo de la violencia viral

¿Por qué alguien grabaría una agresión en lugar de intervenir? La respuesta se encuentra en la lógica de las redes sociales y la gamificación. En la era del “me gusta”, las visualizaciones y la validación digital, cualquier contenido que genere impacto se vuelve valioso. La viralidad puede influir en el comportamiento de los jóvenes, incentivando la participación en actos violentos para obtener reconocimiento social.

Este tipo de violencia digitalizada tiene paralelismos con otras prácticas como el ciberacoso o el *revenge porn* o “porno venganza” (difusión de imágenes sexuales de alguien sin su consentimiento), donde la tecnología no solo facilita la agresión, sino que la convierte en un espectáculo. La diferencia radica en que aquí la violencia es física, aunque su alcance y permanencia se amplifican *online*.

Impacto psicológico y social

Las víctimas de *happy slapping* no solo sufren consecuencias físicas, sino también un profundo daño psicológico. La humillación pública y la sensación de desprotección pueden derivar en trastornos de ansiedad, depresión e incluso ideación suicida. La difusión del vídeo intensifica la agresión, ya que las imágenes pueden ser vistas y compartidas indefinidamente, convirtiendo el sufrimiento en un espectáculo sin fin.

Diversos estudios han analizado el impacto psicológico de este fenómeno. Una investigación de hace algunos años describía cómo 41 adolescentes de tres grandes ciudades inglesas debatieron sobre el *happy slapping*, proporcionando perspectivas sobre su percepción y consecuencias. Por ejemplo, algunos chicos hablaron de cómo ciertos comportamientos violentos eran vistos por sus amigos como signos de “masculinidad” o “control”.

A nivel social, el *happy slapping* normaliza la violencia y refuerza la idea de que el entretenimiento puede estar por encima del respeto y la dignidad humana. Además, la participación pasiva de quienes visualizan y comparten estos contenidos sin denunciarlo refuerza la impunidad de los agresores. La exposición a contenidos violentos en redes sociales puede aumentar la tolerancia a la violencia y reducir la empatía en adolescentes y jóvenes.

¿Cómo podemos frenar este fenómeno?

Combatir esta práctica requiere una estrategia multidimensional que abarque la educación, la regulación digital y la responsabilidad colectiva.

- **Educación y concienciación:** es fundamental enseñar a los menores sobre el impacto del *happy slapping* y otros tipos de violencia digital. La educación digital debe incluir la ética del uso de las redes, la empatía y las consecuencias legales de estos actos.
- **Regulación y responsabilidad de las plataformas:** las redes sociales deberían reforzar sus políticas para identificar y eliminar este tipo de contenido rápidamente. Además, tienen que implementar mecanismos para denunciar más eficazmente estas agresiones.
- **Acción legal:** en muchos países, el *happy slapping* puede considerarse un delito de agresión, acoso o incluso incitación a la violencia. Sin embargo, es necesario un marco

Dan Retea/Shutterstock



La educación digital debe incluir la ética, el buen uso de las redes y las consecuencias legales de estos actos

legal más sólido y ágil para perseguir tanto a los agresores como a quienes difunden los vídeos.

- **Responsabilidad social:** como espectadores, tenemos el poder de frenar la difusión de estos vídeos no compartiéndolos y denunciándolos en las plataformas. La viralidad no es inevitable: depende de nuestras decisiones individuales y colectivas.

Un problema de todos

El *happy slapping* no es un problema exclusivo de las víctimas y los agresores. Es un reflejo de una cultura digital que premia lo impactante sin cuestionar sus consecuencias. Si queremos un entorno más seguro y humano, debemos asumir la responsabilidad de lo que consumimos, compartimos y permitimos en el espacio digital.

La violencia no debería ser un espectáculo. Y la dignidad humana no puede ser moneda de cambio en la economía de la atención.

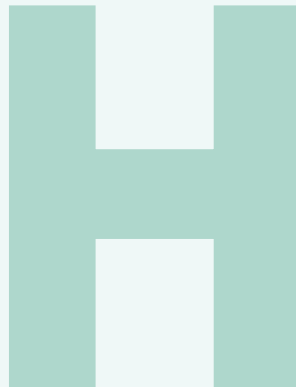
Un 7 % de los adolescentes sufre ciberacoso: **descubrimos el papel protector de los amigos**

Un estudio demuestra que este tipo de apoyo es aún más importante que el de los padres.



**José Julián
Escario Gracia**

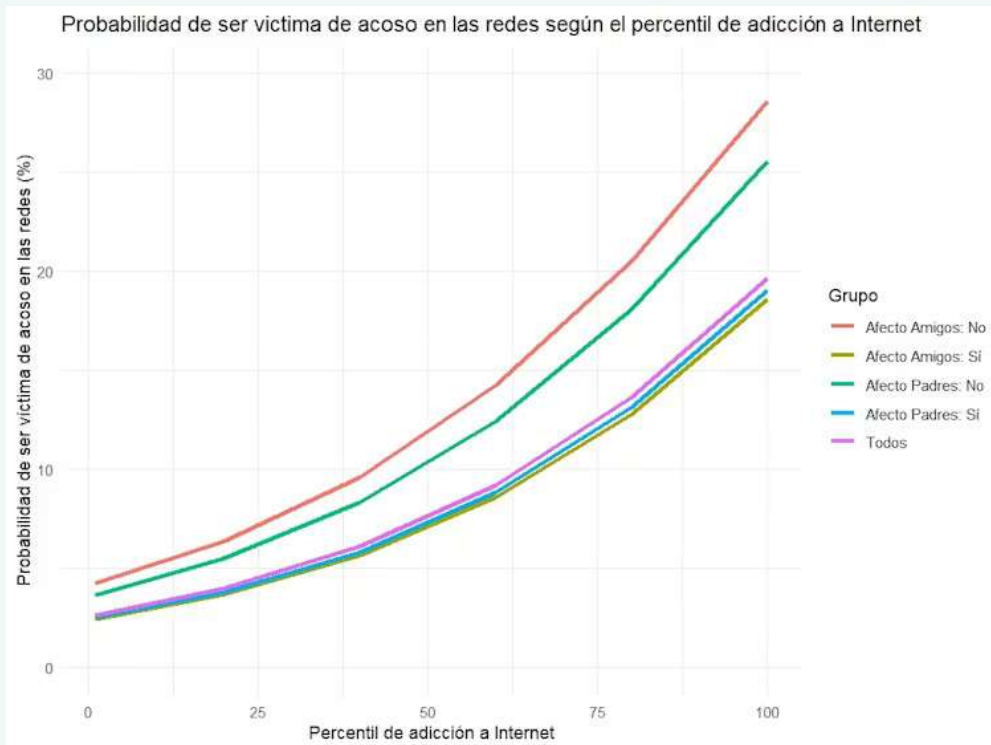
Profesor Titular de
Universidad en el área
de Fundamentos del
Análisis Económico,
Universidad de
Zaragoza



Hace unos años, cuando un niño o adolescente llegaba a casa, y mientras permaneciera en ella, sabíamos que había una serie de peligros a los que ya no estaba expuesto. Hoy, con el acceso mayoritario a internet y redes sociales, los niños y adolescentes pueden estar físicamente seguros en la comodidad de su hogar y, a la vez, seguir expuestos a riesgos importantes.

byswat/Shutterstock





Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la encuesta.

No todos los menores sufren el mismo riesgo: la adicción a internet y la falta de supervisión parental aumentan la vulnerabilidad

Ser víctimas de violencia verbal, amenazas, mensajes no deseados e insistentes, o publicación de imágenes o contenidos privados en plataformas públicas sin nuestro permiso: el ciberacoso tiene múltiples formas y su impacto en menores es mucho más traumático y perjudicial que en adultos.

No todos los menores corren el mismo riesgo. La adicción a internet y la falta de supervisión parental aumentan su vulnerabilidad ante este fenómeno. Otros factores importantes son la situación socioeconómica familiar, el entorno escolar y las características individuales.

Concretamente, en un estudio reciente hemos identificado una correlación significativa entre la probabilidad de sufrir acoso en las redes y factores como el grado de adicción a internet, la falta de afecto parental y la falta de afecto de los amigos.

Un 93 % nunca ha sufrido acoso

La investigación utilizó una encuesta realizada a más de 35 000 estudiantes españoles. El 7 % de los encuestados declaró haber sido acosado a través de internet, mientras que el 93 % restante declaró no haber sido acosado nunca o raramente.

Para calcular en qué medida la adicción a internet influía en el ciberacoso, calculamos primero un “índice de adicción a internet” (IAI) para medir el grado de adicción de los encuestados. También tuvimos en cuenta el impacto del afecto emocional recibido de padres y amigos.

Adicción a internet y falta de afecto

Los resultados muestran que al aumentar el índice de adicción a internet también lo hace la probabilidad de sufrir acoso. En el nivel más bajo del índice, la probabilidad de sufrir acoso es del 2,63 %. Mientras que en el más alto, esta probabilidad se eleva al 19,68 %.

Además, el estudio reveló diferencias notables basadas en el nivel de afecto emocional recibido de padres y amigos. Los adolescentes que reportaron no recibir afecto de sus padres mostraron una mayor probabilidad de acoso en todos los niveles de adicción. Por ejemplo, en el nivel más alto del índice, la probabilidad de acoso para aquellos sin apoyo parental fue del 25,55 %, en comparación con el 19,05 % para aquellos que sí recibían apoyo.

Instituciones educativas, plataformas, políticos, familias... Todos somos responsables de crear un entorno digital seguro

El afecto de los amigos resulta ser todavía más importante que el de los padres. Así, el estudio indica que la probabilidad estimada de sufrir acoso entre los adolescentes con apoyo de los amigos oscila entre el 2,43 %, para el nivel más del índice de adicción a internet, y el 18,60 % para el nivel más alto. Sin embargo, la falta de apoyo de los amigos aumenta la probabilidad de sufrir acoso hasta el 28,61 % para el nivel más alto de adicción a internet.

El estudio también identificó que la probabilidad de sufrir acoso aumenta cuando los padres están desempleados y entre los repetidores de curso. Además, las chicas tienen más riesgo de sufrir acoso en las redes que los chicos.

En cambio, la probabilidad de sufrir acoso en las redes no está relacionada con la edad o con la frecuencia con la que se práctica deporte.

¿Cómo proteger a los niños y adolescentes?

La correlación entre una exposición excesiva a internet y la falta de apoyo de la familia o los amigos indica que muchas de las consecuencias negativas del uso de redes sociales y tecnología en la infancia y adolescencia se pueden concentrar en perfiles de menores especialmente vulnerables, por lo que es importante poner en marcha una serie de medidas que potencien su protección:

- **Programas de educación digital.** Estos programas deben educar a los jóvenes en el uso responsable de internet y los riesgos asociados con el acoso. Además, es fundamental educar a los estudiantes sobre cómo proteger su privacidad en línea y cómo actuar en caso de ser víctimas de acoso.
- **Fortalecimiento del apoyo familiar y social.** El estudio sugiere que es esencial promover programas de apoyo familiar y comunitario que ayuden a los padres a brindar el cuidado y afecto emocional necesario. Las escuelas y comunidades pueden ofrecer talleres y recursos para ayudar a las familias a comunicarse mejor y apoyar a los adolescentes en sus desafíos diarios.

- **Campañas de sensibilización.** Estas campañas deben estar dirigidas a padres, educadores y jóvenes para concienciar sobre los peligros de la adicción a internet y el acoso. Estas campañas pueden utilizar diversos medios, como redes sociales, televisión y eventos comunitarios. Su objetivo debe ser difundir información y recursos sobre cómo prevenir y tratar estos problemas.

- **Regulación para garantizar entornos seguros en las redes.** Además de las intervenciones directas con los adolescentes, es crucial que las plataformas en línea tomen medidas para garantizar la seguridad de los usuarios. Esto implica la implementación de políticas estrictas contra el acoso. También deben proporcionar herramientas de denuncia accesibles y sencillas. Otro aspecto importante es disponer de mecanismos efectivos para tratar las denuncias de acoso.

- **Intervenciones psicológicas.** Los servicios de apoyo psicológico deben estar disponibles para todos los adolescentes. Dicho apoyo es mucho más necesario si muestran signos de adicción a Internet o han sido víctimas de acoso. Los institutos deberían disponer de profesionales de la salud mental. Su labor consistiría en desarrollar estrategias de afrontamiento y mejora del bienestar emocional.

Un desafío para toda la comunidad

Nuestro estudio revela que la brecha digital va más allá del acceso a internet. La prevención del cibercoso debe formar parte de un esfuerzo de toda la comunidad para cerrar esta brecha.

Desde las instituciones educativas hasta las plataformas digitales, pasando por los responsables políticos y las familias, todos tenemos la responsabilidad de contribuir a generar un entorno digital seguro y saludable.

¿Por qué las víctimas de acoso digital se convierten en acosadores?

El frecuente cambio de rol demuestra que el ciberacoso es una dinámica social compleja.

Clara, de 13 años, recibió un mensaje ofensivo en el grupo de clase de WhatsApp. Al principio pensó que sería algo puntual, pero pronto empezaron a llegar burlas, montajes y comentarios cada vez más crueles y frecuentes. Días después, cansada y enfadada, decidió desquitarse publicando memes sobre otro

compañero. Algunos se rieron, otros pusieron emojis de risas y otros muchos guardaron silencio. De todos lo que lo vieron, nadie intervino para mejorar la situación. En cuestión de semanas, Clara había pasado de ser víctima a convertirse también en agresora y observadora pasiva de lo que sucedía a su alrededor.



Farknot Architect/Shutterstock



Joaquín Manuel González Cabrera

Docente e Investigador Principal del Grupo Ciberpsicología y del Área de Bienestar Emocional en el Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI), UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Juan Manuel Machimbarrena

Profesor agregado del departamento de Psicología Clínica y de la Salud y Metodología de Investigación, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



Raquel Escortell Sánchez

Docente del Dpto. Psicología de la Educación y Psicobiología e Investigadora del Grupo en Ciberpsicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Vanessa Caba Machado

Docente en la Facultad de Educación e Investigadora Postdoctoral en el grupo de Ciberpsicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja

Esta historia, basada en casos observados en nuestras investigaciones, demuestra que el ciberacoso es mucho más que un suceso aislado entre un agresor y una víctima. Se trata de una dinámica social compleja, sorprendentemente cíclica. A los roles que tradicionalmente asociamos al acoso en la red –cibervíctima y ciberagresor– se le suma un tercero en discordia: el ciberobservador. Este enfoque triangulado capta mejor la realidad en la que una persona puede ser simultáneamente las tres cosas: cibervíctima–ciberagresor–ciberobservador (así como presentar solo uno de los roles o combinaciones de dos).

De hecho, ser cibervíctima hoy aumenta significativamente las probabilidades de convertirse en un ciberagresor o en un ciberobservador en el futuro. Este hallazgo subraya una realidad preocupante: la violencia engendra violencia, y para romper el círculo vicioso del ciberacoso, necesitamos entender cómo y por qué estos roles se intercambian.

Un estudio a lo largo de 18 meses

Para comprender mejor estas dinámicas, llevamos a cabo un estudio longitudinal durante 18 meses en el que participaron más de mil adolescentes españoles, con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años. A través de un seguimiento en tres fases, con unos seis meses de diferencia entre cada una, analizamos cómo evolucionaban los tres roles principales del ciberacoso: la cibervíctima, el ciberagresor y el ciberobservador.

El primer resultado relevante fue la marcada tendencia a la “cronificación” de los roles. Es decir, ser cibervíctima, ciberagresor o ciberobservador en un momento determinado predice

que se continuará siéndolo en el futuro. Esto sugiere que el ciberacoso no es un evento esporádico, sino que puede arraigarse profundamente en las interacciones sociales de los adolescentes, perpetuándose como una forma estable de violencia.

Las razones de esta estabilidad son diversas. Para el ciberagresor, el entorno digital ofrece un falso manto de anonimato y un acceso constante a la víctima, lo que puede empoderarle y reforzar su conducta si busca ganar visibilidad o estatus. Por su parte, el ciberobservador, la figura más numerosa en estas dinámicas, tiende a mantener su inacción por miedo a convertirse en la próxima víctima o por fenómenos psicológicos como la “desconexión moral” o la “difusión de la responsabilidad”, que diluyen la culpa en el grupo.

La víctima, en el centro del ciclo de la violencia

Sin embargo, el hallazgo más revelador de nuestro estudio fue descubrir que la cibervictimización es un predictor crucial de la ciberagresión y la ciberobservación posteriores. Los adolescentes que sufren ciberacoso tienen una mayor probabilidad de convertirse en ciberagresores o ciberobservadores seis meses después.

¿A qué se debe este cambio de rol? Una de las hipótesis es que la víctima, sintiéndose impotente y frustrada, puede ver en la agresión una forma de venganza o un intento de recuperar el poder y el estatus que le fue arrebatado. El estrés y el dolor derivados de la victimización pueden llevar a una interpretación hostil de otras interacciones sociales, lo que a su vez puede desencadenar una conducta agresiva, incluso si no se dirige hacia el acosador original.

Del mismo modo, haber sido víctima puede hacer que un ado-

Una persona puede ser a un tiempo víctima, agresor y observador, así como presentar uno de los dos roles o combinaciones de los otros dos

No basta
con actuar
de forma
puntual: hay
que abordar
el problema
desde varias
perspectivas
donde haya
un trabajo
desde los
responsables
educativos y
las familias

lescente sea más consciente de las dinámicas del ciberacoso, pero el miedo a volver a sufrir puede llevarle a adoptar un rol de observador pasivo como mecanismo de autoprotección.

Curiosamente, esta relación predictiva parece ser unidireccional. Nuestro análisis no encontró que ser ciberagresor o ciberobservador prediga una futura cibervictimización. La experiencia de ser víctima es, por tanto, el verdadero trampolín desde el que se salta a otros roles. Esto es lo que debemos prevenir.

¿Cómo romper el ciclo? Implicaciones prácticas

Comprender que el ciberacoso es un problema cíclico y que los roles se cronifican tiene importantes implicaciones para la prevención. No basta con actuar de forma puntual, se necesitan estrategias sostenidas en el tiempo que aborden el problema desde varias perspectivas donde haya un trabajo desde los responsables educativos y las familias, principalmente.

1. Alfabetización digital y prevención de riesgos. Es fundamental enseñar a los menores, desde edades tempranas, a usar internet de forma segura y responsable. Esto incluye proteger su información personal y saber cómo y a quién pedir ayuda. Reducir la cibervictimización es clave, ya que es el principal motor del ciclo. Es importante que los centros escolares tengan dentro de su plan de acción tutorial programas de prevención basados en la evidencia. Por ejemplo, nuestro equipo ha desarrollado el programa Safety.net con herra-

mientas para docentes y para familias.

2. Empoderar al observador. Los programas de prevención deben centrarse en los observadores para que no se mantengan pasivos (adopten un enfoque centrado en la víctima actuando como defensores). Es crucial fomentar la empatía y darles herramientas para que se sientan capaces de intervenir, ya sea defendiendo a la víctima o denunciando el acoso. Un observador que se convierte en defensor rompe el refuerzo social que recibe el agresor y con ello modifica la relación de fuerzas en las dinámicas de poder en el aula.
3. Apoyar a la víctima para evitar la represalia. Es vital ofrecer a las víctimas apoyo psicológico y herramientas para gestionar su frustración y su ira de manera constructiva, ofreciendo alternativas saludables a la agresión para romper el ciclo de la violencia.
4. Trabajar con el agresor. Los agresores son víctimas de su propio proceso, por lo que también se hace necesario profundizar en los motivos que les llevan a hacer uso de la violencia y darles herramientas para canalizar sus emociones de manera menos dañina.

Poner el foco en la víctima y en el observador en los casos de ciberacoso no solo es un acto de justicia, sino la estrategia más inteligente para desactivar el motor de la violencia en la red.

[en el aula]

- 97** ¿Se puede limitar el uso de pantallas en las escuelas?
- 99** Claves para una enseñanza musical más creativa con ayuda de la IA.
- 102** Robots asistentes: beneficios para el aprendizaje de otro idioma.
- 105** ¿Y si usamos las pantallas para estar más cerca de la naturaleza?
- 108** Cómo desarrollar una mirada crítica hacia la tecnología desde las aulas.
- 111** Cómo equilibrar el uso de tecnología con experiencias de aprendizaje.
- 114** Del periódico del instituto al blog y las redes sociales.
- 117** Maneras de gestionar (mal) la tecnología en el aula.



¿Se puede limitar el uso de pantallas y **alfabetizar digitalmente en las escuelas?**

El objetivo es enseñar a utilizar la tecnología de forma inteligente.



Pedro Adalid Ruíz
Profesor Universitario de Políticas de Calidad Educativa y Planes de Mejora, Universidad CEU San Pablo

Vivimos en un mundo donde las pantallas están en todas partes: en las aulas, en la casa y hasta en nuestros bolsillos. Para los niños y adolescentes, son una ventana al aprendizaje, la diversión y la conexión con el mundo. Pero el exceso de tiempo frente a ellas puede ser perjudicial.

Pasamos entre 6 y 7 horas frente a una pantalla. Los niños y adolescentes españoles invierten más de 3 horas, una cifra que se duplica en fines de semana.

Esta exposición tan intensa tiene problemas obvios, como que ese tiempo no se dedica a otras actividades beneficiosas (depor-

te, socialización en persona), y un efecto negativo en cuestiones de salud: desde miopía, dolores de cabeza o trastornos musculoesqueléticos, hasta una pérdida de la capacidad de atención y retrasos en la resolución de problemas y en el desarrollo de la comunicación en los niños.

Las escuelas tienen la misión de igualar el terreno, fomentando la igualdad de oportunidades

Unido al debate sobre los efectos de las redes sociales a edades tempranas en la salud mental, la ubicuidad de las pantallas hace a muchas familias y docentes plantearse si no sería mejor una educación sin tecnologías o, al menos, con menos tiempo de uso de pantallas.

Pero por otro lado, necesitamos enseñar a los niños a manejarse en internet y a trabajar con la tecnología. La formación de los jóvenes en habilidades digitales, como el pensamiento crítico y la ciberseguridad, también es esencial para un uso responsable.

Además, plataformas digitales como Google Classroom, Duolingo o Kahoot! han revolucionado el aprendizaje. Hoy es posible hacer cosas en el aula o desde casa que permiten aprender de manera más personalizada y cómoda.

Ante esta disyuntiva de combinar la protección frente al uso excesivo o incorrecto de las pantallas y la educación en competencias digitales críticas es esencial establecer un equilibrio.

El equilibrio es posible

Escuelas de todo el mundo se enfrentan a esta aparente contradicción. Un caso de éxito inspirador es el de una escuela en Finlandia que implementó un modelo híbrido que combinaba aprendizaje digital con actividades prácticas. Como resultado, los estudiantes mejoraron su rendimiento académico y desarrollaron habilidades tecnológicas avanzadas.

Otro ejemplo exitoso son los programas “Abraza tus valores” y “Párate a pensar” de Aldeas Infantiles SOS en España, que promueven el uso equilibrado de la tecnología.

Estados Unidos también se suma con programas como el desarrollado por The Step by Step School. Esta iniciativa enfatiza el uso moderado y con propósito de la tecnología mediante la incorporación de aplicaciones educativas que apoyan el desarrollo del niño y fomentan su creatividad, estableciendo límites claros para el tiempo de pantalla y promoviendo actividades al margen de los dispositivos, como el juego al aire libre y proyectos manuales.

Una cuestión de equidad

Las pantallas son herramientas que nos conectan con el conocimiento y nos hacen la vida más fácil. Sin embargo, no debemos permitir que se conviertan en un sustituto de las experiencias humanas reales. La educación digital debería complementarse con actividades que desarrollen habilidades sociales, emocionales y físicas.

La solución al problema que causa el excesivo uso de las pantallas no está en decirle adiós a la tecnología en las aulas. Ignorar estas herramientas tecnológicas en la educación sería privar a los estu-

diantes de las competencias que necesitan para desenvolverse en un mundo cada vez más interconectado.

Alcanzar todo el potencial

Por ejemplo, sabemos que el 70 % de los niños de entre 10 y 15 años tienen teléfono móvil inteligente en España. Son datos de penetración elevados, pero tener el aparato no lo es todo. ¿Saben sacar partido a esta herramienta, más allá de mirar redes o hablar con amigos? No conocer el uso eficaz y adecuado de internet y las redes sociales, carecer de habilidades críticas, ser meros consumidores de lo que la red nos ofrece, limita seriamente la capacidad de integración social.

Es en este aspecto de la brecha digital en el que las escuelas tienen la misión de igualar el terreno, proporcionando acceso a recursos tecnológicos y fomentando la equidad de oportunidades. Implementar programas de alfabetización digital asegura que todos los estudiantes, independientemente de su contexto socioeconómico, tengan las mismas oportunidades de éxito.

Es un desafío colectivo, padres, docentes y jóvenes deben trabajar juntos para construir hábitos saludables y conscientes. Debemos basarnos en las preguntas: ¿cómo usamos el tiempo frente a las pantallas? ¿Estamos aprovechando sus beneficios o cayendo en sus riesgos? Después de todo, el objetivo no es vivir sin pantallas, sino aprender a vivir con ellas de manera inteligente.

Claves para una enseñanza musical más creativa con ayuda **de la inteligencia artificial**

Algunas herramientas facilitan que cada estudiante aprenda a su ritmo y experimente con la música.

¿Y si en clase de música, además de aprender a leer partituras o tocar melodías en un instrumento, los estudiantes pudieran probar a componer sus propias canciones? Existen herramientas de inteligencia artificial que hacen esto no sólo posible sino sencillo, enseñando de una manera adaptativa y fomentando la creatividad del alumnado.

Con sus sistemas de retroalimentación automática y análisis en tiempo real, la inteligencia artificial puede suponer un cambio significativo en la enseñanza musical. Permite que cada estudiante pueda aprender a su ritmo y experimentar con la música, hasta el punto de que no es necesario ser un músico profesional para diseñar composiciones únicas.



Krakenimages.com/Shutterstock



Rafael Ángel Rodríguez López

Profesor del Área de Didáctica de la Música (Facultad de Educación), UNIR - Universidad Internacional de La Rioja

Algoritmos inteligentes analizan el progreso y personalizan las lecciones del alumnado según su rendimiento

La enseñanza musical adaptativa

La enseñanza adaptativa utiliza algoritmos inteligentes que, además de procesar toda la información de manera muy rápida y eficiente, analizan el progreso, aprenden del mismo y personalizan las lecciones del alumnado en tiempo real, ajustando así el contenido y el aprendizaje según su rendimiento. Plataformas como Melodics y Yousician están diseñadas para adaptarse al nivel musical del estudiante ofreciéndole una serie de ejercicios personalizados y retroalimentación inmediata.

Por ejemplo, estas plataformas pueden corregir errores en el ritmo adaptando los ejercicios y el tempo hasta que el alumnado supere esa dificultad. También solventan errores en la afinación del instrumento o la técnica, prácticamente al instante. Por lo tanto, este tipo de enseñanza basada mejora la eficiencia en el aprendizaje y aumenta la motivación del alumnado.

Sin embargo, al tratarse de productos comerciales, es fundamental atender los posibles riesgos de privacidad. Muchas de estas aplicaciones recogen datos de sus usuarios, incluyendo sus prácticas y resultados musicales. Para los menores de edad, en particular, es necesario revisar cuidadosamente las políticas de privacidad y asegurar que no se comparta información sin el consentimiento adecuado.

Aprender música al alcance de todos

Tradicionalmente, aprender música o componer era un proceso largo que requería de cierto dominio y acceso a los instrumentos, horas de práctica, así como la formación y orientación de un docente. Aunque la tecnología no sustituye la necesidad de entender los conceptos básicos como el lenguaje musical o la armonía, es cierto que estas herramientas sí hacen más accesible el proceso de exploración musical a través del que cualquier persona, cualquier estudiante, sin importar su nivel o recursos previos, puede acceder a una educación musical de alta calidad.

Después de todo, este nuevo enfoque permite que los usuarios avancen a su propio ritmo, lo cual resulta especialmente valioso para quienes, por motivos económicos y de acceso, no pueden asistir a clases presenciales.

De igual forma, aprender música teniendo como referente pedagógico la inteligencia artificial concede al usuario el poder de diseñar y componer música sin la necesidad de un entorno formal de estudio, aunque no podrá superar, por el momento, la interacción en vivo, el trabajo en equipo y el aprendizaje directo con otros instrumentos reales.

Con las herramientas generadas por la inteligencia artificial cualquier persona puede manipular sonidos, crearlos, experimentar con estructuras armónicas y practicar el acompañamiento de canciones. ¿El resultado? Lograr una base musical sólida de manera interactiva y sin barreras.

Análisis y composición musical en tiempo real

Sigamos en el ámbito de la composición musical asistida por la inteligencia artificial. Veamos. En este campo de la educación musical existen verdaderas joyas tecnológicas que ofrecen la posibilidad de experimentar con el diseño y la creación automática de piezas musicales, AIVA y SUNO AI.

Ambas, de forma general, se centran en la generación de composiciones originales a partir de los parámetros que el usuario define, como el estilo musical, el género o la duración de la pieza. ¿Posibilidades creativas? Todas las del mundo. ¿Necesitamos tener conocimientos avanzados sobre armonía o teoría musical? Pues no.

¿Todo son ventajas educativas para la enseñanza musical? Si hablamos de crear, ampliar y personalizar una composición en tiempo real y que un sistema de inteligencia artificial analice el patrón y diseñe el tema musical deseado, quizás sí, es una gran ventaja educativa.

No obstante, es importante señalar que, aunque estas herramientas apoyan la creatividad y la experimentación, no sustituyen la práctica directa o el desarrollo de habilidades técnicas necesarias para interpretar un instrumento o para recibir retroalimentación en tiempo real sobre la interpretación. Por lo tanto, si bien son útiles en las fases iniciales de composición y creatividad, su uso debe equilibrarse con experiencias musicales tradicionales que involucren la interpretación, la composición y la práctica en un entorno de aprendizaje guiado.

Moises.AI: música por partes

Si Moisés dividió las aguas del Mar Rojo en dos partes, Moises.AI es capaz de diseccionar un fragmento o pieza musical en cinco partes. Esta herramienta utiliza la inteligencia artificial para separar y extraer los elementos de una canción: la voz, la guitarra, el bajo o la batería, permitiendo al alumnado analizar y estudiar estas partes sonoras de forma individual. Además, ofrece la posibilidad de modificar el tempo, la tonalidad o incluso eliminar ciertos instrumentos para que el alumnado preste atención en aquellos que le interesen.

Esta aplicación es particularmente útil para quienes desean aprender a tocar un instrumento específico dentro de una canción ya que pueden aislar la parte que les interesa y practicarla de manera repetitiva.

Descomponer y manipular una canción preexistente en tiempo real es algo que hasta hace muy poco era solo posible en estudios profesionales de música.

Creatividad sin límites: otras simulaciones interactivas

Existen simulaciones interactivas basadas en inteligencia artificial que son increíblemente valiosas para fomentar la creatividad entre los estudiantes de música. Es el caso de Soundtrap, una plataforma en línea de Spotify, que permite a los usuarios crear, colaborar y experimentar con diferentes estilos y géneros musicales en tiempo real. Se trata de una herramienta de producción musical que ofrece patrones y elementos musicales e incluso la posibilidad de crear música de manera colaborativa con otros usuarios.

Esta aplicación permite una especie de “ingeniería musical” al facilitar la creación de mezclas, capas de sonido y efectos que van más allá de la interpretación básica. Los estudiantes pueden añadir efectos de audio, ecualización y edición digital, habilidades clave en la producción musical moderna.

Es importante
señalar
que estas
herramientas
no sustituyen la
práctica directa
o el desarrollo
de habilidades
técnicas

El futuro de la enseñanza musical

Llegados hasta aquí, nos podemos preguntar si la IA es una aliada para el futuro de la enseñanza musical o, por el contrario, trae consigo una serie de problemas o dificultades añadidas que se ven reflejadas con el tiempo. Como todo en la vida, su uso en el aula de música –y en la educación en general– requiere de un equilibrio entre el aprendizaje formal y las prácticas digitales.

Su uso en las aulas precisa de un acercamiento crítico y supervisado, y también del apoyo por parte de las instituciones para dotar de herramientas a los docentes. Aunque las herramientas de inteligencia artificial pueden ofrecer un soporte educativo importante, no reemplazan del todo la experiencia de tocar con otros músicos, el consejo de un profesor o el valor de practicar en vivo.

En el equilibrio está el secreto, es decir, la combinación de la inteligencia artificial junto con la práctica formal y el conocimiento en vivo permite acercar la música a un público más amplio y hacer que el aprendizaje sea mucho más accesible para todos aquellos que deseen componer o interpretar. De esta forma la inteligencia artificial puede ser una aliada magnífica para convertir el aprendizaje y la creación de musical en algo más inclusivo, interactivo, creativo y divertido.



Robot asistente para el aprendizaje de vocabulario creado para la investigación en la que se basa este artículo. María Dolón Poza y Santiago Berrezueta

Robots asistentes: beneficios para el aprendizaje de otro idioma en educación infantil

Estos ingenios pueden ayudar
especialmente a adquirir vocabulario.

Las tecnologías digitales han revolucionado los métodos de enseñanza, las dinámicas de comunicación entre estudiantes y maestros, y el acceso a la información. Enseñar a los nativos digitales presenta una serie de retos, especialmente en lo que al alcance y presencia que dicha tecnología debe tener en las escuelas.



María Dolón Poza

Doctoranda en Ingeniería de Sistemas y Servicios para la Sociedad de la Información (DISSSI) y Profesora Ayudante en Ingeniería Telemática, Universidad Politécnica de Madrid (UPM)



Santiago Berrezueta

Postdoc, Technical University of Munich

Aunque algunos estudios alertan de que la exposición a las pantallas antes de los dos años puede afectar al desarrollo cognitivo y lingüístico, lo cierto es que falta determinar si este se debe al uso de las pantallas (o a cómo y cuáles se usan) o a otros factores como por ejemplo el nivel socioeconómico. Parece claro que el impacto de las pantallas en los pequeños es complejo y transversal a otros factores de su vida.

Diversos estudios apoyan la integración de algunas herramientas tecnológicas en el aula, argumentando que fomentan un aprendizaje más interactivo e impulsan el desarrollo de competencias digitales. Además, sostienen que estas ofrecen a los padres y, sobre todo, a los educadores nuevas formas para obtener información sobre el progreso de sus estudiantes y así adaptar mejor sus estrategias de enseñanza.

Entender bien cómo influye el uso de tecnologías emergentes en el aprendizaje, para maximizar sus beneficios y minimizar sus posibles efectos adversos, es lo que hemos intentado con nuestra reciente investigación sobre el uso de robots asistentes para el aprendizaje de vocabulario en otro idioma en la etapa de 4 a 6 años.

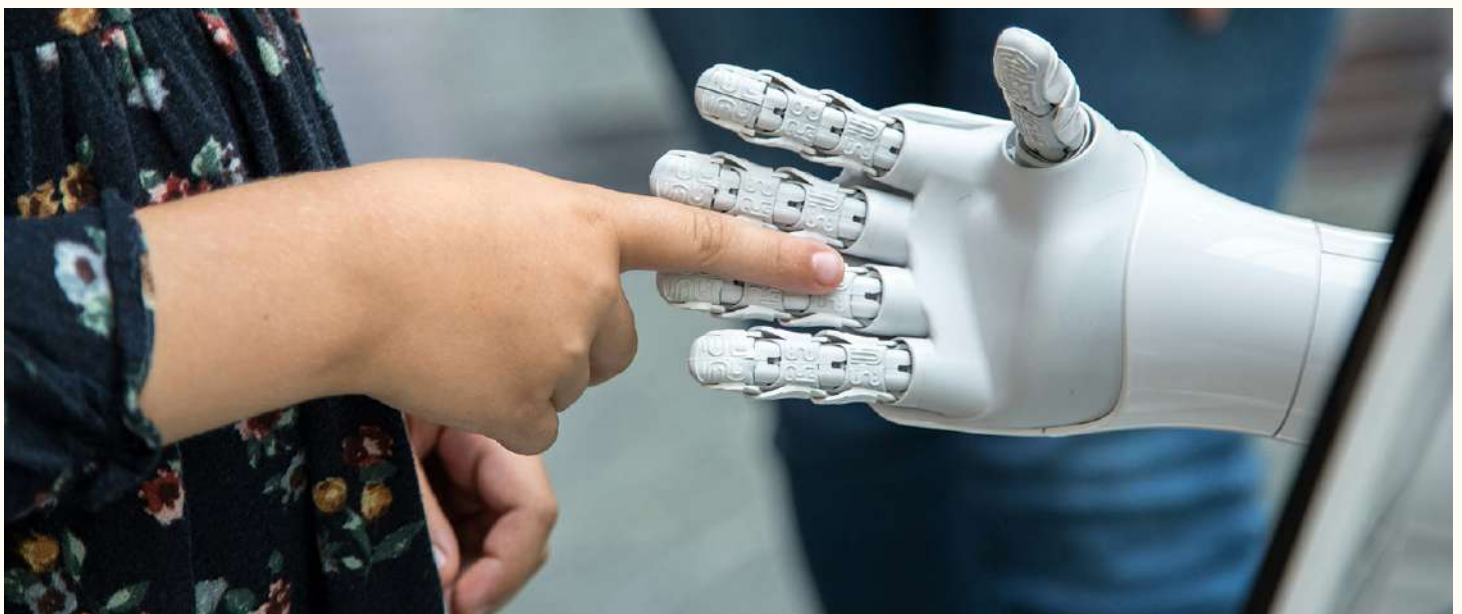
Aprender inglés en infantil

Sabemos que aprender una lengua extranjera no solo abre oportunidades académicas y laborales, sino que también estimula el desarrollo cognitivo, fortalece la memoria y mejora las habilidades de comunicación. En el caso de los más pequeños, el desafío es captar su atención, despertar su curiosidad y mantener el interés.

Para ello, los maestros deben desarrollar métodos creativos y recursos innovadores. Aquí es donde los robots asistentes toman protagonismo para convertirse en aliados de los maestros en sus estrategias de docencia.

Los robots asistentes en educación se presentan como soluciones prometedoras. Estos ingenios no buscan reemplazar la labor de los maestros, sino complementarla, integrándose en las aulas con los métodos educativos tradicionales.

Los robots asistentes se convierten en aliados de los maestros para desarrollar métodos creativos y recursos innovadores



Katja Anokhina/Unsplash

Competencias lingüísticas

Los robots asistentes pueden favorecer las competencias lingüísticas de los niños, como la comprensión verbal y la comunicación a través de gestos.

La etapa de 4 a 6 años es clave en el desarrollo del lenguaje, ya que durante este período los niños consolidan la base lingüística que les permitirá un desarrollo adecuado en los ámbitos educativo, social y, posteriormente, laboral. La exposición a entornos bilingües durante esta etapa ha demostrado mejorar la adquisición de una segunda lengua.

Una de las áreas en las que los robots asistentes pueden contribuir más es en la adquisición de vocabulario, al crear distintos contextos de comunicación, haciendo el aprendizaje más dinámico y atractivo para los niños.

Robots asistentes de vocabulario en inglés

Hemos explorado cómo un asistente robot puede mejorar el aprendizaje de vocabulario en inglés de niños de estas edades cuyo idioma nativo era el español. La investigación se llevó a cabo en dos escuelas infantiles con un total de 40 niños, divididos en dos grupos. Evaluamos tanto la adquisición de nuevas palabras como la capacidad de los niños para formar oraciones.

El robot desarrollado en nuestro equipo cuenta con micrófono, altavoces y una interfaz amigable, que simula expresiones faciales, con el fin de facilitar la comunicación con los pequeños.

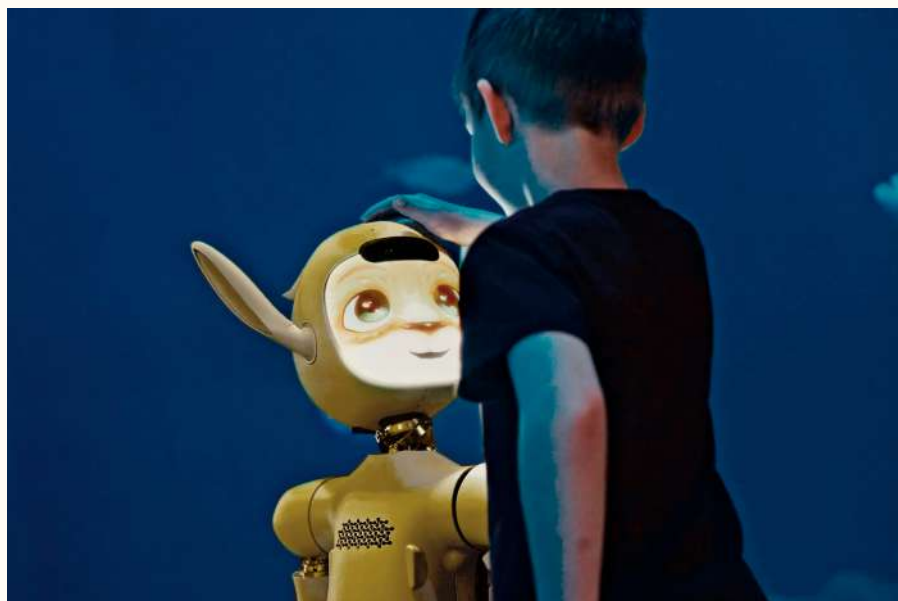
Un 23 % más de vocabulario

Los resultados señalan que el robot crea un entorno de aprendizaje más interactivo y motivador, lo que facilita la adquisición de nuevo vocabulario. Los niños que interactuaban con el robot aprendieron un 23 % más de palabras que aquellos que seguían métodos tradicionales, sobre todo durante los primeros meses de exposición. Además, no solo aprenden palabras, sino que también se implican más activamente en las actividades.

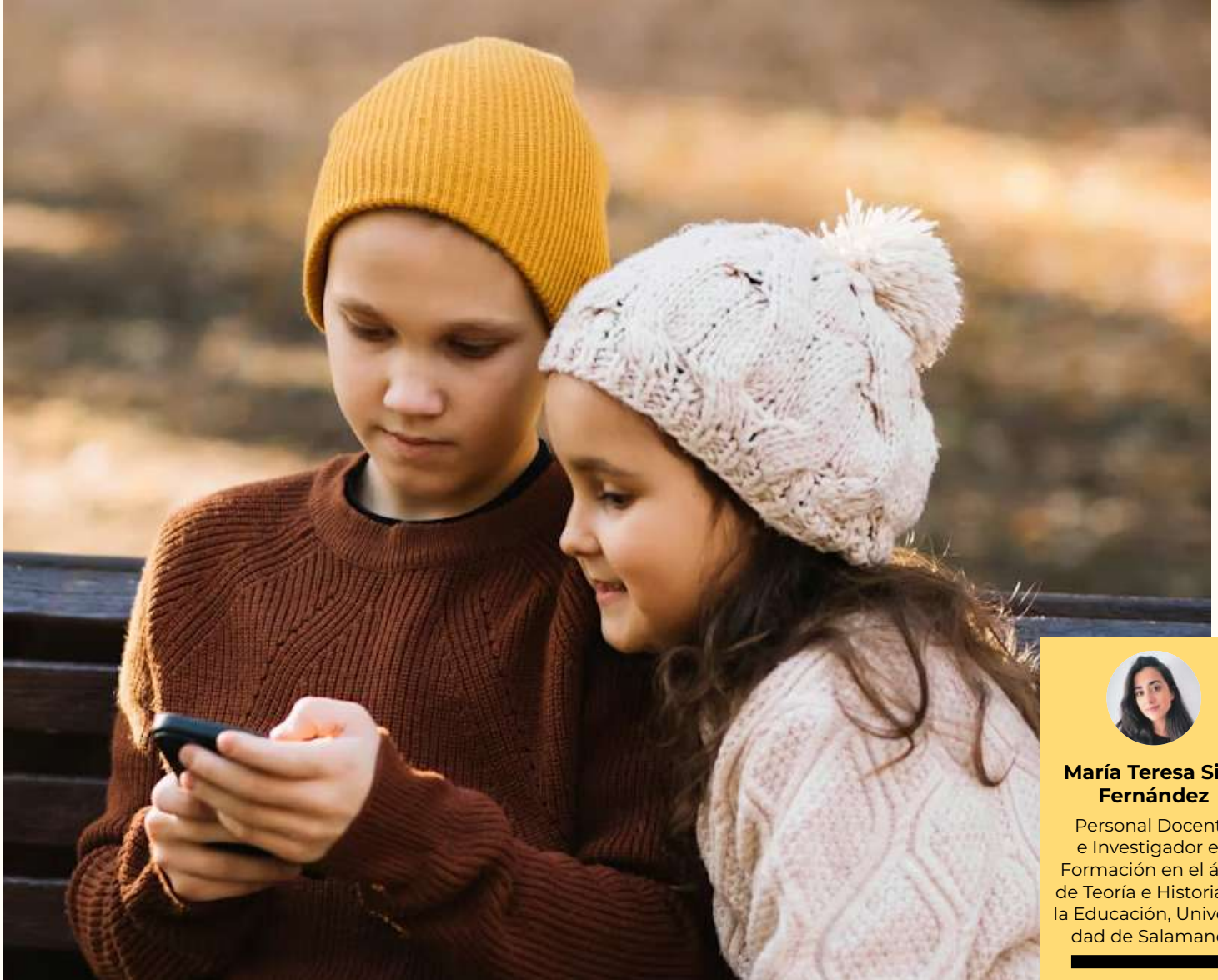
El estudio también puso en evidencia algunos retos. Muchos niños se distraían fácilmente con el robot, lo que implicaba una supervisión constante por parte del maestro. Aún así, padres y docentes coincidieron en las encuestas indicando que gracias a la presencia del robot asistente, los pequeños se integran con mayor facilidad en la rutina escolar, aumenta su interés y su motivación por aprender. Concretamente para los docentes, supone una herramienta de apoyo, fácil de utilizar e integrar en el aula como una herramienta más de enseñanza.

La clave está en integrar la innovación como una ayuda en la educación, capaz de acompañar tanto a los niños en su aprendizaje como a los docentes en su trabajo.

Según los resultados de nuestro estudio, los niños que habían interactuado con el robot aprendieron un 23 % más de palabras



Enchanted Tools/Unsplash



**María Teresa Silva
Fernández**

Personal Docente
e Investigador en
Formación en el área
de Teoría e Historia de
la Educación, Universi-
dad de Salamanca



**José Manuel Muñoz
Rodríguez**

Profesor Titular de
Universidad en el
Departamento de
Teoría e Historia de la
Educación. Universi-
dad de Salamanca



**Sara Serrate
González**

Profesora Titular
de Universidad de
Pedagogía Social en
el Departamento de
Teoría e Historia de la
Educación, Universi-
dad de Salamanca

¿Y si usamos las pantallas para estar más cerca **de la naturaleza?**

Los autores del artículo han creado una aplicación que acerca a los niños al mundo natural.

Desde hace algunos años, los niños y niñas pasan cada vez más tiempo en casa o en espacios cerrados, mirando a una pantalla, y menos en la calle y en espacios naturales. Esta pérdida de contacto con el entorno natural tiene consecuencias en su desarrollo.

Entre las muchas preocupaciones que suscita este aumento del uso de pantallas (sedentarismo, aislamiento, sobreexposición e, incluso, adicción), también tenemos que tener en cuenta las cosas que niños y adolescentes dejan de hacer cuando los algoritmos

Hemos comprobado que las prohibiciones por parte de las familias o los centros educativos tienen poco efecto

se “comen” su tiempo. Una de esas actividades es estar al aire libre, y las consecuencias van más allá de un aumento de los casos de sobrepeso infantil.

Nuestro proyecto de investigación estudia cómo impacta en el desarrollo de las identidades infantiles el superávit de tecnología y el déficit de naturaleza. Hemos escuchado, además, a los propios niños y niñas.

Una visión reducida de la tecnología

Algunos resultados muestran que existe una relación condicionante entre la preferencia por las pantallas y una mayor distancia con la naturaleza. No nos referimos solo a una pérdida de presencia en el entorno natural, sino a la pérdida de conexión afectiva y simbólica con ella.

En un reciente estudio pictórico (una investigación cualitativa basada en los dibujos de los sujetos investigados), hemos pedido a 2 586 niños y niñas de entre 9 y 12 años de edad que representaran en un dibujo libre qué es para ellos y ellas la tecnología. Su visión a menudo tiene que ver con smartphones o videoconsolas, en lugar de reconocer el universo digital infinito al que accedemos desde esas pantallas.

Esto supone uno de los puntos clave para la transformación de uso. Se trata de que los niños consigan tener una visión real de las posibilidades digitales que permita a la infancia acercarse al entorno digital como lo que realmente es: el nuevo parque del siglo XXI.

¿Por qué les gustan tanto?

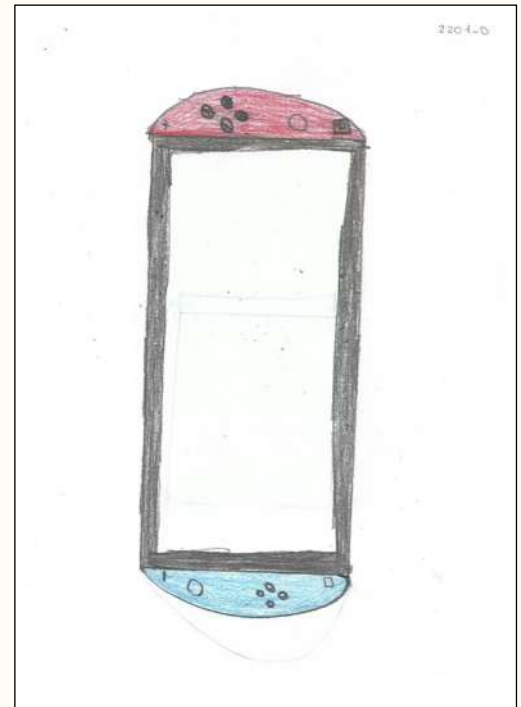
Para poder transformar el sentido de las pantallas en las vidas de nuestras niñas, niños y adolescentes, es necesario entenderla. ¿Qué hacen con las pantallas? ¿Por qué les gustan tanto? El secreto no es otro que su capacidad ilimitada de posibilidades, su carácter estimulante y la recompensa inmediata que ofrecen.

A medida que crecen, se consolidan los hábitos de uso de las pantallas y el tipo de actividades que realizan. Los niños y las niñas de entre 9 y 12 años utilizan las pantallas con objetivos lúdicos y didácticos, pero sus principales actividades cotidianas se realizan al margen de las pantallas.

En cambio, los adolescentes, además de aumentar la frecuencia de uso, centran sus actividades en la comunicación permanente con sus iguales a través de diferentes redes sociales.

Hemos podido comprobar que las prohibiciones por parte de las familias o los centros escolares frente a las dinámicas y tiempos de uso tiene poco efecto. Los adultos necesitamos estar disponibles y presentes en el empleo de las pantallas: conversar, observar, preguntar y establecer límites claros. También proponer alternativas y servir de ejemplo desde el uso que nosotros y nosotras hacemos de los dispositivos.

Al conocer los motivos por los que los más jóvenes se sienten atraídos por las pantallas, pode-

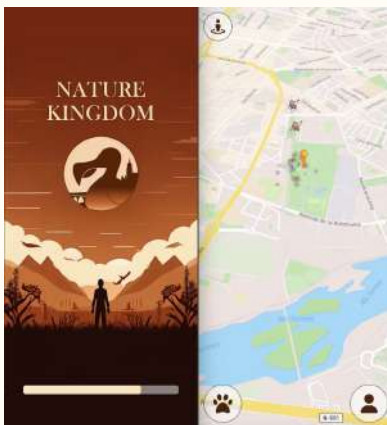


Dibujo infantil como respuesta a la pregunta '¿Qué es para ti la tecnología?' en el estudio pictórico del proyecto NATEC-ID. Imagen proporcionada por los autores del estudio.

Para poder jugar con la aplicación, los jóvenes deben situarse físicamente en un parque e interactuar con el entorno y otras personas



Dos niños utilizando la *app* desarrollada por el proyecto NATURTEC-kids Living Lab. María Teresa Silva Fernández.



Dos pantallas del videojuego diseñado para fomentar el contacto con la naturaleza. María Teresa Silva Fernández.

mos imaginar alternativas. De esta manera, la pregunta pasaría a ser: ¿es posible una tecnología que nos ayude a explorar el mundo de manera saludable?

Tecnología para estar en la calle

Sabemos que el uso de la tecnología en entornos naturales es un elemento clave para entender la relación de la infancia y la adolescencia con la naturaleza. Con este objetivo de transformación y equilibrio, hemos codiseñado con informáticos y los propios menores una app móvil llamada NaturKingdom, pensada para acercarlos a su entorno natural.

El funcionamiento de esta aplicación, ahora mismo en fase beta (es decir, en fase de pruebas), invierte el sentido de uso de las pantallas. Para poder jugar, los jóvenes deben situarse físicamente en los parques de la ciudad de Salamanca. Además, deben interactuar con el entorno y con otras personas, mientras detectan la presencia de mascotas que deben incorporar al juego *capturándolas* desde el lugar que indique el mapa.

Una vez que tengan al menos una, deberán desplazarse hasta la arena de juego y enfrentarse a otros jugadores en batallas culturales basadas en preguntas relacionadas con el entorno. El ganador se quedará con la mascota de su contrincante e irá conquistando los parques de la ciudad.

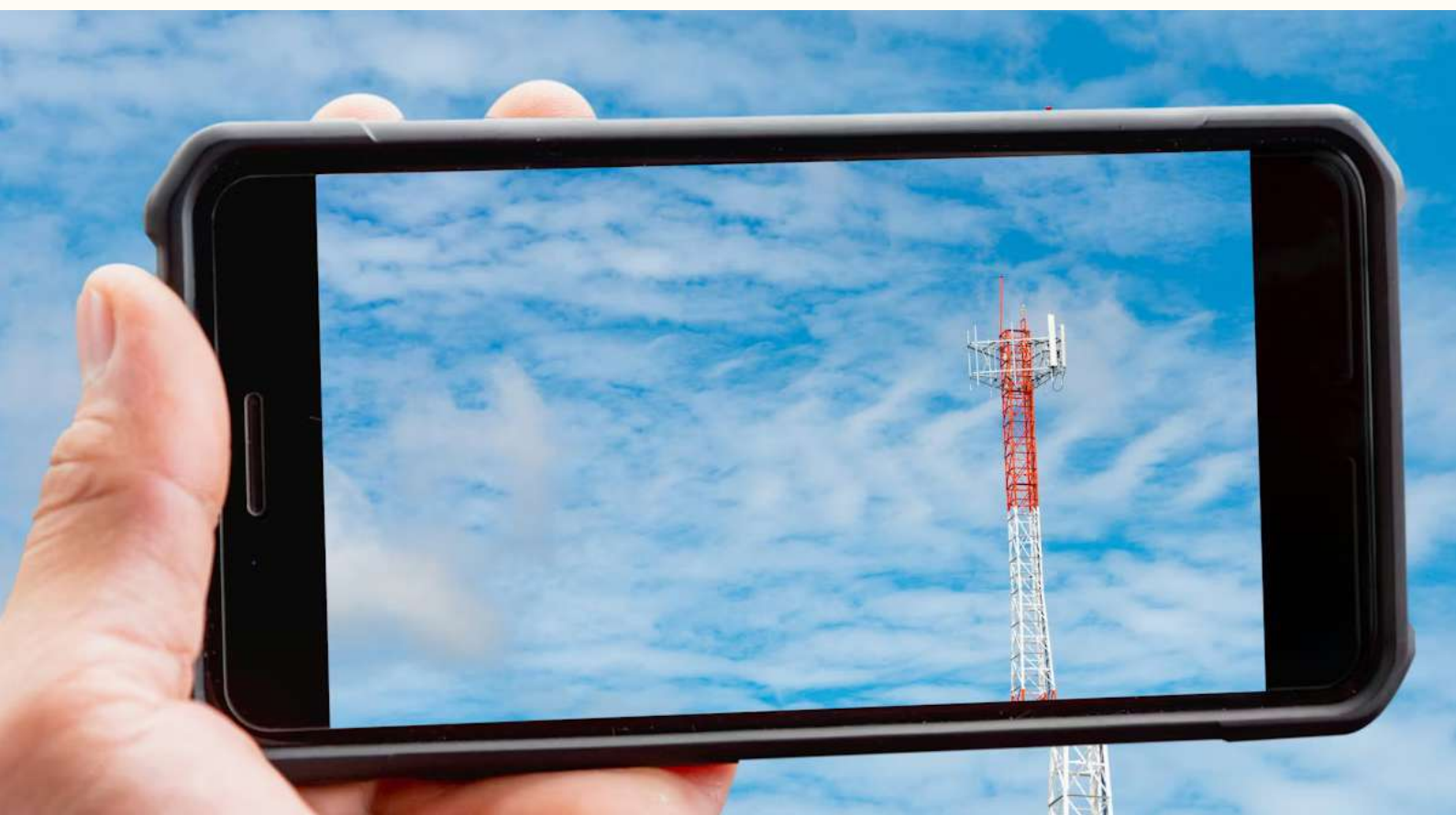
Educar entre pantallas

Aceptar la presencia de las pantallas no significa depender de ellas ni rendirse ante su uso. Pero sí implica asumir que forman parte de la vida de la infancia y la adolescencia. Esto exige que nos hagamos cargo, de manera consciente, de cómo convertirlas en espacios seguros y saludables. Espacios a los que pertenecemos y en los que participamos como ciudadanos digitales.

Si el reto es transformar el sentido de las pantallas en la infancia y la adolescencia, necesitamos incluirlas en los procesos de desarrollo. Y confiar en que, con el apoyo y acompañamiento necesarios, las pantallas pueden convertirse en un entorno positivo, seguro y edificante en su desarrollo humano y en su educación.

Cómo desarrollar **una mirada crítica** hacia la tecnología desde las aulas

Es fundamental preparar al alumnado
para una ciudadanía digital activa.



Krakenimages.com/Shutterstock

La transformación digital en todos los ámbitos de la vida nos plantea múltiples preguntas sobre las relaciones entre tecnología y sociedad. En el ámbito de la educación, en concreto, nos vemos en la necesidad de preparar al alumnado para una ciudadanía digital activa. Queremos educar ciudadanos y ciudadanas capaces de usar la tecnología de una manera competente, adecuada y responsable en su vida diaria.



**Victoria Marín
Juarros**

Profesora Titular
de Universidad
en Ciencias de la
Educación, Tecno-
logía Educativa,
Universitat
de Lleida

Podemos pedir a los alumnos que fotografíen elementos de la infraestructura tecnológica, como centros de procesamiento de datos

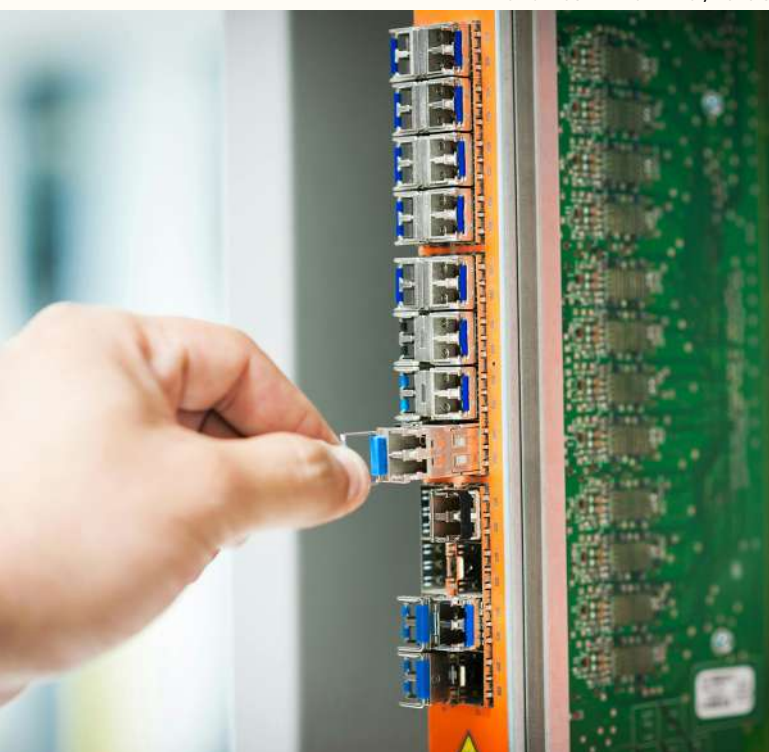
A este objetivo se le llama “competencia digital”, y se ha introducido en instituciones y centros educativos a través de las leyes educativas y los currículos. Por ejemplo, en el contexto de la educación obligatoria en España, la competencia digital es parte del actual currículo LOMLOE.

En el contexto universitario, la competencia digital es parte de algunos programas de estudios. Destaca especialmente en la formación de maestros como la competencia digital docente. Sin embargo, y a pesar de las definiciones manejadas del término, a menudo se enseña desde una visión instrumental y neutral de las tecnologías digitales. Es decir: enseñamos simplemente a usarlas.

Más allá de usarlas

Pero también es necesario el cómo, por qué y para qué se utilizan. Es decir, aprender a hacerlo de una manera ética y crítica, lo que implica además ciertos conocimientos y actitudes y no solo destrezas técnicas. Pasar de ser usuarios pasivos de estas tecnologías, y receptores de la información que nos llega a través de ellas, a seleccionar qué usamos, entender por qué y para qué, y desarrollar un sentido de la responsabilidad digital.

Panumas Nikhomkhai/Pexels



Estos son algunos de los objetivos que tenemos en cuenta en una investigación en curso en la que proponemos estrategias concretas para preparar a los futuros profesionales a desarrollar esa mirada ética y crítica hacia la tecnología en la sociedad actual.

¿Cómo funcionan las tecnologías digitales e internet?

Entender la faceta material de la infraestructura que hay detrás del uso de las tecnologías digitales e internet sería uno de los pilares básicos para construir una competencia digital crítica.

Por ejemplo, dedicar tiempo de clase a entender qué son y cómo funcionan los cables submarinos de telecomunicaciones o el consumo energético y de agua que implica la inteligencia artificial generativa aporta una dimensión práctica imprescindible para entender todo lo que implica tener acceso a internet y herramientas digitales en la palma de la mano. Ser conscientes de este entramado ayuda a chicos y chicas a poner unas bases de un uso responsable y sostenible de las tecnologías digitales.

Prestar atención a las infraestructuras

Este nivel se podría trabajar a partir de la observación y registro de las infraestructuras tecnológicas (cables, centros de procesamiento de datos). Podemos pedir al alumnado que fotografíe elementos que forman parte de esta infraestructura, como torres de telefonía o antenas, en su entorno cotidiano.

En una experiencia previa en el contexto norteamericano, tras leer y debatir sobre la infraestructura que necesitan nuestras tecnologías digitales, un grupo de estudiantes universitarios recorrieron durante 15 minutos su campus examinando las infraestructuras digitales que encontraban (cables de fibra óptica enterrados, servidores, cámaras de vigilancia) y tomando fotos de ellas con sus cámaras o móviles. Todas las fotos se revisaron en grupo y se discutió sobre ellas.

Editar y traducir artículos de la Wikipedia sirve para entender las posibilidades de participación y creación de la tecnología

Las metáforas que rodean a las tecnologías

Otra manera de trabajar una comprensión más profunda y crítica de las tecnologías que usan en su día a día puede ser a través de la deconstrucción de metáforas, como la nube o los datos (digitales y personales) como el nuevo petróleo. En el aula se podría plantear la exploración del origen de estas metáforas o la creación artística de su interpretación personal por parte del alumnado.

El uso de metáforas suaviza y reduce la complejidad de las infraestructuras digitales, por lo que esta deconstrucción implica una investigación más profunda para sacar a la luz muchos detalles (quién hay detrás, cómo se mantiene) que a menudo quedan en segundo plano.

¿Qué tecnología uso y por qué?

En su papel de consumidor, los estudiantes deben entender que existen diferentes alternativas en el mercado tecnológico, y cómo con sus decisiones y compras privilegian unos servicios, programas y aplicaciones. A menudo priorizamos las herramientas más conocidas (Microsoft, Google...), aparentemente gratuitas (a cambio de datos personales) o semigratuitas y accesibles en línea.

II.studio/Shutterstock



En este sentido, otro aspecto que puede ayudar a trabajar la competencia digital crítica es la identificación de alternativas no comerciales, abiertas y libres como LibreOffice en vez de Microsoft Office, o GIMP en vez de Adobe Photoshop.

En clase se pueden realizar auditorías tecnoéticas de las herramientas según tipologías, que ayuden a contemplar aspectos de ética social, comercial, pedagógica y ambiental. Por ejemplo, el grado de accesibilidad e inclusividad de la herramienta (ética social) o la posibilidad de poder utilizarla sin conexión a internet (ética ambiental) son aspectos que pueden influir en las decisiones.

Explorar la faceta creativa

Jóvenes y adolescentes a menudo adoptan un papel pasivo ante las tecnologías, y es precisamente entender las posibilidades de participación y creación que ofrecen lo que les permite dar el salto a un uso más crítico.

Esta faceta se puede explorar con actividades como la edición y traducción de artículos a través de Wikipedia como plataforma colaborativa abierta y libre, la creación de nuevos contenidos (como páginas web) que puedan utilizar otras personas y el uso de licencias abiertas Creative Commons en esos contenidos para la promoción del conocimiento en abierto, compartido y reutilizable.

En todos estos casos, estamos haciendo un uso deliberado y significativo, cuyo resultado va más allá de la actividad en cuestión, pues puede servir a alumnado futuro u otras personas externas a la clase.

Desarrollando la alfabetización crítica en todas las etapas

Además de estos cuatro aspectos, nuestra colección de prácticas educativas desarrolla muchas otras propuestas: trabajar la alfabetización en datos vinculada a los sesgos de la inteligencia artificial; el fomento de la ciudadanía y responsabilidad digitales mediante la construcción de una huella digital ética; la evaluación crítica de contenido, o la producción mediática crítica a través de cartografías digitales para narrar cuentos, entre otras.

Si bien el proyecto se centra en educación superior, y en especial en la formación inicial de docentes de colegios e institutos, las propuestas se podrían adaptar a otros niveles educativos.



Cómo equilibrar el uso de tecnología con experiencias de aprendizaje

Herramientas como la IA pueden reforzar la aplicación de metodologías "activas".

Despierto por la mañana y lo primero que hago es mirar el celular. Pospongo la alarma y luego de la repetición, me levanto. Mientras me organizo para el día, reviso las redes, correos y los periódicos digitales desde el mis-

mo aparato. Todo antes de haber siquiera desayunado. Saliendo para el trabajo, escucho música según la recomendación del día de Spotify, y abro el mapa digital que me indica la mejor ruta para evitar el trancón de la hora pico.



Laura Bermúdez Jurado

Jefe de Aprendizaje Experiencial, Universidad de La Sabana

Ya en el trabajo, paso a dar clase a mis estudiantes de forma virtual y luego me dedico a adelantar mis tareas administrativas. Como el tiempo siempre apremia, abro mi confiable amigo ChatGPT, y le pido ayuda redactando el correo que tanto he postergado escribir. Con su ayuda, logro organizar un comunicado que contiene información detallada, pero a la vez ser comprensible.

Y así, pasamos nuestro día a día haciendo uso y ayudándonos con la tecnología. Ahí está. Así es como vivimos. Lo que es más importante: así es cómo aprendemos. Si mi día a día se ve de esta manera, siendo profesora, ¿cómo será el de mis estudiantes?

Una presencia cotidiana en el espacio educativo

Hoy la tecnología es parte integral de la vida diaria y prácticamente para todas las edades. Es normal, y esperable, que esto se vea reflejado en los procesos de educación y de aprendizaje.

Tener acceso a internet favorece, por un lado, la comunicación entre todas las partes de la comunidad educativa (docentes, estudiantes, familias, administración). En cuanto al aprendizaje, ofrece recursos innovadores y posibili-

dades de personalización: extiende las experiencias más allá del aula tradicional, ofreciendo acceso a simulaciones, laboratorios virtuales, medios interactivos y recursos globales.

Pero así como la tecnología puede hacer brillar el aprendizaje y potenciar las capacidades de los alumnos, si no se hace un buen uso de ella también se corre el riesgo de ocasionar el efecto contrario. Puede volverse un factor limitante que genere dependencia y, por ende, una disminución en el desarrollo de las habilidades críticas de los estudiantes.

El aprendizaje experiencial

El aprendizaje experiencial promueve la participación activa de los estudiantes en experiencias intencionadas y reflexivas, con el objetivo de fortalecer conocimientos, habilidades y capacidades con impacto social.

Inspirado en el pedagogo y psicólogo estadounidense John Dewey (1859-1952), este enfoque sostiene que la verdadera educación surge de experiencias estructuradas que fomentan el pensamiento crítico y la toma de decisiones, donde la reflexión es clave para darles sentido y aplicabilidad.

John Dewey sostenía que la verdadera educación surge de experiencias que fomentan el pensamiento crítico

Experiencias y tecnología de la mano

De esta manera, la tecnología se puede integrar de forma intencionada en los procesos de aprendizaje experienciales para complementarlos sin sustituirlos. Por ejemplo, es posible usar realidad aumentada para el desarrollo de habilidades matemáticas tempranas.

En una experiencia con niños de 5 a 6 años, la incorporación de realidad aumentada en la ense-



SeventyFour/Shutterstock

ñanza del número permitió fortalecer habilidades matemáticas tempranas. A través de actividades interactivas y visuales, los estudiantes pudieron comprender mejor conceptos como el conteo, la relación número-cantidad y el pensamiento lógico, haciendo del aprendizaje un proceso más significativo y atractivo.

Un uso activo y crítico

Como se mencionó anteriormente, el aprendizaje experiencial busca que el estudiante tenga un rol activo en sus procesos de aprendizajes. Teniendo esto en cuenta, las tecnologías son un elemento clave a tener en cuenta al momento de diseñar experiencias de enseñanza, vistas como recursos de apoyo.

Las herramientas tecnológicas como la inteligencia artificial pueden ser “compañeras de trabajo” que potencian las capacidades. Cuando se usan de forma activa y crítica, la IA y demás tecnologías pueden enriquecer los procesos de aprendizaje, de tal manera que es clave que nos preparemos y aprendamos a trabajar en conjunto con estas.

La inteligencia artificial en el aula

Prepararnos para trabajar con la inteligencia artificial implica verla como una aliada con la que aprendemos explorando, dando instrucciones claras, evaluando críticamente y mejorando juntos a través del ensayo y error. Esto aplica tanto al uso que hacen los profesores al preparar y desarrollar sus clases como a la integración de estas tecnologías por parte de los estudiantes en los distintos niveles académicos.

Un apoyo más que un desacierto

Así como la alarma del celular reemplazó a la mayoría de los relojes despertadores, y las plataformas digitales ahora permiten segmentar contenidos de acuerdo al gusto personal en plataformas de *streaming*, o tomar la ruta de transporte más adecuada en tiempo real, la tecnología está mandando un mensaje no tan silencioso.

Para el campo de la educación es claro: la tecnología no es un riesgo o amenaza, es un aporte

Cuando se usa de forma activa y crítica, la inteligencia artificial puede enriquecer los procesos de aprendizaje

que permite al estudiante ser el protagonista de su propia historia de aprendizaje. Desde quienes apenas comienzan hasta quienes ya tienen un largo recorrido, todos pueden beneficiarse de estos recursos que emergen cada día más avanzados. La clave está en prepararse para aprovecharlos y en utilizar cada herramienta con intencionalidad, permitiéndoles cumplir su misión: ser apoyos en el proceso de aprender para vivir.



Gorodenkoff/Shutterstock

Del periódico del instituto al blog y las redes sociales: **cómo y por qué ponerlos en marcha**

Los nuevos medios también propician la experiencia periodística en las aulas.

Una máquina de escribir, cartulinas, regla, escuadra y cartabón para el diseño, un bloc de notas, la fotocopidora en blanco y negro. Estos eran los instrumentos necesarios para crear el periódico del instituto en el siglo pasado, hace apenas 20 años. Hoy, los avances tecnológicos a nuestro servicio exigen una adaptación: el periodismo de instituto no está obsoleto y sólo debe adecuarse a los nuevos perfiles de público.



**Rosa María Arráez
Betancort**

Profesor de periodismo
especializado y radio-
fónico, Universidad
Europea Miguel
de Cervantes



SeventyFour/Shutterstock



Plataformas como TikTok, Instagram o WhatsApp pueden ser el soporte para mensajes relevantes y atractivos

Los datos indican que los jóvenes entre 14 y 19 años no suelen leer los periódicos. En general, internet capta la atención de la ciudadanía mayoritariamente, incluidos los adolescentes, y cada vez se compra menos prensa de papel.

La tasa de penetración de los periódicos ha registrado en 2024 porcentajes mínimos y la tendencia indica que seguirá disminuyendo. Sin embargo, el uso de las redes sociales parece imparable y los jóvenes entre 15 y 26 años son sus máximos usuarios.

La importancia de un medio de comunicación en el instituto

No obstante, cuando hablamos de poner en marcha un periódico del instituto, no nos podemos limitar a la idea de realizar este proyecto en papel. La intención periodística y pedagógica que lo sustenta es la misma en soporte digital. De igual manera necesitaremos organizar equipos de redacción, distribuir áreas temáticas o realizar la cobertura de eventos o entrevistas a protagonistas.

Las capacidades de liderazgo, de trabajo en equipo, de toma de decisiones, de análisis, de desarrollo artístico o la importancia de la ética son competencias básicas adquiridas en la experiencia periodística en las aulas. Sólo se trata de aprovechar los nuevos medios de comunicación y conservar la esencia de esta actividad que permite vincular a estudiantes, familias, docentes y personal administrativo, creando comunidad.

Las redes sociales y el blog pueden aportar las mismas experiencias de pertenencia y aprendizaje a los adolescentes en el contexto actual. Y los centros escolares disponen o podrían disponer de ellos.

La producción de contenidos

Las generaciones que han crecido con acceso a internet y redes sociales están acostumbradas a textos escritos y contenidos audiovisuales cortos que crean y reciben a través de plataformas como TikTok, Instagram o WhatsApp: estas mismas plataformas pueden ser el soporte para mensajes relevantes y atractivos, periodísticamente hablando.

Con la supervisión docente, pueden realizar vídeos de corta duración (también de manera seriada), fotografías y textos breves, siempre aprovechando esta actividad para reflexionar sobre cómo contar asuntos de cierta complejidad mediante imágenes fotográficas o audiovisuales, palabras o incluso audios.

Alfabetización digital crítica

Los blogs educativos funcionan como visibilizadores de las competencias que adquieren los estudiantes. Originan espacios de comunicación ideales para el desarrollo de habilidades y actitudes propias de una nueva alfabetización tecnológica crítica, colaborativa y creativa. Se trata de escribir, de manera cronológica, textos con imágenes, vídeos, audios y enlaces multimedia.

Es en este soporte en el que podremos publicar una buena entrevista o reportaje con enlaces o hipervínculos en los textos. O pueden incluirse vídeos o audios en noticias, entrevistas o reportajes relacionados con los hechos que se narren. Para una mayor comunicación con los usuarios, cabrían experiencias inmersivas con las que experimentar lo que se trata de transmitir y en donde caben vi-



De la interacción entre docentes y alumnado, haciendo periodismo para todos, crecerá una relación de respeto mutuo

deojuegos educativos atractivos para la comunidad estudiantil.

Los blogs pueden ser muy interesantes y productivos también en el entorno universitario. Nuestro blog *Vuélcate* está destinado a toda la comunidad de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Seleccionar y discernir: tareas periodísticas

Para publicar en el blog del instituto, y en los canales de redes sociales que hayamos decidido habilitar para ello, es preciso que el alumnado aprenda a seleccionar los hechos noticiosos, siguiendo parámetros como el interés comunitario o la novedad, y las fuentes documentales y personales de las que servirse.

Una cuestión igualmente importante es enseñarles la relevancia de diferenciar entre los distintos géneros periodísticos (informativos, interpretativos y de opinión). No sólo de cara a la elaboración de contenidos desde una actitud responsable, sino como una manera eficaz de aprender a desechar bulos y alejarse de planteamientos pseudocientíficos.

Las decisiones periodísticas que se tomen tendrán siempre en cuenta al público, entendiendo que las temáticas y el lenguaje abordados beneficiarán su desarrollo integral. Una vez que se comience a publicar de manera periódica, toda la comunidad educativa adquirirá hábitos de consumo de noticias y cultura, tanto general como del funcionamiento de la comunidad en la que aprenden.

El papel de los docentes

Se entiende entonces que se precisa profesorado conocedor de los nuevos medios de comunicación y de formatos como el vídeo, el audio o los videojuegos y sus lenguajes, así como de las rutinas periodísticas propias de la selección, tratamiento de fuentes y elaboración de géneros periodísticos. Previamente a la puesta en marcha de estos canales, se recomienda la organización de seminarios de formación con el alumnado en que se combinen distintas metodologías docentes como la resolución de posibles problemas y la configuración de una prueba inicial o número cero para su consecución exitosa.

Un profesorado de últimos cursos dispuesto a asumir riesgos, implicado y con las herramientas necesarias, conseguirá que la comunidad estudiantil se sienta parte crucial de su funcionamiento. Confiará en sus capacidades encomendándoles responsabilidades y aprovechará sus trayectorias o habilidades artísticas. Y puede que, de estas experiencias, surjan futuros periodistas.

De la interacción real entre docentes y alumnado, dialogando y participando sobre la propuesta de temas y su ejecución posterior, y haciendo también periodismo para todos, crecerá una relación de respeto mutuo que favorecerá entornos educativos más pacíficos. Y la práctica de este periodismo en ciernes nos ayudará a entender la relevancia de esta profesión sin la que no puede existir una sociedad democrática.



De prohibir móviles a mutilar tabletas: maneras de gestionar (mal) la tecnología en el aula

La tensión entre la innovación y el control atraviesa toda la vida escolar. ¿Cómo se resuelve?

Para la directora del centro, la mañana se complicó antes de que la última gota de café cayera en la taza. En la sala de profesores, el ambiente se podía cortar con un cuchillo: desde hacía ya un par de años, las expectativas infladas en torno a la digitalización del colegio habían monopolizado las conversaciones.

Esta vez, sin embargo, el debate no giraba en torno al uso de la inteligencia artificial por parte del alumnado en los deberes. El foco estaba puesto en un estudiante de segundo de la ESO que había logrado saltarse las restricciones de su tableta escolar y acceder a YouTube. La preocupación no era únicamente que hubiese



Margarida Romero
Research associate,
Universitat Interna-
cional de Catalunya;
Université Côte d'Azur;
Instituto de Investiga-
ción en Inteligencia
Artificial
(IIIA - CSIC)



Enric Vidal
Decano,
Universitat
Internacional de
Catalunya

visto un par de vídeos inocentes, sino que el simple hecho de vulnerar las medidas de seguridad del dispositivo evidenciaba un fallo grave: si un alumno podía romper las barreras, también podía exponerse a contenido inapropiado.

El jefe de estudios, firme defensor del proyecto digital, se lamentaba mientras señalaba la pantalla: “Mira, lo teníamos todo cerrado: cámara, tienda de aplicaciones, navegador... y aun así lo han vuelto a abrir”. La directora era consciente de que el incidente iba más allá de lo técnico: detrás afloraban expectativas familiares contradictorias, un claustro dividido y una comunidad educativa que todavía no tenía claro si la tecnología era una herramienta de aprendizaje, un riesgo... o ambas cosas a la vez.

Una innovación compleja

Aquella mañana, la directora asumió algo que llevaba tiempo rondándole la cabeza: la tableta, ese dispositivo presentado como instrumento para la *renovación pedagógica*, se revelaba como una fiera difícil de domesticar. Cuando se utilizaba en ciertas actividades pedagógicas, podía ser fascinante, pero también podía ser un peligro para los alumnos. El profesorado no tardó mucho tiempo en darse cuenta de que había que restringir la libertad de la fiera; con la aprobación del jefe de estudios, se fue creando una jaula de restricciones en respuesta a las incidencias que su uso había causado.

Quedaba ya lejos el discurso que había situado a la tableta en el centro del ambicioso proyecto digital del centro: un dispositivo por alumno, presentado como una manera de adaptar la enseñanza al mundo *digital*.

El jefe de estudios, uno de los grandes impulsores del proyecto, defendía la digitalización con verdadero entusiasmo. Imaginaba alumnos creando vídeos, investi-

gando por su cuenta, colaborando en línea y realizando sus actividades en el aula y en casa en un mismo soporte. Además, la tableta se había presentado a las familias como una manera de no tener que cargar con los manuales escolares entre la escuela y el hogar.

Quedaba ya
lejos el
discurso que
situó a la
tableta en el
centro del
proyecto
digital
educativo



AtlasStudio/Shutterstock

Durante los primeros meses, algo de esa promesa pareció cumplirse entre los profesores más entusiastas y los alumnos con más autodisciplina y capacidad de regulación.

Atar y desatar la “fiera” tecnológica

Sin embargo, la directora siempre había sospechado que la tableta tenía un potencial tan prometedor como problemático. Desde el primer curso, familias y docentes le trasladaron inquietudes que se repetían con frecuencia: vídeos grabados sin permiso, capturas de pantalla comprometedoras, distracciones constantes en el aula, accesos a contenidos inapropiados. Tras cada incidente, el equipo directivo instaba al servicio técnico a encontrar una solución “definitiva y urgente”.

En respuesta, el centro empezó a bloquear la cámara, restringir aplicaciones, limitar el acceso a internet o desactivar funciones básicas del dispositivo. El objetivo era doble: proteger al alumnado y evitar situaciones que pudieran dañar la convivencia o la reputación del centro. Pero ese control tan minucioso tenía efectos secundarios evidentes: las tabletas quedaban reducidas a versiones muy limitadas de lo que originalmente se había prometido. La “fiera” tecnológica pasaba a ser, en la práctica, un aparato domesticado hasta la ineficacia, un corderito manso pero ineficiente.

Los estudiantes, acostumbrados a usar sus tabletas con total libertad en casa, reaccionaban a las limitaciones con creatividad y cierta picardía. Cada día buscaban formas de “desatar” la fiera que había atado el equipo técnico de la escuela. Y así, como en el relato de Penélope, el profesorado dedicaba horas a tejer un entramado de restricciones tecnológicas, que los alumnos intentaban destejer cuando salían del centro. Un tejer y deste-

El objetivo no consiste en bloquear por defecto, sino en dar un propósito pedagógico a las herramientas

Master1305/Shutterstock



jer diario, perdiendo el tiempo y la paciencia del equipo del centro. Ese tiempo invertido en vigilar la herramienta terminaba restándole de lo realmente importante: la relación educativa, la conversación, la atención personalizada.

Protocolo común para centros

El caso de este colegio no es una excepción sino representativo de las contradicciones y frustraciones que se han vivido en las aulas con la llegada de las tecnologías digitales. En nuestro reciente trabajo de investigación al respecto, hemos diseñado un estudio que incorporara no solo la visión de todos los miembros de la comunidad educativa (alumnado, docentes, familias y equipos directivos y pedagógicos), sino también la observación directa en los centros.

Nuestro trabajo se llevó a cabo en dos institutos de secundaria, con 536 alumnos observados. Allí constatamos cómo la tensión entre innovación y control atraviesa toda la vida escolar. Algunos centros optan por prohibir los móviles; otros, por crear zonas sin pantallas; otros apuestan por una digitalización total; y los hay que deciden recortar la tecnología hasta dejarla casi irreconocible.

En la última década, la educación ha oscilado entre el tecnooptimismo y el tecnoescepticismo, una dinámica que se ha intensificado con la llegada de la inteligencia artificial generativa, que irrumpe en un ecosistema ya saturado de tensiones.

Herramientas que transforman

En nuestras observaciones comprobamos que la tecnología genera dificultades porque suele introducirse en la escuela como si fuera un objeto neutro, algo que puede simplemente usarse bien o mal.

Pero las herramientas digitales transforman las relaciones entre docentes, alumnado y familias. Alteran las normas, los ritmos, las posibilidades de trabajo y también los riesgos. Por eso, proponemos regular sus usos desde el propio centro educativo y acompañar al profesorado en su capacidad para diseñar actividades donde la tecnología aporte un valor añadido, ya sea para desarrollar competencias disciplinares o digitales.

Dos ejemplos sencillos: mutilar una tableta (bloquear cámara, aplicaciones o funciones determinadas) la reduce a un libro caro, mientras que prohibir el móvil elimina cualquier posibilidad educativa. En cambio, usar la tecnología con sentido implica integrarla en actividades que aporten valor: por ejemplo, usar la cámara para documentar un experimento o el móvil para recoger y analizar datos en una salida. La diferencia es clara: el objetivo no es bloquear por defecto, sino dar un propósito pedagógico a las herramientas para desarrollar competencias digitales y disciplinares.

No se trata de expulsar, mutilar o domesticar la tecnología, sino de desarrollar capacidades docentes y directivas que permitan establecer políticas de uso centradas en el desarrollo competencial: pensamiento computacional, comprensión y análisis de datos, alfabetización informática y capacidad de programar. El objetivo no es formar meros consumidores de tecnología, sino personas capaces de comprenderla, crearla y transformarla.

[crianza digital]

121 Las claves de la crianza digital
vínculos afectivos.

124 El primer teléfono: no sólo es
cuándo, sino cómo.

127 Uno de cada tres niños usa el móvil
en los restaurantes de comida rápida.

130 Niños y grupos de WhatsApp:
¿cuándo y cómo?

133 Educar ciudadanos digitales supo-
ne una nueva forma de ser padres.

137 El papel de los amigos en el bien-
estar digital.

140 Los beneficios de llevar a los niños
al parque y al campo.

143 ¿Qué hacer cuando mi hijo
no quiere salir porque está
enganchado a los videojuegos?

146 ¿Prohibimos las pantallas a nuestros
hijos o les educamos en su buen uso?

149 Qué hacer cuando el colegio quiere
exponer a su hijo en redes sociales.

152 ¿Está mi hijo hablando con un
pederasta mientras juega en Roblox?

155 Peligros de la exposición de menores
en redes sociales: una moda a evitar.

158 Niños sin móvil, pero no sin publicidad:
por qué no basta con restringir el acceso.

161 ¿Quién enseña el uso de internet
a los adolescentes tutelados?

164 Cómo nuestra nueva herramienta eva-
lúa la “madurez digital” de los niños.

167 A conversar se aprende.



Evitar las 'tecnoferencias' en familia y fortalecer los vínculos afectivos, las claves de la crianza digital

Los padres y las madres deben dar ejemplo haciendo un uso responsable de las tecnologías.

En un mundo donde lo digital es omnipresente –desde la educación hasta el entretenimiento– no podemos acompañar a nuestros hijos sin sumergirnos con ellos en su universo virtual. Hoy, ser padres responsables

nos obliga a comprender el entorno digital en el que nuestros hijos crecen, para guiarles con criterio y no desde la ignorancia. Exige también hablar con ellos, conocerles y que sepan acudir a nosotros.



Pablo Tabuenca Agramonte

Doctorando. Atención de enfermería en la infancia y adolescencia, Universidad de Navarra



Maider Belintxon Martín

Profesora de la Facultad de Enfermería. Directora del Departamento de Enfermería Comunitaria y Materno Infantil. Área de conocimiento: materno-infantil, Universidad de Navarra



Paola Alexandria Pinto de Magalhães

Investigador - Facultad de Enfermería - Desarrollo Positivo de Niños y Adolescentes, Universidad de Navarra

Master1305/Shutterstock



Por eso, quedarse tranquilo una vez instalado un control parental en los dispositivos que usan es engañarse. El 60 % de los menores sabe cómo saltárselo y más de la mitad cree que no deberían tenerlo. El control parental puede ser útil, pero nunca la herramienta principal.

Nuestra propuesta: hacer nosotros mismos un buen uso, responsable y ético, de las tecnologías para que los jóvenes aprendan con nuestro ejemplo. Además de ello, debemos promover el vínculo afectivo y proteger la privacidad.

Uso responsable de las tecnologías

En un amplio estudio en EE UU de 2020, el 68 % de los padres reconocía sentirse distraído por su teléfono mientras pasa tiempo con sus hijos, y un 73 % admitía haberlo usado en restaurantes durante momentos compartidos en familia.

Estos datos muestran cómo los dispositivos están ganando

terreno en espacios que deberían ser de encuentro, diálogo y afecto. Los niños aprenden observando, por lo que su manera de interactuar con pantallas y redes está directamente influida por lo que ven en casa. ¿Podemos esperar que nuestros hijos no vivan pegados a una pantalla... si nosotros no somos capaces de vivir fuera de ella?

Mostrarles que podemos estar sin mirar el móvil y sabe-

mos aburrirnos puede servirles a ellos para tolerar mejor el aburrimiento. Bien encauzado, es catalizador de cambio y motor de la creatividad en adultos y también en niños.

Otro aspecto en el que es importante dar un buen ejemplo es evitando el *sharenting*, la práctica de compartir fotos o datos de menores en redes sociales. Es importante considerar los aspectos legales y éticos de esta práctica, y pedir permiso a los hijos antes de publicar contenido. Pero si preguntamos a nuestros hijos qué opinan sobre que publiquemos fotos suyas, la mayoría dirá que les incomoda, les avergüenza y les frustra.

Promover el vínculo afectivo

En la era de las pantallas, surge un fenómeno preocupante: la tecnoferencia parental. Se refiere a situaciones en las que los dispositivos tecnológicos interrumpen o interfieren en las interacciones entre padres e hijos, afectando su relación.

Los
dispositivos
ganan terreno
en espacios
que debían
ser de
diálogo y
afecto

Compartir un tiempo diario sin pantallas fomenta una relación familiar de calidad

Esta situación es común: nuestros hijos se acercan a contarnos algo y no les escuchamos porque estamos mirando una pantalla. Si ocurre de manera esporádica o mientras estamos trabajando desde casa, los niños suelen comprender que existe una responsabilidad que atender y que no siempre es posible responder de inmediato. Sin embargo, cuando esto sucede de forma repetida en momentos de ocio o de tiempo en familia, el mensaje que reciben es diferente: pueden interpretar que la pantalla tiene más importancia que lo que desean compartir.

Llevado al extremo, cuando los dispositivos interrumpen constantemente la relación, podemos estar dificultando el desarrollo de un apego seguro e incluso provocando un sentimiento de soledad en nuestros hijos. Frente a este sentimiento de soledad, nuestros hijos pueden intentar “anestesiarlo” acudiendo a su teléfono y las redes sociales.

Compartir tiempo diariamente sin pantallas, por ejemplo durante las comidas, o unas horas antes de dormir, previene su uso problemático, reduce el estrés de toda la familia y fomenta una relación familiar de calidad.

Protección de la privacidad

La educación a través del buen ejemplo es imprescindible, pero debe apoyarse también en un control técnico (como el uso del control parental) y la mediación activa: dialogar abiertamente sobre los riesgos y oportunidades de internet así como las normas de uso. Este enfoque fomenta la confianza, fortalece el pensamiento crítico y ayuda a los jóvenes a proteger su privacidad.

En España, por ejemplo, casi el 70 % de los jóvenes cumplen lo pactado con sus padres, al contrario de lo que ocurre si simplemente imponemos el uso del control parental. Además, algunos estudios observan que este enfoque ayuda a los niños y adolescentes a ser más conscientes de los peligros de internet y a desarrollar habilidades críticas, tan necesarias en nuestra era de la desinformación.

La propuesta es sencilla: nuestros hijos deben saber que pueden contar con nosotros para lo que necesiten. Acompañarles en la era digital con confianza y sin miedo requiere retrasar la entrega del teléfono móvil, combinar el control parental con ser adultos modelo. Apagar el teléfono para escucharles y mirarlos a los ojos es el primer paso para que aprendan a usar la tecnología de forma crítica, responsable y ética. Porque educar en lo digital no es solo vigilar: es acompañar.



Tima Miroshnichenko/Pexels



**Eneko Tejada
Garitano**

Profesor Agregado del departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



Ander Arce Alonso

Profesor Colaborador Adjunto en el Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



**Javier Portillo
Berasaluce**

Doctor Ingeniero en Telecomunicaciones y profesor en Facultad de Educación de Bilbao, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea



Urtza Garay Ruiz

Profesora de la Facultad de Educación de Bilbao (UPV/EHU). Investigadora del Grupo de investigación Weblearner en Tecnología Educativa, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea

El primer teléfono: no sólo es cuándo, sino cómo

¿Qué hay que tener en cuenta cuando un menor inicia su independencia digital?

Llega ese momento, “temido” por madres y padres y deseado por los interesados, de cumplir 13 años. Un hito vital que cada vez más coincide con el primer teléfono móvil inteligente, lo que en nuestra sociedad digital se asocia al abandono de la infancia y el comienzo de una nueva etapa. Un definitivo signo de autoafirmación social que para muchas familias suele suponer la aparición de preocupaciones nuevas e inesperadas.

Los niños y niñas de 12 y 13 años se consideran el colectivo frontera en la investigación, pues es la edad que marca el inicio de su independencia digital y el acceso a internet y las redes sociales. ¿Cómo impacta en su desarrollo este momento? ¿Qué cosas deben tener en cuenta tanto ellos como sus familias a la hora de iniciar el uso autónomo del móvil?



Los 'influencers' influyen no solo en su entretenimiento diario, sino también en sus intereses y formas de interacción digital

¿Estar localizable o tener internet?

La primera cuestión a tener en cuenta es si es necesario que este primer teléfono móvil sea inteligente. Existen todavía en el mercado teléfonos básicos que sirven para llamar y mandar mensajes pero sin acceso a internet, aplicaciones y redes sociales. Mientras que los primeros cumplen una función práctica de comunicación, los segundos abren la puerta a un amplio ecosistema digital, exponiendo a los jóvenes a redes sociales, videojuegos y otros contenidos que requieren un uso responsable.

Es importante entender que el acceso a internet modifica significativamente el tiempo de ocio de los adolescentes y promueve un mayor tiempo dedicado a actividades digitales como videojuegos, redes sociales y plataformas de vídeo. El acceso a contenido inapropiado, el riesgo de adicción o la vulnerabilidad ante el ciberacoso son cuestiones que debemos tener presentes.

Algunos jóvenes experimentan “FOMO”: una sensación de ansiedad o preocupación que surge al creer que se están perdiendo experiencias, eventos o interacciones sociales importantes que otras personas están disfrutando (del inglés “fear of missing out”). Este temor se vuelve más intenso en un entorno donde los teléfonos móviles desempeñan un papel clave y facilitan una interacción social permanente.

Por su parte, las familias temen que sus hijos e hijas sean excluidos por no tener un móvil, lo que refuerza su decisión de proporcionarles uno.

El uso lúdico del *smartphone*

El entretenimiento digital ocupa un lugar central en la vida de los jóvenes. Plataformas como YouTube, Instagram, TikTok y Twitch se encuentran entre las más vistas y favoritas. En estos espacios, los *streamers* (usuarios que ofrecen contenido en directo) desempeñan un papel destacado al crear contenido que atrae millones de visualizaciones y fomenta una conexión cercana con sus audiencias.

Ya sea a través de vídeos breves, transmisiones en vivo o tendencias virales, los *influencers* logran conectar profundamente con las audiencias jóvenes, influyendo no solo en su entretenimiento diario, sino también en sus intereses y formas de interactuar en el entorno digital. Además, contribuyen a que los jóvenes se sientan aceptados y a construir su identidad digital, reforzando su sentido de pertenencia en las comunidades virtuales.

Paralelamente, los videojuegos en los *smartphones* se han consolidado como otro pilar fundamental del entretenimiento digital juvenil. Gracias a su accesibilidad y diversidad, ofrecen experiencias inmediatas e inmersivas que complementan las



Decidir cuándo y cómo proporcionar un móvil depende de la madurez del niño, sus necesidades específicas o el contexto familiar

dinámicas sociales e interactivas propias de las plataformas de vídeo. Siempre que exista un equilibrio entre la diversión y el bienestar, los videojuegos pueden fortalecer la conexión entre los jóvenes y su ecosistema digital, adaptándose a su ritmo de vida y creando nuevos espacios para la socialización y la interacción en línea.

No existe la edad perfecta

Decidir cuándo y cómo proporcionar un *smartphone* a los hijos depende de diversos factores, como el grado de madurez del niño, sus necesidades específicas y el contexto familiar. No hay una edad universalmente “perfecta” que funcione para todos, lo que hace que esta decisión sea profundamente personal y sujeta a reflexión.

En España, el comité de expertos de Juventud e Infancia, en su propuesta de 107 medidas para crear entornos digitales seguros, recomienda que, entre los 12 y los 16 años, se opte por teléfonos básicos limitados a llamadas, si se considera necesario su uso.

Además, recomiendan retrasar la entrega de un *smartphone* con acceso a internet el mayor tiempo posible. En caso de que las familias decidan dar un móvil inteligente antes de los 16 años, destacan la importancia de implementar herramientas de control parental para regular tanto el acceso a contenidos como el tiempo de uso, asegurando un entorno digital más seguro.

No obstante, el verdadero debate no gira tanto en torno al dispositivo, sino al acceso al amplio ecosistema digital que internet pone al alcance de los jóvenes.

Gestionar la emancipación digital

La clave está en establecer reglas claras y llegar a acuerdos familiares sobre el uso del dispositivo que promueva un equilibrio entre actividades digitales y en la vida real. Inicialmente, activar controles parentales, ajustar restricciones de contenido, limitar el tiempo de uso y bloquear accesos no deseados puede ayudar a crear un entorno seguro y controlado.

Además, es necesario fortalecer su independencia tecnológica enseñándoles conceptos básicos de seguridad en línea, enseñándoles a protegerse mientras navegan en internet. También resulta esencial ayudarles a desarrollar un pensamiento crítico frente al contenido que consumen, especialmente en plataformas sociales. Por último, es fundamental fomentar una comunicación e interacción social respetuosa en entornos digitales para construir relaciones positivas en línea.

Con el tiempo, y a medida que desarrollan mayor responsabilidad, las familias deben transitar hacia una etapa de acompañamiento que fomente el diálogo abierto sobre su comportamiento en el mundo digital. Este enfoque busca ayudarles a tomar decisiones más conscientes y responsables, reforzando su capacidad para desenvolverse de manera segura y autónoma en entornos digitales.

Anna Kraynova/Shutterstock



Uno de cada tres niños usa el móvil en los restaurantes de comida rápida:

¿QUÉ **CONSECUENCIAS** TIENE?

Muchos padres utilizan los teléfonos como "niñera" digital en este tipo de establecimientos.

En un mundo donde la tecnología está en todas partes, ver a menores de corta edad usando móviles o tabletas se ha convertido en una imagen cotidiana.

Por ejemplo, cada vez es más habitual entrar en un restaurante y ver a niños y niñas absortos mirando la pantalla mientras comen, sin prestar atención a lo que pasa a su alrededor.

Esta imagen, especialmente recurrente en restaurantes de comida rápida, fue precisamente lo que nos llevó a investigar. El resultado principal de nuestro estudio, realizado con 1 616 menores de entre 4 y 10 años en establecimientos de Barcelona, es que casi uno de cada tres niños (el 28,1 %) usó el móvil antes, durante o después de la comida, pero también pudimos extraer otras interesantes conclusiones.



Sonia de Paz Cantos

Salud Pública,
Universitat
Internacional
de Catalunya



El uso de los móviles entre los menores cada vez está más extendido.

Los niños que usan el móvil durante la comida ingieren más calorías, por lo que aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad

El móvil como “niñera” digital

En los restaurantes de comida rápida suele haber ruido, colas y un ambiente lleno de estímulos visuales y sonoros. En ese contexto, muchos padres o cuidadores recurren al móvil para calmar, entretener o simplemente tener a los niños ocupados.

Detectamos una mayor utilización del teléfono inteligente en niños mayores (de 7 a 10 años), en menores con comportamientos más inquietos y en familias con poca interacción entre adultos y niños. Uno de los hallazgos más preocupantes fue comprobar que cuando no había ningún tipo de interacción entre el cuidador y el menor, la probabilidad de uso del móvil aumentaba casi un 60 %.

Es decir, cuanto menos se hablaba, más se empleaba el dispositivo. Esto supone una pérdida de oportunidades para fortalecer el vínculo familiar durante la comida, un momento clave para la convivencia y la educación emocional.

¿Quién permite más el móvil en la mesa?

También detectamos que los niños a cargo de progenitores menores de 30 años hacían un mayor uso del móvil. Es posible que los adultos jóvenes normalicen más la utilización de pantallas en la vida cotidiana. Además, observamos que los cuidadores varones (padres u otros acompañantes masculinos) eran más permisivos que las mujeres.

También influyen los recursos disponibles en el local. Cuando el restaurante ofrecía juguetes, juegos o materiales para pintar, la utilización del dispositivo disminuía de forma clara. Esto indica que, ante la falta de estímulos no digitales, el teléfono se convierte en el entretenimiento por defecto.

Pantallas, comida y salud

Este comportamiento afecta a directamente a la alimentación y la salud. En primer lugar, los niños que usan el móvil durante la comida prestan menos atención a lo que se llevan a la boca. Ingeren más calorías, por lo que aumenta el riesgo de sobrepeso u obesidad.

Además, la atención al dispositivo puede alterar la sensación de saciedad, fomentar una alimentación distraída y reducir el disfrute de los alimentos. También los expone a anuncios de comida poco saludable, lo que puede influir en sus preferencias.

Por eso, el uso de pantallas en la mesa no es solo una cuestión de modales. Es también una cuestión de salud pública.

¿Qué podemos hacer?

No se trata de prohibir la tecnología, sino de aprender a convivir con ella de manera equilibrada. Los dispositivos móviles forman parte de nuestra vida cotidiana y

Las comidas son una oportunidad para hablar en familia, enseñar hábitos saludables y transmitir valores a los más pequeños

Anna Kraynova/Shutterstock



también de la de los niños. Negar su existencia o proscribir su uso no solo es poco realista, sino que puede resultar contraproducente.

Las comidas son una oportunidad para hablar en familia, enseñar hábitos saludables y transmitir valores. Algunas ideas sencillas pueden ayudar:

- Fomentar la conversación sobre temas cotidianos.
- Ofrecer alternativas no digitales: cuentos, juegos o materiales para colorear.
- Dar ejemplo: si los adultos guardan el móvil, los niños también lo harán.
- Establecer normas claras: sin pantallas durante las comidas, tanto en casa como fuera.

Además, las familias no están solas. Los restaurantes también pueden ayudar creando espacios más amigables para la infancia. Por ejemplo, ofreciendo materiales para jugar o pintar, o habilitando zonas que fomenten la interacción.

Aunque nuestra investigación se llevó a cabo en España, y concretamente en Barcelona, sus conclusiones son aplicables en muchos otros contextos. Según el Instituto Nacional de Estadística, en el año 2024, el 69,6 % de niños de entre 10 y 15 años usó un teléfono móvil.

Por ello, es urgente promover la concienciación sobre los riesgos del uso excesivo. Los autores del estudio hacemos un llamado a madres, padres y cuidadores para reflexionar sobre estos hallazgos y promover un desarrollo infantil más saludable, fomentando una mayor interacción cara a cara durante las comidas.

Niños y grupos de WhatsApp: ¿cuándo y cómo?

Antes hay que preparar a los menores para que su primera experiencia sea positiva y segura.

Esta situación es más que probable en una casa en la que vive un niño o niña de alrededor de 11 años. El preadolescente llega de la escuela y pide a sus padres que se unan al grupo de WhatsApp porque todos sus amigos están allí. La edad media de uso del teléfono móvil en España se sitúa en los 10,84 años. La presión social para tener uno desde una edad temprana es real, pero ¿es una buena idea?

Algunas de las principales aplicaciones de mensajería y redes sociales, como WhatsApp, Instagram o TikTok, sitúan dentro de sus términos y condiciones de uso la edad mínima de 13 años para crear una cuenta (aunque todas ellas están sujetas a las políticas de cada país: en Corea del Sur es de 14 años y en España se prevé que ascienda hasta los 16). A pesar de esto, muchos niños se registran antes, a veces sin el conocimiento

SUPAWADEE3625/Shutterstock



Ana Cebollero Salinas

Profesora Facultad de Educación Universidad de Zaragoza



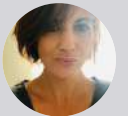
Carmen Elboj

Full Professor, Universidad de Zaragoza



Pablo Bautista Alcaide

Profesor Interino, Universidad de Zaragoza



Tatiana Íñiguez Berrozpe

Profesora Titular del área de Sociología, Universidad de Zaragoza



o permiso de los adultos, para evitar sentirse aislados.

Antes de decidir si un niño debe usar WhatsApp por motivos prácticos o sociales, es fundamental evaluar si es la mejor alternativa a pesar de las buenas intenciones. Existen aplicaciones de redes sociales y mensajería especialmente enfocadas en la infancia, como Zigazoo o JusTalk Kids Messenger, a través de las que se pueden reducir los numerosos riesgos para los menores dentro de WhatsApp y otras plataformas.

Vulnerabilidad y supervisión

Los estudios muestran que el uso de teléfonos celulares sin una supervisión parental cuidadosa aumenta el riesgo de acoso cibernético, uso problemático y conductas perjudiciales para el desarrollo social.

Entre los 10 y los 16 años, los menores son especialmente vulnerables a la presión de grupo, a la impulsividad y a los riesgos para su autoestima. Aunque algunos preadolescentes de 13 años son muy maduros y otros de 17 aún no, la decisión debe basarse en la madurez del menor, su autocontrol y su capacidad para manejar conflictos y rechazos, así como la influencia de sus pares.

Qué debemos saber

Antes de permitir el acceso, es fundamental preparar a los menores para que su primera experiencia en los grupos de mensajería sea positiva y segura. Este aprendizaje debe comenzar en la familia y continuar en la escuela.

Enseñar las reglas de la llamada *netiqueta* es esencial: así como aprendemos a interactuar con respeto y cortesía en persona, debemos aprender a mantener conversaciones respetuosas en el entorno digital, donde la empatía y la intención del mensaje pueden ser más difíciles de percibir.



Hace falta
establecer
reglas sobre el
tiempo de
uso y qué se
puede
compartir,
con quién
y cuándo

¿Qué se puede y qué no se debe compartir?

Además, es necesario establecer reglas claras y consensuadas sobre el tiempo de uso y qué se puede compartir, con quién y cuándo. Es necesario enseñarles a no compartir información personal, fotos privadas o información sobre su ubicación o hábitos.

Otro aprendizaje esencial es practicar la respuesta (o no respuesta) a mensajes hirientes, bromas o exclusiones, y reaccionar a mensajes ofensivos o perturbadores. Estos aprendizajes no son puntuales, sino que requieren un apoyo continuo, a medida que las situaciones evolucionan a lo largo de la adolescencia.

¿Cómo realizar la supervisión digital?

Supervisar no significa espiar ni prohibir, sino apoyar activamente y progresivamente. Es importante crear una cultura familiar y escolar que priorice la comunicación presencial y el tiempo libre por encima de los intercambios virtuales y que reserve tiempos sin teléfonos móviles. La clave es adaptar el nivel de control a la edad y madurez del niño, manteniendo un diálogo abierto.



Una buena práctica es comenzar con grupos familiares o amigos muy cercanos y luego ampliar el círculo

Durante los primeros años, se recomienda que los padres tengan acceso a las contraseñas y revisen periódicamente los mensajes, expliquen previamente los motivos de esas revisiones partiendo de una colaboración con el niño. Los controles parentales le permiten limitar el tiempo y el uso de contenido, y garantizar la privacidad y la seguridad. Esto también posibilita la revisión de contactos y grupos para que los menores puedan abandonar aquellos con los que no se sienten cómodos.

Una buena práctica es fomentar la participación gradual: comenzar sólo con grupos familiares o amigos muy cercanos y luego ampliar gradualmente el círculo a medida que demuestren responsabilidad y madurez.

El ejemplo de los adultos es clave: los padres deben supervisar su propio uso del teléfono celular y modelar cómo gestionar los conflictos y la privacidad digital.

¿Durante cuánto tiempo se debe supervisar?

No existe una edad concreta para finalizar la supervisión, pero sí algunos indicadores: cuando el menor demuestra responsabilidad, sabe pedir ayuda, respeta las normas y gestiona bien los conflictos, el seguimiento puede ser más discreto.

Sin embargo, la adolescencia es un período particularmente vulnerable; Por ello, conviene continuar con la supervisión, incluso de forma menos intrusiva, al menos hasta los 16 años.

Entre los 13 y los 16 años, edad legal para el uso de mensajes personales y redes sociales, se recomienda:

- **Acompañamiento activo:** Conocer las actividades, amistades y preocupaciones del menor, mostrando afecto y apoyo. Los adultos deben estar presentes durante el acceso a internet y el uso de dispositivos, guiando y explicando los riesgos y buenas prácticas.
- **Control de contenidos:** Filtrar y limitar el acceso a contenidos inapropiados, restringir la instalación de aplicaciones y la participación en redes sociales o grupos de mensajería.
- **Establecimiento de rutinas:** Pactar horarios y tiempos de uso, y fomentar actividades fuera de las pantallas.
- **Educación en habilidades digitales:** Enseñar a identificar situaciones de riesgo y a pedir ayuda ante cualquier problema.

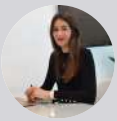
Más adelante, aunque la supervisión se reduzca, los adultos deben seguir siendo referentes, estar disponibles para resolver dudas o problemas y atentos a señales de riesgo como adicción, aislamiento o conductas problemáticas.

En definitiva, la decisión sobre cuándo permitir el acceso a grupos de mensajería debe basarse en la madurez del menor, la supervisión activa y el acompañamiento continuo, priorizando siempre la seguridad y el bienestar emocional.



**Joaquín Manuel
González
Cabrera**

Docente e Investigador Principal del Grupo Ciberpsicología y del Área de Bienestar Emocional en el Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI), UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



**Adoración
Díaz López**

Docente en la Facultad de Educación e Investigadora en el Grupo Ciberpsicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



**Antonio David
Sevilla Fernández**

Investigador predoctoral en psicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



**Vanessa
Caba Machado**

Docente en la Facultad de Educación e Investigadora Postdoctoral en el grupo de Ciberpsicología, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja

Educar ciudadanos digitales supone **una nueva forma de ser padres**

Claves de la "mediación parental online" para fomentar un uso saludable y responsable.

Los dispositivos digitales se han convertido en nuestros compañeros inseparables, y cada vez desde edades más tempranas. Una realidad que supone tanto oportunidades como riesgos para todos, pero especialmente para los menores. La preocupación social es alta, y muchos países se plantean medidas legislativas para proteger a los menores en los entornos digitales. Pero más allá de medidas legislativas, una de las claves para un uso digital saludable es el papel de las familias.



Violator22/Shutterstock



El couso o la coutilización con estrategias interesantes dentro de la mediación parental online. Zamrznuti tonovi/Shutterstock

Tradicionalmente, hablamos de estilos parentales en función del control y afecto que ejercen los padres. Existen estilos autoritarios (normas rígidas sin diálogo), permisivos (mucho afecto, poca orientación) y democráticos (combinación de reglas claras y apoyo emocional).

Sin embargo, la llegada de internet ha añadido una nueva dimensión que las familias deben gestionar. Además del contexto tradicional, ahora las familias deben lidiar con el entorno digital, lleno de riesgos nuevos y cambiantes. Surge el concepto de “*mediación parental online*”, que busca fomentar un uso saludable y responsable de internet, maximizando sus beneficios y minimizando sus riesgos.

Existen varias estrategias, desde la mediación activa de los padres a la imposición de límites estrictos

Estrategias de mediación parental online

Existen diversas estrategias dentro de la mediación parental *online*, agrupadas en varias dimensiones:

- **Mediación activa:** Implica que los padres participen directamente en las actividades digitales de sus hijos, como jugar juntos a un videojuego.
- **“Couso” o “covidualización”:** Se refiere al uso compartido de la tecnología, como ver una película en familia.
- **Monitorización o supervisión:** Control de lo que el hijo hace en línea, revisando aplicaciones o sitios web que utiliza.
- **Mediación técnica:** Uso de herramientas, como filtros en el navegador, para limitar contenidos inapropiados.
- **Mediación inversa:** Iniciada por el hijo, quien solicita ayuda o consejo a los padres sobre el uso de una red social.
- **Mediación restrictiva:** Establecimiento de límites estrictos, como reducir el tiempo frente a las pantallas.

¿Qué funciona mejor?

No existe consenso sobre qué estrategias son más efectivas para reducir el uso excesivo de pantallas. Algunos estudios señalan que las estrategias restrictivas son útiles para limitar conductas de riesgo, mientras que el couseo o covisualización pueden, en algunos casos, aumentar los riesgos. La mediación habilitante (cada una de las mediaciones mencionadas, excepto la restrictiva) parece más útil para fomentar la autonomía y el uso responsable. Por otro lado, en situaciones complejas como el cibercoso, una combinación de mediación restrictiva y habilitante es más eficaz.

El desacuerdo sobre cómo abordar la mediación parental en línea surge, en parte, porque, al igual que en la vida real, las estrategias se aplican simultáneamente o de manera combinada, y rara vez se aplica solo una estrategia.

Los estudios recientes han comenzado a mirar de manera más global a las familias que se involucran activamente en lo que sus hijos hacen en línea. No existe un modelo único de mediación ideal, pero sí parece haber una idea clave: cuantas más estrategias diferentes y cuantas más acciones se realicen para guiarlos, menores serán los problemas que los niños experimenten al usar internet. Esto puede incluir desde establecer reglas claras sobre el tiem-

po de uso y tipos de aplicaciones, hasta revisar con periodicidad el teléfono, usar algunas aplicaciones de manera conjunta o explicarles riesgos concretos de usar una aplicación.

Parentalidad 3.0: lo digital y lo real como un todo

Con esto en mente, algunos investigadores proponemos el concepto de parentalidad 3.0 o parentalidad total, un enfoque más amplio que combina la parentalidad tradicional y la mediación *online*. En esta nueva perspectiva, la parentalidad deja de ser vista solo desde el afecto y el control *offline*, e incorpora habilidades digitales y estrategias específicas para afrontar los desafíos de un mundo interconectado.

La parentalidad 3.0 propone un enfoque global en el que lo digital y lo físico o presencial se entrelazan de manera natural en la vida cotidiana de las familias, y busca dar respuesta a la realidad de los menores, que es extraordinariamente líquida y no suele tener fronteras definidas entre ambos ámbitos. Se trata de incorporar al rol de padres en la vida real el acompañamiento y la supervisión en el ámbito digital.

Para ejercer con seguridad este tipo de parentalidad, es necesario ofrecer recursos, formación y apoyo a las familias.

El concepto de parentalidad 3.0 o parentalidad total combina la parentalidad tradicional y la mediación 'online'



Kampus Production/Pexels

El objetivo es
que las familias
se adapten
continuamente,
respondiendo
con sensibilidad
y flexibilidad a
las demandas
digitales de
sus hijos

Los contratos o acuerdos familiares

Un instrumento útil para implementar la mediación parental en el hogar son los contratos parentales. Estos son acuerdos entre padres e hijos sobre el uso de la tecnología, con el objetivo de establecer límites claros y responsabilidades para fomentar un entorno digital seguro y saludable. Los contratos parentales deben ser adaptativos, ajustándose a las necesidades de cada familia y a las diferentes etapas evolutivas de los niños. Algunos puntos clave que deben regularse en el contrato incluyen:

- **Tipos de dispositivos:** Definir qué dispositivos están permitidos y cuándo se pueden usar (móvil, *tablet*, ordenador, videojuegos).
- **Tiempo de uso:** Establecer un tiempo total de uso diario y matizarlo según aplicaciones o actividades concretas.
- **Contenidos y aplicaciones:** Controlar el acceso a contenidos y usar filtros para garantizar la adecuación de las aplicaciones y redes sociales.
- **Responsabilidad digital:** Incluir normas sobre seguridad en línea, como no compartir información personal y ser respetuoso.
- **Couso y mediación activa:** Fomentar la participación de los padres en las actividades digitales. Por ejemplo, jugar a videojuegos juntos o ver series y conversar sobre ellas.
- **Monitorización:** Establecer cómo y con qué frecuencia los padres supervisarán las actividades en línea.
- **Consecuencias de incumplir el contrato:** Definir consecuencias claras, como reducir el tiempo de pantalla o eliminar aplicaciones.
- **Revisión periódica y adaptabilidad:** Revisar regularmente el contrato para ajustarlo a nuevas etapas y cambios en la tecnología.

En definitiva, el objetivo es que las familias se adapten continuamente, respondiendo con sensibilidad y flexibilidad a las demandas digitales de sus hijos. No se trata solo de limitar, sino de acompañar y educar. Poner límites sin valor pedagógico no suele ser eficaz.

Así, la parentalidad en la era digital no consiste solo en reducir riesgos, sino también en aprovechar las oportunidades que la tecnología ofrece para el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños y adolescentes. La parentalidad 3.0 es la evolución necesaria para garantizar que nuestros hijos se conviertan en ciudadanos digitales competentes y emocionalmente sanos, fuera y dentro de internet.



alexo99alex/Shutterstock

El papel de los amigos en el bienestar digital adolescente

En esta etapa de la vida, los iguales desempeñan un rol fundamental.

Existen cuatro dimensiones clave e interrelacionadas que determinan el bienestar de niños, niñas y adolescentes: la salud física, el bienestar emocional, el uso de la tecnología digital y el

entorno relacional. Cada una influye en las demás: por eso, no podemos hablar de bienestar digital sin tener en cuenta lo físico, lo emocional y los vínculos sociales.



Sara Malo Cerrato

Dra. en Psicología,
área de Psicología
Social, Universitat
de Girona



**Mònica
González Carrasco**

Profesora Catedrática
de Psicología Social,
Universitat
de Girona

En España, la mayoría de los menores de edad reciben su primer móvil a los 11 años. Todavía son niños y niñas, y es esencial enseñarles a usarlo bien. Esto no solo supone limitar el tiempo que pasan frente a una pantalla, sino evaluar cómo les hace sentir y si interfiere en las actividades de su vida diaria.

El uso problemático y la salud mental

No todas las formas de usar la tecnología tienen el mismo efecto. Si se utiliza demasiado o de manera inadecuada (lo que se conoce como un uso excesivo o problemático) puede generar emociones negativas, como tristeza o ansiedad. Sin embargo, un uso equilibrado puede ser positivo y ayudarnos a aprender, comunicarnos y entretenernos de manera sana.

Para entender bien la relación entre la utilización de la tecnología y la salud mental, los expertos investigan cómo cambia con el tiempo y qué factores influyen en su impacto; sobre todo, cuando ese uso es problemático.

Evaluación social en la adolescencia

Los adolescentes son particularmente sensibles a la evaluación social y los iguales tienen un papel crucial en esta etapa por múltiples razones. En primer lugar, durante la adolescencia se pasa más tiempo con los pares y se tiende a priorizar las normas y expectativas del grupo. Además, el cerebro responde con mayor intensidad a los estímulos sociales, lo que puede llevarlos a buscar la aprobación del grupo.

A través de la comparación con los demás, evalúan su estatus social y ajustan su comportamiento para evitar la exclusión o ganar reconocimiento. Este proceso se ve intensificado por el hecho de que su corteza prefrontal –área del cerebro relacionada con el

autocontrol– aún se encuentra en desarrollo, lo que dificulta el control de impulsos, especialmente en contextos grupales.

Las redes sociales

En un estudio reciente hemos analizado la relación entre la percepción del uso de redes sociales y el bienestar subjetivo -referido a la evaluación de la propia vida, tanto desde un punto de vista cognitivo como afectivo- de adolescentes de entre 9 y 14 años en cuatro momentos diferentes.

Una mayoría de los adolescentes consideraban que su uso de las redes sociales era muy elevado, y esta proporción aumentaba con los años de uso de las redes. Es decir, muchos de los que con 9 años consideraban que su consumo era bajo, a los 14 ya se auto-calificaban de usuarios intensivos.

Su grado de bienestar subjetivo fue disminuyendo a lo largo del tiempo, algo en lo que también coinciden otros estudios sobre el bienestar en la adolescencia. Cuando este bienestar se relaciona con el consumo de redes sociales, los bajos consumidores informan de mayores niveles de bienestar subjetivo que los consumidores medios y elevados.

Durante la
adolescencia,
el cerebro
responde con
mayor
intensidad a
los estímulos
sociales



Studio Romantic / Shutterstock



Javier Bermudez Zayas/ Shutterstock

El consumo suele ir a más

El estudio nos permitió identificar patrones en el cambio de consumo, pero estos cambios en la utilización de redes –ya sea aumentando, manteniendo o variando el uso– no parecen estar relacionados con los niveles de bienestar subjetivo. Lo que influye no es tanto el tiempo de uso de las redes, sino la percepción que ellos tienen de sí mismos como usuarios. Esta percepción está condicionada, sobre todo, por la comparación con su entorno más cercano (sus iguales).

Si un adolescente se considera un consumidor bajo o medio de redes sociales, y percibe a sus iguales como consumidores intensivos, esto puede impactar negativamente en su autoimagen y bienestar; pero también se sentirá mal si percibe que las usa mucho más que sus iguales. En cambio, la percepción de estar alineado con el grupo puede reforzar su autoestima.

Los tres pilares de una intervención exitosa

Teniendo en cuenta el papel central de los iguales y la comparación social en la adolescencia, las intervenciones psicoeducativas pueden ser clave para fomentar un bienestar digital más saludable. Al menos, deberían centrarse en tres pilares: promover comparaciones sociales positivas, entrenar la regulación emocional y generar normas colectivas sobre el uso responsable de las redes (y otras tecnologías).

Para promover la comparación social positiva, se pueden diseñar dinámicas grupales (en el aula) que inviten a reflexionar sobre el impacto de las redes en la autoimagen. Se puede fomentar la comparación con uno mismo a través de metas personales, y visibilizar la diversidad de modelos de referencia, más allá de los que predominan en el entorno digital. Además, educar sobre el uso de filtros y la manipulación de imágenes

La percepción
sobre el
uso de las
redes está
condicionado
por la
comparación
con el
entorno
más cercano

nes puede reducir la presión por comparación.

En cuanto a la regulación emocional, es importante proporcionar herramientas para que los adolescentes aprendan a lidiar con el malestar que puede surgir al compararse con otros. Por ejemplo, analizar publicaciones en grupo y debatir sobre las emociones que despiertan puede ser una estrategia útil para generar conciencia y aprender a gestionar las emociones de manera saludable.

Normas colectivas de uso

Finalmente, es clave crear normas colectivas para un uso responsable de las redes, como no compartir contenidos sin consentimiento o evitar basar la valía personal en función del número de “me gusta” que obtienen nuestras publicaciones. También se pueden fomentar actividades para que los adolescentes dejen de ser meros consumidores de redes y se conviertan en “prosumidores” (productores) de contenido digital positivo.

Educar en el uso responsable de la tecnología no significa únicamente limitar el tiempo frente a la pantalla, sino también enseñar a los más jóvenes a gestionar su tiempo y a cuidar tanto de su propio bienestar como del de los demás. En definitiva, se trata de promover una visión colectiva del bienestar digital donde prime la idea de “si el grupo está bien, yo también”.

Los beneficios de llevar a los niños al parque y al campo

El contacto con la naturaleza ofrece numerosas oportunidades para el desarrollo creativo.

Ríen mientras chapotean en un charco que las últimas lluvias les han regalado. Juegan con el barro que se les pega en las manos y las botas, sintiendo su textura en la piel que se agrieta a medida que se va secando con el calor de los últimos rayos de sol: quien ha visto a un grupo de niños jugar en un entorno natural ha podido comprobar con qué intensidad disfrutan de ello.

Quizá vuelva la nieve y dejará un paisaje blanco en el que se descubran las huellas de los animales que allí viven. Y ya se oyen, con la primavera, los primeros cantos de gorriones, mirlos y carboneros. La naturaleza ofrece cada día sus aristas para ser vivida con la plenitud de quien sabe y puede disfrutarla.



Botas con barro de escolares en un centro de primaria. Anna Girbau



**Anna Girbau
i Ferrés**

Profesora agregada especializada en educación ambiental, creatividad, infancia, espacios naturales. Directora del MUVIP, Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya



La naturaleza proporciona materiales poco estructurados y de baja estimulación sensorial, lo que facilita un juego más abierto

En un contexto donde los entornos urbanos y digitales ocupan un espacio cada vez mayor en la vida de los niños y niñas, resulta crucial reflexionar sobre el papel que desempeña la naturaleza en la estimulación de su creatividad: esa capacidad que nos permite imaginar, conceptualizar y materializar ideas novedosas.

El contacto con la naturaleza ofrece innumerables oportunidades para la expresión y el desarrollo creativo. Los espacios naturales constituyen un entorno abierto y flexible en el que el juego, el movimiento y la educación estética se convierten en elementos esenciales para potenciar la imaginación y la capacidad creadora.

El juego libre y el desarrollo de la imaginación

El juego es una necesidad vital y un componente fundamental en el desarrollo integral de la infancia, ya que permite la creación y estructuración del pensamiento. A través del juego, los niños y niñas combinan lenguaje, pensamiento y fantasía, fortaleciendo su capacidad creadora.

Hoy hay menos oportunidades para el juego libre: el tiempo de niños y niñas está más controlado y los espacios y actividades que realizan, más pausados. Es necesario reivindicar su importancia como fuente de crecimiento humano.

¿Y qué mejor lugar para jugar en libertad que la naturaleza? La mayoría de los tipos de juego libre que existen se desarrollan mejor al aire libre y, a ser posible, en un entorno con elementos verdes y naturales, como un parque o un jardín:

- **Juego con movimiento:** Correr, saltar, trepar y explorar el entorno natural contribuye al desarrollo de la creatividad mediante el descubrimiento de nuevas posibilidades corporales.
- **Juego con manipulación de objetos:** Recoger piedras, hojas, palos y otros elementos naturales estimula la creatividad al permitir su reinterpretación y la asignación de múltiples usos.
- **Juego simbólico o representativo:** En la naturaleza, los niños y niñas pueden inventar historias, crear personajes y construir mundos imaginarios a partir de los elementos que encuentran a su alrededor.

La naturaleza proporciona materiales poco estructurados y de baja estimulación sensorial, lo que favorece un juego más abierto y polisémico. Esto les permite desarrollar la capacidad de pensamiento independiente, diseño y resolución de problemas, así como experimentar la satisfacción derivada de la creación.

La motricidad para interactuar con el entorno y entender los límites

La motricidad desempeña un papel fundamental en la etapa infantil, ya que no solo promueve el autoconocimiento y la comprensión de los límites



Cuando están al aire libre, los niños pueden enfrentarse a desafíos que exigen evaluar y asumir riesgos controlados

corporales, sino que también facilita la interacción con el entorno y con los demás. El cuerpo y el movimiento constituyen los primeros canales de comunicación y expresión, y son elementos esenciales para el desarrollo de la creatividad.

Un ambiente natural favorece la motricidad y la creatividad a través de los siguientes elementos:

- **Superficies y relieves variados:** Caminar sobre terrenos irregulares, trepar árboles o sortear obstáculos naturales requiere una planificación motriz adaptable, lo que refuerza la flexibilidad cognitiva y la creatividad.
- **Experimentación con el riesgo:** La naturaleza presenta desafíos que exigen evaluar y asumir riesgos controlados, desarrollando estrategias para afrontar retos y tomar decisiones creativas.
- **Pensamiento desde la acción:** La interacción física con el entorno natural fomenta la reflexión sobre la propia experiencia, fortaleciendo las capacidades cognitivas y la creatividad.

Educación estética: un sentido de la observación y la admiración

La naturaleza ofrece un contexto excepcional para el desarrollo de la capacidad de sentir admiración, permitiendo a los niños y niñas conectar con la realidad en su estado más puro y contemplar la belleza que esta encierra.

La admiración desempeña un papel determinante en el desarrollo de la espiritualidad, pues no solo constituye la base del pensamiento filosófico, sino que también es el origen de las ciencias y las artes. Podemos decir que se trata de un proceso único donde intervienen diferentes aspectos como las funciones cognitivas, la expresión corporal, las emociones, la creatividad y la capacidad crítica.

Desde la filosofía, la espiritualidad se conecta con la cotidianidad: nos hace interrogarnos sobre el sentido de la existencia, sobre la razón de ser, sobre el destino final de la vida y de la humanidad, y nos ayuda a adquirir autonomía, capacidad de decidir y de ser sujetos con conciencia crítica.

Aunque en ocasiones la espiritualidad se asocia con lo religioso, desde una perspectiva humanística se vincula con la búsqueda de sentido. En este sentido, la espiritualidad se convierte en una fuente de libertad intelectual y conciencia crítica.

El vínculo con la naturaleza y la creatividad

El juego libre, la motricidad y la educación estética constituyen pilares fundamentales que la naturaleza ofrece para potenciar la creatividad infantil. A través de estos elementos, los niños y las niñas desarrollan habilidades cognitivas, emocionales y sociales que les permiten expresarse con mayor libertad y creatividad.

Fomentar experiencias en la naturaleza, proporcionar espacios al aire libre y promover una educación que valore el contacto con el entorno natural nos permiten desarrollar no solo la creatividad, sino también una mayor capacidad de adaptación, pensamiento crítico y sensibilidad hacia el mundo que los rodea.



La adicción a los videojuegos está reconocida en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V). Kelly Sikkema / Unsplash., CC BY

¿Qué hacer cuando mi hijo no quiere salir porque está **enganchado a los videojuegos?**

El riesgo crece con los títulos multijugador, diseñados para pasar el máximo tiempo 'online'.

Hoy en día, jugar a videojuegos se ha convertido en una práctica habitual dentro de las actividades de ocio de muchos niños y adolescentes. Es frecuente que los padres duden sobre la conveniencia de permitirles jugar a de-

manda, así como el tiempo aconsejado y en qué momentos. ¿Dejarlos jugar durante la semana o únicamente el fin de semana? ¿Después de los deberes o antes, para que no los haga de-prisa y corriendo?



Dominica Díez Marcet

Doctora en Psicología. Psicóloga Clínica responsable de la Unidad de Adicciones Comportamentales de la Fundació Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa. Profesora asociada de la UVic-UCC., Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya



También refieren lo complicado que es lidiar con los argumentos de los menores: “si todos mis amigos juegan a este juego, ¿por qué a mí no me dejáis?”. A menudo, el miedo de los padres a que su hijo quede excluido del grupo hace que se sean más permisivos de lo que en realidad desearían respecto a los horarios y el tipo de juego.

De este modo, empiezan a consentir que los videojuegos se vayan convirtiendo en un hábito, a pesar de que tengan el convencimiento o duden sobre si no sería mejor que jugaran a otras cosas, leyeran o salieran más de casa.

Así, progresivamente, si no se marcan límites, se va generando una adicción. Es posible empezar a observar un cambio en el carácter: “está más irritable”, “va más a la suya que antes”, “parece que no le importa nada”, “cada vez que sale menos con amigos”.

Los videojuegos con más potencial adictivo son los juegos de rol online. Son juegos multijugador en los que se realizan tareas en equipos, también llamados *guild*. Están diseñados utilizando técnicas psicológicas para que el jugador pase el máximo tiempo

conectado. Por ejemplo, el refuerzo intermitente propio de las cajas botín es el mismo mecanismo que el utilizado en las máquinas tragaperras.

El papel de los padres

Es importante, cuando vemos que nuestro hijo empieza a estar más tiempo jugando, intentar respondernos a estas tres cuestiones:

- ¿Ha perdido interés por actividades que antes hacía (académicas, extraescolares, salir con amigos, colaborar en casa...)?
- ¿Sabemos si le ha pasado alguna cosa en la vida “real” de la cual necesite evadirse? En este caso tendremos que actuar sobre la causa y, si es necesario, buscar ayuda especializada.
- ¿Se irrita con más frecuencia y pasa más de las cosas?

Es posible empezar a observar un cambio en el carácter: “está más irritable”, “parece que no le importa nada”...

Después de reflexionar sobre estas preguntas, nos centraremos en dos conceptos esenciales que guían cómo nos posicionamos respecto a nuestros hijos: vínculo afectivo y autoridad (que no es lo mismo que el autoritarismo).

Tima Miroshnichenko/Pexels

Lazos de confianza y autoridad

El vínculo afectivo hace referencia a los lazos de amor que se establecen entre padres e hijos y que son la base para generar confianza y bienestar. Hablamos de autoridad respecto a la responsabilidad de los padres para tomar todas las decisiones necesarias para el bienestar de sus hijos e hijas. De hecho, la patria potestad otorga a los padres ese derecho. Ello implica establecer reglas, expectativas y límites y, al mismo tiempo, guiar y enseñar a los niños sobre comportamientos y valores aceptables, así como protegerlos de lo que no les conviene.

Por otra parte, “la autoridad se tiene, no se gana”, en palabras de un amigo mío profesor de adolescentes. Es algo intrínseco al papel de ser padres, para quienes es un derecho y un deber aplicarla.

¿Qué podemos hacer para ayudarlo a recuperar su bienestar?

El primer consejo es mantener una conversación tranquila, incluyendo a otros familiares significativos para él o ella. Debemos evitar juicios y podemos interesarnos por el juego y compartir qué hemos observado (pérdida de intereses, cambio carácter, menos comunicación etc.).

Podemos proponer, con cariño y decisión, establecer unas normas y horarios de juego que preserven los espacios familiares (hora desconexión noche, comidas juntos, tareas casa, etc.).

También es útil facilitar alternativas al juego individuales y familiares, pueden incluir actividades con pantallas juntos.

Sabemos que a los hijos les importa la opinión que los padres y madres tienen sobre ellos, pero ¿qué pasa si no quiere escucharnos y sigue manteniendo la conducta de juego?



Podemos proponer, con cariño y decisión, normas y horarios que preserven los espacios familiares

Cuando no escuchan

Cuando no escucha, será nuestra responsabilidad ayudar al menor activamente a desengancharse. Es importante recordar el principio de autoridad, para evitar que el uso de videojuegos se convierta en una conducta adictiva con serias implicaciones para su salud, tanto cognitiva como emocional, física y social.

Unos padres que acudían a nuestra consulta habían intentado todo tipo de estrategias para desenganchar a su hijo de 15 años de los videojuegos. Hasta que un día, sacaron el ordenador de la habitación con buen humor y determinación y le dijeron: “el ordenador se ha ido de vacaciones”. Comentaron que fue el mejor verano de los últimos años. El chico estuvo de mal humor tres días, pero rápidamente observaron un cambio de carácter. Fue recuperando la

empatía que aparentemente había perdido y retomando los intereses que había aparcado los últimos meses. Explicaron en consulta: “ya vuelve a ser él”, un comentario frecuente de padres que han pasado por procesos similares.

No obstante, debemos tener en cuenta que no siempre es posible, sobre todo, cuando observamos una escalada a nivel de agresividad o cuando se ha intentado varias veces sin conseguir un cambio. Asimismo debemos tener en cuenta que diversos trastornos de salud mental como el TDAH o TEA pueden predisponer a generar una adicción a videojuegos.

Será necesario, en estos casos, buscar ayuda psicológica especializada para recibir la orientación necesaria y poder aplicar las estrategias adecuadas para ayudarlo, cuanto antes mejor.

¿Prohibimos las pantallas a nuestros hijos o les educamos en el buen uso de la tecnología?

El reto reside en formar ciudadanos digitales que sean responsables, críticos y éticos.



Laura Cuesta Cano

Profesora de Cibercomunicación y Nuevos Medios. Especialista en la formación a familias y docentes para el buen uso de la tecnología. Divulgadora sobre bienestar digital, Universidad Camilo José Cela

La tecnología digital se ha convertido en una herramienta omnipresente en todos los ámbitos de nuestra sociedad, y su impacto en el bienestar de niños y adolescentes es objeto de numerosas investigaciones y no poca preocupación social.

Ante los datos que muestran un empeoramiento de la salud mental infantil y juvenil, surgen movimientos civiles en defensa de una infancia y adolescencia “sin pantallas”. Pero debemos saber que todos los procesos adictivos son multicausales y si erramos en el diagnóstico, estaremos fallando en la posible intervención.



Inside Creative House/Shutterstock

Beneficios y oportunidades de la tecnología digital

Frente a la idea genérica de que la tecnología aísla a los adolescentes, las plataformas digitales pueden ofrecerles un lugar donde expresarse con mayor libertad y donde conectan con personas similares que no encontrarían en su entorno físico inmediato. De hecho, según algunas publicaciones especializadas, el uso de internet provoca fundamentalmente emociones positivas en los adolescentes: el 96,9 % reconoce sentir alegría o risa en la red; un 81,6%, tranquilidad o relajación; el 78,9 %, placer o diversión, y el 71,6 %, apoyo o comprensión.

Pero a pesar de las oportunidades, el uso de la tecnología digital también conlleva riesgos que debemos reconocer y abordar, especialmente cuando se trata de colectivos vulnerables como son los niños y adolescentes. La utilización excesiva, desinformada o problemática puede impactar negativamente en diversos aspectos del bienestar de los menores, especialmente en edades tempranas.

Edades tempranas y exposición a pantallas

Existe un total consenso en la comunidad científica, incluidas la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre los efectos potencialmente negativos de la exposición a pantallas en los primeros dos años de vida.

El contenido audiovisual o digital dirigido a esta franja de edad (entre los 0 y 24 meses), incluso aquellos programas que se anuncian como educativos, no tiene utilidad comprobada para estimular las capacidades cognitivas y sociales del menor.

Aunque se recomienda no exponer a los menores a pantallas a estas edades, si se hace en ocasiones excepcionales, debe realizarse siempre bajo supervisión del adulto, y fomentando las actividades en el entorno analógico que ayuden a su desarrollo madurativo y cognitivo.

Amplificadora de vulnerabilidades latentes

¿Y qué ocurre cuando reciben su primer *smartphone* y quieren abrir su primer perfil en redes sociales? Pues que se abre una puerta a ciertos riesgos y potenciales daños, máxime cuando no hay una supervisión parental, como el acceso a contenidos inapropiados o para adultos (pornografía, juegos de azar o violencia extrema); el ciberacoso a través de canales digitales, como la mensajería instantánea; el contacto con desconocidos con fines ilícitos como *groomers*; el riesgo de caer en ciberestafas o *sextorsión*; a lo que hay que sumar una posible afectación en la autoimagen, la autoestima o excesiva dependencia a estas pantallas.

Pero no siempre debemos confundir “riesgos” con “daños”, y es que algunos expertos señalan que la tecnología en sí misma no es necesariamente la causante directa de problemas de salud mental, aunque sí puede actuar como un foco amplificador de vulnerabilidades o patologías preexistentes en el adolescente.

En muchos casos, nos encontramos con adolescentes que ya presentan factores de riesgo como impulsividad, ansiedad, baja autoestima o tendencias depresivas, cuya condición puede verse exacerbada por ciertas dinámicas propias del entorno digital. Las redes sociales, con su constante exposición a comparaciones sociales y la presión por obtener validación externa, pueden intensificar malestares emocionales previos, especialmente durante la adolescencia.

El riesgo del uso compulsivo

Cuando las horas de conexión van robando tiempo al necesario espacio sin pantallas y esto comienza a afectar a todos los ámbitos del menor (descuido en el autocuidado, cambios en el estado de ánimo, abandono o cambio en el grupo de amistades habituales o aislamiento, problemas en el rendimiento escolar, etc.), se ha producido un paso del uso al

La tecnología no es necesariamente la causante directa de problemas de salud mental, aunque sí puede amplificarlos

abuso, habiendo riesgo de que aparezcan conductas adictivas que requieran la intervención profesional.

Y es que debemos saber que, tanto en la etapa preadolescente como en la adolescencia, los menores aún no han desarrollado el autocontrol necesario para regular el uso de las tecnologías y lograr el equilibrio que asegure un bienestar digital.

Para saber reconocer las señales o indicadores de riesgo y actuar de manera precoz para evitar consecuencias más graves, será clave tener unas nociones básicas del mundo tecnológico y conocer la actividad digital que hacen nuestros hijos (los dispositivos que utilizan, los espacios que visitan, las redes sociales en las que tienen un perfil...). Es decir, mostrar interés por sus gustos y aficiones digitales, así como mantenernos actualizados.

Además de educar y acompañar, los padres, dentro de lo que es la mediación parental, debemos supervisar la actividad digital de nuestros hijos, especialmente si les entregamos dispositivos a edades tempranas, algo que, según los estudios, no se cumple en la mayoría de los casos: solo el 43 % de las familias utiliza herramientas de control parental y conoce los centros de ayuda de seguridad digital.

Más que cuánto debemos pensar para qué las usan

Muchas veces ponemos el foco en el dispositivo digital viendo toda la problemática en las características adictivas, por ejemplo, del *smartphone*, pero estas pantallas son meros transmisores. Lo que importa es el contenido que consume el menor y las características propias de la plataforma donde lo hace (*¿scrolllear en redes sociales?*, *¿chatear?*, *¿escuchar música?*, *¿ver series?*), tal y como reconocían en su estudio expertos de la Asociación Americana de Psicología (APA).

De este modo, el uso de las redes sociales no es inherentemente beneficioso ni perjudicial para los jóvenes: los efectos dependen de las características personales y psicológicas del menor, de sus circunstancias sociales, lo que se cruza con el contenido que consumen y los mecanismos de estas aplicaciones para mantenernos el mayor tiempo posible conectados.

La importancia del nivel de madurez

Por tanto, debemos distinguir entre usos meramente pasivos y recreativos o activos y creativos. Aunque, ¡ojo! no podemos ni debemos obviar el diseño de estos algoritmos para mantener nuestra atención mediante el *scroll* infinito y la personalización del contenido.

De este modo, el uso apropiado de aplicaciones como las redes sociales o los videojuegos debe basarse en el nivel de madurez de cada adolescente

Solo el 43% de las familias usa herramientas de control parental y conoce los centros de ayuda de seguridad digital

(como, por ejemplo, las habilidades de autorregulación, desarrollo intelectual, comprensión de los riesgos), y esto no se produce en todos los niños a la misma edad. Por tanto, además de cumplir con las políticas de acceso propias de cada plataforma y la legislación vigente, cada familia, mejor que nadie, puede saber cuándo es el momento en el que su hijo está preparado para comenzar a utilizar la tecnología.

Bienestar digital: un equilibrio necesario

Cultivar el bienestar digital implica fomentar en nuestros hijos una serie de habilidades esenciales: desarrollar buenas capacidades sociales y de comunicación en el entorno físico, aprender a afrontar adecuadamente el estrés y la frustración, potenciar el desarrollo del autocontrol en el entorno digital y, sobre todo, promover un equilibrio en su gestión del tiempo libre, especialmente del tiempo de ocio que transcurre sin pantallas.

Eduquemos a nuestros hijos para que no sean meros consumidores pasivos, sino ciudadanos digitales responsables, críticos y éticos. Solo así podremos asegurar que la revolución tecnológica que estamos viviendo contribuya a construir una sociedad más informada, conectada y, sobre todo, más humana.

La vuelta a clase

Qué hacer cuando el colegio quiere exponer a su hijo en redes sociales.



Ricard Martínez Martínez

Profesor de Derecho Constitucional. Director de la Cátedra de Privacidad y Transformación Digital, Universitat de València



Xavier Lorenzo/Shutterstock

Se inicia el curso en distintas comunidades autónomas de España con la decisión de reducir el tiempo dedicado a las pantallas en las aulas. El Informe del Comité de Expertos para la Creación de Entornos Digitales Seguros para la Infancia y la Juventud ha puesto de manifiesto la existencia de riesgos significativos para la salud mental y el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes que exige modular adecuadamente las condiciones de uso de las pantallas.

Sin embargo, no se ha publicado noticia alguna en relación con las condiciones de uso de las redes sociales por la escuela y con la publicación de imágenes de los alumnos y alumnas. Resulta paradójico prevenir la dependencia de las redes y que estas sigan siendo utilizadas generando en los niños, niñas y adolescentes una percepción positiva sobre ellas.

La razón subyacente para compartir estas imágenes no es otra que promover la imagen positiva del centro ante la comunidad.

Pero por muy bien intencionada que resulte, esta es una acción promocional, nunca educativa.

Cuando el centro escolar expone a los menores en internet genera riesgos. Un depredador podría capturar las imágenes y utilizar buscadores especializados para localizar a niños, niñas y adolescentes en redes sociales y contactarles. Además, promueven una conciencia positiva y un hábito de uso y consumo: si la escuela es activa en redes y comparte a sus estudiantes, carece de sentido argumentar que supongan un riesgo.

La reutilización de las imágenes

El centro escolar modela la identidad digital de sus estudiantes, que no tienen por qué compartir ni el contenido, ni el estilo de las imágenes y vídeos que se suban. Si por casualidad hubiera algo de ridículo o criticable en ellas se estará sembrando la posibilidad de un futuro acoso entre iguales basado en la reutilización de las imágenes.

Por ello, resulta necesario proporcionar a la sociedad información adecuada para la toma de decisiones informadas. En primer lugar, debe entenderse la naturaleza de los formularios de consentimiento informado que suelen llegar a casa en el proceso de matrícula, al inicio del curso o bien en momentos puntuales remitidos por profesores.

Se solicita el consentimiento porque no existe ninguna justificación académica para captar y compartir imágenes de los menores en internet. La legislación sobre derecho a la intimidad y a la propia imagen, y sobre protección de los menores, señala que el interés superior del menor debe preservarse y conduce exactamente a lo contrario, a no publicar o hacerlo limitadamente salvo consentimiento.

De ahí que sea muy poco usual encontrar imágenes o vídeos de niños, niñas y adolescentes en los medios de comunicación convencionales, salvo cuando el interés público de la noticia lo justifica.

Este consentimiento es esencialmente libre y no puede estar condicionado por las relaciones entre el centro escolar, el profesorado y los responsables parentales. La familia debería actuar en conciencia y marcar en su caso la casilla del “NO” sin ninguna clase de prevención o temor respecto de las posibles consecuencias.

Es posible que el centro contacte con posterioridad a la negativa. Suelen transmitir que esta afecta al conjunto del grupo o señalar que se sienten incómodos ante la eventualidad de discriminar al estudiante cuya captación de imágenes está vetada.

Esta conducta implica una suerte de coacción que induce a consentir y podría constituir una infracción muy grave de la legislación en materia de protección de datos. Por ello debería ser puesta en conocimiento de la Agencia Española de Protección de Datos y de la inspección educativa.

Es posible que el contenido de la ficha, o de una nota remitida por un profesor, se refiera a la posibilidad de captar imágenes y utilizarlas con fines docentes o de innovación pedagógica. Esto solo es admisible cuando exista una relación de coherencia con el temario oficial y bajo la condición de integrarse de forma precisa y documentada en la planificación de la materia.

La legislación señala que el interés superior del menor debe preservarse, lo que conduce a no publicar o a hacerlo limitadamente

Tratamiento registrado y supervisado

Si fuera una actividad de investigación o innovación pedagógica que repercuta en humanos vulnerables, estará sometida a reglas que exigen la aprobación positiva por parte de un comité de ética. En todos los casos debe existir un tratamiento debidamente registrado y supervisado por la persona delegada de protección de datos, contar con las debidas políticas de privacidad y garantizar la asunción de obligaciones de seguridad y confidencialidad por el profesorado, que debe haber recibido una formación adecuada.

Nada impide la captación de imágenes para la generación de recuerdos del paso por la escuela, pero tiene que hacerse siguiendo

reglas muy precisas. Es necesario obtener el consentimiento de los responsables parentales, y debe cuidarse el estilo y la naturaleza de las imágenes bajo el prisma de la proporcionalidad y la razonabilidad. Resulta fundamental que, junto al consentimiento, la comunidad educativa sea informada y se comprometa a la firma de un documento de confidencialidad asumiendo la imposibilidad de compartir las imágenes de los menores en redes sociales o con terceros no autorizados.

Y también es posible la captación y el uso de imágenes con fines promocionales o para la divulgación de noticias de interés público. Pero nunca con carácter general y respetando siempre las obligaciones legales del centro escolar.

Nada impide
la captación
de imágenes
para generar
recuerdos
del paso
por la escuela,
pero siempre
debe hacerse
siguiendo
unas reglas
muy precisas

Xavier Lorenzo/Shutterstock





Roblox.

¿Está mi hijo hablando con un pederasta mientras juega en Roblox?

Esta plataforma de videojuegos ha generado problemas de acoso sexual a menores.

Las nuevas generaciones, especialmente los alfas –nacidos entre 2010 y 2024-2025–, socializan de manera diferente. Los videojuegos con un alto nivel de interacción son clave para las relaciones de estas generaciones digitales. Uno de los espacios con mayor interacción entre estos jóvenes es Roblox.



María Abellán Hernández

Profesora de Comunicación, Universidad de Murcia.



José María Herranz de la Casa

Profesor titular de Periodismo, Universidad de Castilla-La Mancha.



Pavel Sidorenko Bautista

Profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja.

En este metaverso, aproximadamente el 60 % de los usuarios tienen entre 9 y 16 años. Y, con más de 80 millones de usuarios globales, solo en España, es el espacio digital preferido de los niños con edades comprendidas entre los 4 y 15 años. Esto lo convierte en un entorno especialmente sensible al acoso y la pederastia. En un momento de gran relevancia de las plataformas multijugador, ¿puede la inteligencia artificial garantizar interacciones saludables entre usuarios?

¿Qué es Roblox y qué problemas expone?

Roblox es una plataforma multijugador en que sus usuarios pueden crear objetos, construcciones, escenarios, personajes... Desde parkour a mazmorras, Roblox ofrece infinidad de posibilidades lúdicas amenizadas por interacciones entre pares. Sin embargo, esta plataforma ha sido noticia recientemente por los peligros que acechan más que por su posible valor para fomentar la diversidad y la creatividad.

Roblox es un “ecosistema online” donde los usuarios crean libremente experiencias en forma de minijuegos. Pero sus herramientas ofrecen también la posibilidad de crear entornos inseguros. Si no se regula adecuadamente, los contenidos inadecuados pueden ser consumidos por menores.

Por ejemplo, incluye juegos de condominio o “condos”, donde el contenido sexual se explicita mostrando avatares desnudos o simulando que practican sexo. Los condos consiguen eludir los sistemas de control de la plataforma porque son difundidos en otros espacios como Discord o TikTok. Además, habitualmente proponen entrar en casitas (condominio) con habitaciones y piscinas donde se esconde el alto contenido sexual.

Condos: el lado oscuro

El problema de los condos es que pueden ser espacios donde los depredadores sexuales acechen a los menores. Recientemente, el *youtuber* Schelp –que ya había sido víctima de acoso en la plataforma– ha sido bloqueado en Roblox, a pesar de su lucha contra los depredadores sexuales en la plataforma.

Según Roblox, Schelp violó su política de privacidad al hacerse pasar por menor, invitando a los presuntos depredadores a otras plataformas. De esta manera, podía tener conversaciones sexualmente explícitas con ellos y dejarlos expuestos. Exactamente, la misma estrategia de interacción que estos emplean en Roblox.

El fenómeno del grooming

Allá donde haya jóvenes sin control aparente, pueden surgir riesgos de *grooming* o acoso online por parte de pederastas. La práctica del *grooming* consiste en que el adulto interactúa con el menor ganando su confianza. Entonces, le solicita imágenes, vídeos o interacciones sexuales que pueden llegar a encuentros físicos.

Aunque parece algo aislado, el fenómeno es más recurrente de lo que se piensa. Datos internacionales revelan que los acosadores (*groomers*) suelen ser personas socialmente adaptadas, con edad entre los 28 y 35 años. El impacto psicológico



El usuario de Roblox y *youtuber* Schelp explica su batalla contra la pederastia en la plataforma.

Roblox incluye juegos de condominio o "condos", donde hay avatares desnudos o simulando que tienen sexo



Alien: Isolation™

Aunque la mayoría de los juegos tienen controles parentales para limitar el 'chat' con desconocidos, no eliminan el riesgo al 100%

del *grooming* entre sus víctimas lo convierte en uno de los mayores riesgos que las plataformas encaran.

Control parental e inteligencia artificial

La mayoría de los juegos como Roblox tienen controles parentales que permiten limitar el *chat* con desconocidos. Pero esto no implica que se puede erradicar el riesgo al 100 %. Sin embargo, la empresa propietaria de la plataforma encuentra en estas fórmulas una manera de escabullir su responsabilidad. Es cierto que, si se siguen las recomendaciones de ciberseguridad, se puede disfrutar sin peligros. Más importante incluso es la alfabetización digital de menores y sus padres y educadores, para aprender a identificar y actuar ante los riesgos del *grooming*.

Otra herramienta que podría ser útil es la inteligencia artificial como aliada en la lucha contra el *grooming*. Ya existen aplicaciones con modelos de procesamiento del lenguaje y aprendizaje profundo que identifican expresiones de odio en redes sociales y en otros ámbitos digitales como medios de comunicación. En este sentido, destacan el proyecto HATEMEDIA, de la Universidad Internacional de La Rioja, y el trabajo del grupo SINAI, de la Universidad de Jaén, que se enfoca específicamente en expresiones ofensivas en X.

Bots vigilantes

Por otro lado, el avance en integración de modelos de aprendizaje automático en entornos de juego sugiere que los NPC –del inglés *Non Player Character*, personajes virtuales que actúan movidos por un sistema de inteligencia artificial– podrían servir para identificar prácticas inadecuadas. Esto ya ocurre en Alien: Isolation, donde el personaje del Xenomorfo “aprende” del comportamiento del jugador.

Por su parte, Meta anunció que incorporará su modelo de IA, Llama, a los NPC en su metaverso, Horizon Worlds. Y NVIDIA está trabajando en un desarrollo similar a partir del concepto de ‘Neo-NPC’. Esto nos llevará a hacernos nuevas preguntas: ¿cómo diferenciar si un avatar es una IA o un usuario humano? ¿Qué nivel de libre albedrío tendrán estos bots generativos en su integración con avatares virtuales? ¿Puede la IA integrada en *bots* y NPC ser una aliada para frenar el acoso en el mundo digital?

Mientras, Mo Gawdat, exdirectivo de Google, vaticina que entramos en un período distópico que durará hasta 2027. Cuando la IA se haga con el control total de internet, las empresas desarrolladoras de estas plataformas estarán obligadas a un mayor grado de compromiso y responsabilidad.

PELIGROS DE LA EXPOSICIÓN DE MENORES EN REDES SOCIALES:

Una moda que debemos y podemos evitar

El llamado 'sharenting' es una práctica habitual en las redes.

El *sharenting*, la exposición de información relacionada con menores por parte de sus cuidadores –una práctica que incluye imágenes, vídeos, o datos personales del menor– se ha vuelto cada vez más común.

Aunque el término hace referencia a los progenitores y cuidadores cercanos, atañe también a otras figuras de su entorno, como el profesorado. Todos ellos son referentes y modelos para el menor, quien puede resultar muy vulnerado por esta práctica en auge en las redes sociales.



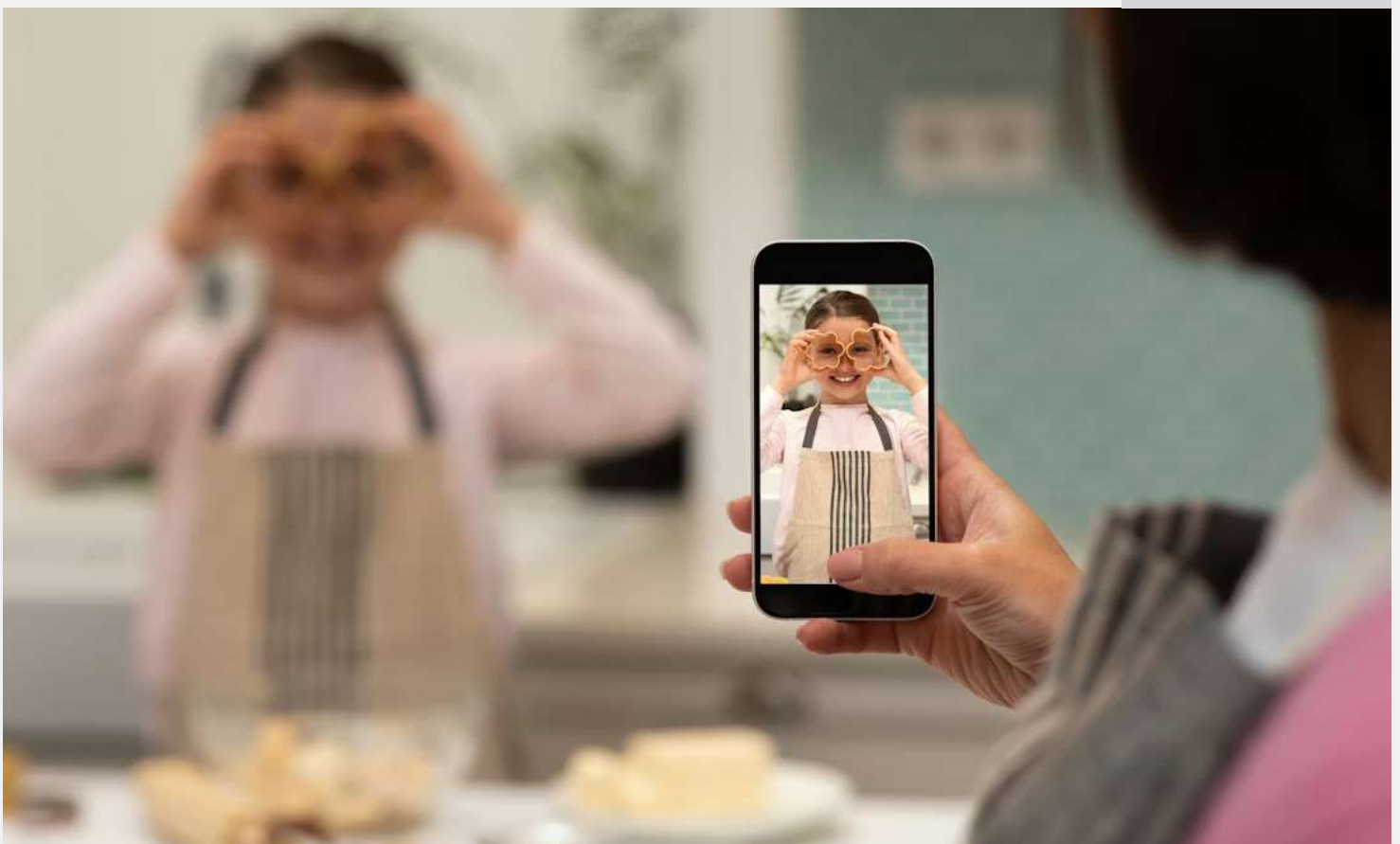
Luis M. Rojo Bofill

Facultativo especialista en Psiquiatría en Hospital La Fe, Valencia, Profesor Asociado, Universitat de València



Ingrid Mosquera Gende

Profesora Titular de Universidad. IP del grupo de investigación TEKINDI, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Prostock-studio/Shutterstock

Información personal y huella digital

Una fuente de riesgos relacionados con el *sharenting* es la aportación de información que facilita la identificación e interacción con el menor. Este tipo de datos, como sus gustos o sus rutinas, son susceptibles de ser utilizados por terceros de manera inadecuada.

Además, la acumulación de información sobre la identidad y el pasado de una persona, su huella digital, también puede resultar fuente de muchos problemas. Una imagen comprometida, por ejemplo, podría dar lugar a una situación de acoso escolar, o formar parte de la misma. Por otro lado, compartir datos sobre la salud podría tener consecuencias futuras. Pese a esto, las publicaciones sobre los menores se comparten frecuentemente sin su consentimiento, un fenómeno que se ha disparado en los últimos años.

Esa exposición en redes sociales podría además tener consecuencias psicológicas en los menores, según están empezando a plantear algunos profesionales de la salud mental.

Si la imagen es editada, puede entenderse como: "tal y como eres no es suficiente para ser aceptado"

Sharenting y autoimagen

La importancia que se concede a la imagen o al éxito cuando se genera contenido sobre el menor puede impactar en su manera de percibirse a sí mismo y a lo que le rodea. En estos casos, ese niño o niña es frecuentemente consciente de que su imagen está siendo compartida y, por tanto, juzgada por otros, lo que puede tener especial repercusión en una persona con un autoconcepto y pensamiento crítico que se encuentran en proceso de construcción.

Además, si la imagen es previamente editada, el mensaje que se transmite puede entenderse como: "tal y como eres no es suficiente para ser aceptado; tu imagen debe ser modificada para agradar". Estos aprendizajes, que en el *sharenting* son promovidos por el entorno del menor, influyen en cómo la persona se considera y se compara con los demás.

La mercantilización de los menores

Por otro lado, cuando el contenido en redes sociales está relacionado con menores tiene una mayor difusión. Esto promueve que, en ocasiones, los cuidadores compartan información, buscando más visibilidad, así como beneficios directos o indirectos. Ello supone una *mercantilización* de la imagen del niño o niña.

Es más, la repercusión aumenta si la información incluye imágenes comprometidas o del menor sufriendo. Aquí, no solo se nutre la huella digital, sino que el cuidador puede llegar a generar situaciones artificiales para grabarles en situaciones desagradables (por ejemplo, creando vídeos en los que se les humilla).

En algunos casos, cuando el pequeño está sufriendo, en vez de responder a su malestar de una manera que les ayude a regular sus emociones, se les graba, propiciando aprendizajes peligrosos sobre cómo gestionar las emociones.



StoryTime Studio/Shutterstock

gpoinstudio/Shutterstock



Desconfianza en su figura de referencia

Las dinámicas que ocurren en torno al *sharenting* influyen, además, en la relación entre el menor y sus cuidadores. Las situaciones que genera esta práctica puede incrementar la desconfianza hacia ellos. En casos extremos, los niños podrán llegar a dudar de si un paseo responde a un deseo de disfrutar juntos o a una necesidad de generar *likes*, o incluso de si un regalo es únicamente fruto de una colaboración.

De la misma forma, esta práctica pone en duda los límites de la intimidad propia y de la relación con el cuidador: si como hijo te cuento una experiencia muy personal o si como alumno te escribo una carta que acaba siendo pública, ¿qué parte de mí puedo confiarle? ¿Qué debería dejar de compartir sobre mí con los demás?

Responsabilidad compartida

El *sharenting* puede llevar la exposición de los menores al extremo, monetizándola, buscando impacto y seguidores. Pero no hace falta llegar tan lejos: una sola imagen ofrece datos de lugares, de edades, etc. Además, la propia fotografía puede ser empleada con finalidades malintencionadas. Por tanto, como profesionales, debemos recomendar evitar compartir datos de los menores en redes sociales.

Como familias, intentemos no subir imágenes de los pequeños de la casa a cualquier red social y, en caso de hacerlo, debería ser siempre de forma consciente, meditada, consentida y responsable. Precisamente ahora, en verano, no podemos dejar de señalar los riesgos potenciales de compartir imágenes o vídeos de menores en playas o piscinas.

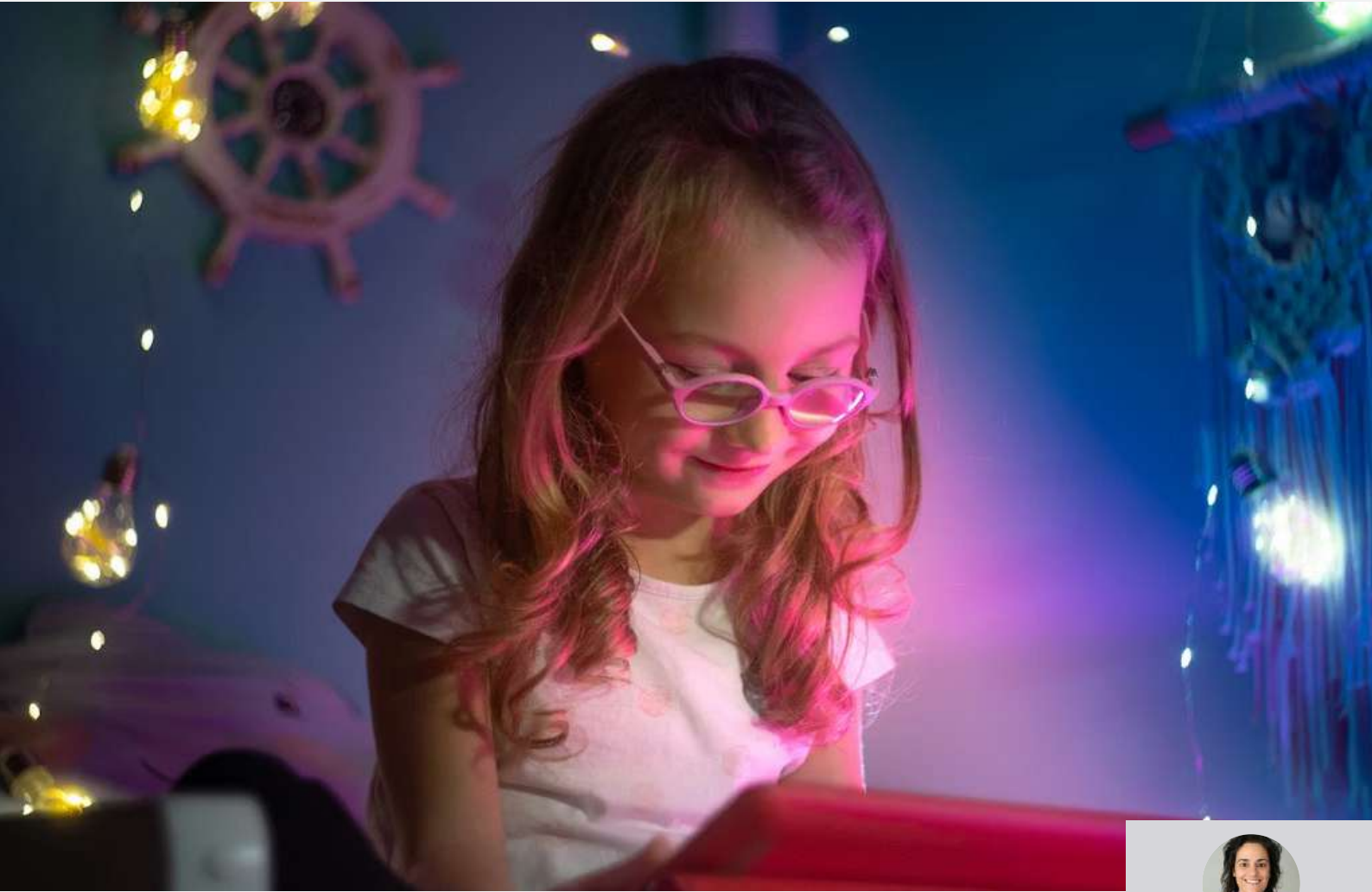
Recordemos que esto incluye las fotos de perfil de Whatsapp, red en la que tenemos contactos con los que puede hacer años

En casos extremos, los niños pueden sospechar si dar un paseo responde en realidad a un deseo de generar 'likes'

que no hablamos o con los que no tenemos confianza o son completamente desconocidos. Por eso resulta importante revisar la configuración o evitar poner imágenes con menores.

Como educadores no debemos subir fotografías del alumnado a nuestras redes, ni a nivel personal ni como centros educativos. Aunque tengamos el permiso de los progenitores, deberíamos buscar otros modos de trasladar nuestras actividades por medios privados o sin exponer a los estudiantes. Al fin y al cabo, compartir experiencias del aula o del centro en redes sociales identificando al menor no responde a ningún objetivo didáctico o pedagógico.

Finalmente, como usuarios de redes sociales, intentemos no viralizar, compartir, comentar o dar *like* a vídeos, imágenes o a información relacionada con menores. Desde todos los ámbitos de la sociedad podemos contribuir, de un modo u otro, a cuidar a nuestros niños y niñas.



Niños sin móvil, pero no sin publicidad: **por qué no basta con restringir el acceso**

Los menores pueden recibir mensajes comerciales cuando ven vídeos o juegan a videojuegos.

Nunca antes un dispositivo había suscitado tan intenso debate sobre su uso durante la infancia y la adolescencia como hoy en día sucede con el teléfono móvil. ¿Prohibirlo en las aulas? ¿Esperar a los 12 o a los 16 años para dar el primer teléfono? ¿Limitar su uso en casa por franjas horarias? Se suceden titulares, normativas y opiniones contrapuestas sobre el acceso de los menores a la tecnología, casi siempre con el foco puesto en el tiempo de pantalla o en el momento de entrega del dispositivo.



Beatriz Feijoo

Profesora Titular de Publicidad, Universidad Villanueva



Erika Fernández Gómez

Profesora Titular de Publicidad y Coordinadora Académica del Grado en Publicidad, UNIR - Universidad Internacional de La Rioja



Patricia Núñez Gómez

Catedrática Ciencias de la Comunicación Aplicada, Universidad Complutense de Madrid

Los niños sin móvil propio suelen tener menos capacidad crítica para interpretar los contenidos que consumen

Pero quizás estamos reduciendo la mirada. La clave no está solamente en cuánto tiempo pasan los niños frente a las pantallas o si tienen o no su propio móvil, sino en qué tipo de contenidos consumen a través de esos dispositivos, propios o ajenos.

Hoy el móvil es más que un móvil. Sirve de despertador, agenda, reproductor musical o GPS y, en medio de esa cotidianidad digital, la publicidad ha dejado de estar delimitada por los cortes entre programas o los anuncios antes de un vídeo. Ahora está integrada, camuflada, y se presenta como entretenimiento, juego o consejo personalizado.

Publicidad para adultos vista por niños

Desde hace años sabemos que los menores acceden a mensajes con fin comercial incluso cuando no tienen su propio dispositivo. Lo hacen viendo vídeos de YouTube con el móvil de sus padres, jugando en la *tablet* familiar o navegando en una consola conectada.

Pero lo que tal vez pasa más desapercibido es que al hacerlo desde dispositivos ajenos acceden a mensajes persuasivos pensados para los adultos. Es decir, no solo ven contenidos publicitarios dirigidos a los gustos y deseos de los menores, como moda o tecnología. También reciben impactos pensados para consumidores adultos, porque el algoritmo se alimenta del historial de navegación del titular del dispositivo.

Los niños sin móvil propio, ¿más vulnerables?

Así, no es raro que en medio de una partida de *Candy Crush* salte un anuncio de una hipoteca con condiciones excepcionales, de un coche de alta gama o de un piso en venta. Y lo más importante: ese contenido llega sin mediación ni explicación alguna.

En un estudio reciente hemos analizado el comportamiento de más de 1 000 menores españoles entre 10 y 14 años y hemos comprobado que los niños que no tienen móvil propio, pero están muy expuestos a contenidos digitales, pueden ser incluso más vulnerables a ciertos anuncios que quienes sí tienen un dispositivo personal.

Pressmaster/Shutterstock



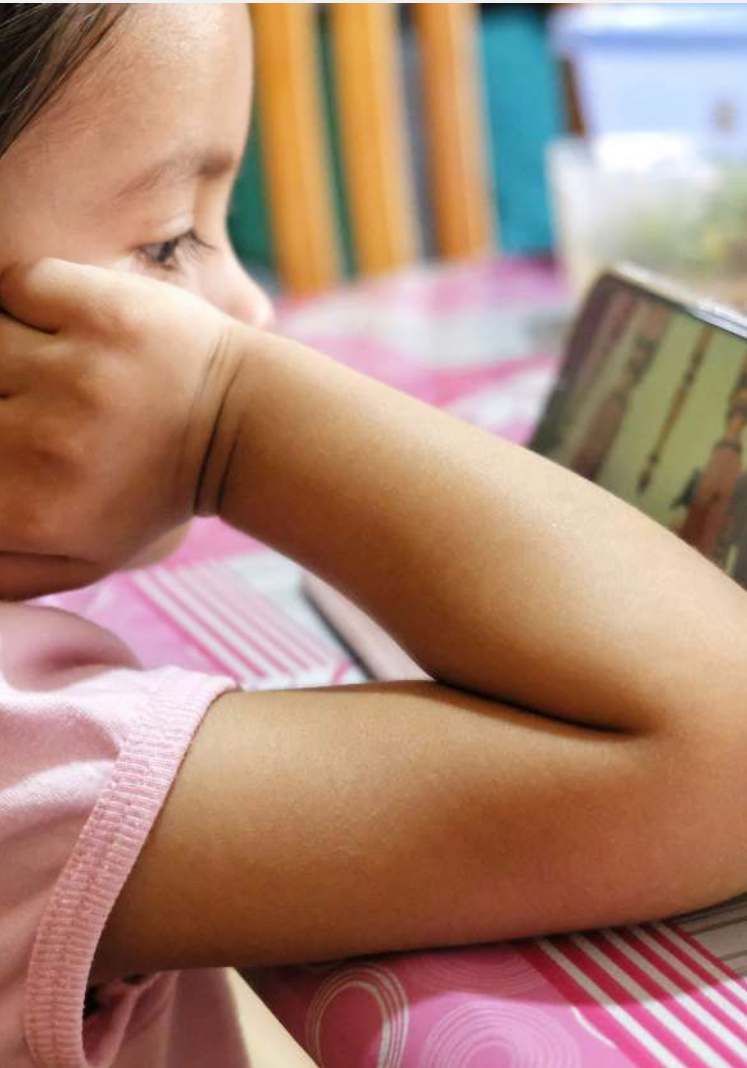
Esto sucede especialmente cuando los anuncios son percibidos como creíbles o están integrados en formatos familiares, como los vídeos de *influencers*, los juegos o los retos virales (que invitan a los usuarios a imitar una coreografía, responder a una pregunta o realizar una acción concreta, y que a menudo están patrocinados o vinculados a marcas).

Cómo se desarrolla la capacidad crítica

Esta aparente contradicción se explica porque los niños sin móvil propio suelen tener menos experiencia autónoma navegando y, por tanto, menor capacidad crítica para interpretar los contenidos que consumen. Interactúan de forma más pasiva e imitativa, a menudo como espectadores de los usos digitales de sus padres o hermanos. Y esa pasividad aumenta la probabilidad de que no reconozcan la intencionalidad persuasiva de muchos mensajes.

Cada acción del menor deja un rastro de datos que puede ser recolectado, monetizado y usado para diseñar campañas

alif_Osman/Shutterstock



Pero la exposición no es lo único preocupante. Cada acción del menor en entornos digitales deja un rastro de datos que puede ser recolectado, monetizado y utilizado para diseñar campañas dirigidas con una precisión inquietante. Qué vídeos ve, en qué momento juega, qué avatar diseña y elige, a qué hora se conecta... Todo se registra y se convierte en información comercialmente valiosa.

Aunque el menor no tenga móvil propio, está generando datos útiles para orientar decisiones de

marketing, personalizar anuncios y anticipar comportamientos de compra. Así, los menores participan –muchas veces sin saberlo– en un ecosistema económico basado en la predicción algorítmica. Los adultos deben ser conscientes de que sus dispositivos están vinculados a un historial de navegación que influye directamente en el tipo de contenido que reciben los menores.

Educar antes que prohibir

Por tanto, el problema no es solo el acceso al dispositivo, sino la falta de formación para desenvolverse en entornos cargados de estímulos comerciales. No basta con retrasar la entrega del primer móvil si, mientras tanto, el menor accede a un mundo de contenidos publicitarios omnipresentes sin que nadie le explique qué está viendo o por qué lo ve.

Las redes sociales son un espacio publicitario constante, en el que los límites entre contenido editorial, entretenimiento y promoción son cada vez más difusos. Es urgente replantear el debate sobre los móviles en la infancia para que no se reduzca a una cuestión de control, sino que incorpore una dimensión formativa, crítica y ética.

Alfabetización publicitaria

¿Qué podemos hacer? La alfabetización publicitaria (entender qué es un anuncio, cómo se dirige a mí, por qué lo estoy viendo) debería enseñarse desde edades tempranas, incluso antes de tener un móvil propio. Educar en pensamiento crítico es tan importante como limitar la exposición. Las familias también necesitan herramientas para acompañar y mediar, explicando a los niños qué ven y cómo funciona el entorno digital, aunque sea en una partida compartida.

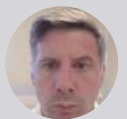
Prohibir el móvil no es, por sí sola, una solución. Lo importante es que los menores estén preparados para identificar y analizar contenido que ya forma parte de su día a día, incluso cuando no lo buscan. Porque el mensaje comercial está ahí: disfrazado de juego, de humor, de vídeo gracioso. Y si no les damos las herramientas para interpretarla, estarán desprotegidos... aunque no tengan móvil.

¿Quién enseña el uso de internet a los adolescentes tutelados?

Estos jóvenes son especialmente vulnerables a los riesgos del mundo digital.

Sara, de 17 años, tenía cuentas en Instagram y en Facebook desde muy joven. Un adulto la contactó por las redes sociales y le propuso pagarla a cambio de fotografías y vídeos eróticos. Con el tiempo comenzó a gestionar sus perfiles.

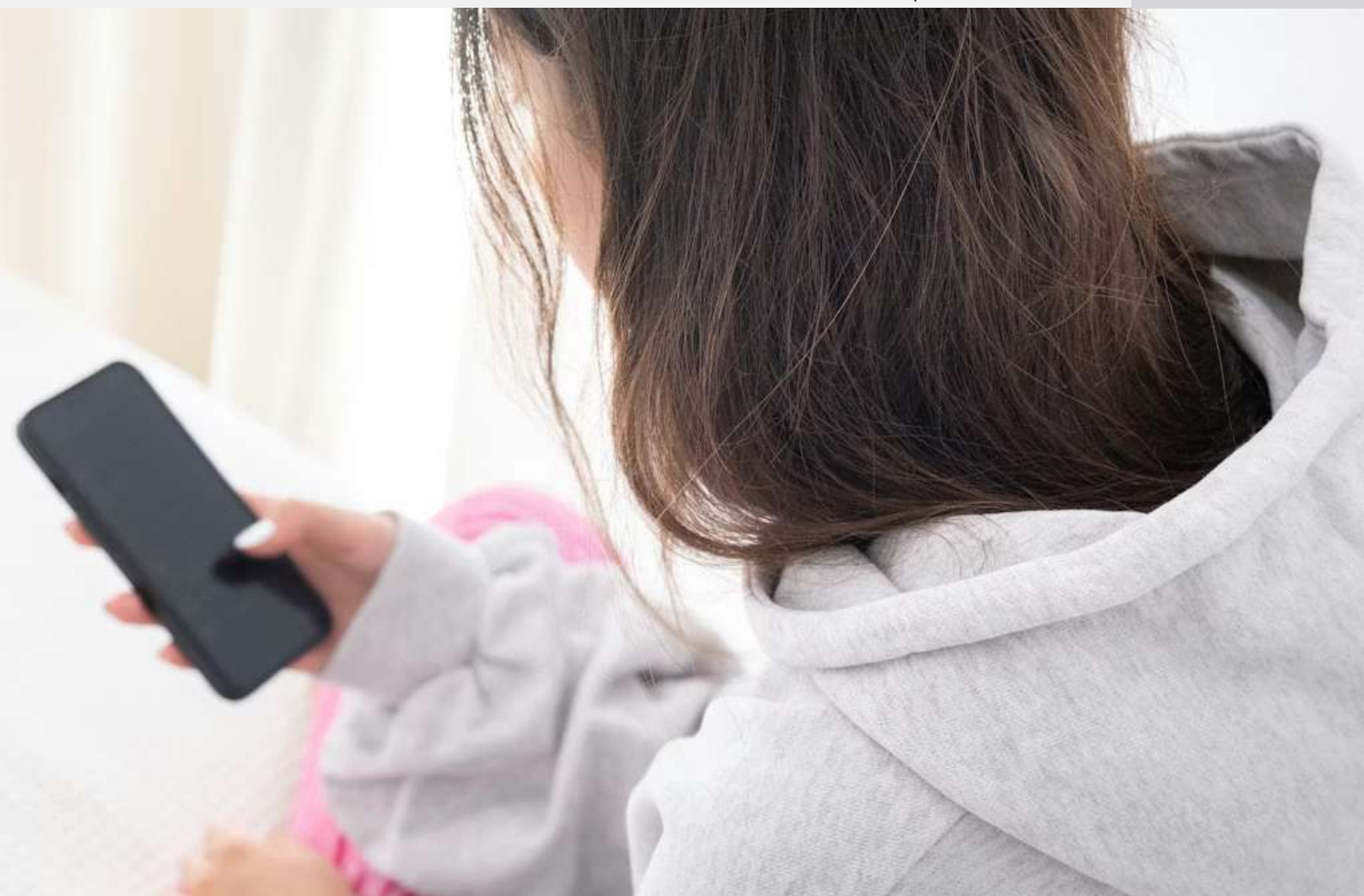
Ella “se sentía como una estrella”. Empezaron a reconocerla por la calle, y se sentía valorada, hasta que las demandas de sus “seguidores” le hicieron sentir violentada. Actualmente padece depresión y trastorno bipolar.



Thomas André Prola

Profesor e investigador, Tecnologías en Educación - Universidad Europea del Atlántico, Universitat de Barcelona

Zetaphotostudio/Shutterstock



El caso de Sara nos lo contó una educadora del centro residencial de protección de niños y adolescentes donde vivía, gestionado por una fundación en convenio con la Generalitat de Catalunya, en el contexto de una investigación reciente. No se trata de un caso único entre los jóvenes (y especialmente, las jóvenes) que viven bajo tutela del estado en centros residenciales, y a quienes nadie enseña o prepara para moverse en redes sociales.

El reciente escándalo que ha sacudido a la Dirección General de Infancia y Adolescencia (DGAIA) de la Generalitat de Catalunya (con la revelación de una red de pederastia que logró contactar con niños y adolescentes residentes en centros tutelados) ha puesto sobre la mesa un problema estructural: el límite de la protección institucional frente a los riesgos del mundo digital.

En respuesta, la Generalitat ha anunciado la creación de una nueva Dirección General de Prevención y Protección a la Infancia y la Adolescencia. Pero la pregunta persiste: ¿basta con reorganizar políticamente la estructura para resolver lo que es, en el fondo, una grieta educativa, tecnológica y ética?

Vulnerabilidad mediática y autoexposición

En esta investigación doctoral, concluida en 2024, trabajé sobre el concepto de la vulnerabilidad mediática. No se trata simplemente de la exposición a contenidos nocivos o del mal uso de las redes sociales, sino de algo más profundo. Es la transferencia de una situación de vulnera-

bilidad social –la que atraviesan niños y adolescentes institucionalizados– al espacio digital, bajo la forma de una autoexposición que puede resultar dañina, incluso peligrosa, para su salud psíquica y física.

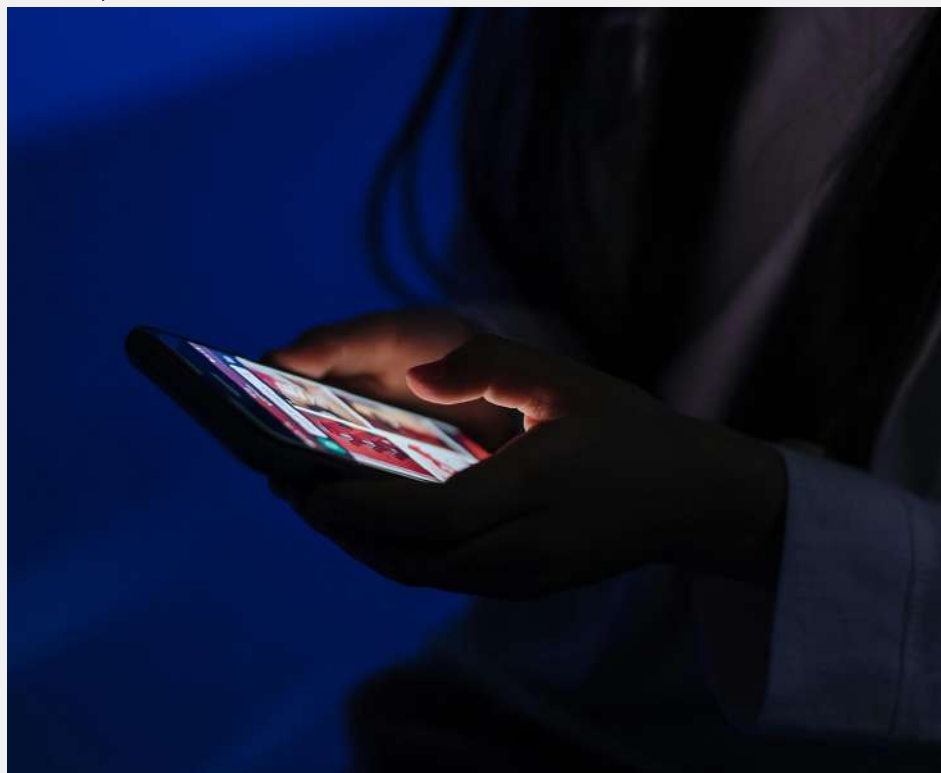
En Cataluña, más de 5 000 niños y adolescentes viven actualmente en centros residenciales de protección (17 000 en España). Estos espacios, pensados para ofrecer una vida lo más parecida posible a la familiar, funcionan bajo un criterio educativo llamado “normalización”. Es decir: los adolescentes deben poder vivir, estudiar, comunicarse y socializar como cualquier otro joven de su edad. Y esto incluye, naturalmente, el uso de redes sociales digitales.

Territorios de riesgo digital

Pero en la práctica, el acceso a las redes no siempre va acompañado de un marco educativo sólido. En ausencia de criterios claros o compartidos entre centros, muchos equipos optan por dejar que las y los jóvenes usen las redes como parte de su “vida normal” pero también porque permite la ilusión de sentirse igual a los demás. Lo que ocurre entonces es que esos espacios digitales, pensados como formas de conexión o expresión, se convierten también en territorios de riesgo. Y en ocasiones, de violencia.

Los adolescentes recurren a las redes para “ver y dejarse ver”. Para construir una identidad, buscar aprobación, integrarse en

Ron Lach / Pexels



Una red de pederastia consiguió contactar con niños y adolescentes que residían en centros tutelados

La vulnerabilidad es una consecuencia directa del desamparo estructural

comunidades que les den un sentido de pertenencia. Buscan una identidad con la que presentarse ante una audiencia. Las plataformas digitales aparecen como un nuevo espacio de posibilidades, para la autopromoción fuera de la espiral de vulnerabilidad social. Al hacerlo sin acompañamiento ni formación crítica, y sin el acompañamiento más directo y personalizado de un adulto de referencia, se exponen a más riesgos.

Fragilidad y ausencia de vínculos: factores de riesgo

Esta exposición responde a una combinación de factores: la fragilidad emocional, la carencia de vínculos seguros, la búsqueda desesperada de afecto, la presión estética, la precariedad. La vulnerabilidad mediática, así entendida, es más que un riesgo: es una consecuencia directa del desamparo estructural. Y afecta de forma desigual. Las chicas, en especial, se encuentran en una situación de mayor peligro: aparecen las relaciones con hombres adultos, la prostitución digitalizada, como en el caso de Sara, y la exposición del cuerpo como moneda simbólica de valor.

Cinco dimensiones se revelan centrales para entender esta forma de vulnerabilidad: el entorno familiar previo, la salud mental, el tipo de acceso a la tecnología, el nivel de alfabetización mediática, y la red de contactos que se construye o hereda. Cuando estas dimensiones no se abordan, las redes sociales se convierten en espejos deformantes de una adolescencia ya herida.

Desigualdad estructural

Lo paradójico es que la normalización —el principio educativo

que debería proteger— acaba siendo parte del problema. Porque si se asume que todos los adolescentes deben tener acceso igualitario a las redes, sin tener en cuenta que no todos parten de la misma base, se reproduce la desigualdad en el entorno digital. Se ofrece igualdad formal donde hay desigualdad estructural.

La institucionalización es, de por sí, una experiencia que marca influyendo en la subjetividad. Los jóvenes que crecen fuera del entorno familiar no solo arrastran estigmas sociales, sino que tienen menos oportunidades, menos redes de apoyo y menos acceso real a una ciudadanía plena. Si las redes sociales funcionan como una vía de escape simbólica, sin una guía crítica ni educativa, no estamos garantizando un derecho: estamos abriendo una puerta más a la precariedad.

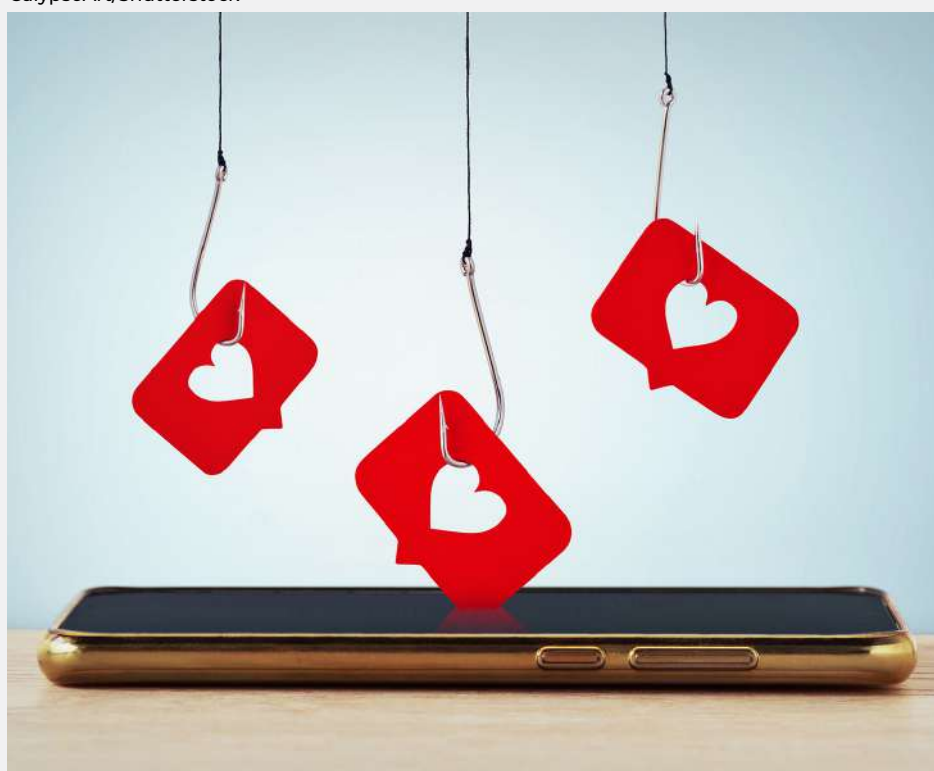
Criterios comunes y protocolos de protección

Si el uso de las redes sociales debe formar parte de la educación de los niños y adolescentes de hoy, en el caso de los jóvenes en situación de riesgo es todavía más importante.

Si no intervenimos con responsabilidad y visión crítica, la labor de protección quedará incompleta: más allá de una mejor gestión política y más medios económicos, incorporar el concepto de vulnerabilidad mediática a las políticas públicas podría permitir establecer criterios pedagógicos comunes, formar a los equipos educativos en alfabetización digital, y crear protocolos de intervención.

Si no lo hacemos, las redes —esas que conectan, pero también atrapan— seguirán siendo un campo de juego desigual para quienes más cuidado necesitan.

CalypsoArt/Shutterstock



MENORES E INTERNET

Cómo nuestra nueva herramienta evalúa la “madurez digital” de los niños



Inside Creative House/Shutterstock

Algunos niños "nativos digitales" son más responsables que otros.

La tecnología está tan arraigada en nuestras vidas que la mayoría de los niños de hoy en día son nativos digitales. De hecho, pueden “hablar” digital antes incluso de aprender un idioma, y a menudo se pide a los nativos digitales que eduquen a los “inmigrantes digitales” mayores, como sus padres, sobre cómo utilizar la tecnología.



Konstantina Valogianni

Professor of
Information Systems
and Technology,
IE University



Aqib Siddiqui

PhD Candidate in
Information Systems
and Technology, IE
University

Entre otros factores, el índice mide el grado de civismo digital o el respeto a los demás

Al mismo tiempo, a muchos padres les preocupan los posibles daños de exponer a sus hijos a la tecnología, las pantallas y, en particular, a internet.

Los estudios han demostrado que la tecnología digital tiene una serie de efectos en los niños. Estos pueden ser muy positivos, como que los niños sean capaces de comprender conceptos matemáticos o idiomas mucho antes que sus homólogos *millennials*. También pueden ser negativos, como el aumento de los niveles de depresión por el uso excesivo o compulsivo de las redes sociales, el ciberacoso y la manipulación por parte de extraños en internet.

Para comprender los efectos de la tecnología en los jóvenes, nuestra investigación ha creado una herramienta que mide la “madurez digital” de los niños. Esto supone un paso importante para comprender mejor cómo la tecnología afecta al desarrollo de los niños a nivel psicológico, académico y holístico.

Nuestro índice de madurez digital se desarrolló junto con investigadores de toda la Unión Europea (UE) en el marco del proyecto Digymatex, financiado por la UE. Esta métrica evalúa el grado de desarrollo o avance de la relación de un niño con la tecnología, así como lo que significa para su desarrollo general.

El índice de madurez digital está formado por un conjunto de dimensiones o componentes que, en conjunto, ofrecen una visión integral de la madurez de la relación de un menor con la tecnología e internet. Los componentes son la alfabetización digital, la conciencia del riesgo, el crecimiento individual, el respeto hacia los demás, la ciudadanía digital, la búsqueda de apoyo, la autonomía en el contexto digital, la autonomía de elección, la regulación de los impulsos agresivos y la regulación de las emociones negativas.

Aplicaciones en el mundo real

El índice es, en sí mismo, una forma muy útil para que los padres, educadores y psicólogos infantiles cuantifiquen los impactos de la tecnología y la exposición a internet en un niño. Sin embargo, nuestro objetivo era crear una herramienta que pudiera ayudarles no solo a evaluar la madurez digital, sino también a diseñar intervenciones específicas.

Para ello, primero utilizamos el índice para recopilar datos de 1 440 encuestados en Austria, Dinamarca, Alemania y Grecia. Luego utilizamos el aprendizaje automático para analizar los datos y clasificar a los niños en tipos de madurez digital. Descubrimos que tienden a agruparse en tres categorías: baja, media y alta.

Dimensión de la madurez digital	Definición
Alfabetización digital	Las habilidades técnicas para usar dispositivos móviles e internet de manera segura y efectiva.
Conciencia del riesgo	Gestión de riesgos relacionados con los dispositivos móviles e internet.
Crecimiento individual	La capacidad de utilizar dispositivos móviles y contextos digitales para el aprendizaje y el crecimiento personal.
Respeto hacia los otros	Actuar con respeto al relacionarse con los demás y en el contenido que se comparte en línea.
Ciudadanía digital	Uso de dispositivos móviles y contextos digitales para contribuir a la sociedad y apoyar causas importantes.
Comportamiento de búsqueda de apoyo	La capacidad de buscar apoyo de otros cuando se encuentran con problemas relacionados con dispositivos móviles o internet.
Autonomía en el contexto digital	Elegir deliberadamente con qué contextos digitales interactuar, ver el contenido que uno encuentra interesante y disfruta.
Autonomía de elección	Usar dispositivos móviles por propia elección en lugar de por un sentimiento de obligación o compulsión.
Regulación de los impulsos agresivos	La capacidad de controlar el comportamiento y las reacciones ante experiencias negativas en contextos digitales.
Regulación de las emociones negativas	La capacidad de controlar y regular eficazmente las emociones negativas debidas a frustraciones en contextos digitales.



Los niños con nivel bajo de madurez digital presentan una conducta compulsiva y poca conciencia del riesgo

No es de extrañar que estar en la categoría de madurez digital alta se asociara positivamente con una alta alfabetización digital, la conciencia de los riesgos de navegar por internet, el uso de la tecnología para el crecimiento personal y un comportamiento de navegación no compulsivo. Esta categoría era la menos preocupante para los padres y educadores, y sirve como punto de referencia, el “mejor de los casos” del comportamiento en línea de los menores.

Los niños de la categoría media muestran un comportamiento poco compulsivo, pero no reconocen el uso de la tecnología para el crecimiento personal y muestran una alfabetización digital de media a baja. La categoría baja incluye a niños con un comportamiento compulsivo muy alto, una conciencia del riesgo muy baja y una mala regulación de las emociones negativas.

Comprender a los niños que pertenecen a las dos categorías más bajas es vital para los educadores y psicólogos, ya que pueden desarrollar intervenciones específicas destinadas a mejorar esas áreas concretas en las que los niños parecen tener carencias.

Tendencias específicas de cada país

Curiosamente, nuestros datos mostraron que los patrones de madurez digital variaban mucho de un país a otro. Observamos varias diferencias interesantes.

Los niños de la categoría de baja madurez digital en Alemania y Grecia compartían patrones muy similares. Obtuvieron puntuaciones por debajo de la media en casi todas las dimensiones, incluido el comportamiento impulsivo y la regulación emocional, pero los niños alemanes de este grupo obtuvieron puntuaciones especialmente bajas en alfabetización digital (como la comprensión de la configuración de privacidad) y conciencia del riesgo (como la identificación de peligros en línea). Los niños griegos, por su parte, demostraron una autonomía ligeramente mayor en el contexto digital, a

pesar de las dificultades con el uso compulsivo de los dispositivos.

Mientras tanto, los niños austriacos con baja madurez digital destacaron por obtener una puntuación superior a la media en ciudadanía digital, un rasgo único que no se observó en los grupos de baja madurez de otros países.

Además, los niños con baja madurez digital mostraron en general una pobre autonomía en los contextos digitales en todos los demás países, excepto en Dinamarca, donde este grupo obtuvo una puntuación mucho más alta en esta categoría.

Otra observación interesante es que el grupo de alta madurez digital muestra una alta autonomía de elección en todos los países excepto en Alemania, donde esta dimensión está ligeramente por debajo de la media para los niños de la categoría de puntuación alta.

Una herramienta para padres, educadores e investigadores

Más allá de comprender las categorías de niños en relación con su madurez digital, hemos desarrollado una herramienta de predicción que, utilizando el aprendizaje automático, permite a los usuarios evaluar la madurez digital de un niño.

Mediante nuestro algoritmo, los usuarios pueden responder a una serie de preguntas sobre el comportamiento de un niño y recibir una estimación de su nivel de madurez digital, así como indicaciones sobre las áreas que deben mejorar.

Nuestro objetivo a lo largo de este esfuerzo fue crear una plataforma que pueda ayudar a los investigadores, así como a los padres, educadores y psicólogos infantiles, a comprender mejor el impacto de la tecnología en los niños. Si se utiliza adecuadamente, puede ayudar a los cuidadores a tomar decisiones informadas que animen a los niños a desarrollar y mantener hábitos digitales saludables.



A conversar se aprende

Dime Berlin

Los menores que crecen en hogares colonizados por pantallas se comunican peor cara a cara.

Las redes sociales y los móviles se han revelado como un gran disruptor para las conversaciones cara a cara. Investigaciones recientes están demostrando de manera fehaciente que el uso irreflexivo (y casi adictivo) del móvil tiene un efecto directo en la calidad de las conversaciones que mantenemos.

La relación compulsiva con los dispositivos vampiriza la atención, base de la escucha y de la conversación significativa. Los estudios revelan que la simple presencia de un móvil, aunque esté en modo silencio, divide la atención de los participantes entre las personas reales presentes y la gente virtual. Ese móvil silencioso inhibe la posibilidad de iniciar y compartir conversaciones de interés, dado que los participantes sospechan de manera inconsciente que el dispositivo puede reclamar la atención de su propietario en cualquier mo-



**Estrella
Montolío Durán**
Catedrática de Lengua
Española, Universitat
de Barcelona

pics five/Shutterstock



mento desde un universo virtual paralelo, por lo que deciden “surfear” los temas de conversación en lugar de profundizar en ellos.

De hecho, los niños y jóvenes que han crecido en familias en las que las comidas familiares han estado colonizadas por pantallas (televisión, *tablet* y el omnipresente móvil) muestran un déficit manifiesto de habilidades comunicativas y conversacionales. No saben interpretar las señales no verbales de sus interlocutores (activan menos neuronas espejo, base de la empatía); y temen exponerse a la conversación real “no editada previamente”, es decir, realizada aquí y ahora. Claro está, saben “hablar”, pero no gestionan con solvencia el intercambio cooperativo que nos ha permitido a los humanos llegar hasta el siglo XXI: la conversación.

Aprender a conversar de manera competente

El lenguaje articulado, una capacidad intrínsecamente humana, es de naturaleza genética; esto es, cualquier ser humano, por remoto que sea el lugar en el que ha nacido, puede hablar. La dimensión más genuina del lenguaje como herramienta de comunicación es la conversación cotidiana. Y a conversar de manera solvente

se aprende. Entre otras habilidades, se aprende cómo entrar de manera adecuada en las conversaciones, cómo mantenerlas en un tono cooperativo o cómo afrontar con empatía y asertividad los diálogos difíciles.

En otras palabras, el lenguaje es, por tanto, un don innato. La conversación, en cambio, es un aprendizaje cultural.

En este sentido, es necesario subrayar la importancia educativa de la familia en las capacidades conversacionales de sus retoños. Del mismo modo que nuestras familias nos dotan de un determinado capital económico –y, así, algunos tienen la fortuna de heredar un piso, mientras que otros tenemos que adquirirlo con nuestros propios medios–, las familias nos proporcionan también un determinado capital lingüístico. Por ejemplo, el acceso a un léxico amplio, preciso, cuidado, quizá incluso plurilingüe; o, con menor fortuna familiar, a un vocabulario simple y reducido. Lo mismo cabe decir sobre la sintaxis: algunos heredan el contacto desde la infancia con construcciones sintácticas complejas que permiten elaborar el pensamiento con mayor sofisticación, mientras que otros infantes reciben de

Igual que nos dotan de un capital económico, nuestras familias nos legan un capital lingüístico

su entorno verbal solo estructuras paratáticas sin apenas conexión entre ellas.

Pues bien, de la misma manera, nuestras familias nos confieren también un determinado capital conversacional. Todos hemos podido observar niños que pueden afrontar con tranquilidad conversaciones, por ejemplo, con adultos de mayor jerarquía que sus padres, mientras que otros se sienten confusos porque no saben cómo deben reaccionar. Hay niños que han aprendido a inhibir su habla mientras habla su interlocutor y a esperar su momento, frente a otros chiquillos (y multitud de adultos) que no han recibido nunca esa enseñanza.

En las sociedades desarrolladas, el ideal es que la escuela funcione como instrumento de igualación que permita que los niños que han crecido con una práctica lingüística y conversacional de menor calidad en sus familias puedan entrar en contacto con modelos lingüísticos más ricos y estimulantes, que les permitan reconocer y expresar mejor sus emociones, sentimientos y argumentaciones. Sin embargo, esa igualación no siempre funciona de manera óptima.

Nuestras conversaciones nos identifican

Educar(nos) en el lenguaje y la conversación es crucial por muchas razones, que se concretan en el hecho de que nuestra manera de conversar tiene un impacto decisivo en la construcción de nuestra imagen, de la percepción que los demás tienen de nosotros.

Nuestras conversaciones nos identifican, nos construyen como individuos y crean o destruyen nuestras relaciones sociales,

tanto las personales como las profesionales. Sherry Turkle lo expresa así en su metaestudio sobre la conversación: “La calidad de nuestras conversaciones está directamente ligada a nuestra felicidad personal y a nuestro éxito social y profesional”.

Necesitamos urgentemente una alfabetización conversacional

Si lo pensamos, resulta llamativo el muy distinto grado de interés que reciben en el espacio público diferentes –por así decirlo– “automatismos humanos”. La respiración o la alimentación son un caso claro: la nutrición se ha convertido en un tema prioritario de salud pública. Por el contrario, conocemos muy poco la extraordinaria capacidad humana que es el lenguaje articulado. ¿Qué sabemos acerca de cómo afrontar una conversación que se anticipa incómoda? ¿Sobre cómo dialogar con personas diferentes a nosotros? ¿Sobre cómo –lección primera de empatía y cooperación– escuchar al otro cuando habla?

Necesitamos urgentemente una alfabetización conversacional en nuestros espacios públicos que nos permita tener mayor reflexividad y conocimiento sobre las extraordinarias potencialidades de la conversación cotidiana, así como identificar cuándo nos encontramos ante una conversación basura, que, como la comida basura, no alimenta, sino que, antes bien, intoxica.

Cuando mantenemos una conversación humana, aquí y ahora, en la que los cuerpos están presentes y la atención también, ocurren fenómenos fascinantes. Por un lado, se produce una sincronización corporal: los cuerpos de las personas que interactúan se adaptan el uno al

La manera de
conversar
tiene un
impacto
decisivo en la
construcción
de nuestra
imagen

otro, se imitan inconscientemente, coordinándose entre sí. Y no solo eso, sino que las tomografías muestran que los cerebros de quienes conversan se sincronizan igualmente y que la sincronización es tanto más intensa cuanto más profunda y significativa resulta la conversación para quienes hablan.

Una sugerencia: cenar en casa sin móviles ni dispositivos a la vista manteniendo una conversación genuina tiene un impacto en el éxito personal y profesional de los más jóvenes de la familia superior a pagarles un máster en una escuela de negocios.

THE CONVERSATION

Puede encontrarlo aquí



Suscríbase a nuestro boletín diario

Tomamos mejores decisiones si nos informan
los que saben.

Reciba análisis de expertos cada día en su
buzón.