

# Entre “likes” y pantallas: el impacto de internet y de las redes sociales en adolescentes



**Najat Bazah  
Lamchanna**

--- Noviembre 2024



# Entre "likes" y pantallas: el impacto de internet y de las redes sociales en adolescentes

Najat Bazah Lamchanna, Instituto Complutense de Estudios  
Internacionales (ICEI-UCM)

*Profesora Ayudante, Departamento de Economía Aplicada, Pública  
y Política de la U. Complutense de Madrid*

*Miembro del Grupo UCM de investigación "Políticas Públicas:  
Análisis Económico Aplicado"*

Noviembre, 2024

© Acción Familiar Príncipe de Vergara, 128. Esc. Dcha. – Entreplanta

28002 Madrid

Tel: [91 446 1011](tel:914461011)

Web: [accionfamiliar.org](http://accionfamiliar.org)

Correo: [accionfamiliar@accionfamiliar.org](mailto:accionfamiliar@accionfamiliar.org)

Difusión financiada por:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

El **uso de Internet** ha experimentado un crecimiento exponencial desde los años 90, pasando de ser una herramienta de comunicación y búsqueda de información limitada, hasta convertirse en un **elemento central de la vida diaria de las personas**, con un impacto profundo en casi todos los aspectos de la sociedad, incluidas las relaciones familiares dentro del hogar y también, en el bienestar de todos sus miembros.

A principios de 1990, la mayoría de los usuarios dependía de conexiones de acceso telefónico de baja velocidad y de acceso restringido a ordenadores en hogares, oficinas y centros educativos. Con la llegada de la banda ancha a principios del siglo XXI, el acceso a Internet se volvió más rápido y comenzó a extenderse en los hogares. Así, entre 2010 y 2020, con la llegada de redes móviles 3G, 4G, y recientemente, 5G, se ha permitido el acceso a una conectividad constante e inmediata.

En la [Figura 1](#) se recoge el porcentaje de personas que han usado internet (bien en los últimos tres meses, bien de forma diaria) y el de aquellos/as que han comprado a través de internet en los últimos tres meses, con el objetivo de conocer mejor la evolución reciente de los indicadores que posteriormente, según grupos de edad, analizaremos para los últimos datos publicados para el año 2023. Se observa que **el 95,4% de la población española se ha conectado a internet en los últimos tres meses, y nueve de cada diez lo hace de forma diaria**, indicando lo cotidiano de este hecho. Este acceso mucho más ordinario a internet, propiciado en buena medida por los teléfonos móviles inteligentes como por las redes de banda ancha ([ver Figura 2](#)), no han permitido cerrar aún la importante brecha en cuanto a conseguir consolidar este canal -el de internet- como una vía de adquisición de bienes y servicios por parte de toda la ciudadanía y poder desarrollar así nuevas funcionalidades y servicios digitales que mejoren o faciliten aspectos de su vida diaria.

En el caso de los adolescentes (de 10 a 15 años), en la [Figura 3](#) observamos que el uso de internet (por encima del 90% en todas las categorías incluidas) es casi unánime en esta franja de edad, de forma mayoritaria a través de ordenadores y/o tabletas. Por edad ([ver Figura 4](#)), los teléfonos móviles igualan los registros sólo a partir de 14 años, una vez va ganando peso de forma progresiva su presencia en el rango de **10 a 13 años**, donde se pasa de un 23,3% a un **88,2%**. El resto de las características muestra una mayor estabilidad con dos matices. Primero, aquellos hogares con menos ingresos (por debajo de 900 euros netos mensuales) muestran registros ligeramente inferiores, lo que nos alerta sobre el riesgo de exclusión de estos menores tanto en lo digital como, también, en las relaciones sociales tan importantes a estas edades.

Segundo, los hogares monoparentales muestran una mayor propensión a la tenencia de teléfono móvil por parte de sus menores.

Una vez desglosados los últimos datos disponibles, en esta entrada analizamos los **desafíos, riesgos y oportunidades que supone el uso de internet y las redes sociales** para un colectivo como el de los/as **adolescentes**, que son especialmente sensibles en términos de desarrollo cognitivo y salud mental.

No cabe duda de que Internet, en sentido amplio, constituye una de las **principales fuentes de noticias, entretenimiento y aprendizaje** para nuestro colectivo de referencia. También se ha incrementado el uso de las redes sociales como plataformas de comunicación masiva que en el caso de los/as adolescentes contribuye a la configurar una visión de su propia identidad. Por ello, el uso de Internet implica **retos como la seguridad, la privacidad, el impacto en la sociedad**, y la reciente influencia de la inteligencia artificial.

El impacto de la pandemia de COVID-19, así como las medidas gubernamentales para mitigar los efectos de la expansión de la enfermedad, aceleraron la digitalización, amplificando también sus efectos. Así, muchos aspectos de la vida diaria se trasladaron a las pantallas, desde el trabajo y la educación hasta la atención médica. También se consolidó la economía digital en sectores como el comercio electrónico y los servicios de entrega.

En la actualidad, **los objetivos fundamentales del uso de Internet pueden dividirse en dos áreas principales: la productividad**, que en nuestro caso podríamos **focalizar en la educación, y el ocio**, que abarca el uso de redes sociales, videojuegos y plataformas de *Streaming*.

Bien es cierto que el uso de Internet ha generado efectos beneficiosos en distintos ámbitos. En la educación, se ha democratizado el acceso al conocimiento, permitiendo a personas de todo el mundo acceder a recursos educativos de calidad, al igual que se ha convertido en una herramienta esencial en la docencia. En cuanto a las relaciones interpersonales, las redes sociales facilitan la interacción entre distintos individuos a través de mensajería instantánea y/o videollamadas, conectando a personas de cualquier parte del planeta. En definitiva, el uso de Internet ha tenido un **impacto positivo en el acceso a la información, la educación y el comercio electrónico**.

No obstante, el uso de Internet también presenta efectos negativos. Entre ellos destacan los problemas de privacidad y seguridad, la adicción a Internet y las consecuencias para la salud mental, como la ansiedad y la depresión. Especialmente en los individuos más jóvenes, que se exponen constantemente a ideales poco realistas

en las redes sociales. Aunque Internet facilita la comunicación, su uso excesivo puede llevar al aislamiento social y a la pérdida de habilidad de interacción en el mundo real. También facilita la difusión de *fake news*.

Es por ello que, a continuación, destacamos los **impactos negativos de un uso excesivo** de Internet sobre el bienestar de los/as adolescentes. En particular, se pretende poner el foco sobre las consecuencias negativas que tienen las redes sociales, las plataformas de *Streaming* y el acceso a videojuegos *online* por parte de los individuos más jóvenes.

En primer lugar, de acuerdo con el volumen II del informe PISA, que trata sobre el uso de la tecnología en la educación, se analiza el impacto de la tecnología en el aprendizaje de los estudiantes y cómo la educación digital se ha utilizado durante y después de la pandemia (OECD, 2023). En este documento se muestra una asociación positiva entre la integración intencionada de la tecnología en la educación y el rendimiento de los estudiantes. Los resultados de aprendizaje son mejores para los estudiantes que usan moderadamente los dispositivos digitales para aprender. No obstante, **un uso abusivo de estos dispositivos, incluso para aprender, se asocia a una caída en el aprendizaje**. Si el uso de los dispositivos es para ocio, navegación en internet o juegos, y se extiende a más de una hora al día, los estudiantes tienen un rendimiento mucho más bajo.

**La “tecno-adicción” es un término en discusión en la comunidad científica.** Aunque presenta síntomas similares a una adicción farmacológica, el papel social de la tecnología dificulta su clasificación como un trastorno de conducta digital (Marín-Díaz, 2021). Algunos expertos sugieren orientar y educar en un uso adecuado de las tecnologías digitales, moderando el tiempo que se dedica a ellas, en lugar de tratarla como una adicción (Carbonell et al., 2021).

**El uso excesivo de internet puede aumentar la agresividad y las conductas de riesgo en los jóvenes**, incluyendo un mayor consumo de alcohol y drogas, una mayor promiscuidad sexual y en algunos casos enfermedades mentales, que puedan derivar en conductas autodestructivas como el suicidio (Las Heras, 2012).

Los niños y niñas entre **10 y 11 años** representan el grupo de mayor crecimiento en el uso de internet. **El 15% de ellos siente que ha experimentado algún grado de ansiedad** o angustia al navegar por internet. Es por ello, por lo que el uso excesivo de internet puede suponer diferentes riesgos y oportunidades para los niños (Garmendia et al., 2010). **En cuanto a las oportunidades, estas podrían ser el aprendizaje, la participación y compromiso social, la creatividad y expresión, y la identidad y conexión social**. No obstante, **los riesgos podrían ser comerciales, a través de la**

**publicidad, la información personal recopilada y las descargas ilegales.** Asimismo, también podría ser un riesgo agresivo, si se accediese a contenido violento, o bien el usuario podría ser victimizado y/o acosado. También hay riesgos sexuales, como el acceso a contenido pornográfico, la posibilidad de conocer a extraños. Por último, el uso de Internet podría suponer unos valores que inciten el racismo, la homofobia... ([Figura 5](#)).

El Proyecto Europeo *EU Kids Online* (Smahel et al., 2020) ha sido el mayor esfuerzo para reunir, sintetizar y evaluar el impacto del uso de los medios digitales entre niños y jóvenes. Este estudio muestra que, en promedio de las 19 principales economías europeas, entre las que se incluye España, el **80%** de los niños y niñas entre 9 y 16 años que usan internet, lo usa **de manera diaria**. Mientras que para España esta cifra desciende al 76% de los que usan internet ([Figura 6](#)). Un segundo indicador es el tiempo medio *online* que usan los niños. Esta cifra se sitúa en 187 minutos diarios en Europa, mientras que para el caso español es de 180 minutos al día ([Figura 7](#)).

En términos aproximados, **en España**, aproximadamente **la mitad de adolescentes que consume internet, lo hace para ver videoclips, escuchar música, comunicarse con amigos y familiares, el uso de redes sociales y los juegos online, mientras que un 44% lo destina a tareas escolares.** Por último, en porcentajes de alrededor del 20%, los adolescentes emplean internet para comprar y acceder a los precios de diferentes productos, así como para leer noticias. Estos resultados son similares a los obtenidos en el promedio europeo, con una menor presencia del internet si es para tareas escolares, situándose en un 31% ([Figura 8](#)).

A la vista de estos resultados, **los individuos más jóvenes no perciben tener conductas de riesgo**, tal vez porque cuentan con la supervisión de sus padres, lo que es una variable importante a tener en cuenta (Ruíz de Miguel et al., 2021). Sin embargo, otros estudios reconocen que los niños podrían tener problemas de adicción (Marín-Díaz y Sampedro-Requena, 2021). Son los más jóvenes los que **perfilan una conducta que se acerca más fácilmente a la adicción**, por lo que la variable edad es un elemento que determina esta situación de techno-adicción (Vega et al., 2021).

Por todo ello, **deben desarrollarse estrategias de prevención por parte de los profesores y las familias** de cara al desarrollo de una correcta y positiva relación entre los adolescentes e internet. De esta manera, se pretende determinar las conductas de riesgo nocivas entre los adolescentes y la red. Una alternativa, además de la supervisión familiar, podría ser el uso de “netiquetas”, es decir, el conjunto de reglas de comportamiento diseñadas para facilitar interacciones respetuosas y educadas en entornos digitales.

En conclusión, más allá de la necesaria conciencia social sobre la relevancia del tema, también **deben implementarse acciones de regulación**, explicitando los criterios, normas, valores y pautas que favorezcan la toma de conciencia social sobre el uso de internet entre los más jóvenes, de tal forma que ellos/as y sus familias dispongan de herramientas para afrontar este importante desafío.

## Referencias

- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, T., & Beranuy, M. (2021). Consideración crítica de las adicciones digitales. *Digital Education Review*, (39), 4-22.  
Link: <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/33341>
- Cebollero Salinas, A., Cano Escoriaza, J., & Orejudo Hernández, S. (2021). *Abuso de Internet y adolescentes: gratificaciones, supervisión familiar y uso responsable*. *Digital Education Review*, 39, 42-59.  
Link: <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/33213>
- Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G., & Casado, M. Á. (2010). EU Kids Online: investigación europea sobre riesgos y oportunidades online para los menores. In *Congreso Euro-Iberoamericano de Alfabetización Mediática y Culturas Digitales (2010)*. Universidad de Sevilla.  
Link:  
[https://www.gabinetecomunicacionyeducacion.com/sites/default/files/field/adjuntos/eu\\_kids\\_online\\_investigacion\\_europea\\_sobre\\_riesgos\\_y\\_oportunidades\\_online\\_para\\_los\\_menores.pdf](https://www.gabinetecomunicacionyeducacion.com/sites/default/files/field/adjuntos/eu_kids_online_investigacion_europea_sobre_riesgos_y_oportunidades_online_para_los_menores.pdf)
- Las Heras, J. (2012). La adicción de los adolescentes a Internet: ¿La incipiente epidemia del siglo 21? *Claves de Políticas Públicas*, 8.  
Link:<https://es.scribd.com/document/453123764/3-La-adiccion-de-los-adolescentes-a-internet-La-incipiente-epidemia-del-siglo-21-pdf>
- Marín-Díaz, V. (2021). Tecno-Adicciones en jóvenes, adolescentes y niños. *Digital Education Review*, (39), 1-3.  
Link: <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/35577>
- Marín-Díaz, V., & Sampedro-Requena, B. E. (2021). Social Educators and Their Relationship with the Internet. Use or Abuse of This Medium. *Digital Education Review*, 39, 76-88.  
Link: <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/33190>
- OECD (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption*, PISA, OECD Publishing, Paris.  
Link:[https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2022-results-volume-ii\\_a97db61c-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2022-results-volume-ii_a97db61c-en)
- Ruíz de Miguel, C., Pérez, D. D., & Sánchez, G. R. (2021). Percepción del uso del teléfono móvil en alumnos desde Educación Primaria hasta Grado Universitario. *Digital Education Review*, (39), 23-41.  
Link: <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/61690cb4dc823869b2821357>

- Sánchez-Fuentes, A.J. (2023) “Volumen VI: Indicadores socioeconómicos de los hogares: Equipamiento y uso de TIC en los hogares”, Las familias en España: análisis de su realidad social y económica, 2005-2023, Colección Acción Familiar. Madrid.

Link: [https://accionfamiliar.org/2023\\_diciembre\\_observatorio\\_vol-vi/](https://accionfamiliar.org/2023_diciembre_observatorio_vol-vi/)

- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online.

Link: <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

- Vega, E., Muñoz, J., & Acevedo, S. (2021). Uso problemático de internet por estudiantes universitarios de Colombia. *Digital education review*, (39), 121-140.

Link: <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/33229>

## Figuras

Figura 1: Porcentaje de personas según utilización y compra a través de internet. Total nacional, 2006-2023.

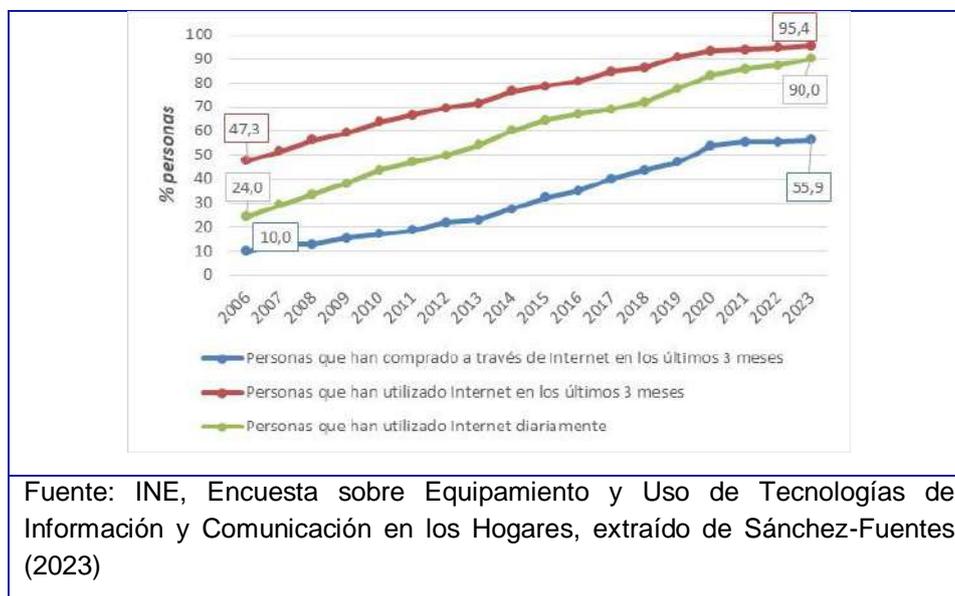


Figura 2: Porcentaje de viviendas por tipo de equipamiento. Total nacional, 2006-2023.

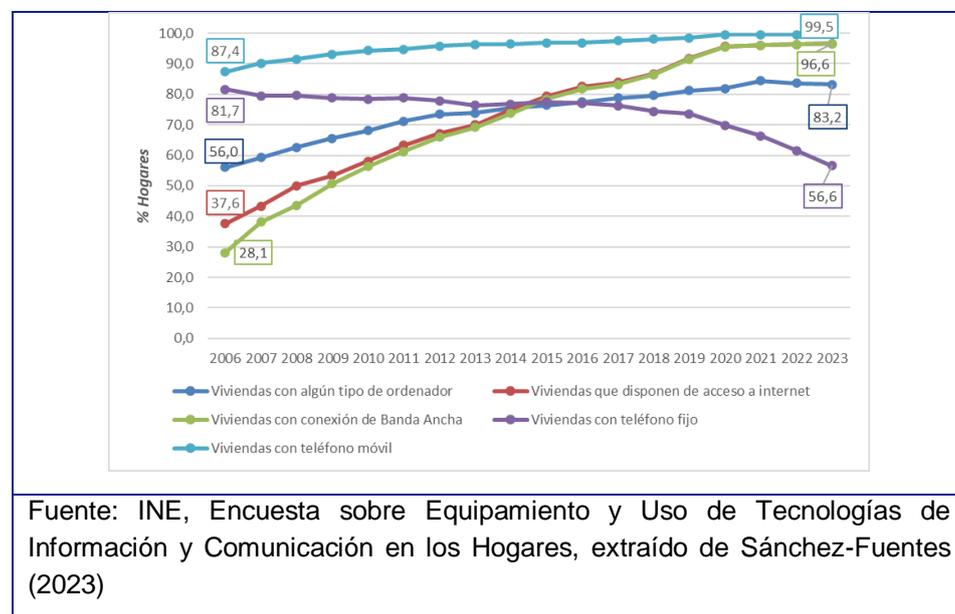
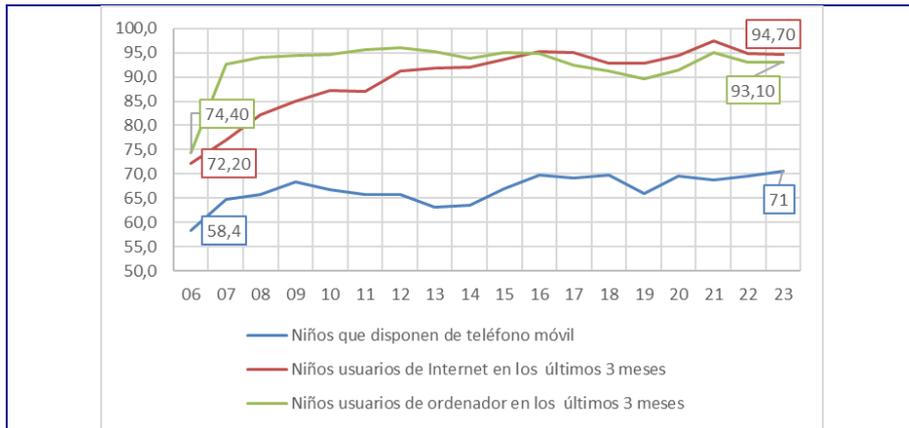
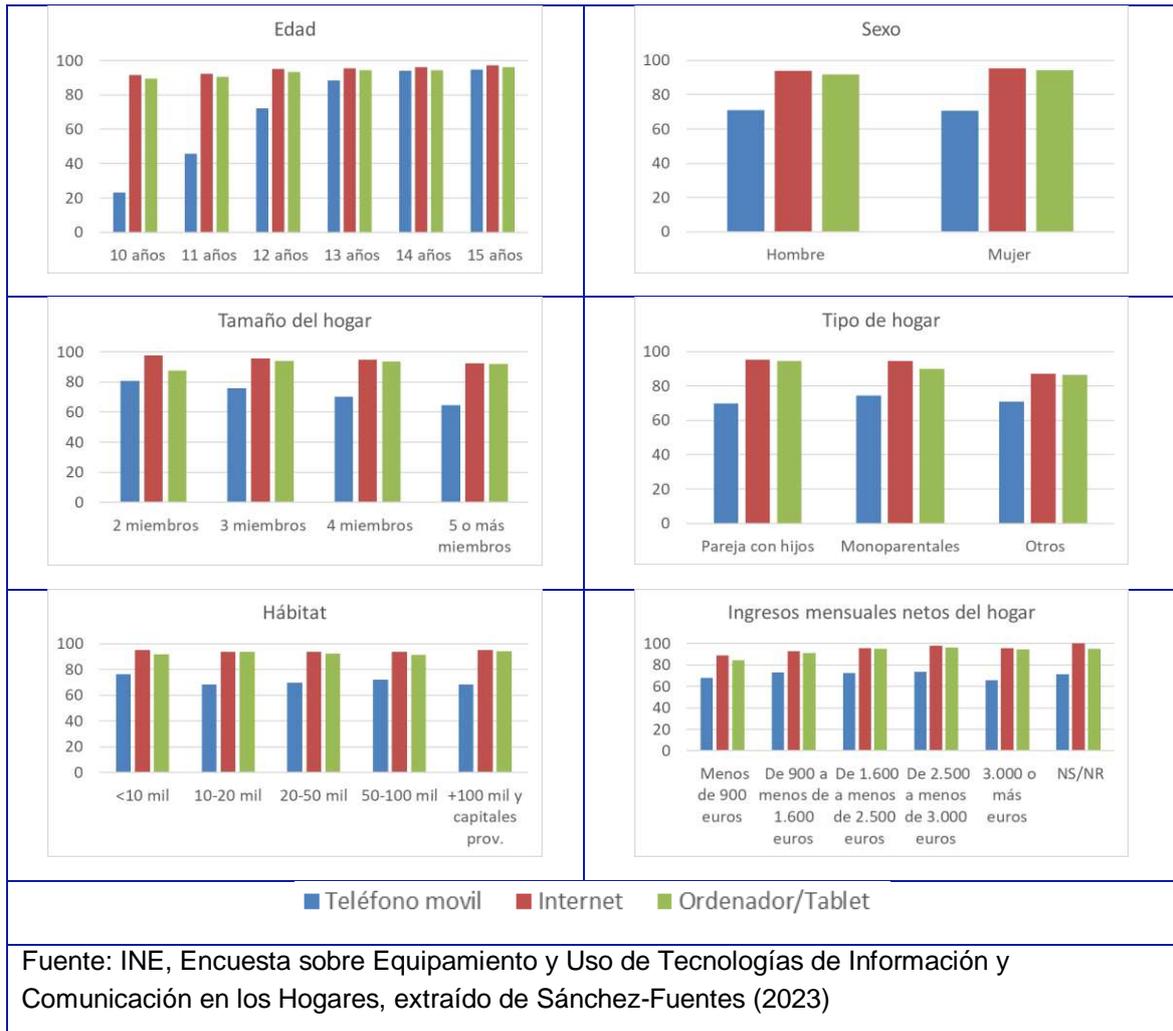


Figura 3: Niños de 10 a 15 años y uso de TIC. Total nacional, 2006-2023.



Fuente: INE, Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, extraído de Sánchez-Fuentes (2023)

Figura 4: Uso y tenencia de equipamientos TIC en los 3 últimos meses, según características socioeconómicas. Niños 10 a 15 años. Total nacional, 2023.



Fuente: INE, Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, extraído de Sánchez-Fuentes (2023)

Figura 5. Clasificación de las oportunidades y riesgos en la red para los niños

		<b>Contenido: Niño como receptor</b>	<b>Contacto: Niño como participante</b>	<b>Conducta: Niño como actor</b>
<b>Oportunidades</b>	<b>Aprendizaje, capacidad y conocimiento digital</b>	Recursos educativos	Contacto con otros niños que comparten los mismos intereses	Aprendizaje por iniciativa propia o en colaboración
	<b>Participación y compromiso social</b>	Información global	Intercambio con otros grupos de interés	Formas concretas de participación social
	<b>Creatividad y expresión</b>	Diversidad de recursos	Haber sido invitado/ inspirado para crear o participar	Creador de contenido
	<b>Identidad y conexión social</b>	Recomendaciones (persona/ salud /sexualidad, etc.	Participar en redes sociales, compartir experiencias con otros	Expresión de la propia identidad
<b>Riesgos</b>	<b>Comercial</b>	Publicidad, spam, patrocinios	Ser observados / o información personal es recopilada	Apuestas, descargas ilegales, hackeo
	<b>Agresivo</b>	Contenido violento/ sanguinolento / agresivo	Ser victimizado, acosado o perseguido	Victimizar o acosar a otro
	<b>Sexual</b>	Contenido pornográfico/ sexual dañino	Conocer extraños, sufrir grooming.	Crear/ subir a la red material pornográfico
	<b>Valores</b>	Racismo, información y sugerencias equivocadas (ej. drogas)	Autolesionarse, ser víctima de sugerencias indeseables	Dar consejos, ej. suicidio/ pro anorexia.

Fuente: Garmendia et al., (2010)

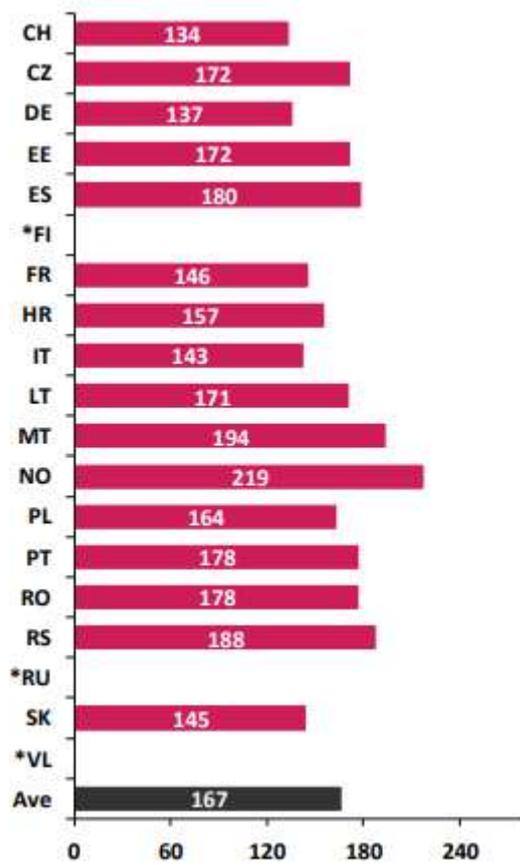
Figura 6. Uso diario de diferentes aparatos electrónicos, por país

	Teléfono móvil	Ordenador portátil	Tableta	Consola videojuegos	TV	Juguete conectado a internet	Dispositivo wearable	Otros
<b>CH</b>	70	26	20	21	n.a.	n.a.	n.a.	17
<b>CZ</b>	82	43	18	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	20
<b>DE</b>	85	46	16	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	8
<b>EE</b>	87	41	16	13	50	9	8	9
<b>ES</b>	76	29	28	30	75	6	15	15
<b>*FI</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>FR</b>	65	41	31	26	47	18	13	6
<b>HR</b>	82	52	17	10	20	4	3	4
<b>IT</b>	80	39	20	14	17		3	2
<b>LT</b>	89	66	20	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	26
<b>MT</b>	77	58	43	34	48	11	14	15
<b>NO</b>	86	44	33	26	46	2	10	9
<b>PL</b>	83	40	14	14	59	2	8	8
<b>PT</b>	84	37	27	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	28
<b>RO</b>	86	41	19	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
<b>RS</b>	86	40	15	11	61	0	8	13
<b>*RU</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>SK</b>	70	43	24	5	21	1	6	n.a.
<b>*VL</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ave</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>13</b>

Nota: la base es los niños entre 9 y 16 años que usan internet.

Fuente: Smahel et al., (2020)

Figura 7. Promedio del tiempo online diario (minutos), por país



Fuente: Smahel et al., (2020)

Figura 8. Actividades *online* diarias (minutos promedio), por país

	Ver video clips	Escuchar música	Hablar con familia y amigos	Redes sociales	Videojuegos online	Internet para deberes	Búsquedas orientadas a compras	Búsqueda de noticias
<b>CH</b>	58	63	47	54	36	21	17	20
<b>CZ</b>	73	68	70	66	44	20	27	19
<b>DE</b>	49	45	14	42	34	20	8	9
<b>EE</b>	79	66	71	56	43	28	13	22
<b>ES</b>	58	64	70	38	48	44	23	19
<b>*FI</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>FR</b>	46	57	48	41	42	29	13	18
<b>HR</b>	52	64	60	58	40	34	20	18
<b>IT</b>	55	47	74	54	28	35	16	14
<b>LT</b>	82	72	63	61	71	46	16	39
<b>MT</b>	79	72	68	46	54	35	31	17
<b>NO</b>	71	68	65	56	43	41	15	19
<b>PL</b>	70	65	63	48	36	16	24	15
<b>PT</b>	75	76	72	67	47	25	18	25
<b>RO</b>	77	76	77	49	60	37	41	21
<b>RS</b>	80	81	68	73	55	18	23	12
<b>*RU</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>SK</b>	43	55	46	62	27	42	17	19
<b>*VL</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ave</b>	65	65	61	54	44	31	20	19

Fuente: Smahel et al., (2020)

# Entre “likes” y pantallas: el impacto de internet y de las redes sociales en adolescentes



**Najat Bazah  
Lamchanna**

--- Noviembre 2024

