Bajo el título *Generación Alfabeta. En busca del bienestar en un mundo hiperconectado*, la revista analiza, con profundidad y una mirada transdisciplinar, el modo en que niñas, niños y adolescentes crecen en un mundo donde la frontera entre lo físico y lo digital se ha difuminado, y plantea cómo educarlos, protegerlos y acompañarlos en este ecosistema digital complejo, veloz y, a menudo, desregulado. Su presentación tendrá lugar el próximo 10 de junio, a las 19:00 horas, en Espacio de Fundación Telefónica.

Hoy, cuando las pantallas forman parte del entorno cotidiano desde edades cada vez más tempranas, *TELOS* dedica su número 127 a una cuestión urgente: el bienestar de las nuevas generaciones. Las generaciones alfa y beta engloban a niñas, niños y adolescentes que nacieron de 2010 en adelante. Fuentes señalan que las personas nacidas alfa (entre 2010 y 2024) alcanzarán los dos mil millones en 2025, siendo la generación más numerosa: el 25 por ciento de la población mundial. Mientras las beta (entre 2025 y 2039), se proyecta que representarán cerca del 16 por ciento para 2030, lo que equivaldría a más de 1.200 millones de personas.

Vídeo

GENERACIÓN ALFABETA

Resumen visual de TELOS 127



En sus más de 150 páginas, esta edición repasa las múltiples conexiones entre la tecnología y el desarrollo

humano, la neurociencia, la ética digital y los derechos de las niñas, niños y adolescentes. ¿Qué quiere decir crecer en un lugar donde lo que somos se materializa tanto en lo real como en lo virtual? ¿Cómo influyen las redes sociales en cómo nos vemos a nosotros mismos? ¿Qué deben hacer las familias, las escuelas y los gobiernos para que el mundo digital sea seguro? ¿Y qué tan importante es saber usar bien la tecnología en todo esto? ¿Cuál es la posición de una empresa como Telefónica frente a estos desafíos?

127
MAYO 2025. 9€

Fundación Telefónica

TELOS



¿QUÉ PANTALLAS USAR EN LA ESCUELA?
M.ª del Mar Sánchez Vera

TECNOADOLESCENTES
Lola S. Almendros

CONSTRUYENDO UN ENTORNO DIGITAL SEGURO PARA LOS MENORES
Juan Luis Redondo e Isabel María Álvaro

EFECTO DEL USO DE PANTALLAS EN LA INFANCIA
David Bueno

+ ENTREVISTAS:
CARISSA VÉLIZ | MARINA GARCÉS
DANIEL INNERARITY | JOANA MARCÚS | PAOLO BENANTI

GENERACIÓN ALFABETA

EN BUSCA DEL BIENESTAR
EN UN MUNDO HIPERCONECTADO

La publicación arranca con un editorial del director general de Fundación Telefónica, **Luis A. Prendes**, que subraya la necesidad de generar entornos digitales seguros y responsables, al tiempo que insta a que las familias, profesores, desarrolladores y gobiernos trabajen juntos para solucionar un problema difícil que demanda ideas y acciones.

La autora invitada, **Lola S. Almendros**, doctora en Filosofía de la Ciencia, ofrece un ensayo clave que da tono y profundidad al número: *Tecnoadolescentes. Nuevos modos de entender y habitar el mundo*. Almendros introduce el concepto de "vida *onlife*" para describir cómo las tecnologías de la información han transformado radicalmente la autonomía, el desarrollo cognitivo y la identidad de los más jóvenes. Su texto es una llamada a promover una alfabetización tecnológica crítica, que permita no solo usar las herramientas digitales, sino comprenderlas, cuestionarlas y decidir cómo queremos vivir con ellas.



Completan el 127, artículos clave sobre la neurociencia del cerebro adolescente, el debatido uso de pantallas en las aulas, la educación emocional, la adicción digital, los algoritmos adictivos, la protección de datos y la alfabetización mediática. Con un enfoque riguroso y, al mismo tiempo, accesible a *Generación alfabeta* llegan las voces de **Juan Luis Redondo**, director de Políticas Públicas Digitales de Telefónica, e **Isabel María Álvaro**, Junior Manager de Políticas Públicas Digitales, en *Construyendo un entorno digital seguro para los menores*; la experta en género y actitudes respecto a la tecnología y las carreras tecnológicas **Milagros Sáinz**, en *Igualdad en el contexto digital*; **Sara Osuna-Acedo**, académica especializada en educación digital, tecnologías accesibles y modelos educomunicativos, en *Conectados para crecer*; **Noelia Valle Benítez**, bióloga y experta en innovación educativa, en *Neurociencia del cerebro adolescente*; el psicólogo pionero en el desarrollo y aplicación de las terapias de tercera generación, **Marino Pérez Álvarez**, en *La salud mental de los adolescentes: un síntoma de la sociedad*. También, las respuestas a las interrogantes que plantea **David Bueno**, figura destacada en el ámbito de la neuroeducación, en *¿Pantallas en la infancia, sí o no? Lo que dice la ciencia*; la profesora **M.ª del Mar Sánchez Vera**, experta en innovación tecnológica, uso crítico de las TIC, en *¿Qué pantallas usar en la escuela?*; la responsable de políticas locales y participación en UNICEF España **Silvia Casanovas**, en *¿Qué preocupa a las nuevas generaciones?*; el investigador en neurociencia cognitiva **Jorge Romero-Castillo**, en *¿El móvil mató al juego al aire libre?* y **Anna Forés**, especializada en resiliencia y neuroeducación, en *Apagar y encender para aprender. Entre aburrimiento y dopamina: ¿dónde está el aprendizaje?*



Generación_alfabeto_

Palabras clave: Protección digital, menores, seguridad, uso responsable, diseño responsable.

TELEFÓNICA ABOGA POR UN MAYOR COMPROMISO EN EL DISEÑO Y USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA

Construyendo un entorno digital seguro para los menores

Dentro de sus compromiso en la protección digital de los menores y ante los riesgos a los que se enfrentan en la actualidad, Telefónica propone la adopción de un enfoque de adaptación al cambio basado en el diseño y uso responsable de los dispositivos y servicios digitales, así como en el apoyo a la sensibilización y formación de familias, docentes y menores.

TEXTO: JUAN LUIS BEDONDO E ISABEL MARÍA ÁLVARO
ILUSTRACIÓN: VAN SAYÁN

– 22 –
TELOS 127

TELOS 127 incluye cuatro entrevistas con figuras referentes contemporáneas: las filósofas **Marina Garcés**, **Carissa Véliz** y **Daniel Innerarity**, y la conversación entre el **padre Paolo Benanti**, experto en IA y asesor del Vaticano y la ONU, y **Luis A. Prendes**, cuyas aportaciones sobre amistad, privacidad, inteligencia artificial, ética y transformación social amplían el marco desde el que abordar los retos del presente digital. A estas se suma el diálogo del periodista **Pablo Colado** con la escritora **Joana Marcús**, una de las voces más representativas de la generación Z, que reflexiona sobre el poder de las redes sociales en su relación con los lectores y cómo estas han moldeado su proceso creativo. Su testimonio ofrece una visión íntima de cómo las plataformas digitales también pueden ser herramientas de expresión, comunidad y empoderamiento para los jóvenes.

Por otro lado, la revista se adentra en el ámbito de la salud mental con una contribución especialmente reveladora: la experiencia clínica del psicólogo **Daniel Ilzarbe** y la psiquiatra **Rosa Díaz**. Su texto, *La adolescencia digital en la consulta*, expone cómo la atención psicológica se ha transformado frente a nuevos

síntomas y malestares, como la ansiedad derivada de la hiperconexión, la sobreexposición o el uso problemático de redes sociales. Su mirada práctica complementa el análisis teórico y aporta herramientas para la intervención y el acompañamiento. Ofrece una luz para la tecnoadicción, dependencia digital o uso problemático de Internet.



Experiencias

EL IMPACTO NEGATIVO DE LAS PANTALLAS EN LOS MÁS VULNERABLES

La adolescencia digital en la consulta

Presentamos tres casos reales de problemas de regulación del uso de pantallas, sus complejas causas, posibles diagnósticos y tratamiento.

TEXTO: ROSA DÍAZ Y DANIEL ILZARBE
ILUSTRACIÓN: SR. GARCÍA

Abro los ojos con el despertador del móvil. Mientras me bebo un café, leo las noticias de la prensa digital, y se me hace un poco tarde contestando los primeros correos electrónicos del día. Atravieso los tornos del metro gracias a la aplicación del abono transporte del móvil. Las ocho paradas que separan mi casa del trabajo pasan volando mientras escucho mi lista de canciones favoritas y contesto mensajes en grupos de WhatsApp.

Llego al hospital y enciendo el ordenador para llamar a mi primera visita. En la sala de espera está Antonio, un adolescente de 14 años, viendo vídeos y sentado entre su madre, que al verme aparecer abandona rápidamente una videoconferencia, y su padre, que aprovechaba para ponerse al día con las noticias.

Los padres entran en la consulta quejándose de que su hijo pasa mucho tiempo "en las pantallas". "Yo también", pienso, y les lanzo la pregunta crucial: "¿Y vosotros?". Tragan saliva mientras el adolescente les mira, esperando la respuesta de sus padres con interés. Lanzamos esa misma pregunta a los lectores: ¿y ustedes?

Por la consulta pasan muchas familias con quejas sobre el uso que ha-

– 104 –

Palabras clave: adicciones comportamentales, mal uso de internet, trastornos de conducta, terapia psicológica, psiquiatría adolescente.

En *Regulación*, la Jefa del área científica de la Agencia Española de Protección de Datos **Marta Beltrán** aboga por *¿Cómo diseñar tecnología más segura para niños y adolescentes?*, mientras el experto en ciberseguridad **David Arroyo Guardeño** insiste en *El alto precio de lo gratuito*.

Las periodistas especializadas en tecnología **Laura G. de Rivera** y **Patricia Ruiz Guevara** asumen *Asuntos*

de Comunicación, y se adentran en *Esclavos de TikTok y de sus cuatro primos* y *Crecer entre bulos e inteligencia artificial*, respectivamente.



Asuntos de comunicación

SUS VENTANAS SON LAS REDES SOCIALES; EL PAISAJE, LA DESINFORMACIÓN

Crecer entre bulos e inteligencia artificial

Los adolescentes se asoman a las plataformas digitales como forma de relacionarse y también como una vía para informarse. Pero allí abundan los contenidos falsos y potencialmente dañinos, así como los que son producto de la inteligencia artificial. Aunque los menores creen que saben distinguir lo que es real de lo que no, a veces no tienen el espíritu crítico suficientemente desarrollado.

TEXTO PATRICIA RUIZ GUEVARA
ILUSTRACIÓN JEFF BENEFIT

"Pensábamos que estaba a salvo, en su habitación. Pero estaba allí, solo... con su ordenador". Así se lamentan los padres del protagonista de *Adolescencia* (2025), la miniserie de Netflix rodada en plano secuencia que ha roto los esquemas de quienes la hemos visto y nos ha hecho reflexionar, encogidos, sobre lo que está pasando con los actuales adolescentes. Sobre todo, nos ha hecho pensar en cuánto peso tiene sobre ellos lo que encuentran al otro lado de las pantallas, esas a las que cada vez acceden antes y de manera más fácil.

Hace años, se asociaba la protección de niños y adolescentes a tenerlos controlados en un espacio físico; ahora, existe un espacio digital donde hay otros tipos de riesgos, esos a los que nos arrastran en buena medida los algoritmos de las redes sociales y el contenido que nos recomiendan. Ahí, proliferan contenidos potencialmente peligrosos como vídeos violentos, ideas machistas y racistas, imágenes pornográficas... Pero también bulos y desinformación, salpicada a su vez de contenido generado o manipulado con inteligencia artificial.

A todo esto, se exponen en un momento de sus vidas en el que todavía no han desarrollado el pensamiento crítico necesario para decidir y discernir. Porque ser nativo digital no es sinónimo de ser inmune a la desinformación que circula en internet, ni implica tener un ojo clínico para la inteligencia artificial.

(Des)informados en las redes

Solo se necesitan 35 minutos seguidos de uso (unos 260 vídeos) para crear un hábito abusivo de consumo de TikTok[1]. Algoritmos de recomendación hiperpersonalizados, *scroll* infinito y filtros burbuja hacen que los menores que usan redes sociales puedan acabar en una espiral infinita de vídeos divertidos y didácticos... o todo lo contrario. Viendo una y otra vez contenidos que promueven la alimentación desordenada y la pérdida de peso peligrosa, que lanzan mensajes machistas y misóginos, canciones contra personas inmigrantes, o mensajes de odio contra colectivos LGTBI.

El problema es múltiple, porque las redes sociales no son solo una forma de ocio y comunicación para los menores de edad, sino que también son el espacio que hace las veces de buscador de Google para hallar información. Según sus propios datos, el 40 % de la generación Z prefiere plataformas como TikTok e Instagram a los buscadores tradicionales.

El último Eurobarómetro del Parlamento Europeo[2] lo confirma: desconectados (y desconfiados) de los medios de comunicación, casi el 50 % de los jóvenes españoles de entre 16 y 30 años dice informarse a través de redes sociales, sobre todo Instagram. Si hablamos en concreto de noticias políticas y sociales, entre ellas

Palabras clave: desinformación, redes sociales, algoritmos, inteligencia artificial, pensamiento crítico

La *Biblioteca TELOS 127* está a cargo de la periodista y escritora **María Zabala**, que suma diez recomendaciones de libros para entender los dilemas éticos, educativos, sociales y familiares del mundo digital contemporáneo, desde la inteligencia artificial hasta la crianza, bajo el título de *Lecturas para entender el mundo de los alfa y beta*.

La revista reafirma su apuesta por el pensamiento visual como forma de interpretación crítica y poética del mundo digital en el que crecen las nuevas generaciones. La artista **Cinta Arribas**, autora de la portada, el habitual cartel y de la ilustración que acompaña el artículo de la autora invitada Almendros, marca el tono visual del número con una estética lúdica y empática.

Otros creadores visuales de trayectoria consolidada y estilos muy diversos firman este número: **Jeff Benefit**, **Van Saiyán**, **Juárez Casanova**, **Kevin Ward**, **Andrea Devia Nuño**, **María Barriga**, **Daq**, **Daniel Tornero**, **Miriam Persand**, **Nadia Hafid**, **Víctor Coyote**, **Emma Gascó**, **Sr. García**, **Laura Wächter**, **Isabel Albertos**, **Daniel Montero Galán** y **Jorge Esteban**. Todos, reunidos en un diálogo visual que amplía el sentido de los textos y desafía desde lo estético y conceptual.

En definitiva, este número propone una reflexión urgente y coral sobre cómo acompañar a alfas y betas en un ecosistema digital que no es futuro, sino presente. *Telos 127* no se limita a señalar los riesgos, sino que ofrece claves, miradas y propuestas para actuar con responsabilidad, empatía y visión de futuro, como una forma de cuidar la democracia, la autonomía y la humanidad del mañana.

TELOS

ILUSTRACIÓN:
CINTA ARRIBAS

GENERACIÓN ALFABETA

121



Lola S. Almendros

"Los primeros habitantes auténticos de la vida onlife (una simbiosis entre lo online y lo offline) son los más jóvenes."

David Bueno

"Los niños y adolescentes son huérfanos digitales, no nativos digitales. Los adultos no hemos sabido orientarlos."

Juan Luis Redondo e Isabel María Álvaro

"El diseño responsable se convierte en una parte crítica de la propuesta de creación de un entorno digital seguro para los menores, que debe complementar al uso responsable."

Marta Beltrán

"Para que los menores tengan una relación sana con la tecnología, es necesario cambiar el diseño de muchos productos digitales."

Marina Garcés

"Reducir la amistad a un refugio es un peligro; no es sólo nuestra salvaguarda, sino que puede ser aventura, descubrimiento y transgresión."

María del Mar Sánchez Vera

"¿Qué pantallas usar en la escuela? Debemos crear experiencias educativas que integren recursos diversos y preparen a los jóvenes para el mundo digital de forma crítica."

Patricia Ruiz Guevara

"Son ventanas son las redes sociales; el paisaje, la desinformación. Los adolescentes se informan en plataformas donde abundan contenidos falsos y potencialmente dañinos, así como los que son producto de la I.A."

telos.fundaciontelefonica.com
Revista de Pensamiento, Sociedad y Tecnología