

## **La brecha digital ha cambiado. Aunque casi todos los adolescentes tienen dispositivos e internet, la nueva desigualdad aparece en quién puede regular su uso y quién queda más expuesto a la tecnología.**

[ FOTOGRAFÍA: STEFANAMER / [ISTOCK](#) ]

Durante más de dos décadas, la desigualdad o brecha digital se ha referido sobre todo a la dificultad o imposibilidad de acceso a internet de millones de personas en el mundo. Desde finales del siglo XX, las políticas públicas relativas a las tecnologías de la información y la comunicación se han centrado en garantizar conexión, dispositivos y alfabetización tecnológica básica. La idea detrás de estos esfuerzos era que, si todos podíamos conectarse, todos podríamos acceder a las mismas oportunidades digitales.

En gran parte del mundo desarrollado, ese objetivo se ha cumplido. En la Unión Europea, más del 95 % de los hogares con menores tiene conexión a internet, según [Eurostat](#). En países como Estados Unidos, Reino Unido, Corea del Sur o Australia, más del 90 % de los adolescentes tiene *smartphone*.

En este contexto, el acceso ha dejado de ser un problema. Sin embargo, los datos comparados muestran que la desigualdad digital no ha desaparecido. Simplemente ha cambiado de forma. La diferencia ya no está en quién puede conectarse, sino en quién tiene la capacidad de controlar esa conexión sin dejarse manipular o manejar por los algoritmos. En otras palabras, la desigualdad se ha desplazado a la forma de regular el uso de la tecnología.

La [investigación sociológica](#) lleva décadas señalando este fenómeno. Cuando un bien se democratiza, la ventaja cambia de lugar. Ya no es una ventaja tener acceso, pues todos lo tenemos. Ahora la verdadera ventaja es tener conocimientos y capacidad para usar o limitar este acceso. Varias encuestas internacionales del [Pew Research Center](#) en Estados Unidos, de Ofcom en Reino Unido y de UNICEF confirman este desplazamiento: las diferencias sociales aparecen ahora en cómo se utiliza la tecnología en el hogar.

### **Cuando un bien se democratiza, la ventaja cambia de lugar: pasa a estar en el conocimiento sobre cómo usarlo o limitarlo**

No estamos ante una brecha económica clásica. Las familias con mayor nivel educativo tienen acceso a información y tiempo para involucrarse más en el uso que sus hijos dan a los dispositivos. Esto hace que, por ejemplo, suelen retrasar la entrega del primer *smartphone*. También tienden a establecer límites horarios más claros, a la vez que acompañan el uso digital de sus hijos. Por el contrario, en hogares con menor capital cultural, el dispositivo suele llegar antes y las normas de uso suelen ser menos claras o menos constantes.

### **En hogares con menor capital cultural, el dispositivo suele llegar antes y las normas de uso suelen ser menos claras o menos constantes**

Esto es así porque tener un *smartphone* y acceder a internet supone utilizar plataformas de redes sociales diseñadas para maximizar la interacción y el tiempo de uso. En ese contexto, regular exige información, coherencia y constancia. Y, en el caso de los menores, dar ejemplo con el propio uso.

Tiene sentido, por lo tanto, que los datos internacionales indican que la regulación digital depende más del nivel educativo de los padres que de sus ingresos. La educación de los progenitores influye en cómo se interpreta la evidencia sobre el uso problemático de la tecnología. También afecta a la disposición a establecer normas claras, al control del tiempo de exposición y a la forma de reaccionar ante señales como la irritabilidad al retirar el dispositivo o la interferencia con el sueño.

Y la brecha de regulación no solo supone que los menores de familias con menor capital cultural o educación sean más vulnerables a problemas de salud mental como ansiedad o depresión; tiene efectos significativos también en la educación fuera del hogar. Los menores cuyo uso de dispositivos y redes es precoz o está poco regulado tienen mayores dificultades para aprovechar la instrucción formal en la escuela. Por ejemplo, evaluaciones internacionales como el [Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos](#) muestran diferencias sociales claras en lectura y en concentración sostenida. Aunque este tipo de estudios no permite establecer una relación causal simple entre vulnerabilidad social y peores niveles en comprensión lectora o capacidad de concentración, sí nos permite observar cómo el uso de la tecnología puede amplificar desigualdades existentes.

La situación obliga a revisar las estrategias digitales y empezar a medir lo que realmente importa. La mayoría de las estadísticas siguen centradas en acceso y equipamiento, indicadores que pertenecen a la primera brecha digital. Si la desigualdad se desplaza hacia la regulación, para evitar que la nueva brecha permanezca oculta convendría empezar a medir datos como la edad de entrega del primer *smartphone*, así como la existencia de normas familiares o el uso nocturno. Sin esos indicadores específicos, la brecha no puede observarse con claridad.

Las familias necesitan apoyo e información clara y aplicable. Las campañas de salud pública han demostrado que la información basada en evidencia puede modificar hábitos cuando se mantiene en el tiempo y se acompaña de decisiones estructurales. El caso del tabaquismo es paradigmático. No solo la información ha reducido su consumo, sino la combinación de advertencias visibles, restricciones de uso y cambios en el entorno social. Algo similar ocurre con la alimentación, donde el etiquetado y las recomendaciones institucionales han contribuido a orientar las decisiones de consumo. En el ámbito digital, organismos como UNICEF o distintas asociaciones pediátricas llevan advirtiendo de forma reiterada sobre los riesgos de un uso intensivo de pantallas en la infancia, pero ese conocimiento no siempre se traduce en orientaciones operativas para todas las familias.

La regulación digital requiere un enfoque comparable, pero más exigente. No basta con informar. Es necesario facilitar que las decisiones correctas sean también las más sencillas. Se deben ofrecer orientaciones claras y culturalmente adaptadas, lo que implica reconocer que las familias no parten del mismo punto. Las recomendaciones generales suelen funcionar en contextos con alto capital educativo, pero pierden eficacia cuando no se ajustan a las condiciones reales de vida de muchos hogares.

En la práctica, esto exige pasar de mensajes genéricos a herramientas concretas como guías claras por edades, programas de acompañamiento desde la escuela, formación accesible para familias y sistemas de control integrados en los propios dispositivos que no requieran conocimientos técnicos. Hoy, gran parte de esta responsabilidad recae casi exclusivamente en las familias, en un entorno diseñado precisamente para maximizar el uso. Mientras no se equilibre esa asimetría, la capacidad de regular seguirá siendo un privilegio más que una competencia generalizada.

También es necesario revisar los incentivos del ecosistema digital. Como se ha comentado anteriormente, si la regulación depende solo de la vigilancia parental la desigualdad tenderá a crecer, porque no todas las familias disponen del mismo tiempo, información o capacidad para supervisar el uso que hacen sus hijos de los dispositivos. Los debates actuales sobre verificación de edad, transparencia algorítmica o diseño responsable apuntan a una redistribución de esta carga para que la regulación sea también responsabilidad de las propias

plataformas.

### **Si la regulación depende solo de la vigilancia parental, la desigualdad tenderá a crecer**

En la práctica, esto implicaría exigir a las plataformas sistemas efectivos de verificación de edad que limiten el acceso a determinados contenidos, mayor claridad sobre cómo funcionan los algoritmos de recomendación y qué tipos de contenidos priorizan, así como cambios en el propio diseño de las aplicaciones para reducir dinámicas de uso intensivo, como la reproducción automática, las notificaciones constantes o el desplazamiento infinito. También supondría incorporar por defecto herramientas de control y gestión del tiempo de uso accesibles y fáciles de configurar. Este tipo de medidas no eliminan la responsabilidad de las familias, pero sí corrigen una asimetría evidente: la de un entorno diseñado para maximizar la atención frente a usuarios que deben aprender a limitarla por sí solos.

La escuela también tiene un papel clave. Durante años ayudó a reducir la brecha de acceso con programas de dotación tecnológica. Ahora debe afrontar una nueva tarea: integrar las herramientas digitales con objetivos pedagógicos claros. Al mismo tiempo, es necesario generar (y proteger) espacios de concentración sostenida: solo de esta manera podemos garantizar que todos los menores tengan la oportunidad de desarrollar sus capacidades cognitivas libres de interferencias tecnológicas.

### **En una sociedad con conexión casi universal, el reto ya no es solo garantizar acceso, sino asegurar condiciones equitativas para gestionarlo**

La nueva brecha digital no se observa en quién tiene un teléfono, sino en quién controla su influencia. En una sociedad con conexión casi universal, el reto ya no es solo garantizar acceso, sino asegurar condiciones equitativas para gestionarlo. Si no se actúa desde políticas públicas, educación y regulación tecnológica, esta brecha puede ampliarse y traducirse en trayectorias sociales divergentes. Por un lado, ciudadanos con mayor capacidad crítica, capaces de interpretar la información, regular su tiempo digital y tomar decisiones informadas sobre el uso de la tecnología. Por otro, perfiles más vulnerables, con mayor exposición a contenidos de baja calidad, más dependientes de dinámicas de consumo impulsivo y con menor capacidad para identificar desinformación o limitar su propio uso. Esta diferencia no solo afecta al bienestar individual, sino también a dimensiones como el aprendizaje, la participación social o a la calidad del debate público. Si el control del entorno digital se convierte en un recurso desigual, la tecnología dejará de ser un factor de oportunidad para convertirse en un amplificador de las brechas existentes.