

RIESGOS DE INTERNET EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA,  
CONSECUENCIAS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

# Menores en una sociedad digital ¿un entorno seguro?



**ADORACIÓN DÍAZ LÓPEZ**  
Investigadora y docente  
en el Grupo de Investigación  
de Ciberpsicología de la  
Universidad Internacional  
de La Rioja (UNIR)

La sociedad digital presenta una serie de desafíos para la población infantil y adolescente como los riesgos de Internet, cuyas consecuencias pueden interferir en la calidad de vida de los más jóvenes. Es necesaria una mayor prevención y formación al respecto.

*Internet risks in childhood and adolescence actions and lines of action*  
**MINORS IN A DIGITAL SOCIETY, A SAFE ENVIRONMENT?**

*The digital society presents a series of challenges for the child and adolescent population, such as the risks of the Internet whose consequences can interfere with the quality of life of the youngest. More prevention and training is needed in this regard.*

**Keywords:** *Childhood, adolescence, Internet risks, social networks, parental mediation, prevention programs.*



**Palabras clave:**  
Infancia,  
adolescencia,  
riesgos de  
Internet, redes  
sociales,  
mediación  
parental,  
programas de  
prevención.

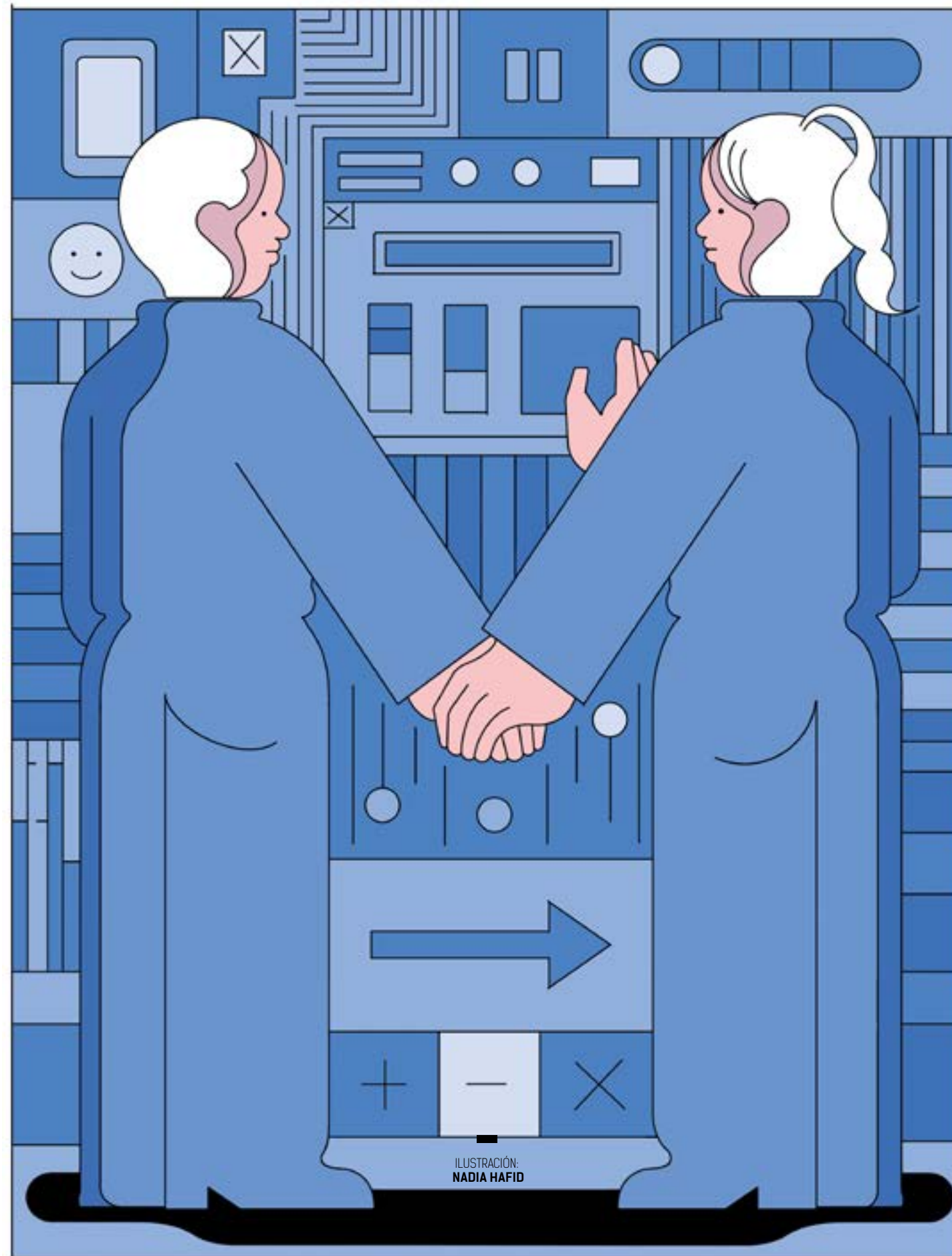


ILUSTRACIÓN:  
NADIA HAFID

La digitalización de la sociedad ha supuesto una profunda transformación en el *modus vivendi* de los ciudadanos. Las tecnologías de la información y de la comunicación han irrumpido sin discriminar por razón de sexo, edad u otros factores, en los ámbitos personal, social, educativo, laboral y familiar de todos los privilegiados con posibilidad de acceso a estas. La multiplicación de pantallas, plataformas y herramientas de comunicación y creación de contenidos dotan a la ciudadanía de infinitas posibilidades de comunicación e interacción (Aznar *et al.*, 2021). Sin embargo, el uso extendido y generalizado de las tecnologías entraña ciertos riesgos para la población. En concreto, la etapa de la infancia y la adolescencia es un periodo especialmente vulnerable en el cual los menores presentan una gran predisposición biológica y social a la asunción de los riesgos que engloba vivir en constante conexión. Así, el binomio de vulnerabilidad y uso masivo de pantallas que, en la actualidad es inherente a estas etapas vitales del desarrollo, se ha convertido en asunto prioritario de preocupación social y educativa.

En esta tesitura, cabría preguntarse: ¿está afectando el uso extendido y generalizado de la tecnología en la vida de los menores? De ser así, ¿qué tipo de consecuencias se derivan de un uso problemático de la misma?, ¿qué pueden hacer los progenitores? ¿qué podemos hacer como sociedad?

Comenzando a dar respuesta global a los interrogantes propuestos, es habitual, y parece ya normalizado, ver a bebés y niños en etapa de educación infantil utilizar el dispo-

sitivo móvil u otros dispositivos con conexión a Internet como parte de su elenco de juguetes, o incluso como su juguete favorito. Niños/as con grandes habilidades digitales, como cambiar de un vídeo a otro cuando se aburren, o saltar anuncios cuando aparecen en medio del visionado de un vídeo o de un juego. Sin embargo, la estimulación que producen los dispositivos electrónicos, *a priori*, entendida como positiva para el desarrollo de las capacidades del menor, puede tener ciertas contraindicaciones. En esta línea, la evidencia científica pone de relieve cómo la sobreestimulación producida por la exposición continua a las pantallas puede ser contraproducente a la hora de afrontar otro tipo de tareas menos estimulantes y llamativas tales como hacer los deberes, tener una conversación o utilizar la imaginación y la inventiva en el juego simbólico, lo que puede acarrear que el/la menor se aburra y pierda el interés por estímulos de menor intensidad. En este sentido, organizaciones como la UNESCO o UNICEF se han pronunciado al respecto y, en sus recomendaciones sobre el uso de la tecnología en la infancia, no aconsejan el primer contacto hasta pasados los cinco años.


No obstante, si hay una etapa particularmente inmersa en la sociedad digital, es la adolescencia. Durante esta, a diferencia de la primera infancia, los progenitores ejercen una menor mediación parental *online*. En este sentido, la literatura apunta que casi el 100 por ciento de los adolescentes accede diariamente a Internet,

que el 98,5 por ciento tiene perfiles en redes sociales, siendo YouTube, Instagram y TikTok las más utilizadas (Andrade *et al.*, 2021), y que solo el 30 por ciento tiene supervisión por parte de adultos responsables (Díaz López *et al.*, 2020).

### El peligro de las redes

Una de las principales características de la sociedad digital es la proliferación de las redes sociales, las cuales se han convertido en la primera opción de ocio para los jóvenes (Andrade *et al.*, 2021). Las redes son ventanas al entretenimiento y a la interacción pero, en ocasiones, la ausencia de límites expone a los menores a diversos peligros que pueden poner en riesgo su bienestar y calidad de vida. Además, en ellas se consumen estándares de belleza que no se ajustan a la realidad, vidas idílicas y cierta superficialidad que, según apunta la literatura más reciente, pueden derivar en malestar psicológico grave y problemas de autopercepción del aspecto físico (Vidal Camacho *et al.*, 2023), estrés (Díaz López *et al.*, 2020), soledad, ansiedad y depresión (Andrade, 2021).

En este sentido, se han detectado mayores problemas de convivencia y calidad de vida asociados al uso de pantallas (González Cabrera *et al.*, 2021), como el ciberacoso (22,5 por ciento de los jóvenes), el *sexting* (envío de fotos o vídeos con contenido sexual, prevalente en el 8 por ciento de los jóvenes) o el *grooming* (proposición sexual por parte de un ▶▶▶



En la adolescencia se han detectado mayores problemas de convivencia y calidad de vida asociados al uso de pantallas como el ciberacoso, el *sexting* o el *grooming*



adulto a través de Internet, con una prevalencia del 10 por ciento). Además, los jóvenes sufren los siguientes riesgos de carácter disfuncional: el FOMO (del inglés *Fear of missing out*) o miedo irracional a perderse experiencias sociales positivas (59,2 por ciento), la nomofobia (miedo a estar alejado del teléfono, prevalente en el 54,7 por ciento de los jóvenes en casos moderados, y 16 por ciento en severos), la pornografía (prevalencia del 35 por ciento) y los problemas de juego o apuestas en Internet (4,1 por ciento).

Las consecuencias de estos riesgos son plurales, tanto que, según su envergadura, pueden manifestarse y provocar interferencias en todos los planos de la vida de los menores, causando desde problemas de autoestima, desórdenes alimenticios, descenso del rendimiento académico, pérdida de la calidad del sueño, ansiedad y depresión, hasta en los casos más severos autolesiones e intentos de suicidio. Además, los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida son inferiores entre quienes presentan una posible adicción a los videojuegos y la tasa de depresión grave es casi el triple (Andrade *et al.*, 2021). Sin embargo, todos estos riesgos parecen

quedar minimizados a la sombra de los desafíos que plantea la inteligencia artificial al alcance de menores sin formación ni consciencia sobre el potencial de esta; un avance tecnológico sin precedentes del que se desconocen los límites, y cuyo uso y ética están todavía por determinar.

En consecuencia, nos hallamos en una sociedad digital, cuyos jóvenes hacen uso del *smartphone* de manera ininterrumpida 24/7 como si se tratara de una extensión de la propia anatomía, sin supervisión ni formación previa; jóvenes que parecen vivir aislados socialmente en un mundo repleto de redes sociales y *bate*, con un sistema educativo que no parece responder a sus mentes hiperestimuladas (Díaz López *et al.*, 2021).

Todos estos inconvenientes, entre otros, están siendo abordados por la comunidad científica; sin embargo, el ritmo vertiginoso al que avanza la tecnología y el tiempo necesario para dar respuesta empírica a estos interrogantes dificultan la obtención de respuestas rápidas que puedan ser empleadas como material para generar información preventiva. Con lo que sabemos hasta la fecha parece prioritaria una acción preventiva globalizada para poder educar a los menores en el uso responsable de la tecnología.

Como punto de partida, se recomienda llevar a cabo la creación e implementación de programas de prevención actualizados y contextualizados acordes a las características y peculiaridades de las generaciones Alfa y Z, que poco o nada tienen que ver con las de generaciones anteriores. Se insta a que los futuros programas de prevención adquieran una visión holística de los riesgos de Internet, respondiendo y dando cobertura a las demandas y exigencias de un mundo globalizado, heterogéneo, diverso y digitalizado, necesitado de valores y actitu-

des prosociales para una convivencia saludable y amable con todos.

En esta tesitura, en un intento de arrojar luz y ofrecer orientación, se presentan a continuación una serie de recomendaciones para promover el uso adaptado de la tecnología entre los menores:

1. Informar a los progenitores acerca de los riesgos del ciberespacio y cómo ejercer una adecuada mediación parental *online*.
2. Generar un ambiente de confianza y seguridad en el que los hijos puedan exteriorizar dudas o preocupaciones sobre lo que ocurre en el ciberespacio.
3. Fomentar el uso de los dispositivos electrónicos en las zonas comunes de la vivienda (especialmente cuando se trata de niños y niñas de edades tempranas).
4. Se recomienda establecer en la familia, de manera consensuada, entre adultos y adolescentes, un horario de acceso a la tecnología.
5. Los adultos deben supervisar el tiempo que dedican los menores a la tecnología, así como las páginas que visitan, el contenido al que acceden e intercambian, o el tipo de videojuegos en los que invierten su tiempo de ocio.

6. Es recomendable tratar de evitar el uso de los diferentes dispositivos tecnológicos en las horas previas al descanso nocturno, ya que produce una sobreestimulación que entorpece el descanso de calidad.
7. Facilitar otras alternativas de ocio frente a las tecnológicas.
8. En la medida de lo posible, se recomienda retirar del alcance de los menores la tecnología no imprescindible, en función de la tarea lectiva, mientras se encuentran haciendo deberes o estudiando.
9. Bloquear parentalmente, y durante determinados periodos, las aplicaciones de redes sociales para evitar consultas compulsivas.
10. Legislar y establecer consecuencias jurídicas sobre el uso inadecuado y con fines dolosos de la inteligencia artificial en particular, y de las tecnologías en general.

En definitiva, educar en el uso responsable de la tecnología es una responsabilidad compartida, en la que las actuaciones de los progenitores han de ir acompañadas de una concienciación social masiva, de una respuesta por parte del sistema educativo y de la regulación y legislación del uso por parte de las instancias gubernamentales.

## Bibliografía

- Aznar, I., Kopecký, K., Romero, J. M., Cáceres, M. P. y Trujillo, J. M. (2020). "Patologías asociadas al uso problemático de Internet. Una revisión sistemática y metanálisis en WOS y Scopus". *Investigación Bibliotecológica: Archivonomía, bibliotecología e información*, 34(82), págs. 229-253. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/ibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Carnacho Vidal, P., Díaz López, A. y Sabariego García, J. A. (2023). "Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes". *Apuntes de Psicología*, 41(2), págs. 117-122. Disponible en: <https://doi.org/10.55414/apv41i2.1537>
- Díaz López, A., Maquilón Sánchez, J. y Mirete Ruiz, A. (2020). "Maladaptive use of ICT in adolescence: Profiles, supervision and technological stress [Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico]". *Comunicar*, 28(64), págs. 29-38. Disponible en: <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>
- Díaz López, A., Maquilón Sánchez, J. y Mirete Ruiz, A. B. (2021). "Adolescents' Perceptions of Their Problematic Use of ICT: Relationship with Study Time and Academic Performance". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), págs. 66-73. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18126673>
- González Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., Fernández-González, L., Prieto Fidalgo, Á., Vergara Moragues, E. y Calvete, E. (2021). "Health-Related Quality of Life and Cumulative Psychosocial Risks in Adolescents". *Youth & Society*, 53(4), págs. 636-653. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0044118X19879461>

Educar en el uso responsable de la tecnología es una tarea compartida: de los progenitores, de una concienciación social masiva, del sistema educativo y de la regulación y legislación