



Uso de la tecnología en la infancia y adolescencia

Recomendaciones de la Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL

© Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil

Febrero 2026

Grupo de Trabajo:

María F. Rodríguez-Muñoz, *Catedrática de Psicología, UNED.*

Jose Pedro Espada, *Catedrático de Psicología, Universidad Miguel Hernández.*

José Antonio Piqueras, *Catedrático de Psicología, Universidad Miguel Hernández.*

Daniel Lloret Irlles, *Director de la Cátedra de Brecha Digital y buen uso de las TICs, UMH*

María Provencio Ortega, *Profesora Permanente Laboral, UDIMA.*

Jonatan Molina Torres, *Profesor Ayudante Doctor, Universidad Miguel Hernández.*

www.sepcij.es



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL

Estado de la cuestión: Uso de pantallas en la infancia y la adolescencia en España

El uso de la tecnología digital -incluidas las redes sociales, los ordenadores, Internet, los teléfonos inteligentes, las videoconsolas y juegos en línea- ha aumentado de forma rápida y sostenida en la última década, generando preocupación sobre cómo impacta en la salud y el desarrollo infantil y adolescente.

Las tecnologías digitales y la salud mental están cada vez más interconectados, y este nexo tiene importantes implicaciones para la salud mental a nivel global (Potenza et al., 2020; Stein et al., 2021). En este contexto, existen crecientes preocupaciones sobre el uso problemático de Internet (UPI), los trastornos relacionados con las tecnologías digitales y sus potenciales costes para la salud pública y la sociedad (Fineberg et al., 2025) especialmente en la infancia y la adolescencia.

La prevalencia global de adicción a Internet se sitúa en el 41,8 % entre estudiantes (Liu et al., 2025), con variaciones según ingresos del país, región, y presencia de síntomas depresivos. Además, existe una relación positiva entre la adicción a internet y la sensación de soledad en población general (Wang y Zeng, 2024).

En España, el acceso a la tecnología digital es prácticamente universal entre la población infantil y adolescente. La edad media de adquisición del primer teléfono móvil se sitúa en torno a los 10-11 años (Espada et al., 2024), consolidando una exposición digital temprana que llega antes del completo desarrollo de las habilidades de autorregulación necesarias para un uso saludable de los dispositivos. En este sentido, un estudio realizado por Pons et al. (2021) indica que el tiempo medio de uso de pantallas con fines recreativos en menores de 2 años fue de 71 minutos/día, aumentando hasta 160 minutos/día de 10 a 14 años. Los datos disponibles en España muestran una presencia masiva, intensiva y temprana de las pantallas en la vida cotidiana de los menores, siendo un componente estable de la rutina diaria de los menores. Las familias juegan un papel clave en la entrega de los dispositivos.

Según los resultados de una revisión reciente (Albacete-Maza et al., 2025), al menos cuatro factores resultan especialmente relevantes para comprender por qué a edades tempranas los niños y las niñas tienen ya teléfonos inteligentes: la presión de los iguales combinada con el miedo a la exclusión social; las características del hogar (tener

varios hijos e hijas, separación de los progenitores, acceso gratuito a Internet en casa, uso de dispositivos electrónicos durante las comidas, edad y nivel educativo de los progenitores); la madurez percibida del menor; y las preocupaciones parentales sobre la seguridad y la localización.

Redes sociales, videojuegos y exposición a contenidos inadecuados: Epidemiología

El uso de las pantallas facilita el acceso a la información y amplía las oportunidades de ocio; sin embargo, también puede exponer a los usuarios a consecuencias no deseadas, asociadas a un deterioro del bienestar psicológico y a la aparición de dificultades en el ámbito escolar y familiar, especialmente durante etapas de especial vulnerabilidad como la infancia y la adolescencia (Mann y Blumberg, 2022; Noon et al., 2021; Vogel et al., 2014).

Existen diferentes procesos que explican el uso de estas tecnologías y cómo este uso incide en la vulnerabilidad de los menores. La comparación social desempeña un papel decisivo a la hora de entender por qué el uso de redes sociales puede afectar al bienestar emocional en la infancia y la adolescencia (Mann y Blumberg, 2022; Noon et al., 2021; Vogel et al., 2014). En estos entornos digitales predominan imágenes muy seleccionadas y versiones idealizadas de la vida cotidiana. Esta presentación parcial de la realidad favorece que los menores se comparen con otros que parecen más exitosos, más atractivos o felices. Cuando esto ocurre con frecuencia, es habitual que aparezcan sentimientos de insuficiencia, autocrítica e insatisfacción personal.

La evidencia científica coincide en que estos procesos están relacionados con una mayor insatisfacción corporal, menor autoestima, ansiedad social y un incremento de síntomas depresivos (Blanquer-Cortés et al., 2025; Bonfanti et al., 2025; Merino et al., 2024). Estos efectos son especialmente intensos cuando el menor ya parte de una vulnerabilidad previa (por ejemplo, baja autoestima o dificultades de regulación emocional). En el caso de las chicas, la exposición continua a modelos corporales irreales o sexualizados acentúa aún más el impacto de estas comparaciones.





Otro elemento muy importante es la búsqueda de validación externa. Las métricas (indicadores visibles) acerca de “me gusta”, comentarios o visualizaciones, actúan como una forma de evaluación social permanente. Para muchos adolescentes, esta dinámica puede generar una dependencia del juicio externo y ajeno y reforzar la idea de que la propia valía o reconocimiento depende de la respuesta del público de las redes sociales digitales. Esto incrementa: la presión por mostrarse de una manera idealizada; el malestar resultante cuando esa validación externa no llega; y el miedo a quedar fuera de las actividades de su grupo.

En este escenario digital, además se añade el que las plataformas no priorizan los contenidos más saludables, sino aquello que retiene la atención:

cuerpos ideales, éxitos extraordinarios o estilos de vida difíciles de alcanzar. Esto intensifica la comparación social y puede contribuir a una percepción persistente de inadecuación personal.

Redes sociales

Las redes sociales constituyen el principal espacio de interacción social de los adolescentes. El 98,5% de los menores está registrado en al menos una red social (UNICEF, 2025), siendo las principales YouTube (90,8%), Instagram (79,9%), TikTok (75,3%) y WhatsApp (95%). El 67% de los adolescentes las utiliza a diario y existen diferencias de género en su uso. Las chicas muestran mayor presencia en TikTok e Instagram y mayor búsqueda de validación social, mientras que los chicos predominan en YouTube y Twitch. También se observan diferencias de género en la función del uso de estos medios de comunicación ya que el 56,2% de las chicas afirman haberlos usado para escapar de sentimientos negativos, por el 41,7% de los chicos (HBSC, 2022).

Videjuegos

El 58,7% de los adolescentes juega con frecuencia, y un 35,6% lo hace diariamente (Espada et al., 2024). Uno de cada tres chicos (32,2%) y una de cada cinco chicas (19,8%) juegan a diario en días de colegio, una media de 2 y 1,6 horas al día, respectivamente. Los fines de semana, el porcentaje aumenta a tres de cada cuatro chicos 3,4 horas al día y a la mitad de las chicas (Lloret et al., 2022). También aquí existe una marcada brecha de género puesto que hasta el 50% de los chicos juega a diario frente al 20% de las chicas.

Respecto al uso de los videojuegos según la encuesta ESTUDES 2023, el 83,1% de los estudiantes declaran haber jugado a videojuegos, aumentando hasta el 96,2% en el caso de los chicos. El 5,1% del total de los estudiantes de 14 a 18 años presentaría un posible trastorno por uso de videojuegos y la prevalencia en chicos triplica la observada en chicas (7,7% frente a 2,5%) (Informe sobre adicciones, 2024).

Jugar a videojuegos parece tener una función de regulación emocional en los más jóvenes ya que el 63% declara usar los videojuegos para “desconectar” o aliviar emociones negativas. Este patrón sitúa a los videojuegos como espacio de ocio y socialización, pero también como una actividad con un alto potencial adictivo debido a su papel como mecanismo de alivio de la emocionalidad negativa.



Contenidos inadecuados

El acceso a la pornografía online se ha convertido en un fenómeno extendido y precoz. El 66,8% de los estudiantes de 14-18 años ha consumido pornografía alguna vez (86,3% en el caso de los chicos) y el 44,5% lo hizo en el último mes (ESTUDES 2025). La edad de inicio más común se produce a los 14 años, y la brecha de género en este fenómeno es extrema: 68% chicos vs. 19% chicas. El estudio Casandra concluye que la proporción de adolescentes de 12 años que han buscado voluntariamente contenidos violentos en Internet en los últimos 30 días es del 23,5% en chicos y 12,8% en chicas (Lloret et al., 2022). Esta exposición temprana a contenidos violentos condiciona el desarrollo afectivo y sexual debido a la exposición a modelos inadecuados de sexualidad, basados en la violencia y la cosificación.

Del uso intensivo al uso problemático: Consecuencias

Este uso habitual de las pantallas para diferentes fines supone un riesgo para el desarrollo de un uso problemático o adictivo. Las estimaciones sobre este problema varían entre estudios, pero la convergencia de datos es clara: se trata de un problema de primer orden en la población adolescente.

Algunos factores de riesgo clave que nos muestran los estudios son: el uso nocturno, la falta de supervisión parental y el acceso a contenidos inapropiados. La prevalencia significativamente mayor en chicas para el uso problemático de redes sociales y en chicos para el uso de videojuegos refuerza la necesidad de estrategias de prevención diferenciadas, atendiendo a las particularidades de cada fenómeno y las variables sociales y culturales implicadas.

Efectos del uso abusivo de pantallas

Redes sociales

La digitalización ha reconfigurado de manera profunda la experiencia vital de la infancia y la adolescencia. Para muchos menores, las esferas presencial y digital forman un continuo psicológico, de modo que las experiencias digitales afectan a su bienestar emocional, social y mental tanto como las del mundo físico.

Este entorno híbrido genera oportunidades, pero también riesgos cuya influencia depende del diseño de las plataformas de redes sociales, videojuegos y páginas web, y su interacción con las características psicosociales del menor.

Con carácter general, el uso excesivo de redes sociales y de los videojuegos multijugadores en línea, que se comportan como una red social temática, genera un estrés digital entendido como la presión por estar constantemente disponible, el volumen de estímulos y notificaciones, y la necesidad de seguir el ritmo de interacción impuesto por las plataformas. Estas dinámicas incrementan la sensación de sobrecarga, especialmente en edades en las que la autorregulación emocional aún está en desarrollo. A menudo, esta situación deriva en un patrón de ansiedad y pérdida de control, acompañado de interferencias en la vida cotidiana y de un uso dirigido a manejar emociones negativas, como el aburrimiento o la ansiedad (usando las tecnologías para compensar el malestar). Cabe resaltar que el término adicción no tiene el reconocimiento oficial para las redes sociales, aunque sí ha sido incorporado en la Clasificación Internacional de Enfermedades 11ª Edición (OMS, 2020) para videojuegos.



Estado de ánimo y redes sociales.

Existe abundante evidencia que relaciona el uso excesivo de redes sociales y la sintomatología depresiva, aunque los resultados de las investigaciones no permiten establecer causalidad, sí apuntan a una relación negativa —generalmente débil— entre mayor uso de redes y un peor bienestar psicológico en menores (Liu et al., 2022). Esta relación se ve modulada por factores psicológicos como la comparación social (McComb et al., 2020; Verduyn et al., 2020), o la autoestima, intensificada por funciones como el recuento de “me gusta” o seguidores, y el ideal de la felicidad que impera en el universo social digital.

En España, el 75,8% de las y los adolescentes tiene al menos tres perfiles activos en redes sociales. El uso problemático alcanza al 5,7% (7,2% en chicas y 4% en chicos) y se asocia con malestar emocional, baja autoestima y síntomas internalizantes como la ansiedad o la depresión (Márquez et al., 2025).

Autolesiones y comportamientos de riesgo.

Resulta preocupante la accesibilidad, a menudo involuntaria, a contenidos que promueven autolesiones e ideación suicida. La curiosidad del menor sobre estos aspectos se ve reforzada por sistemas algorítmicos que priorizan contenidos relacionados. En algunos casos, esta amplificación puede intensificar dificultades ya existentes entre adolescentes vulnerables.

Trastornos alimentarios e insatisfacción corporal.

La presión estética constituye un eje clave en la relación entre digitalización y salud mental. Las plataformas centradas en la imagen fomentan la exposición continua a ideales corporales poco realistas y ofrecen filtros que distorsionan la apariencia. Esto se ve reforzado por las propias dinámicas de las plataformas basadas en la comparación social y los algoritmos que priorizan contenidos vinculados a dietas extremas o prácticas dañinas, exponiendo repetidamente al menor a material que podría intensificar sus preocupaciones sobre el cuerpo. Todo ello contribuye a la insatisfacción corporal y puede agravar trastornos alimentarios en jóvenes predispuestos, especialmente en chicas (Kelly et al., 2018; Rousseau et al., 2017).

Ciberacoso y victimización digital.

El ciberacoso aparece como el riesgo conductual con mayor evidencia de impacto negativo. Su naturaleza persistente, sin límites temporales o espaciales, intensifica sus efectos emocionales, que pueden incluir ansiedad, depresión, aislamiento social y deterioro de la autoestima. Además,

muchos adolescentes pueden alternar roles de víctima, agresor y observador, lo que complica la intervención y el apoyo necesario.

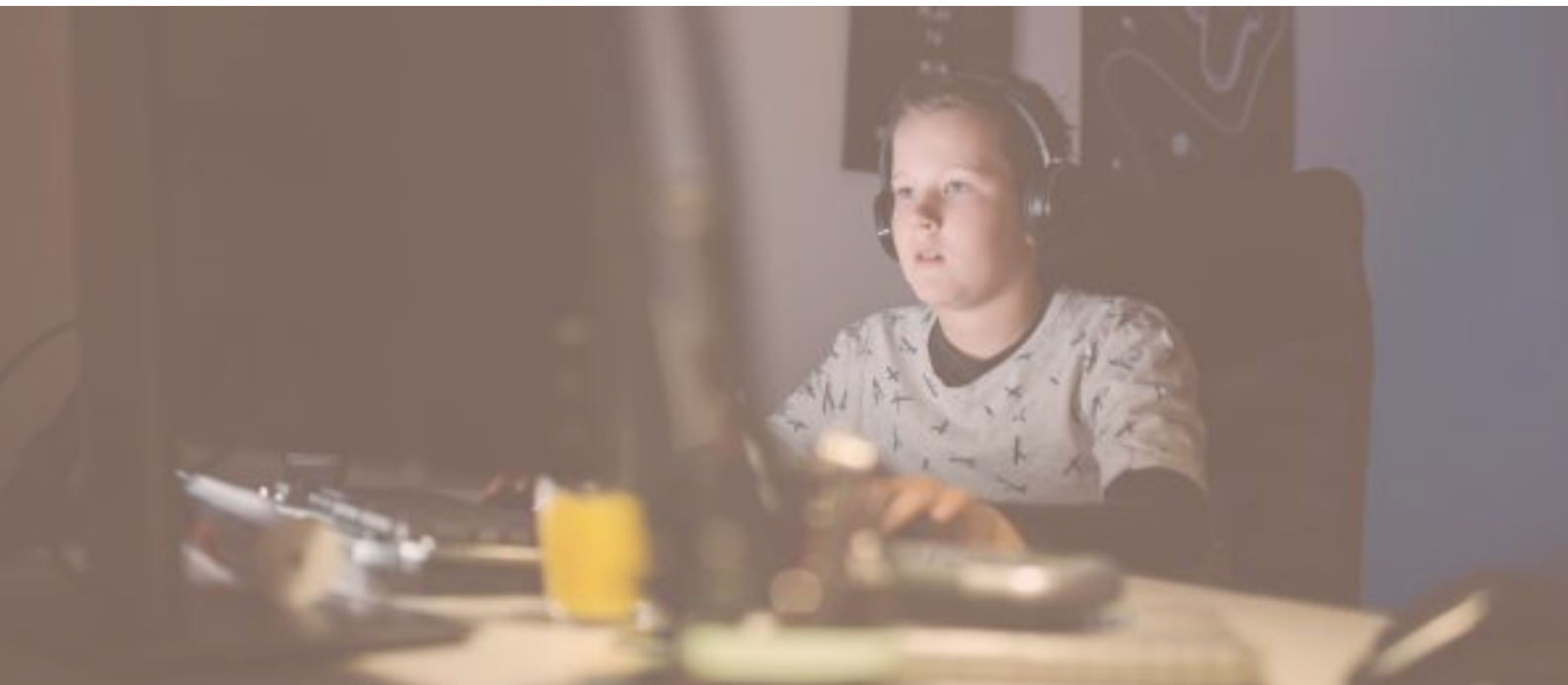
Internet

El uso problemático de Internet (UPI) ha ido adquiriendo un creciente interés en la literatura científica. Este concepto describe todas aquellas actividades en línea que generan un malestar significativo y un deterioro funcional en la vida de la persona. Entre estas actividades se incluyen las compras en línea, el cibersexo, el uso excesivo de redes sociales, la acumulación digital, el acoso cibernético, el uso desmedido de plataformas de transmisión (*streaming*), el consumo de pornografía y las compras compulsivas, entre otras (Pettorruso et al., 2020). Quienes presentan UPI suelen mostrar características de tipo impulsivo y/o compulsivo (Dell’Osso et al., 2021). Además, una revisión sistemática que abarcó casi 700 000 participantes de 31 países estimó una prevalencia media ponderada del 7,02 % (Pan et al., 2020), lo que revela la magnitud global del fenómeno.

El UPI se asocia con una amplia variedad de efectos negativos, que afectan tanto a la salud mental como a la salud física y al bienestar social. En el ámbito de la salud mental, diversos estudios han relacionado el uso problemático de Internet con depresión, trastornos de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, somatización, TDAH, psicoticismo, baja autoestima e impulsividad (Kożybska et al., 2022; Männikkö et al., 2021; Pettorruso et al., 2020). Por otro lado, se ha observado que este tipo de uso puede contribuir a problemas familiares, aislamiento, soledad y baja integración escolar, especialmente en adolescentes (Männikkö et al., 2021). También se han encontrado vínculos entre el UPI y la psicopatología asociada a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (Ioannidis et al., 2021).

Respecto a la salud física, se han identificado efectos como somatización, menor actividad física, dolor en manos y muñecas, estrés cardiovascular, problemas de sueño y alteraciones en los hábitos alimentarios (Ioannidis et al., 2021; Kożybska et al., 2022; Nayak et al., 2021). Los problemas de sueño representan uno de los efectos más frecuentes (Alimorodi et al., 2019), y también se ha documentado un aumento de la frecuencia cardíaca en reposo asociado al uso excesivo de pantallas (Nayak et al., 2021).





Adicionalmente, existe evidencia que relaciona el UPI con un mayor riesgo de ideación suicida (Guo et al., 2020; Marchant et al., 2017). En adolescentes y jóvenes, este uso problemático se vincula con menor condición física, hábitos alimentarios poco saludables, migrañas y distintos tipos de dolor (Wacks y Weinstein, 2021). Finalmente, estudios en población adolescente española han mostrado que el UPI se asocia con una reducción significativa en todos los dominios de la calidad de vida (Machimbarrena et al., 2019).

Pornografía online

La exposición a pornografía online es un fenómeno temprano, frecuente y muy accesible para los adolescentes (Chaise et al., 2024). Habitualmente, la exposición ocurre en una etapa evolutiva (la adolescencia), caracterizada por la vulnerabilidad emocional, y la escasa o insuficiente educación sexual estructurada.

La evidencia científica (Villena-Moya et al., 2025) nos revela que la pornografía expone a los adolescentes a modelos de sexualidad distorsionados; guiones sexuales basados en la desigualdad, humillación y sexo sin protección; centrados en la violencia, la dominación masculina y la cosificación de las mujeres. Estos contenidos inapropiados influyen en sus expectativas relacionales y en sus creencias sobre el consentimiento, propiciando la adopción de patrones poco saludables y actitudes más tolerantes hacia la violencia sexual (Rodríguez-Castro et al., 2021), lo que plantea un problema añadido en términos de prevención de la violencia sexual.

Asociado al uso de pornografía online entre adolescentes, estudios recientes (Di caro et al., 2025) señalan que los jóvenes pueden utilizar la pornografía para gestionar emociones desagradables (por ejemplo, aburrimiento, soledad o tristeza), convirtiéndose en estos casos en un mecanismo de regulación emocional desadaptativo. Esto afianza la idea descrita sobre el uso problemático de Internet (UPI) entre adolescentes, sobre cómo el contenido sexual sería un reforzador inmediato que mantiene ciclos de evitación de emociones desagradables, el uso compulsivo y exposición a contenidos desagradables.

Es importante destacar que una parte importante de la exposición a pornografía en adolescentes es accidental, lo que incrementa la vulnerabilidad incluso en quienes no buscan activamente este tipo de contenidos (Döring et al., 2025). Adicionalmente, la ausencia de verificación de edad, el diseño adictivo de las plataformas y la permanente disponibilidad a contenidos inapropiados aumentan significativamente la vulnerabilidad de los jóvenes.

Otro riesgo importante de exponerse a la pornografía online a edades tempranas es que suele formar parte de un patrón más amplio de conductas sexuales de riesgo en Internet, como el sexting inseguro, el acoso sexual digital, el intercambio de imágenes sin consentimiento, la permisividad sexual, comportamiento de acoso y la adicción a Internet (Chaise et al., 2024).

Videojuegos

Los videojuegos tienen como objetivo principal entretener a los usuarios mediante sistemas interactivos que, en la actualidad, se han expandido a múltiples plataformas, como computadoras personales, consolas, teléfonos móviles y tabletas. La mayoría de las aplicaciones de videojuegos cuentan hoy con una gran accesibilidad en línea y están integradas en plataformas sociales, lo que ha favorecido su rápida expansión y uso generalizado (Torres et al., 2018).

La literatura científica ha documentado diversos efectos negativos asociados al uso intensivo de videojuegos, los cuales impactan en las áreas conductual, emocional, cognitiva y física (Peracchia y Curcio, 2018). Entre estos efectos destacan varios problemas de salud. En primer lugar, se ha observado que los videojuegos pueden afectar tanto la calidad como la cantidad del sueño (Peracchia y Curcio, 2018). Asimismo, su uso prolongado se ha relacionado con un descenso en la actividad física (Norman et al., 2013), así como con la disminución de la materia gris en determinadas regiones cerebrales (Mohammadi et al., 2020). Otros estudios señalan un aumento de problemas metabólicos en personas con uso excesivo de videojuegos (Turuel et al., 2016), además de una mayor presencia de ansiedad, especialmente en población joven (De Pasquale et al., 2021). En conjunto, estas evidencias muestran que, aunque los videojuegos cumplen una importante función de entretenimiento, su uso descontrolado puede acarrear consecuencias negativas en distintos ámbitos del bienestar humano.

Prevención y detección temprana

El uso de tecnologías digitales forma parte de la vida cotidiana de niños, niñas y adolescentes y puede aportar beneficios educativos, comunicativos y de ocio. No obstante, cuando su uso es excesivo, desregulado o sustituye actividades esenciales, se asocia a efectos negativos sobre el sueño, la salud mental, la atención y la convivencia familiar.

La evidencia científica reciente, sintetizada en revisiones globales, indica que no es el tiempo de pantalla por sí solo el principal factor de riesgo, sino el modo de uso, la función que cumple en la vida del menor y el contexto en el que se utiliza (Sanders et al., 2024; Sala et al., 2024).

En este marco, la detección temprana de situaciones de riesgo o vulnerabilidad resulta prioritaria. Las estrategias preventivas deben abordarse de forma multinivel, implicando a la persona menor de edad, la familia, la escuela y el entorno social y digital. También es importante destacar que se deben promover estrategias de prevención específicas y ajustadas a los grupos de población.



Factores de riesgo individuales

La evidencia identifica mayor vulnerabilidad al uso problemático de pantallas en menores que presentan:

- Dificultades en la regulación emocional y el control de impulsos.
- Búsqueda de validación social.
- Orientación a la comparación social.
- Uso de las pantallas como estrategia de evitación emocional.
- Problemas previos de ansiedad, depresión o baja autoestima.
- Uso de pantallas en horario nocturno, asociado de forma consistente a peor calidad del sueño.



Otros factores de vulnerabilidad

- **Sexo:** el sexo no constituye un factor de riesgo en sí mismo, aunque se observan diferencias en los patrones de uso. En general, los chicos presentan mayor riesgo asociado a videojuegos online, mientras que en las chicas el uso problemático se vincula con mayor frecuencia a redes sociales y procesos de comparación social. El riesgo depende, por tanto, de la función emocional del uso más que del sexo biológico.
- **Edad:** la vulnerabilidad aumenta durante la adolescencia, especialmente en la adolescencia temprana y media (aprox. 11-15 años), debido a cambios en la búsqueda de identidad, la sensibilidad a la recompensa y un control inhibitorio aún en desarrollo. Un inicio más temprano del uso se asocia a mayor probabilidad de desregulación a medio plazo.
- **Trastornos del neurodesarrollo y psicopatología:** la presencia de TDAH, TEA o trastornos de ansiedad y depresión se asocia a una mayor vulnerabilidad al uso problemático de pantallas. Esto no implica necesariamente un uso disfuncional, pero sí la necesidad de mayor acompañamiento adulto, estructura y apoyo, dado que las pantallas pueden utilizarse como regulación emocional, refugio social o fuente de estimulación constante.



RECOMENDACIONES

El uso de la tecnología por parte de menores requiere una orientación adecuada que garantice un desarrollo saludable, seguro y equilibrado. Establecer recomendaciones claras sobre el uso de la tecnología permite a familias, educadores y cuidadores fomentar hábitos responsables previniendo riesgos. **Desde la Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil se proponen las siguientes recomendaciones sobre el uso de las tecnologías en menores:**

Establecer una edad mínima para el acceso a redes sociales.

Se recomienda que el uso de redes sociales no se inicie antes de los 16 años, buscando adecuar el acceso a estos entornos a un nivel de madurez evolutiva más consistente con las demandas emocionales, sociales y cognitivas que implican.

Restringir el uso de smartphones en los centros educativos.

Se respalda la adopción de políticas de “0 móviles” en los centros de educación primaria y secundaria, incluyendo la restricción de su uso con fines didácticos. Estas medidas favorecen la atención, la convivencia y la reducción de distracciones en el entorno escolar.

Promover un uso pedagógico racional de las pantallas.

El uso de ordenadores personales y tabletas puede constituir una herramienta educativa valiosa cuando se implementa de manera progresiva y estructurada.

La incorporación al aprendizaje digital se recomienda a partir de los 6 años. Durante la etapa de educación primaria (6–12 años), el tiempo máximo diario recomendado es de 1 hora.

Las metodologías digitales deben complementar, y no sustituir, las enseñanzas basadas en la lectoescritura. En educación primaria, las tareas escolares básicas deben poder realizarse sin necesidad de utilizar ordenador.

Reforzar el papel activo de las familias.

Las familias desempeñan una función central en la prevención y el acompañamiento del uso tecnológico:

Supervisión de contenidos: Se recomienda una supervisión activa por parte de los progenitores para prevenir el acceso a contenidos inapropiados.

Establecimiento de hábitos saludables: Los dispositivos móviles deben mantenerse en espacios comunes del hogar, evitando su interferencia con el estudio, la convivencia familiar y el descanso. Se recomienda interrumpir el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir y mantener el dormitorio libre de dispositivos móviles.

Promoción del buen uso digital: Es aconsejable fomentar en los hijos e hijas una actitud crítica ante las redes sociales, el respeto a las normas de cortesía digital y la empatía hacia las personas que puedan ser víctimas de comentarios negativos. Además, se recomienda alternar el uso de pantallas con actividad física regular, evitar el sedentarismo y garantizar al menos una hora diaria de relaciones sociales presenciales y juego sin pantallas.

Modelado adulto: Los adultos deben ejercer un uso racional y equilibrado de la tecnología, actuando como modelos coherentes para niños y adolescentes.

Impulsar medidas regulatorias y de transparencia.

En consonancia con las recomendaciones de la Unión Europea, se insta a la Administración a limitar el acceso a redes sociales a menores de 16 años mediante un Proyecto de Ley Orgánica orientado a la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales, garantizando su derecho al desarrollo saludable y a la protección de su salud mental.

Asimismo, se considera necesario asegurar la transparencia algorítmica, promoviendo la visibilidad y comprensión de los algoritmos tanto para los usuarios como para los organismos reguladores.



Referencias bibliográficas

- Albacete-Maza, J., Casanovas Combalia, X., y Montañola-Sales, C. (2025). Determinants of early smartphone ownership: A research gap in the study of problematic smartphone use in children and adolescents. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 1179. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-01725-9>
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., y Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004>
- Blanquer-Cortés, M., Estévez, E., Estévez-García, J. F., Lloret-Irles, D. (2026). Effects of problematic social media use on depressive symptoms. *Scientific Reports*, 16, 201. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-29258-x>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., y Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Chaise, R. F., Cardoso, C. P., Wingert, F. F., Piltcher, T. T., Rocha, K. B., y López, M. J. M. (2024). Factors Associated with Sexually Explicit Internet Material Use among Adolescents: A Systematic Review. *Archives of Sexual Behavior*, 53(10), 3993–4029. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-03002-4>
- Dell'Osso, B., Di Bernardo, I., Vismara, M., Piccoli, E., Giorgetti, F., Molteni, L., Fineberg, N. A., Virzi, C., Bowden-Jones, H., Truzoli, R., y Viganò, C. (2021). Managing problematic usage of the Internet and related disorders in an era of diagnostic transition: An updated review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 17, 61–74. <https://doi.org/10.2174/1745017902117010061>
- De Pasquale, C., Chiappedi, M., Sciacca, F., Martinelli, V., y Hichy, Z. (2021). Online videogames use and anxiety in children during the COVID-19 pandemic. *Children*, 8(3), 205. <https://doi.org/10.3390/children8030205>
- Di Caro, A. V., Cavallo, J., Marchese, E. V., Melita, A., Costanzo, A., y Schimmenti, A. (2025). Adolescents' online pornography use and psychopathological symptoms: insights from a systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 10.1007/s00787-025-02863-x. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02863-x>
- Döring, N., Mikhailova, V., Biermann, M., Bresemann, Y., Daum, A., Kisting, T., Wellner, M., y Zenge Wesendonk, T. (2025). Pornografie im Alltag und in der sexuellen Bildung von Jugendlichen: Befragungsergebnisse aus 8. und 9. Schulklassen in Nordrhein-Westfalen [Pornography in everyday life and sexual education among adolescents: survey results from 8th and 9th grade students in North Rhine-Westphalia]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 10.1007/s00103-025-04073-x. <https://doi.org/10.1007/s00103-025-04073-x>
- Espada, J. P., Morales, A., Piqueras, J. A., Marzo, J. C., y Orgilés, M. (2024). *Infancia, adolescencia y pantallas*. Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández <https://observainfancia.es/informes/>
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., Mestre-Bach, G., Ekhtiari, H., Roman-Urrestarazu, A., Achab, S., Kattau, T., Bowden-Jones, H., Thomas, S. A., Babor, T. F., Kidron, B., y Stein, D. J. (2025). Global action on problematic usage of the Internet: Announcing a Lancet Psychiatry Commission. *The Lancet Psychiatry*, 12(1), 11–13. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00323-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00323-7)
- Guo, W., Tao, Y., Li, X., Lin, X., Meng, Y., Yang, X. (2020). Associations of Internet addiction severity with psychopathology, serious mental illness, and suicidality. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e17560. <https://doi.org/10.2196/17560>
- HBSC. (2022). Health Behaviour in School-aged Children: España 2022. Ministerio de Sanidad y Universidad de Sevilla.
- Ioannidis, K., Taylor, C., Holt, L., Brown, K., Lochner, C., Fineberg, N. A., Corazza, O., Chamberlain, S. R., Roman-Urrestarazu, A., y Czabanowska, K. (2021). Problematic usage of the Internet and eating disorder psychopathology. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 125, 569–581. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.03.005>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *Clinical Medicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kożybska, M., Kurpisz, J., Radlińska, I., Skwirczyńska, E., Serwin, N., Zabielska, P., Kotwas, A., Karakiewicz, B., Lebiecka, Z., Samochowiec, J., y Flaga-Gieruszyńska, K. (2022). Problematic Internet use and health behaviors. *Annals of General Psychiatry*, 21(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00384-4>
- Liu, X., Gui, Z., Chen, Z. M., Feng, Y., Wu, X. D., Su, Z., Cheung, T., Ungvari, G. S., Liu, X. C., Yan, Y. R., Ng, C. H., y Xiang, Y. T. (2025). Global prevalence of Internet addiction among university students: a systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 38(3), 182–199. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000994>
- Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., y Xue, P. (2022). Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5164. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- Lloret, D., Cabrera, V., Segura, JV. (2022). Proyecto Casandra. Estudio del impacto de las TICs en jóvenes y adolescentes. *Informe 2021. Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TIC de la Universidad Miguel Hernández*. DOI: 10.13140/RG.2.2.32686.38721
- Machimbarrena, J. M., González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A., y Tejero, B. (2019). Profiles of problematic Internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3877. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203877>
- Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self-esteem on possible self imagery. *Acta Psychologica*, 228, 103629. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., y Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 67–81. <https://doi.org/10.1177/1359105317740414>



- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., (2017). Internet use, self-harm, and suicidal behaviour. *PLoS ONE*, 12(8), e0181722. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Márquez, J. M., Andrade, B., Guadix, I., Suarez, F., Rodríguez, J., y Rial, A. (2025). Infancia, adolescencia y bienestar digital. UNICEF España. <http://doi.org/10.30923/AIBD202510>
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., y Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare*, 12(14), 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., y Tobin, S. J. (2023). Effects of social media exposure. *Media Psychology*, 26(5), 612–635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
- Mohammadi, B., Szycik, G. R., Te Wildt, B., Heldmann, M., Samii, A., y Münte, T. F. (2020). Structural brain changes in young males addicted to video-gaming. *Brain and Cognition*, 139, 105518. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2020.105518>
- Nayak, A., Saranya, K., Fredrick, J., Madumathy, R., y Subramanian, S. K. (2021). Internet addiction and sleep. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 11, 100773. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100773>
- Noon, E. J., Schuck, L. A., Guțu, S. M., Şahin, B., Vujović, B., & Aydin, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on Instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 93, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.008>
- Norman, G. J., Adams, M. A., Ramirez, E. R., Carlson, J. A., Kerr, J., Godbole, S., Dillon, L., y Marshall, S. J. (2013). Effects of behavioral contingencies. *Games for Health Journal*, 2(3), 158–165. <https://doi.org/10.1089/g4h.2013.0016>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) (2024). *EDADES. Encuesta sobre alcohol y drogas en población general en España*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) (2025). *ESTUDES. Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2024). *Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos 2024*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades (11.ª ed.). <https://icd.who.int/>
- Peracchia, S., y Curcio, G. (2018). Exposure to video games and sleep. *Sleep Science*, 11(4), 302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
- Pettoruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., y Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use. *Psychiatry Research*, 289, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Pons, M., Bordoy, A., Alemany, E., Huget, O., Zagaglia, A., Slyvka, S., y Yáñez, A. (2021). Hábitos familiares y pantallas. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202101002.
- Potenza, M. N., Faust, K. A., y Faust, D. (Eds.). (2020). *The Oxford handbook of digital technologies and mental health*. Oxford University Press.
- Rodríguez-Castro, Y., Martínez-Román, R., Alonso-Ruido, P., Adá-Lameiras, A., y Carrera-Fernández, M. V. (2021). Intimate Partner Cyberstalking, Sexism, Pornography, and Sexting in Adolescents: New Challenges for Sex Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2181. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042181>
- Rousseau, A., Eggermont, S., & Frison, E. (2017). The reciprocal and indirect relationships between passive Facebook use, comparison on Facebook, and adolescents' body dissatisfaction. *Computers in Human Behavior*, 73, 336–344. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.056>
- Sanders, T., Noetel, M., Parker, P., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S., Ronto, R., Hulteen, R., Parker, R., Thomas, G., De Cockler, K., Salmon, J., Hesketh, K., Weeks, N., Arnott, H., Vasconcellos, R., Pagano, R., Sherson, J., Conigrave, J., & Lonsdale, C. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nature Human Behaviour*, 8(1), 82–99. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- Stein, D. J., Fineberg, N. A., y Chamberlain, S. R. (Eds.). (2021). *Mental health in a digital world* (1st ed.). Academic Press.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., y Carbonell, X. (2018). The PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addictions*, 16(4), 1000–1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Turel, O., Romashkin, A., y Morrison, K. M. (2016). Health outcomes of information system use lifestyles. *PLoS ONE*, 11(5), e0154764. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154764>
- UNICEF España. (2025). *Impacto de la tecnología en la adolescencia en España 2025*. UNICEF Comité Español.
- Villena-Moya, A., Potenza, M. N., Granero, R., Paiva, Ú., Arrondo, G., Chiclana-Actis, C., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., Normand, E., Ballester, L., y Mestre-Bach, G. (2025). Sex differences in problematic pornography use among adolescents: a network analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 347. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02624-0>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., y Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Wacks, Y., y Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 669042. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>
- Wang, Y., y Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and Internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 858. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18366-4>





SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL

www.sepcij.es