

Los riesgos actuales de Internet y las pantallas para los y las menores de edad

Llevo más de 15 años atendiendo en consulta problemas relacionados con las TIC en menores de edad y sus familias y dando formación e intentando concienciar sobre los problemas que el uso excesivamente temprano, el abuso, el acceso a contenido no adecuado y la sobreexposición a pantallas producen en la salud, educación y desarrollo de los y las menores de edad. La sensación que me queda es que, aunque se ha mejorado sobre todo en concienciación social y en cantidad de evidencia y estudios científicos, cada año nacen y aparecen nuevas familias, hijos e hijas a los que hay que volver a seguir formando, concienciando y demostrando que, a pesar de las “ventajas” que las tecnologías nos ofrecen, no son buenas según qué edad, según qué tiempo de uso y según qué contenidos.

En julio de 2025 se ha creado la plataforma **Control Z** conformada por las principales organizaciones científicas relacionadas con la salud, física y psicológica, de nuestro país. Entidades como el Consejo General de la Psicología de España, la Asociación Española de Pediatría, la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia o la Sociedad Española de la Psicología Clínica Infanto-Juvenil, se han unido a otro conjunto de entidades del ámbito social y ciudadano, así como todos los grandes grupos de comunicación en España, para dar forma a esta plataforma que pretende ser el referente en investigación y comunicación relacionado con toda la problemática que las TIC están produciendo en la población menor de edad. Faltan entidades y asociaciones relevantes, sobre todo del ámbito educativo, que se espera que en los próximos meses se unan a esta iniciativa que

quiere ser la voz de esta temática y no solo concienciar y producir cambios a nivel social con relación al uso de las pantallas por menores de edad, sino que pretender impulsar cambios legislativos que apoyen ese necesario cambio social.

Cada vez hay más evidencia científica del daño que está produciendo a nivel de la salud física y psicológica, así como en la socialización, relaciones y maduración de los y las menores de edad, el uso temprano, excesivo e incontrolado de las TIC, así como el ejemplo negativo que desde la población adulta se les está dando desde que nacen

En la presentación en Madrid de esta plataforma, todas las entidades científicas que se han unido fueron claras en sus conclusiones: cada vez hay más evidencia científica del daño que está produciendo a nivel de la salud física y psicológica, así como en la socialización, relaciones y maduración de los y las menores de edad, el uso temprano, excesivo e incontrolado de las TIC, así como el ejemplo negativo que desde la población adulta se les está dando desde que nacen.

Las pantallas producen problemas en menores de edad, sobre todo, por tres motivos:

- *Por el uso excesivamente temprano*, cuando el cerebro no está preparado para procesar el tipo de estimulación que a través de ellas se recibe (luces, sonido, velocidad, imágenes en dos dimensiones, etc.) Cuando este uso temprano además de no ser necesario, es dañino, cuando no mejora a esas edades ningún tipo de aprendizaje y parece que

obedece más a razones de entretenimiento de niños y niñas y por razones de marketing de las empresas tecnológicas en los que se acaba cayendo. No nos engañemos, pero un niño o niña de 6 años, de 11 o de 14, no necesita pantallas, necesita experiencias, aprendizaje experiencial, tener tiempo con sus amistades, con su familia, jugar, relacionarse y tener contacto con la naturaleza, no pasarse horas videojugando o viendo vídeos del streamer o influencer de moda.

- *Por el exceso de uso*, está ya muy demostrado¹ y con gran cantidad de investigación que lo muestra, que las pantallas y lo que en ellas se utiliza, está lleno de técnicas adictivas que lo único que pretenden es que nos pasemos más tiempo pegados a su dispositivo o a su empresa o servicio, ya que de esta forma generamos más información y datos con los que luego hacen negocio. No nos engañemos a estas alturas,

usamos sus apps, redes y servicios de forma “gratuita” pero tiene un coste con relación a nuestra privacidad. Resistirse, a las constantes notificaciones de nuestros dispositivos, los vídeos que nos sugiere el algoritmo de turno que sabe lo que nos gusta, el scroll infinito que realizamos con el dedo, que nunca acaba y que funciona como una droga para nuestro cerebro, resistirse a los constantes “me gustas”, corazones o visualizaciones, a las ofertas y facilidades de compras para que te traigan el último artículo a la puerta de tu casa o que cuando estemos viendo un capítulo de una serie en nuestra plataforma de vídeos y lo finalizamos, se autorreproduzca el siguiente y después de toda la serie te sugiera tres nuevas y se autorreproduzca una de las tres si tardas en elegir, es bastante complicado para muchos y muchas adultas. Si esto es así para los y las adultas, solo hay que ponerse en el ce-



¹ Andrade & Viñán-Ludeña (2025) – Mapping research on ICT addiction: a comprehensive review of Internet, smartphone, social media, and gaming addictions

rebrote de un o una preadolescente cuyo neocórtex no está acabado de formar, no tiene la experiencia, los recursos y habilidades desarrollados para hacer frente a unas herramientas que sí, digámoslo alto y claro, están creadas para crear adicción. Porque captar la atención es el verdadero negocio en la actualidad y los datos que de los y las “adictas” consiguen, suponen ganancias millonarias, dando absolutamente igual la edad y la salud de quién esté detrás de la pantalla.

Es hora de empezar a ser realistas con las pantallas y cambiar las cosas, al menos, si no es para las generaciones actuales, para que las venideras disfruten de las TIC sin sufrir sus perjuicios

- *Y producen daño por el contenido.* Internet tiene contenido didáctico y de entretenimiento de calidad. Pero por desgracia, este contenido compite contra otro contenido de fácil acceso, de rápida difusión, de mayor impacto psicológico y efectos negativos en su educación, valores y desarrollo. Las redes sociales son solo un ejemplo de ello. Tienen una limitación de edad, en España no son legales antes de los 14 años. Pero volvamos a decir las cosas claras, mucho del contenido que hay en redes sociales no es apto para los 14 años ni tampoco para cuando se tiene 16. Son personas en desarrollo, en momentos de su vida en el que están conformando su personalidad, no tienen la suficiente capacidad crítica, sus creencias, sus habilidades sociales y de afrontamiento, sus valores como personas y se dedican, con una cantidad ingente de horas al día a ver contenido que debería estar censurado, normalizando esas conductas, insensibilizándose ante determinados temas, dejándose influir por un contenido dañino que puede llevarles a depresiones, ansiedad, trastornos de conducta alimentaria, baja autoestima, autolesiones, alteraciones del sueño, aislamiento social, uso de la violencia como forma de resolver conflictos, ideas suicidas, consumo de sustancias, juego patológico, fracaso académico... ¿seguimos?

En cuanto al abuso de las TIC por la población menor de edad podríamos hablar de bas-

tantes estudios que lo documentan. Según UNICEF (2021) con el estudio publicado² *Impacto de la tecnología en la infancia y la adolescencia*, cuya muestra fue de 41509 adolescentes de toda España, con edades comprendidas entre los 11 y los 18 años, algunas de las conclusiones del mismo son:

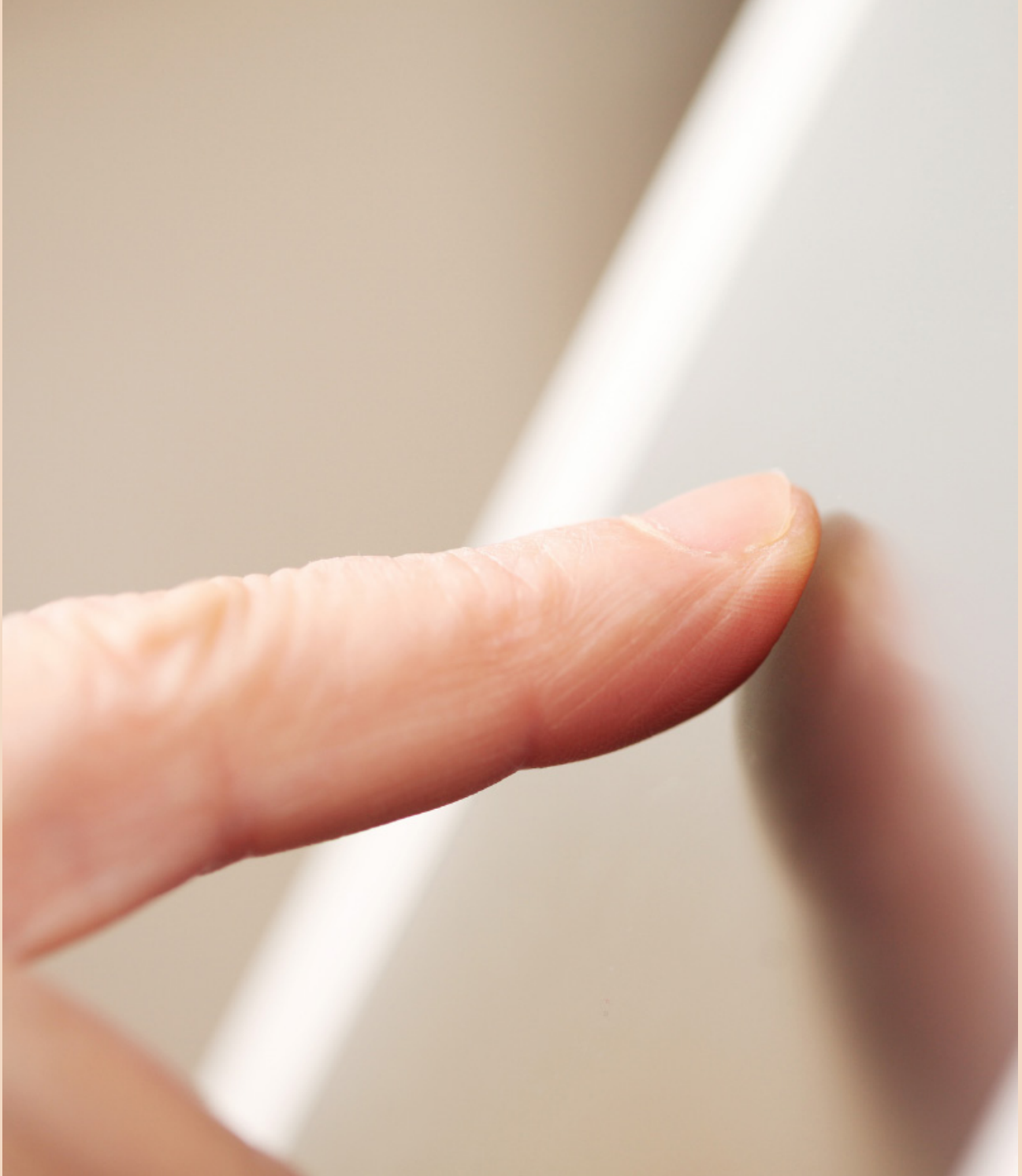
- El 94,8% tiene móvil con conexión a internet y la edad media a la que tienen el primer móvil son los 10,96 años.
- Un 31,6% pasa cada día entre semana, de lunes a viernes, más de 5 horas diarias conectado y el 49,6% más de 5 horas diarias durante el fin de semana.
- El 58,4% duerme con el móvil al lado y un 21,6% se conecta a partir de medianoche todos o casi todos los días.
- El 98,5% está registrado en al menos una red social el 83,5% en tres redes sociales o más y el 61,5% tiene varias cuentas o perfiles en la misma red social. El 44,3% usan las redes sociales para no sentirse solos/as.
- El 8% ha enviado imágenes o vídeos propios de contenido sexual (sexting).
- El 21,5% ha llegado a quedar con personas que han conocido exclusivamente por Internet.
- El 15% de adolescentes presenta síntomas graves o moderadamente graves de depresión y un 10,8% la tasa de ideación suicida.
- Un 3,6% ha apostado dinero real en apuestas online.
- 1 de cada 3 podría tener un uso problemático de Internet y 1 de cada 5 un cierto enganche a videojuegos.
- El 36,8% afirman que sus progenitores usan el móvil de forma habitual durante las comidas...

Para hablar de los problemas que estas pantallas están produciendo en nuestros y nuestras menores, en muchas ocasiones pensaríamos en los que ya hemos oído infinidad de veces: cyberbullying, grooming, sexting, abuso-adicción y un largo etcétera, que siguen estando ahí. Sin embargo, en los últimos tiempos los efectos para la salud, el desarrollo, la educación y los valores, se han hecho tan evidentes y son tan dañinos como han demostrado las investigaciones, que conviene hablar de ellos:

- *Sobre la salud física:* cada vez hay más estudios y 3evidencia científica de cómo el abuso de pantallas y la sobreexposición a las mismas desde edades muy prematuras, está produciendo efectos devastadores

² UNICEF. (2021). *Impacto de la tecnología en la infancia y la adolescencia*. https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf

³ Priftis & Panagiotakos (2023) – *Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents*



en la salud de nuestros niños y niñas. Problemas de vista (estrabismo, miopía, fatiga ocular, irritación y ojos rojos, etc.), problemas traumatológicos (tendinitis del pulgar, malas posturas de la espalda, tendinitis del codo, etc.), sobrepeso y obesidad, problemas auditivos (número muy alto de horas de uso de auriculares y cascos que por estrés acaban dañando el nervio auditivo), alteraciones en el patrón de sueño tanto por la reducción de tiempo de sueño (vamping) como por el deterioro de la calidad del mismo por la luz que emiten dichos dispositivos cerca del cerebro alterando secreción de hormonas (como la melatonina) y los ciclos y fases del mismo, afectando esto a su desarrollo físico y neurológico. Esto son solo al-

gunos de los ejemplos que médicos de familia, pediatras y otros especialistas llevan tiempo advirtiéndolo y que cada vez están viendo más y a edades más tempranas en sus consultas.

- *Sobre la salud psicológica:* este es uno de los capítulos que más preocupan actualmente. Las investigaciones cada vez relacionan más las pantallas con la normalización de conductas problemáticas, de la agresividad y la violencia como una forma válida de interacción y de resolución de problemas, conductas machistas y violencia de género, conductas de riesgo relacionadas con las relaciones sexuales por la influencia de la pornografía, la influencia de los contenidos en un mal desarrollo de su autoestima, en la adquisición

de trastornos de conducta alimentaria, en el desarrollo de conductas autolesivas, en el desarrollo de trastornos del estado de ánimo como la depresión, con el estrés, la ansiedad, la dependencia, la impulsividad y la mayor irritabilidad, influyen en la ideación y las tentativas de suicidio, influyen en la pérdida de capacidades o habilidades sociales por no ponerlas en práctica, aislamiento social, discusiones constantes con el entorno familiar, ludopatía o juego online patológico, falta de objetivos, motivación y fracaso académico y un largo etcétera. Todo esto por desgracia, al igual que ocurre con los problemas derivados con la salud física, está llenando cada vez más las consultas de los profesionales de psicología y psiquiatría.

Y, ¿qué podemos hacer ante todo esto? La respuesta es clara, debe haber un cambio real ya. Eso implica cinco puntos sobre los que trabajar:

- *Tomar mayor conciencia como sociedad de los perjuicios e igual que se ha dictaminado que el tabaco o el alcohol no se deben consumir antes de los 18 años, con las pantallas igual. Con esta toma de conciencia cambiaremos la forma en la que miramos y usamos las pantallas, así cuando veamos a un niño/a usarlas, lo veremos con disgusto, igual que haríamos si le viésemos fumando o bebiendo.*
 - *Esta conciencia social se logra cuando parta de una *conciencia individual*. No podemos cambiar nada si no empezamos por nosotros mismos. Sabiendo que al abuso de pantallas y el consumo de cierto contenido en las mismas es dañino, también para nuestra salud física y psicológica, hagamos un uso limitado y responsable de las mismas, no estemos a todas horas con ellas y demosles un buen ejemplo. Aprenden de lo que ven durante su crecimiento, no de lo que se les dice. Y muchas veces lo que se les exige, es contrario a lo que luego ven, no seamos incoherentes.*
 - *Todo el conjunto de entidades y sociedades del ámbito social como del ámbito sanitario ya han levantado la voz sobre los perjuicios y la necesidad de que se usen las pantallas por los y las menores de otra forma y con límites, como es el caso de las nuevas recomendaciones de la [Asociación Española de Pediatría](#) o el movimiento [Adolescencia Libre de Móviles](#). Pero hay un actor imprescindible que aún no va en el mismo camino y que, todo lo contrario, parece que va en la dirección opuesta. Es el sector de la Educación. No podemos*
- alertar de problemas, establecer límites y después llenar los centros educativos de dispositivos digitales conectados a Internet y exigir en los planes educativos que tengan que estar a todas horas delante de una pantalla o por las tardes seguir haciendo las tareas y estudios a través de una pantalla. Todos los informes de este ámbito están demostrando que las pantallas en las aulas no están mejorando los resultados académicos. Es innegable que tienen una gran potencia docente, pero no se pueden convertir en un fin en sí mismas, y más cuando el acúmulo de horas de pantalla está produciendo esos efectos tan perjudiciales que ya se han nombrado. No podemos decir a las familias mensajes en distintas direcciones. *El sector educativo se tiene que subir a este cambio ya.*
- *Los legisladores deben apoyar este cambio con normativas nacionales y autonómicas que respalden y escuchen la voz de las sociedades científicas y las investigaciones. Mientras no promulguen leyes y normas que impidan el acceso real a contenidos por parte de los y las menores, establezcan edades mínimas para el uso de dispositivos e Internet y dediquen campañas a concienciar a la sociedad de este problema, igual que hacen con temas como la seguridad vial, la violencia de género, etc., no conseguiremos un cambio real. A nadie se les escapa hoy en día que es inviable que un niño o niña conduzca un coche con 12 años: hay una normativa, unos peligros, un carnet de conducir obligatorio, multas, hay riesgos reales y tangibles. Pero con este tema pasa absolutamente igual y no lo hacemos.*
 - *El último punto que se debe trabajar son las empresas del ámbito digital. Empresas que venden dispositivos sin ningún requisito más que el dinero para comprarlo (¿qué pasaría si un/a menor de 12 años va a comprar un coche a un concesionario, se lo venderían?), que proporcionan acceso redes sociales, webs o apps de juego o apuestas online, portales y redes de contenido pornográfico, violento y de todo tipo, sin más requisito que mentir en la fecha de nacimiento... Mientras no presionemos realmente y cambiemos las leyes para que esto no pueda hacerse así, tampoco conseguiremos mucho.*
- Es hora de dejar de ser hipócritas, empezar a ser realistas con las pantallas y cambiar las cosas, al menos, si no es para las generaciones actuales, para que las venideras disfruten de las TIC sin sufrir sus perjuicios.