Siguiente ▶

Convivir en tiempos de pantallas

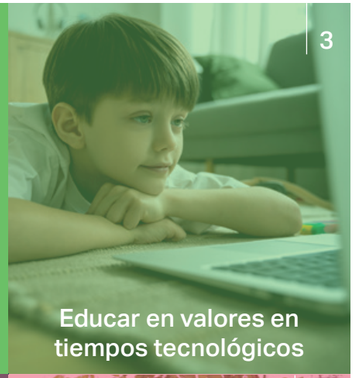
La voz de la infancia y la adolescencia en los programas educativos de Aldeas Infantiles SOS

Curso 2025-2026

ALDEAS
INFANTILES SOS

Sumario interactivo

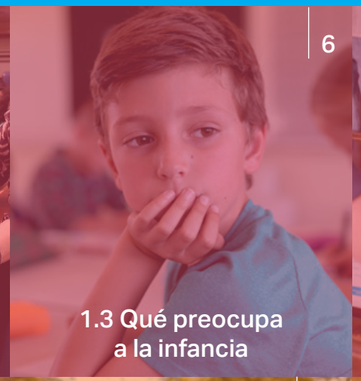
Introducción


3 Educar en valores en tiempos tecnológicos

BLOQUE 1.
Abraza tus Valores,
la voz de la infancia

4 1.1 Diputados por un Día: convivir y participar en la era digital

5 1.2 Más de 1.500 niños y niñas llevan sus propuestas a los parlamentos

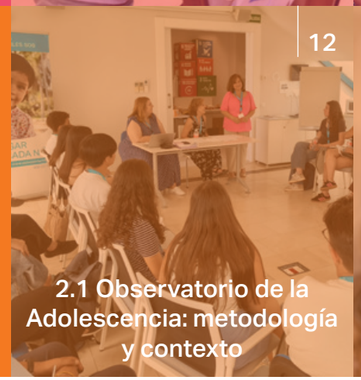

6 1.3 Qué preocupa a la infancia

9 1.4 Las propuestas más votadas en cada Parlamento

10 1.5 Cinco grandes ideas que se repiten entre los niños y niñas

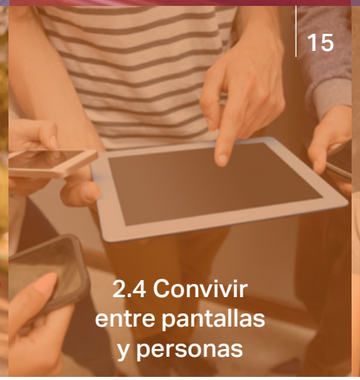
11 1.6 Lo que nos dice la infancia: huellas brillantes y un nuevo diccionario digital

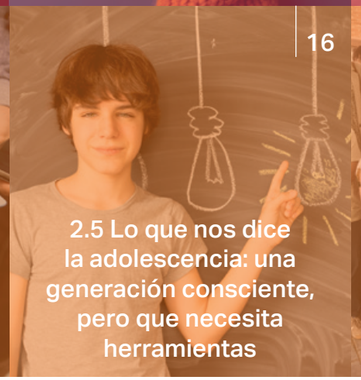
BLOQUE 2.
Párate a Pensar,
la mirada adolescente


12 2.1 Observatorio de la Adolescencia: metodología y contexto

13 2.2 Bien conmigo, bien con el mundo

14 2.3 La adolescencia de siempre, con una nueva dimensión digital


15 2.4 Convivir entre pantallas y personas


16 2.5 Lo que nos dice la adolescencia: una generación consciente, pero que necesita herramientas

17 2.6 VIII Jornada Nacional de Jóvenes

Introducción

Educar en valores en tiempos tecnológicos

En Aldeas Infantiles SOS trabajamos con niños, niñas y jóvenes que han perdido el cuidado de sus padres o que están en riesgo de perderlo, así como con familias en situación de vulnerabilidad a las que acompañamos para que puedan seguir cuidando de sus hijos e hijas.

Esta realidad hace que los riesgos asociados al uso inadecuado de las pantallas sean para ellos una amenaza que puede agravar situaciones ya de por sí complejas. La sobreexposición a contenidos inapropiados, el ciberacoso, el aislamiento digital, la pérdida de la capacidad de atención, los discursos de odio o la pérdida de referentes relacionales, tienen un impacto en la salud física, mental y emocional, que se amplifica cuando los entornos de protección son más débiles o inestables.

Por eso, Aldeas Infantiles SOS ha puesto en marcha un conjunto de iniciativas orientadas a construir entornos digitales más seguros para los niños, niñas, jóvenes y familias que acompañamos: programas de sensibilización, elaboración de guías y materiales para profesionales y padres, formación específica para cuidadores y acciones de incidencia para que la protección digital de la infancia más vulnerable sea también una prioridad social e institucional.

Los programas educativos Abraza tus Valores, para Educación Infantil y Primaria (4 a 12 años), y Párate a Pensar, dirigido a Educación Secundaria (12 a 16 años), cuyos resultados recoge este informe, son una de esas iniciativas. Ambos llevan tres cursos dedicando una atención especial a la relación entre tecnología y bienestar, como respuesta directa a lo que vemos cada día en el trabajo que realizamos en toda España.

Niños, niñas y adolescentes crecen hoy en un entorno en el que las pantallas forman parte de la vida cotidiana. Las redes sociales, los teléfonos móviles, la inteligencia artificial y el acceso constante a la información han transformado la forma de relacionarse, aprender y participar en la sociedad. En este contexto, educar en valores sigue siendo una tarea imprescindible. En Aldeas Infantiles SOS compartimos la preocupación de muchas familias y educadores sobre el uso que hacen de las pantallas. Por ello, buscamos promover un equilibrio en su utilización que les proteja de los contenidos inadecuados, al mismo tiempo que fomente su participación activa y contribuya a su bienestar físico, emocional y mental.

Junto a las actividades realizadas en las aulas, los programas incorporan espacios de participación en los que los propios estudiantes pueden expresar sus opiniones y formular propuestas para mejorar su entorno. En Educación Primaria, esta participación se concreta en el acto Diputados por un Día, una iniciativa que acerca a los escolares a las instituciones democráticas y les permite debatir en los parlamentos autonómicos y en el Congreso de los Diputados. En Secundaria, la Jornada Nacional de Jóvenes y el Observatorio de la Adolescencia ofrecen una visión directa de las preocupaciones, contradicciones y expectativas de una generación que ha crecido con la tecnología como parte habitual de su vida.

Las páginas que siguen recogen las principales aportaciones de ambos procesos de participación y escucha durante el curso 2025-2026. Sus resultados muestran una realidad compleja, llena de luces y sombras, pero también una constante que atraviesa todas las edades: detrás de las pantallas, las preocupaciones más importantes siguen teniendo que ver con las relaciones humanas, el bienestar emocional y el deseo de convivir mejor.

BLOQUE 1. Abraza tus Valores, la voz de la infancia

1.1 Diputados por un Día: convivir y participar en la era digital

La 28ª edición de Diputados por un Día se desarrolló en el marco del programa educativo Abraza tus Valores, que durante el curso 2025-2026 ha trabajado la convivencia y la relación con las pantallas en la vida cotidiana. A través de tres grandes bloques (*Bien conmigo, bien con el mundo*, *Conectamos de verdad* y *Convivir entre pantallas y personas)* los escolares reflexionaron sobre el equilibrio entre la vida digital y la presencial, la calidad de las relaciones y el impacto de sus acciones sobre los demás.

El objetivo de este acto es acercar las instituciones democráticas a los niños y niñas y ofrecerles un espacio para expresar sus ideas y propuestas sobre bienestar, convivencia, respeto, empatía y uso responsable de la tecnología. La actividad les permite debatir y defender en los parlamentos autonómicos sus compromisos, orientados a construir entornos digitales más humanos, donde la interacción online complemente, y no sustituya, las relaciones personales.

La sesión estatal, celebrada en el Congreso de los Diputados, tuvo además un significado especial al coincidir, el 20 de noviembre, con el Día Mundial de la Infancia. Esta circunstancia hizo que muchas de las intervenciones se articularan en torno a los derechos de los niños y niñas, vinculándolos con los retos del bienestar digital. De este modo, los escolares relacionaron derechos como la igualdad, la salud, la protección o el juego con cuestiones como el acceso seguro a la tecnología, la prevención del ciberacoso, la necesidad de combatir el sedentarismo o la importancia de disponer de espacios digitales respetuosos y libres de violencia. Así, trasladaron el decálogo de sus derechos a una realidad tecnológica que forma parte de su vida cotidiana.

1.2 Más de 1.500 niños y niñas llevan sus propuestas a los parlamentos

En esta edición participaron y debatieron activamente escolares que actuaron como «diputados infantiles» en 13 sedes parlamentarias diferentes, repartidas entre 12 parlamentos autonómicos y una sesión a nivel estatal en el Congreso de los Diputados.

En estos plenos intervinieron alumnos y alumnas de Educación Primaria en representación de 51 colegios de toda España, con 1.195 como diputados y 333 como público. En total, 1.528 niños y niñas participaron en la actividad.

Una participación respaldada por las instituciones

Este proceso contó con el respaldo de altas autoridades parlamentarias, entre ellas José Aguirre (presidente de Parlamento de Andalucía); Juan Manuel Cofiño (presidente de la Junta General del Principado de Asturias); Bakartxo Tejeria (presidenta del Parlamento Vasco) y Marta Fernández (presidenta de las Cortes de Aragón). Su participación fue clave para otorgar legitimidad institucional a las demandas de los escolares.

Participación por comunidades autónomas y Congreso de los Diputados

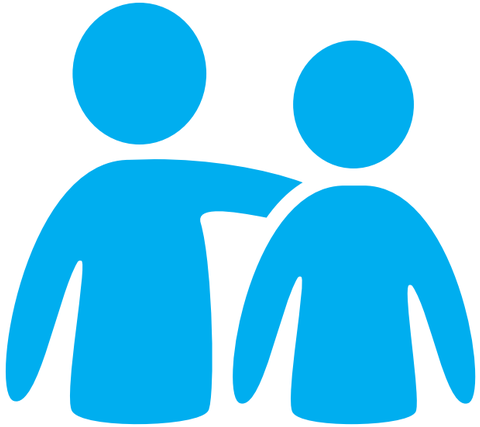
Comunidad	Colegios	Escolares diputados	Escolares en el público
Andalucía	7	116	16
Aragón	3	70	41
Principado de Asturias	2	60	1
Islas Canarias	2	76	0
Cantabria	2	56	3
Castilla-La Mancha	5	63	46
Comunidad Valenciana	5	106	19
Illes Balears	2	65	3
La Rioja	2	44	17
Comunidad de Madrid	4	140	40
Navarra	2	73	22
País Vasco	3	75	50
Galicia	4	86	75
Congreso de los Diputados	8	165	0
TOTAL	**51**	**1.195**	**333**

1.3 Qué preocupa a la infancia

Los niños y niñas presentaron un total de 120 compromisos en las distintas sedes parlamentarias.

Su análisis permite identificar seis grandes líneas de preocupación y compromiso, con un claro predominio de aquellas relacionadas con el respeto, las relaciones personales y la convivencia.

A continuación, los abordamos y mostramos algunos ejemplos.



El respeto y la empatía, la principal preocupación

49 propuestas (41 %)

Es, con diferencia, la categoría dominante. Casi la mitad de todos los compromisos presentados giran en torno al buen trato, el uso de palabras amables, el diálogo antes de criticar, la importancia de pedir perdón y la necesidad de pensar antes de escribir en internet.

- **Andalucía:** compromiso de no difundir rumores y practicar la asertividad. El colegio Ave María Varadero, de Granada, propuso «usar mensajes amables que ayudan», mientras que el CEIP Sebastián García Sánchez, de Huelva, presentó el acrónimo «RESCONVA» (Respeto, Convivencia y Valores).
- **Aragón:** el CEIP Monzón III, de Huesca, defendió el espíritu «ubuntu», que significa «yo soy porque nosotros somos».
- **Asturias:** el CPEB de Cerredo propuso crear un «rincón del diálogo» en el aula, «un espacio tranquilo donde las personas que tengan un problema puedan sentarse, hablar con calma, escucharse y buscar una solución pacífica».

Más deporte, más calle y menos pantallas

22 propuestas (18 %)

El segundo gran bloque reúne todas aquellas iniciativas destinadas a dejar el móvil a un lado a la hora de comer o dormir y a recuperar actividades como el deporte, el juego al aire libre, las conversaciones cara a cara y más tiempo con la familia.

- **Andalucía:** el SEK International School Alborán, de Almería, propuso establecer límites personales en el uso de las tablets para «controlar el tiempo, para que la tecnología no nos controle».
- **La Rioja:** el CEIP Aurelio Prudencio, de Calahorra, se comprometió a «quedar con nuestros amigos en el parque, hacer pijamadas, charlar, etc., sin pantallas de por medio» y a buscar cada día una actividad divertida sin tecnología.
- **Cantabria:** el CEIP Pintor Agustín Riancho, de Alceda, reivindicó recuperar el espacio físico con la promesa de «salir a la calle todo lo que podamos» y el deseo añadido de que «la calle vuelva a ser segura y amable para nosotros».

No quedarse callados ante el acoso

19 propuestas (16 %)

Este bloque reúne las propuestas relacionadas con el ciberacoso y el apoyo a las víctimas. Los escolares defienden la necesidad de no mirar hacia otro lado, pedir ayuda rápidamente a los adultos y no participar ni difundir burlas por internet.

- **Canarias:** el colegio Huertas del Palmar de Teror (Las Palmas) planteó el compromiso de avisar a personas adultas ante situaciones de ridiculización online.
- **Comunidad de Madrid:** el colegio Los Abetos, de Manzanares El Real, aboga por no convertirse en cómplices silenciosos: «Ayudar al que lo necesita, y si vemos a compañeros sufrir por algún tipo de actuación, denunciarlo y apoyarle».
- **Congreso de los Diputados:** el CEO de Coreses (Zamora) presentó una propuesta muy práctica: «Poner un botón en todas las apps y juegos para avisar cuando alguien insulta o hace *bullying* y que los adultos lo arreglen rápido».

Que nadie se quede fuera

13 propuestas (11 %)

En esta categoría se agrupan los compromisos dirigidos a evitar la exclusión, aceptar las diferencias y garantizar que todos los compañeros y compañeras se sientan parte del grupo.

- **Aragón:** propuestas para favorecer la inclusión activa y valorar las ideas de los demás.
- **Comunidad Valenciana:** las escuelas rurales del Vall de Guadalest, en Alacant, propusieron «incluir a todos los compañeros y compañeras en los juegos, actividades y trabajos, para que nadie se sienta solo o excluido».
- **Cantabria:** el CEIP Pintor Agustín Riancho planteó una reflexión muy actual: «No dejar solo a nadie que no tenga, use o quiera redes sociales. Que no sienta que son obligatorias».

Cuidar la privacidad y pensar en la huella digital

10 propuestas (8 %)

Este apartado recoge los compromisos relacionados con la protección de la intimidad y el uso responsable de la información personal.

- **Comunidad Valenciana:** el CEIP Obispo Pont, de Vila-real, destacó el valor de la intimidad prometiendo «pedir permiso antes de publicar fotos de otras personas, respetando su intimidad y tratando sus secretos como si fueran los nuestros».
- **Castilla-La Mancha:** el CRA Los Olivos, de Albacete, se comprometió de forma muy directa a «no dar ni el número de teléfono ni otros datos personales en redes sociales».
- **Cantabria:** el CEIP Pintor Agustín Riancho realizó una reflexión especialmente llamativa sobre la sobreexposición: «Nos comprometemos a no grabar nuestra vida real. Nuestros juegos, nuestras charlas. Y a pedir que no se nos grabe tanto».

Otras preocupaciones

7 propuestas (6 %)

Fuera de las grandes categorías aparecen también iniciativas relacionadas con el cuidado del medio ambiente, el respeto a las personas mayores o los derechos universales de la infancia.

En el pleno estatal celebrado en el Congreso de los Diputados, varios escolares reclamaron además el acceso a la educación, la alimentación y las escuelas seguras para todos los niños y niñas del mundo.

1.4 Las propuestas más votadas en cada Parlamento

Las votaciones celebradas en las distintas sedes parlamentarias permiten conocer qué compromisos despertaron un mayor consenso entre los propios niños y niñas. Aunque las prioridades varían ligeramente de una comunidad autónoma a otra, las propuestas más respaldadas muestran una notable coincidencia en torno al respeto, la convivencia, la protección frente al acoso y la necesidad de equilibrar el uso de la tecnología con las relaciones personales.

1. **Congreso de los Diputados:** poner un botón en todas las aplicaciones y juegos para avisar cuando alguien insulta o hace *bullying* y que los adultos puedan intervenir rápidamente.

2. **Asamblea de Madrid:** ayudar al que lo necesita y, si vemos a compañeros sufrir por algún tipo de actuación, denunciarlo y apoyarlo.

3. **Cortes de Aragón:** fomentar la inclusión de todos los compañeros en juegos y actividades para combatir la soledad.

4. **Cortes de Castilla-La Mancha:** promover un uso ético de internet, proteger los datos personales y hablar con los adultos cuando algo nos incomoda.

5. **Les Corts Valencianes:** tratar a todas las personas con respeto y sin discriminación, independientemente de su origen o situación familiar.

6. **Junta General del Principado de Asturias:** aplicar la regla de oro y tratar a los demás como nos gustaría ser tratados.

7. **Parlamento de Andalucía:** practicar la asertividad en los conflictos y establecer límites en el tiempo de uso de los dispositivos.

8. **Parlamento de Canarias:** respetarse y actuar frente al acoso.

9. **Parlamento de Cantabria:** salir a la calle todo lo posible y recuperar espacios seguros y amables para jugar y convivir.

10. **Parlamento de Galicia:** disfrutar juntos sin depender tanto de las pantallas.

11. **Parlamento de La Rioja:** quedar con los amigos en el parque, hacer pijamadas, conversar y compartir tiempo sin pantallas de por medio.

12. **Parlament de les Illes Balears:** reducir el tiempo de pantallas y dedicar más tiempo a hablar y jugar con amigos y familia, propuesta que empató con otra centrada en no permanecer callados ante las burlas y comentarios que hacen daño en las redes.

13. **Parlamento de Navarra:** tratar a los demás con respeto, convivir en paz y no participar en situaciones de acoso; si alguien sufre maltrato, ayudar y avisar.

14. **Parlamento Vasco:** evitar la difusión de mensajes o imágenes que puedan perjudicar o herir la sensibilidad de otras personas.

Más allá de las diferencias entre territorios, las propuestas más votadas muestran una notable coincidencia en las preocupaciones de los escolares. La mayoría de los compromisos ganadores giran en torno al respeto, la ayuda a los demás, la prevención del acoso y la necesidad de equilibrar el uso de las pantallas con las relaciones personales y las actividades compartidas.

Resulta especialmente llamativo que ninguna de las propuestas más apoyadas tenga un carácter individualista. Los niños y niñas no piden más tecnología ni más tiempo de pantalla, sino mejores relaciones, espacios más seguros y una convivencia basada en el cuidado mutuo. En muchos casos, sus prioridades están más relacionadas con la amistad, la inclusión y la protección de los demás que con los propios dispositivos.

Aunque existen matices territoriales, los resultados muestran una preocupación compartida por construir entornos presenciales y digitales más amables, donde nadie se sienta excluido y donde las pantallas ocupen un lugar compatible con el juego, la conversación y la vida en común.

1.5 Cinco grandes ideas que se repiten entre los niños y niñas

Top 1

No quedarse callados ante el acoso

La gran propuesta compartida por los escolares es dejar de ser espectadores pasivos. Niños y niñas repiten una y otra vez la necesidad de no mirar hacia otro lado cuando un compañero sufre burlas, humillaciones o situaciones de acoso, tanto en internet como en el colegio.

Su compromiso más repetido consiste en apoyar a la víctima y avisar rápidamente a un adulto (profesor o padres) ante cualquier situación de maltrato. Frente a la indiferencia o el silencio, los participantes reivindican el papel del «espectador activo», capaz de intervenir y pedir ayuda.

Top 2

Recuperar tiempo para el mundo real

Otra de las grandes preocupaciones es la necesidad de desconectar y recuperar espacios para las relaciones cara a cara.

Los niños y niñas proponen limitar el tiempo de uso de la tecnología, dejar los móviles durante las comidas o los momentos en familia y volver a jugar en la calle, ir al parque, practicar deporte o pasar más tiempo con los amigos y la familia.

Lejos de rechazar la tecnología, las propuestas muestran el deseo de reservar tiempo para aquellas actividades que consideran irremplazables.

Top 3

Pensar antes de publicar

Para combatir la deshumanización que a veces favorece el anonimato en internet, muchos colegios coinciden en un compromiso especialmente maduro: no escribir en una red social nada que no serían capaces de decir mirando a los ojos de la otra persona.

Los escolares apuestan por utilizar palabras amables, pensar en los sentimientos de los demás y evitar mensajes, comentarios o dibujos que puedan resultar ofensivos.

Top 4

Proteger la intimidad y pedir permiso

El cuidado de la privacidad y de la huella digital aparece también entre las principales preocupaciones. Se repite la promesa de no compartir números de teléfono ni datos personales en las redes, pero sobre todo destacan la importancia concedida al consentimiento.

Los niños y niñas insisten en no compartir ni reenviar fotografías, vídeos o secretos de otras personas sin haberles pedido permiso previamente, mostrando una sensibilidad creciente hacia el respeto de la intimidad.

Top 5

Que nadie se quede atrás

Esta idea se centra en integrar a todos los compañeros en juegos y actividades para que nadie se sienta excluido.

Los escolares recuperan incluso la filosofía «ubuntu», resumida en la idea de que «yo soy porque nosotros somos», y piden expresamente no dejar solo a nadie, ni siquiera a quienes decidan no tener o no utilizar redes sociales.

Las cinco grandes propuestas más repetidas reflejan una preocupación constante por el bienestar colectivo y las relaciones personales.

1.6 Lo que nos dice la infancia: huellas brillantes y un nuevo diccionario digital

Como cierre de esta 28ª edición del programa Diputados por un Día, los discursos de los 1.195 escolares participantes nos dejan un mensaje claro: la convivencia no puede dividirse entre el mundo físico y el virtual. Los resultados del programa confirman que escuchar la voz de la infancia es una condición indispensable para construir una convivencia más respetuosa y segura en un mundo donde las pantallas forman parte de la vida cotidiana.

La madurez mostrada por los niños y niñas, acompañados por sus docentes, a la hora de identificar los retos del entorno digital, refuerza la necesidad de mantener estos espacios de deliberación que les han permitido tener voz precisamente en los lugares donde habitualmente se sientan los responsables de promover normas y leyes.

Los escolares han demostrado ser plenamente conscientes de que detrás de cada pantalla y cada avatar hay una persona real con sentimientos, recordándonos que todas nuestras acciones en internet tienen consecuencias. Para ilustrar este aprendizaje, no hay mejor resumen que el deseo expresado por el alumno portavoz del CEIP Juan XXIII de Marchena (Sevilla) en el Parlamento de Andalucía:

> Soñemos un mundo en el que las palabras respeto y empatía sean las más importantes de nuestro diccionario digital.

A este deseo colectivo se suma el poderoso llamamiento a la responsabilidad individual lanzado por los alumnos del CEIP Leoncio Estévez Luis, de Santa Cruz de Tenerife:

> En internet dejamos huellas... ¡Que las nuestras sean positivas, seguras y brillantes!

En los Parlamentos de toda España, los niños y niñas han mostrado una notable sensibilidad hacia el respeto, la empatía y el cuidado de los demás. Sus propuestas reflejan el deseo de construir espacios digitales más seguros y relaciones más saludables, pero también recuerdan a los adultos y a las instituciones que esta tarea no puede recaer únicamente sobre ellos.

Los escolares reclaman acompañamiento, referentes y entornos donde todos puedan crecer y brillar sin apagar la luz de los demás. Porque, en una época marcada por las pantallas, sus principales preocupaciones siguen siendo profundamente humanas: la amistad, el respeto, la inclusión, la protección frente al acoso y el deseo de que nadie se quede atrás.

Las propuestas más repetidas y las ideas más votadas muestran, además, una conclusión especialmente esperanzadora: lejos de apostar por la competitividad o el individualismo, los niños y niñas siguen situando en el centro de sus preocupaciones el cuidado mutuo, la convivencia y la importancia de sentirse parte de un grupo. Una señal de que, incluso en un mundo cada vez más digital, las relaciones personales y los valores compartidos siguen ocupando un lugar fundamental en la mirada de la infancia.

BLOQUE 2. Párate a Pensar, la mirada adolescente

2.1 Observatorio de la Adolescencia: metodología y contexto

¿Qué es el Observatorio de la Adolescencia?

La Jornada Nacional de Jóvenes constituye el principal espacio de participación del programa Párate a Pensar, desarrollado por Aldeas Infantiles SOS en Educación Secundaria. Cada curso, estudiantes de todas las comunidades autónomas se reúnen para compartir propuestas y reflexiones sobre el valor de la convivencia en la vida real y en internet, ofreciendo una visión directa de las preocupaciones y experiencias de la adolescencia actual.

Con el fin de complementar estas aportaciones con una base más amplia, Aldeas Infantiles SOS desarrolla el Observatorio de la Adolescencia, una herramienta de análisis que recoge la opinión de miles de estudiantes de Secundaria sobre cuestiones relacionadas con la convivencia, las relaciones personales, la salud mental, el bienestar digital y el impacto de la tecnología en su vida cotidiana.

La edición correspondiente al curso 2025-2026 se dedicó también al uso responsable de las pantallas y a los desafíos que plantea crecer en un entorno donde la tecnología está presente desde edades cada vez más tempranas.

Material y metodología

Los resultados que se presentan en este informe proceden de 2.332 encuestas anónimas realizadas de forma digital por estudiantes de entre 12 y 16 años pertenecientes a centros públicos, concertados y privados de toda España.

Las respuestas se recogieron durante el curso escolar y permiten obtener una fotografía amplia de cómo viven los adolescentes españoles aspectos relacionados con sus hábitos digitales, la convivencia, las relaciones personales, la participación, la responsabilidad y su futuro.

El cuestionario se estructuró en tres grandes bloques:

- *Bien conmigo, bien con el mundo*, centrado en la relación con las pantallas, la autoestima y el bienestar personal.
- *Conectamos de verdad*, dedicado a la comunicación, la convivencia y las relaciones con los demás.
- *Convivir entre pantallas y personas*, enfocado en la responsabilidad, la participación y el impacto de nuestras acciones en la comunidad.

Más allá de las cifras, el Observatorio de la Adolescencia pretende contribuir a comprender mejor las oportunidades y dificultades a las que se enfrentan los jóvenes en una etapa especialmente importante para la construcción de su identidad, sus relaciones personales y su autonomía.

Los resultados no deben interpretarse como una fotografía definitiva ni como una descripción homogénea de todos los adolescentes, sino como una aproximación a las tendencias, preocupaciones y contradicciones que atraviesa una generación que ha crecido con las pantallas como parte habitual de su vida cotidiana.

2.2 Bien conmigo, bien con el mundo

Conscientes del problema, pero no siempre capaces de resolverlo

Los adolescentes no perciben la tecnología como algo exclusivamente positivo ni tampoco como una amenaza permanente. Más bien describen una relación llena de contradicciones. Son conscientes de muchos de los riesgos asociados al uso excesivo de las pantallas, pero esa conciencia no siempre se traduce en cambios de comportamiento.

Una de las conclusiones más llamativas del estudio es que los jóvenes parecen identificar con bastante claridad algunos de los problemas que les afectan. El 43 % reconoce que le gustaría revisar menos el móvil mientras estudia y el 22,1 % desearía acostarse sin pantallas cerca. Sin embargo, casi cuatro de cada diez adolescentes (38,6 %) afirman que no necesitan cambiar ningún hábito digital.

El estudio en silencio no va unido a la desconexión

El 56 % asegura estudiar habitualmente en silencio y solo el 11,9 % menciona vídeos o series durante el estudio. Sin embargo, casi uno de cada dos adolescentes (47,2 %) escucha música mientras estudia y el 43 % reconoce que le gustaría mirar menos el móvil en esos momentos.

Más que una desconexión completa, los datos apuntan a una convivencia constante con pequeñas interrupciones y distracciones que los propios adolescentes no dudan en identificar como un problema.

Cuando hay algo mejor, el móvil pierde fuerza

El 70,6 % afirma que le resulta más fácil olvidarse del móvil cuando practica deporte o realiza actividades creativas y el 67,2 % cuando está con alguien que le importa. Los chicos señalan más el deporte como vía de desconexión, 76,4 % frente al 65,8 % de las chicas, mientras que ellas destacan más la importancia de las relaciones personales, 74,2 % frente al 61,1 % de los chicos.

Los datos sugieren que la desconexión se produce muchas veces por sustitución más que por una decisión consciente. Cuando aparecen conversaciones, actividades o experiencias compartidas, la pantalla pierde protagonismo.

Más preocupados por el tiempo y el sueño que por los grandes peligros

Las principales inquietudes son perder tiempo en redes (3,01 sobre 5); depender del móvil para no aburrirse (2,83); no saber desconectar (2,52); o dormir peor por usar pantallas hasta tarde (2,52).

Cuando se les pregunta qué les molesta más de las redes sociales, dos de cada tres señalan la publicidad constante (66,1 %), cuatro de cada diez los bulos (40,0 %) y uno de cada tres los titulares engañosos (33,7 %). En cambio, sentirse mal por lo que ven online recibe una puntuación menor (2,06%).

Los adolescentes identifican estas prácticas y reconocen que les incomodan, lo que demuestra que no están protegidos frente a ellas. Las chicas muestran además niveles más altos de preocupación en todos los aspectos analizados y aparecen más sensibles a la violencia o las agresiones en redes, 29,4 % frente al 17,9 % de los chicos.

Conocer la existencia del problema no basta para solucionarlo

Los adolescentes son capaces de reconocer muchos de los efectos negativos asociados a las pantallas. Una parte importante incluso cree que su vida sería mejor sin redes sociales (27,7 %), frente a los que piensan que sería peor (16,6 %).

Pero la conciencia del problema no siempre se traduce en cambios de conducta. El estudio deja una paradoja que tampoco es exclusiva de los jóvenes: saber qué convendría hacer no significa necesariamente disponer de las herramientas para conseguirlo.

Diferencias territoriales: distintos grados de conciencia

Las diferencias entre comunidades autónomas muestran más matices que modelos claramente diferenciados. Cataluña aparece entre las comunidades más críticas con sus propios hábitos digitales, el País Vasco destaca por una mayor preocupación por el tiempo perdido y el sueño, mientras que Canarias sobresale por la inquietud relacionada con el aburrimiento.

También cambian las molestias que generan las redes sociales: Madrid presenta los porcentajes más elevados de rechazo a la publicidad constante, la Comunidad Valenciana destaca por la preocupación ante los bulos y Asturias por el rechazo a los titulares engañosos.

Más que situaciones radicalmente distintas, estos datos parecen reflejar diferentes grados de conciencia y distintas maneras de percibir unos problemas que, en el fondo, son compartidos.

2.3 La adolescencia de siempre, con una nueva dimensión digital

Las preguntas de fondo no han cambiado demasiado: quién soy, dónde encajo, qué piensan los demás de mí o a quién puedo acudir cuando tengo un problema. La diferencia es que ahora esas preguntas se viven también en un espacio digital que prolonga las relaciones, las comparaciones y los conflictos más allá del aula y de la familia.

Pendientes de encontrar su lugar

Los datos no dibujan una adolescencia indiferente, sino muy pendiente de las relaciones y del grupo. El 35,4 % reconoce sentirse fuera de lugar en algunas ocasiones; el 29,8 % admite timidez o dificultad para saber qué decir; el 23,9 % teme quedarse fuera de los planes y el 23,1 % tiene dificultades para pedir ayuda o expresar lo que piensa.

No son problemas nuevos. La adolescencia siempre ha estado atravesada por la búsqueda de pertenencia. Lo que cambia es el escenario: hoy la comparación y la sensación de quedar fuera pueden continuar en redes, grupos y mensajes incluso cuando termina la jornada escolar.

Los conflictos no terminan al salir de clase

En el aula, las tensiones más frecuentes siguen siendo muy cotidianas: los favoritismos del profesorado (30,4 %) y la falta de respeto a normas y espacios comunes (29,9 %) pesan más que las redes o la popularidad digital. Los conflictos por grupos cerrados o exclusión alcanzan el 19,8 %, y los problemas que llegan de fuera de clase, el 17,3 %.

En casa, los estudios siguen siendo el principal foco de discusión (34,9 %) por delante del uso del móvil y las pantallas (29,4 %) y del incumplimiento de normas o tareas (26,6 %). Además, casi uno de cada cinco adolescentes (18,8 %) reconoce conflictos por no querer hablar o compartir determinadas cosas con su familia.

Las pantallas no generan todos los conflictos, pero pueden alargarlos. Antes muchas tensiones descansaban al salir del colegio. Ahora pueden continuar en chats, comentarios o grupos privados, haciendo más difícil cerrarlas.

Saber qué hacer no siempre significa saber cómo hacerlo

Cuando algo sale mal, la respuesta más frecuente es intentar aprender de la experiencia: así lo afirma el 38,3 %. Sin embargo, tres de cada diez adolescentes reconocen que se frustran fácilmente o se ponen de mal humor, y un 13,2 % prefiere guardarse los problemas.

A ello se suma una fuerte necesidad de aprobación. El 42,6 % reconoce que intenta agradar a todo el mundo; el 34,1 % admite que le cuesta expresar lo que quiere o le molesta y el 24,7 % tiene dificultades para iniciar una conversación. Los resultados sugieren que conocer la respuesta correcta no siempre significa saber gestionar la frustración, el miedo al juicio o la necesidad de encajar.

Chicas y chicos: dos maneras de expresar las dificultades

Las diferencias por sexo son claras, pero conviene interpretarlas con prudencia. Las chicas verbalizan más problemas: el 42,3 % se siente fuera de lugar, frente al 28,5 % de los chicos; el 32 % tiene dificultades para pedir ayuda o expresar lo que piensa, frente al 14,6 %, y el 43,8 % reconoce que le cuesta decir lo que necesita o le molesta, frente al 25,2 % de los chicos.

Las chicas también reconocen más frustración cuando algo sale mal, 37,8 % frente al 23,3 %, y tienden más a guardarse los problemas, 17 % frente al 9,1 % de los chicos.

Esto no significa que los chicos sufran menos. Los resultados sugieren, más bien, dos formas distintas de expresar las dificultades: ellas las verbalizan más y ellos parecen minimizarlas o exteriorizarlas menos.

Una convivencia que necesita pausas

El segundo bloque del Observatorio deja una conclusión clara: los adolescentes siguen enfrentándose a los retos clásicos de su edad (pertenecer, gustar, diferenciarse, pedir ayuda o equivocarse), pero ahora lo hacen en una dimensión digital que puede amplificar las comparaciones, prolongar los conflictos y reducir los espacios de pausa.

La vida real sigue siendo esencial. Precisamente por eso, el reto educativo no consiste solo en enseñar a usar mejor las pantallas, sino en recuperar las conversaciones, la confianza, la presencia y el tiempo compartido.

2.4 Convivir entre pantallas y personas

Más sensibilidad que participación

Los adolescentes muestran interés por mejorar aquello que les rodea, aunque no siempre transforman esa preocupación en participación real. El 31,1 % reconoce que no participa en ninguna iniciativa para cambiar aquello que no le gusta y tampoco le interesa hacerlo, pero otro 24,7 % afirma que todavía no participa, aunque le gustaría hacerlo. Entre quienes sí se implican, las formas más habituales son compartir contenidos para sensibilizar sobre determinados temas (12,6 %); acudir a protestas o manifestaciones (10,2 %) o participar en actividades organizadas por el instituto o el barrio (9,8 %).

Las principales causas que les movilizan tienen más que ver con las relaciones humanas y el bienestar, que con los debates ideológicos tradicionales. El 37,8 % considera importante que nadie sea juzgado por cómo es y el 36,4 % sitúa la salud mental y el bienestar emocional entre las cuestiones que más le preocupan. También reciben un amplio respaldo los derechos humanos y la justicia social (29,4 %); el acceso justo a la educación y al trabajo (25 %) y el cuidado del medioambiente (24,8 %). Solo un 16,1 % afirma que no hay ninguna causa que le movilice especialmente.

Los resultados apuntan a una generación más sensible que indiferente, aunque esa sensibilidad no siempre se traduzca en participación activa o compromiso sostenido.

Un futuro que preocupa más que las pantallas

Las principales inquietudes de los adolescentes están relacionadas con cuestiones muy concretas y cercanas. Casi dos de cada tres (64,7 %) temen no encontrar un trabajo o no poder dedicarse a aquello que les gusta. Más de la mitad (56,7 %) teme perder a alguien cercano y se muestra preocupado por su situación económica futura (42,2 %). También aparecen preocupaciones relacionadas con la situación política o social (32 %); los conflictos bélicos (28,2 %) y el futuro medioambiental (21,9 %).

Por otra parte, casi la mitad del alumnado, el 44,9 %, afirma haber vivido o presenciado situaciones conflictivas o violentas en la calle; el 30,8 % en clase y el 26,2 % en redes sociales o grupos de mensajería. Sin embargo, cuando se les pregunta por las causas de estos conflictos, los propios adolescentes señalan sobre todo enfados, discusiones o tensiones personales (53,7 %). El alcohol u otras sustancias (22,6 %) y las redes sociales o las pantallas (22,4 %) aparecen en un segundo plano y con porcentajes muy similares.

Los datos invitan a relativizar la idea de que todos los problemas de convivencia tienen un origen tecnológico. Las pantallas están presentes, pero las relaciones humanas siguen siendo el principal escenario de los conflictos.

Una mirada más ambivalente hacia las redes sociales

Cuando imaginan un mundo sin redes sociales, muchos adolescentes destacan posibles ventajas. El 43,1 % cree que existirían relaciones más auténticas, el 39,4 % piensa que sería una sociedad menos superficial y el 39,1 % considera que sería más creativa. En cambio, solo un 6,9 % cree que sería un mundo más triste.

Además, la respuesta más frecuente es una de las más pragmáticas: el 42,3 % considera que, si desaparecieran las redes sociales, simplemente otra cosa ocuparía su lugar.

Las diferencias entre chicos y chicas vuelven a ser significativas. Las chicas muestran mayores niveles de preocupación e implicación social. El 73,5 % teme no encontrar un trabajo que le guste, frente al 63,4 % de los chicos. También muestran más interés por la salud mental y el bienestar emocional (47,0 % frente al 26,2 %) y por que nadie sea juzgado por cómo es (49,6 % frente al 26,5 %). Además, casi tres de cada diez chicas (29,9 %) afirman que todavía no participan en causas sociales, pero les gustaría hacerlo, frente al 19,7 % de los chicos. Por el contrario, uno de cada cinco chicos (22,4 %) afirma que ninguna causa le moviliza especialmente, una proporción que entre las chicas se reduce al 9,9 %.

Una generación preocupada, pero no indiferente

Las diferencias entre comunidades autónomas muestran algunos perfiles diferenciados, aunque los problemas de fondo son muy similares. Asturias, Navarra y Cataluña aparecen entre las comunidades con mayor interés por la participación social, mientras que Cantabria destaca por la importancia que conceden sus adolescentes a la salud mental y a los derechos humanos. En el extremo contrario, Madrid y Castilla y León concentran algunos de los porcentajes más elevados de jóvenes que afirman que no participan y tampoco tienen interés en hacerlo.

En conjunto, los resultados muestran una adolescencia más preocupada por las relaciones humanas, el bienestar emocional y el futuro que por los conflictos tecnológicos. Los jóvenes identifican problemas y muestran sensibilidad hacia las cuestiones sociales y de convivencia, pero esa preocupación no siempre se traduce en una participación activa.

Más que una generación indiferente, los datos describen una generación consciente y sensible, cuya implicación práctica todavía parece menor que el nivel de preocupación que expresa.

2.5 Lo que nos dice la adolescencia: una generación consciente, pero que necesita herramientas

Más conciencia que acción

Los adolescentes identifican con bastante claridad muchos de los problemas que les afectan: la pérdida de tiempo, la dificultad para desconectar, la presión por encajar, las relaciones superficiales, la importancia de la salud mental o las injusticias que perciben a su alrededor.

Sin embargo, la conciencia del problema no siempre se traduce en cambios de comportamiento o en participación activa. Los resultados muestran una generación sensible y preocupada, pero que no siempre dispone o desconoce las herramientas necesarias para transformar esa sensibilidad en acción.

Los problemas de siempre, en un escenario nuevo

La necesidad de pertenecer a un grupo, el miedo al rechazo, las dudas sobre la propia identidad o la importancia de las amistades forman parte de la adolescencia desde hace generaciones.

La diferencia es que hoy estas experiencias se desarrollan también en una dimensión digital que amplifica las comparaciones, prolonga los conflictos y reduce los espacios de pausa. Los problemas no son nuevos, pero el escenario sí lo es.

La responsabilidad no puede recaer solo en ellos

Sería injusto exigir a los adolescentes soluciones individuales para problemas que afectan a toda la sociedad.

Los adultos también convivimos con las dificultades para desconectar, con la atención fragmentada y con entornos diseñados para captar constantemente nuestro interés. La educación digital no consiste únicamente en pedir autocontrol a los jóvenes, sino también en acompañarlos y construir con ellos nuevos hábitos y referentes.

Una generación más sensible de lo que a veces se piensa

Los resultados del Observatorio están lejos de dibujar una generación egoísta o indiferente. Las principales preocupaciones de los adolescentes giran alrededor del respeto, la aceptación, la salud mental, las relaciones personales y la incertidumbre ante el futuro.

Sus respuestas reflejan una notable sensibilidad hacia el bienestar propio y ajeno, aunque no siempre sepan cómo gestionar esas preocupaciones o convertirlas en acciones concretas.

Recuperar la acción y aceptar los límites

Quizá uno de los principales retos educativos de los próximos años sea ayudar a los jóvenes a pasar de la conciencia a la acción. Aprender a desconectar, tolerar mejor la frustración, sostener la atención, participar, cuidar las relaciones y aceptar que no todo puede resolverse de manera inmediata, son habilidades tan importantes para educarles como los conocimientos académicos.

Pero este desafío no corresponde únicamente a los adolescentes. También interpela a las familias, a los centros educativos y a una sociedad que todavía está aprendiendo a convivir con tecnologías diseñadas para competir por nuestra atención.

Una razón para el optimismo

Pese a todas las contradicciones que revela el estudio, los datos dejan también una conclusión esperanzadora. Cuando aparecen las amistades, el deporte, las actividades compartidas, las conversaciones cara a cara o las relaciones afectivas, las pantallas pierden protagonismo.

La vida real sigue ocupando un lugar central en el bienestar de los adolescentes. Y quizá esa sea la mejor noticia que deja este Observatorio de la Adolescencia: detrás de las redes, los mensajes y las notificaciones, las necesidades más importantes siguen siendo profundamente humanas.

2.6 VIII Jornada Nacional de Jóvenes

Con el objetivo de reflexionar sobre las conclusiones del Observatorio de la Adolescencia y para fomentar también el derecho de participación de los adolescentes en la sociedad, Aldeas Infantiles SOS reunió al finalizar el curso escolar a estudiantes de Secundaria representantes de todas las comunidades autónomas en la VIII Jornada Nacional de Jóvenes «Los jóvenes nos paramos a pensar», celebrada en Madrid.

Además de analizar los 2.332 resultados de la encuesta, los estudiantes tuvieron la oportunidad de debatir acerca del uso de las tecnologías digitales y de las pantallas, y sobre los efectos que estas tienen en ellos mismos y en sus relaciones. ¿Nos hacemos daño a nosotros mismos al usar las pantallas? ¿Nos relacionamos igual con pantallas que sin ellas? ¿Somos conscientes de nuestro papel en un mundo hiperconectado? Estas son las principales preguntas sobre las que Aldeas Infantiles SOS ha querido que los adolescentes reflexionasen durante el encuentro.

Como resultado, los estudiantes elaboraron un **Decálogo de la Adolescencia 2026** que recoge, en primera persona, sus principales reflexiones y, más importante aún, sus propuestas para afrontar los retos digitales, cuidar el bienestar emocional y promover una convivencia más respetuosa y comprometida:

1. **No esconder los problemas.** Actuar a tiempo previene consecuencias mayores. En el entorno digital, hay que denunciar los contenidos dañinos e informar a las personas adultas de confianza.

2. **Reflexionar sobre el uso de las redes sociales.** Conviene revisar el tiempo que dedicamos a las redes y encontrar momentos de desconexión. Esto nos ayuda a conocernos mejor y a identificar lo que realmente nos gusta.

3. **Cuidar la autoestima más allá del móvil.** Es bueno mantener aficiones y relaciones que no dependan de las pantallas, y recordar que las redes sociales solo muestran parte de la realidad. Cuando lo necesitemos, podemos apoyarnos en personas adultas de confianza.

4. **Limitar el tiempo frente a las pantallas.** Reducir la exposición online favorece el estudio, la convivencia y el bienestar personal. Cuanto antes adquiramos hábitos digitales saludables, más fácil será autorregularnos en el futuro.

5. **Respetar a los demás.** La comunicación y el respeto ayudan a resolver los conflictos y los malentendidos. También es importante evitar intervenir en asuntos que no nos corresponden.

6. **Aceptar que no podemos agradar a todo el mundo.** No podemos cambiar nuestra forma de ser para que nos acepten. Siempre habrá personas con las que podamos relacionarnos de forma auténtica.

7. **Aprender de los errores.** Equivocarse forma parte del aprendizaje, aunque al principio resulte frustrante. Debemos tratarnos con la misma comprensión que mostramos hacia los demás.

8. **No normalizar la violencia.** Es importante que nos tomemos en serio toda forma de violencia, especialmente en el entorno escolar. También conviene prestar atención a los factores que pueden favorecerla, como el consumo de sustancias o la acumulación de tensiones.

9. **Participar activamente en la sociedad.** Superar la vergüenza o el individualismo permite implicarse más en la vida colectiva, contribuye al bienestar común y fortalece la sociedad.

10. **Ser conscientes de los riesgos de la inteligencia artificial.** La IA ofrece oportunidades, pero puede reducir nuestro pensamiento crítico y nuestra creatividad. Por eso es importante utilizarla de forma consciente y responsable.

Facebook Aldeas infantiles SOS de España

X @aldeasEspana

Instagram aldeasinfantiles_es

www.youtube.com/user/AldeasInfantiles

aldeasinfantiles.es

ALDEAS
INFANTILES SOS

Aldeas Infantiles SOS impulsa el buen trato a la infancia y a la juventud a través de su Política de Protección Infantil y Juvenil. Nos implicamos en la promoción de una organización segura, condenando enérgicamente cualquier caso de desprotección y dando una respuesta dentro de nuestro ámbito de actuación y esfera de influencia.