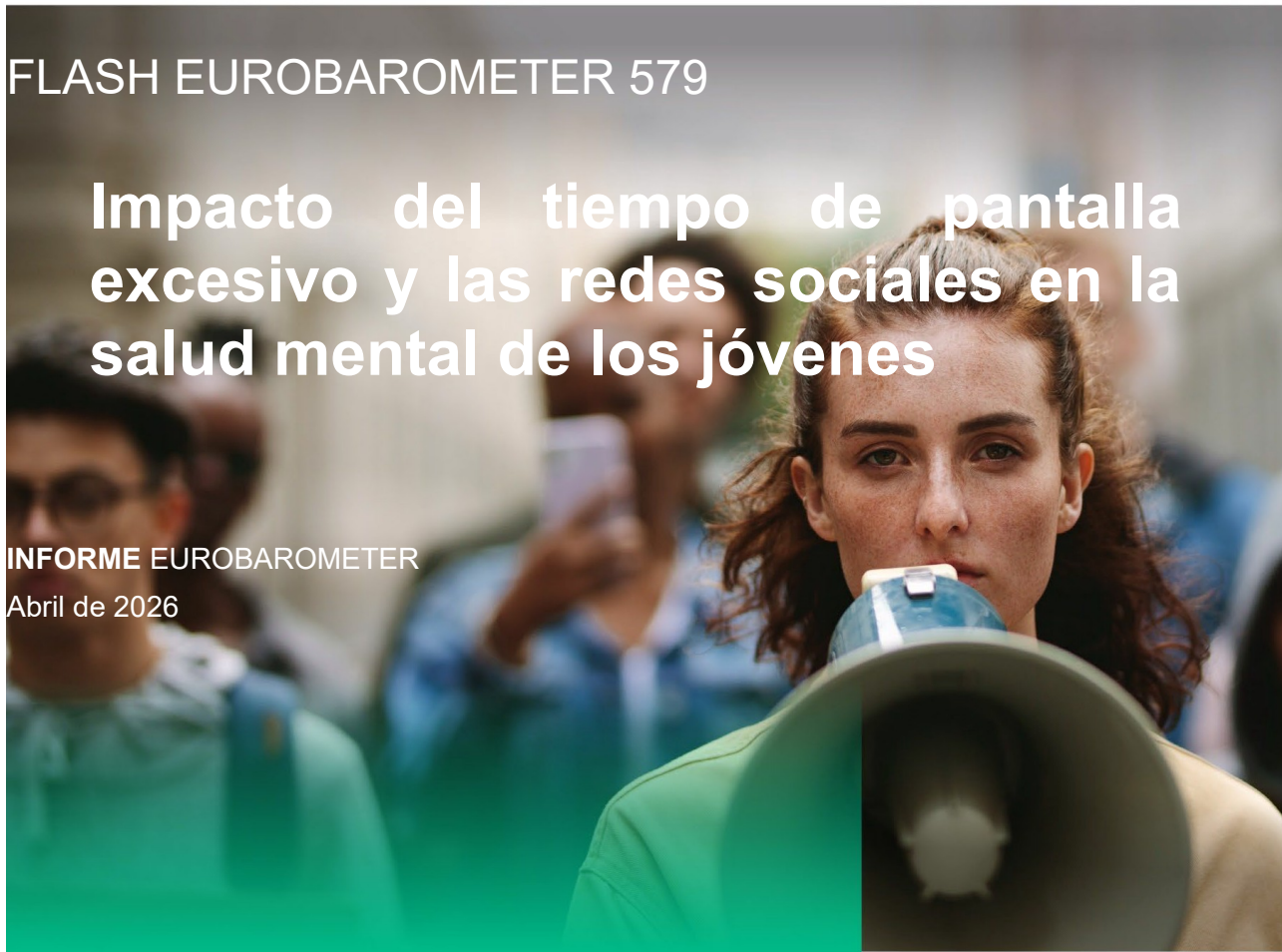


FLASH EUROBAROMETER 579

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

INFORME EUROBAROMETER

Abril de 2026



Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Encuesta realizada por Demoscopy a petición de la Comisión Europea, Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria (DG SANTE)

Encuesta coordinada por la Dirección General de Comunicación de la Comisión Europea (Unidad de Opinión Pública y Participación Ciudadana de la DG COMM)

Este documento no representa el punto de vista de la Comisión Europea. Las interpretaciones y opiniones contenidas en el mismo son únicamente las de los autores.

Título del proyecto Flash Eurobarómetro 579 – Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Informe

ES

Número de catálogo EW-01-26-076-ES-N

ISBN 978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Unión Europea, 2026

<https://europa.eu/eurobarómetro>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Documento preparado por Pierre Dieumegard para [Europokune](#) - Europa Juntos - y [Europa-Democracia-Esperanto](#).

El propósito de este documento "provisional" es permitir que más personas en la Unión Europea conozcan los documentos producidos por la Unión Europea (y financiados por sus impuestos).

Si no hay traducciones, los ciudadanos quedan excluidos del debate.

Este documento «Eurobarometer» solo [existía en inglés](#), en un archivo pdf. A partir del archivo inicial, creamos un archivo odt, preparado por el software Libre Office, para la traducción automática a otros idiomas. Los resultados ya están disponibles [en todas las lenguas oficiales](#).

Es deseable que la administración de la UE se haga cargo de la traducción de documentos importantes. Los «documentos importantes» no son solo leyes y reglamentos, sino también la información importante necesaria para tomar decisiones con conocimiento de causa conjuntamente.

Con el fin de discutir nuestro futuro común juntos, y para permitir traducciones confiables, el idioma esperanto internacional sería muy útil debido a su simplicidad, regularidad y precisión.

Contáctenos :

[Kontaktu nin-Ek ! ¡Eŭropo kune!](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Tabla de contenidos

Introducción.....	4
1. Principales conclusiones.....	6
2. Tiempo dedicado a pantallas y actividades digitales.....	9
2.1 Tiempo de pantalla diario.....	9
2.2 Distribución entre actividades digitales.....	11
2.3 Autoinformes de los adolescentes en comparación con las estimaciones de los padres.....	13
3. Percepciones de pantallas y redes sociales.....	14
3.1 Percepciones de los adolescentes.....	14
3.2 Percepciones de los padres.....	16
3.3 Variación de los países y brecha generacional.....	17
4. Impacto en el bienestar de los adolescentes.....	21
4.1 - Síntomas reportados entre adolescentes.....	21
4.2 - Tiempo de pantalla e indicadores de bienestar notificados.....	23
4.3 - Patrones de uso y síntomas de las redes sociales.....	24
5. Riesgos en línea y experiencias nocivas.....	27
5.1 - Exposición de los adolescentes a los riesgos en línea.....	27
5.2 - Variación por edad del primer uso de las redes sociales.....	29
5.3 - Preocupaciones de los padres y conciencia de los incidentes.....	29
6. Estrategias de protección y expectativas regulatorias.....	33
6.1 - Respuestas de los padres después de incidentes en línea.....	33
6.2 - Estrategias de protección y percepción de los actores.....	34
6.3 - Un mandato de acción intergeneracional.....	39
7. Especificaciones técnicas.....	40
Observaciones.....	42
8. Cuestionario.....	43

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Introducción

Según un informe político de 2025 del Centro Común de Investigación de la Comisión Europea, los jóvenes de quince años que pasan más de tres horas al día en las redes sociales tienen alrededor de 10 puntos porcentuales más de probabilidades de informar de depresión o ansiedad que los que pasan menos de una hora al día.¹ Por lo tanto, la salud mental y el uso de las redes sociales se tratan cada vez más como una prioridad a escala de la UE, en particular en relación con la seguridad en línea de los niños y el entorno digital en general. En este contexto, el presente Eurobarómetro Flash tiene por objeto informar el debate político de la UE en la intersección de la salud pública, la seguridad en línea y la regulación digital.

La encuesta está diseñada para proporcionar evidencia estructurada y comparable sobre la prevalencia, la intensidad y los contextos del uso de pantallas y el uso de las redes sociales entre los adolescentes de 13 a 18 años en toda la Unión Europea. Mira más allá del tiempo total que se pasa en línea para examinar los patrones de uso por propósito y contexto, al tiempo que explora los impactos autoinformados en el bienestar mental, incluidas las dimensiones positivas como la conexión y la autoexpresión, y las experiencias negativas como el estrés, la ansiedad, la comparación social, el miedo a perderse y las dificultades de concentración. El estudio también investiga la exposición a riesgos clave en línea, como el ciberacoso, la incitación al odio, las normas nocivas o la presión sobre la imagen corporal, y la desinformación o el contenido generado por la IA.

Una característica central del estudio es su doble perspectiva: junto con la encuesta de adolescentes, se realizó una encuesta separada entre los padres de niños

dependientes que viven en el hogar. Este diseño de dos capítulos permite comparar las experiencias comunicadas por los jóvenes con las percepciones, expectativas y preocupaciones de los padres, proporcionando así una base empírica más rica y pertinente para las políticas sobre las vulnerabilidades y los factores de protección.

En nombre de la Comisión Europea, la Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria (DG SANTE), Demoscopy entrevistó a adolescentes (de 13 a 18 años) y padres con hijos a cargo, en los 27 Estados miembros de la Unión Europea (UE).

Entre el 30 de marzo y el 16 de abril de 2026, se realizaron 39.047 entrevistas utilizando el modo de recopilación de datos CAWI (Computer Assisted Web Interviewing): Se entrevistó a 26 297 adolescentes y 12 750 padres, y se encuestaron alrededor de 1 000 adolescentes y 500 padres en cada Estado miembro, excepto en Luxemburgo, Chipre y Malta, donde el tamaño de la muestra correspondiente fue de aproximadamente 500 y 250 entrevistas.

¹ Comisión Europea, Centro Común de Investigación, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media use and adolescents' mental health in the EU, Ipsa, Comisión Europea, 2025, JRC141047.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Notas

- † Los datos de la encuesta se ponderan
- † Los resultados de la encuesta están sujetos a tolerancias de muestreo, lo que significa que no todas las diferencias aparentes entre países o grupos pueden ser estadísticamente significativas.
- † Los resultados describen las asociaciones estadísticas observadas en los datos autoinformados transversales y no deben interpretarse como evidencia de efectos causales directos.
- † Cuando los encuestados pueden seleccionar más de una respuesta, la suma de los porcentajes de respuesta puede superar el 100%.
- † En este informe, los países son referidos por su abreviatura oficial como se indica a continuación.

BE	Bélgica	FR	Francia	NL	Países Bajos
BG	Bulgaria	RRH H	Croacia	AT	Austria
CZ	Chequia	TI	Italia	PL	Polonia
DK	Dinamarca	CY	República de Chipre*	PT	Portugal
DE	Alemania	LV	Letonia	RO	Rumanía
EE	Estonia	LT	Lituania	SI	Eslovenia
IE	Irlanda	LU	Luxemburgo	SK	Eslovaquia
EL	Grecia	HU	Hungría	fi	Finlandia
ES	España	MT	Malta	SE	Suecia

* Chipre en su conjunto es uno de los 27 Estados miembros de la UE. Por razones prácticas, las entrevistas solo se llevaron a cabo en la parte del país controlada por el Gobierno de la República de Chipre.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

1. Principales conclusiones

El tiempo de pantalla es una parte importante de la vida diaria de los adolescentes, con un promedio de 4,5 horas en un día escolar y 6,1 horas en un día de fin de semana, y una de cada cuatro ya supera las seis horas a mitad de semana.

- En un día escolar típico, el 25% de los adolescentes europeos ya superan las seis horas de pantalla, una cifra que se eleva al 46% en los días de fin de semana, cuando el 14% incluso supera el umbral de diez horas. La variación del país es amplia, que van desde 4,3 horas en Chipre a 7,3 horas en Suecia en un día de fin de semana. Esto demuestra que el uso de pantallas por parte de los adolescentes difiere sustancialmente de un Estado miembro a otro.
- Dentro del tiempo dedicado al día, las redes sociales son la principal actividad en línea con 2,6 horas, por delante de los juegos, las tareas escolares y la transmisión (2,2 horas cada una) y la mensajería (2,0 horas). El 30% de los adolescentes que usan las redes sociales superan las tres horas diarias solo en esta actividad, y las motivaciones están dominadas por el entretenimiento (57%) y el contacto con amigos o familiares (53%), muy por delante de las noticias (35%) o los usos impulsados por el estado como los "me gusta" (26%).

Los padres subestiman sistemáticamente el tiempo de pantalla de sus hijos, con una brecha de 1.1 horas en un día escolar

- En un día escolar, los padres estiman 3,4 horas de tiempo de pantalla en comparación con 4,5 horas declaradas por los propios adolescentes; el día del fin de semana, 5,3 horas contra 6,1 horas. La percepción errónea es más aguda en el extremo superior: Solo el 10% de los padres identifican a su hijo como un

usuario intensivo (más de seis horas) frente al 25% de los adolescentes que lo declaran, una brecha de 15 puntos porcentuales que se reduce a 10 puntos los fines de semana (36% frente al 46%).

- La edad del primer uso de las redes sociales emerge como el amplificador individual más fuerte de la exposición: Aquellos que comenzaron antes de los 10 años reportan 7,5 horas de tiempo de pantalla durante el fin de semana contra 5,7 horas entre aquellos que comenzaron después de los 14 años, una brecha de 1,8 horas cuyos efectos se extienden varios años más allá del momento del primer uso y permanecen visibles a través de posteriores comparaciones socio demográficas.

Una brecha generacional estructural divide a adolescentes y padres sobre el impacto percibido de las pantallas, uniforme en la dirección en los 27 Estados miembros

Los adolescentes tienen una visión mucho más positiva que los padres del impacto de las pantallas y las redes sociales. Tienen más del doble de probabilidades que los padres de ver las pantallas positivamente (40 % frente al 17 %) y también más del doble de probabilidades de ver positivamente el impacto de las redes sociales en el bienestar mental (48 % frente al 21 %). El 48% de los adolescentes ve las redes sociales como una influencia positiva en su bienestar contra solo el 18% que ve una negativa, la evaluación más alta registrada en toda la encuesta.

Las preocupaciones de los padres se concentran en los riesgos externos en lugar de los efectos internos, es decir, el impacto de las pantallas en la propia salud y el funcionamiento del niño: El 72% está preocupado por la exposición a contenido dañino y el 61% por el contacto con extraños, frente al 54% en el sueño y el 51% en el rendimiento escolar. La crítica parental alcanza su punto máximo

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

en Grecia (66% negativo), Portugal (62%), Chequia (60%) y Polonia (62%), y se encuentra en su punto más bajo en Malta, Luxemburgo, Dinamarca e Irlanda.

Un tercio de los adolescentes europeos reportan dolores de cabeza (33%) o problemas de concentración (32%) durante el último mes, mientras que proporciones igualmente altas reportan ojos cansados (34%) o fatiga (33%); en general, solo el 11% informa que ninguno de los doce síntomas medidos

- Los indicadores de comportamiento y estilo de vida forman un segundo nivel: El 27% de los adolescentes reportan comer menos saludablemente, el 24% dolor en la espalda, cuello o muñecas, el 21% falta de tiempo para pasatiempos, el 19% falta de ejercicio físico, el 19% falta de tiempo para reunirse con amigos en persona, el 15% falta de tiempo en familia y el 13% el uso de sustancias como el tabaco, la nicotina, el alcohol o las drogas.
- Los padres subestiman sistemáticamente cada síntoma, con las mayores brechas absolutas observadas en los ojos cansados (34% frente a 18%), dolores de cabeza (33% frente a 17%), dolor de espalda, cuello o muñeca (24% frente a 10%) y problemas de sueño (30% frente a 16%); El 21% de los padres reportan no haber notado ningún síntoma contra el 11% de los propios adolescentes.

Una relación dosis-respuesta clara y constante vincula el tiempo de pantalla con los síntomas, con las redes sociales impulsando el gradiente más pronunciado en el sueño y los indicadores emocionales, mientras que el trabajo escolar no muestra ninguno.

- A lo largo de los intervalos de tiempo de pantalla de fin de semana, los cuatro síntomas fisiológicos y cognitivos se duplican con creces entre los usuarios ligeros y pesados: Los ojos cansados aumentan del 17% al 46%, la fatiga del 19% al 46%, las dificultades de concentración del 18% al 45% y los

problemas de sueño del 18% al 44%, sin meseta o inversión en ningún punto a lo largo de la curva hasta doce horas.

- Actividad por actividad, las redes sociales impulsan el gradiente más pronunciado: La dificultad para conciliar el sueño aumenta del 28% al 48% con la exposición diaria, la comparación social del 36% al 52%, las dificultades de concentración del 30% al 47%, el estrés y la ansiedad del 25% al 39%. El tiempo dedicado al trabajo escolar, por el contrario, no muestra ningún gradiente (31% a 30% en problemas de sueño), lo que confirma la contribución específica del uso impulsado por el entretenimiento.

Nueve de cada diez adolescentes europeos han encontrado al menos una pieza dañina o angustiante de contenido en línea en los últimos tres meses, liderada por contenido generado por IA (39%) y desinformación (35%)

- Un segundo nivel de exposiciones se refiere a las presiones comerciales y normativas: promoción del juego (28 %), incitación al odio (25 %), promoción de productos poco saludables (25 %), presión sobre cómo verse o qué comprar (24 %) y presión para seguir las normas corporales (21 %). Los daños interpersonales graves alcanzan el 19 % en el contenido violento no deseado, el 18 % en el contenido sexualizado, el 17 % en el ciberacoso o el acoso y el 10 % en la presión para compartir imágenes íntimas.
- Los grandes usuarios de los fines de semana y los primeros usuarios de las redes sociales están sistemáticamente más expuestos a todos los daños interpersonales graves (contenido violento o sexualizado no deseado, ciberacoso, presión para compartir imágenes íntimas), y la prevalencia se duplica aproximadamente entre los usuarios ligeros y pesados en el discurso de odio, el contenido sexualizado, la violencia y el ciberacoso. El 55% de los padres se dan cuenta de un incidente,

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

principalmente a través de la propia divulgación de su hijo (32%), y subestiman cada categoría de riesgo en línea en 4 a 9 puntos porcentuales.

Cuando se trata de proteger a sus hijos en línea, las respuestas de los padres están dominadas por el diálogo (47% de manera proactiva, 63% después de un incidente), muy por delante de las medidas más coercitivas, mientras que la ayuda profesional sigue siendo un recurso marginal (9%)

- Más allá del diálogo, los padres limitan el tiempo de sus hijos en línea (41%), fomentan los descansos de las redes sociales (40%), usan el control parental o las herramientas de tiempo de pantalla (33%), eliminan aplicaciones (20%) o informan contenido dañino (18%). El 74 % de los padres mantienen conversaciones semanales con sus hijos en las redes sociales, incluido el 20 % a diario, y el diálogo diario es más frecuente entre las madres (24 % frente al 15 % entre los padres) y varía ampliamente de un país a otro, desde el 33 % en Rumanía y el 29 % en Bulgaria hasta el 12 % en Finlandia y el 7 % en Dinamarca. La notificación de incidentes a las plataformas (22 %) y el contacto con una autoridad pública (9 %) siguen siendo respuestas minoritarias.

Los adolescentes son notablemente menos propensos que los padres a confiar en el diálogo (26% frente al 47%), pero más propensos a limitar las notificaciones (26% frente al 17%), a reportar contenido dañino (25% frente al 18%) y a buscar ayuda profesional (14% frente al 9%). El acceso a este último se cuadruplica en toda la UE, desde el 8 % en Bulgaria y Chequia, el 25 % en Chipre, el 28 % en Malta y el 30 % en Luxemburgo.

- Ambas poblaciones clasifican a los actores protectores de manera idéntica (la familia 71-75% los ve haciendo lo suficiente, las escuelas 56-61%, las autoridades públicas 42-53%, las plataformas de redes sociales 37-52%), pero los padres son sistemáticamente más críticos, con la brecha de 15 puntos porcentuales en las plataformas alcanzando su punto máximo. En cuanto a las acciones que más ayudarían, las dos poblaciones convergen en una única prioridad compartida: El 47 % de los padres y el 48 % de los adolescentes piden una mejor aplicación de las normas de la plataforma existentes, por delante de los límites de edad (padres 54 % frente a adolescentes 45 %) y un mejor acceso al apoyo a la salud mental (adolescentes 42 % frente a padres 26 %, la mayor divergencia).

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

2. Tiempo dedicado a pantallas y actividades digitales

2.1 Tiempo de pantalla diario

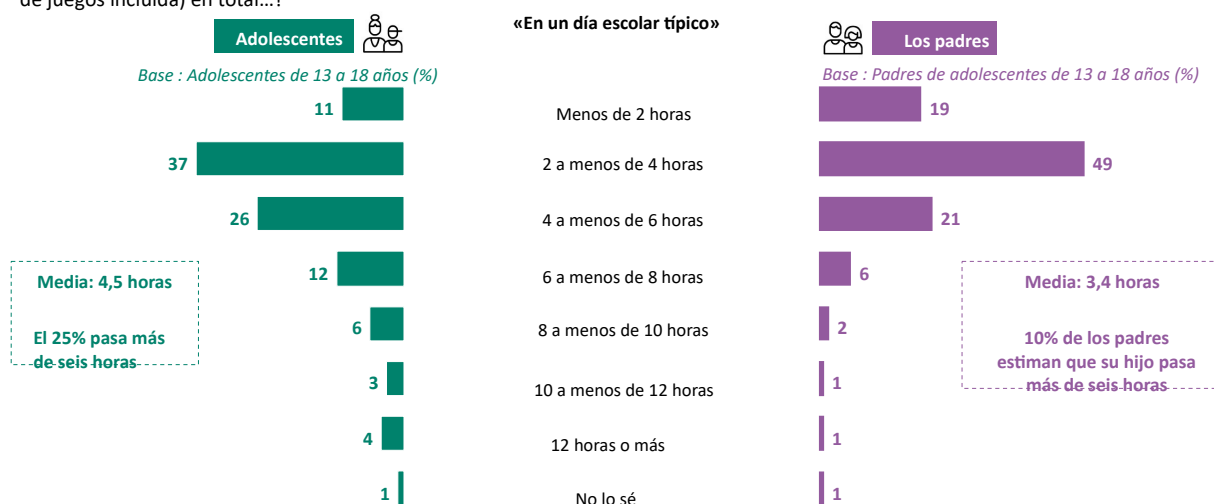
Los adolescentes declaran un promedio de 4,5 horas de tiempo de pantalla en un día escolar típico, aumentando a 6,1 horas en un día de fin de semana

En un día escolar típico, los adolescentes europeos de 13 a 18 años declaran pasar una media de 4,5 horas en pantallas, todos los dispositivos combinados (teléfono inteligente, computadora, tableta, TV, consola de juegos). La distribución se distribuye en toda la escala: El 11% reporta menos de dos horas, el 37% entre dos y cuatro, el 26% entre cuatro y seis, el 12% entre seis y ocho, el 6% entre ocho y diez, el 3% entre diez y doce, y el 4% doce horas o más. En general, el 25% de los adolescentes (uno de cada cuatro) ya supera las seis horas de pantalla en un día escolar regular. Combinado con alrededor de siete horas de escuela y las nueve horas recomendadas de sueño, esto deja apenas dos horas para todo lo demás: Tareas, comidas,

aumento de 1,6 horas en comparación con un día escolar. La distribución se desplaza hacia arriba en todas las categorías: El 5% reporta menos de dos horas (frente al 11% en un día escolar), el 18% entre dos y cuatro, el 30% entre cuatro y seis, el 19% entre seis y ocho, el 13% entre ocho y diez, el 7% entre diez y doce, y el 7% doce horas o más.

Agregado, el 46% de los adolescentes supera las seis horas de pantalla en un día de fin de semana (cerca de una de cada dos) y el 14% supera las diez horas, una exposición que consume más de la mitad de las horas de vigilia. Por lo tanto, el tiempo de pantalla de fin de semana, menos limitado por los horarios escolares, revela el límite superior de la exposición digital de los adolescentes una vez que se eliminan las estructuras institucionales, aunque las reglas y la supervisión de los padres siguen siendo un factor moderador clave.

Q2a/Q2 ¿Cuánto tiempo estima que [gasta] / [su hijo pasa] en pantallas (teléfono inteligente, computadora, tableta, TV, consola de juegos incluida) en total...?

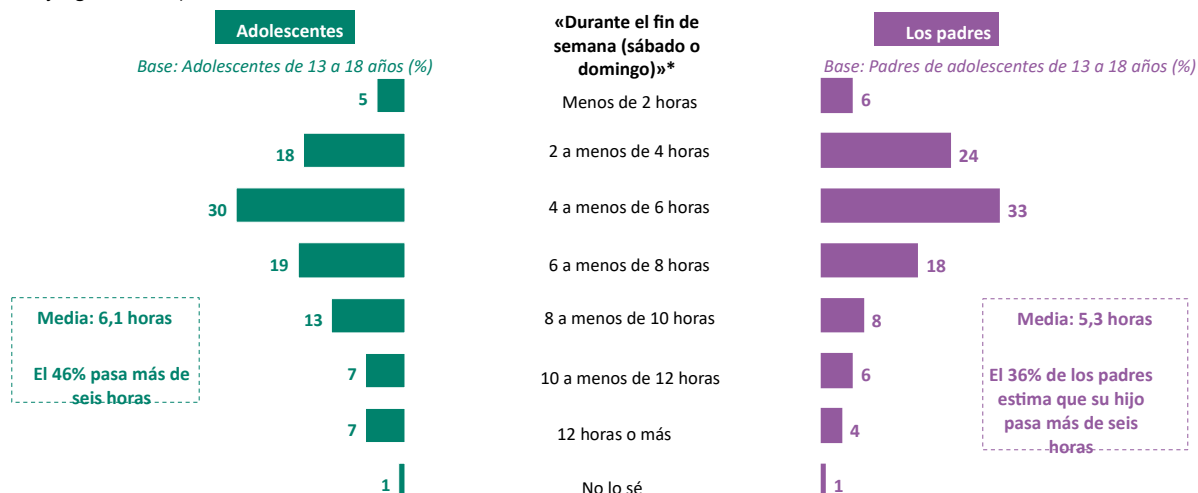


deporte y sociabilidad en persona.

En el fin de semana, el volumen sube bruscamente. En un sábado o domingo, el tiempo promedio de pantalla de los adolescentes alcanza las 6,1 horas, un

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

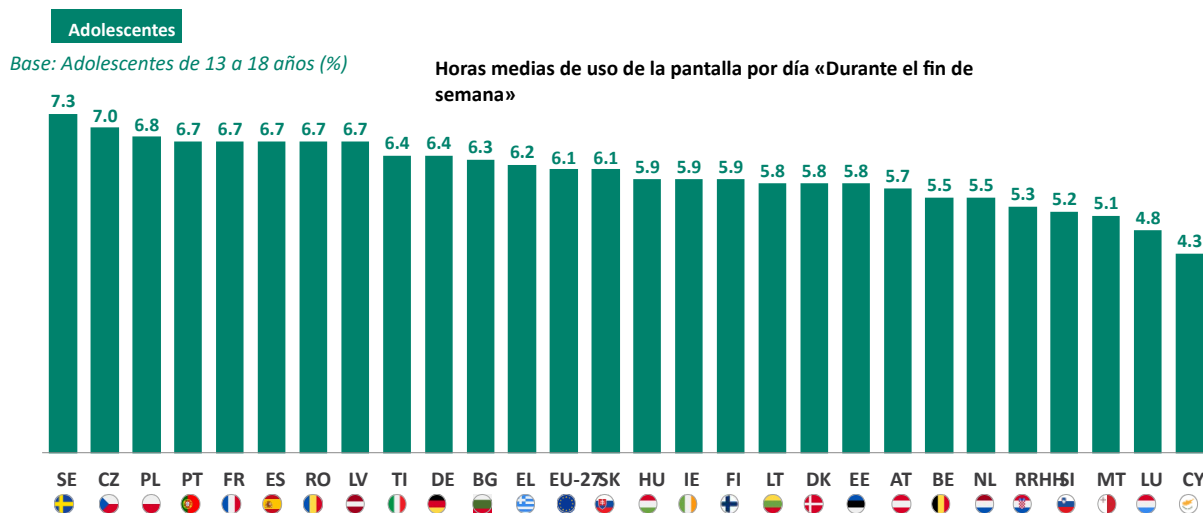
Q2b/Q2 ¿Cuánto tiempo estima que [gasta] / [su hijo pasa] en pantallas (teléfono inteligente, computadora, tableta, TV, consola de juegos incluida) en total...?



(*) Los artículos se refieren al tiempo de pantalla por día.

La variación del país en el tiempo de pantalla de fin de semana es sustancial. La media notificada oscila entre 4,3 horas en Chipre y 7,3 horas en Suecia, alrededor de una media de 6,1 horas en la EU-27, una diferencia de tres horas entre el país más bajo y el más alto. Un grupo geográficamente diverso de países (Suecia, Chequia, Polonia, Portugal, Francia, España, Rumanía y Letonia) ocupa el primer

Q2b ¿Cuánto tiempo estima que pasa en pantallas (teléfono inteligente, computadora, tableta, TV, consola de juegos incluida) en total...?



lugar del ranking, con medias superiores a 6,5 horas. Chipre, Malta, Luxemburgo, Eslovenia, Croacia y los Países Bajos se sitúan por debajo de la media de la EU-27.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Dos gradientes sociodemográficos estructuran estos promedios. Edad primero: el tiempo de pantalla de fin de semana aumenta de 5,5 horas entre los jóvenes de 13 a 14 años a 7,1 horas entre los de 17 a 18 años, una diferencia de 1,6 horas que refleja la diferencia de edad entre la jornada escolar y la exposición de fin de semana para los más jóvenes. Sexo en segundo lugar: Las niñas reportan un promedio de 6,3 horas en un día de fin de semana, frente a 5,9 horas para los niños, una diferencia de 0,4 horas que es modesta pero consistente. El nivel educativo, la urbanización y la composición de los hogares no muestran un efecto comparable. El predictor individual más fuerte del tiempo de pantalla de fin de semana no es, sin embargo, ni la edad ni el género, sino la edad a la que el adolescente comenzó a usar las redes sociales, una variable analizada en detalle en la sección 2.3.

2.2 Distribución entre actividades digitales

A través de las actividades digitales, los adolescentes asignan presupuestos de tiempo diario similares, con las redes sociales liderando la jerarquía a 2.6 horas por día escolar, antes de los juegos, el trabajo escolar, la transmisión y la mensajería.

Cuando se les pide a los adolescentes que desglosen su tiempo de pantalla diario por actividad, la jerarquía resultante es relativamente plana. El tiempo promedio dedicado a un día escolar típico alcanza las 2,6 horas en las redes sociales, frente a 2,2 horas

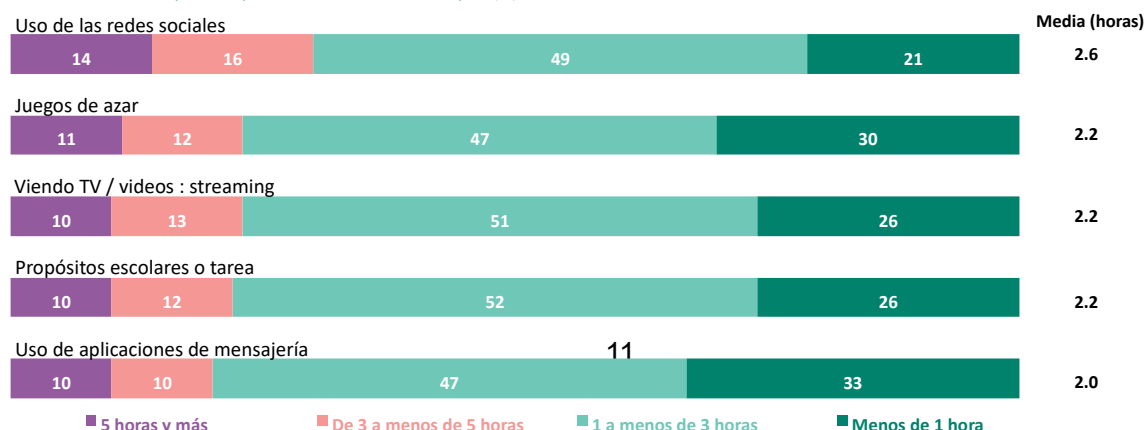
cada una para juegos, tareas escolares o tareas, y para ver televisión o videos a través de transmisión, y 2,0 horas para usar aplicaciones de mensajería. Por lo tanto, las redes sociales son la actividad digital más grande en la vida diaria de los adolescentes, pero solo por un margen de media hora, y el peso acumulado de las otras cuatro actividades lo supera con creces.

Dentro de cada actividad, la distribución está muy sesgada. En las redes sociales específicamente, el 21% de los adolescentes reportan menos de una hora de uso por día escolar, el 49% entre una y tres horas, el 16% entre tres y cinco horas, y el 14% cinco horas o más. La proporción combinada de aquellos que pasan tres horas o más, con un 30% de adolescentes que usan las redes sociales en un día escolar típico, es la más alta de las cinco actividades probadas, y señala que el uso intensivo de las redes sociales no es un fenómeno marginal sino un patrón generalizado en toda la población adolescente europea.

Q3 En un día típico (de lunes a viernes), ¿cuánto tiempo en promedio crees que pasas en las pantallas, para cada uno de los

Adolescentes

Base: 25775 Adolescentes que usan pantallas en un día escolar típico (%)



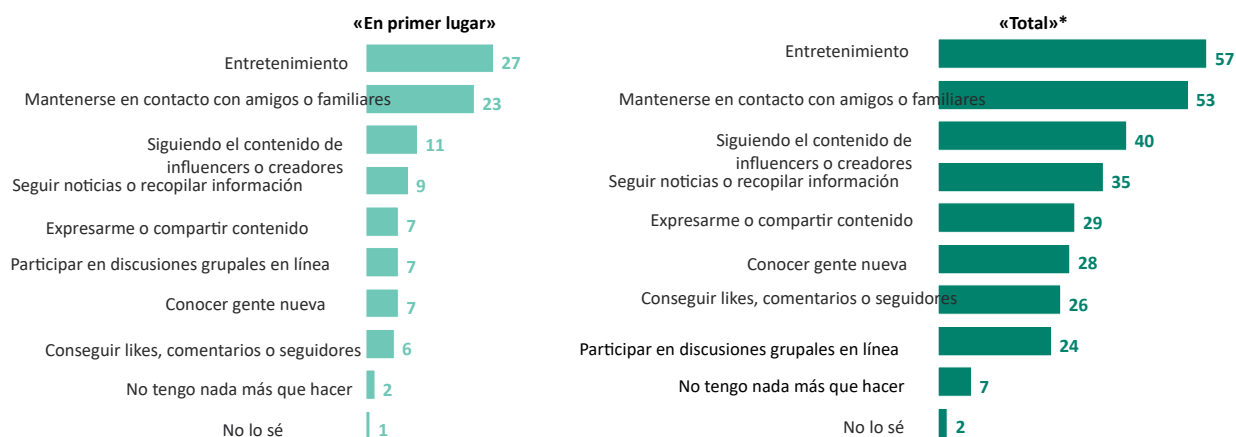
Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Las motivaciones detrás del uso de las redes sociales están dominadas por dos propósitos. El entretenimiento es la razón principal, citada por el 57% de los adolescentes (y clasificada en primer lugar por el 27%), seguido de mantenerse en contacto con amigos o familiares en el 53% (primera razón para el 23%). Un segundo nivel comprende seguir el contenido de influencers o creadores de contenido (40%), seguir noticias o recopilar información (35%), expresarse o compartir contenido (29%) y conocer gente nueva (28%). Un tercer nivel cubre más motivaciones transaccionales o basadas en el estado: Obtener me gusta, comentarios o seguidores (26%) y participar en discusiones grupales en línea (24%). Solo el 7% de los adolescentes dicen que usan las redes sociales porque no tienen nada más que hacer, lo que sugiere que los usos dominantes son intencionales en lugar de residuales.

Q6 ¿Cuáles son las principales razones por las que usas las redes sociales? ¿En primer lugar? ¿Y por qué otras razones usas las redes sociales?

Adolescentes

Base : 23702 Adolescentes que pasan tiempo usando las redes sociales en un día escolar típico (%)



(*) El total supera el 100%, ya que se permitió a los respondentes dar dos respuestas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

2.3 Autoinformes de los adolescentes en comparación con las estimaciones de los padres

Los padres subestiman sistemáticamente el tiempo de pantalla de sus hijos, con una brecha de 1,1 horas en un día escolar y 0,8 horas en un día de fin de semana, y una percepción errónea de quince puntos porcentuales sobre el uso intensivo.

La pregunta del espejo hecha a los padres revela un patrón de subestimación sistemática que se mantiene en todas las medidas de tiempo de pantalla. En un día escolar típico, los padres estiman que su hijo pasa en promedio 3,4 horas en pantallas, frente a 4,5 horas declaradas por los propios adolescentes, una brecha de 1,1 horas. En un día de fin de semana, los padres estiman 5,3 horas frente a las 6,1 horas que informan los adolescentes, una brecha más estrecha pero aún sustancial de 0,8 horas. El hecho de que la brecha de fin de semana sea más pequeña probablemente refleja la simple visibilidad del uso de la pantalla de fin de semana dentro del hogar, mientras que la exposición durante el día escolar ocurre en parte fuera de la observación de los padres.

La percepción errónea es más aguda en el extremo superior de la distribución. En un día escolar, el 25% de los adolescentes declaran más de seis horas de pantalla, frente a solo el 10% de los padres que estiman que su hijo gasta tanto, una brecha de 15 puntos. En un día de fin de semana, el 46% de los adolescentes superan las seis horas, frente al

36% de los padres, una brecha de 10 puntos. En otras palabras, los padres tienden a anclar su estimación en el adolescente promedio en lugar de en la parte superior de la distribución, y la proporción de padres que reconocen que su hijo pertenece al grupo de usuarios más pesado es marcadamente menor que la proporción de adolescentes que informan hacerlo.

La única variable que diferencia más fuertemente el tiempo de pantalla de los adolescentes es la edad a la que el adolescente comenzó a usar las redes sociales. Los que comenzaron antes de los 10 años informan en promedio 7,5 horas de tiempo de pantalla en un día de fin de semana, frente a 6,2 horas entre los que comenzaron entre 10 y 13, y 5,7 horas entre los que comenzaron entre 14 y 18, una brecha de 1,8 horas entre los principiantes tempranos y tardíos. El gradiente correspondiente a la edad en que el adolescente recibió por primera vez un teléfono inteligente es similar, pero ligeramente más débil, a las 7,1 horas, 6,0 horas y 5,7 horas, respectivamente. Por lo tanto, la entrada temprana en las redes sociales actúa como un amplificador estructural de la exposición digital, con efectos que se extienden varios años más allá del momento del primer uso.

Q2b ¿Cuánto tiempo estima que pasa en pantallas (teléfono inteligente, computadora, tableta, TV, consola de juegos incluida) en

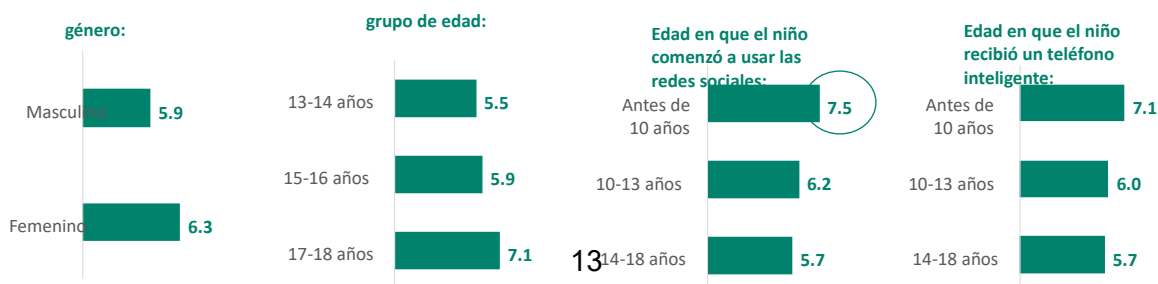
Total: 7



Adolescentes

Base: Adolescentes de 13 a 18 años (%)

«Durante el fin de semana (sábado o domingo)», por ...



Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

3. Percepciones de pantallas y redes sociales

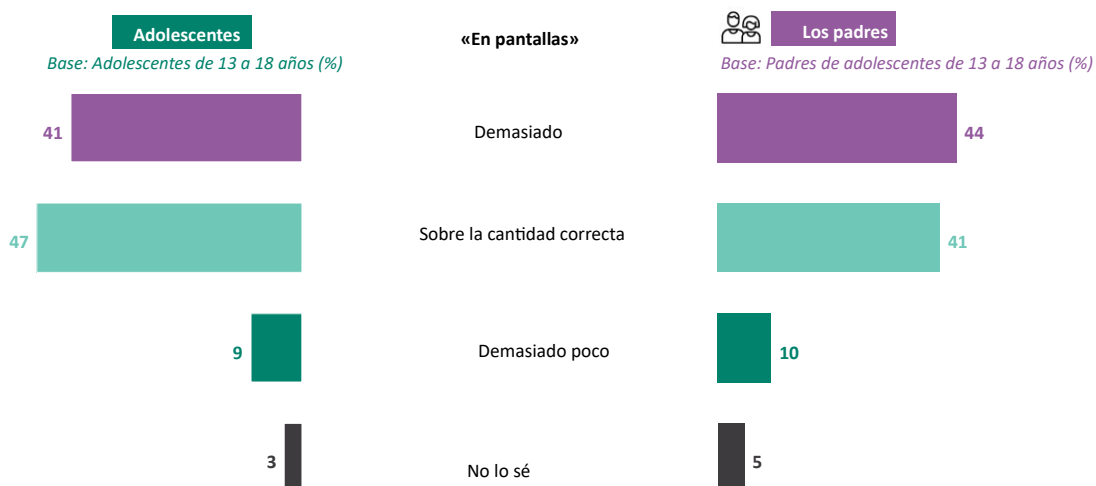
3.1 Percepciones de los adolescentes

el uso intensivo se normaliza en parte dentro de la población adolescente.

Los adolescentes se dividen uniformemente en su propio uso de la pantalla: El 41 % lo considera excesivo frente al 47 % que lo considera correcto, pero su evaluación cualitativa del impacto de las redes sociales en su bienestar sigue siendo predominantemente positiva (48 % frente al 18 %).

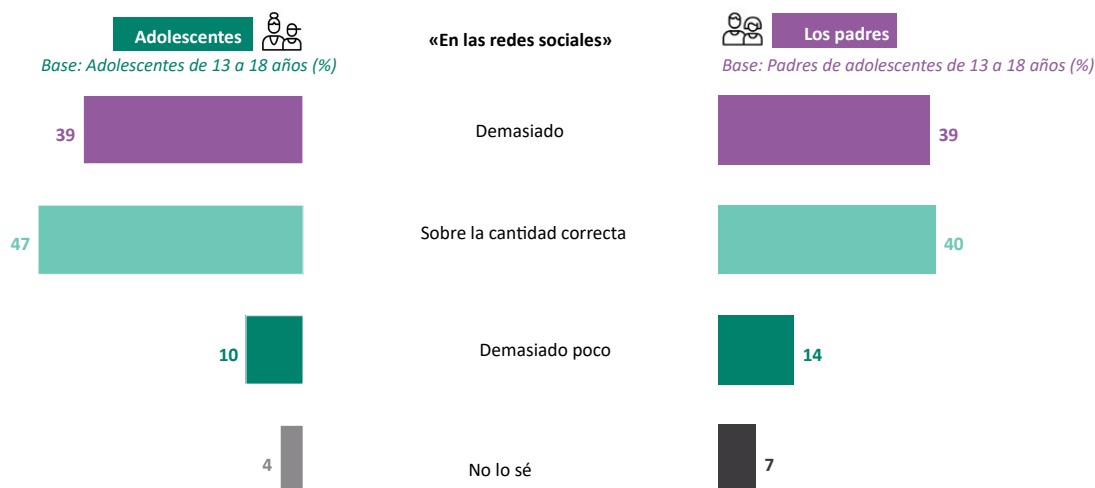
Cuando se les pide que evalúen el volumen de su propio tiempo de pantalla, los adolescentes europeos se dividen en dos mitades casi iguales. En las pantallas en general, el 41% declara que la cantidad de tiempo que pasan por día es demasiado, el 47% lo considera correcto, el 9% incluso le gustaría más tiempo y el 3% no puede decirlo. La misma pregunta en las redes sociales produce específicamente un 39% demasiado, un 47% sobre lo correcto y un 10% demasiado poco. La distancia entre la declaración descriptiva de los adolescentes sobre el uso de pantallas pesadas y su evaluación normativa de ese uso es, por lo tanto, sustancial: una proporción considerable de adolescentes que superan las seis horas de pantalla en un día escolar todavía consideran que su volumen es correcto, lo que sugiere que

Q4/Q3 Y, en general, ¿diría que la cantidad de tiempo [que **pasa**]/ [su **hijo pasa**][en pantallas / en redes sociales] por día es ...?



Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

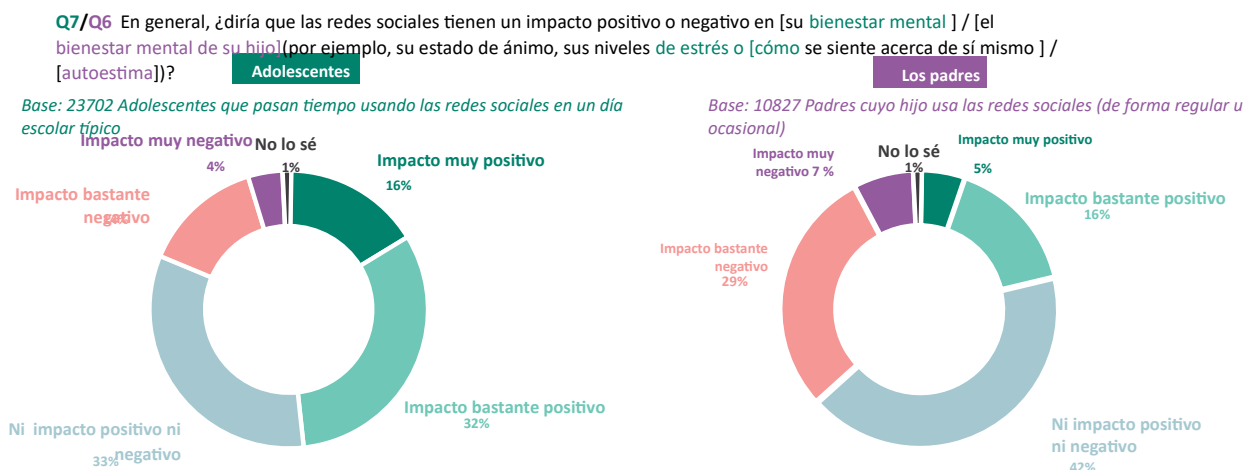
Q4/Q3 Y, en general, ¿diría que la cantidad de tiempo [que **pasa**]/ [su **hijo pasa**] en pantallas / en redes sociales por día es ...?



La evaluación cualitativa del uso de la pantalla es más matizada. Sobre el impacto de las pantallas en la vida de los jóvenes de su edad, el 14% de los adolescentes ven un impacto muy positivo y el 26% uno bastante positivo, totalizando un 40% positivo, frente a un 24% más bien negativo y un 5% muy negativo, totalizando un 29% negativo. Un 30% residual no ve impacto ni positivo ni negativo. Por lo tanto, los adolescentes son globalmente más positivos que negativos sobre las pantallas, pero una minoría notable reconoce los efectos adversos.

En el impacto de las redes sociales en su propio bienestar mental, el equilibrio se vuelve aún más positivo: 16% muy positivo, 32% bastante positivo (total 48%), contra 14% bastante negativo y 4% muy negativo (total 18%), con 33% ninguno. Los adolescentes, en otras palabras, distinguen claramente entre las pantallas en general, percibidas a través de la lente de la saturación genérica del tiempo, y las redes sociales específicamente, percibidas a través de la lente de la experiencia personal y la gratificación inmediata. **La cifra positiva del 48% sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar mental es la evaluación más alta registrada en toda la encuesta.**

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes



3.2 Percepciones de los padres

Los puntos de vista de los padres son sustancialmente más críticos: El 51% de los padres considera que las pantallas tienen un impacto negativo en los jóvenes, frente a solo el 17% positivo, y las preocupaciones se concentran más en los riesgos externos que en los efectos internos.

La evaluación parental del uso de la pantalla y las redes sociales es notablemente más negativa que la de los adolescentes. En cuanto al volumen de tiempo de pantalla, el 44% de los padres cuyo hijo usa pantallas lo consideran demasiado, el 41% tiene razón, el 10% demasiado poco y el 5% no lo sabe, un patrón ampliamente comparable a los autoinformes de los adolescentes, con una proporción ligeramente mayor considerando el uso excesivo. En las redes sociales específicamente, el 39% de los padres considera que el volumen de sus hijos es excesivo, el 40% tiene razón, el 14% demasiado poco, y la proporción de padres que agradecerían un mayor uso de las redes sociales (14%) es notablemente mayor que entre los propios adolescentes (10%), un hallazgo que puede reflejar las opiniones de los padres sobre las redes sociales como un canal legítimo de pertenencia social y comunicación.

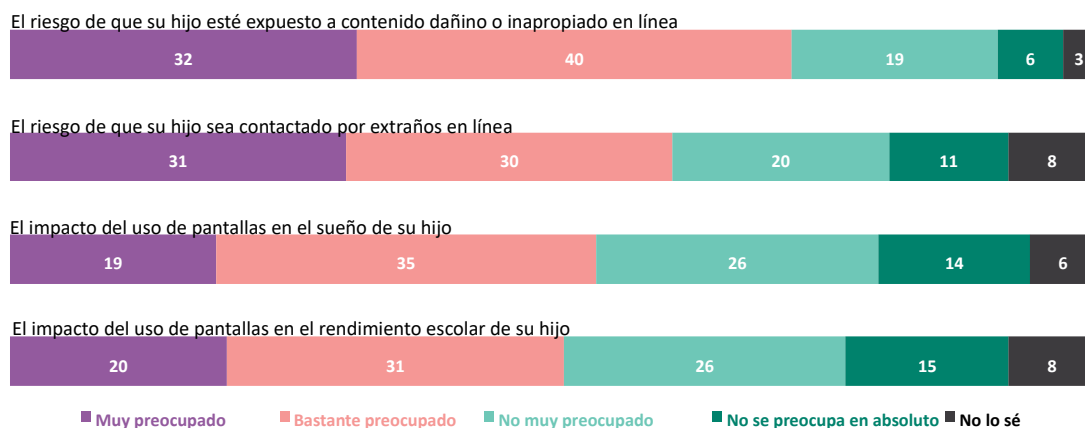
La evaluación cualitativa es más marcadamente divergente de las opiniones de los adolescentes. En cuanto al impacto de las pantallas en la vida de los jóvenes de la edad de sus hijos, solo el 4% de los padres ven un impacto muy positivo y el 13% uno bastante positivo (17% positivo en total), frente al 41% más bien negativo y el 10% muy negativo (51% negativo), con el 31% tampoco. Por lo tanto, los padres son tres veces más críticos que positivos con respecto a las pantallas, y la proporción de evaluaciones fuertemente negativas (10%) es el doble que la de los adolescentes (5%). En cuanto al impacto de las redes sociales en el bienestar mental de sus hijos, el patrón es menos severo, pero aún se inclina negativamente: 21% positivo contra 36% negativo, con 42% neutral.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

P5 ¿Le preocupa o no cada uno de los siguientes aspectos del uso de la pantalla de su hijo?

Los padres

Base: Padres de adolescentes de 13 a 18 años (%)



Sin embargo, la preocupación de los padres no se distribuye uniformemente en las dimensiones del uso de la pantalla. Cuando se les pregunta específicamente sobre cuatro fuentes de preocupación, los padres colocan los riesgos externos por encima de los efectos internos. El riesgo de estar expuesto a contenido dañino o inapropiado en línea concentra el 72% de las preocupaciones (32% muy, 40% de manera justa), y el riesgo de ser contactado por extraños en línea el 61% (31% muy, 30% de manera justa). Los efectos internos del uso de la pantalla están claramente detrás: el impacto en el sueño afecta al 54 % de los padres (un 19 % muy, un 35 % bastante) y el impacto en el rendimiento escolar al 51 % (un 20 % muy, un 31 % bastante).

Los padres están más preocupados por los riesgos externos visibles, como el contenido dañino y el contacto con extraños, que por cuestiones menos directamente observables como el sueño o el rendimiento escolar. Las variables más fuertemente asociadas con los síntomas de salud mental de los adolescentes en la encuesta, a saber, el volumen diario de tiempo frente a la pantalla, el uso intensivo de las redes sociales y la edad de primer uso, generan efectos acumulativos que son difíciles de detectar desde el exterior. Por el contrario, las amenazas externas que los padres priorizan (contenido dañino, extraños) son más visibles, más mediatizadas y más fácilmente movilizadas por la ansiedad colectiva. El riesgo

es que la atención de los padres se centre en lo segundo mientras se subestima lo primero, una desalineación que la sección 4 de este informe desarrolla en detalle.

3.3 Variación de los países y brecha generacional

La crítica parental a las pantallas está muy extendida en la EU-27, pero alcanza su punto máximo en Grecia y Portugal (66 % y 62 % negativo) y su nivel más bajo en Malta e Irlanda, mientras que la brecha generacional entre adolescentes y padres es estructural y persistente en todos los Estados miembros.

La distribución por países de las opiniones de los padres en las pantallas es amplia y está estructurada por geografía. En todos los Estados miembros de la EU-27, al menos uno de cada tres progenitores considera que las pantallas tienen un impacto negativo en la vida de los jóvenes, pero los porcentajes varían ampliamente. Grecia (66% negativo), Portugal y Polonia (62% cada uno), y Francia, España y Chequia (59% cada uno) se encuentran en la cima de la jerarquía crítica. En el otro extremo, Malta, Luxemburgo, Dinamarca e Irlanda muestran las opiniones parentales más positivas, con porcentajes positivos combinados superiores al 30 %.

Eurobarómetro Flash

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

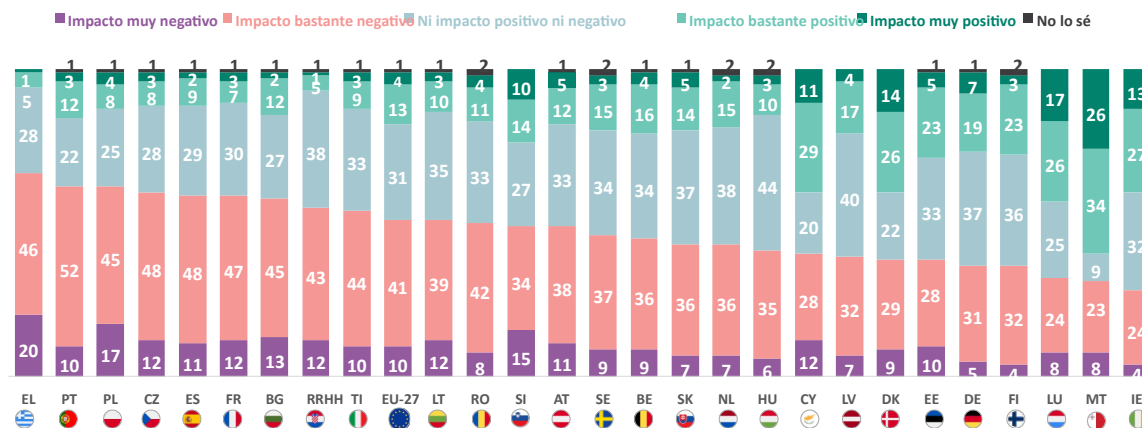
Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

P4 En general, ¿cree que las pantallas tienen un impacto positivo o negativo en la vida de los jóvenes de la edad de su hijo?



Los padres

Base: Padres de adolescentes de 13 a 18 años (%)



La brecha generacional entre los adolescentes y los padres es coherente en todos los Estados miembros, lo que sugiere un patrón amplio y recurrente en lugar de un efecto específico de cada país. En cuanto al impacto de las pantallas, los adolescentes son 23 puntos porcentuales más positivos que los padres a nivel de la EU-27 (40 % frente al 17 %) y 22 puntos menos negativos (29 % frente al 51 %). En cuanto al impacto de las redes sociales en el bienestar mental, la brecha se reduce, pero sigue siendo sustancial: 27 puntos más positivos entre los adolescentes (48% vs 21%) y 18 puntos menos negativos (18% vs 36%). La dirección de la brecha es uniforme en todos los países de la EU-27, aunque su tamaño varía. En países donde los padres son menos críticos con las pantallas, como Irlanda, Malta y Luxemburgo, la divergencia generacional parece más moderada. Por el contrario, en los países donde las evaluaciones parentales negativas son más altas, especialmente Grecia, Portugal y Polonia, seguidos de Francia, España y Chequia, la brecha tiende a ser más amplia. El patrón se hace eco de un hallazgo de larga data en la investigación de socialización de los medios: cada nuevo medio dominante tiende a ser evaluado más positivamente por la generación que crece con él que por la que observa su llegada.² Lo que

es específico de las pantallas y el momento de las redes sociales, sin embargo, es la conjunción de una fuerte visión positiva para los adolescentes con un reconocimiento adolescente ya sustancial de los efectos negativos (29% en las pantallas, 18% en las redes sociales). La brecha generacional, en otras palabras, no es una oposición binaria entre un bloque adolescente positivo y un bloque parental crítico. Ambas poblaciones contienen una minoría sustancial de voces críticas internas, y el mandato de acción intergeneracional que surge de la encuesta se basa en esta conciencia compartida, aunque distribuida asimétricamente.

modernidad», *Paedagogica Historica*, 35(3), 593-619, que documenta el patrón recurrente por el cual cada nuevo medio dominante (novela, cine, televisión, internet) es acogido por la generación que crece con él y visto con sospecha por la generación que observa su aparición.

² Véase Drotner, K. (1999), "Dangerous Media? Discursos de pánico y dilemas de la

Eurobarómetro Flash

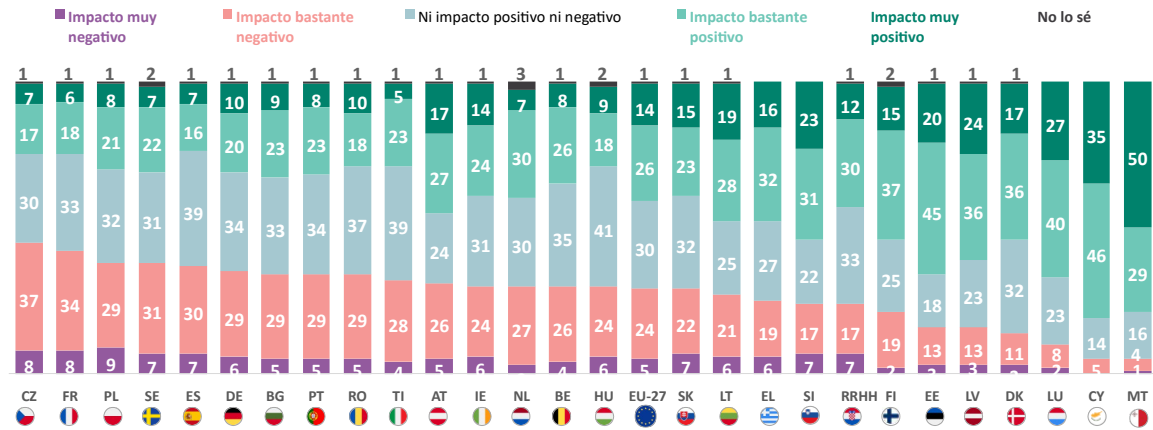
Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Q5 En general, ¿cree que las pantallas tienen un impacto positivo o negativo en la vida de los jóvenes de su edad ?



Adolescentes

Base: Adolescentes de 13 a 18 años (%)



Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

4. Impacto en el bienestar de los adolescentes

4.1 - Síntomas reportados entre adolescentes

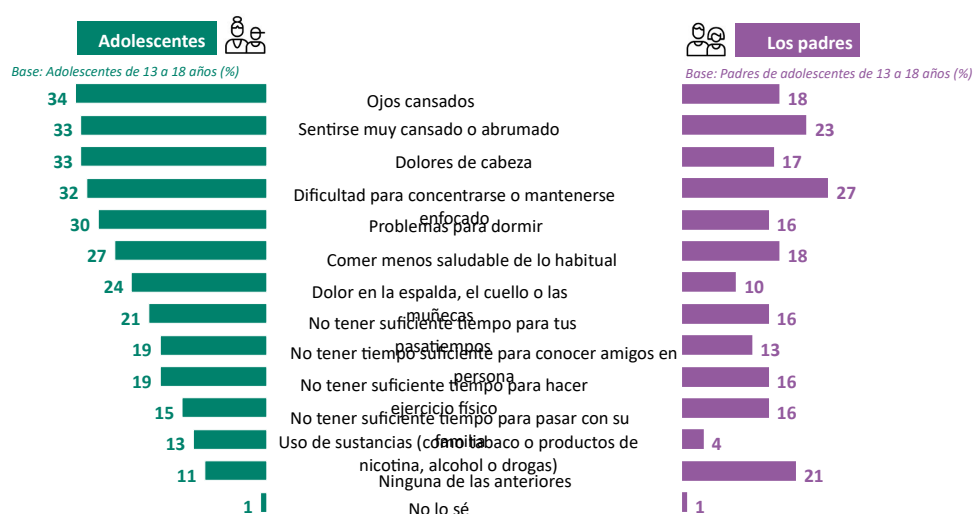
Un tercio de los adolescentes europeos reportan ojos cansados (34%), fatiga (33%), dolores de cabeza (33%) o problemas de concentración (32%) durante el último mes, y los padres subestiman sistemáticamente cada uno de estos síntomas.

La encuesta registra la salud mental y física de los adolescentes a través de doce situaciones autoinformadas experimentadas en los últimos 30 días, preguntadas en formato espejo a los adolescentes y a los padres sobre su hijo. La jerarquía de los autoinformes de los adolescentes está liderada por cuatro indicadores fisiológicos y cognitivos, todos agrupados entre el 30% y el 35%. Los ojos cansados son el indicador más citado, reportado por el 34% de los adolescentes. Sentirse muy cansado o abrumado y los dolores de cabeza alcanzan el 33% y encontrar difícil concentrarse o mantenerse enfocado alcanza el 32%. Ligeramente atrasados, los problemas para dormir afectan al 30% de los adolescentes. Agregados, alrededor de nueve adolescentes de cada diez reportan al menos

una de las doce situaciones probadas durante el mes pasado, y solo el 11% declara ninguna. En esta etapa, estos hallazgos deben entenderse como indicadores amplios de bienestar y estilo de vida autoinformados, independientemente de cualquier atribución específica al uso de pantallas o redes sociales. Su relación con los patrones de exposición digital se examina en las siguientes secciones.

Un segundo nivel cubre los indicadores de comportamiento y estilo de vida. Comer menos saludable de lo habitual es reportado por el 27% de los adolescentes, dolor en la espalda, cuello o muñecas en un 24%, falta de tiempo para pasatiempos en un 21%, falta de tiempo para reunirse con amigos en persona y falta de ejercicio físico en un 19% cada uno, y falta de tiempo en familia en un 15%. El consumo de sustancias como tabaco, nicotina, alcohol o drogas se reporta en un 13%. La pregunta espejo hecha a los padres revela una subestimación sistemática que se mantiene a través de todos los síntomas probados. Mientras que el 11% de los adolescentes no declaran ningún síntoma, el 21% de los padres informan no haber notado ninguno en su hijo,

P1 ¿Cuál de las siguientes situaciones, si las hay, le ha sucedido a usted] / [ha notado que le ha sucedido a su hijo] en los últimos 30 días?



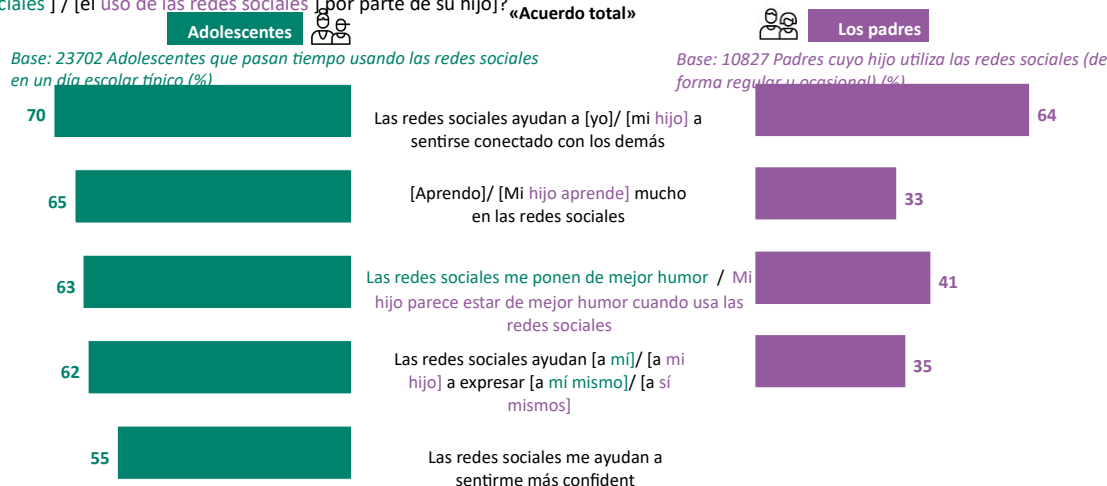
(*) El total supera el 100%, ya que a los encuestados se les permitió dar múltiples respuestas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

una brecha de diez puntos porcentuales. En la mayoría de los ítems, las estimaciones de los padres permanecen consistentemente por debajo de los autoinformes de los adolescentes, con las mayores brechas absolutas observadas en los ojos cansados (34% vs 18%, una brecha de 16 puntos), dolores de cabeza (33% vs 17%, también 16 puntos), dolor en la espalda, cuello o muñecas (24% vs 10%, 14 puntos) y problemas para dormir (30% vs 16%, 14 puntos). Los padres están más cerca de los autoinformes de los adolescentes sobre la falta de tiempo familiar (15% frente a 16%) y sobre las dificultades de concentración (32% frente a 27%), dos indicadores que pueden ser directamente observables en el hogar.

En el lado negativo, el 45% reconoce que tiende a compararse con los demás cuando usa las redes sociales, el 41% le preocupa que se pierda si no está en línea todo el tiempo, el 40% tiene dificultades para concentrarse debido a eso, el 38% le resulta difícil conciliar el sueño, el 33% se siente estresado o ansioso, el 31% se siente triste y el 31% se siente excluido en las discusiones en línea. Por lo tanto, casi uno de cada tres adolescentes reconoce explícitamente sentirse estresado, triste o excluido socialmente debido a las redes sociales.

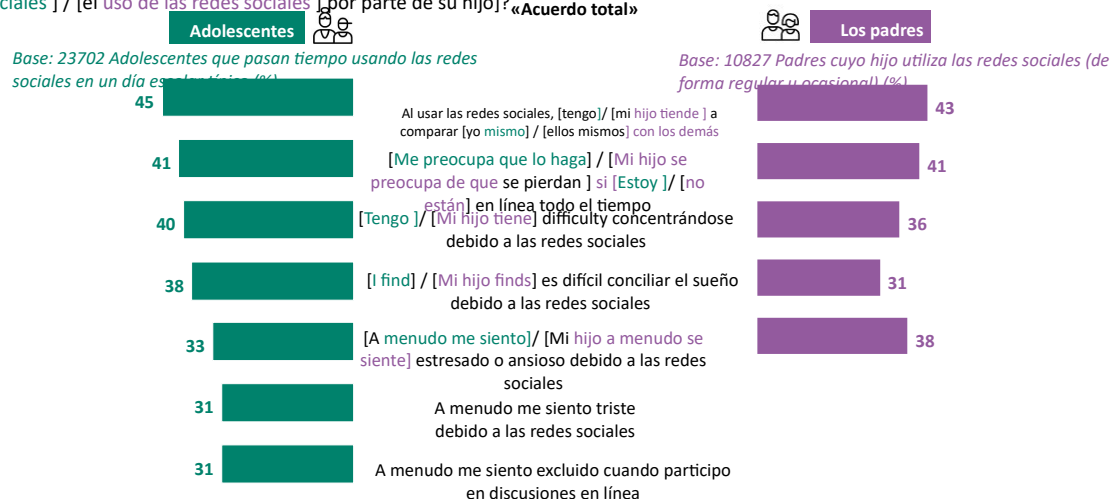
P8/P7 ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones en relación con [su uso de las redes sociales] / [el uso de las redes sociales] por parte de su hijo? «Acuerdo total»



La evaluación cualitativa realizada por los propios adolescentes de los efectos de las redes sociales mezcla beneficios reconocidos y negativos reconocidos. En el lado positivo, el 70% de los adolescentes que usan las redes sociales están de acuerdo en que les ayuda a sentirse conectados con los demás, el 65% que aprenden mucho a través de ellas, el 63% que les pone de mejor humor, el 62% que les ayuda a expresarse y el 55% que les ayuda a sentirse más seguros.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

P9/P8 ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones en relación con [su uso de las redes sociales] / [el uso de las redes sociales] por parte de su hijo? «Acuerdo total»



4.2 - Tiempo de pantalla e indicadores de bienestar notificados

Una asociación clara entre el tiempo de pantalla y los indicadores de bienestar informados

Los resultados descriptivos muestran una clara asociación entre el tiempo de pantalla de fin de semana y varios indicadores de bienestar y estilo de vida reportados entre los adolescentes. Como esta encuesta se basa en datos transversales autoinformados, estos resultados deben interpretarse como asociaciones estadísticas en lugar de evidencia de una relación causal directa entre el tiempo de pantalla y los resultados informados.

A través de los cinco indicadores probados por el intervalo de tiempo de pantalla, la prevalencia generalmente aumenta con el tiempo de pantalla de fin de semana. Sin embargo, el patrón no es perfectamente lineal para cada indicador: ojos cansados y sensación de meseta muy cansada o abrumada en los dos últimos soportes de tiempo de pantalla, mientras que el uso de sustancias muestra una ligera inversión entre el primer y segundo soportes. Los ojos cansados aumentan del 17% entre los adolescentes con menos de dos horas de pantalla de fin de

semana, al 24% en el grupo de dos a cuatro horas, el 30% en cuatro a seis horas, el 37% en seis a ocho horas, el 43% en ocho a diez horas, el 46% en diez a doce horas y el 46% en doce horas o más, un aumento de 29 puntos porcentuales y una prevalencia casi triplicada entre las categorías más ligeras y más pesadas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes



El mismo gradiente se aplica, con amplitud comparable, a la fatiga (19% a 46%), dificultades de concentración (18% a 45%) y problemas de sueño (18% a 44%). El uso de sustancias como el tabaco, la nicotina, el alcohol o las drogas sigue el mismo patrón con una brecha absoluta más pequeña pero un fuerte aumento relativo, del 12% entre los usuarios más ligeros al 23% entre los más pesados, casi duplicando.

Los cuatro indicadores fisiológicos y cognitivos, en otras palabras, más del doble entre los extremos inferior y superior de la escala de exposición de fin de semana, mientras que el uso de sustancias también aumenta sustancialmente. El gradiente se aplana ligeramente por encima de diez horas por día, lo que sugiere un efecto de saturación en la parte superior de la distribución, particularmente para los ojos cansados y sentirse muy cansado o abrumado.

No obstante, la implicación sustantiva es digna de mención. La dimensión en la que menos se ha centrado la preocupación de los padres en la sección 3.2, a saber, los efectos internos sobre el sueño, la fatiga y la concentración, es también la dimensión en la que se observan las asociaciones estadísticas más fuertes con el tiempo de pantalla en la encuesta, en comparación con la sensación de quedar

excluido o el miedo a perderse. Por el contrario, las preocupaciones de los padres sobre el contenido dañino y los depredadores en línea no capturan la dinámica acumulativa a la que apuntan los datos de los síntomas.

4.3 - Patrones de uso y síntomas de las redes sociales

Entre las actividades digitales, el uso de las redes sociales está más fuertemente asociado con el sueño y los síntomas emocionales.

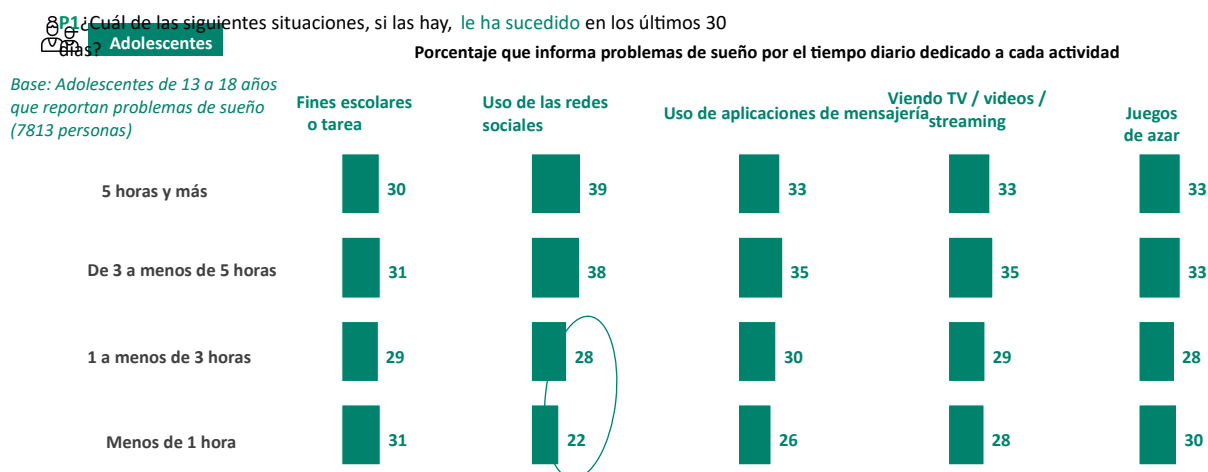
Cuando el análisis dosis-respuesta se desglosa por tipo de actividad digital, los patrones asociados con cada actividad divergen bruscamente. En cuanto a los problemas de sueño, el gradiente es más pronunciado para las redes sociales: El 22% de los adolescentes que usan las redes sociales menos de una hora al día reportan problemas de sueño, frente al 28% en el grupo de una a tres horas, el 38% en tres a cinco horas y el 39% por encima de cinco horas, un aumento de 17 puntos. Las aplicaciones de mensajería siguen un gradiente más suave pero aún perceptible (26%, 30%, 35%, 33%), al igual que ver televisión o videos a través de streaming (28%, 29%, 35%, 33%).

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Los juegos muestran un gradiente modesto (30%, 28%, 33%, 33%) y el tiempo dedicado a las tareas escolares o deberes, por el contrario, no muestra ningún gradiente (31%, 29%, 31%, 30%): la duración del tiempo diario de pantalla relacionado con la escuela no muestra la misma asociación estadística con los problemas de sueño de los adolescentes, en marcado contraste con el uso impulsado por el entretenimiento. Al igual que a lo largo de este informe, estos resultados describen asociaciones estadísticas observadas en datos autoinformados transversales y no deben interpretarse como evidencia de efectos causales directos entre actividades digitales específicas y resultados de bienestar.

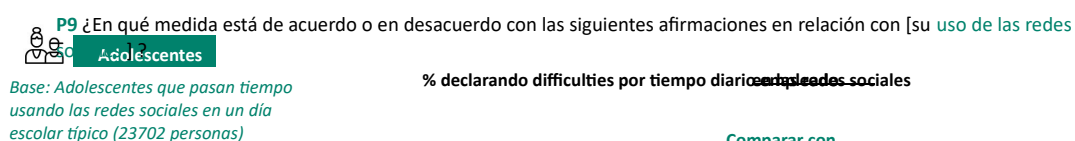
los que superan las cinco horas, una brecha de veinte puntos. En dificultad para concentrarse debido a las redes sociales, el gradiente va del 30% al 47%. Al compararse con los demás, del 36% al 52%. Al sentirse estresado o ansioso, del 25% al 39%. La relación dosis-respuesta, en otras palabras, no se limita a una sola dimensión de bienestar. Toca el sueño, la cognición, la comparación social y la regulación emocional simultáneamente, y los cuatro indicadores aumentan juntos a medida que crece la exposición.

Estos patrones confirman la contribución específica de las redes sociales dentro de la categoría más amplia de actividades de pantalla. Los propios adolescentes reconocen implícitamente esta distinción: Como se



La misma jerarquía se mantiene a través de los síntomas más directamente vinculados a las redes sociales. En cuanto a la dificultad para conciliar el sueño, la proporción de adolescentes que están de acuerdo aumenta del 28% entre los que pasan menos de una hora al día en las redes sociales al 48% entre

muestra en la sección 2.1, su evaluación cualitativa de las redes sociales es más positiva que la de las pantallas en general, pero sus síntomas autoinformados de uso de las redes sociales son sustanciales. El 31% se siente triste por ello, el 33% está estresado o ansioso, el 38% tiene dificultades para conciliar el sueño, el 40% tiene dificultades para



Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

concentrarse. La brecha entre el marco positivo dominante y la prevalencia de autoinformes negativos es una de las tensiones centrales identificadas por la encuesta: Los adolescentes valoran las redes sociales como un vector de

conexión y autoexpresión al tiempo que reconocen sus costos emocionales y cognitivos en su propia vida diaria.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

5. Riesgos en línea y experiencias nocivas

5.1 - Exposición de los adolescentes a los riesgos en línea

Durante un período reciente de tres meses, nueve adolescentes de cada diez reportes encontraron al menos una pieza de contenido en línea potencialmente dañino, engañoso o angustiante.

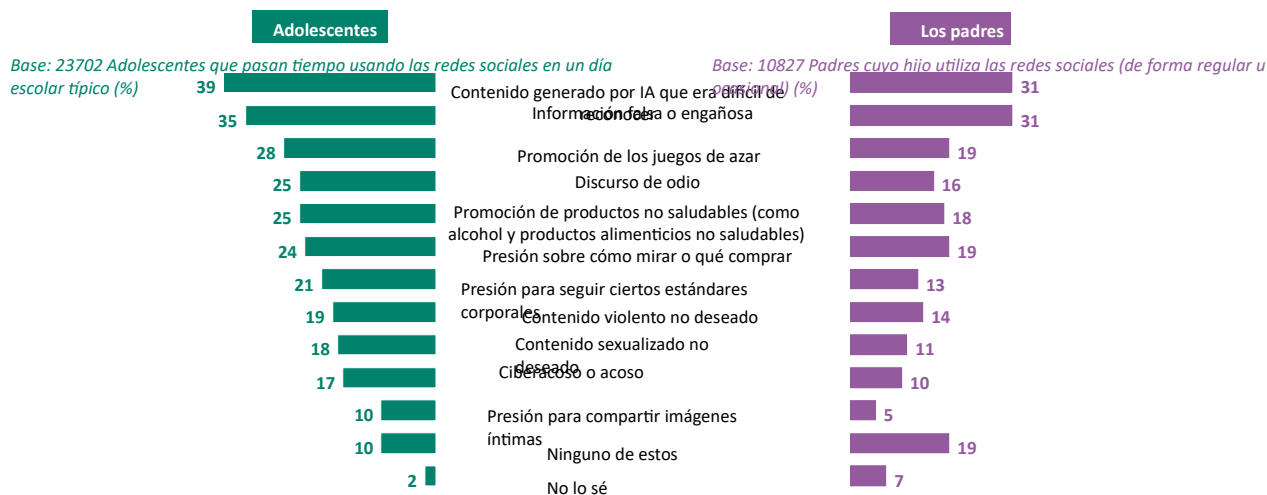
La pregunta se planteó deliberadamente en formato espejo y en una ventana corta de tres meses, para capturar exposiciones recientes y concretas en lugar de experiencias de por vida. Solo el 10% de los adolescentes que usan las redes sociales en un día escolar típico informan que no han visto o experimentado ninguna de las once categorías evaluadas. Esto significa que nueve de cada diez adolescentes europeos han encontrado al menos una pieza de contenido potencialmente problemático solo en los últimos tres meses. La jerarquía de exposiciones está liderada por dos categorías relativamente nuevas. El contenido generado por IA que era difícil de reconocer es lo primero, mencionado por el 39% de los adolescentes. La información falsa o engañosa sigue al 35%. Aunque no todo el contenido generado por IA es dañino en sí mismo, la prevalencia de estas dos categorías ilustra la saturación del entorno en línea de los adolescentes con contenido cuya autenticidad es difícil de evaluar. Un segundo nivel de exposición, entre uno de cada cinco y uno de cada cuatro adolescentes, incluye la promoción del juego (28%), la incitación al odio (25%), la promoción de productos poco saludables como el alcohol o los alimentos poco saludables (25%), la presión sobre cómo verse o qué comprar (24%) y la presión para seguir ciertos estándares corporales (21%). Cada uno de estos por sí solo afecta a una parte sustancial de la población adolescente, y agregados equivalen a una exposición casi sistemática a presiones comerciales, normativas u hostiles durante el uso regular de las redes sociales.

Un tercer nivel cubre los daños interpersonales clínicamente más graves. El contenido violento no deseado llega al 19% de los adolescentes, el contenido sexualizado no deseado al 18%, el ciberacoso o acoso al 17% y la presión para compartir imágenes íntimas al 10%. Incluso en el extremo inferior de la escala, el diez por ciento de los adolescentes europeos que utilizan las redes sociales representan a varios millones de personas, lo que significa que ninguna de estas exposiciones es marginal, especialmente teniendo en cuenta el plazo de tres meses.

La pregunta espejo hecha a los padres revela una subestimación sistemática que se mantiene en las once categorías. El 19% de los padres cuyo hijo utiliza las redes sociales informa que su hijo no ha estado expuesto a ninguno de estos contenidos, frente al 10% de los propios adolescentes; un 7% adicional de los padres dicen que no lo saben, frente al 2% de los adolescentes. Partida por partida, las estimaciones de los padres se mantienen sistemáticamente por debajo de los autoinformes de los adolescentes, con brechas absolutas que oscilan entre cuatro y nueve puntos porcentuales. Las mayores lagunas se refieren a la promoción de los juegos de azar y la exposición a la incitación al odio (9 puntos cada una), el contenido generado por la IA y la presión para seguir las normas corporales (8 puntos cada una). Los padres están más cerca de los autoinformes de los adolescentes sobre la difusión de información falsa (4 puntos) y sobre elementos como la presión sobre cómo verse o qué comprar, la exposición a contenido violento o la presión para compartir imágenes íntimas (5 puntos cada uno). Lo que destaca es menos la variación entre ítems que la regularidad de la subestimación: independientemente del tipo de contenido probado, los padres perciben un entorno de riesgo en línea menos prevalente que el que sus hijos realmente informan.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Q10/Q9c En los últimos 3 meses, ¿ha visto o experimentado su hijo alguno de los siguientes al usar las redes sociales?



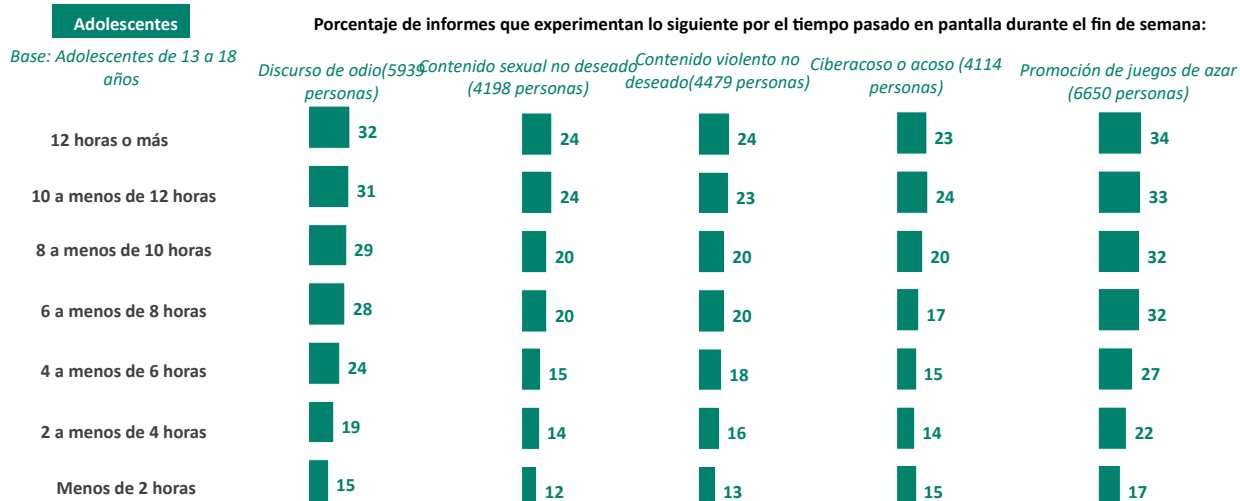
La relación entre el tiempo de pantalla de fin de semana y la exposición a contenido dañino es monotónica y continua en las cuatro categorías clínicamente más severas. La exposición al discurso de odio aumenta del 15% entre los adolescentes que pasan menos de dos horas en pantallas durante un día de fin de semana, al 32% entre los que pasan doce horas o más, lo que duplica con creces la prevalencia. El contenido sexual no deseado aumenta del 12% al 24% en el mismo rango, una duplicación exacta. El contenido violento no deseado sigue el mismo patrón, del 13% al 24%. El ciberacoso o acoso aumenta del 15% al 23%, con el gradiente aplanándose en el extremo inferior y empujándose por encima de las seis horas por día.

síntomas internos (sueño, fatiga, concentración) y con la exposición externa a riesgos de contenido (discurso de odio, contenido sexualizado, violencia, ciberacoso).

El mecanismo es intuitivo: Pasar más tiempo en las pantallas aumenta mecánicamente la probabilidad de encontrar cualquier tipo de contenido, incluidos los dañinos. La variable que las secciones anteriores de este informe han demostrado ser las más fuertemente asociadas con los síntomas de salud mental de los adolescentes también es la variable más fuertemente asociada con la exposición concreta al riesgo. Por lo tanto, el tiempo de pantalla de fin de semana pesado conlleva una doble penalización: se correlaciona con

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

P10 En los últimos 3 meses, ¿ha visto o experimentado algo de lo siguiente al usar las redes sociales?



5.2 - Variación por edad del primer uso de las redes sociales

Se observa una correlación similar con la edad a la que los adolescentes comenzaron a usar las redes sociales.

Los que comenzaron antes de los 10 años están más expuestos en las cuatro categorías graves que los que comenzaron después de los 14 años: el 34 % frente al 19 % en el discurso de odio, el 28 % frente al 17 % en la presión para seguir las normas corporales, el 25 % frente al 16 % en el contenido sexualizado no deseado y el 23 % frente al 16 % en el ciberacoso o el acoso. Estas dos variables, el tiempo de pantalla de fin de semana y la edad del primer uso de las redes sociales, están correlacionadas: Los principiantes pasan en promedio 7,5 horas en pantallas durante un día de fin de semana, frente a 5,7 horas para aquellos que comenzaron después de los 14 años.

Más allá del tiempo de pantalla y la edad de primer uso, dos patrones sociodemográficos merecen atención. La presión para seguir ciertos estándares corporales es marcadamente sexista, alcanzando el 25% entre las niñas contra el 17% entre los niños, una diferencia de ocho puntos; en las otras diez

categorías examinadas, el género desempeña un papel marginal. La edad misma también importa: Los jóvenes de 17 a 18 años están más expuestos que los de 13 a 14 años en todas las categorías graves, con las mayores brechas observadas en el contenido sexualizado no deseado (23 % frente al 14 %) y la presión para seguir las normas corporales (26 % frente al 18 %). El nivel educativo, la urbanización y la composición de los hogares, por el contrario, muestran efectos mínimos.

5.3 - Preocupaciones de los padres y conciencia de los incidentes

La mayoría de los padres cuyo hijo usa las redes sociales (55%) informan haber tomado conciencia de que su hijo tuvo una experiencia negativa en línea.

El patrón de descubrimiento es informativo: En el 32% de los casos, el niño le dijo directamente al padre, en el 12% el descubrimiento llegó a través de otra persona, y en el 11% el padre identificó el incidente. Por lo tanto, la conciencia de los padres, cuando existe, depende principalmente de la propia voluntad del niño de revelar, lo que se hace eco de la subestimación sistemática observada anteriormente en las once categorías de

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

contenido: Los padres ven en gran medida lo que sus hijos eligen mostrarles.

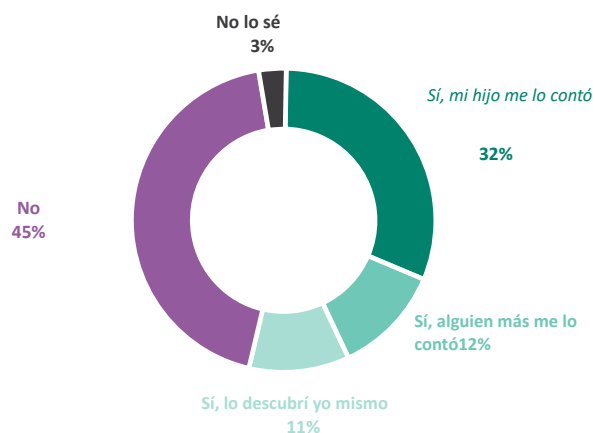
Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes



P9a ¿Su hijo ha acudido a usted, o alguna vez ha descubierto, que su hijo tuvo una experiencia negativa en línea?

Los padres

Base : 10827 Padres cuyo hijo usa las redes sociales (de forma regular u ocasional)



Tres patrones sociodemográficos emergen de los datos. primero, la conciencia de los padres sobre las experiencias negativas aumenta con el número de niños menores de 15 años, del 45% entre los padres sin otro niño menor de 15 años al 65% entre los que tienen tres o más. Este gradiente probablemente refleja la multiplicación mecánica de oportunidades para que ocurran incidentes. En segundo lugar, y de manera más contraintuitiva, los padres que tienen una visión positiva de las redes sociales son notablemente más conscientes de los incidentes (76%) que aquellos con una visión neutral o negativa (46% y 54% respectivamente). Este patrón podría explicarse hipotéticamente por los adolescentes que están más inclinados a confiar en los padres que no estigmatizan el uso de las redes sociales. finalmente, los padres cuyo hijo comenzó a usar las redes sociales antes de los 10 años informan más incidentes (69%) que aquellos cuyo hijo comenzó entre 10 y 13 (53%), un hallazgo consistente con los datos de los adolescentes, que anteriormente mostraban que la entrada temprana en las redes sociales se asocia con una mayor exposición a contenido negativo.

Los datos nacionales sobre el conocimiento de los incidentes por parte de los padres muestran variaciones sustanciales. Malta, Dinamarca, Luxemburgo, Estonia, Irlanda, Chipre, Suecia se encuentran en la parte superior del ranking,

mientras que Grecia, Italia, Francia, Portugal y España están en la parte inferior. En todos los Estados miembros, la divulgación directa del niño es el principal modo de descubrimiento, aunque su proporción varía notablemente de un país a otro.

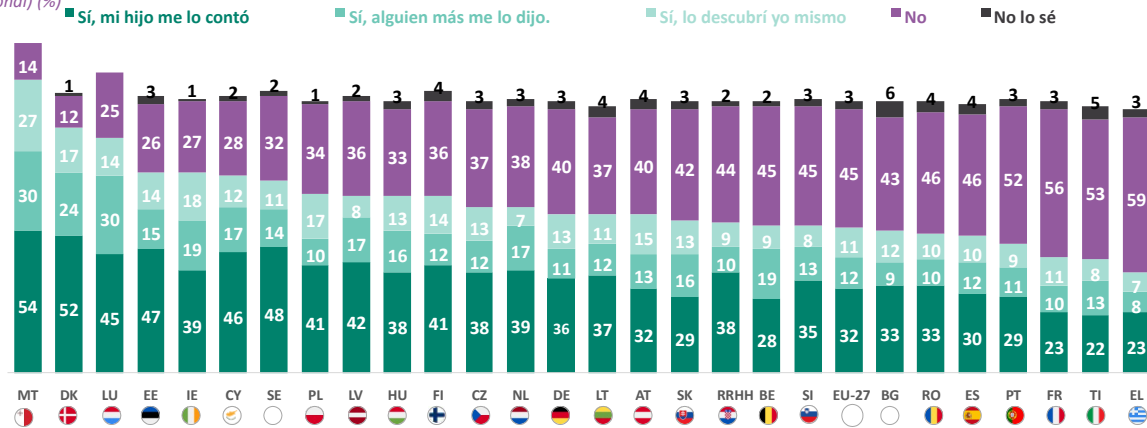
Eurobarómetro Flash

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

P9a ¿Su hijo ha acudido a usted, o alguna vez ha descubierto, que su hijo tuvo una experiencia negativa en línea?

Los padres

Base : 10827 Padres cuyo hijo utiliza las redes sociales (de forma regular u ocasional) (%)



(*) El total supera el 100%, ya que a los encuestados se les permitió dar múltiples respuestas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

6. Estrategias de protección y expectativas regulatorias

6.1 - Respuestas de los padres después de incidentes en línea

Cuando los padres se dan cuenta de una experiencia negativa en línea que involucra a su hijo, el diálogo es, con mucho, la respuesta más común.

El 63% de los padres que detectaron un incidente informan haber discutido la situación con su hijo, antes de cualquier otra acción. Este patrón se hace eco del modo dominante de conciencia identificado en la sección anterior, donde los padres aprenden principalmente sobre incidentes a través de la propia divulgación del niño: Responden primero reabriendo ese canal de conversación. El ajuste de las reglas o la supervisión de las actividades en línea sigue como la segunda acción, citada por el 36%, muy por detrás del diálogo. Reportar el incidente a la plataforma o sitio web es mencionado por el 22% de los padres, buscando el consejo de amigos, familiares o profesionales en un 21% y contactando a una autoridad pública en solo un 9%. Por lo tanto, la escalada institucional y basada en plataformas sigue siendo una respuesta minoritaria entre los padres que toman conciencia de un incidente.

Surgen algunas diferencias sociodemográficas. El diálogo con el niño es algo más frecuente entre las madres, entre los padres mayores (cuyos hijos también suelen ser mayores) y entre los padres cuyo hijo recibió un teléfono inteligente antes de los 10 años. Por el contrario, los padres más jóvenes están un poco más inclinados a ajustar las reglas de supervisión o a informar el incidente a la plataforma. Estas diferencias siguen siendo limitadas en magnitud, lo que sugiere que la jerarquía general de respuestas (diálogo primero, ajuste de reglas segundo, escalada institucional último) se mantiene en la mayoría de los grupos sociodemográficos.

La misma estabilidad se encuentra a nivel nacional. Aunque la proporción exacta de cada respuesta varía de un Estado miembro a otro, debatir la situación con el menor es la reacción más citada en todos los países, excepto Malta, donde la adaptación de las normas o la supervisión ocupa el primer lugar. En la mayoría de los países, el ajuste de las reglas o la supervisión ocupa el segundo lugar, mientras que informar el problema a la plataforma y ponerse en contacto con una autoridad pública siguen siendo respuestas minoritarias.

P9b ¿Qué hizo cuando se dio cuenta del hecho de que su hijo tuvo una experiencia negativa en línea?
Los padres

Base : 5665 Padres que saben que su hijo ha tenido una experiencia negativa en línea (%)



(*) El total supera el 100%, ya que a los encuestados se les permitió dar múltiples respuestas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

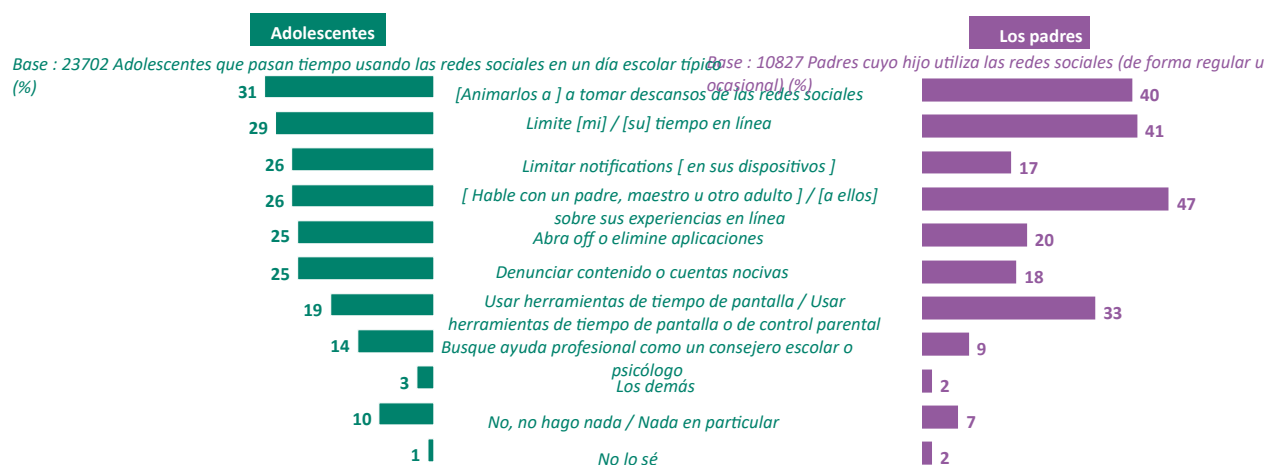
6.2 - Estrategias de protección y percepción de los actores

Los patrones de acción protectora muestran que los padres adoptan un conjunto diversificado de estrategias, dominadas por el diálogo y el estímulo en lugar de por la coerción estricta.

Hablar con el niño sobre su experiencia en línea es, con mucho, la medida más citada (47%), seguida de limitar el tiempo en línea (41%) y alentar los descansos de las redes sociales (40%). Las medidas más coercitivas o externas son notablemente menos frecuentes: Las herramientas de control parental son citadas por el 33% de los padres, la eliminación de aplicaciones en un 20%, la notificación de contenido dañino en un 18% y la búsqueda de ayuda profesional en solo un 9%, la proporción más baja entre todas las medidas. En el lado adolescente, y según lo informado por los propios adolescentes, la jerarquía es marcadamente menos pronunciada: la mayoría de las medidas son citadas por entre uno de cada cinco y uno de cada tres encuestados, y solo el 10% dice que no hace nada en particular. Sin embargo, surge una asimetría relativa en el diálogo: Solo el 26% de los adolescentes dicen que hablan con un padre, un maestro u otro adulto sobre lo que experimentan en línea, frente al 47% de los padres que dicen que mantienen esta

conversación. Los adolescentes también parecen más inclinados que sus padres a limitar las notificaciones (26% frente a 17%), a reportar contenido dañino (25% frente a 18%) y a buscar ayuda profesional (14% frente a 9%), lo que apunta a una forma de autoprotección que complementa la acción de los padres.

Q11/Q10 ¿Realiza alguna de las siguientes acciones para proteger [su] / [el] bienestar mental de su hijo/a cuando [utiliza] / [utiliza] las redes sociales?



(*) El total supera el 100%, ya que a los encuestados se les permitió dar múltiples respuestas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Dos patrones se destacan del análisis sociodemográfico en el lado parental. Los padres que tienen una visión positiva de las pantallas son notablemente menos intervencionistas en la mayoría de las medidas, con brechas de alrededor de quince puntos porcentuales en comparación con la media europea en diálogo, limitación de tiempo y estímulo al descanso. Por el contrario, los padres cuyo hijo comenzó a usar las redes sociales antes de los 10 años priorizan el diálogo (52%) y el fomento de descansos (51%) más que la media, y dependen ligeramente menos de las herramientas de control parental, lo que sugiere una adaptación experiencial hacia prácticas más suaves con el tiempo.

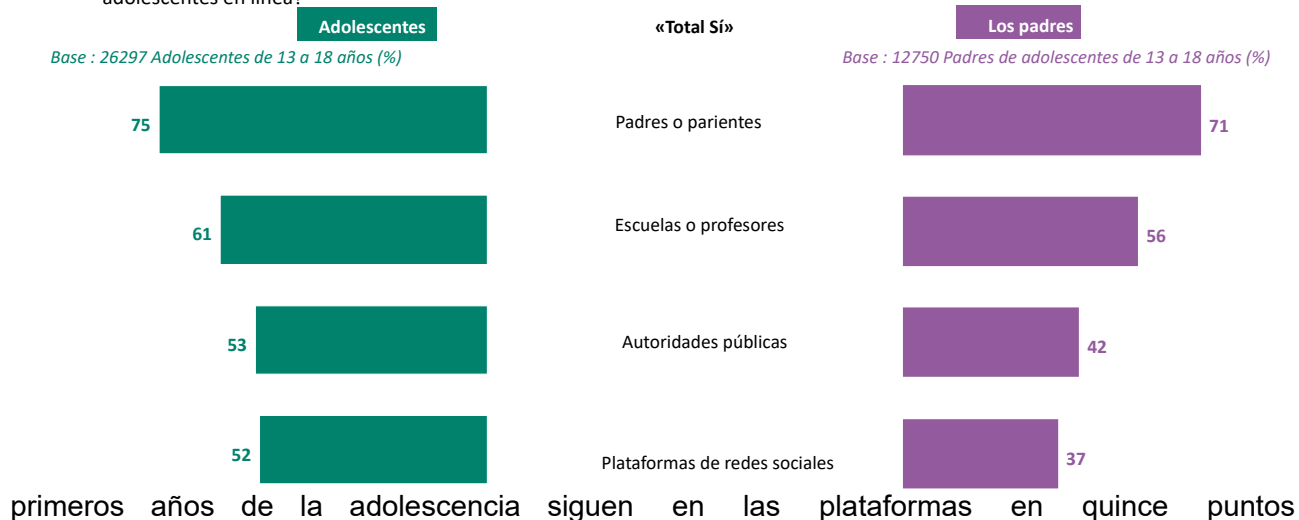
Dos patrones se destacan entre los propios adolescentes. Aquellos que comenzaron a usar las redes sociales antes de los 10 años dependen menos de herramientas estructuradas (aplicaciones de tiempo de pantalla del 14% frente al 19% en promedio) y de ayuda profesional (10% frente al 14%) y son ligeramente más propensos a no hacer nada en particular (13% frente al 10%), lo que sugiere una forma de habituación que suaviza los reflejos autoprotectores con el tiempo. Los adolescentes más jóvenes (13-14 años) reportan mayores tasas de diálogo con un padre, un maestro u otro adulto (32%, frente al 26% en promedio), lo que indica que los

siendo un período de comunicación abierta con los adultos que se reduce gradualmente con la edad.

Las percepciones de los actores que protegen el bienestar mental de los jóvenes en línea siguen la misma jerarquía en ambas poblaciones: familia en primer lugar, escuelas en segundo lugar, autoridades públicas en tercer lugar, plataformas de redes sociales en último lugar. Los padres y familiares son vistos como haciendo lo suficiente por el 71% de los padres y el 75% de los adolescentes, el ligero exceso desde el lado adolescente refleja el diálogo establecido entre los dos. Las escuelas y los maestros siguen a un nivel comparable, con el 56% de los padres y el 61% de los adolescentes otorgándoles una clara mayoría de confianza. La confianza recae notablemente en las autoridades públicas (42% de los padres, 53% de los adolescentes) y aún más en las plataformas de redes sociales (37% de los padres, 52% de los adolescentes), el actor con la calificación más baja de todos.

Un patrón consistente se extiende a través de los cuatro actores: los padres son sistemáticamente más críticos que los adolescentes, y la brecha se amplía a medida que se pasa de los actores próximos (padres, escuelas) a los institucionales (autoridades, plataformas). La brecha más amplia, observada

P12 ¿Considera que cada una de las siguientes medidas es suficiente para proteger el bienestar mental de los adolescentes en línea?



Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

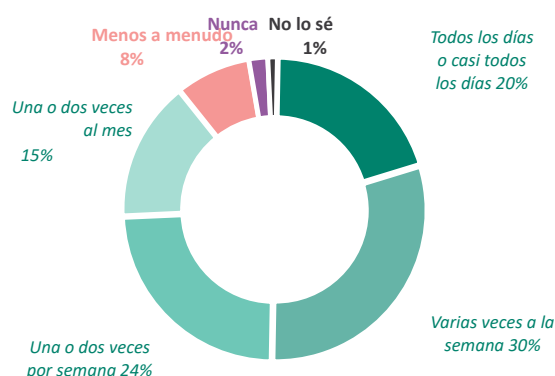
porcentuales, destaca una divergencia generacional con respecto a este actor.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Estos datos corroboran el lugar central del diálogo identificado anteriormente. Tres cuartas partes de los padres (74%) informan que hablan con sus hijos sobre lo que hacen o experimentan en las redes sociales al menos una vez a la semana, incluido uno de cada cinco padres (20%) que lo hace todos los días o casi todos los días, el 30% varias veces a la semana y el 24% una o dos veces a la semana. El trimestre restante (25%) reporta un ritmo menos regular, con 15% hablando una o dos veces al mes, 8% menos a menudo y 2% nunca. Por lo tanto, en toda la UE, el diálogo parental sobre el uso de las redes sociales aparece como una práctica habitual e integrada para la gran mayoría de los hogares cuyos adolescentes se encuentran en las redes sociales.

Los padres

Base : 10827 Padres cuyo hijo usa las redes sociales (de forma regular u ocasional)



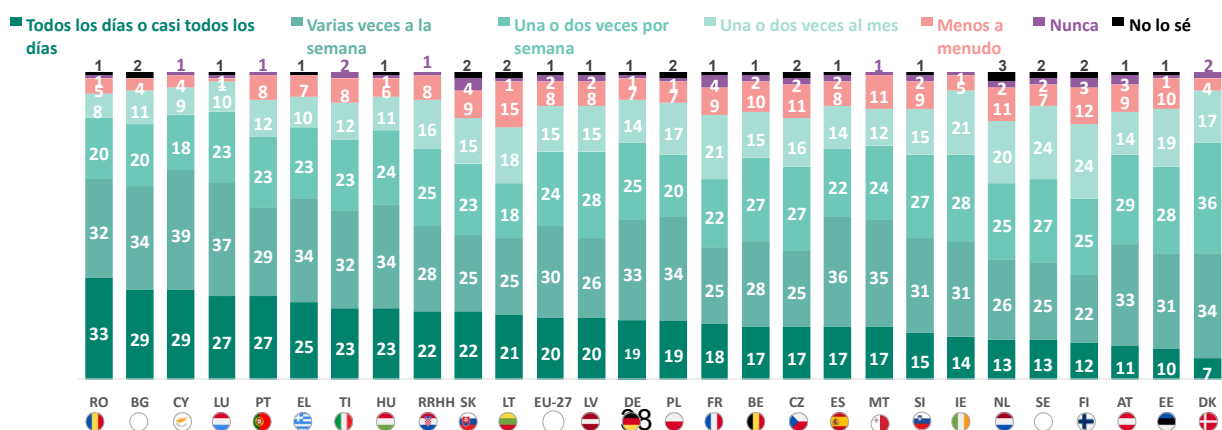
Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Algunas diferencias sociodemográficas surgen en la frecuencia del diálogo padre-hijo. Las conversaciones diarias son reportadas con más frecuencia por las madres que por los padres (24% contra 15%), por los padres de 30 a 39 años que por los padres mayores (23% contra 18%), y por los padres con al menos tres hijos en casa que los que no tienen ninguno (24% contra 16%). El tiempo que el niño pasa realmente en las pantallas, sin embargo, tiene poca relación con la frecuencia de la conversación: Los padres cuyos adolescentes usan las pantallas en gran medida y los padres cuyos adolescentes las usan a la ligera informan ritmos similares. Los datos a nivel de país muestran una amplia variación en la frecuencia del diálogo entre padres e hijos sobre el uso de las redes sociales. Las conversaciones diarias son más comunes en Rumanía y Bulgaria (33 % y 29 %, respectivamente), seguidas de Chipre, Luxemburgo, Portugal y Grecia, todas ellas entre el 25 % y el 29 %. Son notablemente menos frecuentes en los países nórdicos, con Dinamarca en el 7%, Finlandia en el 12% y Suecia en el 13%, y en niveles similares en Estonia, Austria e Irlanda. En la tasa agregada de conversación semanal, la brecha alcanza casi treinta puntos, desde el 87% en Luxemburgo y el 86% en Chipre hasta el 59% en Finlandia. La variación no sigue de cerca las diferencias de los países en el tiempo de pantalla de los adolescentes, lo que sugiere que refleja patrones más amplios de comunicación familiar.

P11¿ Con qué frecuencia habla con su hijo sobre lo que hace o experimenta en las redes sociales?

Los padres

Base : 10827 Padres cuyo hijo utiliza las redes sociales (de forma regular u ocasional) (%)



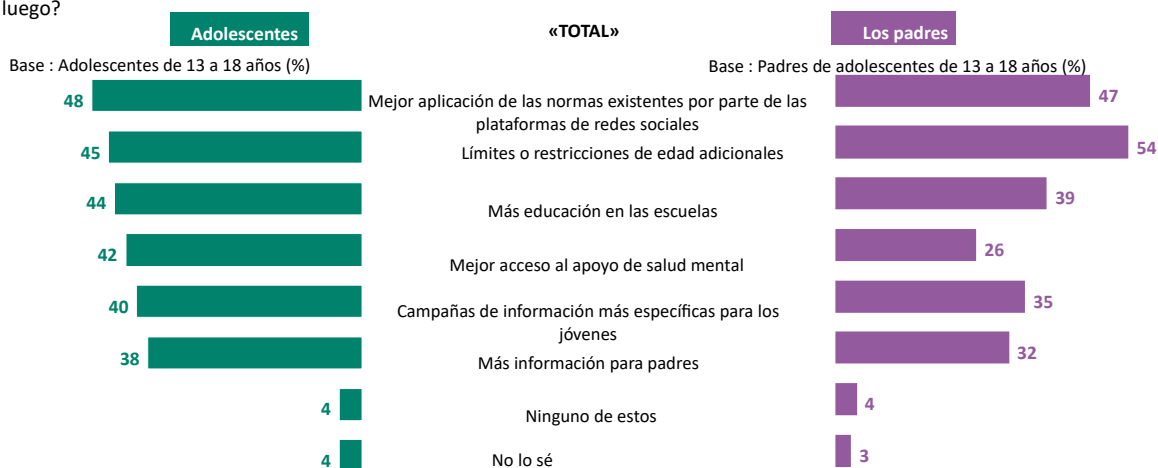
Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

6.3 - Un mandato de acción intergeneracional

Sobre las acciones que más ayudarían a mejorar el bienestar mental de los adolescentes en línea, ambas poblaciones convergen en una sola prioridad compartida: El 47 % de los padres y el 48 % de los adolescentes piden una mejor aplicación de las normas de la plataforma existentes

Más allá de esta convergencia, se destacan dos divergencias. Los padres presionan más fuertemente por los límites y restricciones de edad (54% contra 45% de los adolescentes), que constituyen la medida más citada en el lado de los padres. Los adolescentes, a su vez, piden con mayor frecuencia un mejor acceso al apoyo de salud mental (42% frente al 26% de los padres), la mayor divergencia entre las dos poblaciones en esta cuestión. Las medidas restantes, incluida una mayor educación en las escuelas, campañas de información más específicas y más información para los padres, cuentan con el apoyo del 32 % al 44 % de ambas partes sin grandes divergencias. La lista de prioridades de los padres apunta a una sola palanca dominante (límites de edad), mientras que la lista de adolescentes es notablemente más plana, con cuatro medidas entre el 42% y el 48%, lo que sugiere que los propios adolescentes piden una respuesta integral en lugar de una sola respuesta.

P13 Para mejorar el bienestar mental de los jóvenes en línea, ¿cuál de las siguientes acciones cree que es más effective? ¿En primer lugar?
¿Y luego?



(*) El total supera el 100%, ya que a los encuestados se les permitió dar múltiples respuestas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

7. Especificaciones técnicas

Entre el 30 de marzo y el 16 de abril de 2026, Demoscopy realizó este Flash Eurobarómetro 579 a petición de la Comisión Europea, Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria (DG SANTE). Se trata de una encuesta coordinada por la Dirección General de Comunicación (Unidad de Opinión Pública y Participación Ciudadana de la DG COMM).

Este Eurobarómetro Flash abarca a los adolescentes (de 13 a 18 años) y a los padres con hijos a cargo, en los 27 Estados miembros de la UE. En total, se completaron 39.047 entrevistas (26.297 adolescentes y 12.750 padres) a través de Computer Assisted Web Interviewing (CAWI).

Número de entrevistas por país

		Juventud	Los padres			Juventud	Los padres
UE	UE	26297	12750	LV	Letonia	1000	500
BE	Bélgica	1016	500	LT	Lituania	1000	500
BG	Bulgaria	1000	500	LU	Luxemburgo	500	250
CZ	República Checa	1000	500	HU	Hungría	1000	500
DK	Dinamarca	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Alemania	1121	500	NL	Países Bajos	1029	500
EE	Estonia	1000	500	AT	Austria	1040	500
IE	Irlanda	1041	500	PL	Polonia	1000	500
EL	Grecia	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	España	1052	500	RO	Rumanía	1042	500
FR	Francia	1043	500	SI	Eslovenia	1033	500
RRHH	Croacia	1000	500	SK	Eslovaquia	1000	500
TI	Italia	1051	500	fi	Finlandia	1000	500
CY	Chipre	597	250	SE	Suecia	1137	500

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Margen de error

Los resultados de la encuesta están sujetos a tolerancias de muestreo. El «margen de error» cuantifica la incertidumbre (o la confianza) en el resultado de una encuesta. Como regla general, cuantas más entrevistas se realicen (tamaño de la muestra), menor será el margen de error. Una muestra de 500 producirá un margen de error no superior a 4,4 puntos porcentuales, y una muestra de 1 000 producirá un margen de error no superior a 3,1 puntos porcentuales.

Márgenes estadísticos debidos a tolerancias de muestreo

(con un nivel de confianza del 95 %)

varios tamaños de muestra están en filas		varios resultados observados están en columnas					
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n=50	±6,0	±8,3	±12,0	±13,9	±12,0	±8,3	±6,0
n=100	±4,3	±5,9	±8,5	± 9,8	±8,5	±5,9	±4,3
n=200	±3,0	±4,2	±6,0	± 6,9	±6,0	±4,2	±3,0
n=500	±1,9	±2,6	±3,8	±4,4	±3,8	±2,6	±1,9
n=1000	±1,4	±1,9	±2,7	±3,1	±2,7	±1,9	±1,4
n=1500	±1,1	±1,5	±2,2	±2,5	±2,2	±1,5	±1,1
n=2000	±1,0	±1,3	±1,9	±2,2	±1,9	±1,3	±1,0

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Observaciones

Un interesante informe, con referencias científicas en algunas de las notas a pie de página.

Es una lástima que los subtítulos de las ilustraciones sean tan pequeños (a veces 5.4 o 6.2), pero es bueno que estén subtitulados con las cadenas de texto adecuadas.

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

8. Cuestionario

Modo de entrevista: En línea (CAWI)

Población destinataria: Adolescente (de 13 a 18 años) y padres con hijos dependientes

Cobertura: 27 Estados miembros de la UE

Fechas de trabajo de campo: Del 30 de marzo al 16 de abril de 2026

Tamaño de la muestra: 39.047 entrevistas: 26.297 adolescentes (aproximadamente 1.000 por país) y 12.750 padres (aproximadamente 500 por país)

Cuestiones sociodemográficas cubiertas: edad, sexo, región de residencia, nivel educativo, urbanización, composición del hogar.

CUESTIONARIO A - JUVENTUD (13-18 años)

Experiencias de trastornos mentales o físicos

Q1. ¿Cuál de las siguientes situaciones, si las hay, le ha sucedido en los últimos 30 días?

(SELECCIONA TODO LO QUE SE APLICA)

(Instrucciones de escritura: MÚLTIPLE – ALANDOMIZADO – Ninguna de las anteriores & DK = EXCLUSIVA)

1. No tener tiempo suficiente para conocer amigos en persona
2. No tener suficiente tiempo para pasar con su familia
3. No tener suficiente tiempo para sus pasatiempos (por ejemplo, deportes, música, lectura u otras actividades que disfrute)
4. No tener suficiente tiempo para hacer ejercicio físico
5. encontrar difícil concentrarse o mantenerse enfocado
6. Sentirse muy cansado o abrumado
7. Dolor en la espalda, el cuello o las muñecas
8. Ojos cansados
9. Dolores de cabeza
10. Problemas para dormir (por ejemplo, dificultad para conciliar el sueño o no dormir bien)
11. Comer menos saludable de lo habitual (por ejemplo, saltarse las comidas o comer más alimentos poco saludables)
12. Uso de sustancias (como tabaco o productos de nicotina, alcohol o drogas)
13. Ninguna de las anteriores
14. No lo sé

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

U se de pantallas

P2a. ¿Cuánto tiempo en promedio crees que pasas en pantallas (teléfono inteligente, computadora, tableta, TV, consola de juegos incluida) en total ...?

(SÓLO UNA RESPUESTA)

SI NO UTILIZA PANTALLAS, TIPO 0 POR HORAS Y 0 POR MINUTOS

SI UTILIZA PANTALLAS PARA MENOS DE UNA HORA, TIPO 0 PARA HORAS Y NÚMERO DE MINUTOS

SI NO CONOCE EL TIPO EN 99 HORAS Y MINUTOS

Número de horas Número de minutos

TIEMPO DE PANTALLAS POR DÍA

1. En un día escolar típico
2. Durante el fin de semana (sábado o domingo)

T ime gastado en pantallas para diferentes propósitos

PREGUNTA SI Q2 <> 0 O 99

Q3. En un día típico (de lunes a viernes), ¿cuánto tiempo en promedio crees que pasas en las pantallas, para cada uno de los siguientes?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA – INDIQUE EL NÚMERO DE HORAS DE PASO)

SI NO UTILIZA PANTALLAS PARA ESTE USO, TIPO 0 POR HORAS Y 0 POR MINUTOS

SI UTILIZA PANTALLAS PARA MENOS DE UNA HORA, TIPO 0 PARA HORAS Y NÚMERO DE MINUTOS

SI NO CONOCE EL TIPO EN 99 HORAS Y MINUTOS

(Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA – ALANDOMIZACIÓN 2 A 5)

Número de horas Número de minutos

Propósitos escolares o tarea

Uso de las redes sociales

Uso de aplicaciones de mensajería

Viendo TV / videos / streaming

Juegos de azar

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Autoevaluación

Q4. Y, en general, ¿diría que la cantidad de tiempo que pasa [en las pantallas / en las redes sociales] por día es ...?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA SOLAMENTE)

(Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA – ALANDOMIZACIÓN 1 y 2)

- Demasiado
 - Sobre la cantidad correcta
 - Demasiado poco
 - No lo sé
1. En las pantallas
 2. En las redes sociales

Impact de pantallas

PREGUNTA A TODOS

Q5. En general, ¿cree que las pantallas tienen un impacto positivo o negativo en la vida de los jóvenes de su edad?

(SÓLO UNA RESPUESTA)

(Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Impacto muy positivo
2. Impacto bastante positivo
3. Ni impacto positivo ni negativo
4. Impacto bastante negativo
5. Impacto muy negativo
6. No lo sé

Razones para usar las redes sociales

PREGUNTA SI Q3.2 <> 0 O 99

Q6. ¿Cuáles son las principales razones por las que usa las redes sociales? en primer lugar? ¿Y por qué otras razones usas las redes sociales?

(MÚLTIPLES RESPUESTAS POSIBLES) - (Instrucciones de escritura: FIRSTLY IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Mantenerse en contacto con amigos o familiares
- Entretenimiento
- Siguiendo el contenido de influencers o creadores
- Seguimiento de noticias o recopilación de información
- Expresarme o compartir contenido
- Participar en debates grupales en línea
- Conseguir likes, comentarios o seguidores
- Conocer gente nueva
- No tengo nada más que hacer
- No lo sé

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

1. En primer lugar
2. ¿Y por qué otras razones?

Evaluación general del impacto de las redes sociales en la salud mental

PREGUNTA SI Q3.2 <> 0 O 99

P7. En general, ¿diría que las redes sociales tienen un impacto positivo o negativo en su bienestar mental (por ejemplo, su estado de ánimo, sus niveles de estrés o cómo se siente consigo mismo)?

(SÓLO UNA RESPUESTA)

(Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Muy positivo
2. Más bien positivo
3. Ni positivo ni negativo
4. Más bien negativo
5. Muy negativo
6. No lo sé

Actitudes hacia experiencias positivas en las redes sociales

(INSTRUCCIONES ESCRITAS: RANDOMIZE Q8 y Q9)

PREGUNTA SI Q3.2 <> 0 O 99

Q8. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones en relación con su uso de las redes sociales?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA)

(Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA - ALANDOMIZADA)

Totalm ente de acuerd o	Tienden a ponerse de acuerdo	Tienden a no estar de acuerdo	Totalmente en desacuerdo	DK
----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	----

Las redes sociales me ayudan a sentirme
conectado con los demás

Las redes sociales me ponen de mejor
humor

Las redes sociales me ayudan a
expresarme

Las redes sociales me ayudan a sentirme
más seguro

Aprendo mucho en las redes sociales

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Actitudes hacia el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental

PREGUNTA SI Q3.2 <> 0 O 99

P9. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones en relación con su uso de las redes sociales?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA)

(Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA - ALANDOMIZADA)

Totalmente de acuerdo	Tienden a ponerse de acuerdo	Tienden a no estar de acuerdo	Totalmente en desacuerdo	DK
--------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	----

A menudo me siento estresado o ansioso debido a las redes sociales

Cuando uso las redes sociales, tiendo a compararme con los demás

Me preocupa que me lo perderé si no estoy en línea

Tengo dificultades para concentrarme debido a las redes sociales

A menudo me siento excluido cuando participo en discusiones en línea

Me resulta difícil conciliar el sueño debido a las redes sociales

A menudo me siento triste debido a las redes sociales

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Exposición a riesgos en las redes sociales

PREGUNTA SI Q3.2 <> 0 O 99

P10. En los últimos 3 meses, ¿has visto o experimentado algo de lo siguiente al usar las redes sociales?

(SELECCIONA TODO LO QUE SE APLICA)

(Instrucciones de escritura: MÚLTIPLE – ALANDOMIZADO – DK = EXCLUSIVO)

1. Ciberacoso o acoso
2. Presión para seguir ciertos estándares corporales
3. Presión sobre cómo mirar o qué comprar
4. Presión para compartir imágenes íntimas
5. Contenido sexualizado no deseado
6. Contenido violento no deseado
7. Discurso de odio
8. Información falsa o engañosa
9. Contenido generado por IA que era difícil de reconocer
10. Promoción de los juegos de azar
11. Promoción de productos no saludables (como alcohol y productos alimenticios no saludables)
12. Ninguno de estos
13. No lo sé

Estrategias de afrontamiento

PREGUNTA SI Q3.2 <> 0 O 99

P11. ¿Haces algo de lo siguiente para proteger tu bienestar mental al usar las redes sociales?

(SELECCIONA TODO LO QUE SE APLICA)

(Instrucciones de escritura: MÚLTIPLE – ALANDOMIZADO – «Nada en particular» & «DK» = EXCLUSIVA)

1. Limitar mi tiempo en línea
2. Tome descansos de las redes sociales
3. Denunciar contenido o cuentas nocivas
4. Hable con un padre, maestro u otro adulto
5. Busque ayuda profesional como un consejero escolar o psicólogo
6. Desactivar o eliminar aplicaciones
7. Limitación de las notificaciones
8. Uso de herramientas de tiempo de pantalla
9. Los demás
10. No, no hago nada.
11. No lo sé

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Función de los adultos

PREGUNTA A TODOS

P12. ¿Cree que cada una de las siguientes medidas es suficiente para proteger el bienestar mental de los jóvenes en línea?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA)

(Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA - ALANDOMIZADA)

- Sí, definitivamente
- Sí, hasta cierto punto
- No, en realidad no
- No, en absoluto
- No lo sé / Prefiero no decirlo

1. Padres o parientes
2. Escuelas o profesores
3. Plataformas de redes sociales
4. Autoridades públicas

Medidas más eficaces para proteger a los jóvenes

P13. Para mejorar el bienestar mental de los jóvenes en línea, ¿cuál de las siguientes acciones cree que es más efectiva? ¿Y luego?

(Instrucciones de escritura: «Y, a continuación: MAX 2» – ALANDOMIZADO – en primer lugar = EXCLUSIVA / Ninguna de ellas / DK =

EXCLUSIVA)

- Más educación en las escuelas
- Mejor aplicación de las normas existentes por parte de las plataformas de redes sociales
- Límites o restricciones de edad adicionales
- Más información para padres
- Mejor acceso al apoyo a la salud mental
- Campañas de información más específicas para los jóvenes
- Ninguno de estos
- No lo sé

1. En primer lugar
2. ¿Y luego?

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Posibles preguntas contextuales adicionales

Edad en que comenzó a usar las redes sociales

DX1. ¿A qué edad empezaste a usar las redes sociales?

(SÓLO UNA RESPUESTA)

(Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Antes de los 10 años
2. 10 años
3. 11 años
4. 12 años
5. 13 años
6. 14 años
7. 15 años
8. 16 años
9. 17 años
10. 18 años
11. No uso las redes sociales
12. No lo sé

CUESTIONARIO B – Padres de adolescentes de 13 a 18 años

Uso de pantallas

PREGUNTA A TODOS

Experiencias de trastornos mentales o físicos

Q1. ¿Cuál de las siguientes situaciones, si las hay, ha notado que le ha sucedido a su hijo en los últimos 30 días?

(SELECCIONE TODO LO QUE SE APLICA) (Instrucciones de escritura: MÚLTIPLE – ALANDOMIZADO – «Ninguno de los anteriores» & «No sé» = EXCLUSIVO)

1. No tener suficiente tiempo para conocer amigos en persona
2. No tener suficiente tiempo para pasar con la familia
3. No tener suficiente tiempo para pasatiempos (por ejemplo, deportes, música, lectura u otras actividades que disfruten)
4. No tener suficiente tiempo para hacer ejercicio físico
5. encontrar difícil concentrarse o mantenerse enfocado
6. Sentirse muy cansado o abrumado
7. Dolor en la espalda, cuello o muñecas
8. Ojos cansados
9. Dolores de cabeza
10. Problemas para dormir (por ejemplo, dificultad para conciliar el sueño o no dormir bien)
11. Comer menos saludable de lo habitual (por ejemplo, saltarse las comidas o comer más alimentos poco saludables)
12. Uso de sustancias (como tabaco o productos de nicotina, alcohol o drogas)
13. Ninguna de las anteriores
14. No lo sé

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Q2. ¿Cuánto tiempo estima que su hijo pasa en pantallas (teléfono inteligente, computadora, tableta, TV, consola de juegos incluida) en total ...?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA SOLAMENTE)

SI SU NIÑO NO UTILIZA PANTALLAS, TIPO 0 POR HORAS Y 0 POR MINUTOS

SI SU HIJO UTILIZA PANTALLAS POR MENOS DE UNA HORA, TIPO 0 POR HORAS Y NÚMERO DE MINUTOS

SI NO CONOCE EL TIPO EN 99 HORAS Y MINUTOS

Número de horas

Número de minutos

TIEMPO DE PANTALLAS POR DÍA

1. En un día escolar típico
2. Durante el fin de semana (sábado o domingo)

Autoevaluación

Q3. Y, en general, ¿diría que la cantidad de tiempo que su hijo pasa [en las pantallas / en las redes sociales] por día es ...?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA SOLAMENTE) (Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA – ALANDOMIZACIÓN 1 y 2)

- Demasiado
 - Sobre la cantidad correcta
 - Demasiado poco
 - No lo sé
1. En las pantallas
 2. En las redes sociales

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Impacto general de las pantallas

PREGUNTA A TODOS

Q4. En general, ¿cree que las pantallas tienen un impacto positivo o negativo en la vida de los jóvenes de la edad de su hijo?

(UNA RESPUESTA SOLAMENTE) (Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Impacto muy positivo
2. Impacto bastante positivo
3. Ni impacto positivo ni negativo
4. Impacto bastante negativo
5. Impacto muy negativo
6. No lo sé

Nivel de preocupación

PREGUNTA A TODOS

Q5. ¿Le preocupa o no cada uno de los siguientes aspectos del uso de la pantalla de su hijo?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA) (Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA – ALANDOMIZADA)

	Muy preocupado	Bastante preocupado	No muy preocupado	No se preocupa en absoluto	DK
--	----------------	---------------------	-------------------	----------------------------	----

El riesgo de que su hijo esté expuesto a contenido dañino o inapropiado en línea

El impacto del uso de pantallas en el sueño de su hijo

El impacto del uso de pantallas en el rendimiento escolar de su hijo

El riesgo de que su hijo sea contactado por extraños en línea

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Uso de las redes sociales

PREGUNTA A TODOS

Hablemos ahora específicamente de las redes sociales.

DX1. A su leal saber y entender, ¿su hijo utiliza las redes sociales?

(UNA RESPUESTA SOLAMENTE) (Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Sí, regularmente
2. Sí, de vez en cuando
3. No
4. No lo sé

Contextual – pregunta de filtro para la sección de redes sociales

PREGUNTA Q6 SI DX1 = 1 O 2

Evaluación general del impacto de las redes sociales en la salud mental

Q6. En general, ¿diría que las redes sociales tienen un impacto positivo o negativo en el bienestar total de su hijo (por ejemplo, su estado de ánimo, sus niveles de estrés o su autoestima)?

(UNA RESPUESTA SOLAMENTE) (Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Muy positivo
2. Más bien positivo
3. Ni positivo ni negativo
4. Más bien negativo
5. Muy negativo
6. No lo sé

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

(INSTRUCCIONES ESCRITAS: RANDOMIZE Q7 y Q8)

PREGUNTA Q7 SI DX1 = 1 O 2

Experiencias positivas percibidas en las redes sociales

P7. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones en relación con el uso de las redes sociales por parte de su hijo?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA) (Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA – ALANDOMIZADA)

	Totalment e de acuerdo	Tienden a ponerse de acuerdo	Tienden a no estar de acuerdo	Totalment e en desacuerd o	DK
--	------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----

Las redes sociales ayudan a mi hijo a sentirse conectado con los demás

Mi hijo parece estar de mejor humor cuando usa las redes sociales

Las redes sociales ayudan a mi hijo a expresarse

Mi hijo aprende mucho en las redes sociales

Impactos negativos percibidos de las redes sociales en la salud mental

PREGUNTA Q8 SI DX1 = 1 O 2

Q8. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones en relación con el uso de las redes sociales por parte de su hijo?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA) (Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA – ALANDOMIZADA)

	Totalmente de acuerdo	Tienden a ponerse de acuerdo	Tienden a no estar de acuerdo	Totalmente en desacuerd o	DK
--	--------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----

Mi hijo a menudo se siente estresado o ansioso debido a las redes sociales

Al usar las redes sociales, mi hijo tiende a compararse con los demás

A mi hijo le preocupa que se lo pierda si no está en línea todo el tiempo

Mi hijo tiene dificultades para concentrarse debido a las redes sociales

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

A mi hijo le resulta difícil conciliar el sueño debido a las redes sociales

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Experiencia de la experiencia negativa en línea del niño

PREGUNTA Q9a SI DX1 = 1 O 2

Q9a. ¿Su hijo ha acudido a usted, o alguna vez ha descubierto, que su hijo tuvo una experiencia negativa en línea?

(RESPUESTAS MÚLTIPLES POSIBLES) (Instrucciones de escritura: MÚLTIPLES - NO / DK = EXCLUSIVO)

1. Sí, mi hijo me lo contó
2. Sí, alguien más me lo dijo.
3. Sí, lo descubrí yo mismo
4. No
5. No lo sé

PREGUNTA Q9b SI Q9a = 1, 2 O 3

Q9b. ¿Qué hizo cuando se dio cuenta del hecho de que su hijo tuvo una experiencia negativa en línea?

(SELECCIONE TODO LO QUE SE APLICA) (Instrucciones de escritura: MÚLTIPLE – «No sé» = EXCLUSIVO)

1. Discutí la situación con mi hijo
2. Ajusté las normas o la supervisión de las actividades en línea
3. Denuncié el problema a la plataforma o sitio web
4. Me puse en contacto con una autoridad pública
5. Busqué consejos de amigos, familiares o profesionales
6. No hice nada en particular
7. Los demás
8. No lo sé

Exposición a riesgos en las redes sociales

PREGUNTA Q9c SI DX1 = 1 O 2

Q9c. En los últimos 3 meses, ¿ha visto o experimentado su hijo algo de lo siguiente al usar las redes sociales?

(SELECCIONE TODO LO QUE SE APLICA) (Instrucciones de escritura: MÚLTIPLE – ALANDOMIZADO – «Ninguno de estos» & «No sé» = EXCLUSIVO)

1. Ciberacoso o acoso
2. Presión para seguir ciertos estándares corporales
3. Presión sobre cómo mirar o qué comprar
4. Presión para compartir imágenes íntimas
5. Contenido sexualizado no deseado
6. Contenido violento no deseado
7. Discurso de odio
8. Información falsa o engañosa
9. Contenido generado por IA que era difícil de reconocer
10. Promoción de los juegos de azar
11. Promoción de productos no saludables (como alcohol y productos alimenticios no saludables)

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

12. Ninguno de estos

13. No lo sé

Mediación parental y estrategias de afrontamiento

PREGUNTA Q10 SI DX1 = 1 O 2

P10. ¿Realiza alguna de las siguientes acciones para proteger el bienestar mental de su hijo cuando utiliza las redes sociales?

(SELECCIONE TODO LO QUE SE APLICA) (Instrucciones de escritura: MÚLTIPLE – ALANDOMIZADO – «Nada en particular» & «No sé» = EXCLUSIVO)

- a. Limitar su tiempo en línea
- b. Anímelos a tomar descansos de las redes sociales
- c. Reportar contenido o cuentas dañinas
- d. Hable con ellos sobre sus experiencias en línea
- e. Reportar contenido o cuentas dañinas
- f. Busque ayuda profesional como un consejero escolar o psicólogo
- g. Desactivar o eliminar aplicaciones
- h. Limitar las notificaciones en sus dispositivos
- i. Utilice el tiempo de pantalla o las herramientas de control parental
- j. Los demás
- k. Nada en particular
- l. No lo sé

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Comunicación sobre experiencias en línea

PREGUNTA Q11 SI DX1 = 1 O 2

P11. ¿Con qué frecuencia habla con su hijo sobre lo que hace o experimenta en las redes sociales?

(UNA RESPUESTA SOLAMENTE) (Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Todos los días o casi todos los días
2. Varias veces a la semana
3. Una o dos veces por semana
4. Una o dos veces al mes
5. Menos a menudo
6. Nunca
7. No lo sé

Función de los actores

PREGUNTA A TODOS

P12. ¿Cree que cada una de las siguientes medidas es suficiente para proteger el bienestar mental de los jóvenes en línea?

(UNA RESPUESTA POR LÍNEA) (Instrucciones de escritura: RESPUESTA EXCLUSIVA POR LÍNEA – ALANDOMIZADA)

	Sí, definitivame nte	Sí, hasta cierto punto	No, en realidad no	No, para nada.	DK
--	----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------	----

Padres o parientes

Escuelas o profesores

Plataformas de redes sociales

Autoridades públicas

Medidas más eficaces para proteger a los jóvenes

P13. Para mejorar el bienestar mental de los jóvenes en línea, ¿cuál de las siguientes acciones cree que es más efectiva? ¿Y luego?

Impacto del tiempo de pantalla excesivo y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Instrucciones de scripting: «Y, a continuación: MAX 2” – ALANDOMIZADO – en primer lugar = EXCLUSIVA / DK = EXCLUSIVA)

- Más educación en las escuelas
- Mejor aplicación de las normas existentes por parte de las plataformas de redes sociales
- Límites o restricciones de edad adicionales
- Más información para padres
- Mejor acceso al apoyo a la salud mental
- Campañas de información más específicas para los jóvenes
- Ninguno de estos
- No lo sé

1. En primer lugar
2. ¿Y luego?

Preguntas contextuales adicionales

PREGUNTA A TODOS

DX2. Según su leal saber y entender, ¿a qué edad comenzó su hijo a usar las redes sociales?

(UNA RESPUESTA SOLAMENTE) (Instrucciones de escritura: EXCLUSIVA)

1. Antes de los 10 años
2. 10 años
3. 11 años
4. 12 años
5. 13 años
6. 14 años
7. 15 años
8. 16 años
9. 17 años
10. 18 años
11. Mi hijo no usa las redes sociales
12. No lo sé