

Los consejeros Viciano y Dávila han presentado hoy los resultados en el Colegio Gredos de Moratalaz, cuyos alumnos han participado en el estudio

La Comunidad de Madrid lidera el primer ensayo científico en España sobre redes sociales y menores: impacto directo sobre su inseguridad y ansiedad

- Investigadores de las universidades Rey Juan Carlos y Pontificia Comillas alertan del diseño de TikTok, que genera ansiedad en el 42% de los menores cuando no reciben una respuesta inmediata
- El 67% de las chicas y el 39% de los chicos de 16 y 17 años manifiestan inseguridad elevada si no pueden ver Instagram
- El 76,5% de chicas y el 57% de los chicos de entre 15 y 17 años sufren ansiedad si no responden mensajes al instante
- Educación y Sanidad coordinan un programa para detectar comportamientos de riesgo en los centros educativos
- Familia mantiene campañas publicitarias de concienciación y, desde 2018, el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas

9 de febrero de 2026.- La Comunidad de Madrid ha elaborado el primer ensayo científico realizado en España sobre el uso y el impacto de las redes sociales en menores de 12 a 17 años. El estudio, desarrollado por un equipo investigador de las universidades Rey Juan Carlos y Pontificia Comillas, se ha llevado a cabo con 700 alumnos de Secundaria y Bachillerato del Colegio Gredos San Diego Moratalaz y concluye que las plataformas analizadas —YouTube, TikTok e Instagram— influyen directamente en la inseguridad y los niveles de ansiedad detectados entre los adolescentes participantes.

El consejero de Educación, Ciencia y Universidades, Emilio Viciano, y la consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales, Ana Dávila, han participado en la presentación del estudio, liderado por Jorge Sainz, catedrático de la Universidad Rey Juan Carlos. Las conclusiones del análisis señalan que, en términos generales, la mitad de los encuestados manifiesta sentimientos de inseguridad a los 16 años cuando se queda sin acceso a internet, mientras que el 98,5% reconoce una necesidad funcional y emocional de permanecer conectado. Únicamente un 3,85% afirma no utilizar redes sociales.

En relación con sus efectos sobre la ansiedad, las investigaciones constatan un incremento a partir de los 14 años cuando los adolescentes no responden de

forma inmediata a los mensajes recibidos. En el caso de las chicas, el nivel más elevado se registra a los 17 años, cuando el 76,5% de ellas sufre ansiedad si no los contestan de forma inmediata. Entre los chicos, este máximo se sitúa entre los 15 y los 16 años, con un 57% que manifiesta esa misma sensación asociada a la necesidad de contestar con rapidez.

Del estudio se desprende que las edades más vulnerables van de los 14 a los 16. También se observa que el 60% de los adolescentes pierde horas de sueño y que el 20% de ellos oculta en las respuestas el tiempo real de conexión.

EVOLUCIÓN EN EL USO DE LAS REDES

Asimismo, el ensayo ha puesto de manifiesto que las chicas sufren mayor malestar emocional cuando baja su autoestima, identificándose este aspecto como un factor clave en el equilibrio emocional de los adolescentes. El análisis también señala que los jóvenes encuentran en las redes sociales espacios de pertenencia, experimentación identitaria, exposición social y creatividad, y que con la edad pasan del uso audiovisual pasivo a la búsqueda de entornos más interactivos y basados en la autopresentación.

También se observa que entre los 11 y los 12 años el consumo se centra en YouTube, mientras que entre los 13 y los 16 predomina el uso de TikTok. El estudio muestra que esta plataforma, por su diseño y arquitectura, favorece conductas compulsivas como la nomofobia —miedo irracional a no disponer del teléfono móvil—, la necesidad de conexión permanente y un uso social intensivo, asociados a mayores niveles de ansiedad y depresión. Igualmente, la relación entre la adicción a esta red y el daño psicológico presenta coeficientes significativamente superiores a los detectados en otras plataformas y provoca ansiedad en el 42% de los menores cuando no recibe una respuesta inmediata a sus mensajes.

Y de los 14 a los 17 años, aun siendo predominante el uso de TikTok, aumenta el uso de Instagram. Con esta red se corrobora que el 67% de las chicas y el 39% de los chicos de 16 y 17 años manifiestan inseguridad elevada ante la desconexión.

PREVENCIÓN E INFORMACIÓN

La Comunidad de Madrid ha sido pionera en la adopción de medidas orientadas a reducir los riesgos derivados del uso temprano, intensivo o inadecuado de las tecnologías de la información. Así, desde el curso 2020/21 está prohibida la utilización de teléfonos móviles en colegios e institutos de la región durante toda la jornada escolar, y el pasado mes de septiembre entró en vigor el decreto que regula y limita el uso de dispositivos digitales de uso individual entre los alumnos de Educación Infantil y Primaria de los centros educativos madrileños sostenidos con fondos públicos.

Además, la Consejería de Educación, Ciencia y Universidades colabora con la de Sanidad y con varias fundaciones en un programa pionero de salud mental que llega ya a todos los centros educativos públicos de Educación Especial y a más de un centenar de colegios ordinarios para detectar posibles riesgos en los centros. Esta iniciativa cuenta con equipos especializados de los servicios de Salud Mental de hospitales públicos que ofrecen a los docentes pautas de actuación ante distintas situaciones que puedan incidir en el bienestar de sus estudiantes, también relacionadas con el uso de la tecnología.

Igualmente, el Hospital Gregorio Marañón cuenta con la única unidad pública en España dedicada a las adicciones comportamentales, que atiende desde una perspectiva sanitaria y psicosocial a las personas, menores y adultos, que muestran comportamientos adictivos en relación con el juego de apuestas, videojuegos, sexo, compras compulsivas y redes sociales.

En un primer balance de este centro se comprobó que la edad media de los adolescentes que acuden al mismo es de 14 años: el 72% son chicos, frente a un 28% de chicas. Por afectación, el 92% de los chicos presenta una problemática relacionada con los videojuegos, mientras que un 63% de las chicas tiene problemas con las redes.

Asimismo, la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales ha puesto en marcha recientemente campañas publicitarias de concienciación. Por un lado, una campaña para prevenir la adicción de los jóvenes al uso de las nuevas tecnologías, bajo el lema *La vida sin ti*. Y otra, dedicada a concienciar a los jóvenes de los riesgos de la pornografía digital en las redes sociales, con el nombre *¿Te desnudarías delante de ellos?*

Y en 2018 comenzó el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas (SAAT) para adolescentes y sus familias, que ya ha atendido a más de 43.000 personas. Su programa de intervención ya se desarrolla en Madrid capital, Alcalá de Henares, Torreldones, Móstoles y Pozuelo de Alarcón.