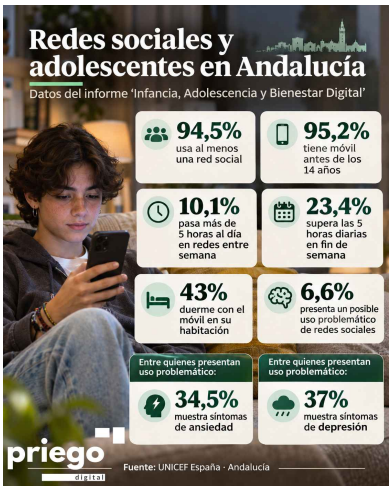
PANORAMA | Sociedad

Casi uno de cada cuatro adolescentes andaluces pasa más de cinco horas diarias en redes sociales durante el fin de semana

Un estudio de UNICEF revela que el primer móvil llega, de media, a los diez años y medio y que el 94,5% de los adolescentes usa alguna red social. El uso problemático se asocia a más ansiedad, depresión y otros riesgos digitales

Redacción/Priego Digital
Martes 10 de noviembre de 2026 - 22:00



Las redes sociales ocupan una parte importante del tiempo libre de los niños y adolescentes andaluces, especialmente durante los fines de semana. Según el informe Infancia, Adolescencia y Bienestar Digital, presentado este viernes por UNICEF España, el 23,4% de los escolares encuestados dedica más de cinco horas diarias a estas plataformas los sábados y domingos, mientras que entre semana ese porcentaje se sitúa en el 10,1%.

La investigación, realizada con las respuestas de 5.153 estudiantes de entre 10 y 20 años pertenecientes a 45 centros educativos andaluces, analiza los hábitos digitales de los jóvenes y su relación con el bienestar emocional, la convivencia y las situaciones de riesgo en internet.

Uno de los primeros datos que refleja el estudio es la edad de acceso al teléfono móvil. En Andalucía, los niños reciben su primer dispositivo propio a los 10,52 años de media y, al cumplir los doce, el 89% ya dispone de uno.

Además, el 95,2% cuenta con teléfono móvil antes de cumplir los catorce años, lo que evidencia la presencia temprana de estos dispositivos en la vida cotidiana.

WhatsApp, YouTube y TikTok, las plataformas más utilizadas

El informe muestra que el 94,5% de los adolescentes andaluces está registrado en al menos una red social, mientras que el 77,8% participa en tres o más.

La presencia en estas plataformas comienza incluso antes de la adolescencia. Entre los alumnos de los últimos cursos de Primaria, el 84,4% ya tiene algún perfil.

Las aplicaciones más utilizadas son WhatsApp, con un 80,8%; YouTube, con un 79,9%; TikTok, con un 70,9%; e Instagram, con un 62,1%.

Otro dato significativo es que aproximadamente la mitad de los encuestados tiene más de un perfil en una misma red social, mientras que uno de cada diez reconoce participar en retos virales.

El uso de los dispositivos también se prolonga durante la noche. El 43% de los escolares duerme todos o casi todos los días con el móvil en su habitación y, de ellos, el 51,2% reconoce utilizarlo de madrugada.

Mayor presencia de ansiedad y depresión entre quienes presentan un uso problemático

La investigación presta especial atención a la relación entre los hábitos digitales y la salud mental.

Según sus resultados, el 6,6% de los adolescentes andaluces presenta indicadores compatibles con un posible uso problemático de las redes sociales, por encima del 5,7% registrado en el conjunto de España.

Entre los adolescentes incluidos en ese grupo, el 34,5% presenta síntomas de ansiedad y el 37% de depresión.

En cambio, entre quienes no muestran indicadores de uso problemático, esos porcentajes descienden al 13,1% y al 11,3%, respectivamente.

La diferencia es considerable, aunque los investigadores hablan de una asociación estadística y no de una relación directa de causa y efecto. Estos resultados no permiten afirmar que las redes sociales provoquen por sí solas ansiedad o depresión.

El estudio también identifica posibles problemas relacionados con el uso de videojuegos en el 1,6% de los adolescentes y con las apuestas y el juego en línea en el 2,4%.

Las chicas presentan más problemas relacionados con las redes sociales

Los resultados revelan diferencias entre chicos y chicas en determinadas conductas digitales.

El posible uso problemático de las redes sociales alcanza al 8,7% de las chicas, frente al 4,5% de los chicos.

Las adolescentes también declaran recibir más presiones para enviar fotografías o vídeos de contenido erótico o sexual, una situación que afecta al 12,9% de ellas y al 5,4% de ellos.

Por el contrario, los chicos presentan porcentajes más elevados de consumo problemático de pornografía y de uso problemático de videojuegos.

En este último ámbito, el informe recoge indicadores de uso problemático en el 39,8% de los chicos y el 20,7% de las chicas, aunque estas cifras corresponden a un indicador distinto del posible trastorno por uso de videojuegos.

Ciberacoso y violencia digital en las relaciones de pareja

El estudio también analiza las situaciones de violencia que pueden producirse a través de teléfonos móviles, aplicaciones de mensajería y redes sociales.

Casi uno de cada diez escolares andaluces afirma haber sufrido ciberacoso.

La cifra es especialmente preocupante en las relaciones sentimentales: el 32,6% de los adolescentes que tienen o han tenido pareja reconoce haber experimentado de manera frecuente alguna forma de violencia digital.

Estas conductas pueden incluir comportamientos de control, vigilancia o presión a través de medios electrónicos.

En relación con la pornografía, el informe sitúa la edad media del primer acceso antes de los doce años. Uno de cada diez adolescentes reconoce un consumo habitual y, entre quienes acceden a estos contenidos, el 21,4% presenta indicadores de consumo problemático.

UNICEF advierte de la necesidad de reforzar la educación afectivo-sexual, la prevención del acoso y los mecanismos de protección frente a los contenidos perjudiciales.

Solo cuatro de cada diez familias establecen límites de uso

La investigación también examina el acompañamiento de los padres y madres en la vida digital de sus hijos.

El 52,1% de las familias habla con los menores sobre los riesgos de internet, pero solo el 43,8% establece normas o límites sobre el tiempo dedicado al móvil, las redes sociales o la navegación.

Los autores del estudio consideran que la mediación familiar constituye una de las principales herramientas para prevenir situaciones de riesgo.

Entre las recomendaciones figuran evitar que los menores duerman con el móvil en su habitación, establecer horarios de desconexión y prescindir de los dispositivos durante las comidas familiares.

El informe encuentra una asociación entre estos hábitos y menores tasas de uso problemático, aunque su eficacia depende también de otros factores personales, familiares y sociales.

El presidente de UNICEF Comité Andalucía, José Sánchez, ha defendido la necesidad de actuar desde diferentes ámbitos.

"Nos encontramos ante una generación que vive hiperconectada y que, aunque es más consciente de los peligros que conlleva el uso de la tecnología digital, sigue afrontando importantes retos", ha señalado.

UNICEF reclama mayor responsabilidad a las plataformas tecnológicas

El estudio forma parte de una investigación de ámbito estatal en la que han participado cerca de 100.000 niños, niñas y adolescentes.

El proyecto ha sido desarrollado por UNICEF España, Red.es, la Universidad de Santiago de Compostela y el Consejo General de Colegios de Ingeniería Informática, con la colaboración de la Junta de Andalucía para el análisis autonómico.

El trabajo de campo se realizó entre noviembre de 2024 y junio de 2025.

A partir de sus conclusiones, las entidades participantes reclaman una estrategia conjunta que implique a las administraciones, los centros educativos, las familias y las compañías tecnológicas.

Entre las propuestas figuran reforzar la educación digital, mejorar la atención al bienestar emocional, actualizar los protocolos frente a la violencia en internet y exigir mayor transparencia sobre el funcionamiento de los algoritmos.

El presidente del Consejo General de Colegios de Ingeniería Informática, Fernando Suárez, ha señalado que la protección de los menores no puede limitarse a controlar el tiempo que pasan delante de una pantalla.

"Ya no basta con hablar de tiempo de pantalla, debemos hablar también de diseño responsable, transparencia algorítmica, educación digital crítica y protección efectiva de la infancia en el entorno digital", ha explicado.

Una campaña para reclamar algoritmos más seguros

Coincidiendo con la difusión de los resultados, UNICEF España ha puesto en marcha la campaña Algoritmo Seguro Ya, con la que pretende reclamar a las empresas tecnológicas sistemas de recomendación más transparentes y mecanismos que reduzcan la exposición de los menores a contenidos perjudiciales.

La organización pide también medidas frente a los diseños que favorecen el uso compulsivo de las aplicaciones, como el desplazamiento infinito de contenidos, y sistemas eficaces de verificación de edad.

Las propuestas se trasladarán al sector tecnológico con motivo de la próxima edición del Mobile World

Congress.

Los resultados del estudio plantean un reto compartido: aprovechar las posibilidades educativas y sociales de la tecnología sin descuidar la protección, la convivencia y el bienestar emocional de los menores.