



PLAN
INTERNATIONAL

(Sobre)expuestos online:

**conocimiento, aceptación y experiencias de
violencias digitales en adolescentes y jóvenes**



Informe realizado por Plan International España.
Encuesta realizada por Netquest.

Agradecemos a las expertas entrevistadas y a las jóvenes del Youth For Change participantes en los grupos de discusión, su contribución a este estudio.

*Las opiniones expresadas por las personas entrevistadas son de carácter personal y no representan necesariamente la posición ni los valores de Plan International España.

Trabajo de campo realizado entre marzo y mayo de 2026.

Plan International, julio 2026

ÍNDICE

¿Por qué este informe?	4
Resumen de datos principales de la encuesta.....	8
Resultados	10
1.1 Sobre usos: frecuencia de uso, aplicaciones, tipo de uso y relación con la salud mental	10
1.2 Sobre control y normas de uso: medidas individuales y tipo de normas.....	15
1.3 Sobre contenidos: exposición, impactos y regulación de contenidos digitales	19
1.4 Sobre violencias digitales: conocimiento, experiencias, causas y consecuencias	25
1.5 Sobre factores y medidas de protección	34
Conclusiones	36
Recomendaciones	38
Manifiesto y recomendaciones del Youth For Change	42
Metodología	45

¿Por qué este informe?

La adolescencia ante las violencias digitales

En este mundo digitalizado, la vida online de la adolescencia es parte indisoluble de su vida offline, tanto por el tiempo que pasan conectados como por la manera en que se han transformado las formas de aprender, disfrutar del tiempo libre, relacionarse o informarse. Teniendo en cuenta las oportunidades que ha traído consigo el uso de las tecnologías, también es necesario conocer mejor cómo y para qué usan las redes y plataformas digitales los y las adolescentes, qué contenidos consumen, cómo les influyen y qué saben sobre formas de violencia digital para atender a los riesgos asociados al uso excesivo, la exposición a contenido perjudicial y la violencia digital.

Por eso, hemos encuestado a 1.000 adolescentes y jóvenes de entre 14 y 21 años de todo el país, entrevistado a personas expertas de diferentes ámbitos y realizado dos grupos de

discusión con adolescentes y jóvenes, para hacer un diagnóstico que permita conocer los usos, el consumo y las experiencias y actitudes de adolescentes y jóvenes hacia la violencia digital, especialmente de género y sexual, tanto en redes sociales como a través de la inteligencia artificial (IA).

Un poco de contexto

Un 43% de los y las adolescentes de entre 12 y 21 años encuestados por Plan International (2025) en el informe *Así somos. El estado de la adolescencia en España*, usan su móvil **entre 3 y 5 horas diarias** entre semana y hasta un tercio reconoce que es más tiempo del que les gustaría. Lo usan especialmente para ver vídeos, memes y contenido viral (65%). El contenido recomendado por algoritmos cada vez domina más el feed de los usuarios¹ y premia publicaciones que contribuyen a difundir material

perjudicial, que reproducen estereotipos y amplifican sesgos sociales existentes².

En su tiempo conectados, están expuestos, de manera intencionada o no, a estos **contenidos nocivos**: el 13% de los chicos y el 8% de las chicas encuestadas había visto contenido violento en el mes previo a la encuesta, y el 8% de ellas y el 18% de ellos había visto contenido pornográfico³. Otros informes señalan que casi 7 de cada 10 acceden a pornografía de forma frecuente⁴ y un 58% ha encontrado contenido pornográfico en internet sin buscarlo.



Sin embargo, dicen ser conscientes de los riesgos en el entorno digital. Su preocupación se relaciona especialmente con la **violencia digital**, en concreto la de tipo sexual, aunque el porcentaje de quienes reconocen haberla sufrido es reducido. Alrededor de 8 de cada 10 chicos y chicas teme que se usen imágenes para hacer contenido sexual falso con la IA (deepfakes) o que se reenvíen fotos y contenidos suyos sin su consentimiento, mientras que un 9% dicen haber vivido acoso o violencia digital⁵. En este sentido, datos de FAD Juventud (2024) señalan que un 34% cree que subir una imagen o vídeo a redes sociales supone un riesgo alto de sufrir violencia sexual digital, un 60% considera que las tecnologías han incrementado el acoso sexual y más de la mitad percibe un aumento en la violencia sexual digital⁶.

Esta violencia, como la que se produce en el resto de ámbitos, no es neutra. Las cifras constatan que las **niñas, adolescentes y mujeres son las más afectadas**. La Macroencuesta de Violencia de Género⁷ señala que el 9% de las mujeres de más de 16 años han padecido acoso sexual digital, una cifra que es mayor en las franjas de adolescentes de 16 y 17 años (28%) y mujeres jóvenes de 18 a 25 años (31%). Entre las formas de violencia digital que más experimentan, casi 3 de cada 10 (29%) ha recibido contenido sexual sin consentimiento (16% en el caso de los chicos), el 24% ha recibido insultos en redes por su físico o apariencia (18% en el caso de los chicos) y el 16% ha recibido presiones para hacerse vídeos o fotos de tipo sexual (frente al 12% de los chicos), según datos de FAD Juventud⁸.

Las tecnologías no solo han cambiado, potenciado o normalizado formas de violencia, sino que han facilitado otras nuevas, como los **deepfakes** o ultra falsificaciones creadas con IA, de los que más de un 90% son imágenes pornográficas de mujeres sin consentimiento⁹, y más posibilidades de control, vinculadas a estar siempre disponibles o conectados. El 44% de los adolescentes encuestados por la FAD dice que su pareja se ha enfadado si no respondía de manera inmediata los mensajes o no contestaba al teléfono. Ante estas formas de control digital, según Plan International (2025)¹⁰, adolescentes y jóvenes muestran una actitud ambivalente: casi la mitad de los chicos y alrededor de un tercio de las chicas justifica de alguna manera que un chico revise el móvil de su novia o quiera saber dónde está en todo momento.

Por eso, la normalización de la violencia digital plantea nuevos retos. Existe poco conocimiento por parte de los y las adolescentes y jóvenes de lo que suponen estas conductas, y les cuesta distinguir entre bromas, actitudes tóxicas y violencia que puede ser constitutiva de delito. Datos de Save the Children revelan que el 33% no cree o no está seguro de que enviar fotos de carácter sexual sin permiso es o deba ser un delito. En el caso de los chicos, este porcentaje asciende hasta un 40%, mientras que para las chicas es de un 26%. Asimismo, el 43% no cree o no está seguro de que mandar mensajes de odio lo sea, siendo, de nuevo, mayor el número de chicos, situándose en casi el 50% frente al 37% de las chicas¹¹.

ONU Mujeres define la violencia contra niñas y mujeres facilitada por la tecnología como todas aquellas conductas cometidas, facilitadas, amplificadas o agravadas mediante tecnologías de la información y la comunicación y otras herramientas digitales que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual, psicológico, social, político o económico u otras vulneraciones de los derechos y libertades, especialmente contra mujeres y niñas. Incluyen insultos, amenazas, difusión no consentida de imágenes íntimas, manipulación de imágenes, vigilancia, suplantación de identidad y ciberacoso.

¹ Narayanan, A. (2023). Understanding social media recommendation algorithms.

² Stray et al. (2024). Building human values into recommender systems: An interdisciplinary synthesis.

³ Plan International (2025). Así somos. El Estado de la adolescencia en España.

⁴ Save the Children. (2020). (Des)información sexual: pornografía y adolescencia.

⁵ Idem nota 3.

⁶ FAD. (2024). Generación expuesta. Jóvenes frente a la violencia sexual digital.

⁷ Ministerio de Igualdad (2024). Macroencuesta de violencia contra la mujer.

⁸ Calderón Gómez, D., Puente Bienvenido, H. y García Mingo, E. (2024). Generación expuesta: jóvenes frente a la violencia sexual digital. Centro Reina Sofía de FAD Juventud.

⁹ <https://www.unwomen.org/es/articulos/preguntas-frecuentes/abuso-en-linea-impulsado-por-la-ia-como-la-ia-amplifica-la-violencia-contra-las-mujeres-y-que-puede-detenerla>

¹⁰ Idem nota 3.

¹¹ Save the Children (2024). Derechos #SinConexión.

Marco normativo

La violencia digital, especialmente la de tipo sexual, es una preocupación cada vez mayor de las instituciones, los organismos internacionales y las organizaciones como problema social, de salud pública y reto legislativo. Globalmente, existe un marco creciente que protege los derechos en el entorno digital, y que determina responsabilidades en el uso de las plataformas y herramientas.

En cuanto a los derechos de la infancia, la **Observación general N.º 25 del Comité de Derechos del Niño** recoge, a través de los diferentes principios y derechos de la Convención, cómo el entorno digital debe construirse para que los niños, niñas y adolescentes ejerzan sus derechos y que estos sean respetados. A nivel de los poderes públicos, destaca que tanto los Estados como cuidadores deben velar por la protección frente a situaciones de riesgo y/o violencia, pero siempre recordando el cumplimiento de otros derechos como el acceso a la información o la privacidad.

La Convención sobre la Erradicación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) constituye el instrumento internacional de referencia en cuanto a la protección de niñas y mujeres frente a la violencia. Aunque la Convención no aborda específicamente el ámbito digital, la **Recomendación General N.º 35 del Comité CEDAW** supuso el reconocimiento expreso de dicho ámbito como espacio en el que se ejerce esta violencia.

A nivel europeo, el **Convenio de Lanzarote del Consejo de Europa** ha servido de directriz para la prevención, actuación y protección de toda forma de explotación y abuso sexual infantil, también online. El Convenio ofrece un enfoque de regulación integral para los Estados, centrado en medidas como sensibilización, educación afectivo sexual, control de antecedentes, canales seguros y confidenciales de notificación, apoyo y protección a las víctimas, así como un marco sólido de rendición de cuentas. Además, la **Directiva 2011/93/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 13 de diciembre de 2011** tipifica las conductas relativas a la explotación y abuso sexual infantil, la pornografía infantil y el online grooming, e incorpora medidas de prevención, rendición de cuentas y protección de víctimas.

El **Convenio de Estambul del Consejo de Europa** tipifica las diferentes formas de violencia contra las mujeres y aborda cuestiones

específicas como la involucración del sector tecnológico o el contenido degradante, desarrollado en el contexto de violencia digital por la Recomendación General N.º 1 del Grupo de Expertos Grupo de Expertos en la Lucha contra la Violencia contra la Mujer y la Violencia Doméstica (GREVIO). Con la aprobación de la **Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo de 14 de mayo de 2024 sobre la lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica** se incorpora contenido específico sobre la protección de las mujeres en internet frente al intercambio de imágenes no consensuadas, el acoso, la incitación al odio o la divulgación de información privada, instando a los Estados a desarrollar legislación más restrictiva en estos delitos. En este sentido, España tiene hasta 2027 para trasponer esta directiva a su ordenamiento jurídico, lo que debe reforzar la protección de niñas, adolescentes y mujeres frente a la violencia digital.

El **Reglamento General de Protección de Datos y el de Inteligencia Artificial (AI Act)** europeos, con trasposición a la normativa española a través de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y el reciente Anteproyecto de ley para el buen uso y la gobernanza de la IA, abordan cuestiones como la prohibición del perfilado comercial, la clasificación de los sistemas de inteligencia artificial por niveles de riesgo, o la obligación de marcar los contenidos generados mediante IA generativa.

Por su parte, el **Reglamento de Servicios Digitales (Digital Services Act)** insta a priorizar la seguridad y la privacidad de la infancia, así como su protección frente a contenidos ilícitos (European Parliament, 2025)¹² y patrones oscuros. Además, contempla el enfoque interseccional de los riesgos, reconociendo que los distintos usuarios siguen patrones distintos. Las directrices sobre la protección de los niños y niñas en el marco de esta ley europea apremian a todas las plataformas online accesibles a personas menores de edad a desarrollar medidas para garantizar un enfoque de seguridad y privacidad desde el diseño basado en los derechos de la infancia.

En España, la **Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia**, incorpora también disposiciones para la promoción y defensa de los derechos de niños, niñas y adolescentes en el entorno digital, e introduce por primera vez el concepto de violencia digital.



Entre sus aportaciones, tipifica conductas vinculadas a la distribución de contenidos que inciten, promuevan o fomenten el suicidio, los trastornos de conducta alimentaria o las agresiones sexuales a niños, niñas y adolescentes.

Recientemente, el **Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en entornos digitales**, entre otras cuestiones, menciona que un uso inadecuado de dispositivos móviles puede repercutir en “la progresiva insensibilización ante actos de violencia, el ciberacoso y el aumento de casos de explotación y abusos de menores”. El texto eleva a los dieciséis años la edad mínima para prestar consentimiento al tratamiento de datos personales, regula el fenómeno de las ultra falsificaciones (*deepfakes*) generadas mediante IA generativa y establece la obligación de incorporar controles parentales desde la fase de diseño. Asimismo, dedica un apartado específico a las violencias de género y de naturaleza sexual ejercidas en el entorno digital, señalando “la cosificación e instrumentalización que se produce sobre el sujeto pasivo, generalmente mujeres y niños, niñas y adolescentes tratados como objetos de consumo”.

En cuanto a la protección frente a la violencia sexual y de género, la **Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género** y la reciente **Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual** son el marco de

referencia. En el ámbito digital y tal como indica su propio preámbulo “pretende dar respuesta especialmente a las violencias sexuales cometidas en el ámbito digital, lo que comprende la difusión de actos de violencia sexual a través de medios tecnológicos, la pornografía no consentida y la extorsión sexual”. En febrero de 2025, el Congreso de los Diputados aprobó la **renovación del Pacto de Estado contra la Violencia de Género**, incorporando medidas cruciales para la detección, la prevención y la erradicación de las distintas formas de violencia contra las mujeres, y dedicando un bloque específico que abarca formación, sensibilización, contenidos nocivos, derecho al olvido y tipificación de delitos en entornos digitales.

No obstante, diversos informes evidencian que **el ritmo del desarrollo normativo no responde de manera efectiva a los riesgos** que el entorno digital plantea para la privacidad y la seguridad de la infancia, como el uso compulsivo de dispositivos o la exposición a determinados contenidos, lo que remite a la noción del *spacing problem* (Merchant, Allenby, & Herkert, 2011)¹³, es decir, la dificultad estructural de los marcos regulatorios para adaptarse a la velocidad de los avances tecnológicos que pretenden regular. Esta realidad apunta a que la regulación no solo debe llegar a tiempo, sino también ser efectivamente cumplida y evaluada, y complementarse con medidas que trasciendan los espacios online (Wood, 2026)¹⁴.

¹² European Parliament. (2025). Children and Generative AI. EPRS | European Parliamentary Research Service.

¹³ Merchant, G. E., Allenby, B. R., & Herkert, J. R. (2011). The Growing Gap Between Emerging Technologies and Legal-Ethical Oversight. Springer.

¹⁴ Wood, S. (2026). Impact of regulation of children’s digital lives - Phase II. Digital Futures for Children.

RESUMEN DE DATOS PRINCIPALES DE LA ENCUESTA

(1000 chicos y chicas encuestados a nivel estatal)

Usos de RRSS e IA

- La mitad usa las redes 3 horas entre semana y 4 de 10 hasta 6 horas los fines de semana. El 19% usa las redes 10 horas o más entre semana y el 27% los fines de semana.
- 4 de cada 10 usan las RRSS para consumir contenido: la mitad para ver lo que suben amigos o familiares y un tercio para ver contenido recomendado por la red social.
- 1 de cada 4 chicos y 1 de cada 5 chicas buscan rutinas deportivas y dietas en redes, mientras que 1 de cada 5 chicos y menos de 1 de cada 10 chicas se las piden a la IA.
- El 15% de ellas y el 9% de ellos le piden consejo a la IA sobre su vida y relaciones, y el 10% de ellas y el 7% de ellos acude a la IA para sentirse menos solo.
- Un 21% piensa que dejar las redes tendría un efecto beneficioso sobre su salud mental, mientras que un 9% considera que dejar de usar la IA tendría un impacto positivo.
- 4 de cada 10 no tiene ninguna norma de uso de dispositivos digitales. Un 18% indica que se ha autoimpuesto las normas, especialmente en tiempo y horarios de uso.
- El 39% considera que es capaz de controlar el tiempo que pasa online y el 36% sus datos biométricos. Solo un 25% cree que puede entrenar el algoritmo.



Consumo de contenidos

- 6 de cada 10 chicas y 4 de cada 10 chicos ve contenido feminista, y 6 de cada 10 ve contenido político.
- Más de 6 de cada 10 cree que los contenidos digitales sirven para entretenerse, pero alrededor de 4 de cada 10 creen que favorecen la desinformación, la polarización política, los discursos de odio y la violencia. Alrededor de un tercio cree que estos contenidos sirven para aprender, concienciar sobre problemáticas sociales y para la movilización social.
- La mayoría piensa que nunca debería estar permitido en redes el contenido sobre violencia sexual (84%), violencia (71%) o pornográfico (52%). El 64% cree que nunca debería permitirse contenido antifeminista.
- El 64% piensa que los responsables de controlar estos contenidos son los propietarios de las plataformas de RRSS y el 63% piensa que la responsabilidad es de las personas usuarias.



Violencia digital

- Más de la mitad indica que la responsabilidad de la violencia digital es de quien sube contenidos íntimos. Solo una quinta parte cree que la responsabilidad recae en quien difunde contenidos íntimos sin consentimiento.
- El 76% de ellas y el 69% de ellos cree que el motivo mayoritario de la violencia digital está en el anonimato y la impunidad. El 58% de ellos y el 68% de ellas piensa que es la normalización de la violencia.
- Consideran mayoritariamente violencia digital los insultos y enviar comentarios o peticiones sexuales a través de las redes (65%), mientras que la grabación a través de videollamadas y su difusión (79%) y la suplantación de identidad en aplicaciones de citas (72%) son las acciones que mayoritariamente consideran delitos. El control a través del móvil es considerado una actitud tóxica (38%).
- El 57% de las chicas y el 37% de los chicos cree que las mujeres sufren más violencia digital.
- El 17% dice haber vivido violencia digital. La sufren en mayor medida los mayores de edad (23%) que los adolescentes (12%).
- Ellos reciben más insultos en redes (40%) y ellas reciben más proposiciones y comentarios sexuales (32%).
- 7 de cada 10 vivieron su primera experiencia de violencia digital entre los 13 y los 17 años y el 16% cuando tenían 12 años o menos. De quienes la vivieron antes, el 59% recibió contenido sexual no deseado.
- El 77% de quienes recibieron contenido sexual no deseado lo mantuvo en secreto por vergüenza.
- El 42% de quienes han vivido alguna experiencia de violencia digital creen que no les va a volver a pasar, y el 50% de quienes no han vivido violencia digital creen que no les va a ocurrir.
- Después de una experiencia de violencia digital, el 38% lo compartió con su familia y el 30% con sus amistades. El 14% lo reportó a través de la red social.
- Como medidas contra la violencia digital, 6 de cada 10 reclaman que las plataformas digitales compartan datos de los agresores con la policía y legislación para prevenir y sancionar estas conductas. También reclaman más formación en ciberseguridad y conocer qué actitudes en el entorno digital son delito.



RESULTADOS

1. SOBRE USOS: frecuencia de uso, aplicaciones, tipo de uso y relación con la salud mental

Frecuencia de uso

Las personas adolescentes y jóvenes hacen un uso intensivo de plataformas digitales. Prácticamente todos, 9 de cada 10, usan las **redes sociales** todos los días de la semana, las chicas y los jóvenes entre 18 y 21 años en un porcentaje ligeramente superior. La mitad de ellos y ellas usa las redes hasta 3 horas entre semana y 4 de cada 10 hasta 6 horas los fines de semana. Destaca el uso de 10 horas o más: el 19% usa las redes todo ese tiempo entre semana y el 27% los fines de semana.

El 80% usa la **IA** de lunes a viernes, algo más las chicas que los chicos, y 7 de cada 10 los fines de semana. La mitad consulta la IA hasta tres veces al día, tanto entre semana (más ellas que ellos) como en fines de semana. Un 10% consulta la IA 10 o más veces al día.

"Ahora se usan constantemente (...) están acompañándonos más tiempo del tiempo de entretenimiento propiamente dicho".
Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Gráfico 1: Frecuencia de uso de RRSS (%)

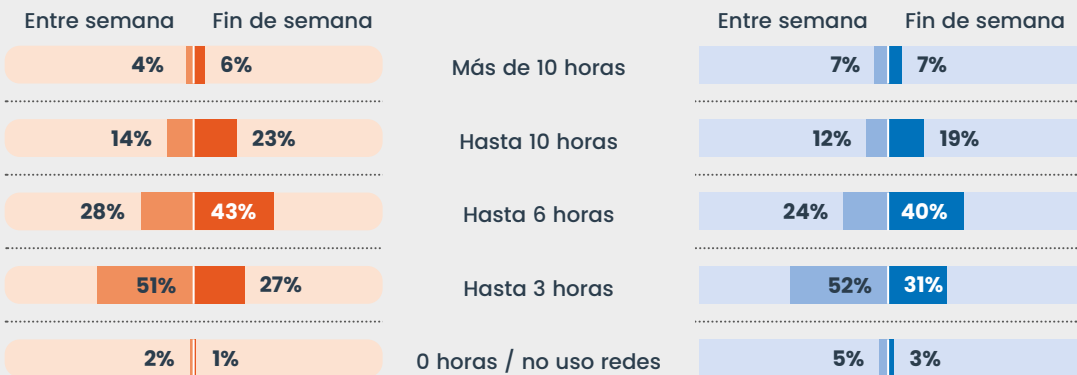
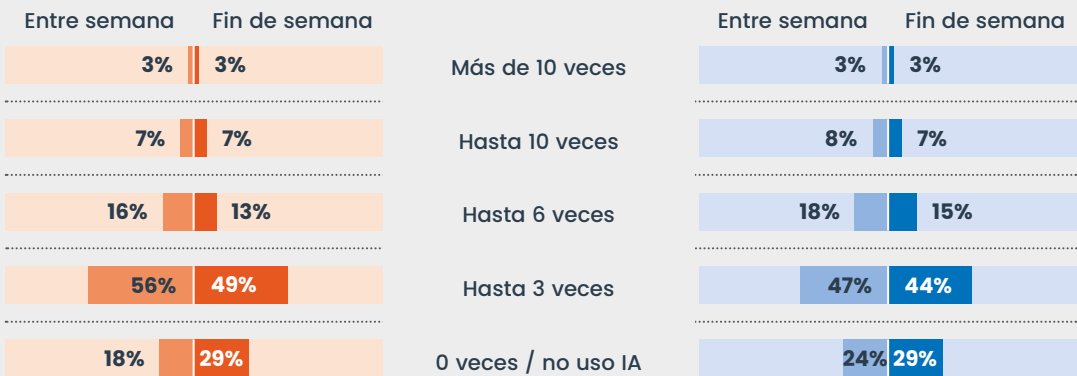


Gráfico 2: Frecuencia de uso de la IA (%)



Chicas Chicos

Fuente: explotación de la encuesta

Tipo de aplicaciones

En cuanto al **tipo de aplicaciones que usan**, la mayoritaria es WhatsApp (93%), seguido de Instagram (cerca del 80%) y Tik Tok (74%), que son también las redes sociales que usan más las chicas. Donde hay más distancia de género es en el uso de Discord y Twitch, que los chicos usan hasta en 10 puntos porcentuales más que ellas, además de Youtube, con una distancia algo menor pero también más usada por ellos. Los mayores de edad usan 13 puntos porcentuales más que los adolescentes tanto Twitter (X) como ChatGPT y chatbots de IA similares (**GRÁFICO 3**).

Tipo de uso

En cuanto al **tipo de uso**, los y las adolescentes y jóvenes encuestados usan las redes sociales sobre todo para **comunicarse con su entorno y relacionarse, entretenerse consumiendo contenidos y también como apoyo en el ámbito educativo**.

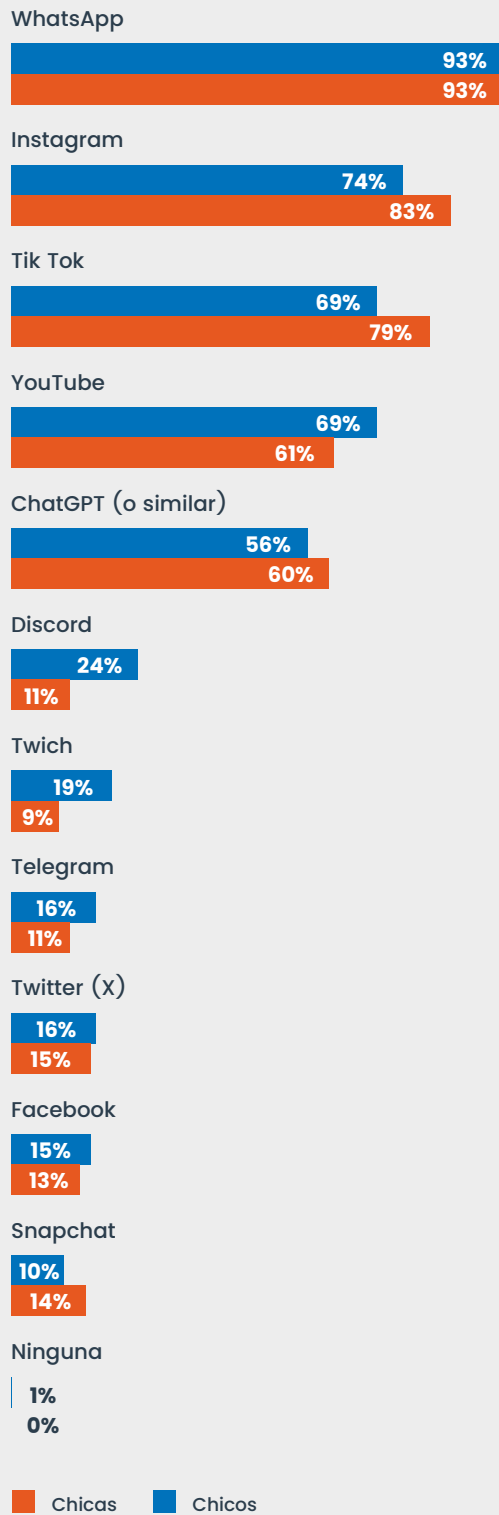
El uso comunicativo y social es el principal: **7 de cada 10 adolescentes y jóvenes usan las redes para hablar con sus contactos, familias y amistades**. Un porcentaje menor las utiliza para interacciones sociales que podrían ser de riesgo: el 12% las utiliza para conocer personas nuevas, el 6% para ligar y para intercambiar contenido sexual con otras personas de manera consentida (sexting).

4 de cada 10 las usan para consumir contenido. En torno a la mitad (48%) para ver contenido de amigos o familiares y un tercio para ver contenido recomendado por la red social. Es decir, predomina un uso fundamentalmente pasivo de consumo de contenidos generados por otras personas. Solo el 16% dice usarlas para crear contenido propio.

Más de la mitad (59%) las usa para resolver dudas académicas, pero cabe también mencionar la búsqueda de información relacionada con la salud o el bienestar: el 22% hace consultas sobre rutinas deportivas y dietas y el 7% busca información sobre salud mental.

Donde más se distancian ellas y ellos es en los juegos online, con 30 puntos porcentuales de diferencia: el 51% de los chicos y el 21% de las chicas las usan para jugar.

Gráfico 3: ¿Qué aplicaciones de redes sociales e IA usas?

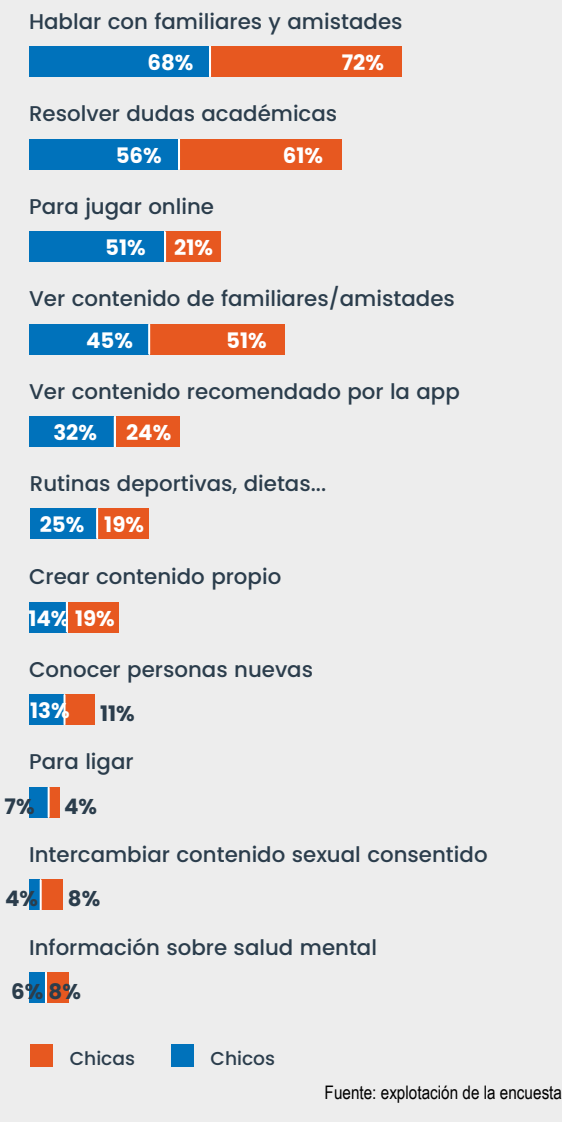


Fuente: explotación de la encuesta



Los jóvenes de 18 a 21 años consumen más contenido recomendado por las redes sociales (40%, frente al 28% de los adolescentes de 14 a 17 años) y usan más las redes sociales para conocer gente nueva (16% frente al 9% de los adolescentes). Es decir, el consumo pasivo y el contacto con desconocidos aumenta en la franja de mayores de edad.

Gráfico 4: ¿Para qué usas las RRSS?



En el caso de la **Inteligencia Artificial**, la vinculan sobre todo a asistentes de IA, ya que la consideran una herramienta de apoyo **sobre todo en el ámbito educativo** - 7 de cada 10 utilizan la IA para resolver dudas académicas y 6 de cada 10 la usan para hacer trabajos de clase – **y como buscador de información sobre temas diversos**. Un tercio usa la IA como buscador general de información. Por temas de consulta, uno de cada

cinco (19%) consulta información sobre **rutinas de deporte y dietas**, pero también recurren a los **chatbots** para preguntarle **cuestiones más íntimas y personales**, especialmente ellas: el 12% pide a la IA consejos sobre aspectos de su vida y relaciones. Un 8% reconoce acudir a la IA para sentirse menos solo.

No obstante, también hay diferencias de género: los chicos preguntan significativamente más por dietas y rutinas de deporte, y las chicas consultan más sobre relaciones y cuestiones personales.

La Inteligencia Artificial también se utiliza para **generar contenido**: el 14% usa la IA para crear contenido propio, pero solo el 5% dice usar la IA para crear contenido sobre otras personas.

“Si tienes cualquier duda cotidiana, tiendes a buscarlo en ChatGPT, antes que en internet”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Yo conozco hasta compañeros de clase que la han usado como psicólogo, (...) le piden ayuda”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Muchas veces porque no tienes quien te escuche, pero, sobre todo porque al fin y al cabo una IA te va a decir lo que quieres oír, porque no es una persona, no tiene sentimientos”.

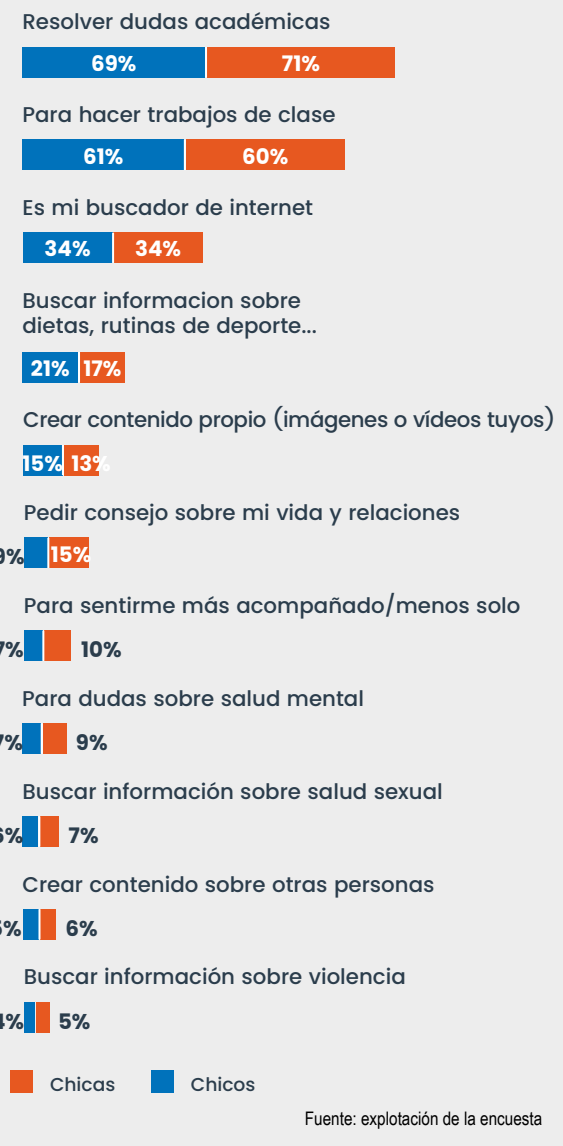
Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“No me gusta la IA, no fomenta el pensamiento crítico. En los colegios se está usando y supone una distorsión de la realidad”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Por franjas de edad, hay diferencias significativas en los usos de la IA que se refieren a temas más personales: los mayores de edad (18-21) la utilizan más en general y más especialmente para consultas sobre su vida personal y relaciones (17% de los mayores de edad, frente al 8% de los adolescentes); rutinas de deporte y dietas (23% frente al 16%) y salud mental (13% frente al 4%). Aunque no es uno de los ámbitos en los que más recurran a la IA, también hacen más consultas sobre sexualidad (10%) que los adolescentes (4%) (**GRÁFICO 5**).

Gráfico 5: ¿Para qué usas la IA?



En el grupo de discusión realizado con las jóvenes del comité juvenil de Plan International, se comprueba que observan los riesgos del uso de las redes y de la IA, especialmente en lo que supone el uso excesivo o dependencia;

no obstante, priorizan sus beneficios, entre los que destacan el poder hablar con amistades que viven lejos o la ayuda académica:

“Utilizamos demasiado tiempo las redes sociales (...) o te restringes las redes sociales o vas a acabar más tiempo viéndolas que estudiando”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Soy consciente del uso que hago de las RRSS... Me he quitado las redes porque me consumían mucho tiempo”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Mucha gente se aísla en ellas, pero yo no las veo solo así. Por ejemplo, yo tengo amigas que no son de donde yo soy y, si no fuera por las redes sociales, no podríamos hablar las unas con las otras”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Aunque sea un peligro conocer a gente de forma online, te ayuda a mantener contacto con gente que ya has conocido”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“A mí me gusta mucho la IA como una fuente más para hacer proyectos, (...) pero muchas veces lo que hace mi clase es buscar y pedir que te lo haga todo”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“No se debería usar la IA para usos inapropiados”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Relación con la salud mental

A pesar de que hay ya una extensa literatura que relaciona las variables de tiempo de uso, consumo digital y bienestar emocional, especialmente en la población adolescente y joven, la mayoría de las personas jóvenes consultadas en la encuesta cree que **su uso de redes sociales no tiene un impacto especialmente negativo sobre su salud mental**. Un tercio cree que dejar de usar las redes sociales no tendría ningún efecto y una cifra similar no está seguro de cuál sería impacto.

Solo uno de cada cinco (21%) cree que dejar de usarlas tendría un efecto beneficioso y hasta el 15% dice que dejar las redes sociales empeoraría su salud mental. Esto demuestra la importancia que les otorgan, que podría deberse a una cuestión de posible dependencia o a los beneficios que consideran que encuentran en su uso.

En cuanto al **uso de la IA**, solo el 9% cree que dejar de usarla mejoraría su salud mental, y un 14% piensa que empeoraría. **La mitad cree que no tendría ningún impacto en su salud mental**. Ante una tecnología emergente, son más quienes no creen que su uso tenga relación con su salud mental.

Por género, son más los chicos los que creen que dejar de usar las RRSS y, en mayor medida la IA, no tendría ningún efecto. Por edades, aunque la mayoría de los adolescentes y jóvenes (34%) cree que no tendría ningún efecto, los mayores de 18 son quienes consideran más que dejar de usar RRSS mejoraría su salud mental (28% vs 16% adolescentes).

Según la encuesta, **casí uno de cada cinco adolescentes y jóvenes (18%) que usan más de 10 veces diarias la IA acude mucho a esta herramienta para no sentirse solos, el doble de quienes la usan entre 6 y 10 veces al día (9%)**.

En redes sociales, de quienes tienen un consumo intensivo de en torno a 10 horas diarias (especialmente en fines de semana), un 22% no cree que dejar de usarlas tenga efectos beneficiosos en su salud mental; de hecho, un 24% llega a considerar que dejarlas sería peor para su salud mental. El 20% de quienes hacen un consumo de entre 3 y 6 horas, sí identifican los beneficios de la desconexión y el 29% no están seguros sobre sus beneficios.

Gráfico 6: Efecto de dejar de usar las RRSS sobre la salud mental (%)

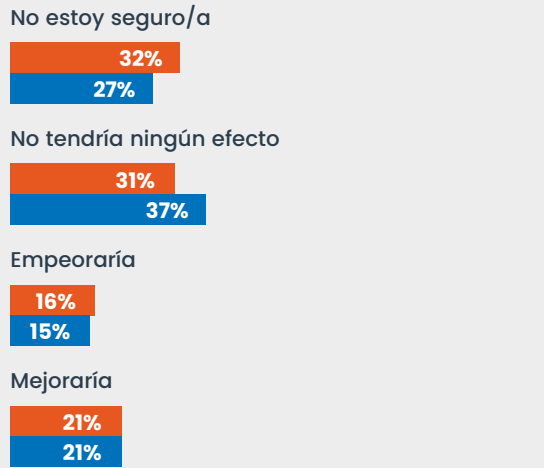
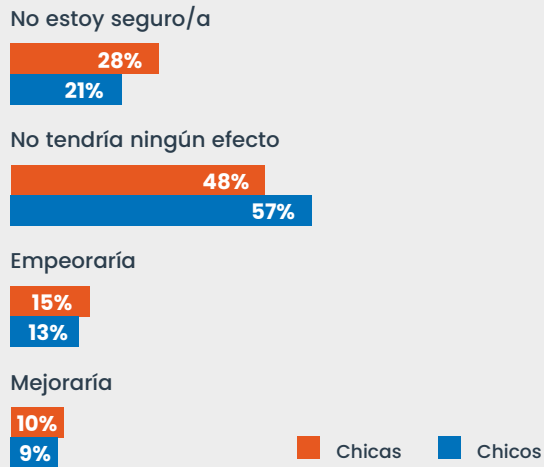


Gráfico 7: Efecto de dejar la IA en la salud mental (%)

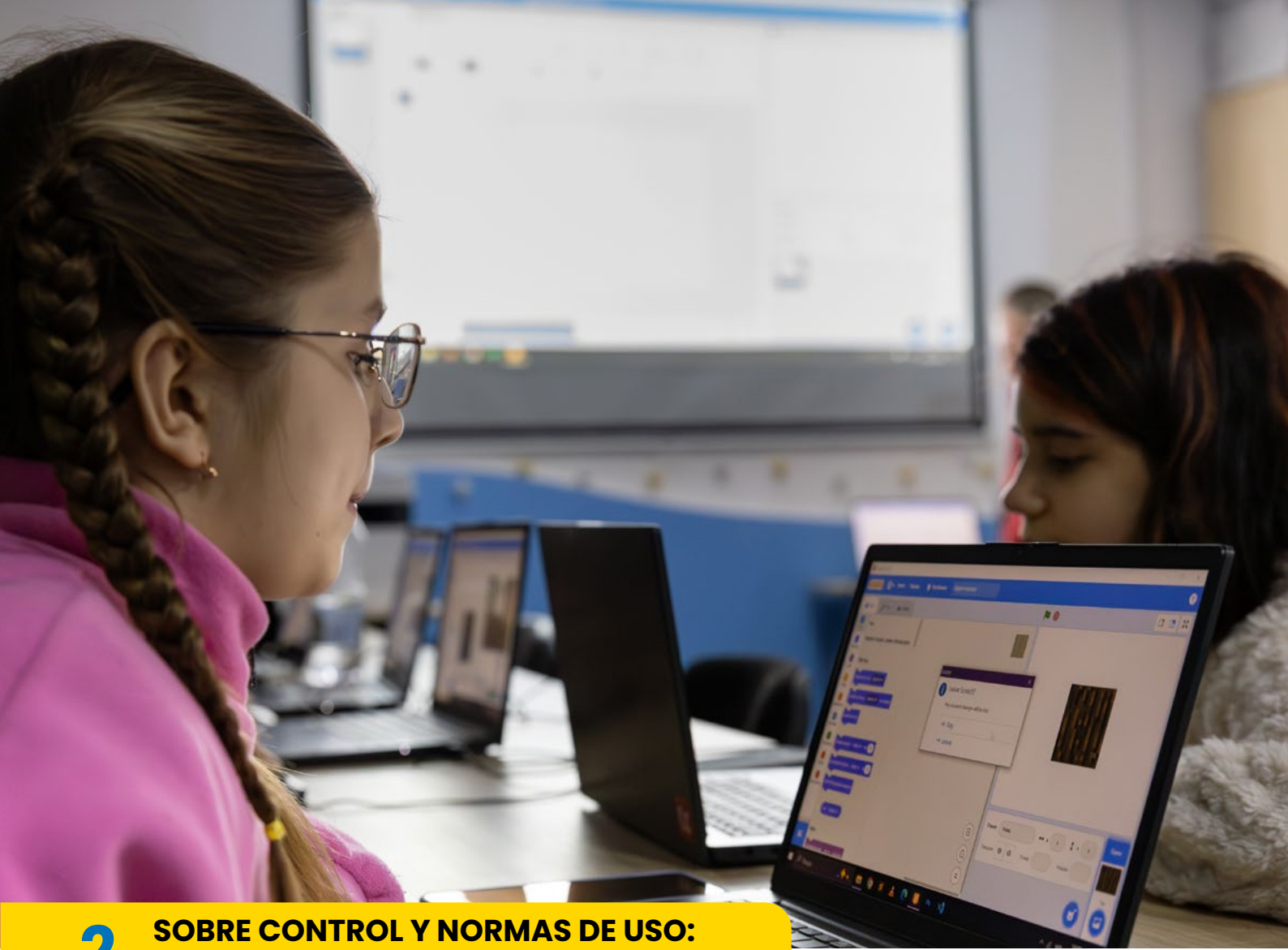


Fuente: explotación de la encuesta

Igual que sucede con el uso de RRSS, el 23% de quienes usan más de diez veces diarias herramientas de IA creen que dejar de usarla tendría efectos negativos sobre su salud mental y un 16% que no tendría ningún efecto. Quienes hacen un uso menos frecuente (entre 3 y hasta 10 veces) no observan tanto el impacto de dejar de recurrir a la IA: el 33% piensa que no tendría ningún efecto.

“Yo creo que, si dejáramos de usarla, al menos en esos aspectos (como psicólogo), la salud mental de mucha gente mejoraría porque muchas veces, para tú poder mejorar, tienes que darte cuenta de lo que tú también estás haciendo mal y de las cosas que tienes que cambiar”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.



2. SOBRE CONTROL Y NORMAS DE USO: medidas individuales y tipo de normas

Medidas individuales de protección

En muchas ocasiones, los y las adolescentes y jóvenes considerados “nativos digitales” tienen la sensación de controlar su vida online porque hacen un uso intuitivo, manejan con soltura las aplicaciones o han recibido formación sobre medidas de protección individual frente a riesgos online.

No obstante, preguntados sobre su **grado de control sobre su privacidad, presencia online y patrones de consumo digital**, de media en torno a uno de cada tres cree que puede controlar estos aspectos de su vida digital. Los aspectos que más creen que controlan son el tiempo que pasan conectados (39%) y sus datos biométricos (36%), mientras que se sienten menos capaces de entrenar el algoritmo (25%).

En los grupos de discusión, refrendan esta idea de algoritmos adictivos que escapan a su control y muestran un contenido que no aporta o que genera rechazo para mantener la atención.

“Pienso que el algoritmo de las redes sociales es bastante adictivo (...) cuando lo quieres dejar, ya ha pasado mucho tiempo”.

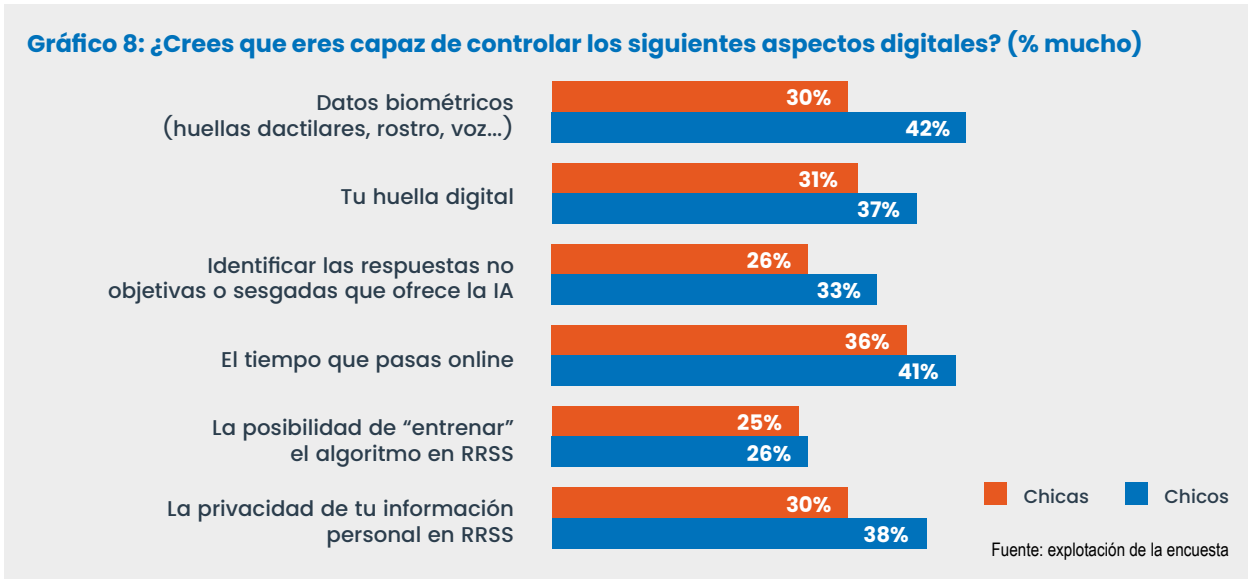
Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Empiezas a consumir contenido que en realidad no te aporta nada; el algoritmo te va recomendando”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“El algoritmo también busca retención y te acerca a contenidos “diferentes” a los que tú buscas”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.



Los chicos creen tener significativamente más control que las chicas sobre todas las cuestiones relacionadas con su privacidad, presencia y consumo digital, salvo en la posibilidad de control del algoritmo.

Por edades, los más mayores consideran que controlan más todos los aspectos relacionados con su privacidad, presencia y consumo digital, especialmente el tiempo de conexión: el 44% señala que es capaz de controlar el tiempo que pasa online (frente al 35% de los más jóvenes). Donde hay una distancia más significativa entre franjas de edad es en la capacidad de entrenar al algoritmo (37% jóvenes frente al 18% adolescentes) y de controlar la huella digital (41% jóvenes frente al 29% adolescentes) (GRÁFICO 8).

La experta Laia Serra apunta la necesidad de entender la diferencia generacional a la hora de trabajar la privacidad, que se ha desdibujado y ha perdido valor en el entorno digital: "Lo que nos pasa es que manejamos conceptos no socialmente asumidos igual por otras generaciones, como la privacidad". En este sentido, los jóvenes participantes en los grupos apuntan a la necesidad de compartir contraseñas o cuentas de redes sociales como demostración de confianza.



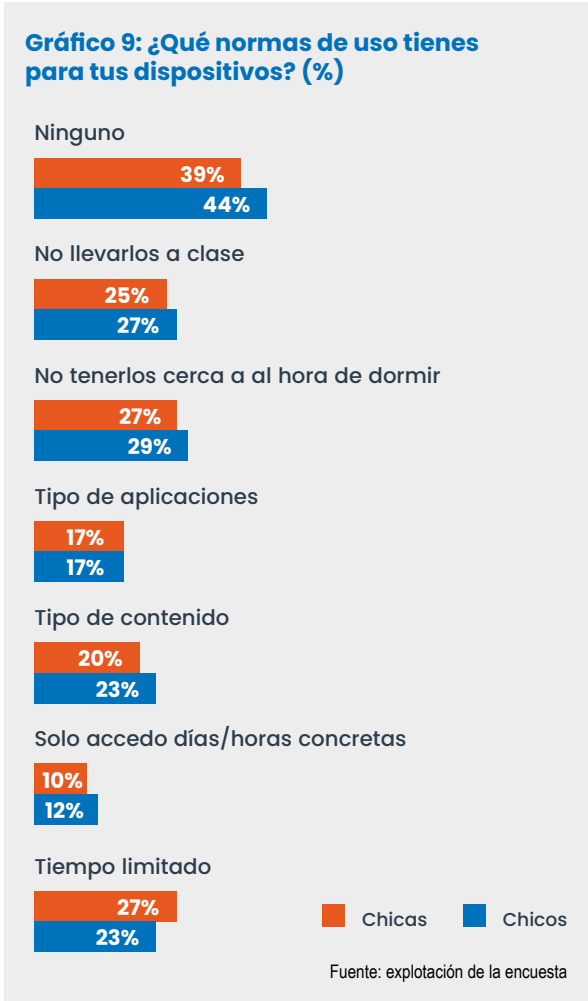
"En relaciones es muy normal compartir cuentas y que se revisen el móvil y si no se hace es porque estás ocultando algo. Es como que no se respeta ya el espacio y la privacidad uno del otro".

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

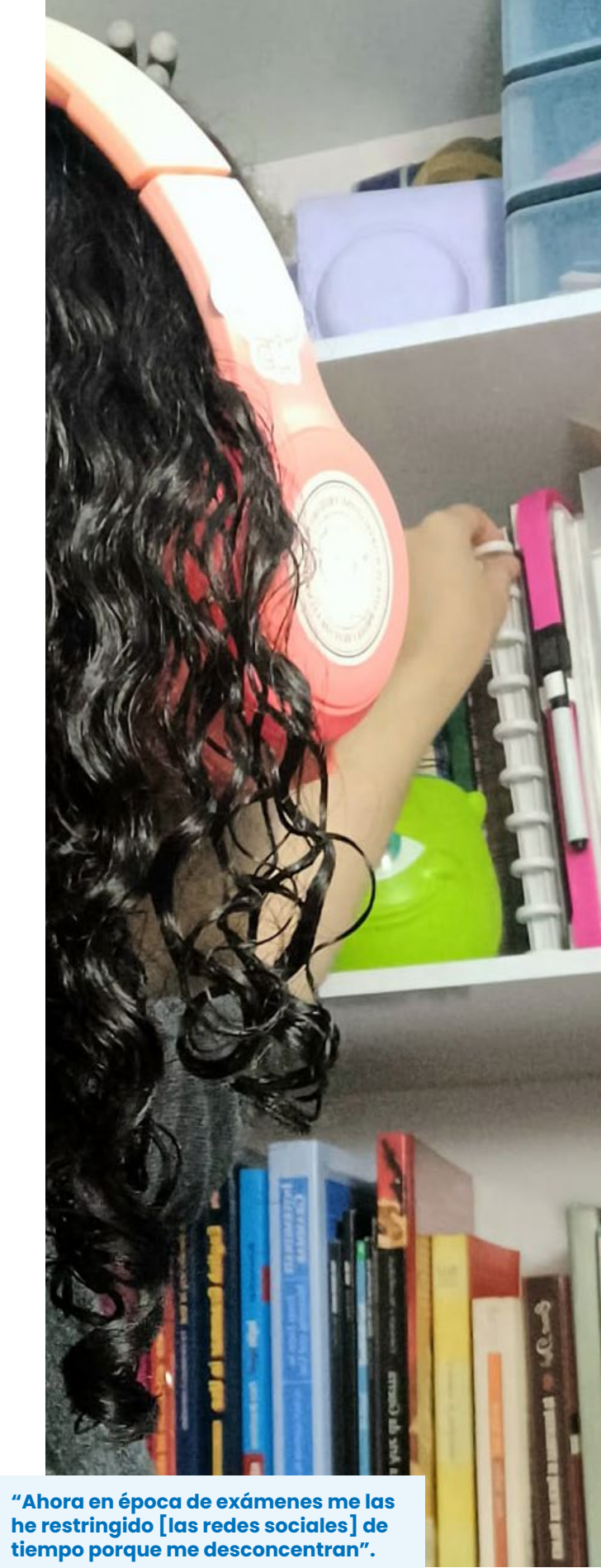
Normas de uso

Otro factor de protección tiene que ver con las normas de uso de los dispositivos, aplicaciones y contenidos. **Cuatro de cada diez (44% ellos y 39% ellas) dice no tener ninguna norma de uso** de las preguntadas en la encuesta.

Las medidas de uso mayoritarias tienen que ver con **dónde y cuánto usar los dispositivos**: casi un 30% no los tienen cerca para dormir y uno de cada cuatro no los lleva a clase o tiene limitado el tiempo de uso. No obstante, son menos los que tienen restricciones respecto al **tipo de contenido o aplicaciones**: en torno al 20% tiene normas sobre los contenidos a los que accede y un 17% sobre el tipo de aplicaciones que usa.



En cuanto a quiénes imponen o con quiénes acuerdan esas normas de uso, son mayoritariamente sus **familias** (74%) quienes les han puesto normas (especialmente en el tipo de aplicaciones). En segundo lugar, pero a bastante distancia, están los **centros educativos** (28%). Solo un 18% **se autoimponen normas** de uso, y lo hacen especialmente en el tiempo que dedican (18%), acceder a unas horas concretas (15%), no tenerlos cerca a la hora de dormir y controlar el tipo de contenido al que acceden (13%).



"Ahora en época de exámenes me las he restringido [las redes sociales] de tiempo porque me desconcentran".

Joven del YFC participante en grupo de discusión.



3. SOBRE CONTENIDOS: exposición, impactos y regulación de contenidos digitales

Exposición a diferentes tipos de contenidos digitales

Contenido político, feminista y de género

En cuanto a la tipología de contenidos que consumen, en un primer bloque, hemos consultado cuánto ven contenido político, relacionado con feminismo y sobre roles de género. Fuentes secundarias¹⁵ apuntan a la exposición de las generaciones jóvenes a contenidos que refuerzan estereotipos de género, que promueven mensajes antifeministas y contribuyen a la polarización política.

Los adolescentes y jóvenes encuestados indican que ven sobre todo **contenido político** (59%), **contenido feminista** (52%) y **contenido sobre cómo ser una mujer/hombre de alto valor** (42%). En relación con esto, no obstante, solo el 4% dice que hay influencers que les hayan enseñado cómo ser hombre/mujer¹⁶.

“Me salen cosas muy misóginas de cómo calmar a tu mujer, como si fuera un animal”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Son contenidos para contrarrestar el progreso”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“El papel de los influencers es muy importante”.

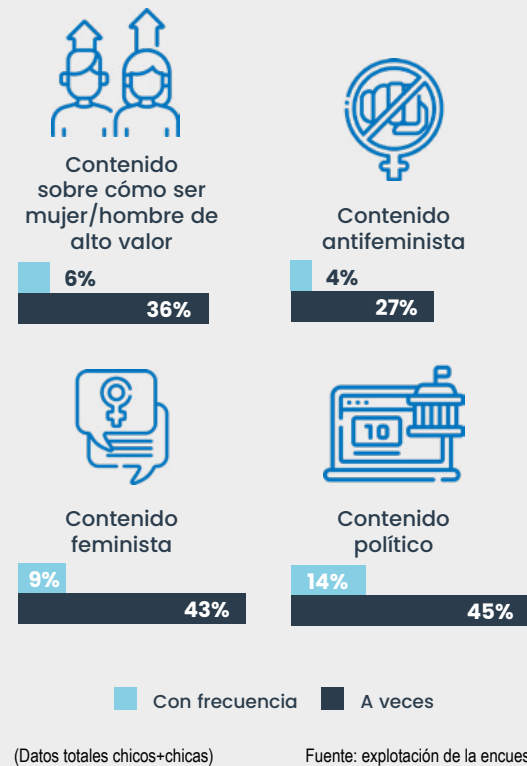
Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Las expertas consultadas coinciden. Asunción Bernárdez en ese sentido añade que “los influencers les dan argumentos de tipo

emocional, no pensamiento crítico” y Laia Serra añade que “el tema de los influencers es que legitiman conductas y tienen un grado muy importante de generar opinión pública”. En esta línea, Mara Mariño añade “hay influencers hechos con IA, con discurso antifeminista, racista..”.

Más de un 60% de las chicas (48% a veces y 14% frecuentemente) ven contenido feminista con cierta frecuencia, frente al 40% de los chicos (36% a veces y 4% frecuentemente). Destacan las diferencias por edad en el acceso a contenido político: los jóvenes (50% a veces y 23% con frecuencia) los ven con mucha más frecuencia que los adolescentes (42% a veces y 8% frecuentemente).

Gráfico 10: ¿Ves este tipo de contenido?



¹⁵ García-Mingo, E. & Díaz Fernández, S. (2022). Jóvenes en la Manosfera. Influencia de la misoginia digital en la percepción que tienen los hombres jóvenes de la violencia sexual. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud.

¹⁶ Este dato se obtiene de una pregunta completa en la que se les preguntaba su grado de acuerdo (nada de acuerdo/poco de acuerdo/ni de acuerdo ni en desacuerdo/algo de acuerdo/bastante de acuerdo/muy de acuerdo) con algunas afirmaciones relativas a violencia online, pornografía, responsabilidad sobre contenidos digitales, feminismo o consentimiento.

Contenido sexual, pornográfico y violento

Adolescentes y jóvenes están expuestos a contenidos que pueden tener además consecuencias negativas sobre su desarrollo, por la normalización de la violencia, la reproducción de estereotipos perjudiciales y la sexualización de mujeres y niñas¹⁷, especialmente cuando no reciben una educación afectivo-sexual integral o no cuentan con un acompañamiento para valorar estos contenidos de forma crítica.

Sobre contenidos potencialmente perjudiciales, como el contenido sexual, pornográfico y violento, incluyendo la violencia sexual, destaca que ninguna persona encuestada dice ver contenido de violencia sexual, que está, en principio, prohibida en las redes sociales. No obstante, 4 de cada 10 dicen ver **contenido violento**, un 35% señalan ver **contenido sexual/pornográfico** -que tampoco está permitido en redes- y un 26%, **anuncios de páginas pornográficas**.

Mayoritariamente, dicen que estos contenidos los ven **a veces o muy de vez en cuando**. Ellos dicen que ven más contenido sexual/pornográfico (40%) que ellas (23%), también ven más anuncios de páginas pornográficas (29%) que ellas (19%) y acceden a más contenido violento (43%) que las chicas (26%).

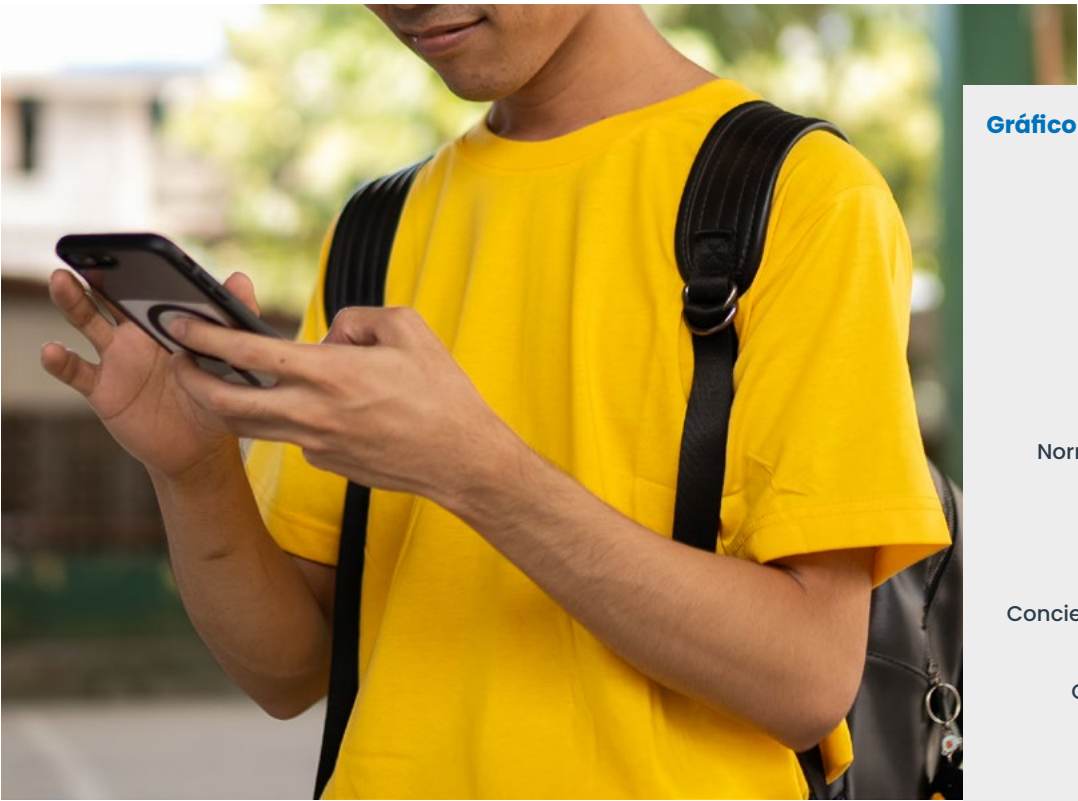
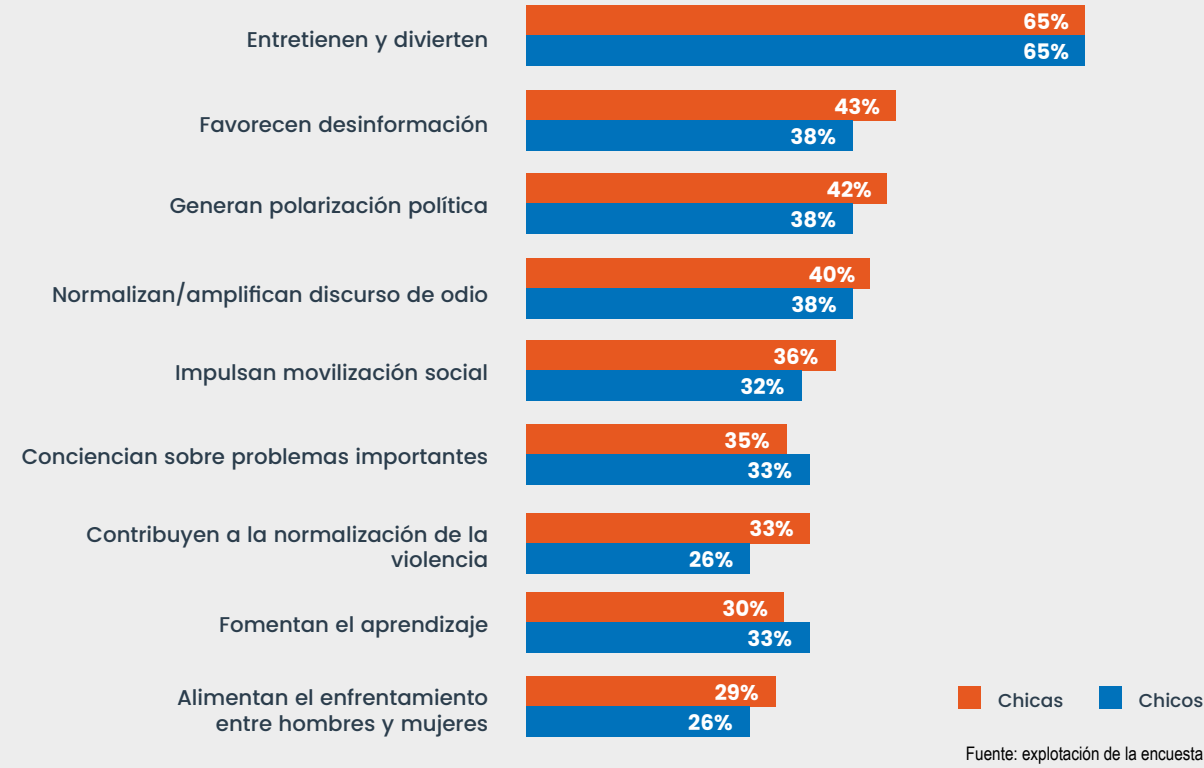


Gráfico 12: ¿Cómo crees que influyen estos contenidos en las personas? (mucho+ bastante)



Por edades, los jóvenes de 18 a 21 años, que ya son mayores de edad y pueden legalmente acceder a ellos, son quienes más dicen ver estos contenidos: el 44% de los mayores de edad ven contenidos sexuales o pornográficos de vez en cuando, frente al 29% de los adolescentes, y el 33% ven anuncios de páginas pornográficas, frente al 21% de los menores de 18 (**GRÁFICO 11**).

Impactos de los contenidos digitales

En general, se observa que **la mayoría de adolescentes y jóvenes encuestados considera que los contenidos digitales simplemente sirven para el entretenimiento**: más de 6 de cada 10 considera que todos los contenidos – políticos, feministas, de género, pero también violentos, pornográficos o sexuales – están para entretenerse.

No obstante, y **salvo el entretenimiento, consideran que los impactos negativos son más que los positivos**. Sólo un tercio piensan que los contenidos digitales fomentan el aprendizaje, conciencian sobre problemáticas importantes o impulsan la movilización social. Los impactos negativos que más se reconocen (un 40%) son el fomento de la **desinformación**, los **discursos de odio** y la **polarización política** (**GRÁFICO 12**).

Cabe destacar las diferencias por género y edad en algunas consideraciones: ellas (33%) reconocen en mayor medida que ellos (26%) que estos contenidos pueden contribuir a **normalizar la violencia sexual** y los mayores de edad (48%) apuntan más a que contribuyen a la desinformación que los adolescentes (36%).

Este tipo de contenidos que contribuyen a reforzar estereotipos de género parecen ser contenido generalista, más *mainstream*, pero terminan incorporando al imaginario contenidos radicales, como señala Silvia Semenzin: “al final, consumen contenidos de manosfera y mujeres/hombres de alto valor, pero les parece más digerible. No ven la relación con la ‘pirámide’ de la violencia sexual y de género”. Sin embargo, determinan, a juicio de Carmen Ruiz, una “reordenación patriarcal” y enseñan “cómo tenemos que ser los hombres y las mujeres para seguir asumiendo la asimetría estructural”.

Mara Mariño también insiste en el mensaje que este tipo de contenidos lanzan para las mujeres: “o tenemos que ser respetables o consumibles”, señala, y a ellos se les enseña el mensaje de “la superación personal y

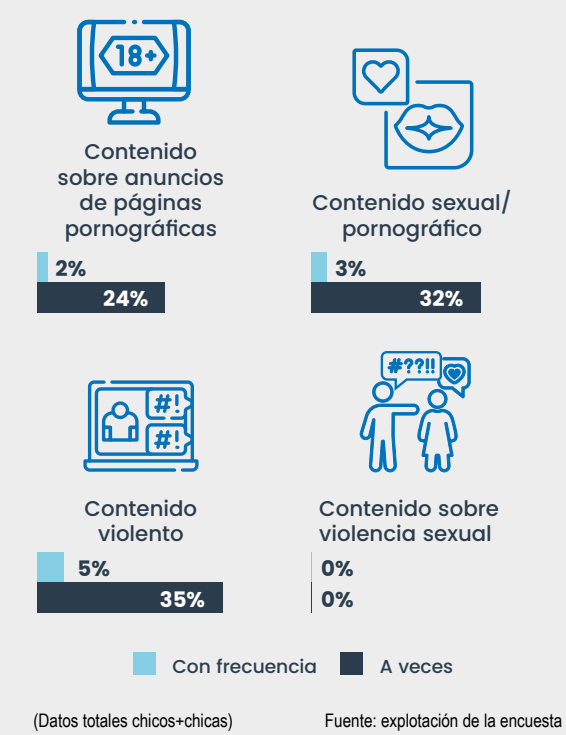
los negocios”. En este sentido, insiste en la socialización masculina, mensaje que refuerza Asunción Bernárdez cuando explica que a ellos “se les sigue socializando en la violencia como elemento identitario”. Bernárdez también añade que la educación y socialización de los hombres permite que puedan consumir cuerpos de mujeres: “en la mirada cultural tradicional el acceso al cuerpo de las mujeres ha sido un derecho masculino, y es lo que se reproduce en internet”.

Regulación de contenidos digitales

Contenido político, feminista y de género

Teniendo en cuenta su percepción sobre los efectos de estos contenidos, hemos consultado su opinión acerca de la regulación del acceso a los mismos por edades. En este sentido, en el bloque de contenido político, relacionado con feminismo y sobre hombres/mujeres de alto valor, destaca que **la mayoría (64%) piensa que el contenido antifeminista nunca debería estar permitido**.

Gráfico 11: ¿Ves este tipo de contenido?



¹⁷ Idem nota 15.

Con el resto de contenidos, hay menos consenso. En torno a un tercio piensa que tampoco debería estar permitido el contenido sobre cómo ser un hombre/mujer de alto valor (37%). El 36% cree que el contenido político debería permitirse a partir de la mayoría de edad. Hasta uno de cada tres (32%) considera que el contenido feminista no debería permitirse nunca.

La **regulación del contenido político genera diferencias**: uno de cada tres (36%) cree que debe estar permitido a partir de los 18 años y uno de cada cuatro (26%) opina que a partir de los 16. Son menos quienes piensan que nunca debería permitirse (17%). Destaca aquí la diferencia por edades; un 20% de los jóvenes apoya el acceso sin restricciones a contenido político frente a un 9% de adolescentes.

La regulación del contenido antifeminista genera el mayor grado de acuerdo. Hasta un 64% considera que no debería estar nunca permitido, seguido por un 18% que cree que se debería poder permitir a partir de la mayoría de edad. Una minoría cree que debería verse a partir de los 16 (9%) o siempre (6%).

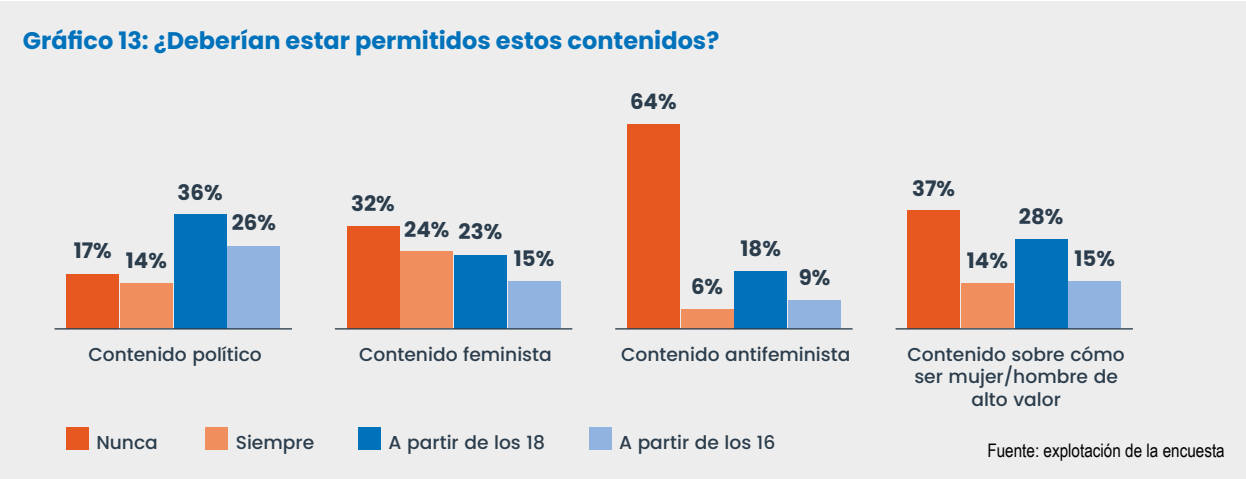
Los **contenidos feministas también generan división y posiciones más marcadas**. Destaca, en primer lugar, un 32% que opina que nunca deberían permitirse, seguido por un 24% (29% chicas y 19% chicos) que cree que siempre deben estar permitidos. En la regulación por edades es mayoritaria la opción de acceso a partir de los 18 años (23%), donde destaca la diferencia entre adolescentes (18%) y jóvenes (33%), y algo menor quienes creen que a partir de los 16 años (15%).

En este sentido, preguntados por su consideración del feminismo, **las actitudes, especialmente de ellos, son ambivalentes**. Cuatro de cada diez chicas, frente a uno de



cada cuatro chicos, creen que el feminismo sigue siendo muy importante porque no se ha conseguido la igualdad. Una proporción igual de hombres (20%) piensa que el feminismo quiere que las mujeres estén por encima de los hombres, respecto al 13% de las chicas¹⁸.

Los **contenidos sobre ser hombre o mujer de alto valor también son de los que más regularían**: un 37% no los permitiría nunca y un 28% solo los permitiría ver a partir de los 18 años. Quienes dicen que deberían estar permitidos siempre (14%) son sobre todo chicos adolescentes (19% ellos vs 9% ellas; 31% adolescentes vs 23% jóvenes) (GRÁFICO 13).



¹⁸ Idem nota 16.

Contenido sexual, pornográfico y violento

Sobre los contenidos de tipo sexual, pornográfico y violento, contenido perjudicial que está prohibido en la mayoría de redes sociales y restringido en general, el mayor consenso se da en el contenido sobre violencia sexual: un **84%** de las personas adolescentes y jóvenes encuestadas (sin diferencias por género ni edad) **creen que el contenido sobre violencia sexual nunca debería estar permitido**.

Sobre **los contenidos violentos en general**, también hay un acuerdo generalizado sobre su prohibición: un **71%** de adolescentes y jóvenes considera que **deberían estar prohibidos**, aunque hay distancias entre chicas (76%) y chicos (66%) y por edades (adolescentes 74% vs jóvenes 67%). No obstante, hay un 19% piensa que debería ser accesible a partir de los 18 años.

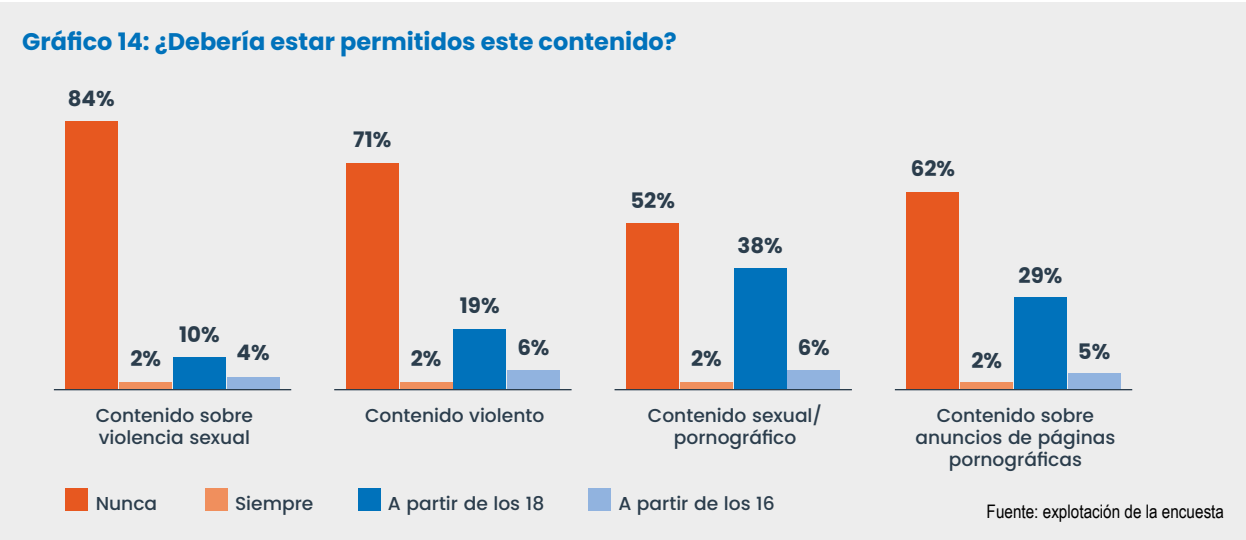
En cuanto a los **anuncios de páginas pornográficas**, hay diversidad de opiniones, con una mayor tolerancia a su acceso a partir de los 18 años, especialmente en el caso de los chicos. Aunque 6 de cada 10 (el 55% de ellas y el 71% de ellos) piensa que las páginas que anuncian pornografía nunca deberían permitirse en el ámbito digital, **casi 1 de cada 3** (35% de ellos y 23% de ellas) cree que el acceso **debería permitirse desde la mayoría de edad**.

En lo que respecta al **contenido pornográfico**, la aceptación se incrementa: alrededor de la mitad (60% ellas y 45% ellos) piensa que no debería permitirse nunca, pero casi **4 de cada 10** (43% ellos vs 33% ellas) considera que el acceso a contenido pornográfico **debería estar permitido desde la mayoría de edad (GRÁFICO 14)**.

Aunque otras fuentes hablan de la normalización de las dinámicas de explotación sexual en el entorno digital²⁰, solo el 4% de adolescentes y jóvenes encuestados opina que está bien grabarse y subir contenido sexual para ganar dinero²¹.

Sobre responsabilidad de los contenidos digitales

El rol de las plataformas digitales, según algunas de las expertas entrevistadas, es clave para controlar el acceso y exposición a contenidos digitales perjudiciales. “Se tiende a perseguir al infractor individual pero detrás están las grandes corporaciones”, indica Laia Serra. Destacan también cómo anteponen la generación de ingresos sobre la garantía de derechos: “el problema de fondo es la pugna entre derechos e intereses corporativos. En el modelo de negocio de las plataformas digitales la violencia forma parte del negocio”, señala, también, Serra. En esta misma línea, Carmen Ruiz Repullo menciona que las plataformas digitales “rentabilizan el discurso de odio”.



¹⁹ <https://www.uoc.edu/es/news/2024/crece-material-abuso-sexual-infantil-por-imagenes-autoproducidas>

²⁰ Save the Children. (2025). La trampa de la autoexposición.

²¹ Idem nota 16.

Según la mayoría de los y las jóvenes encuestados, la responsabilidad sobre los contenidos que circulan en redes es fundamentalmente tanto de las propias plataformas, en línea con la opinión de las expertas, como de las propias personas usuarias. 6 de cada 10 piensan que la **responsabilidad del control sobre estos contenidos** es de los **propietarios de plataformas de RRSS (64%)** y, prácticamente en la misma proporción, **de los propios usuarios y usuarias (63%)**.

En esta línea, chicos (58%) y chicas (50%) **opinan mayoritariamente que quien sube o comparte contenido íntimo en redes, es responsable de sus consecuencias**, en línea con su opinión de que la responsabilidad de los contenidos recae en los usuarios. Un porcentaje mucho menor, uno de cada cinco chicos y chicas (21%), piensa que la responsabilidad es de quien difunde ese contenido, no de quien lo sube o lo comparte. Es importante destacar cómo adolescentes y jóvenes han asumido, bien por la educación digital centrada en la autoprotección y control de la privacidad o por la culpabilización de la víctima de violencia sexual, que quien tiene una conducta de riesgo online es responsable de la violencia que reciba.

“Aunque te hayan forzado, siempre te van a echar en cara que lo hiciste tú (...) porque tú quisiste. Creo que es bastante grave porque te ves en una posición de vulnerabilidad de la que no puedes salir y encima te lo echan en cara, y encima no lo regulan, ni lo evitan para otra persona”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Una vez que subimos algo, ya deja de ser nuestro completamente, pero no veo justo que se manipule una imagen”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“La responsabilidad es de quien produce el contenido y del consumidor”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Se pone siempre el foco en la víctima”.

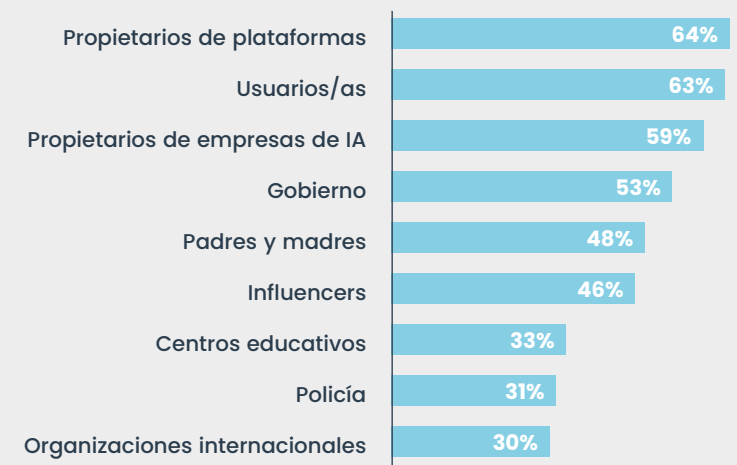
Joven del YFC participante en grupo de discusión.

El 59% hace responsable a las empresas de la IA de los contenidos que circulan en redes, en este caso las chicas en un porcentaje mayor, en relación con la proliferación de contenidos generados por IA (incluyendo aquellos que suponen violencia sexual digital como los *deepfakes*) que se difunden y circulan en estas plataformas.

Algo más de la mitad hace responsable al **gobierno** y alrededor de cuatro de cada 10 consideran que la responsabilidad recae en las **familias** y en los **influencers o creadores de contenido**. Alrededor de un tercio de los adolescentes y jóvenes consultados considera que es responsabilidad de los **centros educativos, la policía y las organizaciones internacionales**.

Por franjas de edad, hay importantes diferencias. Los más jóvenes, de entre 14 y 17 años, son quienes ponen más responsabilidad en las empresas y los usuarios. El 70% de los adolescentes y el 54% de los jóvenes otorga responsabilidad a las empresas de RRSS, el 66% de los adolescentes y el 49% de los jóvenes cree que las responsables son las empresas de IA y el 68% de los adolescentes y el 54% de los jóvenes considera que los responsables son los propios usuarios.

Gráfico 15: ¿Quién es responsable del control de los contenidos digitales?



Fuente: explotación de la encuesta



4. SOBRE VIOLENCIAS DIGITALES: conocimiento, experiencias, causas y consecuencias

Conocimiento de las formas de violencia

En cuanto al **conocimiento sobre qué es y cuáles son las formas de violencia digital**, teniendo en cuenta la exposición a contenidos violentos o que promueven estereotipos y sexualización, les hemos preguntado si consideran actitudes tóxicas, violencia o delitos algunas formas de ciberviolencia que pueden ser constitutivas de delito.

Entre ellas, hemos incluido conductas que pueden ser **violencia digital de género**, en el marco de la pareja o ex pareja; **ciberacoso**, que incluye insultos, intimidación, coacciones, recepción de contenido sexual no solicitado, comentarios y propuestas de tipo sexual, también desde cuentas falsas; **doxing**, que se refiere a la revelación de información personal en Internet; **sexpredding**, que consiste en crear, compartir o difundir online, sin consentimiento, material íntimo o sexualmente explícito obtenido con o sin el consentimiento de una persona, que incluye también los *deepfakes* o imágenes falsas de contenido sexual generadas mediante IA, y **sextorsión**, o amenazas de publicación de información íntima sexual, vídeos o fotos con contenido íntimo sexual y *catfishing*, o suplantación de identidad en redes sociales o aplicaciones de citas.

La mayoría (63%) piensa que todas son delitos y más de la mitad (58%) reconocen que son formas de violencia digital. Un 12% cree que son simplemente actitudes tóxicas y el 3% no cree que sean ni actitudes tóxicas, ni violencia ni delito. Es decir, no minimizan estas formas de violencia por ocurrir en el entorno online o por estar expuestos a ellas de forma frecuente y una mayoría las considera conductas punibles.

Las conductas que más consideran **violencia digital** son **insultar en redes sociales** y enviar **comentarios o peticiones sexuales** a través de las redes (65%). Grabar **imágenes sexuales** a través de videollamada para su **difusión no consentida** (79%) y **suplantar la identidad** de otra persona en aplicaciones de citas (72%) son las acciones que mayoritariamente consideran **delitos**. En este sentido, solo el 3% de los adolescentes y jóvenes preguntados piensa que está bien grabar contenido sexual de otra persona sin su consentimiento (aun si no lo difundes)²².

El **control de la pareja a través del móvil o redes sociales** es lo que más consideran simplemente una **actitud tóxica** (38%), en línea con la tolerancia a estas formas de control, aunque un 43% también lo llama violencia digital.

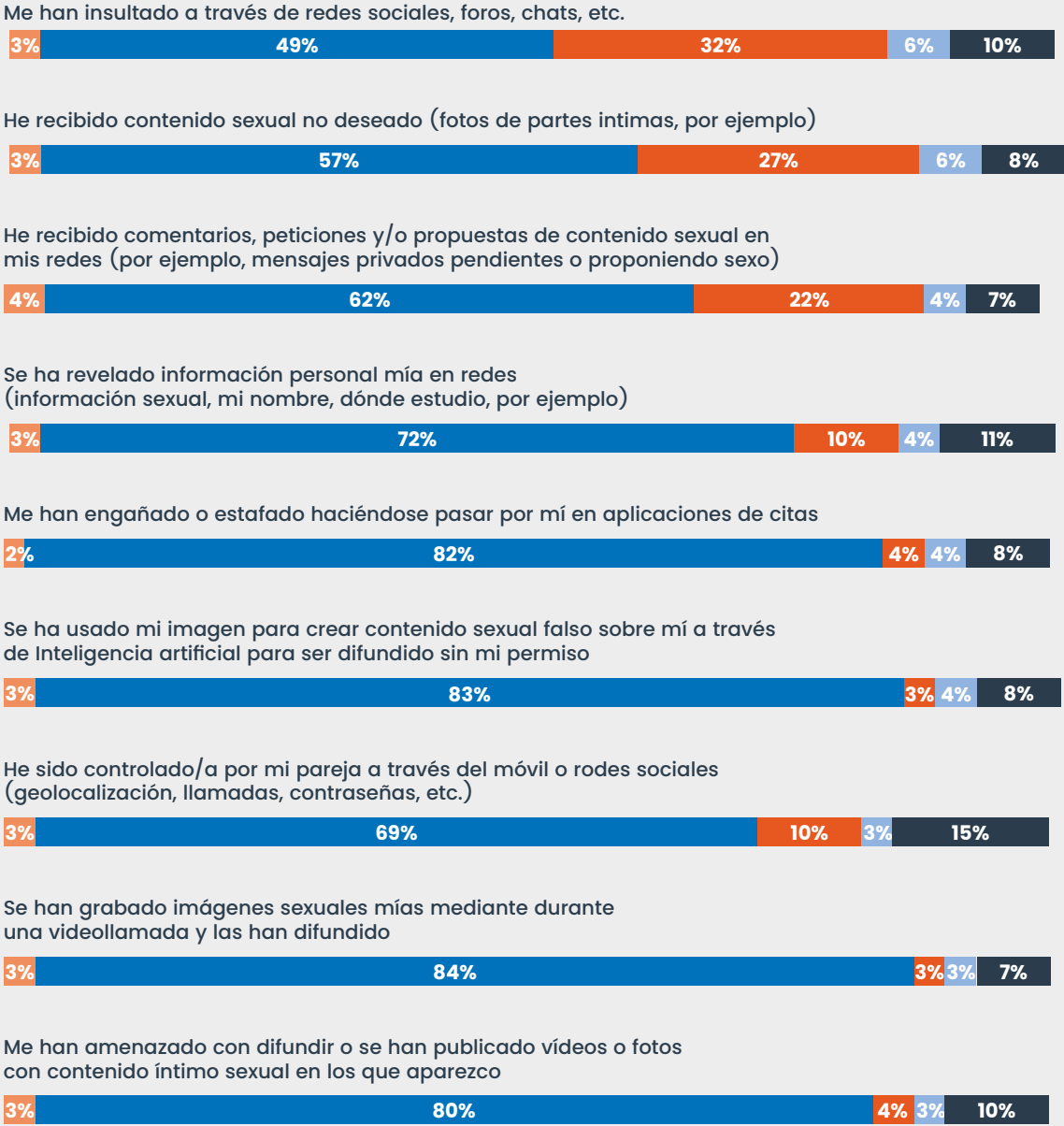
²² Idem nota 16.

Gráfico 16:¿Cuál de estas actitudes crees que son...? (%)

Controlar a la pareja a través del móvil o redes sociales	38	43	30	3
Insultar a través de redes sociales, foros, etc	16	65	33	3
Enviar contenido sexual no deseado	10	56	56	3
Enviar comentarios, propuestas, insultos de tipo sexual a través de las RRSS	11	65	42	3
Revelar la información personal de alguien	9	45	68	3
Acosar a alguien en redes a través de cuentas falsas	9	58	58	3
Amenazar con publicar o publicar imágenes sexuales de alguien sin su permiso	8	53	66	3
Grabar imágenes sexuales mediante videollamada y difundirlas sin su permiso	5	48	79	2
Creación de contenido de carácter sexual falso de alguien a través de la IA	8	50	68	3
Suplantación de identidad en chats de citas	10	39	72	3
	Actitud tóxica, pero no violencia digital	Violencia digital	Delito penado por la ley	No creo que sea una actitud tóxica, ni violencia ni un delito

Fuente: explotación de la encuesta

Gráfico 17: ¿Te ha sucedido alguna de estas experiencias de violencia digital? (%)



Prefiero no responder No me ha pasado nunca y no conozco a nadie que le haya pasado Me ha pasado puntualmente Me pasa frecuentemente A mí no me ha pasado pero conozco a alguien que sí

(Datos totales chicos+chicas)

Fuente: explotación de la encuesta

En cuanto a las violencias vividas en las distintas franjas de edad, los adolescentes menores de edad han recibido más insultos (34%) y contenido sexual no deseado (34%), mientras que los jóvenes de más de 18 años han recibido más violencia digital en general, especialmente contenido sexual no deseado e insultos (44%) y proposiciones sexuales (41%). Es decir, las formas de violencia que más dicen haber

vivido son las que mayoritariamente consideran violencia digital, pero no delitos.

“Yo tenía amigas que subían cosas y siempre había algún hombre pidiéndoles cosas desnudas y así”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Experiencias de violencia digital

En cuanto a **experiencias de violencia digital**, el 71% señala que nunca ha vivido ninguna de las formas de violencia digital preguntadas en la encuesta, frente a un **17%** que sí reconoce haber sufrido alguna de ellas. Un 9% dice que no las ha vivido en primera persona, pero conoce alguien que sí²³ (**GRÁFICO 17**).

“Las mujeres siempre sufren más violencia. En cualquier entorno violento, si lo pasa mal todo el mundo, las mujeres siempre lo pasan un poco peor. Y las sexualizan más, sobre todo a niñas, adolescentes”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

La forma de violencia digital más extendida son los insultos, burlas o humillaciones. Un **37% de las chicas y un 40% de los chicos han recibido insultos a través de redes, foros o chats. Ellas** han experimentado en mayor medida la mayoría de las formas de **violencia digital de carácter sexual, especialmente proposiciones sexuales** (32% vs 22% ellos). En esta línea, el 57% de ellas y el 37% ellos están de acuerdo con que las mujeres viven más experiencias de violencia digital²⁴.

Las chicas han vivido con más frecuencia el control de la pareja a través del móvil, el uso de imágenes para hacer contenido falso a través de IA y suplantación de identidad en aplicaciones de citas o redes.

²³ Un 3% prefiere no responder.

²⁴ Ídem nota 16.



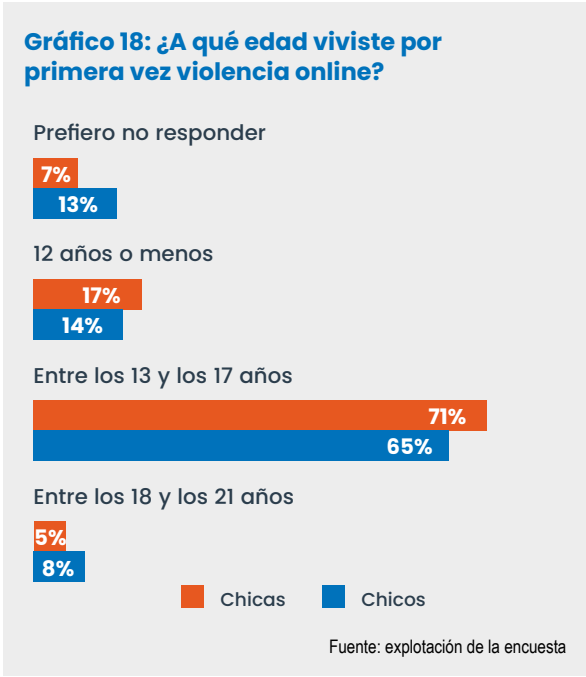
En torno a uno de cada diez adolescentes y jóvenes conoce a alguien que ha sufrido estas formas de violencia. El 15% conoce a alguien que ha sido controlado por su pareja a través del móvil y redes sociales, un 11% señala que conoce a alguien de quien han revelado su información personal (doxing) y un 10% dice que conoce a alguien a quien han insultado en redes o a quien han amenazado con difundir contenido íntimo.

Si analizamos los resultados de la pregunta anterior, un 65% define como violencia los insultos y es también la forma de violencia digital que más han vivido: alrededor de 4 de cada 10 señalan que han sido insultados en redes. Sin embargo, llama la atención que 7 de cada 10 considere que no ha recibido nunca violencia digital. Puede estar relacionado con la normalización de este tipo de violencia o la dificultad de reconocerse como víctimas, como señala Silvia Semenzin: “la violencia como concepto tiende a ser rechazada, pero cuando ese concepto se va desempaquetando ya hay actitudes más normalizadas que se asumen”.

Respecto a la edad a la que vivieron esas formas de violencia por primera vez, **casi 7 de cada 10 han sufrido por primera vez violencia digital entre los 13 y los 17 años**, mayoritariamente insultos (69%) y contenido sexual no deseado (58%). Un 16% dice que vivió violencia digital por primera vez cuando tenía 12 años o menos, también principalmente insultos (76%) y contenido sexual no deseado (59%). Solo el 7% indica que experimentó su primera situación de violencia siendo ya mayor de edad, y fueron sobre todo insultos (70%) y comentarios o proposiciones sexuales (62%).

El análisis por género y edad refuerza la idea de que la violencia digital se empieza a vivir en la adolescencia, de los 13 a los 17 años. Las chicas (71%) la empiezan a sufrir ligeramente más que los chicos (65%) en esa franja de edad, y los

adolescentes también señalan haberla sufrido más (73%) que los mayores de edad (63%).



En general, la adolescencia y la juventud encuestada cree mayoritariamente que podrá protegerse o estar a salvo de la violencia digital. **Aproximadamente la mitad de los jóvenes, tanto los que ya han sufrido violencia online (42%) como los que no (50%), creen que no les ocurrirá o no volverá a ocurrirles.** Solo uno de cada cuatro adolescentes y jóvenes que ha vivido violencia digital cree que volverá a sufrir algún tipo de esta violencia, frente al 14% de quienes dicen no haberla sufrido nunca.

Hayan experimentado violencia digital o no, los **insultos** (32%), la **recepción de contenido sexual no deseado** (29%) y las **propuestas sexuales** (27%) son las formas de violencia digital que creen que es **más probable que les ocurran**.

Causas de la violencia digital

A la hora de identificar las **causas de la violencia digital**, la mayoría de las personas adolescentes y jóvenes encuestadas apuntan a la configuración y diseño del entorno digital y a los propios agresores (**GRÁFICO 19**).

Alrededor de 7 de cada 10 piensan que se debe al anonimato que contribuye a la impunidad y al propio funcionamiento de los algoritmos, pero en la misma medida también creen que la causa es la **responsabilidad y el comportamiento de quien ejerce violencia**.

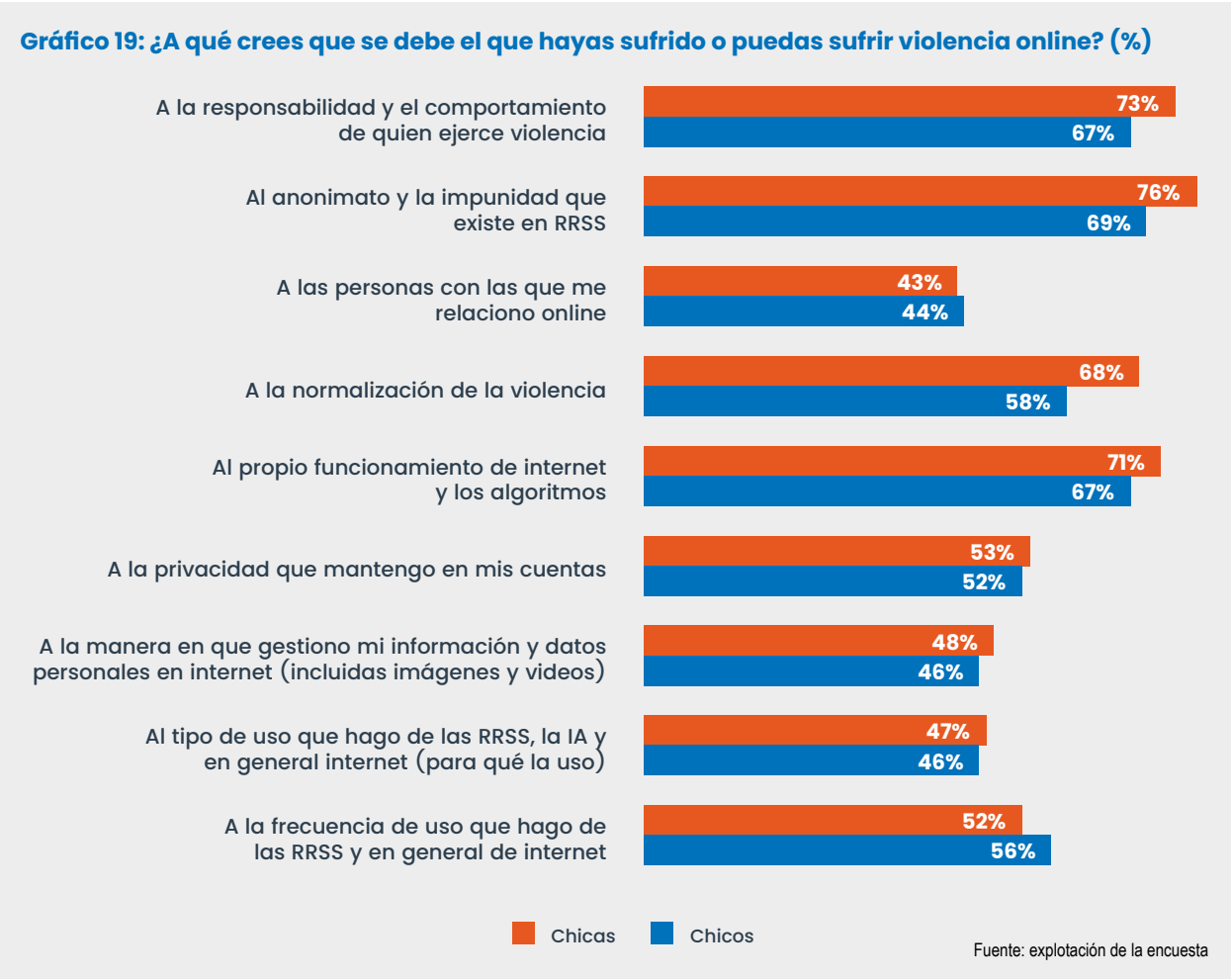
“Hacer violencia digital es fácil y accesible”.
Joven del YFC participante en grupo de discusión.

En este sentido, la configuración del entorno digital y la “cultura de la viralidad”, en palabras de Mara Mariño, son aspectos a tener en cuenta

en la responsabilidad de las violencias, porque el anonimato digital “diluye la responsabilidad individual” y porque la difusión masiva influye en las consecuencias que, como señala Carmen Ruiz Repullo, “son más devastadoras”. No obstante, la violencia digital es resultado de una violencia estructural que, insisten, no se soluciona con eliminar el anonimato.

“Es un poco difícil encontrar a quién castigar, sobre todo porque, al final, la violencia digital (...) se propaga por todo el mundo, y ya no sabes quién es el culpable”.
Joven del YFC participante en grupo de discusión.

En segundo lugar, **6 de cada 10 piensan que se produce por la normalización de la propia violencia**. Las chicas apoyan mucho más (10 puntos porcentuales) esta visión de la normalización como facilitadora de la violencia digital.





“Yo creo que en general (...) pasa tan a menudo que está normalizado. El hecho de que esté normalizado es la primera razón de por qué no se castiga como se debería castigar, o no se controla como se debería de controlar”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Cuando alguien te insulta a ti, tú sueles volver a insultar y ya está. Odio incita a odio. (...) Juegas otra partida y tú sin darte cuenta eres el que insulta primero por estar tan acostumbrado”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Se piensa que hay una separación de la realidad y el mundo digital. Esto no debería ser así”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

“Hay una violencia sistémica y la tecnología la expande”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Las expertas entrevistadas apoyan el discurso de que **la violencia digital forma parte de la violencia de género y sexual que está extendida y normalizada en la sociedad.**

Silvia Semenzin explica que “hay un factor cultural detrás de todo, que es lo que normaliza la violencia”. En la misma línea, Carmen Ruiz Repullo explica que “no podemos dicotomizar la violencia offline y online porque forman parte de la misma estructura y se retroalimentan” y Mara Mariño recalca que “no es un problema tecnológico y de la juventud, todo esto ocurre también fuera de las redes”. El hecho de considerar la violencia digital como parte de la violencia offline permite considerarla como una problemática social: “no es una cuestión individual, y aunque a ti no te haya pasado, eso la convierte en algo colectivo”, subraya Laia Serra.

Las expertas entrevistadas muestran su cautela en vincular el consumo de cierto contenido con la normalización de las actitudes violentas, puesto que consideran que hay más variables a tener en cuenta. En su opinión, **el único tipo de contenido que podría más directamente fomentar la normalización de la violencia sexual es la pornografía**, porque la muestra de manera más o menos explícita. En palabras de Laia Serra: “la pornografía forma parte de ese

contenido que legitima y normaliza la violencia sexual; no solo es ficción”. Carmen Ruiz apunta que el “amor romántico” y la pornografía actúan como catalizador normalizador de la violencia: “los relatos erótico-pornográficos abren la posibilidad y el erotismo de la violencia digital, también sexual”.

También apuntan al consumo individual y privado de estos contenidos, la mayoría de las veces en soledad. Asunción Bernárdez apunta que “ya no hay un proceso de lo público, porque antes las imágenes pornográficas o las violentas las veías en el cine”, en el sentido de que “las redes han alterado completamente la relación entre producción y consumo y ahora hay padres y madres que no saben lo que sus hijos e hijas producen y consumen en redes”.

En esta normalización de la violencia sexual y de la violencia en general, también entra la concepción de que es considerada como una “broma”, según señala Carmen Ruiz Repullo: “en el espacio digital caben comentarios que a nadie se le ocurre decir en persona”. Laia Serra habla de una “dicotomía” e indica que en términos abstractos la violencia digital “se ridiculiza” pero en términos individuales (“cuando te pasa a ti”) cambia la perspectiva, y eso tiene que ver, de nuevo, con la normalización colectiva de la violencia.

“Hay veces que entre ellos se insultan (jugando videojuegos online), (...) porque como no están cara a cara con el que te estás relacionando, no estás pensando en cómo se lo está tomando (...) o qué consecuencias están teniendo tus actos”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Por otro lado, **alrededor de la mitad apuntan a la gestión que hacen de su privacidad, el tiempo y el tipo de uso del entorno digital como causas de la violencia online.** Es decir, reconocen posibles factores y conductas de riesgo y señalan de alguna forma que la violencia a la que se ven expuestos puede deberse a la falta de medidas o herramientas de protección.

Más de 5 de cada 10 creen que la frecuencia de uso y la privacidad que mantienen en sus cuentas digitales son factores de riesgo para la violencia digital. Más de 4 de cada 10 piensan que la gestión de su huella digital (información y datos personales que comparten), el tipo de uso y las personas con las que se relacionan online son factores que influyen a la hora de sufrir violencia digital.

En este sentido, destaca que casi 6 de cada 10 (57%) de quienes han sufrido algún tipo de violencia digital creen que la causa está en las personas con las que se relacionan online, frente al 29% de quien no ha vivido violencia digital, lo que podría tener que ver con reconocer el contacto con desconocidos en internet como factor de riesgo o con la responsabilidad que atribuyen a quienes ejercen la violencia.

Sin embargo, tanto quienes han vivido experiencias de violencia digital como quienes no las han sufrido consideran que el funcionamiento de los entornos digitales y los algoritmos están en la base de las violencias digitales; casi la mitad de unos y de otros lo piensan.

Qué pasó después de las experiencias de violencia digital

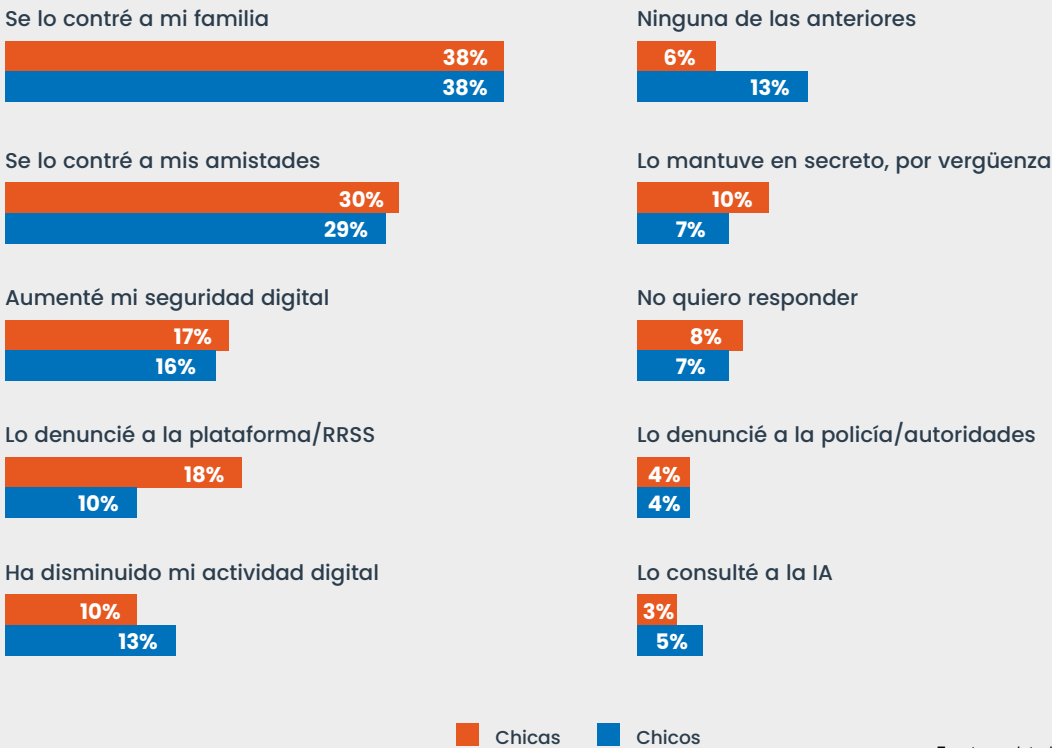
Tras la situación de violencia digital, de manera general la mayoría compartieron la experiencia en su entorno cercano, pero no denunciaron: el 38% se lo contó a su familia y el 30% a sus amistades, sin diferencias entre ellas y ellos. Ellas lo reportaron más a la red

social (18% ellas frente al 10% ellos). Por franjas de edad hay una distancia significativa: los jóvenes mayores de edad (18%) denuncian más a la red o plataforma que los adolescentes (10%) (GRÁFICO 20).

Las reacciones y la forma de denuncia varían según el tipo de violencia que se experimenta. Cabe destacar que el 77% de quienes recibieron contenido sexual no deseado lo mantuvo en secreto por vergüenza. En el caso de los insultos en redes, el 75% de quienes los han recibido se lo contaron a su familia. En cuanto a denuncias formales, corresponden fundamentalmente a violencia sexual y de género digital: el 67% de quienes recibieron propuestas de contenido sexual y la mitad de quienes fueron controlados a través del móvil denunciaron a la policía.

Aunque es un porcentaje reducido, preocupa el uso de chatbots de IA para consultas tras experiencias de violencia digital: acuden a ellos el 61% de quienes han recibido amenazas de difundir contenido sexual en el que aparece y el 50% de quienes han sufrido difusión no consentida de imágenes íntimas.

Gráfico 20: ¿Qué pasó después? (%)



Fuente: explotación de la encuesta





5. SOBRE FACTORES Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Redes afectivas

En general, **dicen contar con redes de apoyo**, ya sea familiares o de amistades. En este sentido, **el 68%** (72% de los chicos y 65% de las chicas) **recurren siempre a su familia cuando tienen un problema**. En segundo lugar, un **49%** **acude a su mejor amigo o amiga** (46% ellos y 52% ellas). Alrededor de un tercio tienen un grupo de amistades a quienes contarles sus problemas y en torno a una quinta parte tiene personas adultas de confianza con quienes comparte sus problemas. El 17% (15% ellos y 19% ellas) comparte sus inquietudes con su pareja. Por género, ellos recurren más a su familia y ellas más a su mejor amigo/a.

Por edades, los más jóvenes tienen más en cuenta a su familia (78% frente al 54% de los mayores) y también tienen más adultos de referencia (24% vs 19% jóvenes). Los más mayores recurren más a su grupo de amigos (41% vs 33% adolescentes) y a su pareja (27% vs 10% adolescentes).

El entorno digital se convierte también en un espacio de consulta sobre temas personales o cuestiones que les preocupan, aunque es una herramienta que utilizan de manera ocasional. Alrededor de la mitad recurre a veces a la IA cuando tiene un problema, pero solo el 7% lo hace siempre. Por franjas de edad, el 11% de los adolescentes, frente al 4% de los más mayores, pregunta siempre a la IA. También

acuden a foros online: alrededor de un tercio de chicos y un cuarto de chicas los usa de manera ocasional.

Educación sexual

El entorno cercano es donde han aprendido sobre cuestiones afectivo-sexuales: 4 de cada 10 indican que su familia es la mayor influencia en su educación sexual, seguido de las **amistades (34%)**. Un **19%** dice que el **colegio** ha influido mucho en este aspecto, seguido por un 13% que señala que han sido las redes sociales y porcentajes minoritarios apuntan a la iglesia (6%), la IA (5%). En las chicas ha influido más la familia la familia (44% ellas vs 38% ellos) y el centro educativo (21% ellas vs 17% ellos).

En los adolescentes, la familia ha sido más responsable de su educación sexual (47% vs 33% jóvenes) y en los más mayores, esa información viene más de las amistades (39% vs 30% adolescentes). Las redes sociales han influido hasta 15pp más en la educación sexual de los jóvenes (22%) que de los adolescentes (7%).

La cuestión del **consentimiento** es un elemento central en la educación afectivo-sexual y en la consideración de la violencia digital, y hasta un 12% de chicos y chicas está de acuerdo en que es muy difícil saber cuándo hay consentimiento en una relación sexual²⁵.

Medidas legales y educativas

Las formas de violencia digital avanzan más rápido que las respuestas institucionales, como señala Carmen Ruiz: “la legislación no está desarrollada, y si no está bien desarrollada las políticas públicas no son consistentes”. Por este motivo, es necesaria una mayor formación de todos los agentes involucrados en la protección de la infancia y la adolescencia en los entornos digitales. “Estamos en un grado intermedio de desarrollo de competencias y de saber lo que tenemos que hacer”, señala Laia Serra. Indica que se debe actuar desde una perspectiva colectiva: “no tenemos mecanismos colectivos para defender nuestros derechos digitales, solo en casos extremos. No se ha incorporado la dimensión colectiva sobre los derechos digitales”.

“[La legislación] tiene que ir al mismo tiempo de los avances tecnológicos, sino no sirve de nada”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

La mayoría, más de 6 de cada 10, creen que todas las medidas, tanto formativas como legales y tecnológicas, para hacer los entornos digitales más seguros para la adolescencia y la juventud, son muy relevantes. Un **64%** considera que las

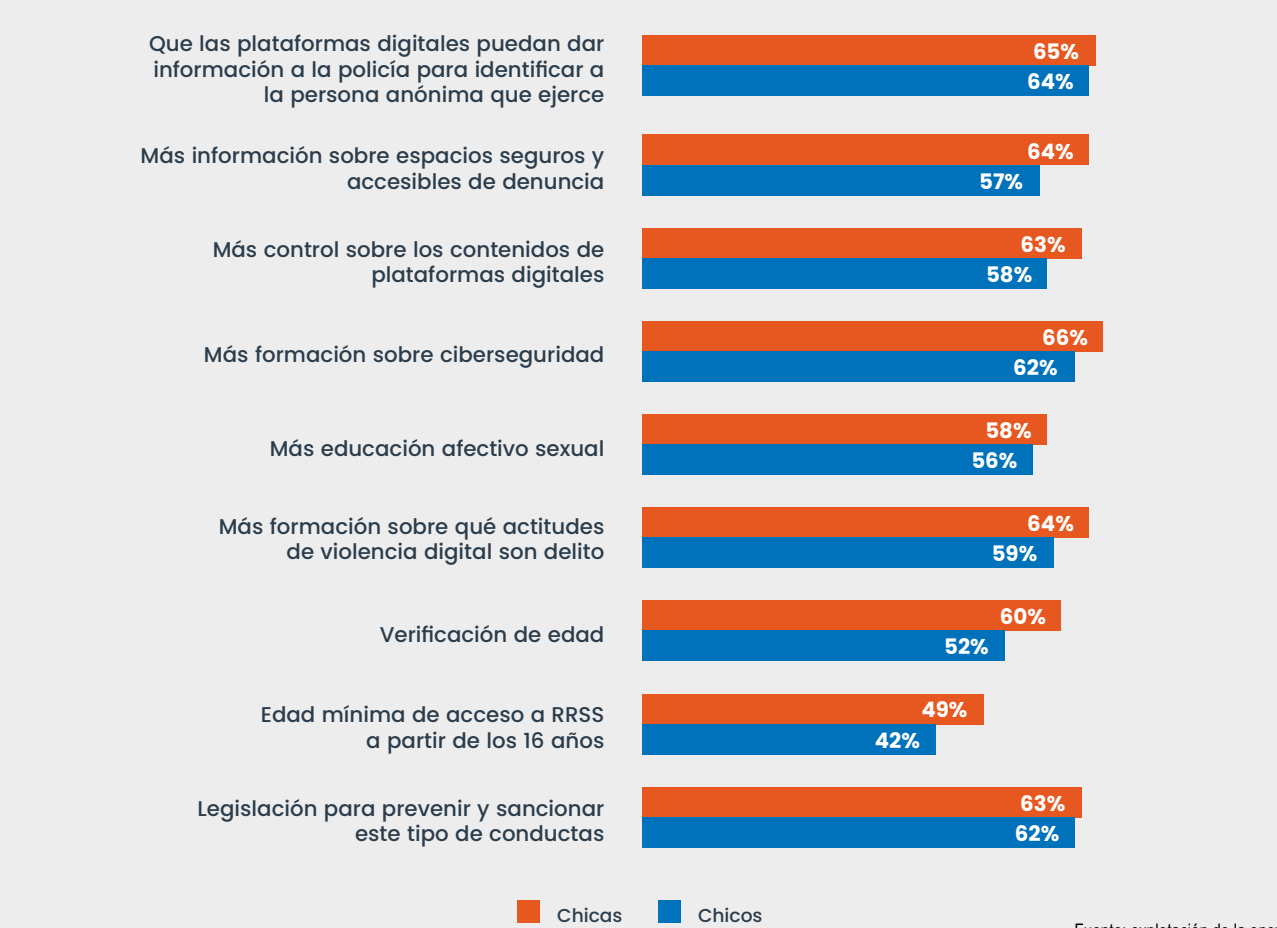
medidas que más protegen frente a la violencia digital son que **las plataformas digitales compartan la identidad de los agresores a la policía y la formación sobre ciberseguridad**. Esto se relaciona con su percepción de la impunidad por el anonimato como base la violencia digital y de la necesidad de controlar la privacidad y la seguridad online para protegerse frente a ella. **Más del 60%** también considera que la **legislación** para prevenir y sancionar la violencia es una medida efectiva para la protección online, pero **menos de la mitad** valora la **edad mínima de acceso a redes sociales** como una medida que les proteja en el ámbito digital.

Ellas valoran significativamente más la información sobre espacios seguros de denuncia (64% ellas y 57% ellos); verificación de la edad (60% ellas y 52% ellos) y acceso a redes solo a partir de los 16 años (49% ellas y 42% ellos). Los adolescentes son quienes más valoran todas las medidas preguntadas (**GRÁFICO 21**).

“A lo mejor no tienes las suficientes pruebas para demostrar que es algo que ha pasado de verdad, entonces no tiene sentido tomar medidas, ni denunciarlo ni nada porque no lo vas a poder demostrar”.

Joven del YFC participante en grupo de discusión.

Gráfico 21: ¿Qué medidas nos protegen frente a la violencia digital? Por sexo (%-bastante+mucho)



²⁵ Idem nota 16.

CONCLUSIONES

Los adolescentes y jóvenes españoles encuestados pasan mucho de su tiempo online. Se conectan varias horas al día y tienen perfiles en todo tipo de aplicaciones, pero menos de la mitad cuenta con normas de uso de sus dispositivos. Mayoritariamente no los tienen cerca para dormir y no los llevan a clase. Las familias son quienes más les imponen normas de uso y pocos dicen autolimitarse, pero cuando lo hacen, regulan sobre todo el tiempo que pasan conectados.

Conciben las redes sociales como instrumentos para la comunicación y el entretenimiento, con un uso fundamentalmente pasivo de consumo de contenidos de conocidos y desconocidos, muchas veces simplemente lo que la red social les recomienda, dominado por el algoritmo. La Inteligencia Artificial es una herramienta que van incorporando en su rutina; principalmente como apoyo académico, pero también como buscador y espacio de consulta de muchos de los temas que le preocupan e interesan o para sentirse menos solos, sobre todo las chicas.

La mayoría de los adolescentes y jóvenes a quienes hemos preguntado cuenta con una red afectiva fuera del ámbito digital a la que acudir cuando necesita ayuda o compartir inquietudes. En concreto, la familia es un pilar de confianza para compartir experiencias de violencia y la mayor influencia en su educación afectivo-sexual.

Los adolescentes y jóvenes no son especialmente conscientes de los impactos del uso de las redes y la IA en la salud mental; de hecho, quienes hacen un uso más intensivo creen que dejar de usar las redes o la IA empeoraría su salud mental. Esto puede responder a la dependencia de las herramientas digitales o la búsqueda de respuestas, relaciones y entretenimiento en estos espacios.

En torno a la mitad consumen contenidos en redes sociales sobre política, feminismo o cómo ser hombre o mujer de alto valor, pero lo que más se encuentran o buscan es contenido político, en el caso de los chicos, y feminista, en el caso de las chicas. Menos de la mitad dicen ver contenido violento. En este sentido, una amplia mayoría cree que los contenidos sobre violencia y violencia sexual no deberían ser permitidos nunca en redes, y consideran que los contenidos pornográficos deben ser solo accesibles para adultos.

En general consideran que los contenidos sirven para el entretenimiento y perciben en menor medida otros impactos: menos de la mitad creen que promueven la desinformación, la polarización, los discursos de odio y la violencia. No obstante, quienes más los consumen son más proclives a reconocer esta influencia. Dicen que la responsabilidad de estos contenidos está en los propietarios de las redes sociales, pero también en los propios usuarios.

En cuanto a la violencia digital, la mayoría cree que la responsabilidad fundamental es de los agresores, pero también reconocen el papel de la configuración y diseño del propio entorno digital, principalmente por el anonimato, la impunidad y el funcionamiento de los algoritmos, y de la normalización de la violencia, sobre todo en el caso de las chicas.

En menor medida, en torno a la mitad apuntan entre las causas de sufrir violencia digital al tiempo de uso y la gestión que hacen de la privacidad y la huella digital. Es decir, reconocen un mayor peso en los factores estructurales que posibilitan o facilitan la violencia digital que en la responsabilidad individual como usuarios. No obstante, están más concienciados sobre conductas de riesgo online, como compartir contenido íntimo, que sobre conductas que constituyen delito, como difundirlo sin consentimiento.



La violencia online comienza y se vive especialmente en la adolescencia, entre los 13 y 17 años. Las experiencias de violencia digital más frecuentes son los insultos y humillaciones en redes sociales, aunque en el caso de las chicas destacan las experiencias de ciberacoso sexual, con proposiciones, peticiones y recepción de contenido no solicitado. De hecho, ellas están especialmente concienciadas de que la violencia digital no es neutra: afecta más a las niñas, adolescentes y mujeres.

Saben reconocer qué conductas son violencia digital y muchas las consideran punibles. No obstante, la normalización de algunas de ellas, como el ciberacoso mediante insultos o burlas, les lleva a pensar que no han sufrido en gran medida violencia online: solo uno de cada diez reconoce haberla vivido.

Quienes han vivido alguna situación de violencia lo han compartido mayoritariamente con su red más próxima de familiares y amistades; aunque también recurren a medidas de seguridad digital y los canales de reporte a través de las plataformas, sobre todo ellas.

Para la protección frente a la violencia online, las medidas que más valoran son la identificación de los agresores para evitar el anonimato e impunidad y la legislación para prevenir y sancionar esas conductas. Sin embargo, también consideran importante más formación en ciberseguridad y sobre delitos digitales, seguido de la mejora de mecanismos de denuncia y el control de contenidos. Menos de la mitad considera que la prohibición de redes sociales a menores de 16 años sea una medida que proteja frente a la violencia digital.

RECOMENDACIONES

Desde Plan International, en el contexto actual de desarrollo normativo y reformas legislativas para dar respuesta a los retos de garantizar los derechos de la infancia, la adolescencia y la juventud en los entornos digitales, hacemos esta serie de propuestas que responden a los resultados analizados, las entrevistas con personas expertas y grupos de consulta con personas adolescentes y jóvenes, así como a nuestros posicionamientos.

Ámbito normativo

- Fortalecer las **obligaciones de los operadores privados** en materia de respeto a los derechos digitales de niños, niñas y adolescentes, asegurando la seguridad desde el diseño y la transparencia algorítmica, especialmente en relación con el diseño de interfaces adictivas, incluyendo el scroll infinito; la recolección masiva de datos; la prohibición de algoritmos de recompensa y que promuevan contenidos perjudiciales; el etiquetado de contenidos generados por IA y la moderación de contenidos nocivos.
- Asegurar el **diseño y uso ético de la IA** cuando impacte en niños, niñas y adolescentes, sobre todo en lo referente a procesamiento de datos personales (incluyendo datos biométricos y neurodatos), la generación de imágenes sexualizadas, las consultas referentes a cuestiones de salud mental o a decisiones automatizadas que afecten su bienestar, reputación o trayectoria educativa.
- Adaptar las **medidas contempladas en la legislación y políticas públicas actuales** en materia de violencia de género y violencia contra la infancia y adolescencia al ámbito digital para reconocer explícitamente la ciberviolencia, y tipificar como delitos en el código penal el ciberacoso, el doxing y el cyberflashing, además de las deepfakes sexuales.
- Fortalecer de los **sistemas de denuncia**, incluyendo la eliminación de contenidos y datos personales, garantizando que sean accesibles y seguros e incorporen mecanismos de seguimiento, remisión y respuesta eficaces, además de asistencia psicológica inmediata y protocolos de actuación temprana.
- Reforzar los **recursos especializados de atención** a adolescentes víctimas de violencia para incluir la violencia digital, con servicios adaptados a las características y necesidades específicas, que incluyan atención psicológica gratuita, líneas de ayuda accesibles, espacios presenciales seguros, red de centros 24h y acompañamiento jurídico cuando sea necesario.
- Asegurar la existencia de un **sistema regular de evaluación del impacto digital** de las tecnologías emergentes en la infancia y la juventud, mediante la recolección de datos desagregados y la publicación de informes periódicos sobre el cumplimiento de derechos digitales.
- Establecer **mecanismos de auditoría y supervisión independientes y externos**, con competencias para investigar, evaluar e imponer sanciones por incumplimientos de derechos digitales, basándose en indicadores fiables, datos abiertos y análisis de impacto.
- Desarrollar **campañas de sensibilización específicas** para adolescentes y jóvenes, familias y sociedad en general que alerten y conciencien sobre cuestiones como privacidad, sobreexposición, discursos de odio y violencia digital, sin culpabilizar a los y las adolescentes jóvenes, ofreciendo herramientas y aprendiendo a identificar situaciones de riesgo y de violencia digital.
- Garantizar la **participación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes** en todas las etapas de la formulación de políticas públicas en materia de infancia y juventud en el entorno digital, previendo mecanismos de seguimiento, monitoreo y rendición de cuentas.



Empresas

- Establecer sistemas robustos y auditables de **verificación de edad** para el acceso a redes sociales, plataformas digitales e inteligencia artificial generativa, que permitan adaptar las funcionalidades y el diseño de las plataformas en función de la edad, garantizando su eficacia sin comprometer la privacidad ni los derechos fundamentales.
- Garantizar **sistemas de moderación** de contenidos eficaces, transparentes y auditables, así como el etiquetado y segmentación según adecuación por edades asegurando que los menores de 18 años no acceden a contenido violento, sexualizado, pornográfico o que promueva la explotación sexual.
- Mejorar las tecnologías de **detección, identificación y eliminación de contenido nocivo e ilícito**, especialmente los de abuso sexual infantil, así como la colaboración con las autoridades en las investigaciones.
- Garantizar la **transparencia y accesibilidad** del funcionamiento de las plataformas, en especial de los algoritmos, sobre todo para la infancia, la adolescencia y sus familias.
- **Recopilar y publicar datos desglosados** sobre las denuncias de abusos, la revisión, investigación y los procesos de respuesta, así como las acciones de aplicación (automatizadas y/o por moderadores) para que los investigadores, la sociedad civil y los grupos de usuarios puedan hacer un seguimiento de su rendimiento.

Ámbito educativo

- Incorporar en el currículo educativo de manera transversal la **educación digital en el uso seguro, ético y responsable de las tecnologías**, que incluya aspectos como la alfabetización digital, privacidad, ciberseguridad, pensamiento crítico, ética digital e inteligencia artificial, en todos los niveles y adaptada a cada ciclo educativo.
- Reafirmar la **obligatoriedad de la educación afectivo-sexual integral**, incluyendo contenidos sobre igualdad, estereotipos de género, privacidad, consentimiento y ciberviolencias, asegurando el cumplimiento de inclusión sistemática en todos los niveles educativos, de forma transversal, y garantizar que se imparta de forma uniforme en todo el territorio estatal.
- Formar al **profesorado y personal educativo** en alfabetización digital avanzada y prevención de riesgos online, así como en igualdad y ciberviolencias, dotándolos de herramientas para acompañar a estudiantes en el uso crítico y saludable de las tecnologías y facilitar la detección temprana de casos, dando a conocer el proceso de notificación, para que las víctimas sean protegidas de inmediato, mediante la activación oportuna de los protocolos de denuncia e intervención.
- Fomentar espacios de **refuerzo escolar y ocio educativo gratuitos** para reducir el uso excesivo de dispositivos, con apoyo especial a adolescentes vulnerables y familias de menos recursos.
- Desarrollar **programas específicos de prevención de la violencia de género en la adolescencia**, incluyendo expresamente las violencias simbólicas, digitales, relacionales y sexuales, tanto en el ámbito educativo como en el comunitario, con recursos permanentes y profesionalizados, y asegurando espacios específicamente dirigidos a hombres adolescentes.
- Asegurar la **implantación generalizada de la figura de coordinación de bienestar en los centros educativos**; promover espacios de debate con profesionales de diferentes ámbitos, así como pedagogía legislativa; reforzar y simplificar los protocolos de violencia de género para incorporar los ciberdelitos con el fin de permitir prevenir, detectar y poner en marcha los protocolos para derivar los casos que se detecten o se revelen.



Ámbito sanitario

- Aumentar el número **profesionales especializados** en nuevas formas de riesgo derivadas de la tecnología y en violencia digital contra la infancia, con formación complementaria en violencia de género para que puedan atender aquellas situaciones que suponen un riesgo para la salud física y mental.
- Desarrollo e implementación de **indicadores comunes** relacionados con la tecnología y la salud, para poder llevar a cabo valoraciones preventivas y para una detección temprana.

Familias

- **Educación y acompañamiento** en el uso de dispositivos y acceso a plataformas digitales, con normas consensuadas y una supervisión activa de su actividad online sin menoscabo de su derecho a la privacidad, para poder detectar situaciones de riesgo y contar con su confianza para conocer y acompañar en posibles experiencias de violencia digital.
- **Fomento del uso crítico**, sirviendo de ejemplo y compartiendo las preocupaciones en el uso de las tecnologías con niños, niñas y adolescentes en temas como la privacidad, el consumo de contenidos y los valores éticos en el entorno digital contribuyen a un uso crítico.

Creadores de contenido

- Tener en cuenta su papel como generadores de opinión y su influencia en las actitudes, hábitos y percepciones de la adolescencia y la juventud e **involucrarse en el cumplimiento de los derechos digitales** teniendo en cuenta su **responsabilidad sobre el propio contenido**, especialmente la no promoción de discriminación o discurso de odio y etiquetado de contenido perjudicial, generado con filtros o inteligencia artificial.



MANIFIESTO Y RECOMENDACIONES DEL YOUTH FOR CHANGE:

Porque las cosas mejoran: un manifiesto juvenil en favor de entornos digitales seguros

¿Qué queremos que pase donde más tiempo pasamos? Cuando imaginamos un **entorno digital seguro**, lo imaginamos libre de violencia. Un espacio donde **nuestros derechos** no sean la última prioridad, sino el centro. Imaginamos redes sociales **seguras desde el diseño**, donde las plataformas digitales no estén creadas para maximizar el beneficio económico, sino para conectarnos como habían prometido.

Imaginamos una tecnología capaz de articular **canales de denuncia** a través de los cuales protegernos, al igual que haríamos en el mundo físico. Donde nuestra **privacidad, nuestra atención y nuestros datos** no tengan un precio. Pero también imaginamos un entorno donde la **desigualdad, la misoginia, el clasismo, el racismo o la homofobia no tengan cabida**; donde los contenidos que degradan sean rechazados por el algoritmo y por las personas usuarias.

Necesitamos más **contenidos** que aporten valores, que fomenten la pluralidad, que no te conviertan en esclavo de la plataforma ni en espectador pasivo de un mundo artificialmente distorsionado.

Un entorno digital seguro sería un lugar donde aprender, crear, encontrarnos, movilizarnos. También donde la **inteligencia artificial** sirva de apoyo y no sustituya a personas importantes, reconozca sus sesgos coloniales, ambientales o de género, y trabaje activamente por resolverlos. Un entorno que cuide la salud mental. Porque todo lo que pasa en el mundo digital tiene que ver con lo que pasa en el mundo físico.

No todos partimos del mismo lugar, pero tenemos los mismos derechos. Reclamamos un entorno digital que **nos proteja, nos acompañe y favorezca nuestro desarrollo** a partes iguales, que nos abra puertas a nuevas oportunidades y nos permita construir un futuro mejor.

Queremos también que el entorno digital **deje a los niños y niñas seguir siéndolo**, que no les obligue a crecer más rápido, sino que les ofrezca un espacio para sentirse mejor en su propio cuerpo y mente, lejos de scroll infinito, búsqueda de likes, estereotipos que nos digan cómo debemos ser o la vida que debemos anhelar. Necesitamos un entorno que fomente el **pensamiento crítico** y que promueva la **movilización política y social** en favor de los derechos humanos.

Por eso, a la juventud del futuro, que somos también la del presente, os pedimos que **sigáis indignándoos frente a la injusticia, que no guardéis silencio ante la violencia digital, y que sigáis exigiendo no solo que se os escuche, sino que las decisiones que os afectan se tomen con vosotros y vosotras**.

En todo el mundo, los y las jóvenes tenemos los conocimientos, la experiencia y la motivación

para cambiar las cosas. Lo que continúe igual lo seguiremos viviendo igual.

No hemos elegido un mundo que nos aísla y nos aparta de nuestros iguales, sino aquel en el que las nuevas tecnologías maximicen la capacidad de conectar a las personas, de multiplicar el conocimiento y de acercar comunidades desde el respeto y el aprendizaje mutuo.

Y todo esto exige también que **os desconectéis para reconectaros**, que cuidéis vuestra parte humana, que reivindicéis espacios físicos donde socializar y que exijáis un derecho a desconectar que no dependa de vuestro contexto ni de vuestros recursos.

Porque lo que pasa donde más tiempo pasamos, importa. Y porque las cosas mejoran si seguimos reclamando, **pedimos**:

Educación y concienciación

1

- Aprender más sobre relaciones afectivas y sexuales, nuestro cuerpo y nuestra salud mental para saber identificar violencia en RRSS.
- Saber usar las redes sociales desde el pensamiento crítico, para conocer sus riesgos y beneficios.
- Educar a profesores, familias, personal sanitario en el manejo de redes sociales e inteligencia artificial generativa para que puedan acompañarnos y detectar riesgos.
- Usar las redes sociales y la IA siendo conscientes de que no son neutrales ni objetivas.
- Evitar la dependencia de las redes sociales y la IA y no usarlas “para todo”, dejando espacios a otro tipo de actividades fuera de las pantallas.
- Que haya más psicólogos en los colegios para que puedan ayudar al alumnado en caso de violencia digital.
- Concienciar de que, aunque sea en redes sociales, la violencia digital es igual o tan dañina como la violencia física.

Participación y activismo

- Que las personas jóvenes podamos opinar y aportar en las políticas e iniciativas para nuestra propia protección digital.
- Que haya más opciones de espacios, asociacionismo... para que los jóvenes nos juntemos y hagamos otro tipo de actividades.
- Que haya más actividades de ocio y tiempo libre gratis para la juventud como alternativa al ocio digital.
- Que las redes sociales sirvan para consultarnos sobre las decisiones que nos afectan o participar o en iniciativas sociales y comunitarias.
- Que se apoye a jóvenes líderes en el ámbito digital que fomenten la participación, los derechos y la igualdad.

Regulación de las plataformas

- Que se cumplan las leyes que ya existen en cuanto a la protección digital.
- Que se pueda denunciar más fácilmente casos de violencia, en las propias redes sociales.
- Que las leyes vayan al mismo ritmo que el avance de la tecnología, para poder regular de manera más efectiva.
- Que siga investigándose, y conociéndose más información y datos, sobre violencias en internet para poder hacer leyes más efectivas.
- Que las plataformas puedan ofrecer información sobre quien ejerce violencia, desde el anonimato.
- Controlar el afán de negocio de las plataformas digitales, que muchas veces no respetan los derechos de adolescentes y jóvenes.
- Exigir que las plataformas expliquen qué hacen sus algoritmos y que pongan freno a los contenidos que reproducen estereotipos o hacen daño a la salud mental, especialmente los que alimentan la obsesión con el físico, que afecta sobre todo a mujeres y niñas.
- Que se limite la edad de acceso a redes sociales.
- Que los influencers sean responsables del contenido que comparten.

2

3

METODOLOGÍA

El estudio se ha realizado con metodología triangulada de carácter cuantitativo y cualitativo.

Se ha implementado una encuesta online con preguntas cerradas a 1000 chicos y chicas de entre 14 y 21 años de todo el territorio español.

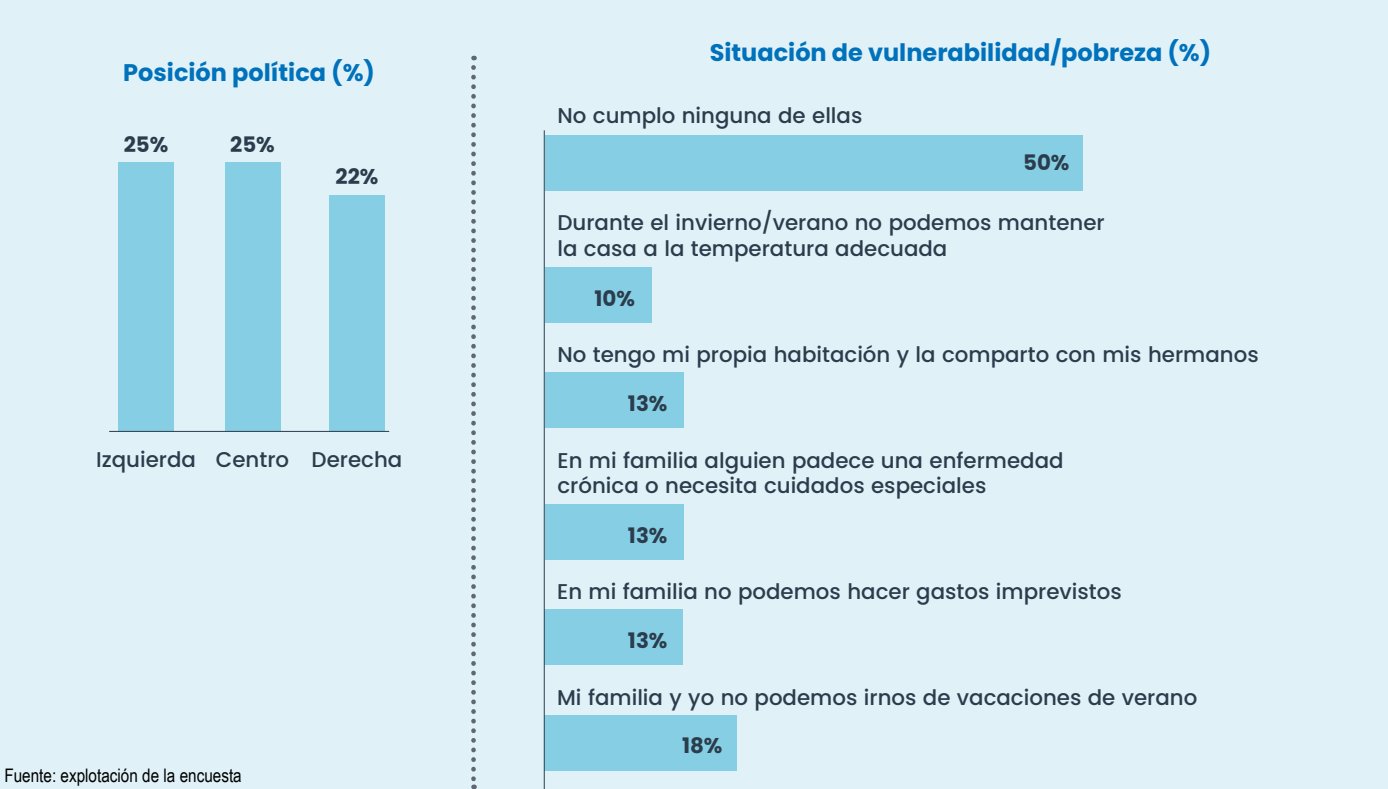
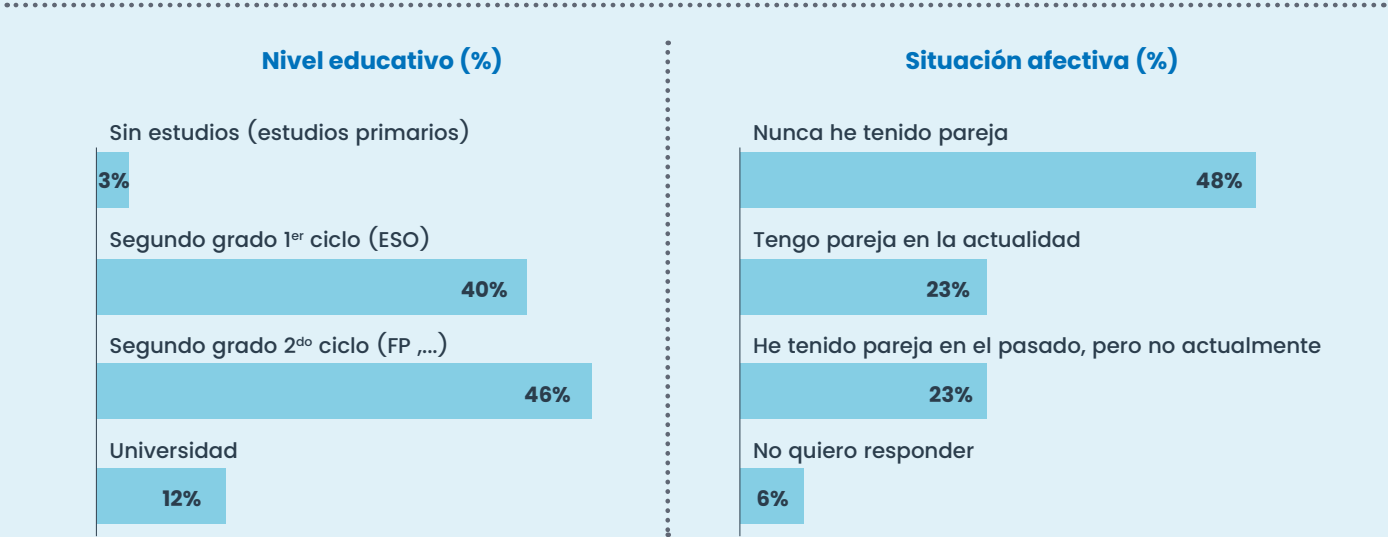
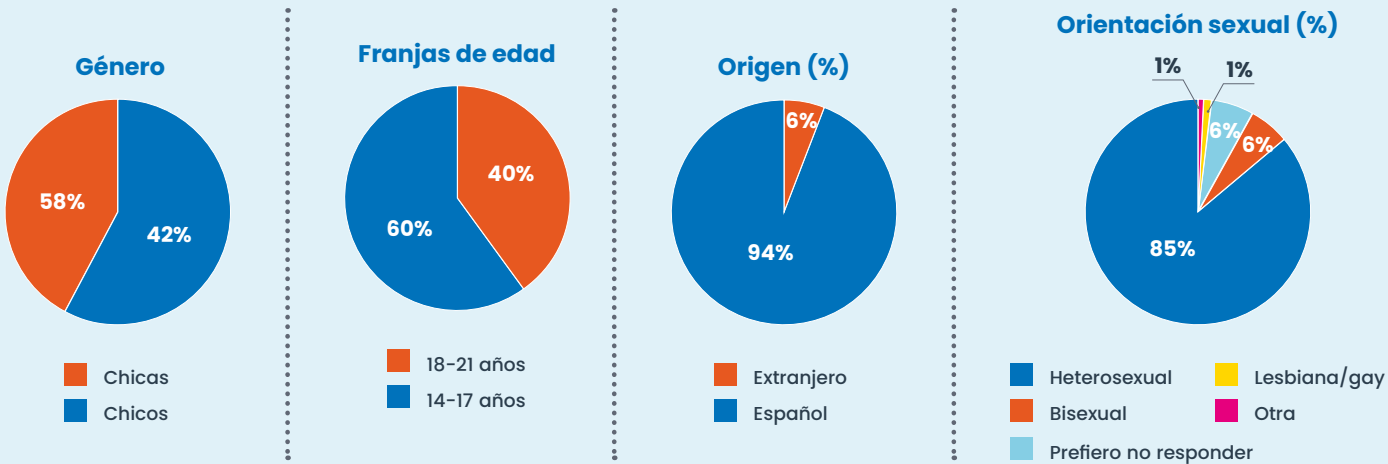
Los menores de edad han respondido con el permiso previo del padre/madre/tutor y en ocasiones, en presencia de éste. Por eso, consideramos que puede existir cierto sesgo en las respuestas.

En cuanto a la metodología cualitativa, se han realizado cinco entrevistas en profundidad con expertas en el objeto de estudio.

Laia Serra	Abogada penalista experta en violencias digitales.
Silvia Semenzin	Socióloga e investigadora experta en violencia de género digital.
Mara Mariño	Periodista multimedia, escritora y divulgadora en RRSS.
Asunción Bernárdez	Catedrática de Periodismo. UCM. Investigadora principal Proyecto de I+D+i: “La Manosfera en las Redes Sociales. Prousage cultural para revertir los estigmas de género y la cultura del odio”. (PID2022-141877NB-I00. 2023-2027).
Carmen Ruiz Repullo	Profesora de Sociología de la Universidad de Granada y experta en violencia de género en adolescentes y jóvenes.

Igualmente, se han realizado dos grupos de discusión, uno en formato online y otro en formato presencial, con un total de 13 personas del Comité Juvenil de Plan International (Youth For Change) con el objetivo de recoger sus opiniones y propuestas.

RESUMEN DE LA MUESTRA DE LA ENCUESTA



Fuente: explotación de la encuesta





Sobre Plan International

Somos una organización independiente comprometida con los derechos de la infancia, la igualdad de las niñas y que lucha por un mundo en el que ellas puedan aprender, liderar, decidir y prosperar. Durante más de 88 años de historia, hemos construido sólidas alianzas para apoyar los derechos de la infancia desde su nacimiento hasta que alcanzan la edad adulta. En la actualidad, estamos presentes en más de 80 países y desarrollamos programas en África, América Latina y Asia.

¡No nos detendremos, hasta lograr la igualdad!

Sigue a Plan International

C/ Pantoja 10
28002, Madrid, España

Atención al donante:
900 244 000

atencionaldonante@plan-international.org
[plan-international.es](https://www.plan-international.es)

 facebook.com/Planinternational.es

 x.com/PlanInt_ES

 instagram.com/planint_es

 linkedin.com/company/plan-espa-a

 youtube.com/user/PlanEspana