

# INFANCIA CONECTADA

El estado del bienestar digital y la  
resiliencia de niñas, niños, adolescentes  
y jóvenes en Europa

RESUMEN EJECUTIVO



# RESUMEN EJECUTIVO



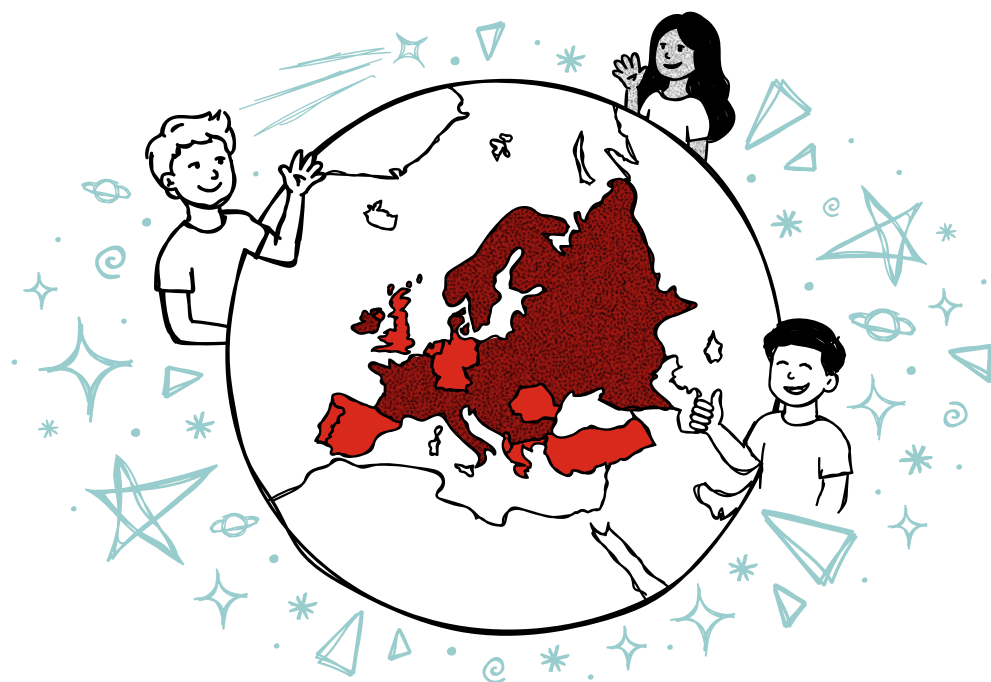
En Europa, niñas, niños, adolescentes y jóvenes están creciendo en una era de conectividad digital sin precedentes, pero también en un contexto de riesgos e impactos digitales igualmente inéditos. El Índice de Bienestar y Resiliencia Digital (DWRI) 2026 revela una situación preocupante: solo una de cada cuatro niñas, niños, adolescentes y jóvenes de nueve países europeos califica su bienestar digital como bueno, mientras que tres de cada cuatro parecen enfrentarse a dificultades relacionadas con el sueño, altos niveles de estrés o problemas para equilibrar sus vidas online y offline.

Aunque conforman la generación más conectada de la historia, niñas, niños, adolescentes y jóvenes no están prosperando en el entorno digital tanto como cabría esperar. Este informe subraya los hallazgos urgentes del Índice y propone un camino a seguir basado en un enfoque más holístico, de salud pública y de protección, para reforzar el bienestar digital.

El informe actúa como advertencia y llamada a la acción, y resulta esencial que responsables políticos, profesionales de la educación, empresas tecnológicas diversas y personas adultas de confianza se impliquen para garantizar que la próxima generación en Europa pueda realmente florecer en un mundo digital seguro y saludable.

El Índice de Bienestar y Resiliencia Digital mide múltiples dimensiones de la vida digital de niñas, niños, adolescentes y jóvenes para crear un indicador compuesto que ofrezca una imagen holística de su experiencia en línea. Save the Children y la Fundación Vodafone han trabajado estrechamente con Ipsos para llevar a cabo esta investigación, contando con su experiencia independiente en metodología y análisis.

Este informe aplica posteriormente a los resultados un enfoque basado en los derechos de la infancia y en la salud pública, de modo que la responsabilidad sobre las recomendaciones estratégicas recaerá en Save the Children y en Fundación Vodafone.



La encuesta del Índice de Bienestar y Resiliencia Digital 2026 se realizó con 7.755 niñas, niños, adolescentes y jóvenes de entre 13 y 18 años en nueve países (Albania, Grecia, Alemania, Países Bajos, Portugal, Rumanía, España, Turquía y el Reino Unido). El estudio incluyó preguntas sobre siete aspectos de la actividad digital y sus impactos: los cinco dominios del Índice central (Seguridad y Protección, Gestión, Identidad y Relaciones, Alfabetización Digital, y Empatía y Cuidado) y dos indicadores adicionales de Participación y Bienestar.

La investigación fue encargada por Save the Children y Fundación Vodafone, y ejecutada por Ipsos entre diciembre de 2025 y enero de 2026.

## Principales Conclusiones

Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes están conectados, pero no necesariamente protegidos/as. La mayoría dispone de su propio smartphone, además de otros dispositivos, y se conecta diariamente tanto en casa como en otros entornos. La mitad de los/as encuestados/as obtuvo una puntuación “alta” en el indicador de Capacitación, lo que refleja una fuerte conectividad. La mayoría afirma tener conocimientos básicos de seguridad en línea y, en general, los resultados del indicador de Seguridad son elevados en los distintos países.

Sin embargo, el acceso y la familiaridad digital no se están traduciendo en altos niveles de bienestar. Una mayor conectividad implica una mayor exposición a presiones y riesgos. Conocer los ajustes de privacidad o cómo evitar a personas desconocidas es útil, pero ofrece poca protección frente a amenazas más sutiles, como la ansiedad relacionada con las redes sociales, el ciberacoso o la sobrecarga diaria de información.

Los datos de la encuesta evidencian la brecha entre estar conectadas/os y saludables y seguras/os en el entorno digital.

La autorregulación constituye uno de los principales desafíos y se ve agravada por las propias características de diseño de las plataformas. La mayoría de niñas, niños, adolescentes y jóvenes no consigue desconectar fácilmente ni ignorar sus notificaciones, lo que tiene efectos en su descanso y en su capacidad para mantener un equilibrio digital saludable. Este patrón es sorprendentemente consistente entre los distintos países, incluso en sociedades altamente digitalizadas, lo que indica que se trata de un problema mucho más amplio y sistémico.

En una sociedad que prácticamente nunca se desconecta, los datos del indicador de Gestión muestran que niñas, niños, adolescentes y jóvenes también tienen dificultades para desconectarse, y la encuesta indica que su bienestar se está viendo afectado como consecuencia.

La percepción subjetiva del bienestar digital es baja o moderada para tres cuartas partes de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y solo uno de cada 30 obtiene una puntuación “alta” en el indicador de Bienestar Digital.

**La percepción subjetiva del bienestar digital es baja o moderada para tres cuartas partes de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y solo uno de cada 30 obtiene una puntuación “alta” en el indicador de Bienestar Digital.**





Hay aspectos alentadores: la mayoría sabe cuándo buscar apoyo de una persona adulta de confianza, siente equilibrio entre su vida online y offline, y percibe que estar en línea les ayuda a mantenerse conectadas y conectados con amistades y familiares.

Sin embargo, el impacto emocional de estar en línea es desfavorable, y los datos muestran con claridad que muy pocas personas jóvenes tienen experiencias consistentemente positivas en el entorno digital.

El uso e interacción en espacios digitales parece estar teniendo un impacto especialmente significativo en la salud mental. Niñas, niños, adolescentes y jóvenes afirman sentirse a menudo estresadas o alteradas después de estar en línea, y dos de cada cinco no se sienten tranquilas/os ni positivas/os. Casi la mitad se preocupa por perderse algo cuando no está conectada/o.

El ciberacoso es una preocupación para dos quintas partes de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, lo que se suma a un conjunto más amplio de evidencias que muestran cómo los desafíos digitales —como la exposición a contenido dañino o la comparación social constante— están afectando a la confianza y a la tranquilidad emocional de las generaciones más jóvenes.

Sin embargo, estar en línea es fundamental para niñas, niños, adolescentes y jóvenes y puede ser un recurso personal esencial. La conexión social y el entretenimiento son los principales motivos para utilizar los entornos digitales, y otras prioridades importantes incluyen buscar apoyo o sentirse mejor, así como expresar su identidad. Investigaciones más amplias muestran que algunos grupos minorizados pueden estar más expuestos a riesgos mientras utilizan espacios digitales para explorar su identidad y su curiosidad. Los datos de la encuesta aportan evidencia de ello, aunque la mayoría de niñas, niños, adolescentes y jóvenes sienten que pueden mostrarse tal y como son en línea sin ser juzgadas/os, gestionar sus relaciones digitales de forma eficaz y sentirse seguras/os frente al acoso o el odio en los espacios que utilizan habitualmente.

De forma alentadora, la encuesta indica un amplio conocimiento y respaldo de comportamientos respetuosos y de apoyo mutuo en línea: grandes mayorías afirman que apoyarían a una amistad y que saben cómo ayudar a otras personas que estén siendo atacadas en entornos digitales; aunque también queda claro que las buenas intenciones y el conocimiento básico no siempre se traducen fácilmente en acción.

A pesar de ser nativos/as digitales, la generación más joven carece de ciertas habilidades necesarias para desenvolverse plenamente en línea, y algunos sistemas incorporados pueden dificultar sus esfuerzos. La mayoría sabe utilizar la tecnología, pero muchas menos personas han aprendido a evaluar críticamente los contenidos digitales o a frenar activamente sus influencias negativas. Solo dos tercios afirman entender cómo los algoritmos afectan a los contenidos que ven o comprobar si la información procede de una fuente fiable antes de compartirla, lo que indica que muchos/as siguen siendo vulnerables a la desinformación. Del mismo modo, aproximadamente la mitad afirma haber tomado medidas para fomentar espacios digitales amables.

Gestionar el tiempo en línea y mantener un equilibrio digital constituye un desafío considerable para niñas, niños, adolescentes y jóvenes, en gran medida relacionado con los propios sistemas en los que interactúan. Reforzar la alfabetización digital y establecer medidas duraderas que faciliten la gestión y el equilibrio digital resulta esencial para mejorar su bienestar.

El Índice también pone de relieve las diferencias en el acceso, el uso y los impactos, así como los mayores desafíos que experimentan determinados grupos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Aquellas personas que declararon inseguridad alimentaria, discapacidad o dificultades funcionales, experiencias frecuentes de ansiedad o depresión, así como las personas jóvenes no heterosexuales, obtienen puntuaciones más bajas en múltiples indicadores y en el Índice general de Bienestar y Resiliencia Digital.

Estos patrones de divergencia sugieren que las desventajas estructurales y sociales que existen fuera de línea se reflejan también en el entorno digital y, en algunos casos, se amplifican. Los grupos que informan de impactos más negativos al interactuar en línea suelen ser también aquellos que enfrentan mayores barreras de acceso digital, buscan apoyo en Internet con más frecuencia que relacionarse con amistades o familiares y pasan más tiempo conectados.

Estas desigualdades requieren una atención renovada y respuestas inclusivas, puesto que todas las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, independientemente de sus características o situación, merecen sistemas y entornos que favorezcan su bienestar y no lo socaven de manera sistemática.

Al comparar los datos del Índice entre los nueve países muestra que la riqueza de un país o su nivel de provisión digital no garantizan un mayor bienestar. En algunos países menos digitalmente avanzados, los resultados de niñas, niños, adolescentes y jóvenes son notablemente superiores a la media de los nueve países, especialmente en lo relativo al equilibrio entre la vida online y offline. La encuesta refuerza la evidencia de que la tecnología puede amplificar los riesgos si no va acompañada del apoyo adecuado.

Esto indica que las políticas y la cultura importan, y que medidas proactivas —como programas escolares eficaces o campañas de sensibilización— pueden influir significativamente en cómo la vida digital afecta a la juventud. Todos los países tienen margen de mejora y pueden aprender tanto de los éxitos como de los desafíos de los demás.

## Recomendaciones

El Índice constituye una llamada de atención, pero también señala soluciones. La situación exige un cambio sistémico. No se puede responsabilizar principalmente a niñas, niños, adolescentes y jóvenes de garantizar una vida digital más saludable: se requiere el compromiso de otros actores, por lo que es necesario un enfoque de salud pública. Para lograr avances, es imprescindible una acción coordinada de las plataformas, responsables políticos, personal educativo, madres, padres y personas cuidadoras, así como de las propias niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Save the Children y la Fundación Vodafone identifican seis recomendaciones clave para reducir la brecha entre conectividad y bienestar:

1. Exigir responsabilidades a las plataformas tecnológicas imponiendo estándares más elevados de seguridad desde el diseño para las redes sociales y los espacios digitales. Las entidades reguladoras deben garantizar que las empresas prioricen el bienestar de la infancia y la juventud por encima de los beneficios económicos. Esto puede lograrse eliminando funcionalidades adictivas, reforzando los controles de privacidad y asegurando la retirada rápida de contenido dañino, con sanciones reales en caso de incumplimiento. Las propias autoridades reguladoras también deben rendir cuentas por sus responsabilidades clave a la hora de garantizar que se adopten medidas reales y que se realicen auditorías con informes claros y transparentes sobre cómo las políticas están impulsando el cambio. Dado que la autorregulación y la gestión personal aparecieron como una de las principales debilidades en los datos de la encuesta, resulta evidente que las empresas tecnológicas deben revisar sus características de diseño y establecer para las personas menores de edad los niveles más altos posibles de privacidad, seguridad y protección por defecto.







2. Integrar este enfoque en la educación incorporando la alfabetización digital y el bienestar en los planes de estudio escolares generales. Es esencial enseñar desde edades tempranas competencias como alfabetización mediática, pensamiento crítico, empatía y autorregulación —tal como se hace a través de Skills Upload Junior—, y formar al personal docente para abordar cuestiones como el ciberacoso y el uso excesivo de pantallas. El bienestar digital debe tratarse como una competencia fundamental para la vida moderna.

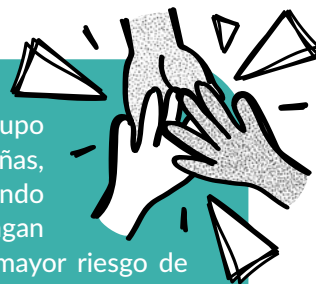


3. Reforzar el apoyo a la salud mental de niñas, niños, adolescentes y jóvenes adaptando los servicios de salud mental a la era digital. Es necesario ofrecer orientación y apoyo en centros educativos, servicios de salud y, cuando sea apropiado, también en línea —un ámbito en el que muchos sectores demostraron capacidad de implementación durante la pandemia del Covid 19— para abordar cuestiones como el ciberacoso, la ansiedad derivada de estar constantemente conectados y la adicción digital. La financiación resulta fundamental y debe estar protegida; es imprescindible asignar recursos suficientes a líneas de ayuda y programas especializados, de modo que el apoyo sea accesible y se reduzca el estigma para quienes puedan estar afrontando tensiones vinculadas al entorno digital.



4. Fortalecer a educadores y madres, padres y personas cuidadoras, dotándoles del conocimiento, la confianza y las herramientas prácticas necesarias para acompañar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el entorno digital, promoviendo hábitos más saludables de equilibrio sin estigmatizar la conexión y el uso de la tecnología. Es fundamental ofrecer formación y recursos accesibles que permitan a las personas adultas de referencia mantenerse al día de las tendencias en redes sociales, apoyar rutinas sanas (incluyendo configuraciones que favorezcan el descanso, una gestión adecuada de las notificaciones y tiempos razonables sin pantallas) y facilitar conversaciones abiertas y sin juicios sobre la experiencia en línea. Cuando las personas adultas cuentan con competencias y seguridad en el ámbito digital, pueden orientar de forma más eficaz, identificar señales de estrés con mayor antelación y ayudar a que niñas, niños, adolescentes y jóvenes desarrollen hábitos que protejan su sueño, concentración y bienestar.

5. Priorizar la inclusión y la equidad para garantizar que ningún grupo quede atrás, e institucionalizar la participación significativa de niñas, niños, adolescentes y jóvenes en las soluciones que se están desarrollando a su alrededor. Es necesario proporcionar apoyos específicos que tengan en cuenta las distintas realidades y lleguen a quienes afrontan un mayor riesgo de vivir experiencias negativas, incluyendo a jóvenes no heterosexuales, personas con discapacidad y niñas, niños, adolescentes y jóvenes de comunidades minorizadas o de hogares en situación de desventaja. La evidencia muestra claramente que estos grupos pueden enfrentarse a mayores riesgos en el entorno digital, incluso cuando utilizan estos espacios con fines positivos, como explorar su identidad o satisfacer su curiosidad. Es fundamental adaptar las campañas y las medidas de seguridad para responder a estas realidades, e incorporar procesos de co-producción que incluyan voces juveniles diversas a través de paneles o consejos de jóvenes y procesos de consulta estructurados, de modo que las políticas, los productos y las normas de las plataformas reflejen las experiencias reales y contribuyan a crear entornos digitales más seguros e inclusivos para todas las personas.



6. Comprometerse con una evaluación y un aprendizaje continuos, actualizando periódicamente el Índice, siguiendo de cerca los temas emergentes (incluidos los riesgos asociados al uso de la IA) y compartiendo datos y buenas prácticas entre países y sectores. Esto permitirá monitorizar los avances y fortalecer la rendición de cuentas a medida que la tecnología evoluciona.

Los resultados del Índice de Bienestar y Resiliencia Digital (DWRI) 2026 transmiten un claro sentido de urgencia. En estos nueve países europeos, niñas, niños, adolescentes y jóvenes están mostrando que su experiencia en el entorno digital no es plenamente positiva y que tenemos la responsabilidad de actuar. Contamos con la oportunidad de responder de forma decidida y colaborativa para proteger y fortalecer a esta generación más joven.

El bienestar digital es una responsabilidad compartida, por lo que abordarlo como una cuestión de salud pública resulta clave. Quienes elaboran políticas deben actuar con valentía y anticiparse a los cambios; las empresas tecnológicas deben situar a la juventud en el centro del diseño; educadores y madres, padres y personas cuidadoras han de estar preparadas para acompañar y orientar; y niñas, niños, adolescentes y jóvenes deben participar activamente como protagonistas de su propio proceso de cambio. Los retos son complejos, pero pueden afrontarse si todos los actores colaboran de manera coordinada dentro de este marco.

