

CLICAR, SCROLEAR, CONECTAR: LA IMPORTANCIA DEL BALANCE

El bienestar digital infantil en contextos
educativos de toda Europa

RESUMEN EJECUTIVO



RESUMEN EJECUTIVO



En 2025, la Fundación Vodafone y Save the Children lanzaron un programa europeo de competencias digitales y resiliencia dirigido a niñas, niños y adolescentes de entre 9 y 16 años. El objetivo es ir más allá de la alfabetización digital básica, promoviendo una participación en línea segura, ética y con confianza.

Implementado en ocho países e integrado en la iniciativa existente de Vodafone Skills Upload Junior, el programa aborda cuestiones clave como la seguridad en línea, los derechos digitales y el comportamiento responsable. Está guiado por el marco SMILE – Seguridad, Gestión, Identidad, Alfabetización y Empatía – que apoya el bienestar digital y la resiliencia de la ciudadanía infantil y adolescente a través de un enfoque inclusivo basado en derechos.

En apoyo a la nueva alianza establecida, ambas organizaciones llevaron a cabo conjuntamente este estudio con el fin de explorar y ofrecer una comprensión integral del estado actual del bienestar digital de la infancia y adolescencia en Europa.

Los objetivos del estudio fueron mapear la evidencia existente, identificar vacíos en la provisión y ejecución, así como detectar oportunidades para fortalecer los marcos de protección y fomentar experiencias digitales inclusivas y empoderadoras para todas las niñas, niños y adolescentes.

Este informe presenta los hallazgos de una revisión semi-sistemática basada en escritorio, que combina literatura académica y no académica con entrevistas a personas expertas clave. A partir de la búsqueda en bases de datos y una lista de documentos y contenidos recomendados por especialistas, se revisaron inicialmente 112 fuentes, de las cuales 53 fueron seleccionadas para un análisis en profundidad.

Las voces de la infancia fueron integradas mediante datos secundarios provenientes de estudios centrados en niñas, niños y adolescentes, especialmente investigaciones realizadas previamente por oficinas de Save the Children en Rumanía, España y Dinamarca. Estas perspectivas aportaron un contexto valioso y ayudaron a fundamentar el análisis en las experiencias vividas por la infancia.

Se realizaron cuatro entrevistas con personas expertas provenientes del ámbito académico, del desarrollo de políticas públicas, de la sociedad civil y de la defensa de derechos, representando una diversidad de perspectivas sobre el bienestar digital de la infancia y adolescencia. Las personas entrevistadas fueron: Rhiannon-Faye McDonald (sobreviviente de violencia en línea y fuera de línea, y directora de Incidencia en la Fundación Marie Collins (MCF)), Charlotte Aynsley (fundadora y directora ejecutiva de Rethinking Safeguarding), Tyler Shores (director del programa ThinkLab de la Universidad de Cambridge), y Silke Müller (directora de una escuela secundaria, autora, y defensora del bienestar digital).

Este estudio constituye la base para las futuras acciones programáticas y de incidencia de la alianza entre la Fundación Vodafone y Save the Children.

Principales hallazgos

Durante la última década, la Unión Europea ha desarrollado el marco de protección digital para la infancia y adolescencia más completo del mundo, basado en los principios de los derechos de la infancia y respaldado por legislaciones clave como el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) y la Ley de Servicios Digitales (DSA). Estas normativas exigen colectivamente el diseño centrado en la privacidad, la responsabilidad de las plataformas y la protección frente a contenidos perjudiciales, además de proporcionar herramientas de aplicación.

A pesar de los avances, persisten desigualdades en toda la UE en aspectos como la verificación de edad, la moderación de contenidos y la alfabetización digital, lo que genera un panorama fragmentado. La nueva aplicación europea de verificación de edad y el conjunto de herramientas Age Assurance Toolbox buscan armonizar los estándares, pero si no se diseñan de forma flexible e inclusiva, corren el riesgo de excluir a niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad. De manera similar, la moderación de contenidos sigue siendo desigual, con una exposición a contenidos perjudiciales que varía drásticamente entre países.

Los riesgos emergentes —como el material de abuso sexual infantil generado por inteligencia artificial, los deepfakes y los sistemas algorítmicos de recomendación perjudiciales— están evolucionando más rápido que las herramientas regulatorias. Aunque la Ley de Inteligencia Artificial y la DSA intentan abordar estas amenazas, aún están en proceso de desarrollo. Es necesario un mayor alineamiento con el interés de la infancia, los derechos de niñas, niños y adolescentes en general, y su participación significativa, para que los marcos regulatorios estén preparados para el futuro. Un enfoque coherente, basado en derechos y en constante evolución, será esencial para enfrentar la velocidad, escala y sofisticación de los nuevos peligros digitales.

La infancia y adolescencia en Europa está cada vez más expuesta a factores de estrés digital como

el ciberacoso, la desinformación, las funciones de diseño adictivo y las comparaciones sociales perjudiciales, todos los cuales contribuyen al aumento de la ansiedad, la depresión y los problemas de comportamiento. Los contenidos dañinos — desde discursos de odio hasta imágenes violentas— están ampliamente difundidos, y las personas expertas advierten sobre la creciente influencia de la misoginia, las normas de género perjudiciales y los deepfakes o imágenes sintéticas. El género influye significativamente en las experiencias digitales: las niñas y adolescentes enfrentan mayor presión sobre la imagen corporal, acoso sexual y exposición a contenidos degradantes, mientras que los niños y adolescentes están en riesgo de interiorizar normas perjudiciales a través de medios violentos o explotadores, con casos de abuso que a menudo no se denuncian debido al estigma.

Niñas, niños y adolescentes pertenecientes a colectivos minorizados —como personas jóvenes LGBTQIA+, racializadas o neurodivergentes— enfrentan riesgos agravados en entornos digitales, incluyendo acoso por motivos de identidad, exclusión y desinformación. Estos daños suelen estar poco reconocidos en las políticas públicas y en la educación, a pesar de su impacto en la salud mental y la seguridad. Dado que las normas perjudiciales se propagan rápidamente en línea, es urgente contar con estrategias de bienestar digital que sean inclusivas, informadas por el enfoque de trauma y sensibles a las diversas experiencias e identidades de la infancia y adolescencia, garantizando entornos digitales seguros y de apoyo para todas las personas.

A medida que los entornos digitales se vuelven centrales en la vida de niñas, niños y adolescentes, es esencial reconocer sus necesidades evolutivas y adaptar el acompañamiento a sus circunstancias y vivencias específicas. Los daños digitales pueden afectar a toda la infancia, por lo que se requieren enfoques matizados y centrados en las personas menores de edad. Estos enfoques deben reconocer tanto sus capacidades como su resiliencia al momento de diseñar políticas, sistemas de apoyo e intervenciones.



España, adolescente de 16 años: Y aquí el problema también es, en parte, que si una mujer publica algo, ya se la ve como provocadora o como si estuviera haciendo algo mal, pero si lo publica un hombre, es el mejor del mundo.

Save the Children España, 2024

En toda la Unión Europea crece el reconocimiento de que las escuelas deben ir más allá de los objetivos académicos tradicionales para apoyar el bienestar digital integral de la infancia. Esto incluye fomentar la alfabetización digital, la seguridad y la salud mental a través del currículo, la formación docente y enfoques integrales en los centros educativos. Marcos europeos como el Plan de Acción de Educación Digital, DigComp y la Educación para la Ciudadanía Digital buscan dotar al alumnado de competencias digitales críticas, mientras que los países implementan iniciativas nacionales para enseñar comportamientos responsables en línea y fortalecer la resiliencia. Sin embargo, la implementación es inconsistente y a menudo se ve obstaculizada por desafíos sistémicos más amplios, como recursos limitados, falta de tiempo, formación docente insuficiente y desalineación curricular. Las niñas, niños y adolescentes suelen reportar carencias de conocimientos esenciales sobre desinformación, privacidad de datos y perfilado algorítmico, mientras que el personal docente señala la falta de formación adecuada y de orientación clara como barreras.

La infancia y adolescencia reclama mayor claridad y apoyo para desenvolverse en el mundo digital, incluyendo la comprensión sobre el uso de sus datos y el desarrollo de competencias en alfabetización mediática. A pesar de la existencia de programas y herramientas eficaces (como SELFIE¹, y DETECT), la formación docente sigue siendo fragmentada y depende en gran medida de campañas puntuales lideradas por organizaciones no gubernamentales, en lugar de políticas sistémicas. Integrar el bienestar digital en los currículos nacionales, fortalecer las capacidades del personal docente y adoptar enfoques integrales y participativos en los centros educativos son medidas esenciales para abordar los riesgos digitales y promover el bienestar del alumnado. No obstante, las desigualdades en infraestructura y recursos continúan limitando el acceso equitativo, especialmente en comunidades con menos oportunidades, lo que hace imprescindible invertir en estrategias educativas inclusivas y sostenibles que prioricen la vida digital de todas las niñas, niños y adolescentes.

Avanzar en el bienestar digital de la infancia requiere más que intervenciones aisladas; implica adoptar un enfoque centrado en los sistemas, que integre el bienestar digital dentro de las estructuras más amplias que acompañan sus vidas.

Reconociendo que las experiencias digitales son inseparables de sus vivencias generales, el apoyo a su bienestar digital debe incorporarse en los

entornos cotidianos donde crecen y se desarrollan, estructurado en torno a sus familias, escuelas, comunidades y marcos normativos.

Este enfoque debe estar centrado en la infancia, basado en derechos, informado por sus voces y respaldado por una acción coordinada entre sectores. En última instancia, el bienestar digital debe entenderse como una responsabilidad compartida, integrada en los sistemas que configuran la vida de niñas, niños y adolescentes en todos los entornos, incluyendo los digitales.

Adoptar un enfoque basado en los derechos de la infancia

Cada vez más, niñas, niños y adolescentes consideran que la tecnología digital es esencial para ejercer sus derechos, y perciben el acceso a internet como una necesidad básica vinculada a la educación, la identidad, el empleo y su participación en sociedades diversas (Third y Moody, 2021). Reconocen el entorno digital como un facilitador clave para su desarrollo personal y sus oportunidades futuras, tanto en el ámbito privado como en sus aspiraciones profesionales.

La Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (CDN) subraya que las políticas, tecnologías y servicios digitales deben priorizar el interés superior de la infancia. Las niñas, niños y adolescentes no son meras personas usuarias pasivas, sino titulares activos de derechos, cuyas voces deben ser consideradas en la configuración del entorno digital. La Observación General N° 25 (2021) de la CDN refuerza que los derechos de la infancia —incluidos los de privacidad, participación y protección— deben garantizarse en entornos digitales del mismo modo que fuera de ellos.

Equilibrar el derecho de la infancia a la protección con libertades como la expresión y el acceso a la información requiere políticas públicas matizadas. Medidas excesivamente restrictivas, como prohibiciones generalizadas, pueden socavar los esfuerzos para promover el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes.

Reino Unido, adolescente de 17 años: Los derechos digitales son derechos humanos. No deberían ser una moneda de cambio.



Third y Moody, 2021

También están reclamando mayor transparencia por parte de las empresas y una regulación más estricta para frenar prácticas como la monetización de datos y la publicidad excesiva. A pesar de la creciente conciencia, las leyes nacionales a menudo no logran seguir el ritmo de la naturaleza global de los servicios digitales, y muchas empresas priorizan el beneficio económico por encima del interés de la infancia.

Los Principios Empresariales sobre los Derechos de la Infancia y herramientas sistemáticas como las Evaluaciones de Impacto en los Derechos de la Infancia (Child Rights Impact Assessments – CRIAs) pueden contribuir a garantizar que las tecnologías emergentes respeten y promuevan los derechos de niñas, niños y adolescentes desde su diseño.

Para proteger y promover estos derechos en línea, los gobiernos deben adoptar estrategias unificadas, basadas en derechos y alineadas con los estándares internacionales. Es fundamental fortalecer los mecanismos de coordinación y aplicación para asegurar una implementación coherente en todos los países y plataformas.

Recomendaciones:



Priorizar los derechos digitales de la infancia mediante el desarrollo de directrices y recursos nacionales integrales que reconozcan y garanticen explícitamente estos derechos en los entornos digitales. Estos esfuerzos deben alinearse con los estándares internacionales, incluida la Observación General N° 25 de la CDN, para asegurar un enfoque coherente y basado en derechos.



Establecer mecanismos de implementación más sólidos que garanticen el cumplimiento en todas las plataformas y jurisdicciones, y reforzar los mecanismos de aplicación transfronteriza para cerrar las brechas regulatorias.

Priorizar las voces de la infancia y reconocer su capacidad de agencia

La participación significativa de niñas, niños y adolescentes es fundamental para construir entornos digitales que reflejen sus derechos, necesidades y experiencias vividas. En lugar de ser consideradas personas usuarias pasivas, deben ser reconocidas como contribuyentes activas en el diseño de políticas, procesos educativos y tecnologías.

Las personas expertas coinciden en que la mayoría de las personas adultas —ya sean docentes, familiares o responsables de políticas públicas— tienen un conocimiento limitado sobre las experiencias digitales de la infancia, debido, por ejemplo, al uso de plataformas distintas o a la exposición a contenidos diferentes por efecto de los algoritmos. Aunque la participación juvenil está creciendo, sigue siendo desigual, y solo algunos países han establecido estructuras formales de co-creación. La participación real implica no solo consultar a la infancia, sino involucrarla de manera directa y significativa en los procesos de toma de decisiones. Su conciencia sobre los riesgos en línea, su preferencia por el acompañamiento frente a la restricción, y su comprensión matizada de las interacciones digitales demuestran que niñas, niños y adolescentes son personas expertas en sus propias vivencias.

Las personas más jóvenes y aquellas con discapacidades suelen quedar excluidas de este enfoque participativo. Las políticas tienden a enmarcar a las personas usuarias más jóvenes únicamente como receptoras de protección, lo que limita las oportunidades para fomentar su resiliencia y capacidad de agencia. Los problemas de accesibilidad también marginan a niñas, niños y adolescentes con discapacidades, debido al acceso limitado a herramientas de apoyo y a la falta de investigación y diseño inclusivos.

Para garantizar que todas las voces sean escuchadas, deben integrarse mecanismos como consejos escolares, paneles juveniles y circuitos de retroalimentación con organismos reguladores en la gobernanza digital. Cuando la infancia logra ver que sus aportes generan cambios tangibles, es más probable que participe activamente, reporte problemas y contribuya a construir un futuro digital más seguro.

Recomendaciones:



Garantizar la participación significativa y continua de niñas, niños y adolescentes en la formulación de políticas, mediante estructuras claras y circuitos de retroalimentación que muestren cómo sus aportes influyen en las decisiones, especialmente en temas de seguridad digital, educación y regulación.



Co-crear materiales de política accesibles y adaptados a la infancia, que reflejen la diversidad de experiencias, incluyendo las de personas con discapacidades, para fomentar una participación informada e inclusiva en la gobernanza digital.

Fortalecer los sistemas para crear un entorno habilitador

Fomentar el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes en Europa requiere un enfoque integral de fortalecimiento de sistemas, que vaya más allá de intervenciones fragmentadas o centradas en problemas específicos. Basados en el marco socioecológico, tanto los modelos de protección infantil como los enfoques integrales en los centros educativos destacan la importancia de esfuerzos coordinados en todos los niveles: individual, interpersonal, institucional y sistémico.

Estos modelos promueven la alfabetización digital, la autorregulación emocional y comportamientos seguros en línea, al tiempo que garantizan políticas y prácticas inclusivas y sostenibles en escuelas, comunidades y sistemas nacionales.

Los pilares clave de este enfoque incluyen el apoyo a docentes y personal educativo mediante formación profesional en alfabetización digital, resiliencia y bienestar, junto con la implicación activa de familias y personas cuidadoras, quienes desempeñan un papel crucial en la configuración de las experiencias digitales de la infancia.

Pasar del discurso a la práctica requiere el compromiso de todo el ecosistema: gobiernos, industria, escuelas, familias y sociedad civil deben coordinarse, dotarse de recursos y normalizar una visión holística del bienestar digital de la infancia.

Rhiannon-Faye McDonald, entrevista, mayo de 2025

La investigación muestra que las estrategias más eficaces de bienestar digital se co-crean a través de alianzas sólidas entre familias y escuelas. Sin embargo, tanto el personal educativo como las personas cuidadoras expresan sentirse poco preparadas para acompañar a niñas, niños y adolescentes, debido a brechas en conocimientos digitales y falta de confianza. La infancia reclama mayor inversión en la formación de personas adultas de referencia sobre riesgos en línea, plataformas digitales y estrategias de protección.

Las iniciativas exitosas promueven espacios de diálogo y colaboración sin juicios, empoderando a las personas cuidadoras como facilitadoras relacionales en lugar de figuras de control, y asegurando un acompañamiento coherente tanto en el hogar como en el entorno escolar.

La alfabetización digital de calidad es fundamental, y como parte de un enfoque de fortalecimiento de sistemas, debe ir de la mano de principios de diseño seguro (safety-by-design), responsabilidad tecnológica y compromisos compartidos entre los diversos actores que contribuyen a una experiencia digital segura y equilibrada para niñas, niños y adolescentes.

Recomendaciones:



Fomentar enfoques de fortalecimiento de sistemas y modelos integrales en los centros educativos que incorporen el bienestar digital en las políticas, entornos de aprendizaje y estrategias más amplias de salud mental e inclusión. El bienestar digital debe integrarse en la cultura escolar, el enfoque pedagógico, las políticas y las rutinas diarias. Esto incluye la colaboración entre múltiples actores y sectores, por ejemplo, mediante alianzas entre escuelas, profesionales de la salud mental, proveedores de tecnología educativa (EdTech) y organizaciones de alfabetización mediática.



Reforzar la formación y el desarrollo profesional del personal docente (y, por extensión, de familias y personas cuidadoras) en bienestar y seguridad digital, e implicar a las familias mediante asociaciones sólidas entre escuela y hogar, a través de formación, talleres y procesos de co-diseño en iniciativas de bienestar digital.

Integrar los entornos digitales – Reconocer la interconexión entre lo online y lo offline

Cada vez se reconoce más que la vida digital y física de niñas, niños y adolescentes está profundamente entrelazada, formando un continuo que requiere intervenciones integradas en lugar de acciones aisladas. El enfoque integral en los centros educativos para el bienestar digital, respaldado por la Comisión Europea y la UNESCO, promueve la incorporación de la seguridad en línea dentro de programas ya existentes sobre acoso escolar, salud sexual y educación en relaciones, con el fin de transmitir mensajes coherentes sobre dignidad, consentimiento y respeto mutuo en todos los contextos, tanto digitales como presenciales.

La evidencia muestra que la mayoría de los riesgos y comportamientos perjudiciales en entornos digitales reflejan dinámicas entre pares y patrones de relación ya existentes, lo que refuerza la necesidad de modelos de prevención que preparen a la infancia y adolescencia para desenvolverse en interacciones sociales complejas en todos los entornos.

La reflexión ética como parte de la alfabetización digital ayuda a niñas, niños y adolescentes a pensar críticamente sobre las implicaciones morales y sociales de sus acciones y experiencias en entornos digitales. Fomenta discusiones orientadas a valores, decisiones conscientes, empatía y un sentido creciente de responsabilidad, tanto hacia sí mismas como hacia otras personas. Además, el bienestar digital incluye la salud física: el uso prolongado de pantallas afecta al cuerpo a través de la inactividad y el esfuerzo visual, por lo que es esencial que las intervenciones aborden todo el espectro del compromiso digital de la infancia y adolescencia: social, emocional y físico.

Necesitamos tener conversaciones basadas en valores con niñas, niños y adolescentes, conversaciones que les empoderen para desenvolverse en este mundo con resiliencia y de la forma más saludable posible. Para que puedan decir: “Apago esto ahora. Ya no quiero formar parte de esta red. Dejo el móvil y me voy a ver a mi amiga o amigo.”



Silke Müller, entrevista, junio de 2025

Recomendaciones:



Promover un enfoque equilibrado e inclusivo de la alfabetización digital que vaya más allá de estrategias únicamente restrictivas o de protección, integrando módulos de seguridad en línea dentro de programas existentes, fomentando hábitos saludables entre lo digital y lo presencial, enseñando resiliencia frente a los riesgos en línea y destacando el potencial de la tecnología para apoyar la creatividad, la inclusión y la capacidad de agencia del alumnado.

Considerar las etapas de desarrollo de la infancia y adolescencia y centrarse en su resiliencia

A medida que los entornos digitales se vuelven centrales en la vida de niñas, niños y adolescentes, fomentar la resiliencia digital —en lugar de protegerles de todos los riesgos— resulta esencial. La resiliencia permite que puedan gestionar y recuperarse de los desafíos en línea mediante la autorregulación emocional, el pensamiento crítico y la alfabetización digital.

Un enfoque basado en fortalezas y adaptado a cada etapa de desarrollo reconoce sus capacidades en evolución y apoya su crecimiento, especialmente durante la adolescencia, cuando la aprobación entre pares y el estatus social juegan un papel clave en el bienestar. En lugar de evitar la adversidad, niñas, niños y adolescentes aprenden, a través de experiencias guiadas y el diálogo, a convertir los desafíos en oportunidades de desarrollo.

Iniciativas como el modelo de resiliencia digital del Reino Unido y el Año 2025 de la Educación para la Ciudadanía Digital del Consejo de Europa destacan la necesidad de enfoques inclusivos, basados en derechos y restaurativos que les capaciten para participar en línea de forma segura, empática y con confianza.

Recomendaciones:



Desarrollar políticas e iniciativas adaptadas al desarrollo evolutivo y apropiadas para cada grupo de edad (por ejemplo, primera infancia, infancia intermedia, adolescencia), alineando las medidas de protección y apoyo digital según las necesidades específicas de cada etapa.



Promover la resiliencia digital como competencia clave, fomentando la empatía y una ciudadanía digital positiva, por ejemplo, mediante programas que ayuden a comprender el impacto emocional del comportamiento en línea y que promuevan interacciones respetuosas y empáticas.



Los daños relacionados con la reputación afectan más a adolescentes porque el estatus social es muy importante en esa etapa.

Charlotte Aynsley, entrevista, mayo de 2025

Reconocer e integrar la diversidad de la infancia y adolescencia

La infancia y adolescencia no constituye un grupo homogéneo, sin embargo, las políticas de bienestar digital suelen tratarla como tal, sin tener en cuenta sus distintas etapas de desarrollo, contextos sociales y circunstancias vitales. Promover la equidad digital requiere un enfoque inclusivo e interseccional que contemple identidades superpuestas como el género, la discapacidad, la situación socioeconómica, la etnia y el lugar de residencia. Estos factores influyen en cómo niñas, niños y adolescentes acceden, interactúan y se ven afectados por el mundo digital, y también contribuyen a marcadas desigualdades en inclusión digital.

Las estrategias deben adaptarse para reflejar estas realidades diversas y garantizar tanto el acceso equitativo a las oportunidades digitales como la protección frente a posibles daños, especialmente en el caso de niñas, niños y adolescentes con discapacidades, de entornos desfavorecidos o pertenecientes a grupos marginados.

La investigación destaca que quienes provienen de familias con bajos ingresos, zonas rurales o presentan discapacidades del neurodesarrollo enfrentan las mayores barreras para la inclusión digital, a menudo por falta de tecnología accesible y de apoyos específicos. Esta exclusión puede derivar en aislamiento social, peores resultados educativos y mayor exposición a riesgos en línea. Sin diseño centrado en las personas usuarias y políticas inclusivas, las plataformas digitales pueden reforzar desigualdades ya existentes. Por ello, aplicar una perspectiva interseccional es esencial para que las iniciativas de bienestar digital lleguen a quienes más lo necesitan, permitiendo que todas las niñas, niños y adolescentes participen de forma plena y segura en la vida digital.

Recomendaciones:



Adoptar un marco interseccional en las políticas y prácticas que aborde las necesidades de grupos marginados y poco representados, reconociendo cómo las vulnerabilidades superpuestas agravan los riesgos digitales y la exclusión (Stefanidi, 2023; OCDE, 2025b).



Garantizar la equidad, la inclusión y la adecuación por edad en todas las iniciativas y programas que promuevan la resiliencia y el bienestar digital de la infancia, incluyendo apoyos específicos para niñas, niños y adolescentes de entornos desfavorecidos, zonas rurales, grupos minoritarios, familias con bajos ingresos y personas con discapacidad.

Utilizar enfoques basados en evidencia

A pesar del creciente interés por el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes, muchas estrategias actuales carecen de una base sólida de evidencia, debido a vacíos en la investigación, marcos de medición débiles y una escasa representación de grupos marginados en los estudios existentes. Esto limita la efectividad de las intervenciones, especialmente para quienes enfrentan desigualdad y discriminación.

La evidencia sigue siendo fragmentada, especialmente en lo que respecta a cómo las experiencias digitales influyen en la identidad y las normas sociales, y existe poca investigación con enfoque interseccional. La monitorización y evaluación de los esfuerzos en bienestar digital son inconsistentes en Europa, y pocos colegios evalúan sistemáticamente su impacto.

Para mejorar los resultados, se necesitan marcos sólidos que incluyan dimensiones emocionales y cívicas de la ciudadanía digital. Las niñas, niños y adolescentes —especialmente quienes enfrentan discriminación— deben participar de forma activa y significativa en el diseño de investigaciones, la generación de evidencia y los procesos de evaluación. Sus voces deben estar auténticamente representadas y ser tomadas en cuenta, en particular aquellas que provienen de contextos de exclusión.

Recomendaciones:



Cerrar los vacíos existentes en la investigación sobre el bienestar digital de la infancia, especialmente en lo relativo a la interseccionalidad, y fortalecer la generación de evidencia desagregada por edad, género, etnia, discapacidad y situación socioeconómica.



Establecer y apoyar sistemas de monitorización y evaluación de calidad sobre el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes, mediante la inversión y el desarrollo de metodologías y herramientas sólidas que midan de forma integral su resiliencia y bienestar digital.



Pensemos, por ejemplo, en un sistema de clasificación para aplicaciones y dispositivos —similar a las etiquetas nutricionales o advertencias de contenido—. Una aplicación podría recibir una etiqueta verde que indique que no presenta riesgos conductuales conocidos, otra una amarilla que sugiera un uso moderado, y otra una roja que advierta sobre características de diseño adictivas bien documentadas. Estas advertencias podrían, en teoría, incluir detalles específicos como: “Puede afectar significativamente la capacidad de concentración, la autorregulación o los ciclos de sueño.”

Tyler Shores, entrevista, mayo de 2025