

# Aplicaciones más utilizadas por adolescentes: principales riesgos y consejos de privacidad

- Escuela Online de Familias 2026 -

*Te Pongo un Reto #RedesConCorazón*

Proyecto de prevención del ciberacoso y otros riesgos y violencias online.



## Contenido

<b>1. Introducción</b>	<b>2</b>
<b>2. Las TRICO como agente de socialización</b>	<b>2</b>
2.1. El papel de las familias	3
<b>3. Riesgos y consejos de privacidad para el uso de aplicaciones</b>	<b>4</b>
3.1. Aplicaciones de mensajería instantánea	5
3.2. Redes sociales para el consumo de contenidos	7
3.3. Buscadores de información e Inteligencias Artificiales	13
3.4. Videojuegos	16
3.5. Otras aplicaciones a las que prestar atención	19
<b>4. Bibliografía</b>	<b>21</b>

Síguenos y no nos pierdas la pista



## 1. Introducción

En esta guía recogemos algunas pautas prácticas para configurar la privacidad en las aplicaciones más utilizadas por adolescentes hoy en día. Como familias es importante estar al día de los usos que hacen de las Redes Sociales, cuáles son sus intereses y tener herramientas para hacer un acompañamiento adecuado en el uso de las tecnologías.

Para ello, es fundamental comprender la dimensión que las TRICO<sup>1</sup> tienen en nuestra sociedad actual y para las nuevas generaciones.

## 2. Las TRICO como agente de socialización

La **socialización** es el proceso por el cual las personas aprendemos e incorporamos las normas, creencias y valores de una sociedad para poder ser individuos integrados y que la sociedad funcione. Tradicionalmente, el principal agente de socialización ha sido la familia, le sigue la escuela y (normalmente al llegar a la adolescencia) los grupos de pares.

Con la gran Revolución Tecnológica del siglo XX se introdujo un nuevo agente socializador: los medios de comunicación de masas. Éstos, al igual que ocurre hoy día con Internet y los móviles, marcaron en esas generaciones una amplia diferencia con la manera de socializar de sus antecesores. Estamos hablando de la generación *boomer* que en España son las personas nacidas aproximadamente en las décadas de los 60-70.

Ahora, en el siglo XXI, **son las TRICO el más novedoso agente de socialización** de la población más joven. A través de ellas la infancia y la adolescencia crecen, se relacionan y vinculan con otras personas, adquieren valores, influyen y son influidos, etc. Pero también las personas adultas hemos incluido las TRICO en nuestras vidas y

---

<sup>1</sup> El término *TRICO* responde a Tecnologías de la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio. Aunque existen otros términos como *TRIC* (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) o *TICO* (Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio) o TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación, utilizaremos el primero por ser el más amplio.

las usamos como herramienta para cubrir distintas necesidades de todo tipo, entre ellas necesidades sociales: reconocimiento, vinculación, sentido de pertenencia, comunicación, etc.

En definitiva **las TRICO contribuyen, junto con el resto de agentes de socialización, a configurar la personalidad<sup>2</sup> de la infancia y la adolescencia**, pero también de las personas adultas.

## 2.1. El papel de las familias

Educar para hacer un uso adecuado de las TRICO es una labor que trasciende a todos los ámbitos en los que se relacionan las personas adolescentes. El papel de las familias es imprescindible a la hora de **incorporar al ámbito digital las mismas pautas educativas que en el ámbito offline: valores, límites, supervisión y comunicación<sup>3</sup>**.

Sabemos que internet es un espacio complejo y que puede dar miedo, pero con las herramientas necesarias podrás hacer un **acompañamiento adecuado**.

- Es normal que sientas inseguridad, pero estás legitimad@ para educar y acompañar. Puedes preocuparte, pero sobre todo debes **ocuparte**.
- No te culpabilices. **Lo normal es tener conflictos** y ser imperfectos. Haz lo que puedas pero haz algo.
- La educación es un proceso que tiene resultados en el medio y largo plazo. **Ten paciencia y confía en el proceso**.
- Es imprescindible incorporar al ámbito digital las mismas pautas educativas que *offline*: **valores, límites, normas, espacios de diálogo, etc.**

Además, es muy importante tener en cuenta **dos cuestiones que deben guiar**

---

<sup>2</sup> Si quieres leer más sobre cómo la tecnología supone un nuevo contexto de socialización para la infancia y adolescencia te recomendamos nuestro artículo: [www.tepongounreto.org/2021/08/las-tic-nuevo-contexto-de-socializacion-en-la-infancia-y-la-adolescencia/](http://www.tepongounreto.org/2021/08/las-tic-nuevo-contexto-de-socializacion-en-la-infancia-y-la-adolescencia/)

<sup>3</sup> Si quieres saber más, tienes disponible nuestro Manual sobre Normas, límites y contratos de uso de los dispositivos en <https://www.tepongounreto.org/2025/03/normas-pantallas-familias/>

**nuestra labor educativa:**

- **La autonomía y la responsabilidad deben ir de la mano.** Cuando un/a adolescente demuestre madurez y responsabilidad suficiente para el uso de los dispositivos, entonces se le podrá ir dando autonomía de manera progresiva. El uso de un móvil no implica necesariamente el uso de Redes Sociales, especialmente si aún no tienen la edad legal establecida para ello.
- **Los malos usos de las TRICO no dependen del conocimiento técnico de las herramientas y de las redes,** sino de la educación en valores que ha recibido cada persona. La socialización en internet se basa en los pilares de la persona, que son los mismos que en su socialización presencial. Sobre una base de valores y normas de comportamiento, se podrán ir construyendo las pautas para el uso de internet.



### 3 . Riesgos y consejos de privacidad para el uso de aplicaciones

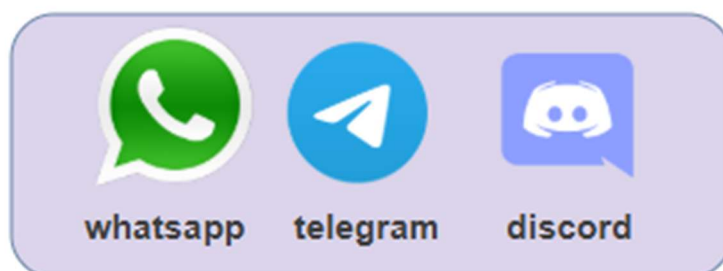
Los usos que la adolescencia hace de las redes sociales, los videojuegos y otras aplicaciones, **responde a sus necesidades más básicas en estas edades:** relacionarse con los demás, conocer gente nueva, buscar reconocimiento en el grupo, configurar su identidad, divertirse... Para ello, existen infinidad de opciones que en esencia utilizan las mismas herramientas básicas. Se trata de aplicaciones muy sencillas de utilizar, llamativas y diseñadas específicamente para llamar la atención de su público y hacer que pasen mucho tiempo utilizándose.

#### 3.1. Aplicaciones de mensajería instantánea

##### Usos

Aplicaciones que facilitan la comunicación instantánea entre usuarios a través de chats privados o en grupo y videollamadas. También permiten el envío de archivos como fotos, videos o audios. Generalmente se deben utilizar asociadas a un número de teléfono y se utilizan para comunicarse con **personas conocidas con confianza** como amistades, familia o compañeros/as de clase o trabajo.

También se utilizan para crear **grupos de usuarios desconocidos** que chatean sobre algún tema de interés común: videojuegos, hobbies, música... O para compartir archivos obtenidos de manera irregular como libros o películas.



## Riesgos

Este tipo de aplicaciones son las más extendidas en el uso diario y se consideran imprescindibles para la comunicación con otras personas. Sin embargo, pueden exponer a numerosos riesgos si no se utilizan con cautela:

- **Situaciones de violencia y ciberacoso** en grupos de iguales: amenazas, exclusión, envío de stickers ofensivos, compartir contenidos nocivos...
- **Exposición de información personal** en la publicación de estados, envío de fotos, mensajes con información delicada como cuentas bancarias.
- **Estafas y timos** vendiendo productos, ofreciendo contratos o haciéndose pasar por un familiar en apuros.

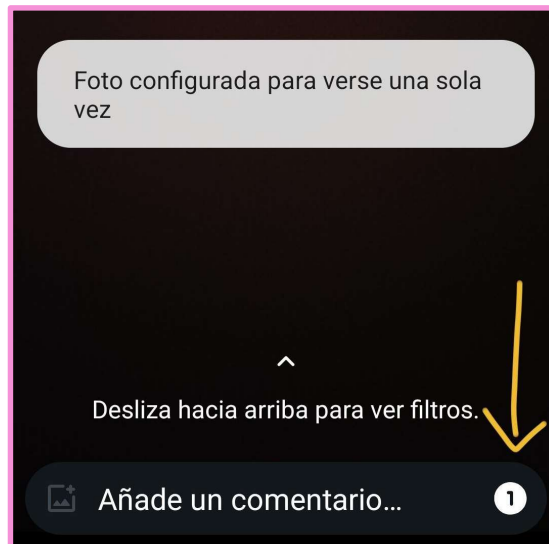


## Consejos de privacidad

- En los **ajustes de privacidad** de la mayoría de estas aplicaciones es posible limitar la visibilidad de la foto de perfil, los estados, la última hora de conexión y la confirmación de lectura de los mensajes. De esta manera limitamos la información personal solamente a aquellos contactos que tengamos guardados o que elijamos.
- Además, podemos **restringir quién puede añadirnos a grupos**. La mejor opción es establecer que *solo mis contactos puedan añadirme a grupos*. Si otra persona quiere hacerlo podrá enviar una invitación que cada usuario deberá aceptar o no.
- Otras opciones de privacidad muy importantes son aquellas que nos permiten **bloquear contactos no deseados**. Además, es importante **borrar y limpiar la lista de contactos** de manera frecuente para eliminar aquellos con los que no tengamos relación en la vida offline o ya no sean necesarios.
- En estas aplicaciones es frecuente utilizar el micrófono y la cámara. Para hacer un uso lo más seguro posible, es recomendable configurar los **permisos**

para acceder a micrófono, cámara o galería *solamente cuando se usa la aplicación.*

- **Enviar imágenes o vídeos que solo se pueden ver una vez**, de manera que no queden guardadas en la galería de la otra persona. Tampoco se pueden hacer capturas de pantalla.



Captura de pantalla de WhatsApp. Envío de imagen en chat individual.

## 3.2. Redes sociales para el consumo de contenidos

### Usos

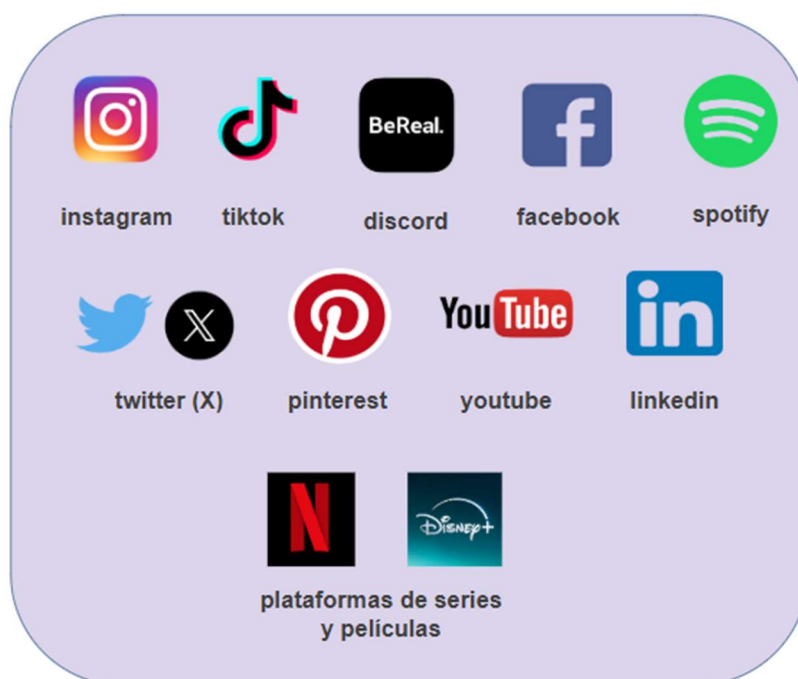
Las redes sociales se han convertido en una de las principales vías para el **consumo de contenidos** en la actualidad. Plataformas como *Instagram, TikTok, X y Facebook* permiten a los usuarios acceder de forma inmediata a información, entretenimiento, noticias y contenidos educativos desde cualquier lugar y dispositivo. Gracias a sus algoritmos de recomendación, **estas plataformas muestran contenido adaptado a los intereses de cada persona**, lo que incrementa el tiempo de uso progresivamente y la interacción con las publicaciones.

Además, las redes sociales han transformado la manera en que se producen y distribuyen los contenidos. Ya **no son únicamente los medios de comunicación**

**tradicionales quienes generan información**, sino también creadores independientes, empresas e incluso los propios usuarios.

**Cada generación ha utilizado estas plataformas de manera diferente**, respondiendo a sus necesidades y a los avances tecnológicos del momento. Hoy en día, para los/as adolescentes las redes sociales desempeñan un papel especialmente relevante en su **vida cotidiana**. La mayoría de aplicaciones son utilizadas no solo para entretenerse, sino también para comunicarse con amistades, expresar su identidad, seguir tendencias y participar en comunidades con intereses comunes. Suelen consumir **contenidos de corta duración, como vídeos, historias o retransmisiones en directo (live)**, que les permiten informarse y mantener la conexión con su entorno social de forma rápida y constante. Tienden a compartir los contenidos de manera fugaz (*stories* que se borran, directos, vídeos cortos...), demandando **más cantidad de información que calidad de la misma**.

Asimismo, las redes sociales **influyen** en la construcción de opiniones, gustos y comportamientos durante esta etapa de desarrollo. A través de ellas, descubren nuevas aficiones, referentes e información sobre temas académicos, culturales o sociales.



## Riesgos

Un uso excesivo y poco crítico de las Redes Sociales tiene grandes riesgos. Tanto las personas adultas como adolescentes y jóvenes son cada día más conscientes de los riesgos más graves, sin embargo **les cuesta encontrar herramientas que les ayuden a confrontarlos y prevenirlos**. En especial, limitar los tiempos de uso y luchar contra “el enganche” provocado por funciones como el [scroll infinito, el autoplay o los patrones oscuros](#)<sup>4</sup>; es el gran reto de la sociedad en estos momentos y en concreto para el desarrollo de infancia y adolescencia.

Algunos de los riesgos más importantes a tener en cuenta como familias para acompañar en su prevención son:

- **Sobreexposición de información personal:** para que las redes se puedan utilizar de manera “gratuita”, debemos “pagar” con nuestros datos personales. Compartir sin límite información como nuestro nombre, dirección, teléfono, edad, gustos...puede ser utilizado por personas con intenciones dañinas para estafar, engañar, amenazar, suplantar la identidad, y otras muchas formas de violencia. Es bastante sencilla y habitual la interacción e influencia de personas desconocidas a través de las Redes Sociales, lo que aumenta los riesgos de sufrir alguno de estos riesgos.
- **Gran contenido publicitario y compras en las aplicaciones:** la publicidad ha ido cambiando de forma y de medio de transmisión a lo largo de las generaciones. Los anuncios van allí donde se encuentra la gente que los ve y puede caer en las compras. Por ello, todas las aplicaciones han ido facilitando cada vez más la aparición de anuncios publicitarios. Las/os influencers y generadores de contenido también crean cada vez más anuncios de productos que las marcas les ofrecen gracias a su visibilidad y capacidad de

---

<sup>4</sup> No te agobies con los términos desconocidos... Aquí tienes dos recursos para entender mejor el significado de todas las palabras que se utilizan en la jerga adolescente y de las redes sociales.

**Diccionario millenial y generación z** <https://www.tepongounreto.org/2021/07/diccionario-millenial-y-generacion-z/>

difusión. Por otro lado, las aplicaciones como facebook, instagram o tiktok ya tienen un espacio de “tienda” online que permite hacer compras de productos en la propia plataforma.

- **Inclusión en grupos con contenido inadecuado de manera no solicitada:** es habitual encontrar grupos de chat en distintas aplicaciones donde se comparten contenidos sexuales o violentos, e incluso se difunden estafas económicas con supuestas ofertas de trabajo falsas.
- **Dependencia de la aprobación social y comparación constante con modelos de vida idealizados:** la exposición continuada a contenidos estereotipados, editados, que muestran unos estándares de vida realistas y artificiales; provoca en las personas usuarias unas expectativas inadecuadas. Cuando se idealizan las vidas de otras personas a través de lo que comparten se puede producir frustración, tristeza, bajada de la autoestima y otras muchas afectaciones al desarrollo de la personalidad. Cada día se demuestra con mayor firmeza que el consumo de este tipo de contenidos afecta directamente al desarrollo de problemas de salud mental en adolescentes y jóvenes.
- **Difusión de discursos de odio:** en este tipo de aplicaciones cualquier persona puede crearse un perfil y difundir todo tipo de mensajes. Si además tiene muchos seguidores por cualquier motivo, sus contenidos se harán cada vez más visibles y llegarán a más usuarios. Actualmente, es preocupante la gran cantidad de discursos de odio que se difunden, con comentarios discriminatorios hacia diferentes colectivos, viralizando *fake news* y *bulos* que nada tienen que ver con la realidad.
- **Scroll infinito y uso excesivo:** Las Redes Sociales, en su gran mayoría, tienen un espacio en el que ver vídeos cortos de manera infinita (*reels, shorts*). El algoritmo muestra vídeos que atraen al usuario en función de sus gustos, pretendiendo que vea cada vez más contenidos y pase más tiempo utilizando la aplicación. Este contenido nunca se acaba y siempre tiene recomendaciones de nuevas páginas o perfiles, fomentando la pérdida de la noción del tiempo y la sensación de que siempre se necesita ver más

contenido. Ver vídeos e imágenes de manera continuada y de tan poca duración acaba produciendo una sensación de aturdimiento y cansancio mental que a su vez es difícil parar debido a la sobreestimulación del cerebro.

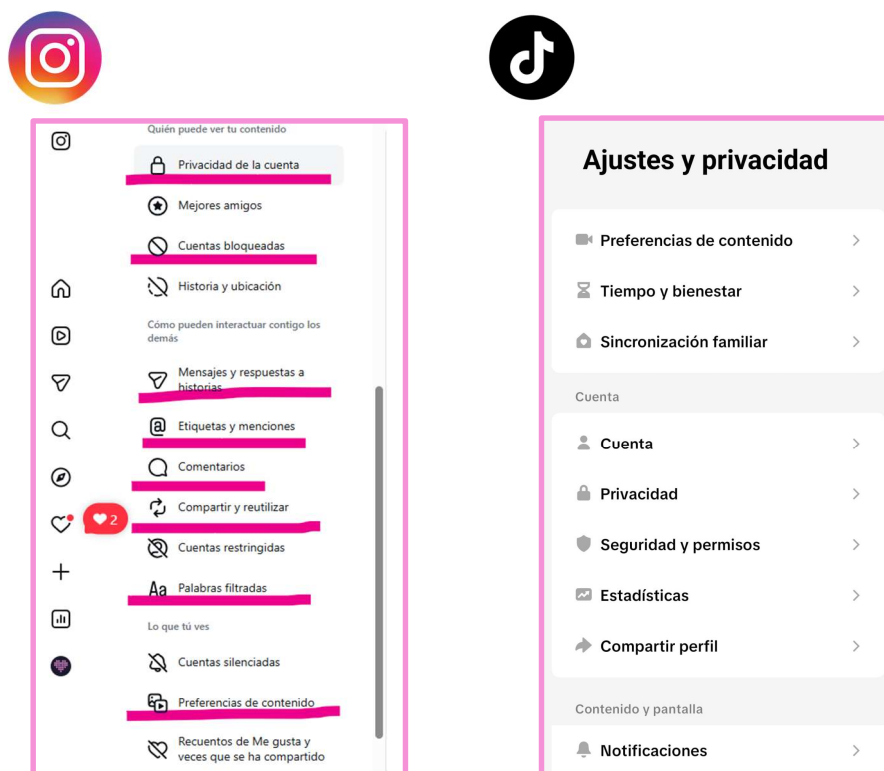
## Consejos de privacidad

- Los perfiles deben configurarse **siempre de manera privada**. Es la única manera de controlar qué usuarios acceden a los perfiles y aceptar o denegar solicitudes de amistad. Es importante además hacer un control exhaustivo de los contactos, aceptando y siguiendo solamente a usuarios que conozcamos en la vida *offline*. También es recomendable hacer una limpieza de contactos al menos una vez al año, dejando de seguir a personas con las que ya no tenemos contacto o no nos interesan. Si no queremos perder la conexión, entonces podemos **silenciar o restringir<sup>5</sup>** al usuario, para seguir teniéndolo entre los contactos pero limitar de manera discreta la interacción.
- Si seguimos o nos siguen perfiles de personas que no conocemos (famosos, perfiles educativos, influencers, amigos de amigos...), es recomendable **silenciar sus *stories*<sup>6</sup>** y bloquearlos de las nuestras. De esta manera estaremos conectadas con esa persona pero sin mostrarle todo el contenido que se comparte de manera más habitual.
- Para limitar las interacciones con personas desconocidas es muy importante configurar las siguientes opciones en los **ajustes de privacidad de cada aplicación**, para **restringir las acciones a los contactos conocidos**:
  - Etiquetas en fotos o publicaciones.
  - Menciones y comentarios en publicaciones.
  - Enviar mensajes privados y añadir a grupos de chat.
  - Ver tu estado de conexión

---

<sup>5</sup> Para limitar la interacción con otros usuarios hay diferentes opciones: restringir, bloquear, silenciar o reportar. Para saber más visita <https://about.instagram.com/es-la/blog/tips-and-tricks/restrict-mute-block-report-guide>

<sup>6</sup> Fotos o vídeos que se publican durante 24 horas y después desaparecen si el usuario no los guarda en “historias destacadas”. Para verlas, generalmente debemos pulsar en la foto de perfil del usuario que se muestra con un círculo alrededor. Actualmente es la principal manera de compartir contenido por parte de adolescentes.



Capturas de pantalla de Instagram y TikTok. Configuración de privacidad.

- **Denegar el permiso a la aplicación para compartir tus contenidos dentro o fuera de la aplicación.** De esta manera, reducimos los anuncios personalizados, el traspaso de datos personales con otras plataformas y la interacción con contenidos no deseados.
- Activar los **filtros contra lenguaje ofensivo, control de comentarios y ajustar las preferencias de contenido sensible.** Con estas opciones podemos escoger aquellas palabras y tipos de contenido que no queremos que aparezcan en nuestros perfiles (menos, estándar, más), utilizando un ***modo restringido*** que protege ante los contenidos violentos o sexuales.
- A través del control parental u otras aplicaciones como *Adblock* o *WallHabit*, se puede **restringir el visionado de vídeos cortos** en aplicaciones como Instagram (*reels*) o YouTube (*shorts*) para evitar el scroll infinito y los riesgos asociados a este tipo de funciones.

Además de los ajustes de privacidad de cada aplicación, es fundamental que como familias **se aborde la forma individual de usar las redes**, más allá de lo que cada

aplicación permite configurar. Algunos consejos para tratar con adolescentes son:

- Es importante que sean conscientes de que las **relaciones online deben ser las mismas que las relaciones offline**, evitando al máximo el contacto con usuarios desconocidos en la “vida real”.
- **Evitar la participación en chats de grupo**, donde se pueden generar situaciones de acoso o violencia y la responsabilidad es muy difusa. Además, expone a la recepción de contenidos nocivos como stickers, vídeos o imágenes desagradables que en los chats privados o de grupo pasan más desapercibidos que cuando se comparten en el *feed* o *las stories*.
- **Lo que ocurre en internet es igual de dañino** (a veces incluso más) que lo que ocurre en la vida presencial. No por estar detrás de una pantalla debemos de dejar de sensibilizarnos y responder ante las situaciones de violencia. Es muy importante utilizar las herramientas de bloqueo y reporte, y mantener espacios de comunicación familiar en los que puedan compartir sus malestares e intereses.
- **Recomendar perfiles de influencers y otros creadores de contenido** que sean positivos, educativos, que compartan mensajes y herramientas que consideramos adecuados para el desarrollo de su personalidad. En la mayoría de las ocasiones las familias “prohíben y limitan” las cosas que consideran inadecuadas, pero se olvidan de fomentar y compartir aquellas que sí consideran adecuadas.
- **Entrenar el algoritmo**: dar me gusta a los contenidos que queremos seguir viendo en nuestras redes, pero limitar aquellos que no queremos utilizando las opciones de *no me gusta*, *no me interesa*, *ocultar anuncios*, *bloquear* o *restringir*. De esta manera, el algoritmo nos mostrará más habitualmente contenidos relacionados con aquello que nos gusta, y reducirá aquellos contenidos que no nos interesan.

### 3.3. Buscadores de información e Inteligencias Artificiales

#### Usos

Los motores de búsqueda y las inteligencias artificiales son herramientas digitales ampliamente utilizadas para acceder a información y resolver necesidades cotidianas. **Los motores de búsqueda** permiten localizar páginas web, noticias, imágenes, vídeos y otros recursos disponibles en Internet mediante palabras clave, facilitando la consulta rápida de información sobre cualquier tema.

Por su parte, **las inteligencias artificiales** ofrecen una interacción más personalizada, ya que pueden responder preguntas, generar textos, resumir información, traducir contenidos, ayudar en tareas académicas y profesionales, e incluso crear imágenes o analizar datos. **Mientras que los motores de búsqueda se centran en encontrar y mostrar fuentes de información, las inteligencias artificiales pueden procesarla y presentarla de forma organizada y adaptada a las necesidades del usuario.** Ambas herramientas se han convertido en recursos fundamentales para el aprendizaje, la comunicación, el trabajo y la toma de decisiones en la sociedad digital actual.

En el caso de las personas adolescentes, estas herramientas se utilizan **principalmente para realizar tareas escolares**, buscar información para trabajos académicos, resolver dudas sobre distintas materias y ampliar conocimientos sobre temas de interés personal. También las emplean para aprender habilidades nuevas, como idiomas, programación o técnicas creativas, así como para encontrar contenidos relacionados con sus aficiones.

Aunque estas herramientas ofrecen numerosas ventajas para el aprendizaje y el acceso a la información, es importante que adolescentes y jóvenes desarrollen una **actitud crítica ante los resultados obtenidos**, verificando las fuentes y utilizando la tecnología de forma responsable y ética.



## Riesgos

Los riesgos fundamentales que presentan hoy en día los motores de búsqueda y las inteligencias artificiales tienen que ver con el **desarrollo y el ejercicio del pensamiento crítico**. Estas herramientas ofrecen respuestas rápidas, accesibles y aparentemente fiables, lo que puede llevar a muchas personas a aceptar la información sin cuestionarla ni contrastarla con otras fuentes. Como consecuencia, disminuye la necesidad de analizar, interpretar y evaluar los datos de forma autónoma. Además, tanto los motores de búsqueda como los sistemas de IA pueden contener errores, sesgos o información desactualizada, por lo que confiar ciegamente en sus respuestas puede favorecer la difusión de información incorrecta e incluso noticias falsas o bulos.

Si las personas adolescentes se acostumbran a **delegar sus procesos de reflexión y decisión en estas tecnologías**, corren el riesgo de desarrollar una menor capacidad para argumentar, resolver problemas complejos y formarse opiniones propias fundamentadas. Por ello, más que sustituir el pensamiento humano, estas herramientas **deben utilizarse como apoyo, acompañadas siempre de una actitud crítica y reflexiva**.

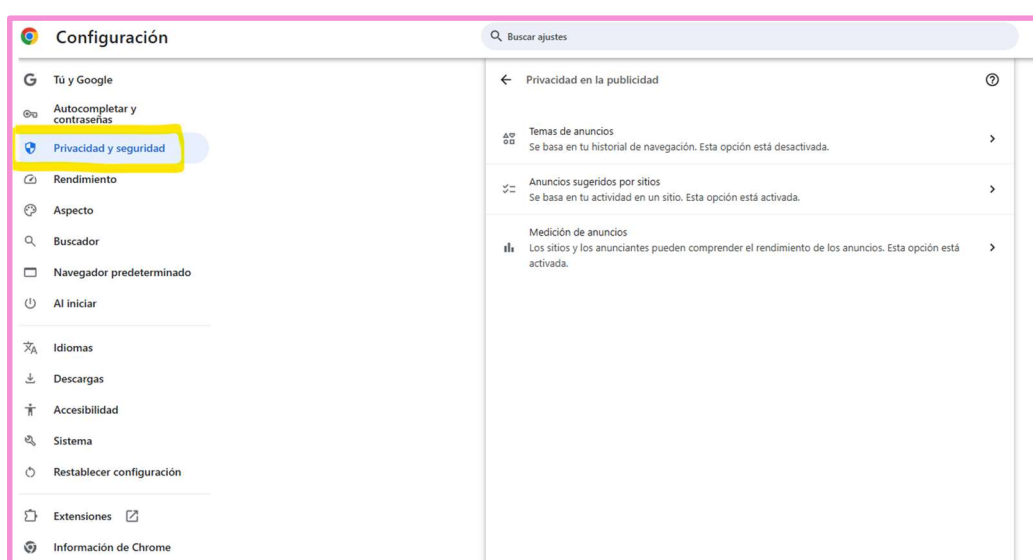
Además, preocupa notablemente el **uso de las herramientas de IA para generar contenido sexual a partir de imágenes reales**.



Ya se conocen numerosos casos ocurridos en institutos en los que grupos de chicos adolescentes han utilizado estas herramientas para crear imágenes de desnudos de sus compañeras. Estas han sido difundidas por diferentes medios, humillando y atentado gravemente contra la intimidad de las víctimas. Este tipo de casos se está considerando de tal gravedad que la [regulación penal y de protección de datos](#) está siendo cada vez más tajante para proteger la privacidad de niñas y adolescentes frente a este tipo de violencias.

## Consejos de privacidad

- Al igual que en las aplicaciones anteriormente comentadas, en los navegadores podemos **configurar diferentes opciones de privacidad** que facilitan una navegación más segura: uso de cookies, datos de navegación, anuncios y publicidad, filtros de contenido, palabras clave, etc. Además, podremos elegir si deseamos que los motores de búsqueda utilicen opciones de IA para ofrecernos información, o si preferimos hacer un uso “clásico” de los buscadores.



Captura de pantalla de Google Chrome. Configuración.

- Por otro lado, los programas de IA como *ChatGPT*, *Copilot* o *Claude* también permiten ajustar aquellas opciones que aseguren nuestra privacidad con su uso y nos ayuden a reducir los riesgos mencionados. Es posible usar los [controles parentales](#) para limitar el uso de las mismas y configurar los perfiles de adolescentes con opciones como reducir el contenido sensible o bloquear el chat por voz.

### 3.4. Videojuegos

#### Usos

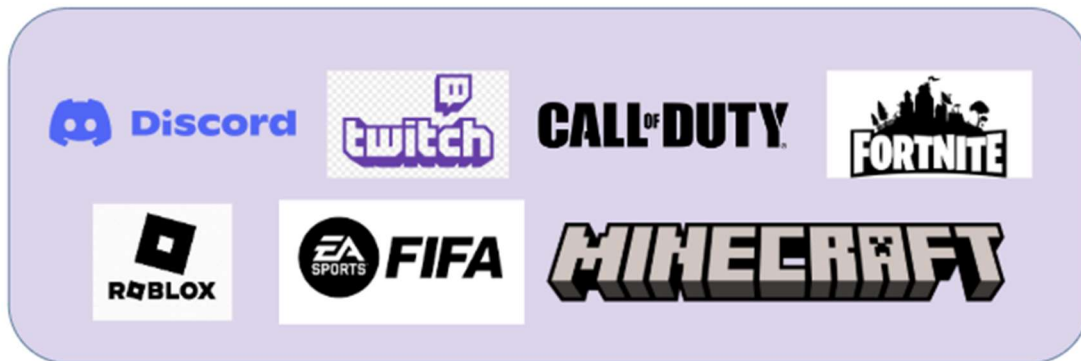
Los videojuegos son una de las principales formas de **entretenimiento** entre niños, niñas y adolescentes. Más allá de su función lúdica, se han convertido en un **importante espacio de socialización**, ya que permiten a adolescentes y jóvenes interactuar, colaborar y compartir experiencias con sus iguales. A través de los videojuegos establecen conversaciones, crean grupos de pertenencia y fortalecen vínculos sociales tanto con amistades de su entorno presencial cercano como con personas que comparten intereses similares y solo conectan de manera virtual.

Además, los videojuegos **forman parte de la cultura juvenil actual** y ocupan un lugar destacado en las conversaciones, aficiones y dinámicas de grupo. Muchas personas adolescentes utilizan los videojuegos como una actividad compartida que les permite mantenerse en contacto con sus amistades, especialmente fuera del horario escolar.

Existen **diferencias de género** significativas en el uso de los videojuegos. Los chicos suelen jugar con mayor frecuencia y, especialmente en el ámbito profesional y competitivo, se trata de un entorno altamente masculinizado en el que se siguen produciendo situaciones de discriminación y violencia hacia las mujeres.



Su uso está regulado mediante el sistema de clasificación [PEGI](#), que establece recomendaciones de edad en función de los contenidos presentes en cada juego, como la violencia, el lenguaje inapropiado o las compras integradas.



## Riesgos

La mayoría de los videojuegos actuales incluyen **sistemas de chat de texto o voz** que permiten interactuar con personas desconocidas. Esta característica puede facilitar riesgos como el *grooming*, las estafas u otras formas de ciberacoso, por lo que es importante supervisar las interacciones y fomentar hábitos seguros de comunicación.

Además, a la hora de **reflexionar** sobre el uso de los videojuegos es importante atender a los **contenidos**. No por el hecho de ser juegos son adecuados para cualquier edad. Cada videojuego está diseñado para unos destinatarios en función de su edad, madurez, intereses, etc. En algunos videojuegos **destaca la presencia de contenidos violentos y sexuales**, la reproducción de estereotipos de género o prácticas como robar, matar o destruir. Para poder discernir la fantasía de la realidad y comprender el efecto que producen estos contenidos en el desarrollo, es **necesaria una madurez y unas herramientas psicológicas adecuadas**. Es por ello que los/as adolescentes no deben hacer uso de este tipo de videojuegos sin antes haber demostrado esta capacidad crítica que ayude a evitar problemas de salud mental o el desarrollo de conductas adictivas.

Además, hay muchos videojuegos que pueden fomentar **dinámicas de competitividad excesiva o poco saludables**, discusiones en las partidas y exclusión de aquellas personas que son menos hábiles o juegan menos.

Por supuesto, la gran mayoría de los videojuegos incluyen gran **cantidad de anuncios publicitarios**, enlaces a páginas de apuestas deportivas, cajas de recompensa para iniciar el juego y otros muchos elementos de manipulación que se conocen como ***patrones oscuros***. Todo ello puede llevar a un excesivo gasto económico en los juegos y abrir la puerta a las apuestas digitales.

## Consejos de privacidad

Para **promover un uso seguro de los videojuegos**, es recomendable jugar preferentemente con personas conocidas y en grupos reducidos, ya que esto facilita un mayor control sobre las interacciones y reduce la exposición a conductas inapropiadas por parte de desconocidos.

Muchos videojuegos incluyen **sistemas de comunicación mediante texto o voz** que permiten el contacto directo entre jugadores. Aunque estas herramientas favorecen la cooperación y la socialización, también pueden exponer a los menores a situaciones de acoso, lenguaje ofensivo, presiones sociales o intentos de obtener información personal. Por ello, se aconseja **desactivar los chats de voz** públicos y utilizar **canales de comunicación más seguros con amistades y contactos de confianza** como una videollamada a través de whatsapp.

Asimismo, es fundamental proteger la privacidad en los juegos digitales. Se recomienda utilizar **nombres de usuario que no permitan identificar a la persona**, evitar compartir datos personales como el nombre completo, la edad, el centro educativo, la dirección o cualquier otra información que facilite su localización, y limitar la información compartida a la estrictamente necesaria para el juego. Del mismo modo, conviene **revisar periódicamente la configuración de privacidad** de las cuentas y conocer las herramientas de bloqueo y denuncia disponibles en las plataformas de juego.

Por último, es importante **respetar las recomendaciones de edad establecidas por el sistema PEGI**, ya que estas orientan a las familias sobre la adecuación de los contenidos a cada etapa del desarrollo. Es importante **compartir espacios de ocio digital** en familia en la medida de lo posible. Interesarse por sus gustos, aprender a jugar a los videojuegos, conocer los contactos virtuales que establecen y dialogar sobre los contenidos que aparecen en las partidas o la forma en la que interactúan con sus amistades cuando se encuentra una pantalla de por medio.

### 3.5 Otras aplicaciones a las que prestar atención

**Plataformas que fomentan el contacto con desconocidos** como

forma de entretenimiento y socialización. *Omegle* se cerró en el año

2023 debido a los altos riesgos que implicaba especialmente para menores

de edad, pero otras plataformas similares siguen funcionando como *OmeTV* y

*Opentalk*.



**Plataformas que permiten la compra-venta** de contenido a través de

la plataforma. Ha derivado en la compra-venta de contenido sexual.



**Aplicaciones con aspecto gráfico de calculadora** que permite ocultar

archivos, aplicaciones, etc. Tienen contraseña para acceder, diferente al

código de acceso al propio teléfono.



**Webs y aplicaciones de venta de ropa y otros productos** extremadamente

baratas. La información que ofrecen es engañosa, están repletas de

**patrones oscuros** y **anuncios** que derivan a páginas de apuestas y páginas

de contenido sexual.



**Webs y aplicaciones de apuestas deportivas.** Utilizan cajas de

recompensa para iniciar las apuestas de manera “gratuita” y generalmente

muestran anuncios en los videojuegos de público masculinos. Es ilegal su

uso por menores de edad.



## 4. Fuentes y recursos

**Centro de ayuda de Whatsapp. Centro de Información para adolescentes.**

[https://faq.whatsapp.com/773166357950949/?helpref=popular\\_topics](https://faq.whatsapp.com/773166357950949/?helpref=popular_topics)

**Controles parentales en ChatGPT: Preguntas frecuentes OpenAI.**

<https://help.openai.com/es-es/articles/12315553-parental-controls-on-chatgpt-faq>

**¿Cuál es la diferencia entre bloquear, silenciar, restringir y reportar? Sobre Instagram. Términos y condiciones de uso.**

<https://about.instagram.com/es-la/blog/tips-and-tricks/restrict-mute-block-report-guide>

**Privacidad y seguridad en Tiktok. Términos y condiciones de uso.**

[https://www.tiktok.com/support/faq\\_detail?id=7543604779394832952&category=web\\_account](https://www.tiktok.com/support/faq_detail?id=7543604779394832952&category=web_account)

**Sistema de clasificación de edad Pan-European Game Information (PEGI).**

<https://pegi.info/es/node/19>

## Otros artículos de interés

**Diccionario Millennial y Generación Z. Te Pongo un Reto: #RedesConCorazón.**

<https://www.tepongounreto.org/2021/07/diccionario-millennial-y-generacion-z/>

**La influencia de I@s influencers en la infancia y adolescencia.** Influencers alternativos que nos gustan. Te Pongo un Reto: #RedesConCorazón.

<https://www.tepongounreto.org/2021/02/la-influencia-de-ls-influencers-en-la-infancia-y-adolescencia-influencers-alternativos-que-nos-gustan/>

**Las TIC, nuevo contexto de socialización en la infancia y la adolescencia.** Te Pongo un Reto: #RedesConCorazón.

<https://www.tepongounreto.org/2021/08/las-tic-nuevo-contexto-de-socializacion-en-la-infancia-y-la-adolescencia/>

**Herramientas de control parental vs privacidad.** Te Pongo un Reto:

#RedesConCorazón. <https://www.tepongounreto.org/2020/07/herramientas-de-control-parental-vs-privacidad/>

**Manual: Normas, límites y contratos en la familia.** Te Pongo un Reto:  
#RedesConCorazón. <https://www.tepongounreto.org/2025/03/normas-pantallas-familias/>

**Patrones oscuros en Internet. Manual para Familias.** Te Pongo un Reto:  
#RedesConCorazón y CECU. <https://www.tepongounreto.org/2025/11/patrones-oscuros-en-internet-manual-para-familias/>

**Sexting y Sextorsión: ámbito legal y consecuencias penales.** Te Pongo un Reto:  
#RedesConCorazón. <https://www.tepongounreto.org/2021/09/sexting-y-sextorsion-ambito-legal-y-consecuencias-penales/>