

Jesús M. de Miguel

Nuestra juventud es una generación infeliz

Agenda Pública, 6 de junio de 2026.

El primer catedrático Princesa de Asturias y sociólogo Jesús M. De Miguel analiza el vínculo entre redes sociales, salud mental y satisfacción vital a partir del 'World Happiness Report 2026'. La caída de la felicidad juvenil, especialmente entre las chicas, aparece asociada a un uso intensivo de pantallas, plataformas e 'influencers'. Sobre España, le sorprenden los datos: "Apenas hay un 65% de personas satisfechas con su vida", lamenta.

La felicidad sigue siendo el objetivo vital más importante de los seres humanos. Cada año, un equipo internacional de investigadores de la Universidad de Oxford, utilizando los datos del *Gallup World Poll*, calcula un indicador de felicidad y satisfacción con la vida para 147 países. Con la media de los tres últimos años se calcula el índice de satisfacción vital. Para ello se entrevista a más de mil personas en cada país durante tres años. El esfuerzo investigador es impresionante. Se pregunta a la población cuán feliz es y cuál es su satisfacción con la vida. La fiabilidad de estos datos es alta, pues los datos mundiales son bastante consistentes y relativamente estables. La sorpresa es que España no es un país muy feliz: ocupa el puesto 41.º, con menos de dos tercios de la población bastante satisfecha.

Acaba de publicarse el *World Happiness Report 2026*, con el título *Happiness and Social Media*, enfocado a descubrir las relaciones entre el uso de redes sociales y la felicidad. Está realizado por el Wellbeing Research Centre de la Universidad de Oxford. Los datos mundiales provienen de Gallup y de la Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas. El informe, editado por seis profesores internacionales y dirigido por John F. Helliwell, de la Vancouver School of Economics en la University of British Columbia, en Canadá, tiene 268 páginas y es [accesible libremente en la red](#). Les animo a leerlo.

La hipótesis general es que la disminución de la felicidad de la juventud y la [caída de la natalidad en](#) todo el mundo coincide con el uso creciente de los medios digitales. La pandemia de COVID-19 aceleró mucho el uso de internet para sustituir relaciones personales. En los últimos años, el aumento sensible de problemas mentales en la juventud y el abuso de la violencia coinciden con una sobreutilización diaria de los medios digitales.

Jessica Mouzo publicó recientemente "[Cerca de 1.200 millones de personas en el mundo viven con trastornos psiquiátricos](#)". En la pieza señala que "los adolescentes de 15 a 19 años y las mujeres de todas las edades son quienes más los padecen, según un estudio de salud mental", publicado en la prestigiosa revista *The Lancet*. Eso supone más del 14% de la población del planeta. La brecha de género es evidente, con mayores problemas entre las chicas. "España destina menos del 7% del presupuesto sanitario a salud

mental [...] La atención a la salud mental sigue siendo, en la práctica, un privilegio de quien puede pagarla". La hipótesis es que el aumento de la enfermedad mental está asociado de alguna manera con la digitalización de la vida diaria y con lo que se define como "disminución de la conexión social", sobre todo entre adolescentes.

El reciente informe de la OCDE [*Child, Adolescent and Youth Mental Health in the 21st Century*](#) demuestra que la salud mental de la infancia y la juventud ha empeorado en la última década. La salud mental declina entre el 3% y el 16%. Es peor para las chicas, debido sobre todo a la victimización —*bullying*— a través de la red, que genera incluso autolesiones. Pero el suicidio —en contra de algunas noticias sensacionalistas— permanece estable. El problema es multicausal y tiene varios factores de riesgo. "La digitalización juega un rol central pero complejo", señala el informe de la OCDE: amplifica la ansiedad, la depresión y las autolesiones. Todo lleva a nuevas políticas digitales de supuesta acción temprana: prohibición de móviles en la escuela y otras instituciones educativas, verificación de edad para entrar en plataformas y, en general, restricciones de medios sociales, redes y plataformas. En cualquier caso, la causalidad es difícil de probar, pero basta con una asociación posible para actuar en la agenda pública.

Felicidad y satisfacción con la vida

La felicidad y la satisfacción con la vida se suelen hacer equivalentes en estos estudios. Por ejemplo, en el estudio internacional de PISA, realizado por la OCDE a chicos y chicas de quince años, se les pregunta: "¿Globalmente, está usted satisfecho con su vida en su conjunto en estos días?". El estudio de PISA se realiza en 47 países y no incluye Estados Unidos, Rusia, China ni India. Esto elimina una gran parte del planeta. Con el resto, los y las jóvenes que más están conectados a medios y redes sociales son los de Latinoamérica —un 24% más de cinco horas diarias de media— y los de Oriente Medio y Norte de África, que internacionalmente se denominan MENA —un 20% más de cinco horas diarias—. En todo el mundo, la satisfacción con la vida desciende de forma pronunciada para las chicas según aumenta su tiempo de exposición diaria a las redes sociales. El riesgo de depresión se incrementa un 13% por cada hora adicional de exposición diaria a la pantalla en medios sociales.









El problema ha empeorado en todo el mundo por la rápida utilización de los teléfonos móviles en edades tempranas, el exceso de tiempo ante la pantalla, el aislamiento progresivo y la mala información que se ofrece en línea, a menudo sesgada e ideológica. Las noticias falsas son legión. Todo lleva a una falta de confianza en los adultos y en la sociedad. Las redes sociales generan alienación, depresión, soledad relativa, una disminución de las interacciones personales y de las comunicaciones cara a cara. Una profesora de enseñanza media me señala: "Es curioso cómo les cuesta a los estudiantes jóvenes mirar a los ojos. Y cómo no sostienen las miradas del profesor ni entre ellos". El círculo social de amistades se reduce. Los males y desgracias de este mundo digital se incrementan considerablemente con el aumento de horas diarias de exposición a las redes. En muchos casos representan una verdadera adicción. Los y las adolescentes que pasan más tiempo ante las pantallas —más de seis horas diarias— son además los más jóvenes. El uso, pues, se está acelerando. El doctor Enrique Granda señala en "[¿Se puede medir la felicidad?](#)" que



















"resulta difícil negar el deterioro psicológico asociado a una vida entera filtrada por TikTok, Instagram y la ansiedad permanente de compararse con otros".

La felicidad es compleja de calcular, pero es posible. En la tabla 1 presento los datos del nuevo índice de felicidad para una selección de países. Es la proporción de población que se autoconsidera feliz o satisfecha con su vida. Arriba aparecen —por orden— los veinte primeros países del mundo que son más felices. Luego incluyo otros países necesarios para evaluar la situación global. Estos porcentajes y clasificaciones no varían mucho en los últimos años, lo que garantiza una relativa estabilidad del indicador. Además, no se utilizan porcentajes de un solo año, sino la media de los tres últimos años, en este caso 2023-2025.

Tabla 1. Felicidad de la población en los países del mundo

Media de los años 2023-2025

	País	Puntuación global (%)
1	 Finlandia	78
2	 Islandia	75
3	 Dinamarca	75
4	 Costa Rica	74
5	 Suecia	73
6	 Noruega	72
7	 Holanda	72
8	 Israel	72

9	 Luxemburgo	71
10	 Suiza	70
11	 Nueva Zelanda	70
12	 México	70
13	 Irlanda	69
14	 Bélgica	69
15	 Australia	69
16	 Kósovo	69
17	 Alemania	69
18	 Eslovenia	69
19	 Austria	68
20	 Chequia	68
21	 Arabia Saudí	68
22	 Estados Unidos	68
23	 Canadá	67
24	 Taiwán	67
25	 Reino Unido	67
26	 Uruguay	66
27	 Brasil	66
28	 Francia	66
29	 Italia	66
30	 España	65
31	 Argentina	64
32	 Japón	61
33	 China	61

34	 Portugal	61
35	 Hungría	59
36	 Rusia	58
37	 Grecia	57
38	 Turquía	53
39	 Irán	52
40	 Sudáfrica	50
41	 Marruecos	46
42	 India	45
43	 Egipto	39
44	 Afganistán	14

Nota: La puntuación global de cada país es un índice —media de los años 2023-2025— que se presenta aquí en forma de porcentaje y varía entre el 14% y el 78%.

Tabla: Jesús M. De Miguel • Fuente: *Country rankings by life evaluation* • [Descargar los datos](#) • Creado con [Datawrapper](#)

Entre los diez países más felices del mundo, ocho son europeos; en los diez siguientes, del 11.º al 20.º, siete son europeos; luego, en los diez siguientes, del 21.º al 30.º, son ya solo cuatro. La tendencia es a una convergencia de los países europeos. Los diez países más felices son todos democráticos. Costa Rica ocupa el puesto 4.º. La sorpresa es que este grupo incluye a Israel, en el puesto 8.º. Personalmente, no entiendo cómo [la población de Israel](#) se puede autodefinir como feliz cuando está en medio de una guerra. Quizá es que la guerra cohesiona a la población y le proporciona satisfacción vital. O es el nacionalismo y la reinterpretación sesgada del judaísmo como exacerbación del mártir. No lo sé. En cualquier caso, parece una relación exagerada y contraintuitiva. [La memoria colectiva de la guerra](#) tiene también efectos negativos sobre la felicidad.

Lo que define a esos diez países más felices —o satisfechos— son ciertas variables. Son todos países muy desarrollados en el contexto mundial. No son solo europeos en su mayoría y democráticos, sino que además tienen un sistema de seguridad social público extenso y eficaz. La mayoría son países de la Europa septentrional: Finlandia, Islandia, Dinamarca, Suecia, Noruega y Países Bajos. Son países fríos, pero no creo que ese factor ayude a entender su extraordinaria situación.

El segundo grupo de diez países es también en su mayoría democrático, y siete de diez son europeos. Pero la lista incluye México, en la favorable posición 12.^a, y Kosovo, en el puesto 16.º, sobre los que habría ciertas dudas de su estatus democrático e incluso de su sistema público de protección social. Son países de culturas familiares fuertes. La familia, y a veces la religión, pueden explicar la felicidad. Ya más abajo están Estados Unidos, en el puesto 23.º, y Canadá, en el 25.º. Taiwán, como país asiático y democrático, con un Gobierno progresista, está en una posición ventajosa mundial, en el puesto

26.º. Se puede comparar con Japón, que se sitúa en el puesto 61.º. Uruguay y Brasil, dentro de Latinoamérica, son países democráticos y eso explica seguramente su buena posición.

Francia, Italia y España están un poco más abajo, en los puestos 35.º, 38.º y 41.º, y en posiciones similares. Pero sorprende que la población feliz sea tan baja en España: apenas un 65% de personas satisfechas con su vida. Francia solo está un punto por encima. En las clasificaciones de democracia, España suele encontrarse alrededor del puesto 20.º, por ejemplo, en V-Dem o en *The Economist Intelligence Unit*. Es además un país latino, que proverbialmente mantiene niveles de felicidad más altos que otros países, o al menos más altos de lo esperado. No obstante, España no debe contentarse con el puesto 41.º en la clasificación de felicidad. Es obvio que debería mejorar esa posición. Si las variables clásicas de democracia —Estado del Bienestar, sanidad pública, separación de poderes, [elecciones libres](#)— se unen con el "carácter latino" —rol de la familia, cierto nivel de religiosidad, buen clima, sociabilidad— e incluso con el turismo abundante, uno esperaría que España fuera el país más feliz del mundo. Aunque tiene presente la memoria colectiva de la Guerra Civil. Quizá eso explique el puesto 41.º. Además de la crispación política. Una profesora de literatura sugiere: "Creo que España es barroca en su mentalidad: la queja, la queja, la queja... y el sufrimiento con hedonismo".

Los resultados de los países más felices son similares. Hay una especie de convergencia muy visible en los países europeos en los últimos años. Los países infelices son más disimilares. Los países industriales de Occidente son actualmente menos felices que hace dos décadas. Los países latinoamericanos tienen niveles de felicidad más altos de lo previsto, aunque sistemáticamente más bajos que los países escandinavos. Quizá esto depende de la estructura familiar y de la alegre vida social en Latinoamérica. Por supuesto, hay variaciones dentro de cada país. Por ejemplo, entre los veinte países más felices del mundo, la felicidad media de la población nativa es más elevada que la de las personas nacidas en el extranjero. Por otro lado, se sabe —por la OMS— que las personas más felices tienen más probabilidad de vivir más años.

La Europa meridional ocupa posiciones más bajas que la septentrional a igualdad de otras variables: Portugal está en el puesto 69.º, Grecia en el 85.º y Turquía en el 94.º. Compárense con Marruecos, que está en el puesto 112.º, hacia el final de la tabla. No solo la democracia mejora la satisfacción de la población de un país, también ocurre lo contrario: las dictaduras y autarquías producen poblaciones infelices. China está en el puesto 65.º y Rusia en el 79.º. Irán queda aún más abajo en los años 2023-2025, en el puesto 97.º. La situación democrática de India se ha deteriorado mucho y el país ocupa ya el puesto 116.º en la clasificación de felicidad. El límite es Afganistán, en el último puesto, el 147.º, y además con grandes diferencias por género: las mujeres afganas tienen una satisfacción vital muy baja. La causa es la falta de libertades individuales y cívicas.

Como se puede observar, la satisfacción vital de la población —evaluada personalmente— depende mucho de la situación geográfica. Europa Occidental es la mejor región del globo por su régimen político democrático, su desarrollo no excesivamente industrial y la existencia de un sistema público de seguridad social accesible a toda la población.

Adicción a las pantallas

"Las redes sociales son uno de esos temas en los que tanto la gente de derechas como la de izquierdas ve el daño que están sufriendo los niños", afirma Frances Haugen en una entrevista con [El País](#). Las desigualdades estructurales asociadas al sobreuso de pantallas, hasta llegar a la adicción a redes sociales, están moldeando la vida diaria de los adolescentes, que se sienten cada vez más infelices. Veamos cómo.

Muchas personas utilizan su tiempo y recursos en actividades que no necesitan, que incluso no les gustan y que terminan odiando. Es parte del síndrome llamado *fear of missing out* —FOMO—, o miedo a perderse algo que podría resultar importante. Pero el uso obsesivo de pantallas es una forma de perder el tiempo. Quizá es que la vida sea, en realidad, una forma de perder el tiempo. Es como la expresión en inglés *killing time*, es decir, matar el tiempo. En el informe de la Universidad de Oxford se denomina también "uso problemático de los medios sociales" —*problematic social media use*, o PSMU—. No queda claro si lo problemático son los medios sociales o el uso de estos. O más bien los dos.

Los "medios sociales problemáticos" están asociados a problemas psicológicos, síntomas somáticos, desórdenes de alimentación, alteración del sueño y, en general, a una actitud negativa en adolescentes. El problema es cómo demostrar la relación causal entre conducta digital —exposición a pantallas— y desigualdades sociales, sobre todo en adolescentes. Sabemos que la juventud de clase alta goza de mejor salud mental. También hay que explicar por qué esos jóvenes fracasan al intentar reducir el tiempo que pasan pegados a las pantallas, a los medios sociales e incluso a los *influencers*. Estos adolescentes a menudo mienten a sus padres y amistades.

En el caso de España, la asociación de los adolescentes con problemas psicológicos es todavía relativamente baja dentro del contexto europeo, incluyendo Rusia, pero es más notable con la evaluación de su felicidad y satisfacción vital. Los adolescentes de clase baja son la población más vulnerable. En la evaluación de la felicidad y de la satisfacción vital, las diferencias de clase social son consistentes, pero no necesariamente lineales. Globalmente, la tendencia observada es un empeoramiento de la calidad de vida para todos estos adolescentes. Se observa que tanto los problemas psicológicos como la evaluación global de la felicidad empeoran en el último cuatrienio. De ahí la idea de "los años infelices", referida a la adolescencia y la juventud. Es incluso peor en el caso de los preadolescentes, de 11 y 12 años; en las clases más bajas; y entre las chicas. En la región mediterránea, las diferencias por clase social no son tan altas.

Tabla 2. Proporción de población que utiliza redes sociales en línea en países europeos, por grupos de edad

🔍 Buscar

< Página 1 de 2 >

	País	25 a 64 años (%)	16 a 24 años (%)	Prevalencia de jóvenes respecto a adultos
1	 Islandia	93	98	5
2	 Noruega	87	96	10
3	 Dinamarca	84	96	14
4	 Hungría	76	95	25
5	 Finlandia	75	92	23
6	 Suecia	74	87	18
7	 Bélgica	73	92	26
8	 Reino Unido	72	94	31
9	 Holanda	71	91	28
10	 Portugal	66	94	42
11	 Irlanda	66	90	36
12	 Rumanía	64	85	33
13	 España	62	90	45
14	 Suiza	62	89	44
15	 Grecia	61	92	51
16	 Chequia	60	95	58
17	 Bulgaria	60	84	40
18	 Austria	57	91	60
19	 Polonia	54	91	68
20	 Alemania	54	84	56



21	 Italia	50	78	56
22	 Francia	43	74	72

Tabla: Jesús M. De Miguel • Fuente: Wellbeing Research Centre, University of Oxford, *World Happiness Report 2026: Happiness and Social Media* • [Descargar los datos](#) • Creado con [Datawrapper](#)

La tabla 2 proporciona información sobre la proporción de población joven, de 16 a 24 años, y población adulta, de 25 a 64 años, que normalmente utiliza los medios sociales en línea —así como redes sociales— en una serie de países europeos. La proporción de población adulta varía bastante, desde el 43% en Francia hasta el 93% en Islandia. La Europa del Norte consigue los porcentajes más altos: Islandia, Noruega, Dinamarca, Finlandia y Suecia. En el Reino Unido es el 72%. Sin embargo, Alemania mantiene una proporción relativamente baja, del 54%; Italia, más baja aún, del 50%; y Francia, la más baja de la lista, con el 43% de la población adulta. España está en la mitad, con un 62% de población adulta utilizando medios sociales.

Para la misma fecha, la proporción de población joven, de 16 a 24 años, que utiliza los medios sociales a través de la red presenta porcentajes mucho más altos, con poca variación: del 74% en Francia hasta el 98% en Islandia. En estos años, pues, la población joven se ha incorporado decididamente al mundo digital y en línea, desde los canales de información y comunicación e internet hasta las redes sociales y la atención a los *influencers*. La población joven casi ha universalizado su participación en las redes, y además con más horas al día dedicadas a ellas. Algunos jóvenes están conectados todo el tiempo, también en el metro o el ferrocarril, e incluso de noche. Se observa que, aunque una proporción de la población adulta no se ha incorporado todavía a los medios sociales en línea, la participación de la juventud es mucho más intensa. Las diferencias generacionales son considerables. El mundo entero es cada vez más digital y en línea.

Los medios sociales —redes sociales y plataformas— tienen un uso prácticamente universal entre los jóvenes. En Europa llega a situarse entre el 90% y el 98%. Toda esta evolución depende, en parte, de la pandemia de COVID-19, que aceleró el uso digital de la comunicación, especialmente en la vida diaria de los adolescentes. A su vez, el desarrollo de los teléfonos móviles en la segunda década del siglo XXI coincide con el incremento de las enfermedades mentales en muchas sociedades.

La Europa del Norte —Islandia, Noruega, Dinamarca, Finlandia, Suecia— se digitalizó inmediatamente. Presenta actualmente los indicadores más altos. Sin embargo, estos países se están replanteando seriamente limitar la exposición a las redes. Por ejemplo, Dinamarca va a limitar el acceso a plataformas hasta después de los 16 años. Australia ya lo ha hecho. Francia y España lo están considerando. Van a prohibir el uso de móviles en todo el sistema educativo y a [reducir el uso de ordenadores](#), salvo en clases imprescindibles. La política es la "vuelta a los libros y a la letra impresa". Incluso pretenden aumentar los precios de los libros electrónicos en tableta para reducir su accesibilidad. Estos países se han dado cuenta de que la adhesión entusiasta y masiva al mundo

digital y a las redes sociales ha sido una equivocación. Dado su poder de atracción y la velocidad que imprimen, generan adicción entre menores.

Los años difíciles

En la sociedad actual, la juventud es el nuevo grupo marginado. Concentra los problemas del coste de la educación, el *bullying*, el paro o desempleo, la dificultad para conseguir un empleo digno, la carencia de vivienda propia, la dependencia de varios tipos de drogas, la violencia e incluso nuevos tipos de suicidio. Sufre además una fuerte polarización, populismo y exposición a bulos —noticias falsas— e ideologías. Las tasas de natalidad descienden mucho. Cuando existen estadísticas fiables, por ejemplo, en Norteamérica y Europa, los jóvenes son menos felices que hace quince años. Eso a pesar de que son ellos quienes evalúan su propia felicidad. En los países mediterráneos las diferencias no son tan grandes, quizás debido a las relaciones familiares —lo que se denomina "familismo"— y al apoyo de amistades y compañeros. Se trata del familismo como mecanismo protector. La evaluación de la felicidad no depende tanto de la clase social en la Europa meridional. Esas son buenas noticias.

El estudio de PISA en 47 países, realizado a jóvenes de 15 a 16 años, muestra que quienes dedican varias horas cada día a las redes sociales tienen una felicidad —y satisfacción con la vida— mucho más baja. En el caso de las chicas, los problemas son aún mayores. El impacto de las redes sociales es siempre más negativo en las chicas. Las personas que utilizan mucho las redes sociales muestran problemas, sobre todo en Europa occidental y en países anglófonos. En cambio, en los países de Oriente Próximo y Norte de África, conocidos en inglés como MENA, a pesar de la utilización elevada de redes sociales y plataformas, la satisfacción con la vida no ha descendido tanto. Quizá sea la incidencia de la religión.

El problema es más grave en los países que hablan inglés. Pero no se sabe por qué ocurre eso. En el caso de Estados Unidos, Canadá, Australia y Nueva Zelanda —la región denominada NANZ—, la autoevaluación de la felicidad desciende. Es un misterio que los angloparlantes sufran mucho más los problemas asociados con el uso de plataformas y redes sociales. El deterioro de la evaluación de la felicidad —y satisfacción vital— en estos cuatro países angloparlantes es muy evidente. Esta región NANZ es excepcional y diferente del resto del mundo. Disminuye la felicidad y aumentan los síntomas emocionales negativos. En NANZ, la evaluación de la vida para los menores de veinticinco años cayó tres veces más que en Europa Occidental. Las mujeres jóvenes en esos cuatro países están más insatisfechas —e infelices— que los varones. Las redes sociales están haciendo mayor daño a los jóvenes en NANZ. La tristeza ha aumentado del 15% al 25% en estos cuatro países. A su vez, la felicidad de los jóvenes disminuye.

Que muchos medios sociales y plataformas estén en inglés no puede ser la única razón para una caída tan grande de la felicidad en los países anglosajones. La felicidad de los jóvenes en el mundo anglosajón es bastante menor de lo predecible por niveles de desarrollo y democracia. Son países altamente tecnológicos y con poca regulación. Se ha priorizado la libre empresa. Las tecnológicas han empezado a dominar el mercado,

convirtiéndose en actores hegemónicos. Lo han hecho usando algoritmos adictivos. Es un modelo de negocio.

En cambio, Latinoamérica muestra la tendencia contraria. El uso frecuente de los medios digitales está asociado con niveles medios de satisfacción vital. Tampoco queda claro por qué ocurre eso. Se sugiere que son las uniones familiares estrechas y la vida comunitaria. También que algunas redes son más beneficiosas, como WhatsApp y Facebook, que otras más "malignas", como Instagram, TikTok y X. Estas tres últimas relacionan más su uso con síntomas de enfermedad mental. Los estudiantes latinoamericanos usan los medios sociales y plataformas de forma más positiva que en otras regiones. Parte de esta relación favorable en Latinoamérica podría aplicarse también a España.

El estudio de PISA demuestra que las chicas quinceañeras consumen más horas en los medios sociales, mientras que los chicos utilizan más tiempo en juegos digitales. La felicidad de las chicas desciende más cuantas más horas dedican al mundo digital. En ambos casos —chicas y chicos—, la utilización de los medios y redes sociales está asociada a una menor satisfacción vital. Esto es más acusado en el caso de las chicas. La presión social con la imagen y el escaparatismo de las redes exige más a las mujeres. La mayor felicidad está asociada a la utilización de menos de una hora al día en estas plataformas. Todos los indicadores sugieren que las mujeres sufren más los efectos de la digitalización que los varones. Por eso llama la atención que algunas asociaciones feministas pidan un mayor acceso de las chicas y las mujeres a los medios sociales; pues debería ser al revés. En todas las regiones del mundo, las mujeres confiesan menos satisfacción vital que los varones. Cuanto más tiempo diario utilizan las plataformas y redes sociales, menor es su satisfacción. El impacto negativo de las *influencers* puede ser muy negativo. A los quince años se alcanza la etapa vital en que la autoevaluación de la felicidad es menor en las chicas en relación con los chicos. La artista visual Marta Azparren lo expresa así: "[La propia imagen nos ha engullido, ha devorado nuestra realidad](#)".

Para toda la población se observa un gradiente entre el número de horas al día utilizadas en los medios sociales y la infelicidad. Cuantas más horas, más insatisfacción. En todos los casos, las chicas muestran menos satisfacción vital que los chicos. Pero el uso limitado de medios y redes sociales puede ser beneficioso. Ese uso beneficioso se limita a menos de una hora al día en todo tipo de plataformas. En el estudio de PISA se observa que un uso moderado de internet está asociado con una mayor satisfacción por la vida que la de quienes nunca utilizan las plataformas. Pero los jóvenes, por ejemplo, en Estados Unidos, están enganchados de media a los medios y redes sociales durante cinco horas al día. En los catorce países de MENA, algunos llegan incluso a diez horas diarias. El uso extensivo de las redes sociales está asociado a niveles de depresión, ansiedad, *cyberbullying* —abuso en línea—, *sextortion* —extorsión sexual— y agresión o daño al propio cuerpo. Pero el uso de estas plataformas no solo produce daños individuales a los jóvenes: además afecta a toda la sociedad.

Las redes sociales

"Durante los diez primeros años de las redes sociales, de 2004 a 2014, creímos que eran divertidas y positivas para el mundo", dice Frances Haugen. Los adolescentes en Estados Unidos dedican actualmente casi cinco horas diarias a medios sociales. Esto supone alrededor de dos horas diarias en YouTube, una hora y media en TikTok y una hora adicional en Instagram. Una cuarta parte de los adolescentes jóvenes, de 13 y 14 años, usan medios sociales durante siete horas o más cada día. El informe de la Universidad de Oxford considera que mirar vídeos muy cortos durante muchas horas cada día probablemente altera el crecimiento neuronal. Especialmente redes sociales como Facebook, Instagram, Reddit, Snapchat, TikTok, X y YouTube llevan a interactuar con adultos a los que no conocen.

Medios y redes sociales

Expresión visual y estilos de vida

BeReal
Facebook
Instagram
Snapchat
TikTok

Comunicación privada y social

FaceTime
iMessage
LinkedIn
Telegram
Signal
Slack
Viber
WhatsApp
Zoom

Noticias públicas y participación en la comunidad

Clubhouse
Mastodon
Reddit
X (Twitter)

Consumo de entretenimiento

YouTube
Influencers (en varias plataformas)

Plataformas básicas

Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Reddit, Snapchat, Telegram, TikTok, WhatsApp, X (Twitter), YouTube

Nota: Se podría añadir Truth Social, que es la plataforma personal del presidente estadounidense Donald J. Trump. Se define como "Your voice. Your freedom" y también como "Truth Social is the Real Voice of America !!!"

El daño directo de las redes sociales incluye, en ciertos casos, exposición a vídeos y redes de pornografía, violencia real —no solo de dibujos, incluso de seres humanos—, *cyberbullying*, bulos o noticias falsas de todo tipo, retos personales, conexión con depredadores sexuales e incluso obtención o compra de drogas legales o ilegales. Hace que los chicos y chicas tengan una visión extrema y sensacionalista de la sociedad. Difunden además un exceso de violencia.

Según el informe de Oxford, de forma progresiva estas redes sociales convierten a algunos adolescentes en personas ansiosas y deprimidas, tendentes a autodañarse físicamente y a desarrollar desórdenes de alimentación. Además, esta conducta les lleva a la adicción a los vídeos y a la dificultad de parar de verlos, incluso de noche. Las redes son especialistas en enlazar imágenes y vídeos de tal forma que no dejan espacio para parar. Como se dice: "El engaño está en la velocidad". TikTok, por ejemplo, produce una dificultad considerable para controlar el tiempo de visionado. Obviamente, las grandes compañías lo hacen a propósito: el negocio es el negocio. Es un modelo de negocio en que las empresas tecnológicas buscan hacer adictas a las personas, sobre todo en la infancia y juventud. Lo más dañino es la utilización de estas redes sociales en adolescentes, incluso preadolescentes, que dedican cinco o más horas diarias a las pantallas.

La hipótesis es que el uso de estos medios sociales —redes sociales y plataformas—, a partir de 2010, con la expansión de los teléfonos móviles, coincide con un incremento de la depresión, la ansiedad —incluso angustia— y las autolesiones en adolescentes. Esto empezó en Norteamérica y siguió en los países europeos unos años después. La conexión y su causalidad no están claras, pero la coincidencia en el tiempo es evidente. Se observa entre adolescentes una disminución de su salud mental y de la satisfacción por la vida en muchos países europeos. También se detecta un incremento de la soledad y el aislamiento en el sistema educativo.

La conclusión enfática del informe de la Universidad de Oxford es que los medios sociales no son seguros para los adolescentes. Las principales redes sociales —como Facebook, Instagram, TikTok y X— dañan a los adolescentes de forma masiva. Existe evidencia suficiente para justificar la acción de proteger a la infancia y la juventud. La propuesta que se está manejando es prohibir estas redes sociales a niños y adolescentes hasta que cumplan 16 años. Si no se aplica esta medida, habría que asumir en esos chicos y chicas un incremento considerable de enfermedad mental, autolesiones y victimización a través de la red. A partir de los 16 años este daño puede que sea menor; pero eso tampoco es seguro. Habrá que probar.

En Estados Unidos, las investigaciones descubren que al menos un tercio de los adolescentes están conectados casi constantemente a una plataforma o red social, o a varias. Entre quienes utilizan Instagram de los 13 a los 15 años, el 13% afirma que durante la última semana ha recibido insinuaciones sexuales no deseadas. Una proporción similar ha visto violencia, sangre e imágenes desagradables. Más del doble, el 28% a la misma edad, reconoce haber visto *bullying* en la plataforma. Todo ello altera el sueño. Las chicas se quejan de que estas redes sociales les hacen sentirse peor con su propio cuerpo. En España, en 4.º de ESO, hay una lectura obligatoria que les fascina: *Bajo el paraguas azul*.

En un estudio británico, el 62% de los padres muestran preocupación por TikTok y por X. La mitad de los adolescentes considera que era mejor que algunas de estas redes no hubieran sido nunca creadas: así opina el 47% sobre TikTok y el 50% sobre X. Es llamativo que algunos gobiernos estatales sigan utilizando X para transmitir información u opiniones oficiales. Una vez que entran y tienen seguidores —*followers*—, es difícil salir. Algunos quisieron pasarse a Bluesky, que pretendía ser la alternativa a X. Pero demasiado tarde.

Trump tiene su propia red, Truth Social. Cada vez más familias creen que los móviles y las redes sociales están dañando a sus hijos e hijas. El profesorado considera que este mundo digital representa una distracción en el sistema educativo. Entre los profesionales clínicos consultados —psicólogos, psiquiatras e incluso trabajadores sociales—, el 81% asegura que incrementa los problemas de ansiedad, el 78% los cuadros depresivos y el 85% considera que estas conductas pueden ser adictivas. Los adolescentes en las redes y plataformas suelen perder la noción del tiempo.

Los padres y madres son testigos de un cambio de actitud y de sentimientos de sus propios hijos e hijas. Cambian de conducta, son más irritables, alteran sus horas de sueño, cambian a veces de pautas de alimentación, disminuyen su autoestima y descuidan sus estudios. Si se les reprende por su adicción a las redes y plataformas, se enfurecen. Siempre contestan: "Déjame terminar, son solo unos minutos". Pero luego pueden seguir horas. Se considera que establecen un consumo compulsivo. Los efectos son sutiles pero efectivos: pérdida de habilidades analíticas, de memoria, de pensamiento contextual, de profundidad en el pensamiento y en las conversaciones, carencias de empatía y, en general, un incremento sensible de la ansiedad. Sobre todo, pierden su capacidad de controlar el tiempo que están ante la pantalla. El informe llega a afirmar que incluso los empleados de TikTok saben que están dañando a millones de niños. Las propias redes sociales saben que se producen casos de extorsión sexual y de ciberacoso que, en algunos casos, pocos, llevan a conductas suicidas. En otros casos se tiende al consumo de drogas e incluso de armas.

A menudo, los jóvenes pasan unas cinco horas al día conectados a los medios sociales. Pero este tiempo es mayor entre chicas, con 5,3 horas diarias, que, entre chicos, con 4,4 horas diarias. Esto produce también alteraciones y falta de sueño. Los jóvenes que están cinco o más horas al día conectados a la pantalla tienen dos veces más posibilidades de desarrollar síntomas de depresión. Esta depresión es mayor entre chicas. Además, aumenta más por cada hora diaria adicional ante la pantalla. Está claro que el uso excesivo de redes y plataformas tiene consecuencias bastante peores para las chicas. También el daño es mayor entre las personas más jóvenes. El acceso a drogas es además más fácil en la red.

No se suelen analizar los sistemas de lucro de las redes sociales y las plataformas. ¿Cuál es el negocio? Algunas pueden ser de pago. Todas utilizan los anuncios como sistema de financiación. Como se dice: "Si no estás pagando el producto, el producto eres tú". Además, están los efectos de la propaganda comercial. A menudo [la propaganda y los bulos](#) son de carácter político en manos de las grandes redes y potencias mundiales. Es un modelo de negocio muy disruptivo. Algunos mensajes son claramente desestabilizadores, antidemocráticos y favorables a ciertas candidaturas electorales. Son también conspiranoicos. El populismo es rampante. Hay discursos de odio y de discriminación. Pero no hay datos exactos sobre todos estos casos.

Las personas reconocen que pierden mucho tiempo con el uso de los medios y redes sociales. Como se dice, el tiempo es oro. Si se elimina el uso de las redes durante un mes —es un experimento que se ha hecho—, las personas vuelven a ser más felices, menos ansiosas, más satisfechas con su vida y

menos deprimidas. Pero se permanece en las redes porque otras personas lo están. Es el síndrome llamado FOMO. En etapas muy juveniles, la necesidad de estar conectado a los amigos es la excusa fundamental para conseguir un móvil. La presión que ejercen los muy jóvenes hacia sus padres, y su persistencia, suele ser considerable hasta que consiguen el móvil y el acceso a las redes. La excusa de los padres y madres es que el móvil es solo para jugar, o para la seguridad de sus hijos e hijas. En muchos casos es también un medio para distraer a los bebés cuando están en su carrito por la calle. También para los jóvenes en el restaurante, para que no den la lata.

Estos jóvenes adictos confían menos en los adultos, en sus padres y, en general, en la autoridad. Este es un proceso que se está produciendo en todo el mundo en el siglo XXI y que no depende solo del mundo digital. La confianza en la autoridad —incluyendo la ciencia, el Estado, incluso los profesores y los otros— está descendiendo.

Las relaciones entre la utilización de medios sociales y la felicidad —o satisfacción vital— no son lineales. Los países escandinavos, en Europa, incorporaron los medios y redes sociales inmediatamente y de forma intensiva. Sin embargo, suelen ser países muy felices. Fueron de los primeros en digitalizar la educación y están siendo los primeros en quitarla. Los países MENA son aquellos en los que los jóvenes pasan más tiempo en redes sociales y pantallas. Son colectivos altamente digitalizados, que incorporan rápidamente las nuevas plataformas. Una gran parte de esos jóvenes utiliza más de cinco horas diarias, llegando en algunos casos hasta las diez. Se dedican a varias plataformas al mismo tiempo y además siguen a varios *influencers*. Pero los males asociados a la digitalización parecen perjudicarles algo menos, por ahora. Son más adictos los varones: son países machistas en su mayoría. Además, esos catorce países no son democracias completas: Argelia, Egipto, Irak, Jordania, Kuwait, Líbano, Libia, Mauritania, Marruecos, Qatar, Estado de Palestina, Sudán, Túnez y Yemen. En cualquier caso, a través de las redes sociales se conciencian de que otras personas, y en otras culturas, tienen vidas más satisfactorias. A su vez, las redes sociales y plataformas han superado a la radio y la televisión como fuente fundamental de noticias. Este hecho está también relacionado con un nivel más bajo de felicidad y de satisfacción con la vida.

Los *influencers* son muy populares en estos países. Los jóvenes que siguen más a *influencers* mantienen una visión más pesimista de la vida. Ese uso excesivo de los medios sociales está también asociado a ansiedad, fobia social y una insatisfacción creciente por la imagen del cuerpo propio. La autoestima descende y aumentan los conflictos familiares. Estos jóvenes tienden a considerar que están en peor situación que sus padres. El uso de múltiples plataformas, el seguimiento extensivo de varios *influencers* y la sustitución de noticias por mensajes en las redes crea una visión negativa de la vida propia y del futuro.

Conclusiones inmediatas

Algunos países desarrollados son el futuro. Los países nórdicos de Europa — Noruega, Suecia, Finlandia, Dinamarca, Islandia— son las democracias más sólidas del planeta, según V-Dem. Además, sus niveles de educación a los quince años son de los más altos, según PISA. También son los países que de

forma más rápida y extensiva incorporaron la conexión de la población —sobre todo de la infancia y la juventud— al mundo digital, a las redes sociales y a las plataformas. Pero últimamente han notado que la calidad de la educación de los jóvenes está disminuyendo, precisamente por ese acceso masivo a las pantallas. Los gobiernos han decidido poner freno. Van a prohibir el acceso a plataformas hasta los 16 años, prohibir los móviles e incluso ordenadores en los centros escolares. Proponen volver a los libros y a educar en pensar. Cada día empiezan con lectura de libros en clase. Consideran que las tabletas han sido la causa del deterioro de la lectura y de las habilidades matemáticas. "Todos están de acuerdo en que restringir el uso de los teléfonos es bueno para la atención de los chicos", señalaba *The Economist* en una pieza sobre [la vuelta de la escuela nórdica a libros, bolígrafos y papel](#). Además, cierran internet durante los exámenes. Esto contrasta con España, donde en los centros educativos se instalan pantallas digitales, quitando las pizarras. La tiza desaparece.

El problema mayor suele ser la infancia. Empiezan todo el proceso con juegos del tipo "matar marcianos". Matan el tiempo matando. Luego pasan a redes sociales, pantallas e *influencers*. Ya por la calle se ven bebés en el carrito jugando con el móvil. Así no dan la lata. Es difícil luego parar este proceso.

El informe de la Universidad de Oxford, el *World Happiness Report 2026: Happiness and Social Media*, concluye que las plataformas y redes sociales no son seguras para la infancia y la adolescencia. Son especialmente dañinas para las chicas. Muchas personas usan los medios sociales porque otras personas de su entorno también están conectadas y las utilizan. Si las redes sociales no existiesen, muchas personas vivirían una vida mejor.

Pero es difícil poner puertas al campo. La difusión de los medios sociales, redes sociales y plataformas entre los jóvenes parece ya imparable. Al menos hay que reducir algunas de las consecuencias más perversas y proteger a los más jóvenes. La prohibición del acceso a redes sociales hasta los 16 años, y la eliminación de los móviles y parcialmente de los ordenadores en las clases escolares, bibliotecas y restaurantes, son soluciones incompletas, pero pueden ser efectivas. Como lo fue dejar de fumar tabaco.

El problema principal es el uso masivo, intenso y prolongado de las pantallas. La relación entre daños mentales y acceso a los medios sociales no es lineal. El mayor problema es la utilización durante varias horas al día, cinco o más, e incluso estar conectado todo el tiempo. Varios estudios demuestran que las personas más felices son aquellas que se conectan menos de una hora al día. Estas tienen niveles de satisfacción incluso mayores que las personas que no se conectan en absoluto. Lo difícil, claro, es conectarse "con moderación". Uno de los problemas fundamentales es que la conexión a pantallas es una conducta adictiva que se ejercita a toda velocidad. Los jóvenes, cuando están en línea, pierden la estimación del tiempo, aunque haya indicadores del tiempo utilizado.

Como se dice en español, "a grandes males, grandes remedios". Se requiere, por un lado, regular las plataformas y las redes sociales. Hay que obligar a las compañías internacionales a más transparencia y responsabilidad. Es importante también concienciar a las familias y las escuelas. Por otro lado, conviene fortalecer los recursos de los adolescentes para navegar con más

seguridad por un ecosistema digital saturado en un mundo desigual. El informe de la Universidad de Oxford termina con un deseo: que estas conclusiones se difundan por todo el mundo. Es también un objetivo que hacemos nuestro.

Gracias al profesor Miguel Morillas, de ICADE, Madrid, por sus excelentes correcciones e ideas. También al doctor Enrique Granda, a Guzmán Carles Martí y a Andrés Socías Carles. Los comentarios de la profesora Patricia González Almarcha son siempre inspiradores.

Jesús M. De Miguel es doctor en Ciencias Políticas por la Universidad Complutense y en Sociología por la Yale University. Ha ocupado la Cátedra de Estudios Españoles Príncipe de Asturias en la Georgetown University, Washington D. C.