



COMUNICACIÓN, REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA: El Uso de las Redes Sociales en la Comunicación de Adolescentes en el País Vasco y Navarra

MIKEL PEÑA¹, BEA NARBAIZA¹, ITZIAR ZORITA¹, EDORTA ARANA¹
¹ Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, España

PALABRAS CLAVE

*Redes sociales
Comunicación
Interacción digital
Comunicación presencial
Adolescentes*

RESUMEN

El presente artículo analiza cómo los adolescentes del País Vasco y Navarra emplean las redes sociales en su comunicación cotidiana. Los resultados destacan una clara integración de estas herramientas en la vida social juvenil, así como una preferencia general por las interacciones cara a cara para temas más personales. Sin embargo, el estudio también revela cómo las plataformas digitales influyen en las dinámicas presenciales, subrayando la importancia de equilibrar ambos modos de comunicación y fomentar un uso crítico y responsable de las redes sociales.

Recibido: 07/ 02 / 2025
Aceptado: 11/ 05 / 2025

1. Marco teórico y estado de la cuestión

La tecnología digital forma parte integral de la vida de los adolescentes en España, con un acceso cada vez más temprano y extendido. Según datos recientes, prácticamente todos los jóvenes entre 12 y 17 años poseen un dispositivo móvil propio y utilizan Internet de manera diaria (UNICEF, 2021). Esta conectividad constante les permite acceder a recursos educativos, interactuar con sus pares y explorar intereses personales. Entre las herramientas digitales disponibles, las redes sociales han emergido como un espacio central en la vida social de los jóvenes, revolucionando la manera en que se relacionan (Burnette et al., 2017) y respondiendo a diversas necesidades de interacción y validación social (Throuvala et al., 2019; Vannucci y McCauley-Ohannessian, 2019).

Durante la adolescencia, etapa crucial para la construcción de la identidad y el establecimiento de relaciones interpersonales, las redes sociales desempeñan un papel significativo al facilitar la experimentación con diferentes aspectos de la personalidad y la obtención de retroalimentación por parte de los pares (Martínez y Olsson, 2019; Valkenburg y Peter, 2011). En este contexto, plataformas como Instagram, TikTok y WhatsApp han redefinido los procesos de socialización, permitiendo los adolescentes no solo mantener contacto con su círculo cercano, sino también explorar comunidades más amplias y diversos ámbitos de interés.

En términos cuantitativos, el 67% de los usuarios de redes sociales en España las utiliza para interactuar con otras personas, porcentaje que se incrementa al 83% en el grupo demográfico de 12 a 17 años (IAB, 2024). Esto representa aproximadamente 30 millones de usuarios activos en el país (IAB, 2024). A nivel global, el número de usuarios ha experimentado un crecimiento exponencial, duplicándose desde 2016 y superando los 5.000 millones en 2024 (DataReportal, 2024).

Instagram lidera entre las redes sociales más populares entre los adolescentes españoles, con una penetración del 83% en el grupo de 12 a 17 años y del 95% entre los jóvenes de 18 a 24 años, consolidándose como un espacio central para la interacción y la autoexpresión. Por otro lado, TikTok se sitúa como la segunda plataforma más empleada por este segmento de edad, alcanzando un 73% de uso entre las personas de 12 a 17 años (IAB, 2024). WhatsApp destaca como la red social mejor valorada por sus usuarios, seguida por Spotify, YouTube y TikTok (IAB, 2024). Por otro lado, Facebook, aunque sigue siendo una de las redes sociales más conocidas y empleadas, ha perdido popularidad entre los usuarios más jóvenes, quienes la consideran una plataforma “anticuada” (IAB, 2024).

A nivel global, los usuarios dedican en promedio 2 horas y 23 minutos diarios a las redes sociales (DataReportal, 2024). Sin embargo, algunos jóvenes describen su uso de las plataformas como “prácticamente constante”, lo que sugiere un patrón de interacción ininterrumpida y potencialmente problemático (Anderson et al., 2023).

El uso intensivo de redes sociales ha generado preocupaciones significativas sobre sus posibles impactos negativos en los adolescentes. Por ejemplo, el 57% de los jóvenes admite que las redes sociales les distraen de actividades importantes como estudiar o realizar deberes escolares (Rideout y Robb, 2018). Además, investigaciones han señalado el vínculo entre el uso de redes sociales y problemas de salud mental. Un metaanálisis que incluyó a 21.473 participantes concluyó que el miedo a perderse algo (FoMO, por sus siglas en inglés), promovido por las redes sociales, está fuertemente correlacionado con depresión, ansiedad y tendencias neuróticas (Fioravanti et al., 2021). Este estado de hiperconectividad también tiene implicaciones prácticas: uno de cada cinco jóvenes admite revisar las notificaciones de su móvil mientras conduce, lo que representa un riesgo para la seguridad vial (Rideout y Robb, 2018).

Asimismo, el 21% de los adolescentes que usan redes sociales reportan sentirse peor acerca de su propia vida debido a lo que ven de otros amigos en las plataformas digitales (Lenhart, 2015). En un estudio realizado en 2013 a usuarios de Facebook, los investigadores descubrieron que cuanto más usaban dicha red social las personas analizadas, peor se sentían y más disminuían sus niveles de satisfacción con la vida (Kross et al., 2013). Interactuar presencialmente con otras personas no predijo estos resultados negativos. Relacionado con esto, varios estudios han destacado que, en algunas redes sociales, como Instagram o Facebook, se tiende a idealizar la vida de los usuarios, lo que puede llevar a empeorar la autoestima y el autoconcepto de los otros miembros e incluso incitar conductas alimentarias de riesgo (Aucapiña y Campodónico, 2024; Burnette et al., 2017; Schmuck et al., 2019). Otros estudios, como el realizado por Rubio-Hernández et al. (2024), han descubierto que la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima puede mostrar resultados mixtos, sugiriendo que factores como el tipo de interacción y la percepción de aceptación en línea pueden mediar este vínculo.

En cuanto a los patrones de comunicación, los adolescentes han integrado las redes sociales en su vida diaria, utilizándolas no solo para el entretenimiento y la información, sino también como “tecnologías de relación” que transforman las formas tradicionales de interacción social (Gallego-Pérez, 2009). Estas plataformas han llegado a constituirse como el sistema de comunicación más extendida donde “la interacción social ha dejado de ser patrimonio exclusivo del contexto presencial” (Sánchez-Vera et al., 2013, p. 351). Según estudios recientes, la principal motivación de los adolescentes para utilizar redes sociales es mantenerse en contacto con amigos y familiares (DataReportal, 2024). Un ejemplo de esta penetración es que la plataforma de mensajería instantánea más utilizada en España, WhatsApp, es utilizada prácticamente por la totalidad (95,6%) de la población (AIMC, 2024).

Plataformas como Instagram, WhatsApp y Facebook Messenger permiten una comunicación constante y en tiempo real, facilitando tanto la interacción sincrónica como asincrónica. No obstante, aunque las redes sociales son predominantes, las personas jóvenes valoran y reconocen la importancia de la comunicación cara a cara para mantener relaciones significativas. De hecho, a diferencia de las primeras aplicaciones en línea, que se percibían como refugios de la vida real (Turkle, 1997), las plataformas digitales actuales reflejan, complementan y refuerzan las relaciones del mundo *offline*. De hecho, la comunicación en línea puede complementar las interacciones presenciales y ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales (Reich, et al., 2012; Rubio-Hernández et al, 2024).

Además, las redes sociales ofrecen la posibilidad de crear comunidades basadas en intereses compartidos sin importar la distancia geográfica. Por eso, hoy en día las amistades entre las personas jóvenes a menudo se crean y se mantienen de manera digital. El 57% de los adolescentes admite haber conocido algún nuevo amigo o amiga *online* (Lenhart, 2015).

Según un estudio realizado en Estados Unidos, muchos adolescentes pasan tiempo con sus amigos fuera de la escuela, en persona. Sin embargo, para la mayoría de ellos, esto no es algo que suceda todos los días. Solo el 25% pasa tiempo con amigos en persona (fuera de la escuela) a diario. Sin embargo, el porcentaje de los adolescentes que hablan a diario con amigos y amigas en redes sociales es del 55%, más del doble que el contacto diario presencial (Lenhart, 2015). Las investigaciones indican que muchos jóvenes prefieren las redes sociales debido a la conveniencia y la capacidad de mantener múltiples conversaciones simultáneamente. El 42% de los chicos y chicas están de acuerdo con que las redes sociales les han quitado tiempo que podrían pasar con amigos en persona (Rideout y Robb, 2018).

La disminución de las interacciones cara a cara tiene potenciales consecuencias negativas en el desarrollo de las habilidades sociales de los adolescentes. Estas incluyen la capacidad de interpretar y responder a señales no verbales, gestionar conflictos interpersonales y formar relaciones profundas, habilidades que requieren práctica en contextos presenciales. Turkle (2015) argumenta que la dependencia de la comunicación digital puede reducir la empatía, la capacidad de estar en soledad y reflexionar sobre uno mismo. Además, investigaciones han señalado que una excesiva dependencia de las interacciones virtuales puede disminuir la calidad de las relaciones personales y aumentar el aislamiento social (Primack et al., 2017). Estas conclusiones subrayan la importancia de equilibrar las experiencias digitales con encuentros presenciales, un equilibrio fundamental para que las redes sociales complementen, en lugar de reemplazar, el desarrollo social y emocional de los jóvenes.

Por otro lado, también se han identificado efectos positivos asociados al uso de redes sociales (Moreno y Gannon, 2013; Reid-Chassiakos, 2016). Las plataformas digitales permiten a los adolescentes construir y mantener relaciones sociales más amplias y diversas, facilitando el acceso a apoyo social y emocional, especialmente en situaciones de aislamiento físico o social (Nesi et al., 2018). Además, el uso moderado de estas plataformas ha demostrado tener beneficios significativos para el desarrollo de habilidades de comunicación, particularmente entre adolescentes que enfrentan dificultades para socializar en contextos presenciales (Uhls et al., 2017). Estos estudios sugieren que el impacto de las redes sociales no es intrínsecamente negativo o positivo, sino que su efecto depende de una serie de factores interrelacionados, entre los que destacan la frecuencia de uso, el contenido al que se accede y el contexto en el que se emplean. Estas variables son fundamentales para comprender cómo las plataformas digitales pueden influir en el bienestar y las dinámicas sociales de este grupo etario.

1.1. Objetivos

El objetivo general de esta investigación es analizar cómo se comunican hoy en día los jóvenes de entre 11 y 23 años del País Vasco y Navarra y en qué medida prefieren —o no— la comunicación digital a la

presencial. En cuanto a los objetivos específicos, por un lado, el estudio aborda las preferencias de los adolescentes a la hora de comunicarse mediante redes sociales o cara a cara. Por el otro, analiza la influencia que las plataformas digitales tienen en sus interacciones presenciales.

2. Metodología

Para llevar a cabo esta investigación se ha recurrido al panel Ikusiker, creado en el año 2018 y que realiza varias encuestas anuales a estudiantes de entre 11 y 23 años que nos permite conocer de forma anónima y no condicionada diversos aspectos relacionados con el uso que los jóvenes hacen de las redes sociales. Entre los participantes se han analizado dos franjas de edad principales. Por un lado, se han encuestado cerca de 3.000 estudiantes de secundaria y bachiller, con edades comprendidas entre los 11 a los 17 años. Las encuestas en esta franja de edad se han realizado con la colaboración e intermediación de siete centros escolares involucrados en el proyecto: dos centros de Bizkaia, dos de Gipuzkoa, dos de Navarra y uno de la provincia de Álava. En todos los casos, los estudiantes han completado los cuestionarios dentro de las horas lectivas haciendo uso de los ordenadores propios del centro.

Por otro lado, también se han interrogado unos 3.000 estudiantes de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU) y de la Universidad Pública de Navarra (UPNA), representativos de todos los alumnos de dichas universidades, cuyas edades se sitúan en la franja de 18-23 años. En la muestra se han recogido jóvenes de diferentes territorios, sexos, áreas de estudio y cursos.

La primera de las encuestas de la investigación se realiza cara a cara y sirve para explicarles el proyecto y conseguir que se mantengan en el panel durante el curso. Las personas que aceptan colaborar con el proyecto reciben posteriormente y de modo periódico diversos links para realizar las encuestas a través de WhatsApp.

Tras recibir los resultados, se dispone de la información estadística presentada por la propia herramienta utilizada en los cuestionarios online y el programa Excel para analizar y elaborar los resultados. La presente investigación examina tres apartados o bloques de preguntas realizadas a los estudiantes a lo largo del año 2024. La primera parte se centra en conocer el uso de las redes sociales en general. En este apartado, se preguntó a los panelistas sobre las plataformas que utilizaban, así como cuantas veces al día. Durante los cuestionarios se descubrió que hay una tendencia entre los estudiantes de comunicarse a través de la plataforma Instagram, en lugar de utilizar WhatsApp, que es la más utilizada con ese fin. Para recabar más información sobre esta tendencia, se les cuestionó sobre la finalidad o el propósito con el que utilizan Instagram.

La segunda parte del análisis se centra en conocer las preferencias de los adolescentes relacionadas con la comunicación presencial y digital. En este aspecto, se les preguntó qué espacio preferían (el presencial o el digital) para hablar sobre cinco diferentes temas: para hablar sobre 1) una enfermedad; 2) una buena noticia; 3) un tema de actualidad; 4) relaciones afectivo-sexuales, y 5) temas informales (cotilleos, humor...). En la sección de resultados (3.2) mostramos los números obtenidos de cada una de estas preguntas. Además, en este bloque también se les preguntó cómo preferían comunicarse en general, cara a cara o a través de redes sociales.

La tercera parte del estudio se centra en analizar la influencia de la comunicación digital en la comunicación presencial. En este apartado se realizaron numerosas preguntas, como, por ejemplo, si creían que los temas que aparecen en las redes sociales se trasladan después a las conversaciones presenciales. Finalmente, se les cuestionó sobre la importancia que creen que tendrán las redes sociales en el futuro.

3. Resultados

3.1. Uso general de redes sociales

Según los datos presentados en la Tabla 1, Instagram se posiciona como la plataforma más utilizada por las personas jóvenes en el País Vasco y Navarra, consolidándose como la red social preferida dentro de este grupo etario. En segundo lugar se encuentra WhatsApp, utilizada principalmente como herramienta de comunicación directa, seguida de TikTok, una plataforma que ha ganado considerable popularidad gracias a su formato de videos cortos y dinámicos. Por detrás, aunque con una diferencia significativa en el nivel de uso, se ubican YouTube y X (anteriormente Twitter), que parece haber perdido relevancia entre los adolescentes.

Los resultados también evidencian que Facebook, antaño una de las plataformas líderes, apenas tiene penetración entre este segmento demográfico, lo que confirma su paulatino desplazamiento hacia un público de mayor edad. Otras redes como BeReal y Telegram también muestran una presencia reducida, lo que sugiere que, si bien ofrecen características específicas, no han logrado captar de forma significativa la atención de los adolescentes en esta región.

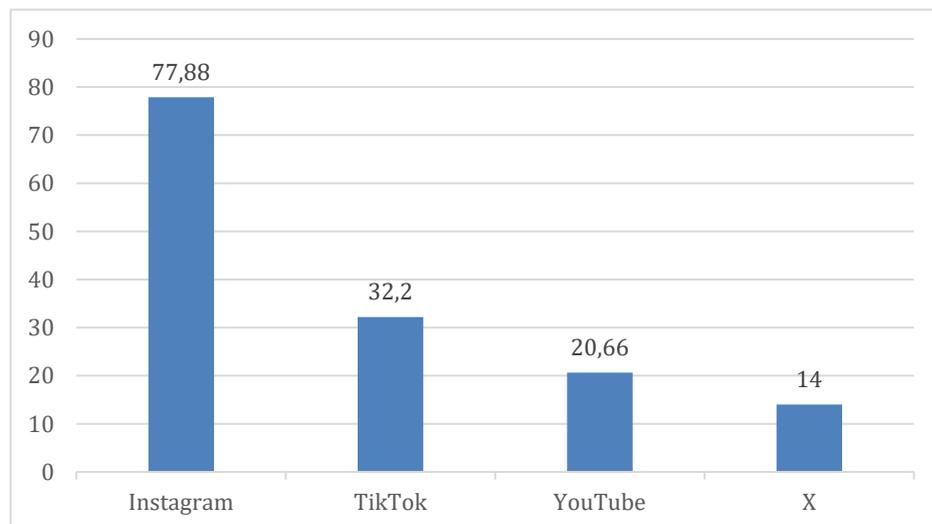
Tabla 1. Plataformas más utilizadas

	Total
	1.0.0,0
Instagram	3.6,3
WhatsApp	2.4,9
TikTok	2.0,7
YouTube	9,5
X (Twitter)	7,4
Twitch	0,5
BeReal	0,3
Telegram	0,1
Facebook	0,1
Otros	0,4

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La mayoría de los jóvenes utilizan estas plataformas más de una vez al día. Aparte de WhatsApp, que por su naturaleza es utilizado por lo general varias veces al día, se preguntó a los panelistas cuáles de estas redes utilizaban “más de una vez al día”.

Figura 1. Porcentaje de personas que utilizan cada plataforma “más de una vez al día”



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Cada red social ofrece funciones únicas que se adaptan a diferentes necesidades y preferencias. En España, WhatsApp se posiciona como la principal herramienta de comunicación entre adolescentes. Esta plataforma permite no solo el envío de mensajes de texto, sino también la realización de llamadas de voz y video, además de la posibilidad de compartir contenido multimedia, consolidándose como una opción práctica y ampliamente aceptada.

Por su parte, Instagram, aunque inicialmente concebida como una red social de carácter visual centrada en la publicación de fotografías y videos, ha ido adquiriendo un papel creciente como medio de comunicación entre los jóvenes. Esto se debe, en parte, a funciones como los mensajes directos y las historias privadas, que facilitan interacciones más personales y rápidas. Según los datos reflejados en la siguiente tabla, el 17,1% de los panelistas afirman utilizar esta plataforma “a veces” o “muchas veces” para comunicarse con sus amigos.

Tabla 2. Para qué utilizan Instagram

	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces
Para estar en contacto con mis amigos/as	38,44	32,97	1,82	15,3
Para entretenerme	0,64	6,16	26,54	55,2
Para estudiar o trabajar	47,4	31,07	8,01	2,06
Para enseñar las fotos/vídeos que hago	19,89	37,53	24,52	6,59
Para estar informado/a de lo que pasa en el mundo	9,76	25,8	36,23	16,75
Para comprar cosas	73,29	11,26	3,51	0,48
Para ligar	43,9	28,96	13,17	2,51

Fuente: Elaboración propia, 2025.

A continuación, se presenta una evaluación de las redes sociales más populares según la valoración de los y las panelistas, utilizando una escala del 0 al 10, donde 0 corresponde a “muy mala” y 10 a “muy buena”. Para un análisis más detallado, los resultados se han segmentado entre estudiantes de secundaria y bachillerato, por un lado, y de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU) y de la Universidad Pública de Navarra (UPNA), por otro.

Como se refleja en la Tabla 3, los estudiantes de secundaria y bachillerato otorgan una calificación especialmente alta a Instagram y TikTok, con una puntuación promedio de 7,9, lo que refleja su popularidad y la valoración positiva que los jóvenes tienen hacia estas plataformas. En contraste, X recibe una valoración inferior a 5, lo que indica que su uso y percepción entre este grupo son significativamente más bajos.

Al observar los resultados correspondientes a los estudiantes universitarios, se evidencia una variación en las valoraciones. Las calificaciones de Instagram, YouTube y TikTok experimentan una disminución en comparación con los grupos de secundaria y bachillerato. Por otro lado, X muestra una leve mejora en su valoración entre los universitarios, aunque continúa siendo la plataforma menos apreciada.

Tabla 3. Valoración de las redes sociales

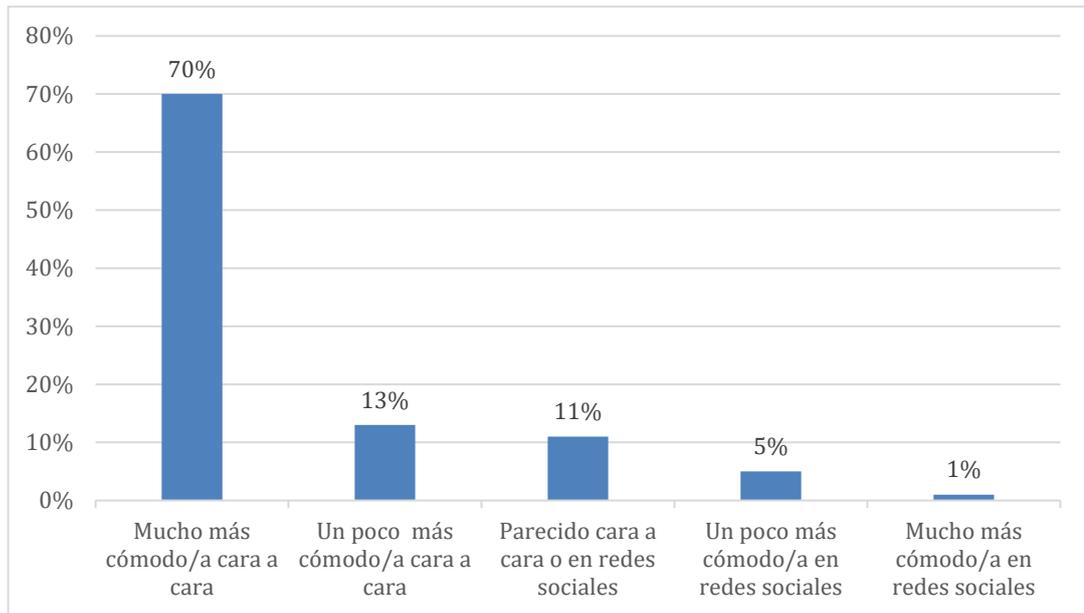
Red Social	Estudiantes de secundaria y bachiller	Estudiantes universitarios/as
Instagram	7,9	6,4
YouTube	7,4	7,2
TikTok	7,9	7,5
X	4,5	5,4

Fuente: Elaboración propia, 2025

3.2. Comunicación presencial versus comunicación digital

A pesar del incremento de la comunicación a través de plataformas digitales, los jóvenes encuestados siguen valorando las interacciones cara a cara para mantener relaciones significativas. El 83% de los panelistas asegura que se siente “un poco más cómodo/a” o “mucho más cómodo/a” hablando sobre una enfermedad en persona que en plataformas digitales.

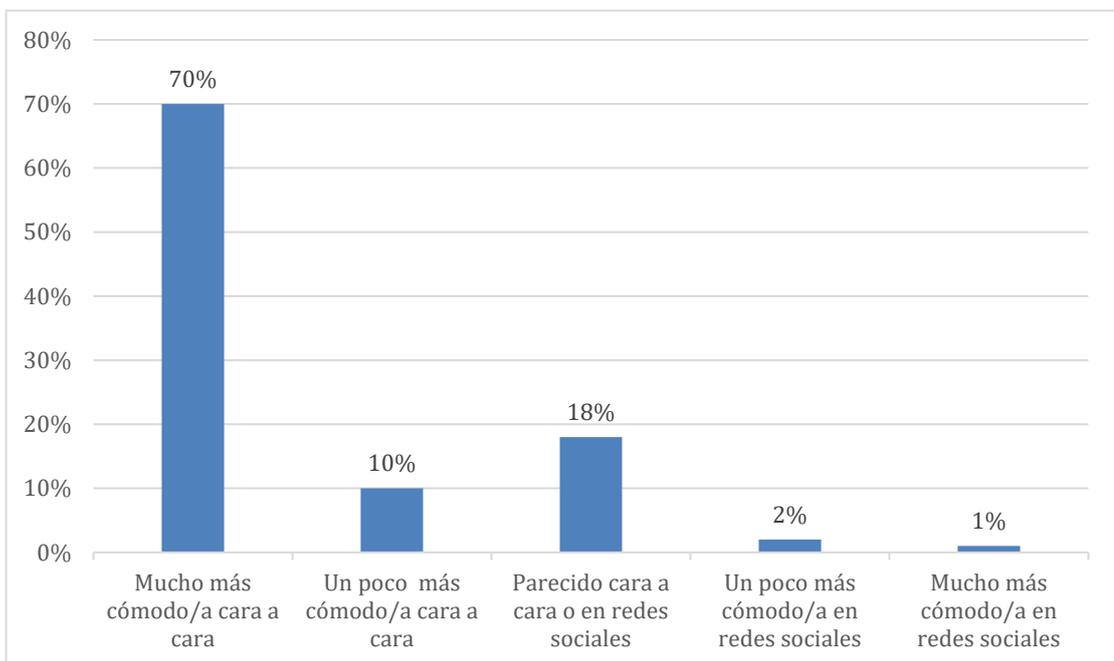
Figura 2. ¿En qué espacio te sientes más cómodo/a a la hora de hablar sobre una enfermedad con tus amigos?



Fuente: Elaboración propia, 2025.

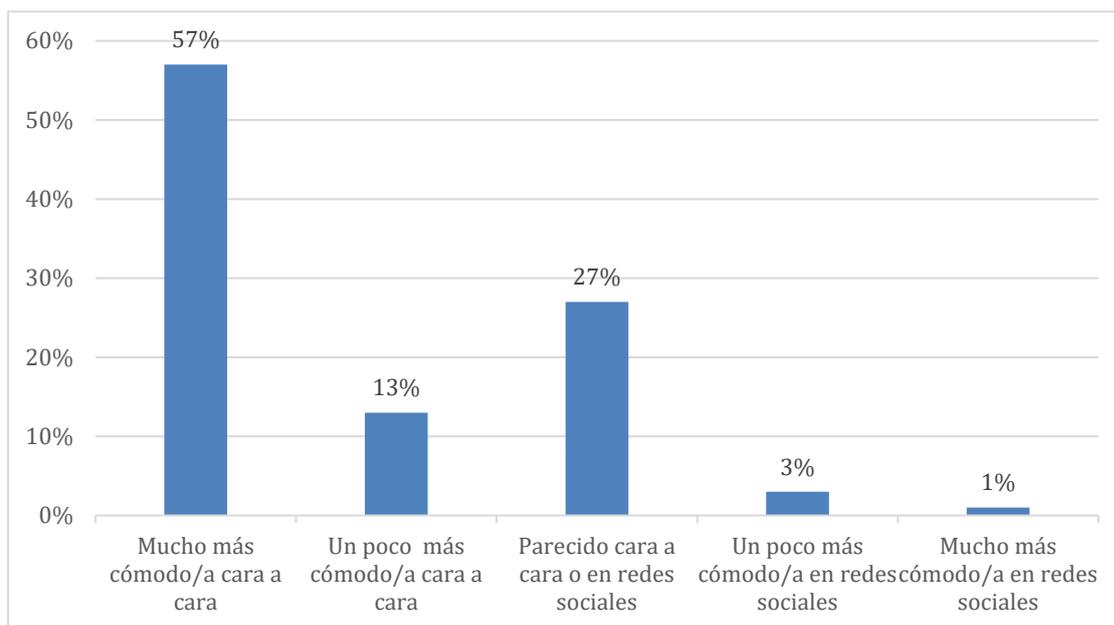
En cuanto a las interacciones relacionadas con noticias positivas o temas de actualidad, la proporción de alumnos que prefieren comunicarse en persona sigue siendo notable.

Figura 3. ¿En qué espacio te sientes más cómodo/a a la hora de hablar sobre una buena noticia con tus amigos?



Fuente: Elaboración propia, 2025.

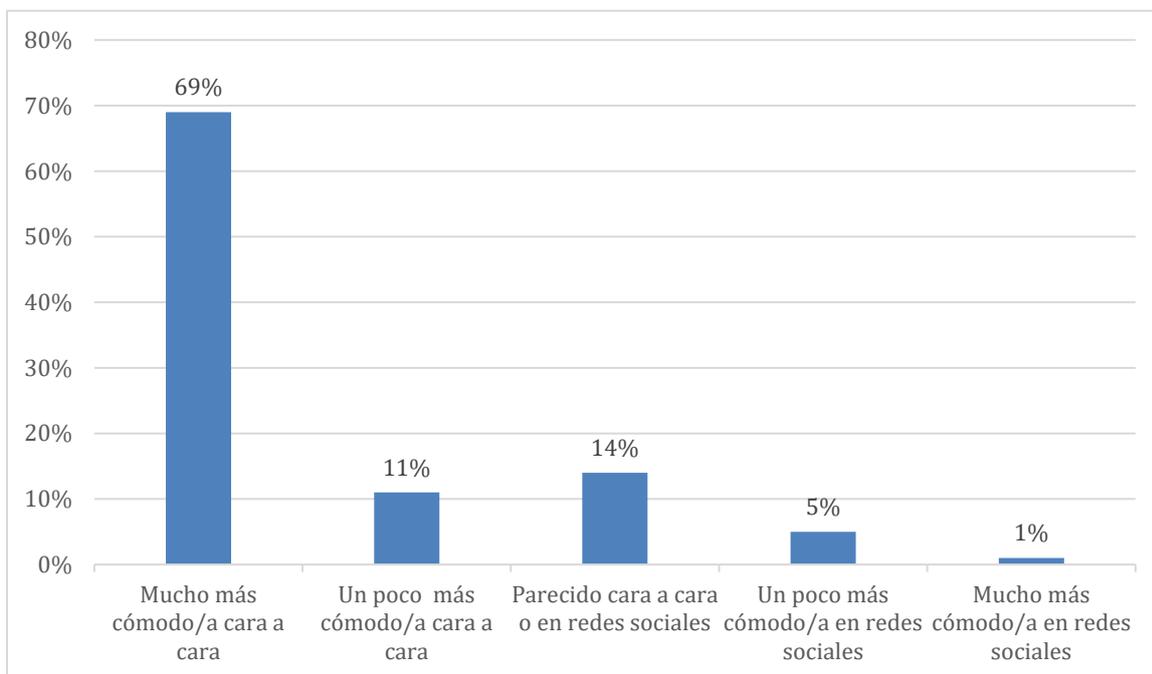
Figura 4. ¿En qué espacio te sientes más cómodo/a a la hora de hablar sobre un tema de actualidad con tus amigos?



Fuente: Elaboración propia, 2025.

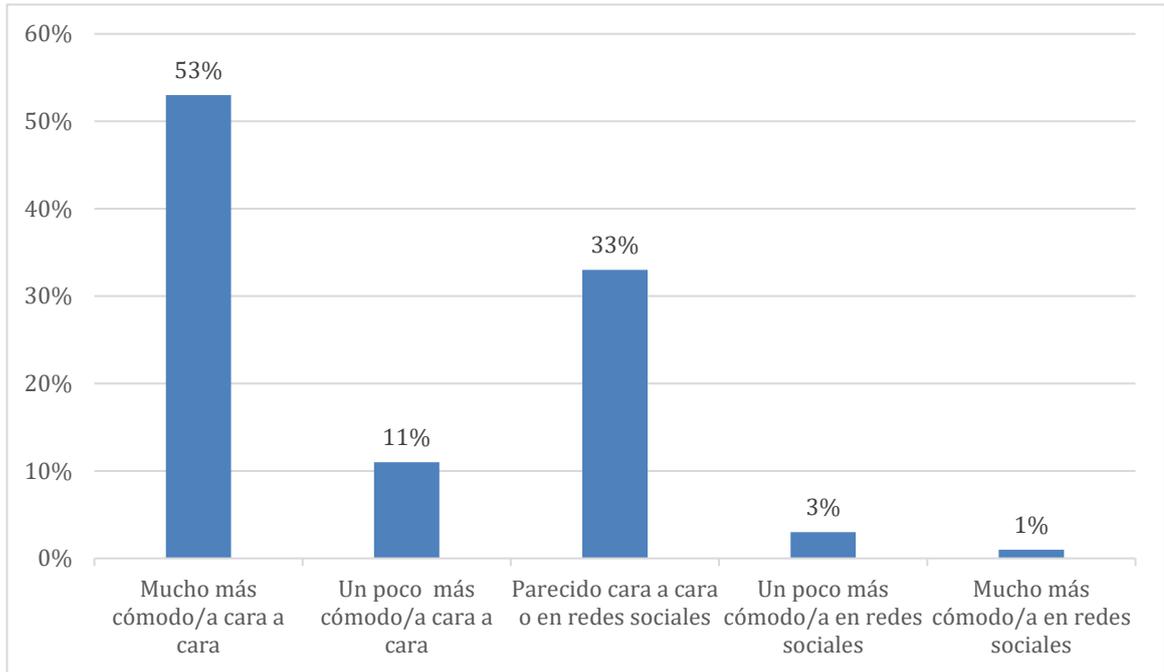
En relación a temas afectivo-sexuales y temas informales, los panelistas siguen mostrando preferencia por las charlas en persona.

Figura 5. ¿En qué espacio te sientes más cómodo/a a la hora de hablar sobre relaciones afectivo-sexuales con tus amigos?



Fuente: Elaboración propia, 2025.

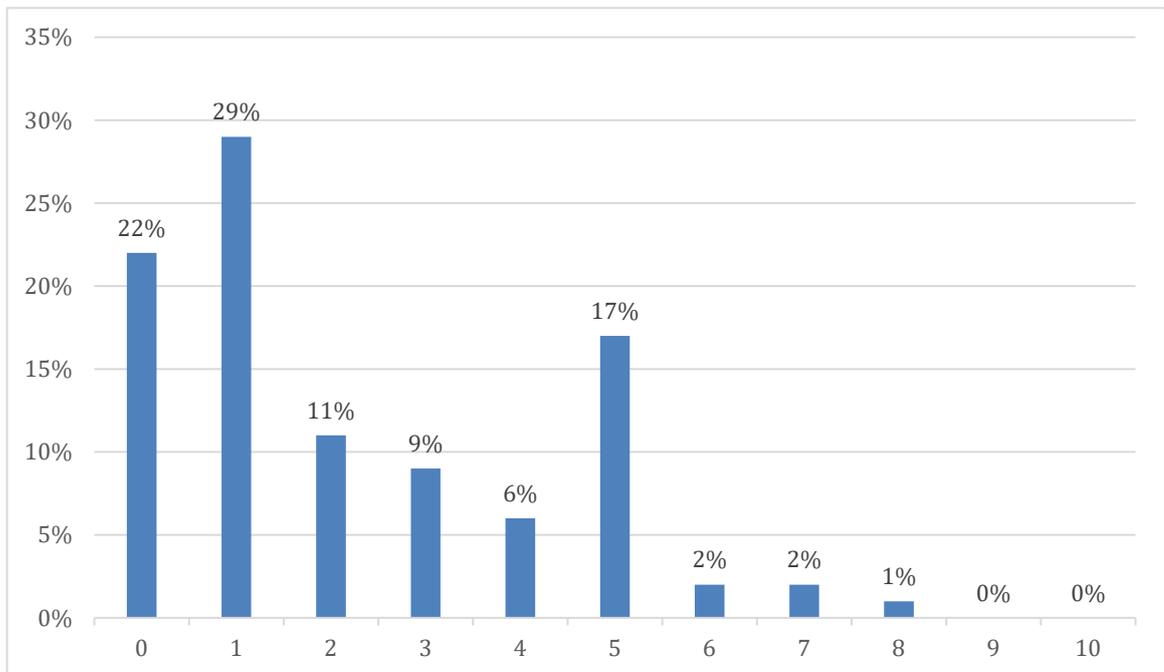
Figura 6. ¿En qué espacio te sientes más cómodo/a a la hora de hablar sobre temas informales (cotilleos, humor...) con tus amigos?



Fuente: Elaboración propia, 2025.

En lo que respecta a las relaciones en general (con amigos, familia...), observamos que tan solo el 5% prefiere realizarlas a través de redes sociales. El 0 corresponde a la total preferencia del cara a cara, mientras que el 10 representa la total preferencia de las redes sociales.

Figura 7. En general, ¿en qué espacio te sientes más cómodo/a a la hora de relacionarte con los demás (con tus compañeros de clase, amigos, familiares, relaciones afectivo-sexuales...)?



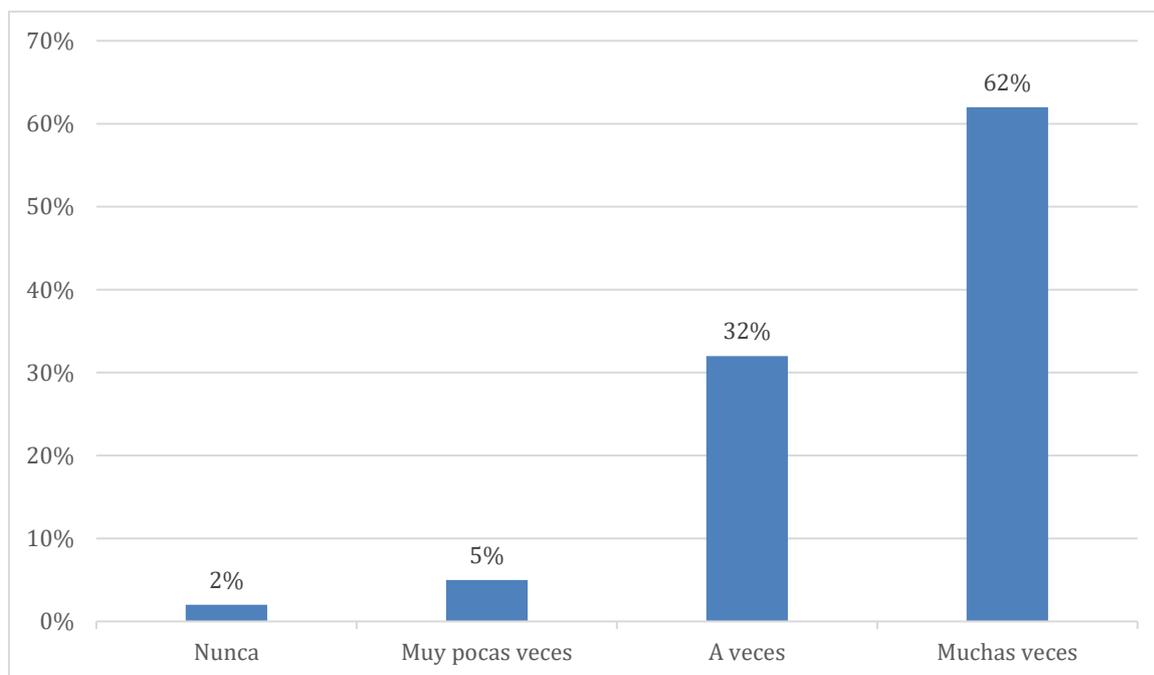
Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.3. Influencia de la comunicación digital en la comunicación presencial

La tercera sección del estudio se centra en explorar cómo la comunicación digital afecta las interacciones cara a cara entre los jóvenes, profundizando en la influencia de las plataformas digitales en su vida social presencial. Los resultados obtenidos en el segundo bloque revelan una clara preferencia por la comunicación *offline*, que sigue siendo la modalidad más valorada por los participantes en comparación con las interacciones mediadas por tecnologías digitales. Sin embargo, a pesar de esta preferencia por la comunicación directa, las interacciones presenciales no son ajenas a la influencia de los contenidos generados en las redes sociales.

En este sentido, los datos muestran que las conversaciones cara a cara de los jóvenes están fuertemente marcadas por los temas y las tendencias que circulan en las plataformas digitales. Un notable 94% de los panelistas afirmó que los temas discutidos en las redes sociales se trasladan con frecuencia a sus conversaciones presenciales, ya sea “muchas veces” o “a veces”. Este hallazgo pone de manifiesto el papel significativo que las redes sociales juegan en la configuración de las dinámicas de comunicación entre los jóvenes, subrayando cómo los contenidos digitales actúan como un catalizador que influye en las interacciones sociales, incluso cuando estas se desarrollan en entornos más tradicionales y físicos.

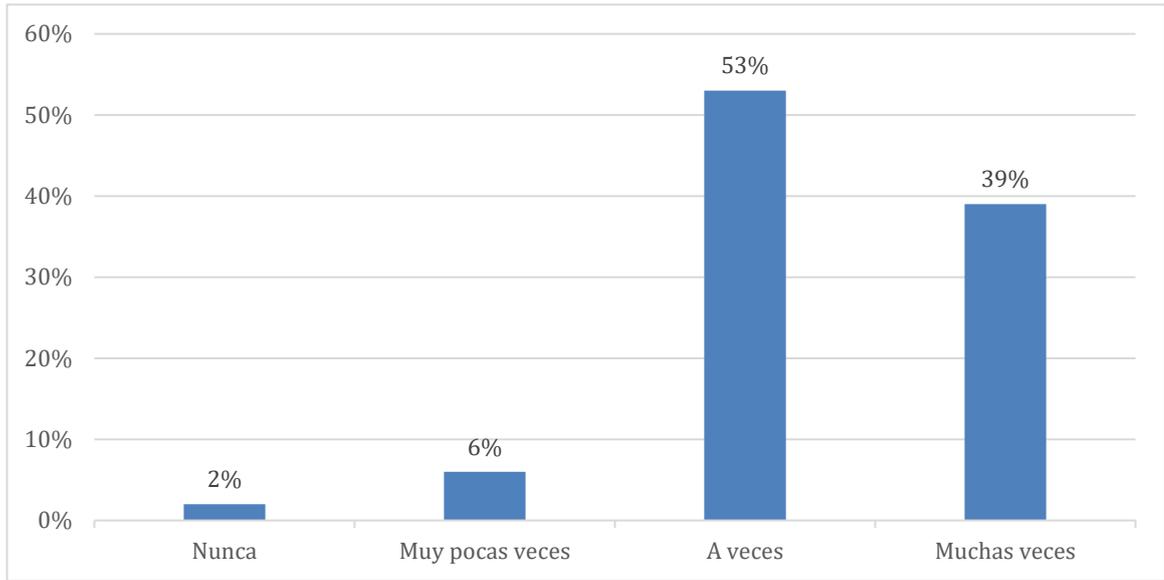
Figura 8. ¿Crees que los temas que aparecen en redes sociales, después aparecen en las conversaciones presenciales?



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Asimismo, los resultados muestran que un 92% de los participantes considera que los usuarios tienden a repetir las opiniones que encuentran en las redes sociales sin proceder a contrastarlas con otras fuentes de información. De este porcentaje, un 53% afirma que esto ocurre “muchas veces”, mientras que el 39% considera que sucede “a veces”. Este dato sugiere una fuerte tendencia entre los adolescentes a aceptar y reproducir los discursos y las opiniones que circulan en el ámbito digital sin someterlas a un análisis crítico o a una verificación exhaustiva.

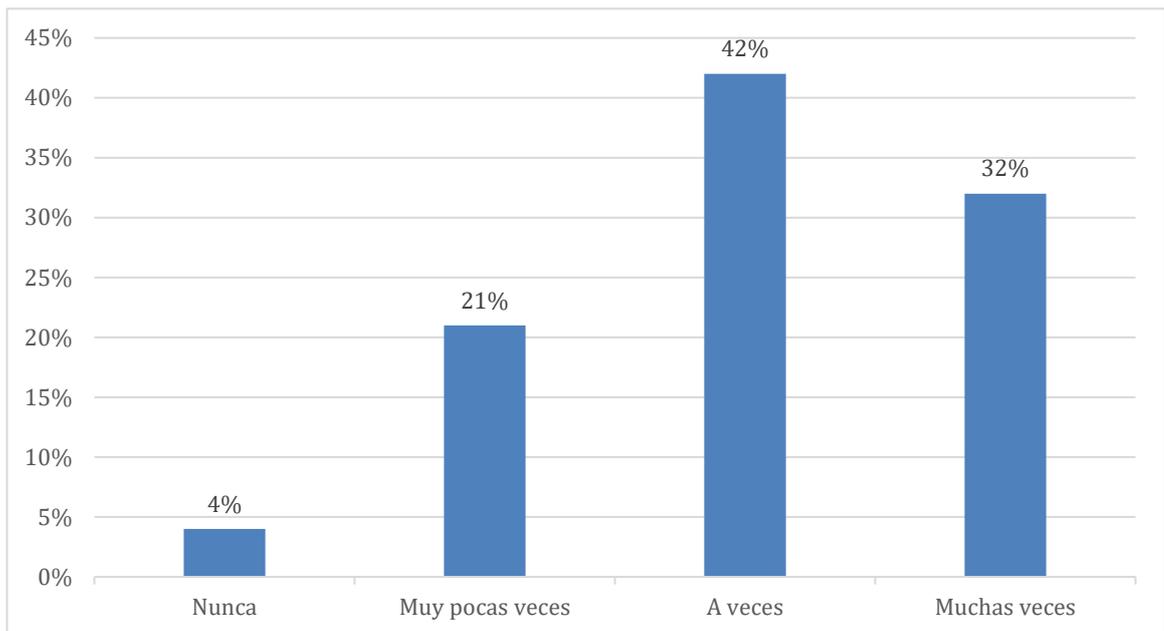
Figura 9. ¿Crees que las opiniones y puntos de vista que aparecen en las redes sociales, después se repiten en las conversaciones presenciales sin modificarlas o contrastarlas?



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Además de reproducir ideas y opiniones, el 74% de los panelistas reconoce que tiende a incorporar en su forma de hablar los estilos lingüísticos y expresiones que escucha o ve en las redes sociales, ya sea “a veces” o “muchas veces”. Este fenómeno refleja cómo las plataformas digitales no solo influyen en el contenido de las conversaciones, sino también en la manera en que los jóvenes se expresan verbalmente. Solo un 4% de los panelistas afirman que esto no ocurre en su caso, lo que subraya la extensión de la influencia de las redes sociales en los patrones lingüísticos de los adolescentes. Este hallazgo sugiere que las redes sociales actúan como un canal de socialización lingüística, modelando no solo las ideas y opiniones de los jóvenes, sino también su modo de comunicarse y de interactuar en su entorno cotidiano.

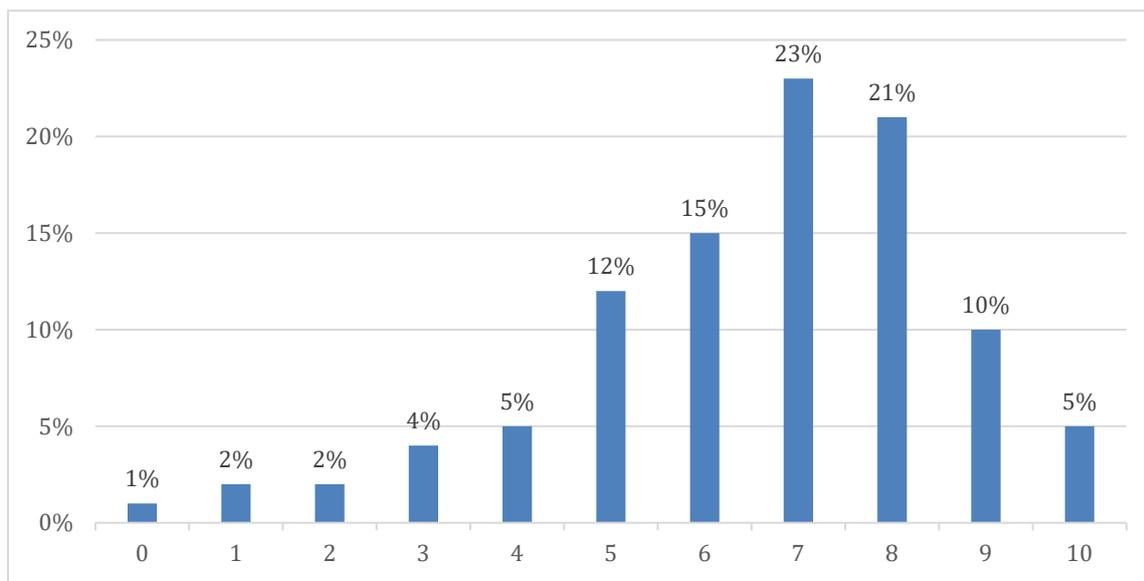
Figura 10. ¿Alguna vez has repetido las formas de hablar o las expresiones que has escuchado o visto en las redes sociales?



Fuente: Elaboración propia, 2025

Todo lo anterior lleva a la conclusión de que los jóvenes sienten una presión constante por estar presentes en las redes sociales, percibiéndolas como una herramienta esencial para mantenerse conectados con su entorno social. Esta necesidad de conexión digital refleja cómo las plataformas sociales se han integrado profundamente en la vida cotidiana de los adolescentes. Esta percepción de “conexión” a través de las redes sociales parece haberse convertido en un elemento clave en la construcción de su identidad social y en su integración dentro de los grupos de pares, lo que resalta la creciente dependencia de estas plataformas en su vida social y comunicativa.

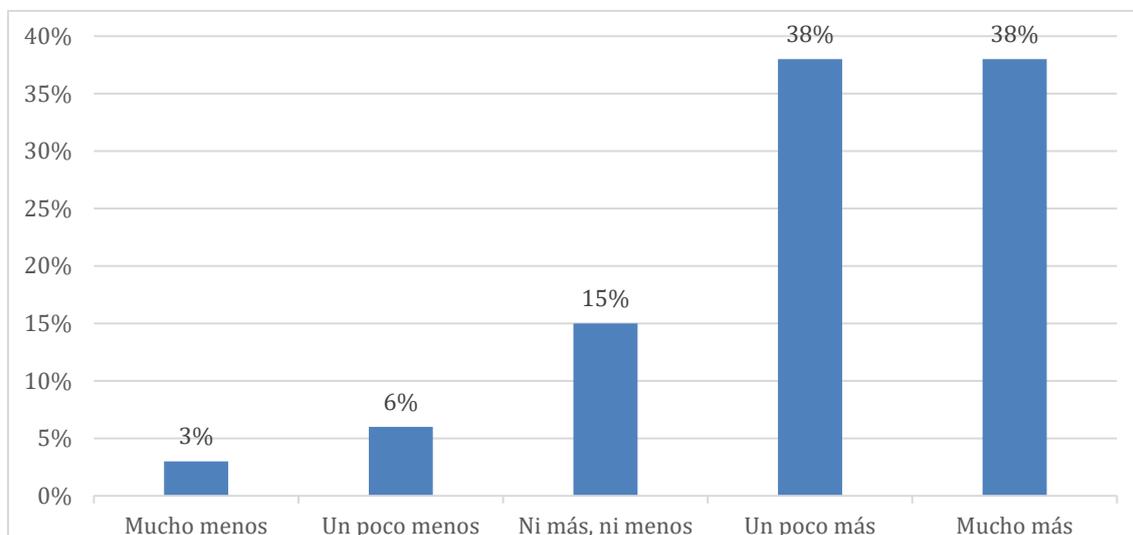
Figura 11. Del 1 al 10, ¿en qué medida crees que las personas jóvenes están obligadas a estar en redes sociales para sentir que están conectados/as?



Fuente: Elaboración propia, 2025

Finalmente, se consultó a los panelistas sobre su percepción de la presencia de las redes sociales en el futuro, una respuesta que puede estar influenciada tanto por las opiniones predominantes en la sociedad (el discurso hegemónico que circula en los medios y en la cultura popular) como por las experiencias personales de los jóvenes en relación con el uso de estas plataformas. La figura 12 refleja claramente que los estudiantes anticipan un crecimiento en la relevancia de las redes sociales en el ámbito de las relaciones sociales.

Figura 12. En unos años, ¿crees que las redes sociales tendrán menor o mayor peso en las relaciones sociales?



Fuente: Elaboración propia, 2025

4. Discusión

El presente estudio reafirma la importancia que las redes sociales han adquirido en la vida de los jóvenes de entre 11 y 23 años del País Vasco y Navarra, tendencia que también aparece documentada entre las personas jóvenes del resto del mundo. Sin embargo, los resultados obtenidos muestran que las interacciones digitales no han logrado desplazar completamente la comunicación presencial. La mayoría de los encuestados sigue valorando el cara a cara para tratar temas sensibles o importantes, como enfermedades o relaciones afectivo-sexuales, lo que sugiere que, a pesar de la digitalización y del creciente uso de las plataformas, ciertos aspectos de la comunicación humana siguen priorizando una interacción más directa y personal.

Sin embargo, aunque las personas jóvenes reconocen el valor de las interacciones *offline*, existe una evidente dependencia de las plataformas digitales a la hora de mantener relaciones sociales. Este fenómeno se ve reflejado en el hecho de que el 86% de los encuestados otorgó una puntuación entre el 5 y el 10 a la pregunta sobre si sienten que deben estar presentes en las redes sociales para sentirse “conectados/as”. Esta presión, como se confirma en este estudio, es un factor clave que impulsa a los jóvenes a mantener una presencia constante en el ámbito digital.

En relación con el temor a quedar excluido o no estar “al día”, diversos estudios han identificado que las personas que experimentan altos niveles de FoMO tienden a pasar más tiempo en las redes sociales, lo que puede derivar en comportamientos problemáticos relacionados con el uso excesivo de estas plataformas (Fioravanti et al., 2021). Asimismo, una investigación llevada a cabo en el Reino Unido con 321 usuarios reveló que el FoMO está estrechamente vinculado a la fatiga por redes sociales y a la tendencia a la comparación social en línea, lo que refuerza la idea de que esta sensación de ansiedad por estar desconectado tiene repercusiones tanto en el tiempo dedicado a las plataformas como en la experiencia emocional de los usuarios (Tandon et al., 2021).

El FoMO no solo influye en la cantidad de tiempo que las personas invierten en las redes sociales, sino también en cómo perciben y procesan emocionalmente este entorno digital, afectando su bienestar psicológico. Este fenómeno pone de manifiesto la necesidad de abordar no solo los factores personales, como la gestión emocional y la autorregulación del uso, sino también los factores estructurales, tales como el diseño de las propias plataformas, que están pensadas para captar la atención del usuario de manera continua. La interacción entre estos factores requiere una intervención integral que busque mitigar los efectos negativos del FoMO y sus implicaciones en la salud mental y el bienestar de los usuarios.

Otro aspecto crucial es cómo las redes sociales moldean no solo la comunicación, sino también el comportamiento y la percepción de los usuarios. La investigación indica que las conversaciones en redes sociales a menudo influyen en las interacciones presenciales, con un alto porcentaje de panelistas admitiendo que los temas tratados en línea suelen trasladarse a la vida real. Este fenómeno subraya la interconexión entre los entornos virtual y físico en la dinámica social de las personas jóvenes, lo que sugiere que las redes sociales actúan como un espacio clave donde se generan los temas de conversación que luego se reproducen en las interacciones cara a cara.

Además, el uso de las redes sociales parece tener un impacto significativo en la forma de hablar y en las opiniones de los usuarios, quienes a menudo tienden a replicar ideas, modismos y expresiones que encuentran en estas plataformas. Este comportamiento refleja cómo las redes sociales contribuyen a la construcción y difusión de ciertos patrones lingüísticos y de pensamiento, que los jóvenes adoptan con frecuencia en sus comunicaciones cotidianas. Este fenómeno presenta tanto implicaciones positivas como negativas. Por un lado, facilita la rápida circulación de información y la formación de opiniones colectivas, lo que puede promover un sentido de pertenencia y la creación de comunidades virtuales. Sin embargo, también plantea riesgos, ya que puede conducir a una falta de reflexión crítica, promoviendo la adopción irreflexiva de ideas y posturas sin un análisis profundo, lo cual es preocupante en términos de desarrollo personal y social.

El impacto de las redes sociales en el bienestar y la salud mental es complejo y depende de varios factores. Por eso, y ante la previsión de que el uso de las redes sociales aumente, como opina que ocurrirá el 76% de los encuestados en nuestra investigación, la necesidad de educar a los adolescentes para realizar un uso responsable y crítico de las plataformas digitales se vuelve de vital importancia. Esta educación no solo debe centrarse en la prevención de los riesgos asociados al uso de Internet, sino

también en fomentar habilidades para la reflexión crítica sobre los contenidos y las interacciones en línea.

El papel de las familias, los centros educativos y los profesionales de la salud resulta fundamental para capacitar a los menores en el ámbito digital. No obstante, los datos disponibles reflejan una situación preocupante en cuanto a la preparación y supervisión que reciben los jóvenes. Según una encuesta reciente, el 24,5% de los padres y madres en España nunca ha hablado con sus hijos sobre los peligros y riesgos de Internet, y solo el 36% de los menores ha recibido formación sobre ciberseguridad en su escuela (Kaspersky, 2023). Este déficit en la educación digital pone de manifiesto una falta de conciencia sobre los riesgos del entorno virtual, lo que se ve reflejado en un bajo nivel de supervisión parental. Muchas madres y padres no parecen ser plenamente conscientes de su rol como modelos de conducta frente a las pantallas, ni de la importancia de acompañar y establecer hábitos saludables en el hogar. Solo el 29,1% de las familias imponen normas o límites en el uso de Internet o dispositivos electrónicos, el 23,9% restringe las horas de uso, y apenas el 13,2% controla los contenidos accesibles para sus hijos (UNICEF, 2021).

En este sentido, expertos subrayan la necesidad de que familias, escuelas y profesionales de la salud comprendan los riesgos asociados al uso excesivo de la tecnología y promuevan estrategias para empoderar a los menores en el entorno digital (Hooft Graafland, 2018; Muppalla et al., 2023; Ricci et al., 2022). Estudios también destacan la necesidad de fortalecer el pensamiento crítico en adolescentes para que gestionen de manera segura y efectiva la información en redes sociales (Pérez-García et al., 2024). Se sugiere implementar programas educativos que desarrollen competencias digitales y analíticas, permitiendo a los jóvenes aprovechar las ventajas de las redes sociales mientras evitan riesgos asociados a desafíos peligrosos y desinformación. Las redes sociales pueden complementar y enriquecer la educación formal y promover el aprendizaje colaborativo, la creatividad y el pensamiento crítico (Martínez y Olsson, 2019), pero para ello tener una orientación adecuada es primordial.

En conclusión, el estudio demuestra que, aunque las redes sociales han transformado profundamente la manera en que los jóvenes se comunican, aún existen espacios en los que la interacción cara a cara sigue siendo insustituible. El futuro de la comunicación entre las personas adolescentes parece estar intrínsecamente ligado al desarrollo de las redes sociales, pero es fundamental seguir investigando y reflexionando sobre cómo se equilibra el uso de estas plataformas con la necesidad de preservar la riqueza de las interacciones humanas más directas y personales.

5. Agradecimientos

Investigación enmarcada en la convocatoria Universidad-Sociedad de la UPV/EHU con el título “Applika+: análisis de los consumos y los usos audiovisuales” (US22/23), en colaboración con EITB, Tabakalera y el Observatorio Vasco de la Cultura, noviembre 2022-diciembre 2024.

Referencias

- AIMC (2024). *Navegantes en la Red. Edición 26ª*. Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. <https://www.aimc.es/a1mcc0nt3nt/uploads/2024/03/Navegantes2023.pdf>
- Anderson, M., Faverio, M. y Gottfried, J. (2023). Teens, Social Media & Technology 2013. Pew Research Center. Recuperado de <https://bit.ly/4ggBxOZ>
- Anderson, M., Faverio, M. y Gottfried, J. (2023). Teens, Social Media and Technology 2023 YouTube, TikTok, Snapchat and Instagram remain the most widely used online platforms among U.S. teens. Pew Research Center. <https://bit.ly/4jm68Q9>
- Aucapiña, E., y Campodónico, N. M. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 8(15), 73-87. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. y Mazzeo, S. E. (2017). I don't need people to tell me I'm pretty on social media: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114-125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Gallego-Pérez, I. (2009). *Podcasting: distribución de contenidos y nuevas formas de negocio en la empresa radiofónica española*. [Tesis Doctoral] Universidad Complutense de Madrid, España.
- DataReportal (2024). *Digital 2024: Global overview report*. DataReportal, We are social y Hootsuite. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S., B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V. y Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Hooft Graafland, J. (2018). New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. *OECD Education Working Papers*, 179. <https://doi.org/10.1787/e071a505-en>
- IAB (2024). *Estudio de redes sociales 2024*. España: Interactive Advertising Bureau Spain y ELOGIA. <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2024/>
- Kaspersky (2023) *Estar en línea: Niños y padres en Internet*. <https://bit.ly/4g81Clj>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. e Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLOS ONE*, 8(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lenhart, A. (2015). *Teens, Technology and Friendships*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- Martínez, M. G. y Olsson, T. (2019). The youth and social media: From selfie generation to social good en J. Burgess, A. Marwick y T. Poell, (Eds), *The SAGE Handbook of Social Media* (pp. 206-219). SAGE Publications Ltd.
- Moreno, M. A. y Gannon, K. (2013). Social media and health. *Adolescent medicine: state of the art reviews*, 24(3), 538-552. <https://doi.org/10.1542/9781581108736-social-media>
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R., Sreenivasulu, H. y kumar Muppalla, S. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S. y Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1-A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267-294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Pérez-García, Á., Suárez-Perdomo, A., López-Martínez, A. y Martínez-Fernández, G. (2024). Los adolescentes y la construcción del pensamiento crítico para la gestión de los retos y las noticias falsas en las redes sociales. *Aloma: Revista De Psicología, Ciències De l'Educació I De l'Esport*, 42(1), 59-67. <https://doi.org/10.51698/aloma.2024.42.1.59-67>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. Young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>

- Reich, S. M., Subrahmanyam, K., & Espinoza, G. (2012). Friending, IMing, and hanging out face-to-face: Overlap in adolescents' online and offline social networks. *Developmental Psychology*, 48(2), 356-368. <https://doi.org/10.1037/a0026980>
- Reid-Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C. y Council on communications and media (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Ricci, R. C., Paulo, A. S. C., Freitas, A. K. P. B., Ribeiro, I. C., Pires, L. S. A., Facina, M. E. L., Cabral, M. B., Parduci, N. V., Spegiorin, R. C., Bogado, S. S. G., Chociay Junior, S., Carachesti, T. N., & Larroque, M. M. (2022). Impacts of technology on children's health: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 41. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2020504>
- Rideout, V. y Robb, M. B. (2018). Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences. Common Sense Media. <https://bit.ly/4h6mMlc>
- Rubio-Hernández, F. J., González-Calahorra, E. y Olivo-Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58. <https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>
- Sánchez-Vera, M., Serrano, J. y Prendes, P. (2013). Análisis comparativo de las interacciones presenciales y virtuales de los estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria. *Educación XXI*, 16(1), 351-374. <https://doi.org/10.5944/educxx1.16.1.730>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J. y Stevic, A. (2019). Looking up and feeling down'. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. y Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. y Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Turkle S. (1997). *Life on the Screen: Identity in the age of the internet*. Simon & Schuster.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B. y Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(S2), S67-S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- UNICEF (2021) *Impacto de la tecnología en la adolescencia*. <https://bit.ly/4h79swL>
- Valkenburg, P. M. y Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Vannucci, A. y Mccauley-Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1469-1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>