

NOTA DE PRENSA

Prevención "3M": El investigador de UNIR Joaquín González-Cabrera aboga por un abordaje multietapa, multirriesgo y multiprofesional para blindar el bienestar digital de los menores riojanos

- Joaquín González-Cabrera ha sido el encargado de presentar los datos de La Rioja del informe 'Infancia, adolescencia y bienestar digital: Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social'.
- El estudio analiza la salud mental, la convivencia y las conductas digitales de 2.633 escolares riojanos con edades comprendidas entre los 10 y los 20 años.

Logroño, 7 de julio de 2026.-

El investigador de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), **Joaquín González-Cabrera**, ha asegurado que para blindar el bienestar digital de los menores riojanos es necesario poner en marcha una prevención multietapa, multirriesgo y multiprofesional (3M), que debe comenzar obligatoriamente en Primaria, ya que es a los 11 años cuando se produce el acceso masivo al primer móvil y la entrada en las redes sociales.

González-Cabrera ha realizado estas declaraciones en el marco de la presentación de los resultados específicos para la comunidad autónoma del informe '**Infancia, adolescencia y bienestar digital: Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social**' que se han dado a conocer esta mañana en Logroño.

El estudio, promovido por UNICEF-España, la Universidad de Santiago de Compostela (USC), el Consejo General de Colegios de Ingeniería Informática y la entidad pública Red.es, recoge las respuestas de 2.633 menores riojanos de entre 10 y 20 años procedentes de 13 centros educativos públicos y concertados.

El trabajo cuantitativo presentado por González-Cabrera forma parte de un estudio estatal con 100.000 participantes en el que han participado tres investigadores de UNIR. En el caso de La Rioja, la muestra tiene una media de edad de 14,07 años y se distribuye entre alumnos de 5º y 6º de Primaria (16,3%), ESO (58,6%), Bachillerato (11,2%) y Formación Profesional (14%).

La metodología empleada en el informe ha sido de carácter mixto, combinando el análisis cuantitativo con un enfoque cualitativo previo que incluyó grupos focales y entrevistas en

profundidad para orientar el diseño de los indicadores de salud mental, convivencia y adicciones.

Acceso temprano a la tecnología y presencia en redes sociales

Los datos expuestos indican que la edad media en la que un menor riojano recibe su **primer teléfono móvil es de 11,01 años**. En los cursos de 5º y 6º de Primaria, el 58,9% ya dispone de este dispositivo, una cifra que se eleva al 87,4% en 1º de la ESO y alcanza el 96,4% en 2º de la ESO.

En cuanto a la actividad digital, el **94,7% de los adolescentes riojanos está registrado en al menos una red social**, y un 79,3% afirma tener perfil en tres o más plataformas. La presencia en estas redes comienza en edades tempranas: el 77,7% del alumnado de los últimos cursos de Primaria ya posee una cuenta. Sobre los hábitos de uso, el 16,9% de los jóvenes dedica más de cinco horas diarias a las redes sociales durante los fines de semana, y la mitad de la muestra sube habitualmente contenido multimedia como fotos o vídeos.

Para el investigador de UNIR, "los datos obtenidos en La Rioja reproducen un patrón estructural muy similar al estatal, lo que nos indica que no estamos ante un fenómeno local, sino ante un reto que debe abordarse de forma global porque, y a los datos nos remitimos, la exposición digital empieza pronto: móvil, RRSS y contenidos de riesgo aparecen en Primaria".

Salud mental y bienestar emocional

El informe analiza la calidad de vida y la satisfacción con la vida de los menores. La puntuación media de satisfacción con la vida en La Rioja se sitúa en un 7,89, una cifra ligeramente superior a la media española de 7,86. No obstante, los resultados muestran que un **11,4% de los menores riojanos experimenta malestar emocional**.

González-Cabrera ha indicado que los usos problemáticos y conductas de riesgo se asocian con peor salud mental y menor calidad de vida. En los casos donde se identifica un uso problemático de las redes sociales, el **riesgo de suicidio alto se sitúa en el 24,5%**, frente al 5,5% registrado en el grupo de uso normativo. De igual forma, los indicadores de depresión y ansiedad se multiplican en aquellos jóvenes con patrones de uso problemático.

Riesgos digitales: pornografía, sexting y contacto con desconocidos

El estudio revela que el **30,1% de los adolescentes riojanos ha consumido pornografía**, con una edad media de inicio de 11,61 años. Un 11,5% de los jóvenes consume este tipo de contenidos de forma habitual (semanal o diaria) y el 21,1% de quienes lo consumen presentan un patrón problemático. El informe señala además que el 68,7% de los jóvenes no habla habitualmente de sexualidad en su hogar.

Respecto a la seguridad online, un **7,1% de los encuestados afirma haber recibido proposiciones sexuales por parte de adultos** a través de Internet. Además, el 53,6% ha hablado con personas desconocidas en el entorno digital y un 13,9% ha llegado a quedar físicamente con alguien a quien solo conocía a través de la red. El sexting activo (envío de

contenidos propios) afecta al 5,7% de la muestra, mientras que el pasivo (recepción) alcanza el 14,8%.

Videojuegos y adicciones conductuales

El uso de videojuegos es una actividad extendida en la región: el 71,4% del alumnado juega, dedicando una media de **6,92 horas semanales**. La prevalencia de un posible Trastorno por Uso de Videojuegos (TUV) se estima en un 1,9%, afectando en mayor medida a los chicos (2,7%) que a las chicas (0,6%).

Uno de cada cuatro menores consume videojuegos con clasificación PEGI 18, cifra que en Primaria se sitúa en el 15,5%. El informe asocia el consumo de estos videojuegos con contenidos violentos con una mayor probabilidad de ser agresor en contextos de acoso escolar y ciberacoso.

En el ámbito de los juegos de azar, un **2,5% de los jóvenes riojanos presenta un posible juego problemático (apuestas)**, una prevalencia que aumenta hasta el 4,5% en los estudiantes de Bachillerato y Formación Profesional. Además, el 12,2% de los jugadores suele gastar algo de dinero en cajas de botín (loot boxes) – como apuestas encubiertas en los videojuegos- al menos una vez al mes (el 2,9% gasta 30€ o más)

Mediación parental y desconexión

El papel de las familias es otro de los ejes del estudio. Solo el 52,8% de las familias habla en alguna ocasión de los riesgos de Internet y de cómo prevenirlos o solo el 44% parece poner normas o límites respecto a las horas que están en Internet/RRSS. Además, el 23,5% de los menores afirma que sus padres utilizan el móvil durante las comidas familiares. El informe concluye que establecer normas y límites de "higiene digital" se asocia con una menor incidencia de problemas en los riesgos analizados. Por otro lado, más de la mitad de los adolescentes riojanos manifiesta sentir la necesidad de desconexión digital.

"Los datos dejan claro que en la mediación parental nos queda mucho por hacer. Aun así, sería injusto descargar toda la responsabilidad en las familias, y demonizarlas no ayuda a nadie. Conviene precisar de qué hablamos: no se trata solo de vigilar o prohibir, sino de la competencia de una familia para que sus hijos aprovechen lo bueno de la tecnología y se expongan menos a lo que les perjudica. Eso es la mediación parental online. Reforzar esa competencia es necesario, pero tiene un techo: por mucho que las familias se esfuercen, se enfrentan a entornos diseñados para captar la atención y el gasto, desde las cajas de botín que operan como apuestas encubiertas hasta mecánicas pensadas para que cueste soltar el móvil" ha asegurado González-Cabrera.

Asimismo, el investigador de UNIR ha incidido en que "el bienestar digital es un asunto de Estado, y no solo del salón de casa. Hace falta una política educativa sostenida en el tiempo, gobernanza y, sobre todo, un marco legal que traslade parte de la responsabilidad a quien diseña esos productos. Mientras el diseño empuje en una dirección y les pidamos a las familias que remen en la contraria, vamos a seguir llegando tarde o muy tarde."

UNIR es la institución académica es una de las que más expertos aporta a esta investigación

Joaquín González-Cabrera, investigador senior en el Instituto de Transferencia e Investigación y responsable del grupo de Ciberpsicología de UNIR, es uno de los tres investigadores (junto a Gemma Mestre y Alejandro Villena) de la Universidad Internacional de La Rioja que han formado parte del grupo de 43 expertos internacionales que han contribuido a la elaboración de este estudio. Además, Joaquín González-Cabrera ha sido coautor del informe que ofrece la radiografía más completa sobre salud mental, convivencia y uso digital en la adolescencia española.

SOBRE UNIR:

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 50 grados, 204 másteres oficiales, 101 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a miles de estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Comunicación UNIR comunicacion@unir.net www.unir.net
Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 paloma.gamarra@unir.net
Sara Puerto 648 573 733 sara.puerto@unir.net
Isabel Álvarez 639 117 638 isabel.alvarezcastro@unir.net
Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 diego.caldentey@unir.net
José María Fillol (LATAM) 628 902 302 josemaria.fillol@unir.net
María Barbero (RRSS) maria.barbero@unir.net
Bosco Martín (director) bosco.martin@unir.net