

El bienestar en un mundo digital: intervenciones en línea para promover el bienestar durante la infancia y la adolescencia

Abril de 2025



Nuestro especial agradecimiento a Magdalena Balica, Jennifer Merriman, José Márquez y el equipo del Centro de Investigación sobre Bienestar de la Universidad de Oxford.

© Centro de Investigación sobre Bienestar y Organización del Bachillerato Internacional, 2025. Todos los derechos reservados.



El **Centro de Investigación sobre Bienestar** de la Universidad de Oxford es un grupo de investigación interdisciplinario líder a nivel mundial en el ámbito de la ciencia empírica del bienestar. El Centro estudia el bienestar a lo largo de la vida de las personas a través de cuatro corrientes de investigación principales: la medición, la causa y el efecto, las políticas e intervenciones y el futuro del bienestar.

Sus investigaciones se han publicado en revistas académicas destacadas como *Management Science*, *The Review of Economics and Statistics* y *Psychological Science*. A partir de 2024, el centro es responsable de la publicación del Informe mundial de la felicidad, en colaboración con Gallup y la Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional

El **Bachillerato Internacional (IB)** es una organización global líder en educación internacional, que forma jóvenes que indagan, se informan, confían en sus capacidades y demuestran una actitud solidaria. Nuestros programas animan a estudiantes en edad escolar a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y les ayudan a desarrollar habilidades para el futuro a fin de que marquen una diferencia y se desenvuelvan con éxito en un mundo que evoluciona rápidamente.

Referencia bibliográfica del informe

ZHOU, W.; TAYLOR, L.; BOYLE, L.; DEBORST, L.; DE NEVE, J-E. *El bienestar en un mundo digital: intervenciones en línea para promover el bienestar durante la infancia y la adolescencia: Resumen*. Organización del Bachillerato Internacional, 2025.

Resumen ejecutivo

Este informe explora **el efecto de la tecnología digital en la infancia y la adolescencia** y ofrece a los colegios varios métodos para aprovechar estas tecnologías con el objeto de favorecer el bienestar del alumnado sin dejar de analizar los posibles elementos negativos. Asimismo, revisa varias intervenciones en línea que se han evaluado mediante ensayos controlados de forma aleatoria por su promesa de mejorar varios aspectos del bienestar en la adolescencia.

Resulta crucial para los colegios entender las tendencias actuales del uso digital y los posibles efectos de las intervenciones en línea sobre el bienestar. El objetivo es proporcionar a los colegios información sobre estas dinámicas y posibles estrategias de intervención.

En el informe se reconoce que, si bien el uso de los medios digitales entre la juventud a menudo se percibe de manera negativa, **la realidad es mucho más compleja.**

Al reconocer las complejidades de la actividad digital, los colegios pueden **aprovechar mejor la tecnología para promover el bienestar del alumnado.** Las pruebas disponibles sobre las intervenciones en línea sirven de punto de partida para que los colegios puedan identificar los elementos y las características de las intervenciones más pertinentes para sus contextos y necesidades particulares. **Resulta vital para las instituciones educativas mantener una perspectiva equilibrada de la tecnología y tomar decisiones fundamentadas que se adapten a las condiciones y los requisitos específicos de sus contextos educativos y su población estudiantil.**

El uso de la tecnología digital y el bienestar

La juventud actual, sobre todo la de los países de ingresos medios y altos, está muy inmersa en los entornos digitales, y usa la tecnología en diferentes niveles que presentan beneficios y riesgos.

Las tecnologías digitales reportan beneficios significativos, como el acceso a la información, las redes de apoyo y las plataformas para la socialización y la creatividad, que mejoran las vidas de niños/as y jóvenes.

Sin embargo, también plantean graves riesgos, tales como la exposición al ciberacoso y a contenidos inapropiados, al igual que las amenazas emergentes de la IA y las tecnologías ultrafalsas, que pueden explotar o perjudicar a los usuarios/as jóvenes.

El efecto de la tecnología digital en la adolescencia en el sur global se investiga poco, lo que impide comprender sus efectos con claridad. Esta brecha pone de manifiesto la necesidad de alcanzar una mayor comprensión contextual de cómo la tecnología influye en el desarrollo durante la juventud. Reconocer estos aspectos duales es fundamental para mantener una perspectiva equilibrada de la función de la tecnología en el desarrollo global de la juventud.



Imagen de STEM T4L, extraída de Unsplash

Los colegios se interesan cada vez más en la tecnología digital y en cómo puede integrarse en los contextos educativos, en especial tras la pandemia de la COVID-19. Por ejemplo, el Departamento de Educación del Reino Unido observó un incremento en el número de colegios que adoptaban estrategias digitales en los últimos años. Como instituciones primordiales para el desarrollo de la juventud, los colegios desempeñan una función fundamental para dotar al alumnado de las habilidades digitales esenciales que se necesitan en la edad adulta moderna. Hoy en día, la capacidad de reconocer y afrontar la desinformación en plataformas digitales es cada vez más importante.

Cabe destacar que el desarrollo de esta competencia puede ser especialmente útil si se tiene en cuenta que, según indican las estimaciones mundiales, aproximadamente 240 millones de niños/as de todo el mundo tienen una discapacidad. En comparación con quienes no tienen una discapacidad, es mucho más probable que estos niños/as no hayan ido nunca al colegio. La tecnología en línea ofrece una vía prometedora para cerrar estas brechas de acceso a la educación y ayudar al alumnado con necesidades educativas especiales en entornos convencionales. Por consiguiente, la integración de la tecnología de asistencia en las aulas podría ampliar significativamente la accesibilidad y mejorar la calidad de vida de quienes tienen necesidades adicionales.

A pesar de que las investigaciones suelen destacar los efectos negativos de la tecnología en el bienestar, un análisis más profundo del tema sugiere que la influencia de la tecnología sobre el bienestar durante la adolescencia es compleja y varía según el contexto.

Factores como el estatus socioeconómico, las actitudes culturales hacia la tecnología y las diferencias entre el acceso urbano y rural pueden influir en esta relación. Esta complejidad pone de relieve la importancia de que los colegios evalúen de manera crítica las investigaciones y adapten las estrategias para atender las necesidades y los contextos específicos de los diversos grupos que conforman su alumnado.

Intervenciones en línea

Así pues, para apoyar holísticamente el bienestar del alumnado en un entorno de aprendizaje digital, es crucial que los colegios consideren todo el ecosistema educativo. Esto supone no solo ayudar a los alumnos/as, sino también extender los recursos para el bienestar al personal y el profesorado del colegio.

El campo de las intervenciones en línea para mejorar el bienestar ha ido adquiriendo cada vez más importancia, como lo demuestran numerosas revisiones sistemáticas publicadas recientemente. En la tabla 1 del informe completo, se presenta un resumen que abarca una amplia variedad de estas intervenciones.

En ella, se enumeran intervenciones específicas, citadas con frecuencia en la bibliografía académica por su rigor, con el objeto de ofrecer a los colegios un recurso valioso para explorar diversas intervenciones en línea.

Según las investigaciones, las intervenciones facilitadas digitalmente pueden ofrecer con eficacia programas sobre el bienestar a niños/as y adolescentes. Las ventajas de la utilización de plataformas digitales son numerosas.

Estas permiten:

1. Satisfacer una alta demanda
2. Atender las preferencias individuales
3. Ofrecer una comodidad inmejorable
4. Ampliar el alcance de los programas a participantes en condición de desventaja

No obstante, a pesar de estos beneficios, la aplicación de intervenciones digitales para mejorar el bienestar no deja de tener sus dificultades. Entre ellas, se encuentran las siguientes:

1. Los altos costos relacionados con el desarrollo y el mantenimiento de las plataformas digitales
2. Las posibilidades del uso excesivo, que pueden crear dependencia o reducir su eficacia
3. Las dificultades para mantener la participación y la retención de las personas participantes a lo largo del tiempo
4. Una notable falta de pruebas empíricas que respalden la eficacia de algunas intervenciones digitales



Imagen de Vanessa Loring, extraída de Pexels

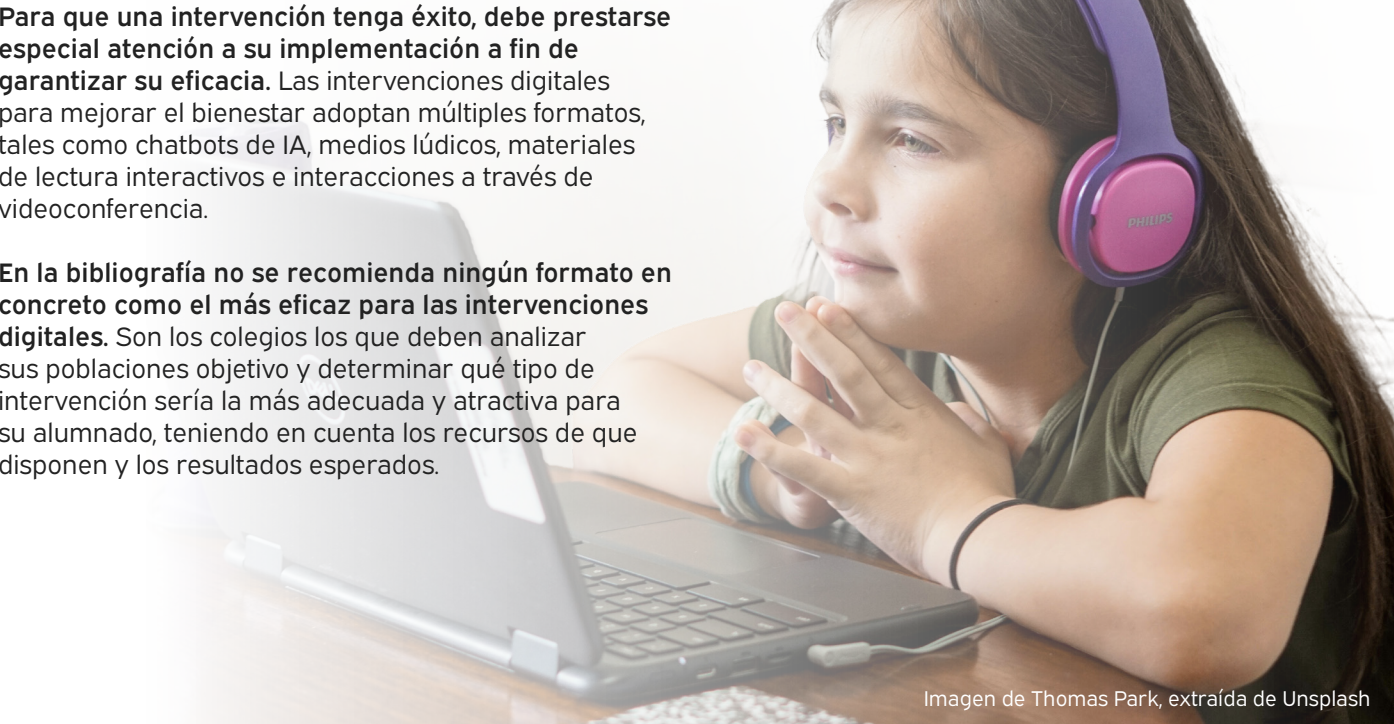


Imagen de Thomas Park, extraída de Unsplash

Para que una intervención tenga éxito, debe prestarse especial atención a su implementación a fin de garantizar su eficacia. Las intervenciones digitales para mejorar el bienestar adoptan múltiples formatos, tales como chatbots de IA, medios lúdicos, materiales de lectura interactivos e interacciones a través de videoconferencia.

En la bibliografía no se recomienda ningún formato en concreto como el más eficaz para las intervenciones digitales. Son los colegios los que deben analizar sus poblaciones objetivo y determinar qué tipo de intervención sería la más adecuada y atractiva para su alumnado, teniendo en cuenta los recursos de que disponen y los resultados esperados.

Características comunes

Para orientar este proceso de toma de decisiones, se indican algunas características comunes de las intervenciones eficaces: primero, **resulta esencial realizar una planificación previa** para definir estrategias y objetivos claros.

Por otra parte, **las intervenciones deben respaldarse en distintos niveles**, desde la dirección hasta el aula, y ser coherentes con los objetivos educativos generales. También es crucial brindar **un apoyo y una formación adecuados a quienes lleven a cabo la intervención** para garantizar que cuentan con una buena preparación.

Las intervenciones eficaces suelen incluir sesiones breves y frecuentes que repasan temas centrales para reforzar el aprendizaje. **La inclusión de diversos**

grupos de interés en el proceso de diseño puede ayudar a adaptar la intervención para atender las necesidades particulares de la comunidad a la que va dirigida.

El contenido debe ser acorde a cada edad, sensible culturalmente y adecuado al nivel de desarrollo del alumnado para que se implique satisfactoriamente. Además, el contenido debe ser **atractivo y estimulante** para mantener el interés del alumnado.

Por último, **la incorporación de elementos presenciales junto con actividades en línea puede mejorar el efecto de la intervención**, al ofrecer un enfoque mixto que aprovecha los puntos fuertes de cada formato.

Consideraciones

Existe una serie de consideraciones esenciales que los colegios deben comprender al explorar intervenciones en línea para mejorar el bienestar.

Primero, las pruebas empíricas que respaldan estas intervenciones son relativamente escasas, sobre todo para adultos/as jóvenes, y son todavía menos cuantiosas para niños/as menores de 12 años. **Por lo tanto, los colegios deben ser cautos a la hora de implementar dichas intervenciones para estudiantes más jóvenes.**

Por otra parte, **la mayoría de las investigaciones existentes se han realizado en países desarrollados de habla inglesa**, lo que con frecuencia presupone cierto nivel de acceso digital, recursos económicos y competencia.

Es fundamental que los colegios adapten los hallazgos de estas investigaciones a sus contextos particulares y aborden las necesidades específicas de sus poblaciones, puesto que muchas intervenciones están diseñadas a partir de consideraciones demográficas y socioeconómicas concretas.

Lecturas adicionales

TAYLOR, L. J.; DE NEVE, J.-E.; DEBORST, L.; KHANNA, D. *Wellbeing in Education in Childhood and Adolescence (Report No. 1)*. Organización del Bachillerato Internacional, 2022.

TAYLOR, L.; ZHOU, W.; BOYLE, L.; FUNK, S.; DE NEVE, J.-E. *Wellbeing for Schoolteachers (Report No. 2)*. Organización del Bachillerato Internacional, 2024.

ZHOU, W.; TAYLOR, L.; BOYLE, L.; DEBORST, L.; DE NEVE, J.-E. *Wellbeing in a Digital World: online facilitated interventions to support wellbeing in Childhood and Adolescence: Literature Review*. Organización del Bachillerato Internacional, 2025.

Referencias bibliográficas

Para obtener una lista completa de las obras utilizadas en este informe y tener acceso a materiales complementarios adicionales, visite wellbeing.hmc.ox.ac.uk/schools.

