Videojuegos, uso de internet y rendimiento académico en estudiantes de Secundaria y Bachillerato: ¿qué postura tomamos?

Por Fernando Fajardo Bullón, M. Ángeles García Gil, J. Inmaculada Sánchez Casado y Joaquim Armando Ferreira(

Palabras clave: uso problemático de videojuegos, adolescentes, rendimiento académico, brecha digital, Educación XX1

Publicado el 23 de enero de 2026

La tecnología digital ha modificado profundamente la forma en que los adolescentes aprenden, se relacionan y se divierten. El acceso masivo a Internet, los teléfonos móviles, los ordenadores personales y los videojuegos ha configurado una nueva realidad educativa y social. Por eso, entender cómo el uso problemático de los videojuegos y las diferencias en el acceso a la tecnología se relacionan con el rendimiento académico es hoy más necesario que nunca.

Una generación hiperconectada: Acceso tecnológico y desigualdades digitales

Según el informe "El uso de las tecnologías por los menores en España" del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2024), **el 94,7% de los chicos y chicas de 10 a 15 años usó Internet** en los últimos tres meses, la mayoría a través de ordenadores o tabletas. A primera vista, podría parecer que casi todos tienen las mismas oportunidades digitales, pero la realidad es más compleja. El estudio de García-Gil y colaboradores (2025) confirma la existencia de una

doble brecha digital: una ligada al acceso a dispositivos y conexión, y otra relacionada con las competencias necesarias para utilizar la tecnología de forma educativa y responsable. Estas diferencias condicionan directamente las oportunidades de aprendizaje y pueden reflejarse en el rendimiento escolar.

Además, estar "desconectado" digitalmente, en la brecha digital, no solo significa no tener ordenador o Internet en casa. La OCDE (2023) explica que también implica no contar con las habilidades necesarias para usar las TIC con sentido. Así, mientras algunos adolescentes emplean la tecnología como apoyo para estudiar, otros la utilizan casi exclusivamente para el ocio o las redes sociales. Estas diferencias en el acceso y en las competencias digitales contribuyen a nuevas desigualdades educativas que afectan tanto al rendimiento como a la motivación.

Uso problemático de videojuegos y su impacto en el aprendizaje

El uso problemático de videojuegos (UPV) es uno de los temas más estudiados actualmente en psicología educativa. Este término se refiere a la pérdida de control sobre el tiempo dedicado a jugar, la interferencia con otras actividades cotidianas y la aparición de consecuencias negativas, como dificultades en el ámbito personal o académico (Griffiths, 2018). En el estudio de García-Gil et al. (2025), que analizó a 1.448 estudiantes de Secundaria y Bachillerato, se observó que el **tiempo diario de conexión a Internet** es el factor que más influye en un uso problemático de videojuego. Los adolescentes que pasan más de cinco horas conectados al día presentan niveles más altos de UPV y peores resultados escolares, sobre todo en Matemáticas y Lengua Castellana.

Es llamativo que no se encontraron diferencias en el uso problemático de videojuegos entre quienes tenían o no móvil, ordenador o Internet en casa. Esto sugiere que el problema no parece ser el disponer de tecnología en sí, sino en cómo se usa. La falta de autocontrol y de estrategias para gestionar el tiempo digital se convierte así en un factor de riesgo. Investigaciones previas como la de Gómez-Gonzalvo et al. (2020) avisan de que los alumnos de E.S.O. con mejor rendimiento académico son los que menor uso hacían de videojuegos al día, semanalmente y en fines de semana.

Cinco perfiles de adolescentes en la era digital

No podemos obviar que el acceso a los recursos digitales supone una cuestión fundamental en los adolescentes para no quedar excluidos socialmente (Fundación Foessa, 2022). Una de las contribuciones más interesantes del estudio García-Gil et al. (2025), es la identificación de cinco perfiles distintos de adolescentes, según su acceso tecnológico, tiempo de conexión y grado de uso problemático de videojuegos. Este análisis permite ver claramente cómo diferentes formas de relacionarse con la tecnología están asociadas con resultados académicos diversos.

Los adolescentes que obtuvieron mejores resultados fueron aquellos con un uso bajo, menos de una hora al día o uso moderado de internet: entre una y tres horas de conexión diaria y un uso equilibrado de los videojuegos. Por el contrario, quienes pasaban más de cinco horas diarias en Internet o quienes tenían pocos recursos digitales fueron los que mostraron los peores resultados académicos. Llama la atención que los adolescentes con menos acceso tecnológico muestran dificultades similares a las de quienes pasan demasiadas horas conectados.

Tanto la falta de recursos como la hiperconexión parecen afectar al aprendizaje. Mantener un equilibrio adecuado es fundamental: ni la desconexión total por falta de medios ni el uso excesivo favorecen el desarrollo académico y personal.

Lo que pueden hacer escuelas y familias

Las conclusiones del estudio son claras: **el equilibrio es la clave.** Los resultados obtenidos tienen consecuencias claras para los centros escolares, las familias y las administraciones. En los institutos, sería útil que la educación digital se abordara como una competencia transversal. No basta con enseñar a manejar dispositivos; hay que trabajar la reflexión crítica, la gestión del tiempo y la responsabilidad en el uso. Además, el profesorado necesita formación permanente para integrar las TIC de forma equilibrada en el aula y fomentar la autorregulación del alumnado. Como indican Fajardo-Bullón et al. (2019), la salud mental y el bienestar del alumnado están estrechamente relacionados con la manera en que se relacionan con la tecnología.

En casa, el papel de las familias es clave. Los padres y madres deben establecer límites razonables al tiempo de conexión y mantener un diálogo abierto sobre el uso de videojuegos y redes sociales. El control excesivo o la ausencia total de supervisión tampoco parecen resultar efectivos; lo más adecuado es un modelo basado en la confianza y la educación compartida (Suárez-Álvarez, Vázquez-Barrio & De Frutos-Torres, 2022). Por otra parte, es importante recordar que no todas las familias cuentan con los mismos recursos tecnológicos, lo que puede generar desigualdades que afectan directamente al aprendizaje. Por ello, las políticas públicas deben garantizar el acceso equitativo a la tecnología y promover programas de alfabetización digital para estudiantes y también para las familias, que en muchas ocasiones desconocen los riesgos del abuso de las pantallas.

Fuente de la imagen: Pexels

A nivel social, la idea que se repite en la literatura es clara: el objetivo no es prohibir o limitar radicalmente la tecnología, sino aprender a convivir con ella y regular su uso. En un mundo cada vez más digital, una de las competencias más valiosas será aprender a gestionar el tiempo y la atención de forma consciente. Esto solo puede lograrse con la colaboración de toda la comunidad educativa y con un compromiso firme para fomentar un uso saludable y equilibrado de la tecnología.

Conclusiones

Los resultados del estudio de García-Gil et al. (2025) muestran que el rendimiento académico no depende únicamente del acceso a la tecnología, sino del uso que se hace de ella. Un tiempo de conexión moderado (recomendable menos de una hora diaria o menos de tres) y un uso controlado de los videojuegos mejoran el rendimiento académico en comparación con los que presentan sobreexposición (más de 5 horas) o falta de competencias digitales. De igual modo, la falta de recursos tecnológicos limita las oportunidades de aprendizaje, configurando una nueva forma de desigualdad educativa. En definitiva, la educación en competencias digitales, el acompañamiento familiar y las políticas de equidad tecnológica son pilares fundamentales para mejorar el rendimiento académico en la sociedad actual. Promover una cultura digital responsable no solo es una necesidad educativa, sino también una responsabilidad compartida.

Referencias

Fajardo-Bullón, F., Valverde, B. B., & Felipe-Castaño, E. (2019). Salud mental de adolescentes españoles según variables contextuales y horas de uso de internet. *Universitas Psychologica, 18*(2), 1–12. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-2.smae

Fundación Foessa. (2022). *Evolución de la cohesión social y consecuencias de la COVID-19 en España*. Colección Estudios de FOESSA. https://www.foessa.es/

Gómez-Gonzalvo, F., Devís-Devís, J., & Molina-Alventosa, P. (2020). El tiempo de uso de los videojuegos en el rendimiento académico de los adolescentes. *Comunicar, 28*(65), 89–99. https://doi.org/10.3916/C65-2020-08

Griffiths, M. D. (2018). Conceptual issues concerning internet addiction and internet gaming disorder. *International Journal of Mental Health and Addiction, 16*(1), 233–239. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9818-z

OCDE. (2023). *Empoderar a los niños pequeños en la era digital*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/publications/empowering-young-children-in-the-digital-age-50967622-en.html

Suárez-Álvarez, R., Vázquez-Barrio, T., & de Frutos-Torres, B. (2022). Parental digital mediation according to the age of minors: From restraint and control to active mediation. *Social Sciences, 11*(4), 178. https://doi.org/10.3390/socsci11040178

Artículo original:

García-Gil, M. Á., Sánchez Casado, J. I., Ferreira, J. A., & Fajardo-Bullón, F. (2025). Influencia del uso problemático de videojuegos y el acceso tecnológico en el rendimiento académico: caracterización de perfiles adolescentes. *Educación XX1, 28*(2), 45–68. https://doi.org/10.5944/educxx1.39651

Cómo citar esta entrada:

Fajardo-Bullón, F., García-Gil, M. Á.; Sánchez Casado, J. I. y Ferreira, J. A. (2025). Influencia del uso problemático de videojuegos y el acceso tecnológico en el rendimiento académico: una mirada desde la evidencia empírica. *Aula Magna* [Blog]. https://cuedespyd.hypotheses.org/21034