



Conectando con la realidad

Los riesgos
de la “arrogancia
digital” entre los
millennials

2025



Contenido

Principales hallazgos	3
Capítulo 1 – Exceso de confianza y engaño.....	4
Capítulo 2 – Validación e identidad online.....	7
Capítulo 3 – Soledad y relaciones online	9
La llamada de atención	10
Tres pasos para recuperar el control digital.....	11
Acerca de.....	13

Principales hallazgos

Los millennials (de 27 a 43 años) siempre han sido tradicionalmente etiquetados como la “generación digital”: nacidos en un entorno de nuevas tecnologías, con soltura en las redes sociales y confianza para moverse en entornos digitales.

¿La realidad? Muchos millennials, tanto en España como en otros países, siguen actuando con mucha ingenuidad en Internet.

Confianza ciega

El análisis más reciente de Kaspersky revela una clara contradicción: aunque muchos millennials aseguran tener dominio digital, son también emocionalmente vulnerables y proclives a ser engañados, tanto como víctimas como autores de engaños en la red.

A pesar de considerarse la generación con mayor alfabetización digital, en España, el 66% de los encuestados reconoce que no siempre verifica la autenticidad de las personas con las que interactúan en la red. El 41% de los millennials españoles se han topado con usuarios que distorsionaron o falsificaron su identidad, y una parte significativa admite haberlo hecho ellos mismos. A pesar de esto, casi la mitad (45%) se siente cómoda al compartir información en sus comunidades digitales, demostrando una preocupante ingenuidad en el entorno digital.

Adictos a la aprobación digital

La dependencia de la validación en redes sociales refuerza esta falsa sensación de seguridad. La mayoría de los millennials se apresuran a compartir momentos importantes de su vida antes incluso de informar a amigos o familiares cercanos, buscando una retroalimentación inmediata mediante “me gusta” y comentarios. Aunque las redes sociales ofrecen una plataforma para expresarse y conectar, también promueven un entorno donde las versiones editadas y cuidadas reemplazan la autenticidad.

La búsqueda de aprobación digital no es solo un hábito, es una adicción. Diluye los límites entre una interacción saludable y una dependencia emocional, alimentando la comparación social, la ansiedad y un desapego con los vínculos reales.

El 66%

admiten que no siempre verifican la autenticidad de las personas con las que se relacionan en Internet

Las relaciones offline siguen siendo prioridad

Los millennials todavía continúan valorando más las relaciones fuera de Internet. La mayoría cree en la confianza genuina y admite que es más fácil construirla y cultivarla cara. Este contraste sugiere que aunque los espacios digitales ofrecen conveniencia y comunidad, no pueden reemplazar ni igualar la profundidad y seguridad emocional de las interacciones reales.

Hábitos digitales más inteligentes

Los hallazgos son una llamada de atención para adoptar una interacción digital más inteligente. Los millennials deben reconocer los riesgos asociados a la confianza online y actuar con responsabilidad para protegerse. Educarse digitalmente, verificar identidades y limitar la exposición de información personal es esencial para mitigar amenazas cibernéticas y daños emocionales.

Es hora de decidir... ¿Seguir por el camino de la complacencia y esperar lo mejor, o recuperar el control y construir una experiencia digital más segura y sana?



La investigación fue realizada por Vanson Bourne en nombre de Kaspersky en enero de 2025. Se encuestó a 4.000 personas de entre 27 y 43 años en ocho países: Alemania España, Estados Unidos, Francia, Grecia, Italia, Reino Unido y Serbia.

1

Exceso de confianza y riesgo engaño

Los millennials han crecido como pioneros digitales y se perciben como arquitectos del mundo online. El 73% de los encuestados españoles se considera a sí mismo el "capitán TI" de su casa, es decir, la persona de referencia a la que recurren familiares y amigos para resolver problemas tecnológicos. Esta percepción varía según el país: alcanza su punto más bajo en Alemania (59%) y el más alto en Grecia (80%).

Esto refuerza su creencia de que comprenden el mundo digital mejor que nadie. Sin embargo, esta experiencia no siempre se traduce en una actitud cautelosa en Internet. Al contrario, en muchos casos los lleva a comportamientos imprudentes: el 37% de los millennials españoles admite haber confiado en personas equivocadas en Internet. Además, tres de cada cuatro reconocen que rara vez o nunca se molestan en verificar la

autenticidad de sus contactos online. Este patrón es similar en Reino Unido y EE. UU., pero en Europa, específicamente en Alemania, un sorprendente 84% afirma no verificar siempre la autenticidad de sus conexiones online.

Esta confianza mal depositada genera un punto ciego peligroso. La creencia de que su intuición digital es infalible los hace más vulnerables al engaño, la desinformación y las técnicas de ingeniería social, convirtiéndolos en blancos fáciles.

La excesiva seguridad digital les impide detectar señales de alerta como perfiles falsos, deepfakes o estafas impulsadas por inteligencia artificial, exponiéndolos al fraude de identidad, robos financieros y manipulación emocional. Todo esto representa una oportunidad para actores maliciosos que buscan explotar estas debilidades.



El 73%

de los millennials
españoles se considera
el "capitán TI"

El 37%

admite haber
confiado en personas
equivocadas en Internet



El 41%

de todos los millennials encuestados en España se ha topado con engaños digitales a través de catfishing, perfiles falsos o actividades fraudulentas

El exceso de confianza genera vulnerabilidad

Los millennials asumen que la exposición constante al entorno digital los convierte en expertos digitales. Este sesgo cognitivo, planteado por muchos analistas y conocido como la ilusión de conocimiento, puede afectar su capacidad para reconocer los riesgos.

La realidad es que la comodidad genera complacencia. Los datos globales muestran que los usuarios crónicos de Internet confían más en el contenido online (48%) que los observadores pasivos (34%).

A nivel mundial, de hecho, el 60% de los millennials se ha enfrentado a engaños digitales como catfishing, perfiles falsos o actividades fraudulentas. Aun así, muchos siguen interactuando con personas en Internet sin verificar su autenticidad. Esta confianza ciega es especialmente peligrosa en contextos como las citas online, redes sociales y espacios profesionales como LinkedIn, donde cualquier perfil puede ser fabricado con facilidad.

No obstante, esta sobreconfianza también afecta la forma en la que los millennials evalúan la información digital.



Robert Faris, PhD, profesor de Sociología de la Universidad de California en Davis, afirma: "Contrario al estereotipo que pueda existir, los nativos digitales pueden ser ingenuos, especialmente cuando se trata de amor y dinero. Como todos, estos deseos básicos los hacen vulnerables a actores fraudulentos online. El análisis de aproximadamente 1.000 respuestas abiertas en el informe internacional de Kaspersky reveló que alrededor del 37% de los encuestados españoles (40% de forma global) ha

sufrido alguna vez consecuencias negativas por confiar en alguien o en un perfil en Internet. Muchas respuestas destacaban la intersección entre el romance y el fraude, concretamente en casos de intento de chantaje y extorsión derivados de engaños amorosos".



El 70%

se ha vuelto más cauto y menos propenso a entablar relaciones online

El 45%

sigue confiando en la información de sus comunidades online

El 49%

comparte las principales novedades de su vida en Internet antes de contárselas a sus amigos y familiares en persona

Ante la proliferación de desinformación de gran impacto online, como el documental de Netflix **"Sweet Bobby: La pesadilla de una identidad falsa"**, los millennials están empezando a reconocer los riesgos del engaño online. Sin embargo, su confianza en su propia capacidad para desenvolverse en el mundo digital sigue siendo notablemente alta.

Este contraste es evidente en los patrones de confianza observados: en España, el 70% afirma haber adoptado una postura más cautelosa y menos propensa a entablar relaciones online; pero aun así, el 45% todavía confía en la información que circula dentro de sus comunidades online, asumiendo a menudo que estos espacios son más fiables que otros sitios de Internet. Esta tendencia es similar en países como España, Serbia, Francia y Reino Unido; siendo ligeramente superior en EE. UU. (53%) y Alemania (54%) donde se sigue confiando en la información de sus comunidades online.

Esta combinación de exceso de confianza digital y reticencia a verificar fuentes crea el caldo de cultivo perfecto para narrativas engañosas, perfiles falsos y manipulación masiva.

Compromiso sobre escepticismo

Otro factor de la sobreconfianza de los millennials es la búsqueda constante de refuerzo social a través de las interacciones online. Los ciclos de retroalimentación creados por las plataformas de redes sociales facilitan la priorización de la interacción sobre el escepticismo, reforzando aún más el exceso de confianza digital. Y es precisamente en este entorno donde prospera el engaño digital.

En lugar de llamar a un amigo o familiar, muchos millennials optan por enviar un mensaje directo (DM). O, en lugar de mantener conversaciones privadas, prefieren compartir sus pensamientos públicamente a través de redes sociales. De hecho, casi la mitad (49%) de los encuestados españoles admite compartir actualizaciones importantes de su vida –rupturas, ascensos, incluso mudanzas– online antes de comunicarlo personalmente.

Este ciclo de validación inmediata alimenta una cultura peligrosa donde a mayor interacción en una publicación, más peso emocional se le otorga. Esto hace que las personas sean más susceptibles a interactuar con contenido, individuos o narrativas engañosas que refuerzan creencias no verificadas.

La suposición aquí es: si se ve bien, debe ser real.

2

Validación e identidad online

La realidad es que los millennials no solo son víctimas: también participan activamente en el engaño online. En España, más del 11% admite editar su contenido y perfiles para crear una versión idealizada de sí mismos, y un 14% confiesa usar perfiles falsos, personajes inventados y exagerar detalles sobre su identidad. Eso significa que uno de cada siete millennials españoles está moldeando activamente una versión digital de sí mismo que no refleja la realidad.

Esto sugiere que las falsas representaciones en el mundo online no son solo el producto de otros. Es una norma social en la que muchos participan, ya sea por diversión o para beneficio personal. Este comportamiento es aún más notable en EE. UU. Donde, al igual que España, el 14% admite compartir desinformación. En Alemania, el 19% de los millennials destacó como el grupo más propenso a usar nombres falsos y crear perfiles ficticios entre todos los países encuestados. Existe, sin duda, una tendencia de deshonestidad digital. En un extremo está el perfeccionamiento digital aparentemente inofensivo: retocar los selfies, editar el perfil de LinkedIn o la publicación selectiva de los aspectos más positivos de la vida. Muchos consideran esta práctica una parte natural de la autopresentación en Internet, una forma de marca personal. En el otro extremo, encontramos manifestaciones mucho más graves como el catfishing o la creación de identidades falsas con fines maliciosos.

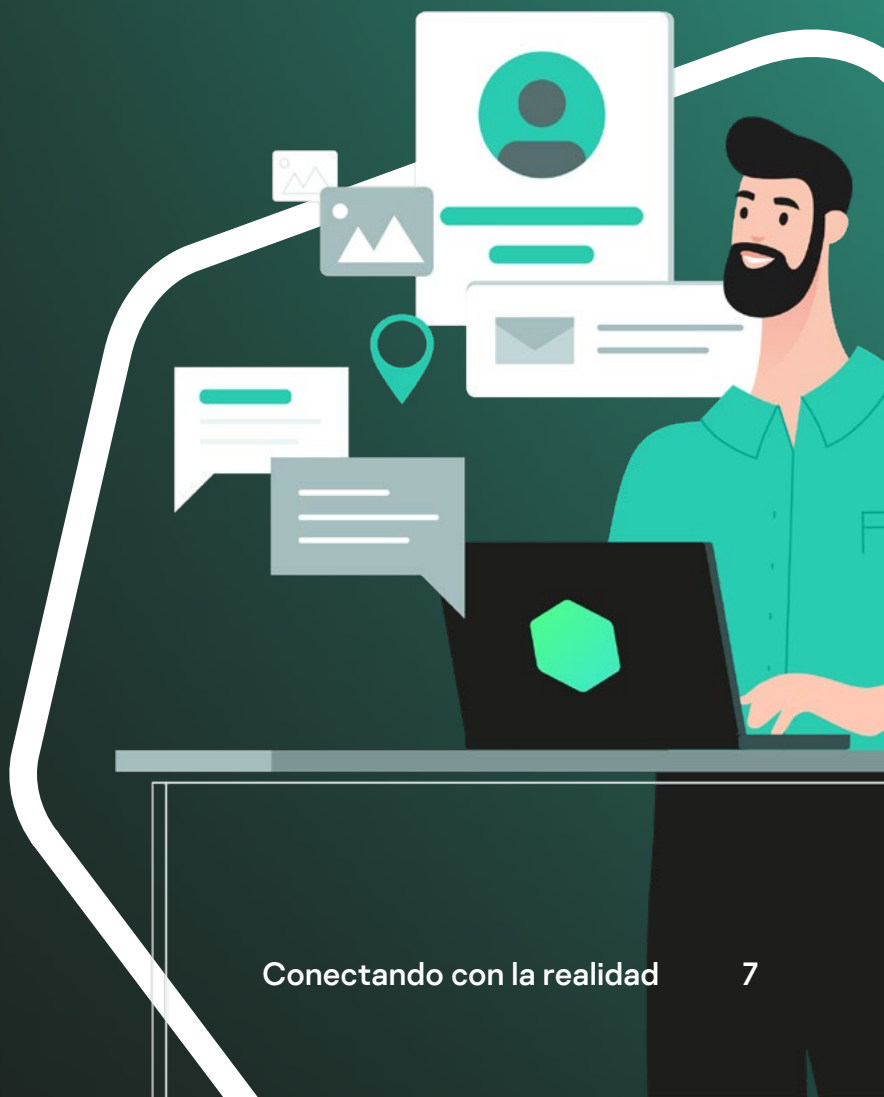
Pero aquí está el truco: cuanto más perfeccionamos nuestras vidas online, más asumimos que los demás están siendo igualmente auténticos.

El 11%

admite haber editado sus contenidos y perfiles para crear una versión idealizada de ellos mismos

14%

confesó utilizar perfiles falsos, y personajes, y exagerado información sobre su identidad





Ruth Guest, ciberpsicóloga y fundadora del juego de seguridad en redes sociales, Sersha, advierte que el exceso de confianza en nuestras propias habilidades digitales puede llevarnos a una confianza mal depositada en los demás: "La mayoría de los perfiles online son relativamente fieles a la realidad, pero compartir de forma selectiva y mejorar nuestra imagen pueden ocultar realidades más profundas. Este exceso de confianza en las interacciones digitales es particularmente peligroso cuando se encuentran personas que manipulan deliberadamente esa confianza –ya sea por validación, beneficio económico o para engañar".

Cuanta más gente se cree una ilusión, más vulnerable se vuelve.

El problema radica en que las redes sociales están diseñadas para ser adictivas. Cada "me gusta", cada compartido, cada comentario activa la liberación de dopamina, el mismo químico asociado con el placer y la recompensa. Con el tiempo, este refuerzo crea un hábito donde las personas sienten la necesidad de revisar notificaciones, monitorizar métricas de interacción y cuidar su presencia online para maximizar la aprobación de los demás. Funciones como los contadores de "me gusta", las visualizaciones de historias y los algoritmos que posicionan las publicaciones alimentan una dinámica social competitiva donde la visibilidad se convierte en sinónimo de valor.

Este ciclo de validación es algo natural para los millennials que crecieron dentro de este sistema. De hecho, el 51% de los millennials españoles se siente cómodo compartiendo información personal online, reforzando la idea de que la necesidad de validación puede, a veces, superar al sentido de precaución.

Pero más allá de las personalidades cuidadosamente publicadas, surge una pregunta clave: ¿Puede la validación digital reemplazar realmente la conexión genuina del mundo real? ¿O es solo un sustituto que deja a los usuarios deseando más?

El 51%

de los millennials
se sienten cómodos
compartir información
personal online

3

Soledad y comunidades online

A pesar de pasar un promedio de tres horas al día en plataformas online, muchos millennials siguen enfrentando sentimientos de aislamiento. De hecho, un **estudio reciente** de Bertelsmann Stiftung revela que el 57% de los jóvenes europeos se siente moderadamente o incluso gravemente solos. Esto lleva a los millennials a recurrir a los espacios digitales para llenar los vacíos que dejan las estructuras sociales tradicionales en declive, como la socialización en el trabajo y los encuentros con amigos.

Robert Faris, profesor de Sociología de la Universidad de California en Davis, señala cómo los datos también muestran un vínculo claro entre la participación online y la formación de amistades digitales significativas.

A nivel global, el 46% de los observadores pasivos (aquellos que pasan menos de una hora diaria online) han forjado al menos una amistad online significativa. Este porcentaje se dispara con el nivel de compromiso online:



Participantes ocasionales (1–3 horas/día) alcanzan el **68%**



Contribuyentes activos (3–5 horas/día) llegan al **76%**



Los crónicamente conectados (más de 5 horas/día) alcanzan el **81%**

El 51%

considera más fácil entablar relaciones personales cara a cara

En España, aunque el 21% de los millenials afirma que le resulta más sencillo entablar amistades online, la mayoría – 51% – sigue valorando más las relaciones cara a cara, encontrando más fácil desarrollar amistades genuinas y relaciones románticas en persona.



APROXIMADAMENTE

el **35%**

de los millennials
afirma que participar
en comunidades
online ha afectado
positivamente a su
salud mental

Las fortalezas y limitaciones de las comunidades online

A diferencia de las relaciones offline, que a menudo están condicionadas por la proximidad física, las amistades online se fundan sobre intereses compartidos, compatibilidad y disponibilidad constante. Internet elimina las barreras de distancia y las limitaciones de las estructuras sociales tradicionales, permitiendo que las relaciones prosperen.

Para muchos, las comunidades digitales se han convertido en un salvavidas. Quienes padecen ansiedad social, viven en áreas aisladas o buscan intereses específicos pueden encontrar un sentido de pertenencia online de formas que podría no existir en su entorno físico. En España, aproximadamente el 35% de los millennials afirma que participar en comunidades online ha tenido un impacto positivo en su salud mental y bienestar, solo un punto porcentual por debajo de los millennials de Estados Unidos y Reino Unido, que registran la cifra más alta (36%). Por el contrario, Alemania y Serbia se registran los niveles más bajos (24%).

Sin embargo, aunque las amistades online tienen ciertas ventajas, carecen de la riqueza de las interacciones humanas que definen los vínculos emocionales más profundos. Un 9% de los encuestados españoles informó que participar en comunidades online tuvo un impacto negativo en su salud mental, lo que demuestra que también existe un efecto contrario.

La ciberpsicóloga **Ruth Guest** subraya: "Las interacciones cara a cara siguen siendo insustituibles para generar una confianza profunda. Las conexiones digitales, por muy significativas que sean, carecen de elementos fundamentales como el lenguaje corporal, el tono de voz y las microexpresiones, factores que moldean la verdadera intimidad emocional. Si bien las interacciones digitales pueden ser intensas y frecuentes, a menudo existen dentro de entornos controlados, como grupos de chat o hilos de redes sociales, donde las personas solo presentan una versión cuidada de sí mismas. Este contraste sugiere que si bien los espacios digitales ofrecen conveniencia y comunidad, no pueden reemplazar la profundidad, confianza y seguridad emocional de las interacciones en el mundo real. Cuando los espacios digitales reemplazan las relaciones en el mundo real, en lugar de complementarlas, los individuos pueden sentirse más aislados y emocionalmente desconectados, a pesar de parecer socialmente activos online".

La llamada de atención

El mundo digital ofrece conexión y comodidad, pero también exige vigilancia y atención. Como muestran los resultados, cuanto más conectados están los millennials, más se difuminan los límites entre confianza e ingenuidad, entre identidad y apariencia. Romper este ciclo requiere más que concienciación: exige una nueva mentalidad digital.



"La alfabetización digital ya no se trata simplemente de usar la tecnología, sino de entender sus riesgos", dice **Marc Rivero, Lead Security Researcher de Kaspersky**. "La verificación debe sustituir a la suposición, el escepticismo debe imponerse a la confianza ciega, y la seguridad debe convertirse en una constante, no en un pensamiento posterior. Con el auge del engaño impulsado por IA, la necesidad de pensamiento crítico y mayor conciencia en seguridad online nunca ha sido mayor. Los millennials deben liderar este cambio: la confianza online ha de ganarse, no asumirse. Internet no va a cambiar para protegerlos, pero ellos sí pueden cambiar la forma en que interactúan con Internet".

“

La verificación
debe sustituir a
la suposición, el
escepticismo debe
anular la confianza
ciega y la seguridad
debe convertirse en
una mentalidad

”

Tres pasos para recuperar el control digital



Gestión de la privacidad – proteger los datos personales

Uno de los mayores riesgos en el mundo digital es la exposición involuntaria de información personal. A pesar de ser considerados expertos en tecnología, los millennials a menudo no gestionan de forma adecuada su huella digital. En España, el 51% admite compartir información personal o sensible en Internet, aumentando su riesgo de filtraciones de datos, robo de identidad y explotación cibernética.

Errores comunes incluyen el uso de contraseñas débiles, otorgar permisos excesivos a aplicaciones y compartir información personal en redes sociales sin darse cuenta. Para contrarrestarlo, deberían usar una solución de seguridad fiable como **Kaspersky Password Manager** para generar y proteger contraseñas únicas para cada cuenta y resistir la tentación de reutilizar contraseñas.

Y, de igual modo, deberían adoptar un enfoque proactivo en la gestión de la privacidad. Herramientas como **Kaspersky Privacy Checker** ofrecen recomendaciones personalizadas de configuración de privacidad para las principales plataformas sociales, ayudando a minimizar la exposición a filtraciones de datos, publicidad dirigida y robo de identidad.

51%

admite haber compartido
información sensible



Concienciación en ciberseguridad – fortalecer la higiene digital

Más allá de los ajustes de privacidad, es necesario comprender los riesgos de ciberseguridad y adquirir mejores prácticas en higiene digital. El entorno digital evoluciona constantemente: las estafas de phishing, tecnología de deepfakes y fraude de identidad son cada vez más sofisticados y frecuentes.

Y, aunque parezca sorprendente, mucha aún caen en correos fraudulentos, llamadas falsas de soporte técnico y sitios web engañosos porque no saben detectar señales de alerta.

Las personas pueden reducir drásticamente su exposición a estas amenazas incorporando hábitos de higiene digital en su vida diaria. Esto incluye:



Verificar identidades: usar búsquedas de imagen inversa, comparar perfiles y solicitar videollamadas para confirmar que una persona coincide con sus fotos.



Contrastar información: buscar fuentes fiables para respaldar cualquier información compartida online y evitar difundir o consumir desinformación.



Ser cauteloso con la geolocalización: publicar lugares visitados con frecuencia puede revelar patrones de movimiento. Cuando se utilicen etiquetas de geolocalización, mejor optar por ubicaciones abstractas o no específicas.



Respetar los datos de otros: no compartir fotos, nombres o información personal de otros sin su consentimiento. Trata los datos personales ajenos con el mismo cuidado que los propios.



Mantenerse informado sobre estafas digitales: estar al día con las estafas online comunes y sus señales de alerta. El blog **Kaspersky Daily** ofrece consejos actualizados.



Interacción online saludable – encontrar el equilibrio

Además de las preocupaciones de seguridad, la alfabetización digital debe abordar también el impacto psicológico de la interacción online. Como se ha visto anteriormente, los millennials a menudo priorizan la validación en redes sociales y las relaciones virtuales por encima de las conexiones en el mundo real, lo que puede derivar en ansiedad, fatiga digital y desapego emocional.

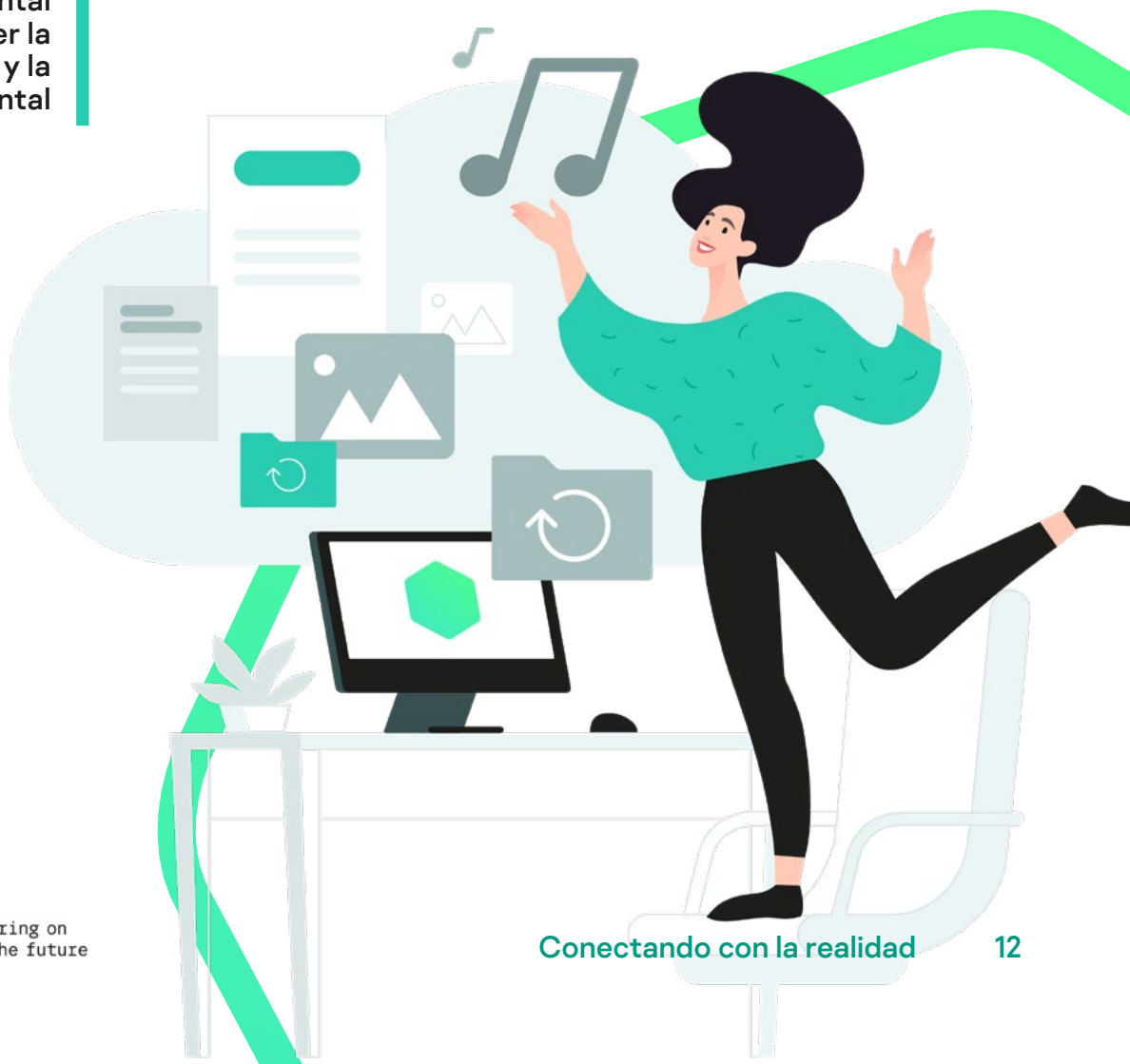
Un aspecto clave de una interacción digital saludable es establecer límites. Esto incluye reducir el tiempo de exposición a pantallas, priorizar las relaciones offline y usar las redes sociales de forma consciente.

Asimismo, mantener un entorno digital seguro es clave para la tranquilidad mental. Actualizar regularmente las aplicaciones y el software ayudan a corregir vulnerabilidades de seguridad, protegiendo la información personal y reduciendo el estrés asociado a las amenazas digitales.

Usar un antivirus fiable como **Kaspersky Premium** puede proporcionar protección en tiempo real contra enlaces maliciosos y robo de identidad, permitiendo que los millennials interactuar online con mayor confianza y control.

En última instancia, la alfabetización digital no se trata solo de seguridad. Se trata de bienestar. Los millennials deben aprender a usar la tecnología con conciencia y propósito, asegurándose de que su vida digital complemente, en lugar de reemplazar, sus experiencias del mundo real.

Un entorno digital seguro es fundamental para mantener la tranquilidad y la paz mental





Acerca de

Kaspersky es una compañía global de ciberseguridad y privacidad digital fundada en 1997. Con más de mil millones de dispositivos protegidos hasta la fecha frente a ciberamenazas emergentes y ataques específicos, la profunda experiencia de Kaspersky en inteligencia de amenazas y seguridad se transforma constantemente en soluciones y servicios innovadores para proteger a particulares, empresas, infraestructuras críticas y gobiernos de todo el mundo. El extenso portfolio de productos de seguridad de la empresa incluye la mejor protección de la actividad digital para dispositivos personales, productos y servicios de seguridad especializados para empresas, así como soluciones Cyber Immune para combatir amenazas digitales sofisticadas y en constante evolución. Ayudamos a millones de particulares y a más de 200.000 clientes corporativos a proteger lo que más les importa. Obtenga más información en www.kaspersky.es

[kaspersky.es](https://www.kaspersky.es)
<https://www.kaspersky.es/blog>

© 2025 AO Kaspersky Lab.
All rights reserved. Registered trademarks and service marks are the property of their respective owners