

# 26<sup>DE</sup> ABRIL DÍA DEL NIÑO

## Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

Investigación con 65 Médicos/as especialistas en infancia  
y 334 familias con hijos de 0 a 17 años

FINANCIA:



AUTORES:



# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Objetivos

### Objetivo principal

Analizar el impacto de la sobreexposición a pantallas en la salud y el desarrollo infantil, a partir de la percepción y experiencia de profesionales sanitarios y familias con hijos/as de 0 a 17 años.

### Objetivos específicos

- Identificar los principales problemas de salud según médicos especialistas
- Detectar las áreas del desarrollo infantil más afectadas
- Conocer la percepción de familias sobre la problemática y los efectos del uso de pantallas
- Explorar las dificultades que se enfrentan las familias para establecer límites de uso
- Evaluar el papel del juego y los juguetes como alternativa saludable
- Recoger propuestas de sensibilización y prevención que minimicen los riesgos

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

Revisión de literatura

Más de 200 artículos científicos detectados. 70 examinados. 20 artículos actuales publicados en revistas de impacto científico (2018-2024) han sido considerados como esenciales



## Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

Revisión de literatura

- Prevalencia de estudios fundamentales y falta de investigaciones aplicadas
- 40% de los estudios se ha realizado durante la pandemia COVID-19 (2019-2021)
- 20% de las investigaciones se centra en las consecuencias o los efectos de la situación sociosanitaria consecuencia de esta.

## HÁBITOS DE JUEGO

Entre 2019 y 2022, la exposición a pantallas digitales llegó casi a duplicarse. Shrivastava et al. (2020) y Cachón-Zagalaz et al. (2021)

Existe un desplazamiento del juego sin pantalla, influenciado por las actitudes de los adultos. Palacios et al. (2020)

Las pantallas arrojan resultados óptimos, siempre y cuando estos estén mediados por el “factor adulto”. Migliorata et al. (2020)

## EFFECTOS DE LA SOBREEXPOSICIÓN

- **Nivel Socioeconómico** (Bohnert y Gracia, 2023).
  - Menor NSE = uso excesivo de pantalla
- **Riesgos**
  - Adicción a la tecnología y las complicaciones de comportamiento (Cachón-Zagalaz et al., 2021).
  - Peor calidad del sueño en niños de 6 a 8 años (Chiu et al., 2022).

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Investigaciones previas

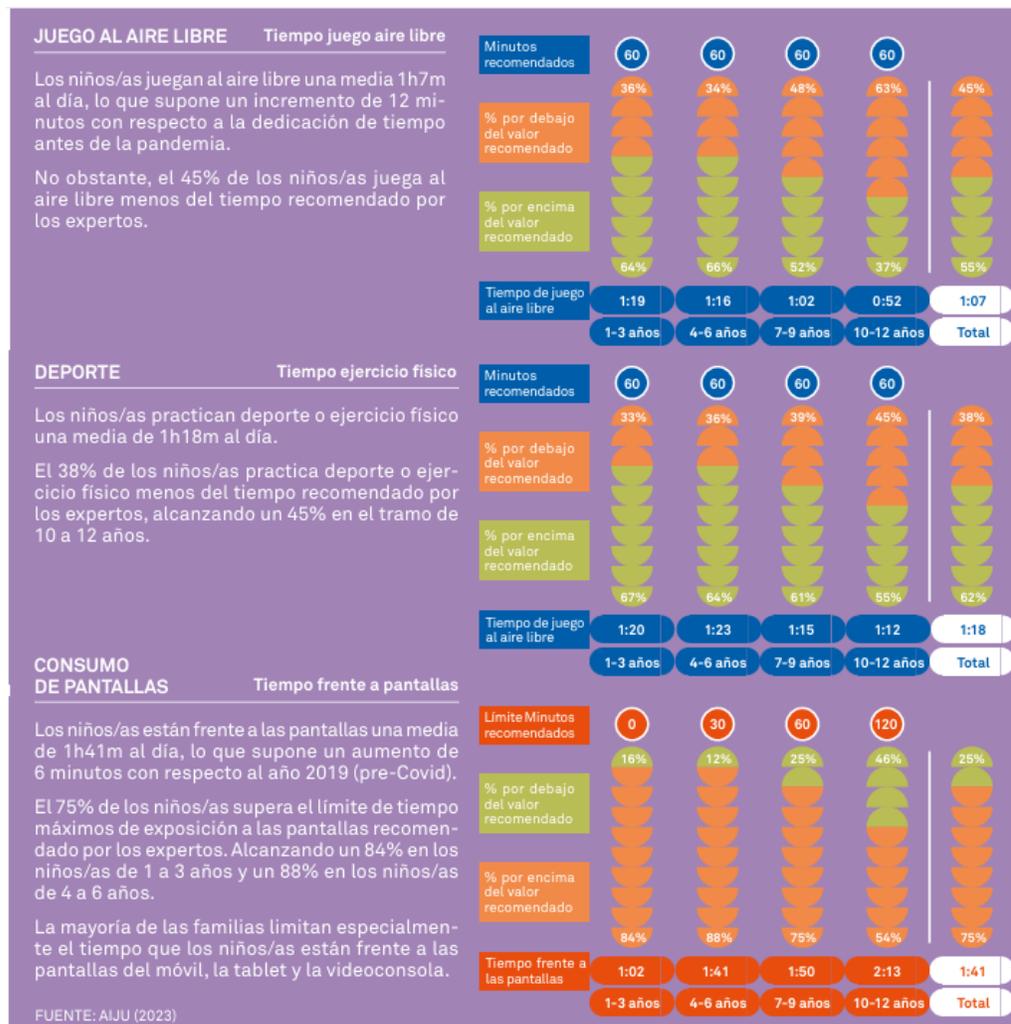
**Guía AIJU**  
Juega, aprende y crece  
2024/2025 • JUEGO Y JUGUETE

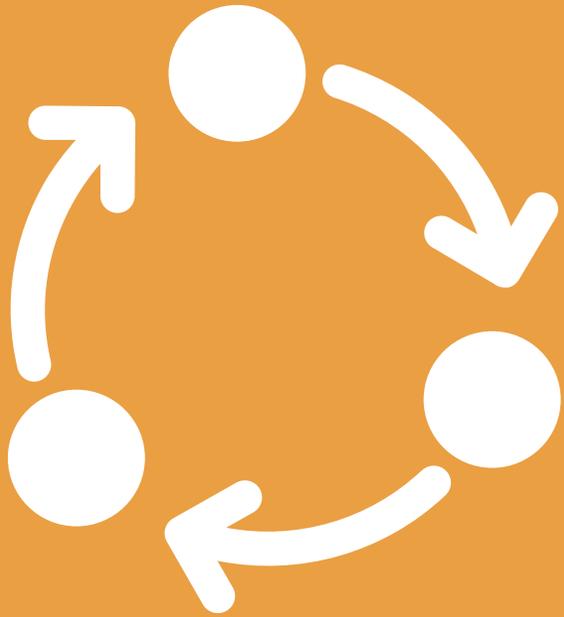
Descarga nuestra versión accesible de la Guía de AIJU

Única guía basada en estudios con niños/as y familias

www.guiaaiju.com

aiju  
INSTITUTO TECNOLÓGICO DE PRODUCTO INFANTIL Y OCIO





# 1. METODOLOGÍA

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

Metodología: Descripción de la muestra



## Familias

Efectos de la falta de juego en la infancia

n=668 padres/madres

**1002 familias**



## Educación

Uso de dispositivos digitales y efectos en el aprendizaje

n=110 docentes  
n=1.896 alumnos/as

**1.896 niños/as**



## Salud

Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

n=65 médicos especialistas infantiles  
n=334 familias

**175 expertos/as infancia**

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

Metodología: Descripción de la muestra

## Descripción Muestra

- Investigación a médicos/as especialistas en infancia = 65
  - Pediatras (32)
  - Psicólogos / Psiquiatras (15)
  - Oftalmólogos (9)
  - Neurólogos (4)
  - Nutricionistas (2)
  - Fisioterapeuta
  - Otorrinolaringólogo
- Investigación a padres/ madres con hijos/as de 0 a 17 años = 334

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

Metodología: Descripción de la muestra

## Metodología investigación médicos especialistas



TIPO DE ESTUDIO	Estudio cuantitativo a través de entrevista personal y cuestionario electrónico
UNIVERSO	Médicos/as especialistas en infancia
MUESTRA	65
ÁMBITO	Nacional
TIPO DE CENTRO	Hospital público/privado, centro de salud y clínicas

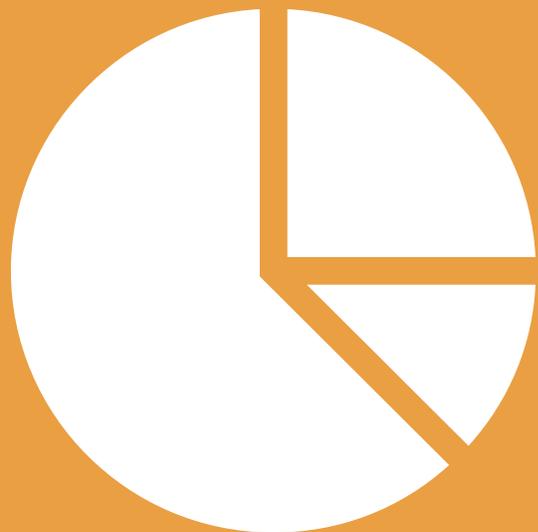
# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

Metodología: Descripción de la muestra

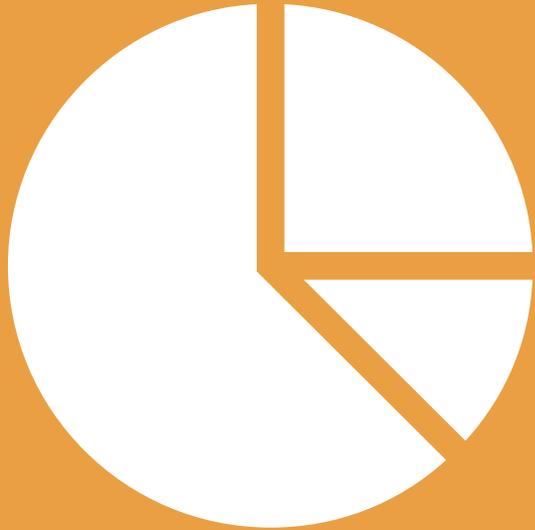
## Metodología investigación familias



TIPO DE ESTUDIO	Estudio cuantitativo a través de cuestionario electrónico		
UNIVERSO	Familias con hijos/as de 0 a 17 años		
MUESTRA	334	ERROR MUESTRAL	$\pm 5,36\%$
TEC. MUESTREO	Afijación proporcional por edad de los niños/as		
ÁMBITO	Nacional		
SEXO ENTREVISTADO	92% Mujeres 8% Hombres		



## 2. RESULTADOS



## 2.1 Resultados Médicos especialistas en infancia

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Médicos/as  
n=65



¿Crees que el uso excesivo de pantallas está relacionado con PROBLEMAS EN EL DESARROLLO INFANTIL general?

Nada + Poco

Mucho + Totalmente

3%

95%



¿Ha observado un AUMENTO DE ENFERMEDADES en relación con el uso excesivo de pantallas por parte de los niños/as?

6%

81%

Fuente AIJU 2025



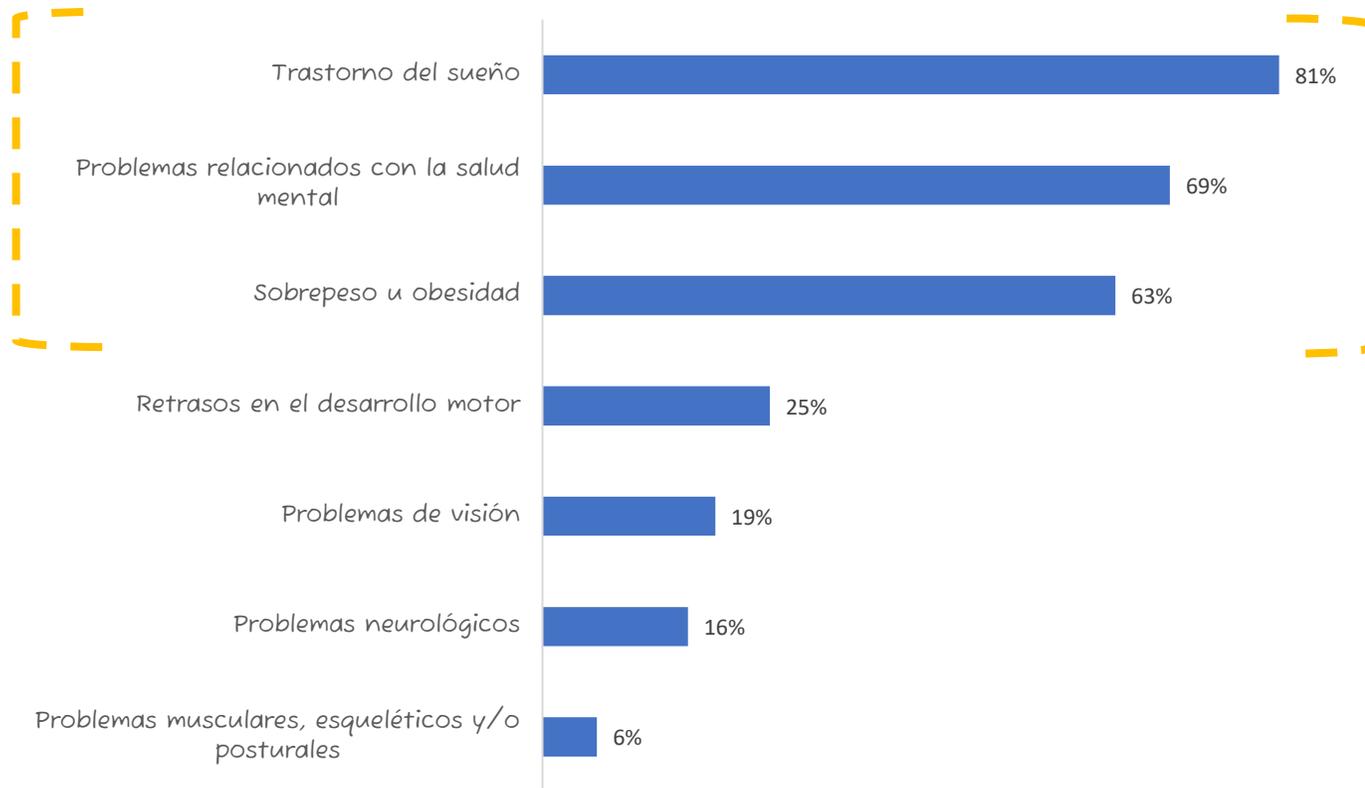
# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Pediatras  
n=32

### Problemas relacionados con el uso excesivo de pantallas -Pediatras-



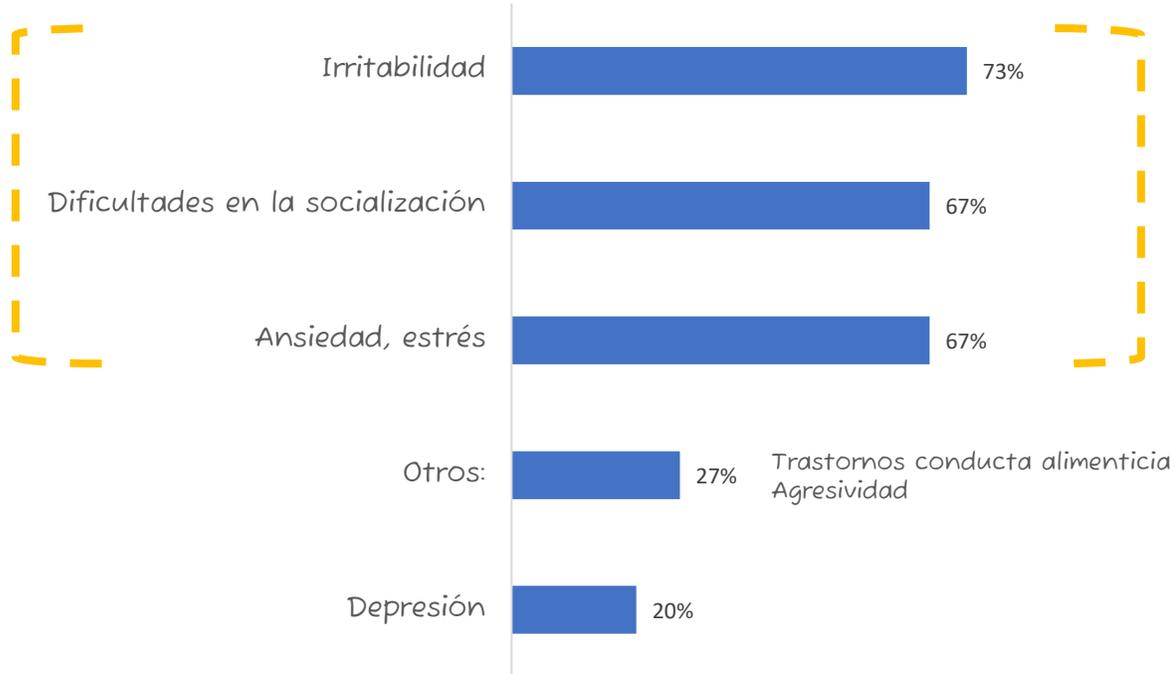
¿Cuáles cree o ha detectado que están más relacionados con un uso excesivo de pantallas?  
Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Problemas relacionados con el uso excesivo de pantallas -Psicólogos-



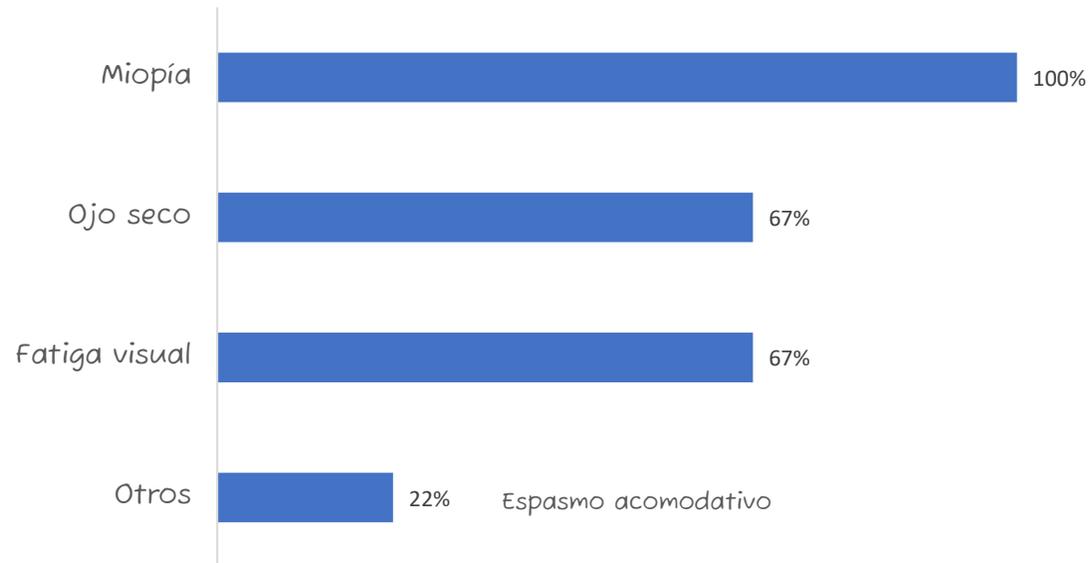
¿Cuáles cree o ha detectado que están más relacionados con un uso excesivo de pantallas?  
Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



### Problemas relacionados con el uso excesivo de pantallas -Oftalmólogos-



¿Cuáles cree o ha detectado que están más relacionados con un uso excesivo de pantallas?  
Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Neurólogos/as  
n=4

Hiperactividad / Impulsividad, Cefalea tensional, Cefalea Migrañosa, Déficit de atención y Alteración en memoria y velocidad de procesamiento.



Nutricionistas  
n=2

Sobrepeso/ obesidad, consumo excesivo de alimentos ultra procesados, disminución del consumo de frutas y verduras

¿Cuáles cree o ha detectado que están más relacionados con un uso excesivo de pantallas?

Fuente AIJU 2025

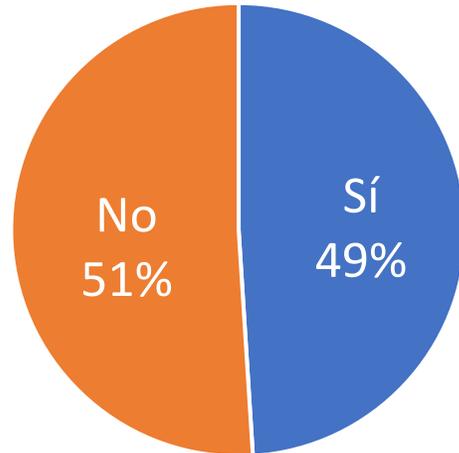
# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Médicos/as  
n=65

### Seguimiento del tiempo de uso de pantallas



¿Realiza algún seguimiento sobre el tiempo de uso de pantallas en sus pacientes infantiles?

Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Médicos/as  
n=65

Nada + Poco

Mucho + Totalmente



¿Los **FAMILIARES** que acuden a su consulta suelen preguntar o **MOSTRAR PREOCUPACIÓN** por el tiempo de pantalla que consumen sus hijos/as?



Límites recomendados	
Edad	Min/ día
0 años	0
1 año	0
2 años	0
3 años	0
4 a 6 años	20 min
7 a 9 años	30-40 min
10 a 12 años	60 min

¿Qué límites de uso de pantallas al día recomienda para prevenir problemas en la infancia?

Fuente AIJU 2025



Niños/as por encima tiempo recomendado				
Edad	2023		2025	
1 a 3 años	<b>0</b>	84%	<b>0</b>	84%
4 a 6 años	<b>30</b>	88%	<b>20</b>	92% (98%)
7 a 9 años	<b>60</b>	75%	<b>40</b>	90%
10 a 12 años	<b>120</b>	54%	<b>60</b>	98%
<b>Total</b>		<b>75%</b>		<b>91%</b>



Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Médicos/as  
n=65



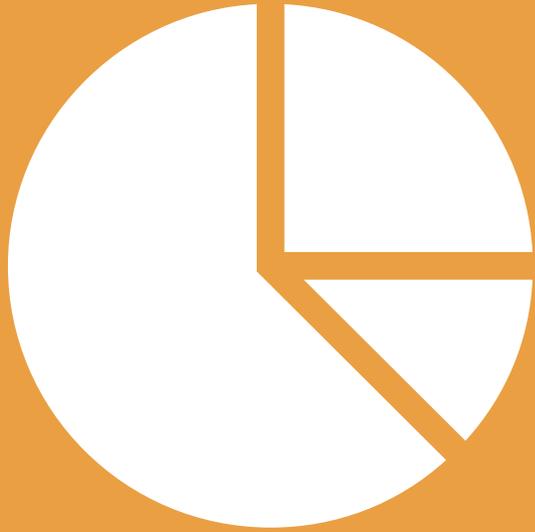
¿Cree que el juego con y sin juguetes (y excluyendo videojuegos) es positivo para el desarrollo infantil?

Nada + Poco

Mucho + Totalmente

1%

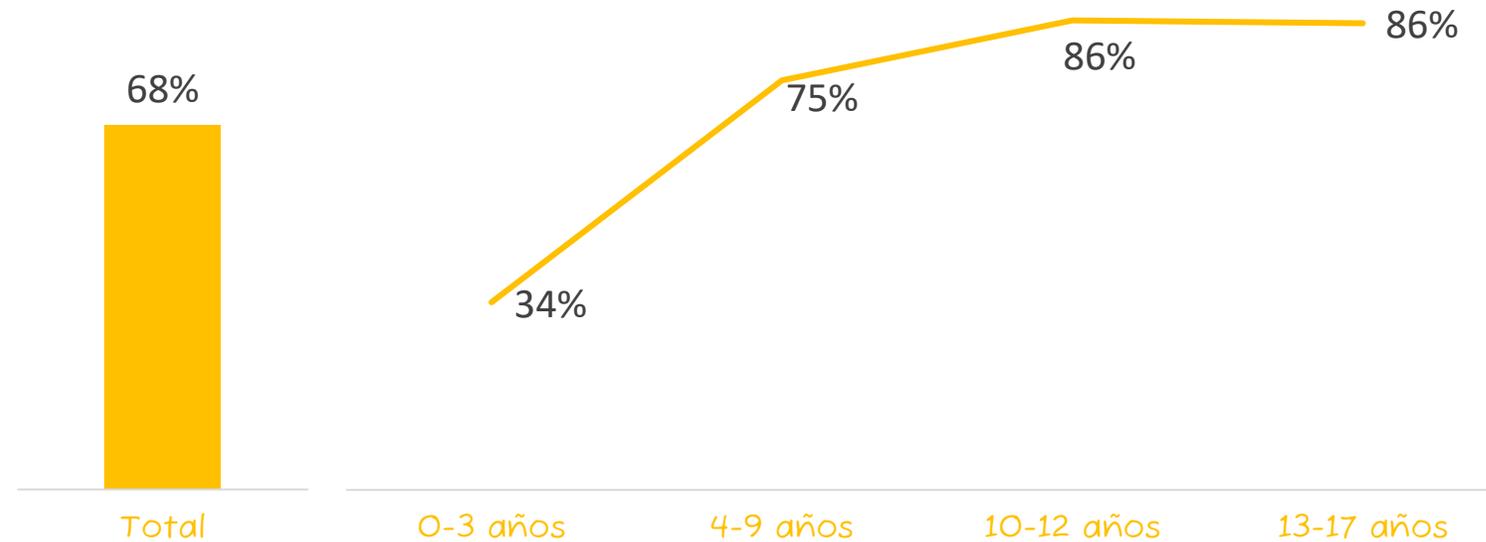
99%



## 2.2. Resultados Familias



### Preocupación por el tiempo frente a las pantallas (Mucho + Totalmente)



¿Te preocupa el tiempo que tu hijo/a pasa frente a pantallas?

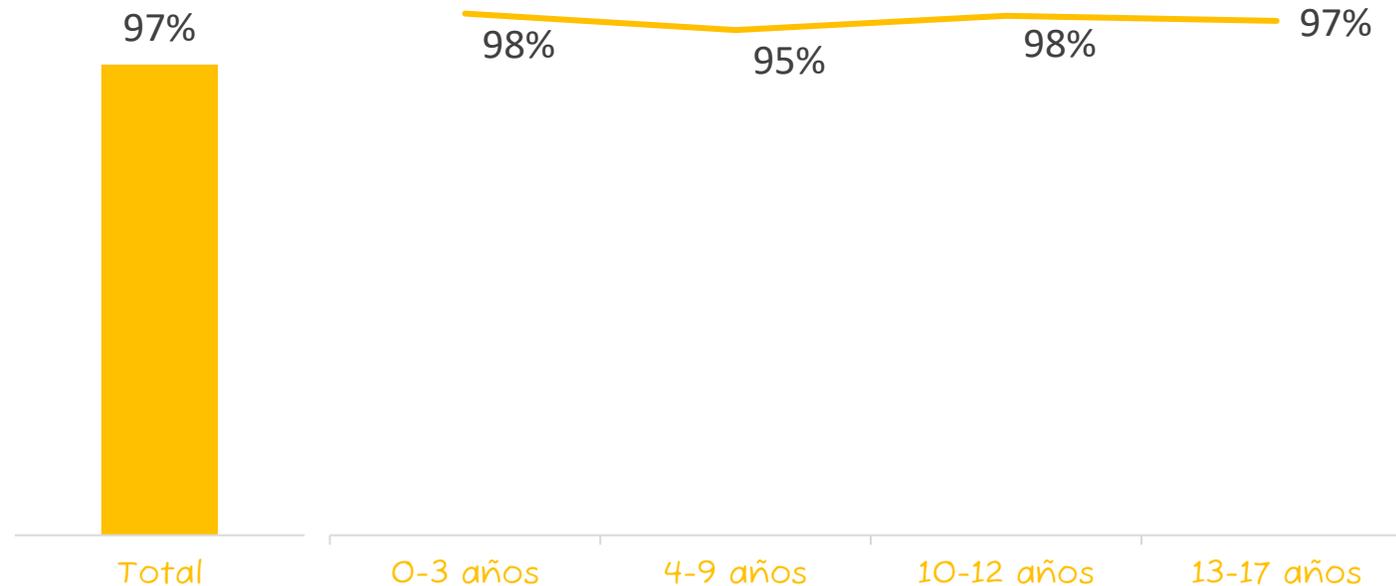
Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



### Opinión aumento consumo pantallas últimos 5 años (Mucho + Totalmente)



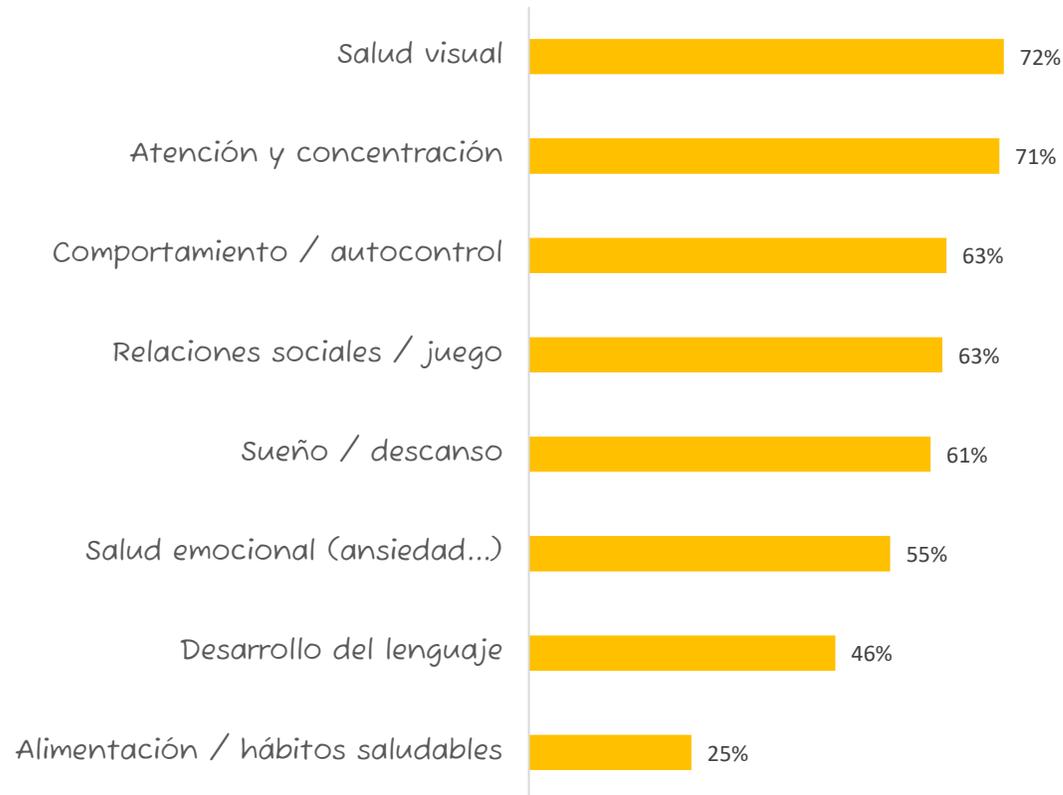
¿Crees que el consumo de pantallas de los niños/as ha aumentado en los últimos 5 años?  
Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



### Áreas afectadas hijos/as según familias

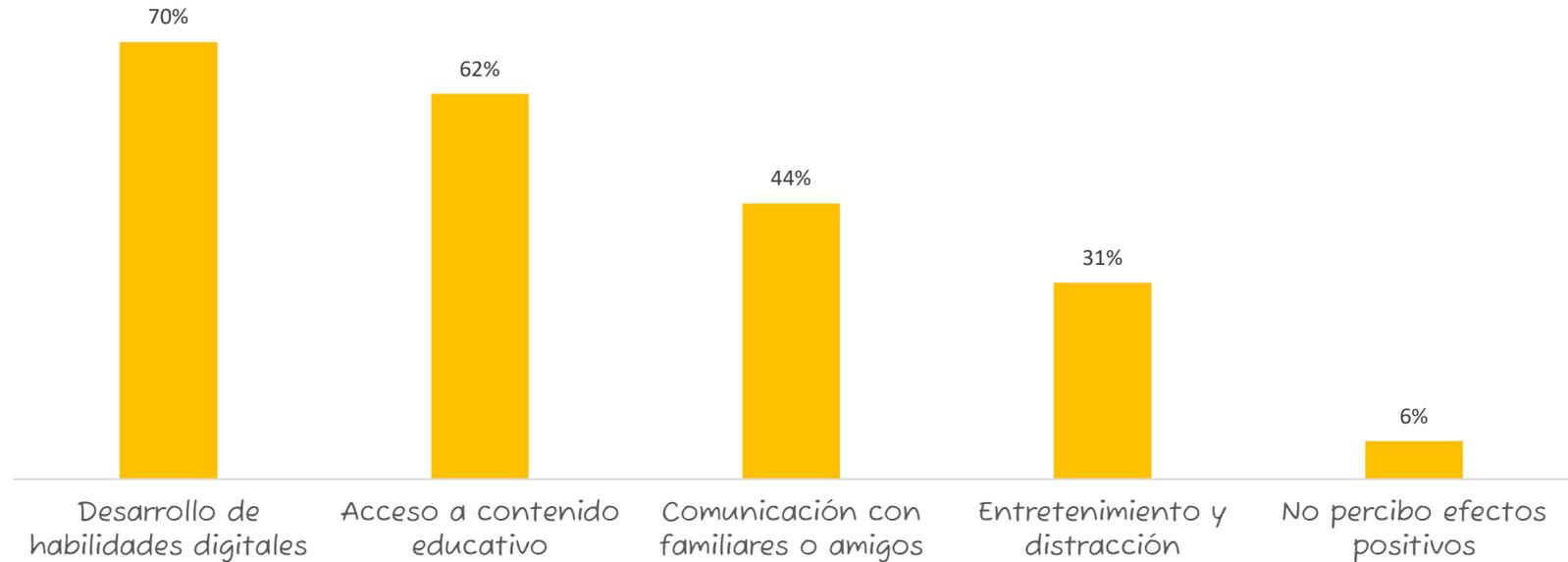


¿En qué áreas crees que el uso de pantallas puede estar afectando a tu hijo/a?

Fuente AIJU 2025



### Beneficios del uso de pantallas



¿Crees que el uso de pantallas puede tener también efectos positivos? ¿Cuáles?

Fuente AIJU 2025

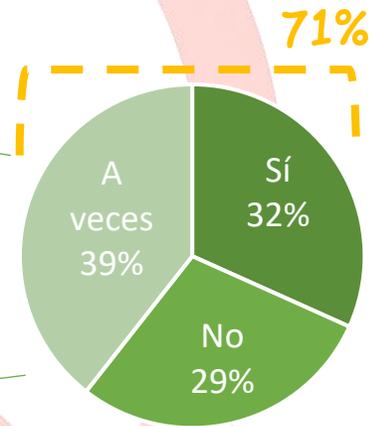
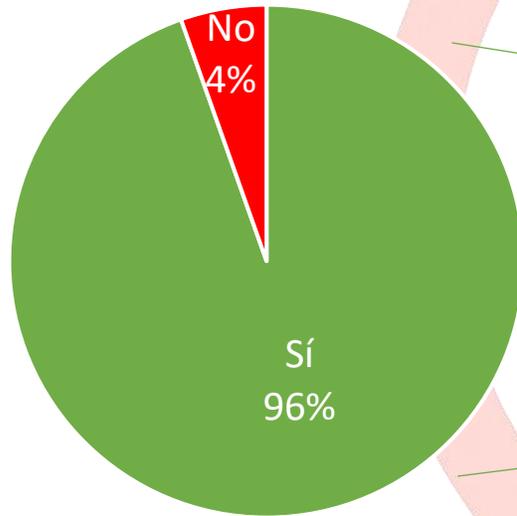
# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



Establecimiento de normas o límites de uso de pantallas

Dificultad de mantener las normas

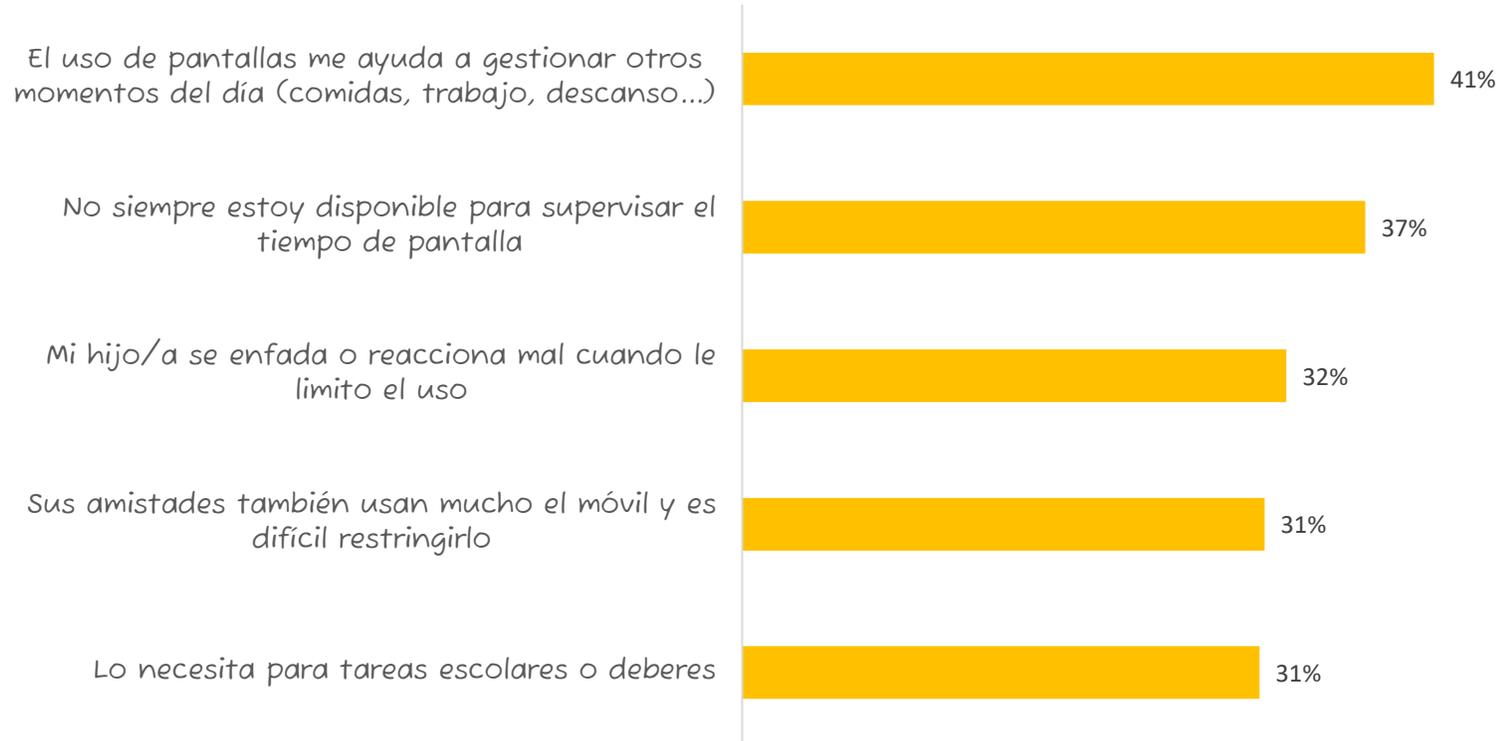


¿Has intentado establecer normas o límites sobre el uso de pantallas en casa?  
¿Te resulta difícil mantenerlas?

Fuente AIJU 2025



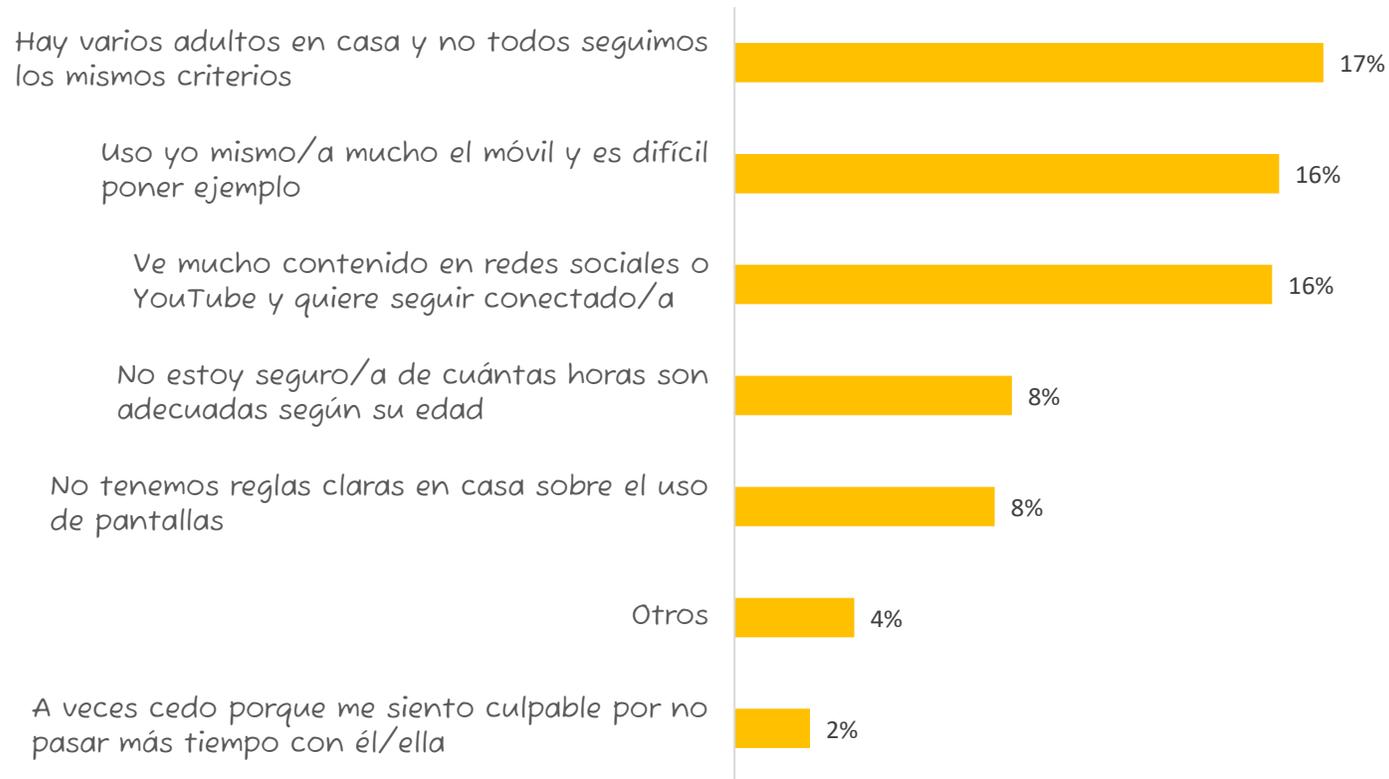
### Principales Motivos Dificultad mantenimiento normas



¿Por qué te resulta difícil mantenerlas?



### Motivos Dificultad mantenimiento normas



¿Por qué te resulta difícil mantenerlas?

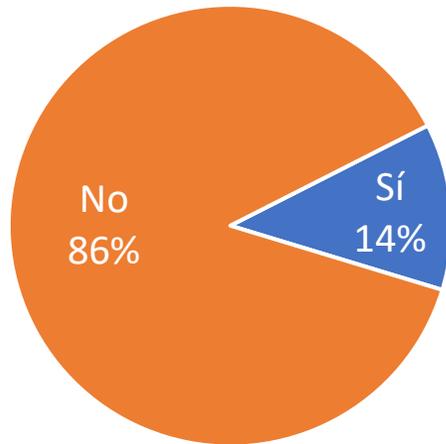
Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados

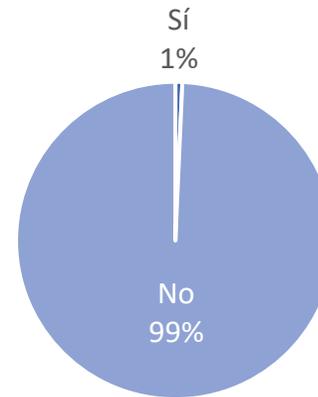


### Consulta preocupación con especialistas



¿Has consultado con algún profesional sanitario sobre el uso de pantallas y su posible impacto en tu hijo/a?

### Diagnosticados por uso excesivo o adicción



Tu hijo/a ha recibido algún diagnóstico relacionado con el uso de pantallas, adicción al móvil o síntomas asociados a los mismos?



Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Resultados



### Juego y desarrollo infantil

Nada + Poco    Mucho + Totalmente



¿Cree que el juego con y sin juguetes (y excluyendo videojuegos) es positivo para el desarrollo infantil?

### Juego y salud

Nada + Poco    Mucho + Totalmente



¿Cree que el juego con y sin juguetes (y excluyendo videojuegos) puede ayudar a reducir los problemas de salud relacionados con el uso excesivo de pantallas?

”

## 3. CONCLUSIONES

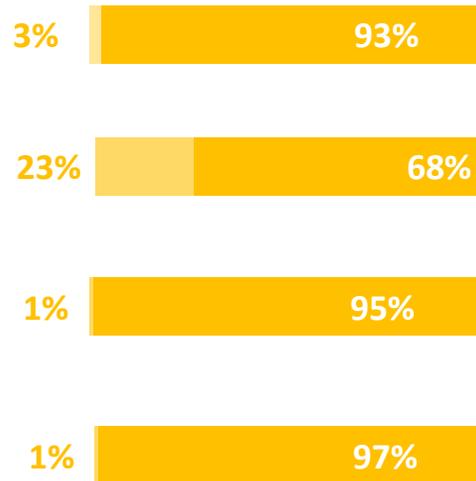
# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Conclusiones



FAMILIAS

Nada + Poco      Mucho + Totalmente



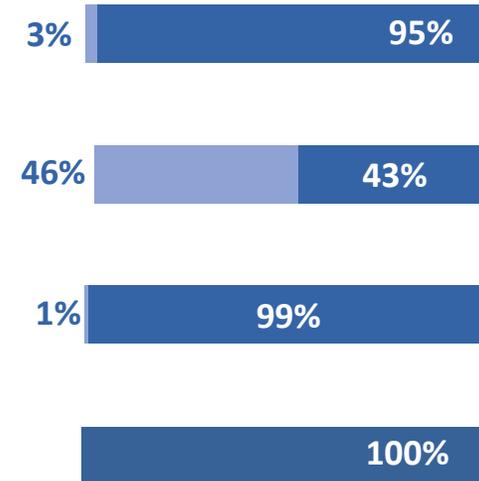
Pantallas = Problemas en el desarrollo infantil

Muestran preocupación las familias

Juego = positivo para el desarrollo infantil

Necesidad de concienciación

Nada + Poco      Mucho + Totalmente

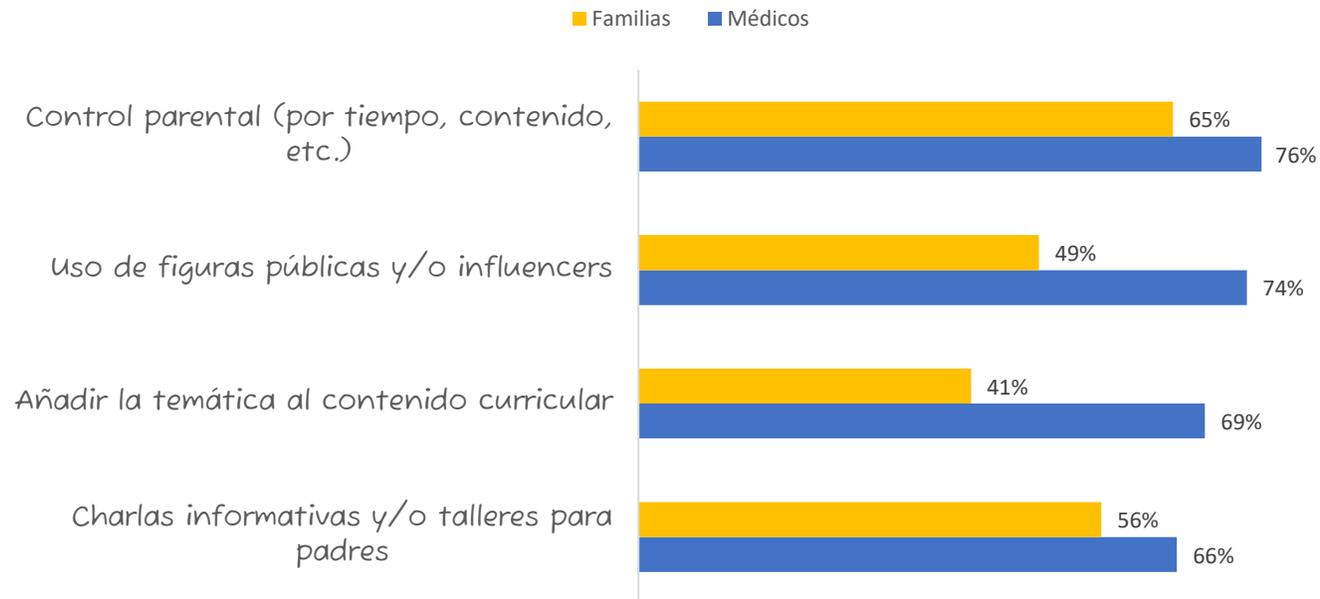


MÉDICOS/AS

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

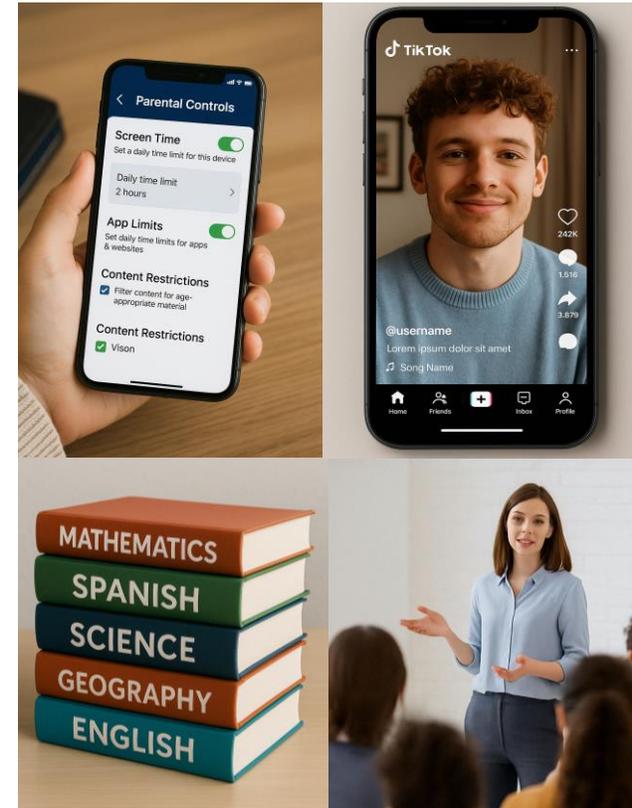
## Conclusiones

### Herramientas de concienciación preferidas



¿Valora el grado de eficacia de las siguientes herramientas de concienciación para reducir el tiempo de uso de pantallas en la infancia?

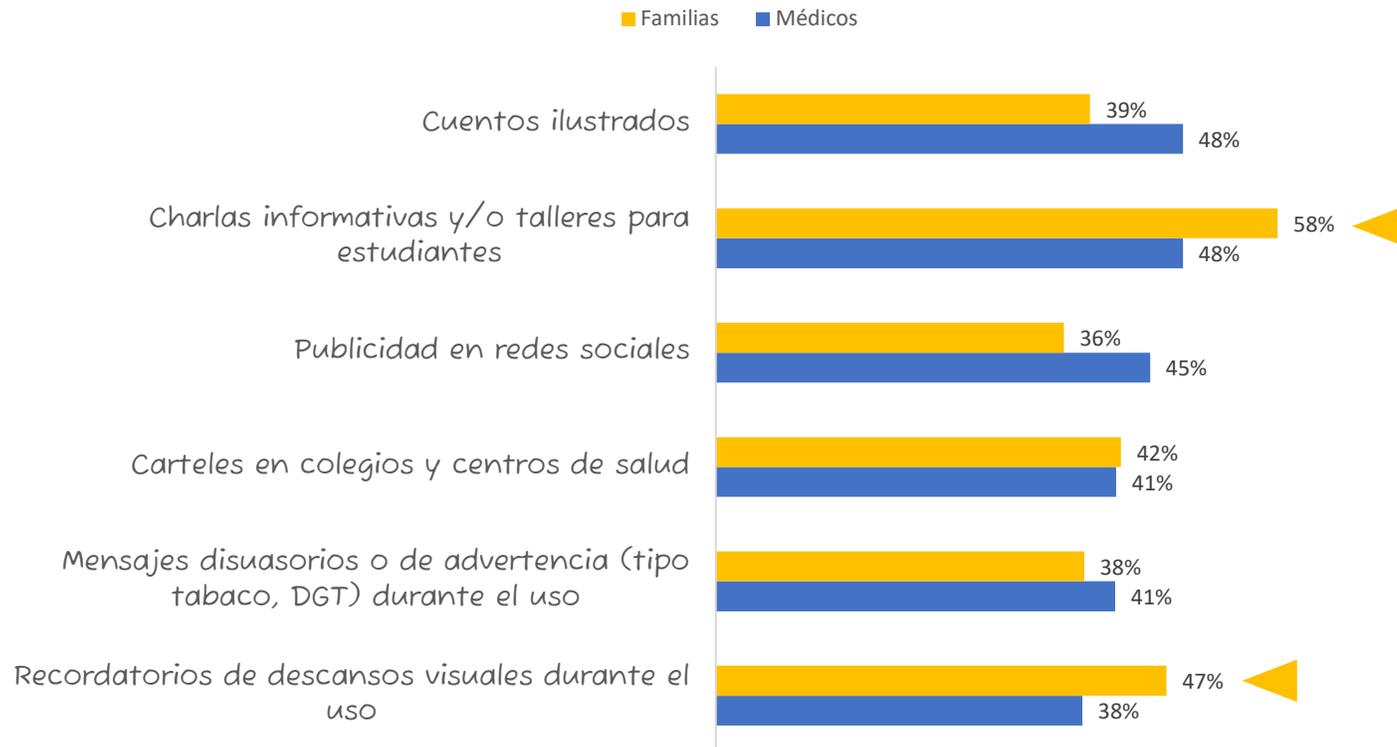
Fuente AIJU 2025



# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Conclusiones

### Herramientas de concienciación



¿Valora el grado de eficacia de las siguientes herramientas de concienciación para reducir el tiempo de uso de pantallas en la infancia?

Fuente AIJU 2025

# Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil

## Conclusiones

- Médicos/as (95%) y familias (93%) coinciden en que el uso excesivo de pantallas impacta negativamente en el desarrollo infantil. El 81% de los/las especialistas ha detectado un aumento de enfermedades asociadas.
- Los problemas de salud más frecuentes: trastornos del sueño, salud mental, obesidad, problemas de visión, posturales, déficit de atención, hiperactividad y cefaleas.
- El 68% de las familias se muestra muy preocupada. Las principales áreas afectadas son: atención, visión, autocontrol, sueño, relaciones sociales y alimentación.
- Aunque el 96% establece normas, un 71% tiene dificultades para mantenerlas: falta de tiempo, uso como recurso para gestionar rutinas, reacciones negativas del niño/a o incoherencia entre adultos.
- El 99% de los médicos/as y el 95% de las familias cree que el juego (con y sin juguetes) es positivo para el desarrollo, y el 97% lo considera útil para reducir efectos negativos de las pantallas.
- Las herramientas clave de concienciación: charlas a padres, integración curricular, control parental, uso de influencers y cuentos ilustrados.



26  
DE ABRIL  
DÍA DEL  
NIÑO 😊

¡Gracias!

FINANCIA:



AUTORES:

