

Tiempo uso



¿Qué opinan las instituciones médicas y los expertos en salud?
Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia

0 - 6 años

Evitar el uso de pantallas

7 - 12 años

Limitar el uso a menos de 1 hora al día

Incluye tiempo escolar y los deberes

13 - 16 años

Limitar el uso a menos de 2 horas al día

Incluye tiempo escolar y los deberes

Fuente: https://aeped.es/2024/12/05/ndp_esp_actualizacion_guia_digital_familia_def_c96c45c27c.pdf

Consenso Institucional:
Recomendaciones de la AEP sobre limitar el tiempo de uso por edades.

Dispositivo propiedad del centro



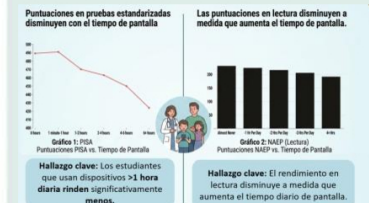
Consenso Institucional:
Recomendaciones de la AEPNYA de que los dispositivos sean propiedad del colegio.

Impactos en salud



El uso provoca una disminución del volumen cerebral en regiones críticas y un aumento de la ansiedad.

Impactos aprendizaje



Deterioro de la atención, la comprensión lectora y el razonamiento matemático.

Riesgos seguridad

Vulnerabilidad Inherente:
• Ningún sistema es 100% infalible.



Los filtros digitales son vulnerables y los alumnos encuentran formas de saltárselos, accediendo a contenidos inapropiados.



¿Qué opinan las instituciones médicas y los expertos en salud?



Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia

0 – 6 años

Evitar el uso de pantallas

7 – 12 años

Limitar el uso a menos de 1 hora al día

Incluye tiempo escolar y los deberes

13 – 16 años

Limitar el uso a menos de 2 horas al día

Incluye tiempo escolar y los deberes

Fuente:

https://static.aeped.es/20241205_ndp_aep_actualizacion_plan_digital_familiar_def_c98c45c27c.pdf



Asociación de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia



AEPNYA recomienda:



Limitar el tiempo de uso de **dispositivos tecnológicos** de uso individual o en grupo a lo largo del día.



Garantizar que las **herramientas digitales educativas**, sean **propiedad del centro**, destinadas exclusivamente a ese uso y con control de tiempo de uso.





¿POR QUÉ LOS EXPERTOS EN SALUD ACONSEJAN LIMITAR LOS DISPOSITIVOS DIGITALES EN LAS AULAS?



IMPACTO EN HÁBITOS Y SALUD FÍSICA

EFFECTO DESPLAZAMIENTO
de los hábitos de vida saludables



MEJOR DURACIÓN Y CALIDAD DEL SUEÑO



Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador

OBESIDAD Y PROBLEMAS METABÓLICOS
por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física



Mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico

IMPACTO NEUROLÓGICO Y COGNITIVO

DISMINUCIÓN DEL VOLUMEN CEREBRAL



en las regiones: temporal-parietal, frontotemporal, orbitofrontal, parietal y en la corteza visual primaria

DISMINUCIÓN DE LA ATENCIÓN



IMPULSIVIDAD
con disminución de la capacidad de esperar



con disminución de la capacidad de esperar

ALTERACIÓN EN EL NEURODESARROLLO Y APRENDIZAJE



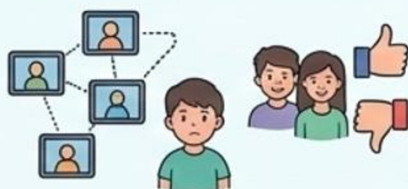
IMPACTO EMOCIONAL Y SOCIAL

ANSIEDAD Y ALTERACIONES DEL COMPORTAMIENTO



por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos

ASLAMIENTO SOCIAL PRESENCIAL
y elevada comparación social



IMPACTO FÍSICO ADICIONAL Y RIESGOS ESPECÍFICOS

PEOR SALUD VISUAL



miopía progresiva, estrabismo agudo, fatiga visual digital, fatiga general y cefalea

DOLOR DE ESPALDA Y ARTICULACIONES



ACEPTAR CONDUCTAS DE RIESGO
por acceso a información inadecuada para la edad



conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual

FUENTES:

- Plan digital familiar AEPD
- Salmerón Ruiz et al, Anales de Pediatría, 2025.



RIESGOS DEL USO DE TECNOLOGÍAS DIGITALES EN LA EDUCACIÓN

1. PROCESOS COGNITIVOS Y ATENCIÓN

Capacidades Mentales

- Se observa una disminución en la atención, la concentración y la memoria de trabajo.



Desarrollo del Lenguaje

- Existe un retraso y empobrecimiento tanto en la comprensión como en la expresión oral.



Comprensión Lectora

- Merma en la capacidad de comprender textos y pérdida de hábitos de lectura.



Razonamiento Matemático

- Reducción de la capacidad de razonamiento y del rendimiento en matemáticas al utilizar programas digitales.



Escritura y Manualidades

- Desplazamiento de la escritura a mano y deterioro de las habilidades manuales.



Estudio y Análisis

- Afección en la capacidad para interpretar textos y en la toma comprensiva de apuntes.



3. RENDIMIENTO Y ÁMBITO SOCIAL

Éxito Escolar

- Se produce un empeoramiento general del rendimiento académico.



Relaciones Interpersonales

- Afectación negativa en la interacción social de los alumnos.



Fuente:

Informe del comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia



RIESGOS DEL USO DE TECNOLOGÍAS DIGITALES EN LA EDUCACIÓN

¿Qué dicen las pruebas internacionales acerca del uso de pantallas en las aulas?



Puntuaciones en pruebas estandarizadas disminuyen con el tiempo de pantalla

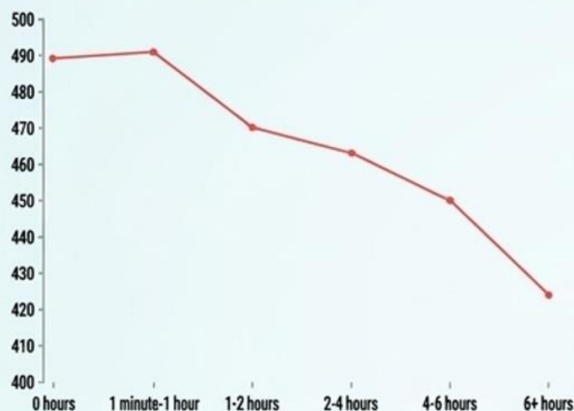


Gráfico 1: PISA
Puntuaciones PISA vs. Tiempo de Pantalla

Hallazgo clave: Los estudiantes que usan dispositivos **>1 hora diaria rinden significativamente menos.**

Las puntuaciones en lectura disminuyen a medida que aumenta el tiempo de pantalla.

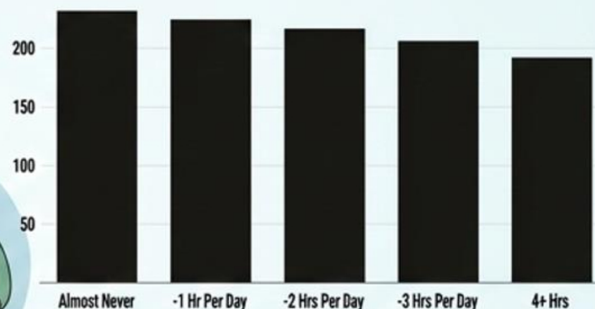


Gráfico 2: NAEP (Lectura)
Puntuaciones NAEP vs. Tiempo de Pantalla

Hallazgo clave: El rendimiento en lectura disminuye a medida que aumenta el tiempo diario de pantalla.

Fuentes:

- PISA. Puntuaciones tomadas de PISA 2012, 2015 y 2018; National Assessment of Educational Progress (NAEP) 2017;



LA REALIDAD DE LOS CONTROLES EDUCATIVOS

"Sistemas de Control: Dificultades y Falta de Seguridad Total",



Vulnerabilidad Inherente:

- Ningún sistema es 100% infalible.



Brecha entre Tecnología y Curiosidad:

- Los filtros son estáticos, mientras que la curiosidad y creatividad de los alumnos para buscar alternativas es constante.



Contenidos Inapropiados:

- Cómo, a pesar de los filtros, se pueden "dejar puertas abiertas" a material no deseado, incluyendo:



Videojuegos no educativos.



Contenidos inapropiados (violencia, pornografía).



Fuentes:

- Plan digital familiar AEPD; - Salmerón Ruiz et al, Anales de Pediatría, 2025;