

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

LA TRIBU

Las tablets son las nuevas villanas de Toy Story: «Los niños piensan moviéndose, no con una pantalla»



La nueva entrega de Toy Story plantea una consecuencia del abuso de la tecnología: el fin de los juguetes. **Pixar**

Los expertos advierten que un uso inadecuado de la tecnología triplica el riesgo de suicidio en los jóvenes

24 nov 2025 . Actualizado a las 17:22 h.



Comentar · 0

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

Una caja blanca de cartón iluminada en el interior oscuro de un camión de reparto de paquetes. Con esta imagen comienza el tráiler de la próxima gran película del estudio Pixar, la quinta entrega de ***Toy Story***. En menos de un minuto, el clip identifica claramente al villano de nuestra época: el paquete contiene una **tablet** para Bonnie, la niña que protagoniza el largometraje. Un dispositivo que pone a todos los demás juguetes a temblar de miedo ante su inminente abandono por parte de la pequeña.

Pixar siempre ha sabido leer el espíritu de cada época. Si en la *Toy Story* original, del año 1995, el muñeco espacial se convertía en una amenaza frente al reinado del tradicional juego de *cowboys*, para cuando se estrenó la tercera película de la saga, en el 2010, el tono era de nostalgia frente al implacable paso del tiempo. Niños que se convertían en adultos y juguetes que temían convertirse en basura.

En el 2025, la amenaza ya no es un juguete mejor ni el ritual de la adolescencia. Es, simplemente, una **pantalla** que absorbe la atención. La tablet viene a cambiar, nunca mejor dicho, las reglas del juego. Esta vez, no va de juguetes tradicionales. La película señala a la pantalla como elemento disruptivo del juego en la **infancia**.

El cerebro en obras

El neurodesarrollo durante la infancia requiere que el niño alcance una serie de hitos en momentos determinados de su vida. Saltarse etapas o postergar la adquisición de determinadas habilidades tiene un coste mucho más alto de lo que podríamos pensar y puede llegar a repercutir en el cerebro a largo plazo.

«La llegada de la tecnología está suponiendo un riesgo mayor para los más vulnerables, que son los menores. Las consecuencias de su uso no son las mismas en todas las edades. Hay períodos críticos del desarrollo cerebral y de la personalidad, en los que el cerebro está en obras y la mente en construcción», ilustra la psicóloga **Ana Belén Montesa Lou**, vicepresidenta de la Sección Educativa del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (Copg).

pequeño, «**experiencias reales** que le permitan mejorar su psicomotricidad gruesa y fina, su capacidad de lenguaje, el poder poner en palabras sus ideas», explica Montesa. Este es el tipo de experiencias que la tecnología, por mucho que se intente posicionar como una herramienta educativa, no puede ofrecer.

«Para aprender, los niños necesitan moverse. Los niños piensan moviéndose, tocando, manipulando, manchándose, imaginando, simbolizando el juego, imitando el juego de las conductas adultas. Esto con una pantalla no se puede hacer», sostiene Montesa. La inmovilidad que se establece con el uso de la pantalla es, asimismo, un problema para el estado físico de los menores: la obesidad infantil en España es una preocupación de salud pública importante, con un 36,1 % de niños y niñas entre 2 y 17 años que tienen exceso de peso, según el estudio ALADINO 2023.

María Salmerón, miembro del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y coordinadora del Plan Digital Familiar de esta asociación, es tajante en este sentido: «De 0 a 6 años, no hay un tiempo seguro de pantalla. Y eso tiene que ver con que el estímulo digital es mucho más pobre que el estímulo real. No es lo mismo para un niño de dos años ponerse a armar una torre con bloques que desplazar un dedo sobre una pantalla. Necesita manipular los bloques, tocar las texturas, sentir la temperatura de las cosas y ver sus colores en profundidad. Se tiene que relacionar con la persona que tiene enfrente».

Sobre todo, durante las primeras etapas del **neurodesarrollo**, no se han comprobado beneficios derivados de la exposición a la tecnología. «Estamos en una edad donde el desarrollo es súper rápido y cualquier tiempo que se pierda tiene un coste de oportunidad. Después no se recuperan. Porque el neurodesarrollo implica que se tiene que hacer cada cosa en un momento concreto. Es posible desarrollar ciertas habilidades más adelante, pero probablemente de otra manera y no sabemos si igual de eficiente», explica Salmerón.

Pornografía, apuestas online y redes sociales

Antonio Rial Boubeta, psicólogo social e investigador de la Universidade de Santiago de Compostela, acaba de elaborar, junto con el Gobierno de España, Unicef y la Organización Mundial de la Salud, el mayor estudio global sobre tecnología e infancia. Casi 100.000 participantes de entre 10 y 20 años de edad y más de 7.500 profesores formaron parte de la investigación. Los resultados son contundentes: «Los consumos a través del móvil de redes sociales, videojuegos, apuestas, pornografía o

asegura Rial.

En particular, resulta preocupante ver que «el sector del **juego** está afectando cada vez a más jóvenes e incluso menores. Tenemos más de un 20 % de menores de edad que llevan a cabo una actividad ilícita para su edad, que es jugar o apostar. Evidentemente, esto tiene un peaje a nivel emocional, de convivencia y salud mental», subraya Rial.

El experto hace referencia a otros problemas asociados al uso de la tecnología por parte de los menores. Desde el año 2014 el uso de la tecnología cada vez a edades más tempranas por parte de niños y adolescentes está considerado un problema de salud pública según la OMS, «porque deriva en muchos problemas. Uno de ellos es que abre la puerta a nuevas formas de **adicción** que están siendo estudiadas a día de hoy y cuyos criterios están siendo actualizados. Hace cuatro años, no existía el trastorno por uso de videojuegos [en el DSM]. Ahora sí. Y hay otro diagnóstico que todavía está en ciernes, que es el uso problemático de las redes sociales», observa Rial.

Si bien el experto aclara que un 90 % de los jóvenes hacen un uso de la tecnología que se puede considerar racional o «adaptativo», la constante sobreexposición puede minar la calidad de vida de todos, no solo del 10 % que han desarrollado un uso problemático o adictivo. «Claramente, se ve resentida la satisfacción con la vida. A nivel emocional, el malestar es mayor. Y cuando medimos problemas de salud mental como **ansiedad, depresión o riesgo suicida**, el porcentaje de jóvenes que los sufren y que incluso tienen intentos de suicidio se multiplica por tres entre aquellos que tienen un perfil desadaptativo del uso de las redes sociales», detalla el experto.

En uno de los estudios coordinados por Rial en Galicia, se vio que la **edad de acceso** es importante para determinar el uso que se haga del móvil. «Los resultados mostraron un patrón de uso de internet más frecuente e intensivo entre quienes accedieron a los teléfonos inteligentes a una edad más temprana, con porcentajes significativamente mayores de comportamientos de riesgo, como el sexting pasivo, el contacto con desconocidos o las apuestas en línea, así como una prevalencia de uso problemático de internet casi el doble», concluye la investigación.

Control parental

Rial describe en el uso de las redes una espiral de conductas que se convierte en un círculo vicioso: «Para tener **autoestima**, estoy subiendo contenidos constantemente y

ciclo en el que gran parte de la responsabilidad recae sobre corporaciones como Meta, a la que pertenece la aplicación *Instagram*, o ByteDance, propietaria de *TikTok*.

Como establecer regulaciones a estos gigantes tecnológicos es un proceso complejo y largo, los expertos proponen, entretanto, algunas medidas que se pueden tomar a nivel familiar para reducir el impacto del uso de las redes, empezando por lo más básico, fomentar los momentos de convivencia familiar y el uso de juguetes tradicionales.

«Yo creo que los de Pixar están muy acertados, lo han visto muy bien, porque el tráiler habla del fin de los juguetes. Los juguetes aparecen muy enfadados, muy tristes, porque a la niña se la ve con una gran ilusión cuando abre la caja y de repente encuentra ahí como un objeto que interactúa con ella como si fuera un humano, pero que no lo es. Pero lo interesante de un juguete es lo que tú creas a partir de él, las posibilidades las pone la imaginación. La industria nos está engañando haciéndonos creer que a través de las tablets nuestros hijos van a ser más inteligentes», señala Montesa.

Salmerón recomienda evitar utilizar los dispositivos para el consuelo de los berrinches. «No podemos usar la pantalla como una medida de autorregulación, como chupete. Hay niños a los que tú le intentas quitar la pantalla con un año y medio y cogen el berrinche mayor. En niños más mayores, incluso, se ponen violentos, agreden física o verbalmente a los padres y rompen cosas porque tienen un verdadero síndrome de abstinencia. Si ya para un adulto es difícil desconectarse o gestionar el tiempo frente a las pantallas, imaginemos para un niño que no tiene capacidad de autorregulación», señala.

Por eso, la experta defiende que, si queremos que los niños puedan hacer un **uso racional** de las pantallas, tenemos que empezar por hacer nosotros mismos un uso consciente. «Una vez tengamos controlado el tiempo delante de la pantalla, lo siguiente sería entender en qué pasamos ese tiempo. Porque muchas veces vamos saltando de una aplicación a otra sin darnos cuenta y a lo mejor podemos reducir el uso simplemente desinstalando aplicaciones, de modo que solo las podamos consultar en el navegador», propone.

Si permitimos el acceso a dispositivos para uso lúdico, «los videojuegos tienen que ser adecuados a la edad del niño. Los propios productores de **videojuegos** tienen la obligación en Europa de poner los iconos en los que advierten el contenido del videojuego, si es violento o si hay contenido sexual explícito. Nos podemos guiar por