

Pantallas, infancia y adolescencia en España: situación actual y retos

Uso de pantallas en la población infantil y adolescente en España: diferencias según género, edad y nivel socioeconómico antes y después de la pandemia de la COVID-19.

Informe específico elaborado a partir de datos procedentes de:

PASOS 1.ª edición (2019-2020).

PASOS 2.ª edición (2022-2023).

Gasol Foundation - Septiembre de 2026





Pantallas, infancia y adolescencia en España: situación actual y retos.
Informe específico del estudio PASOS.

Autoría: Gasol Foundation Europa

Paula Berruezo
Dra. Jimena Ospina
Natalia Chudoba
Silvia Torres
Dr. Santi F. Gómez

Con la colaboración de:

Dr. Helmut Schröder - Hospital del Mar Research Institute - CIBERESP.
The Bra1ns Behind.

Y una red de 72 investigadoras e investigadores de 14 grupos del consorcio PASOS 2019-2020 y 2022-2023.

Comité de coordinación científica:

Hospital del Mar Research Institute - CIBERESP.
Gasol Foundation Europa.

Edita:

Gasol Foundation Europa
c/ Jaume I, 26-28, 08830
Sant Boi de Llobregat, Barcelona
93 834 66 00 / www.gasolfoundation.org
Fotografía de portada: Getty Images – Unsplash
Ilustración y diseño gráfico: Bravo Studio

Septiembre de 2026

Conflictos de interés y uso de la Inteligencia Artificial (IA)

La autoría declara no tener conflictos de interés. Para la elaboración de este informe se han utilizado herramientas de inteligencia artificial únicamente como apoyo en la revisión del lenguaje. Todo el contenido ha sido revisado y validado por la autoría.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este informe puede ser reproducida o transmitida en ningún formato electrónico o físico sin el permiso explícito y por escrito de la autoría.



@GASOLFOUNDATION

**¡SÍGUENOS Y DIFUNDE
POR LA SALUD INFANTIL!**

ÍNDICE

1. Resumen de resultados	4
2. Peticiones	8
3. Contextualización	11
4. Objetivos	14
5. Metodología	15
6. Resultados principales	21
6.1. Descripción sociodemográfica y socioeconómica de la muestra global	22
6.2. Descripción de las franjas de tiempo de uso de los dispositivos digitales analizados en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022	25
6.3. Descripción del tiempo de uso de pantallas y del no cumplimiento de la recomendación en los estudios PASOS 2019 y PASOS 2022 y la comparativa entre ambas ediciones	30
6.4. Uso de pantallas según ejes de desigualdad en los estudios PASOS (2019 y 2022) y la comparativa entre ambas ediciones	34
6.4.1. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según género	35
6.4.2. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según etapa vital	38
6.4.3. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según curso académico	41
6.4.4. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según nivel de estudios	46
6.4.5. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según situación laboral	50
6.4.6. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según la RMP de la sección censal del centro educativo	53
6.4.7. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según la variable combinada de nivel socioeconómico	57
6.4.8. Uso de pantallas entre la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022) según la variable combinada de género, etapa vital y nivel de estudios	61
7. Relación de los resultados con las medidas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil	65
8. Consorcio de investigación PASOS	71
9. Colaboradores	72
10. Agradecimientos	73
11. Próximos PASOS	74
Índice de tablas y figuras	76
Bibliografía	79

1

RESUMEN DE RESULTADOS

El análisis de los datos correspondientes a las dos ediciones del estudio PASOS: 2019-2020 y 2022-2023, permite describir y comparar el patrón de uso de pantallas en la población infantil y adolescente de 8 a 16 años. A su vez, identifica las diferencias en el tiempo dedicado a las pantallas, así como el porcentaje de población que supera un máximo de 120 minutos diarios según género, etapa vital, curso académico y nivel socioeconómico. Los principales resultados se resumen a continuación:

POBLACIÓN TOTAL

Una proporción elevada de la población infantil y adolescente supera el criterio de referencia de 120 minutos diarios.

- En conjunto, **siete de cada diez niñas, niños y adolescentes en España (69,6 %) superan los 120 minutos diarios de uso de pantallas.** Este porcentaje es **3,8 puntos porcentuales (p. p.) superior** en PASOS 2022 respecto a PASOS 2019.
- **El tiempo medio diario de uso de pantallas es mayor en PASOS 2022 que en PASOS 2019.** En una semana habitual, el tiempo medio diario es de 207,8 minutos en PASOS 2019 (3 horas y 28 minutos) y de 224,7 minutos en PASOS 2022 (3 horas y 45 minutos), siendo la diferencia de 16,9 minutos entre ambas ediciones. Si se extrapola este promedio diario al conjunto del año, el tiempo acumulado de uso de pantallas sería de aproximadamente **1.264 horas en PASOS 2019 y 1.366 horas en PASOS 2022.** La equivalencia es de **52,7 y 56,9 días** (ciclos de 24 horas), respectivamente, es decir, **cerca de 2 meses completos al año.**
- **La tableta digital y/o teléfono inteligente destaca como el dispositivo con mayor uso.** Entre semana, el porcentaje de niñas, niños y adolescentes que dedica más de 120 minutos diarios exclusivamente a estos dispositivos es del 24,3 % en PASOS 2019 y del 32,5 % en PASOS 2022. Durante el fin de semana, también se observan diferencias entre ambas ediciones, con un **44,7 % en 2022 y un 39,2 % en 2019.**

GÉNERO

Mayor uso de pantallas en el género masculino y reducción de la diferencia entre ambos géneros de PASOS 2019 a PASOS 2022.

- **El género masculino presenta un mayor uso de pantallas y una mayor proporción de población que supera los 120 minutos diarios.** En una semana habitual, la diferencia en el tiempo medio diario de uso entre ambos géneros es de **45,1 minutos en PASOS 2019 y de 36,2 minutos en PASOS 2022.** En consecuencia, la diferencia en el porcentaje de niñas, niños y adolescentes que superan los 120 minutos diarios es de **8,2 p. p. y 5,8 p. p.**, respectivamente. Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el tiempo medio diario de uso se incrementa en **20,6 minutos en el género femenino**, respecto a **11,7 minutos en el género masculino.**
- En PASOS 2022, el promedio de uso diario es superior en el género masculino, con **243,1 minutos (4 horas y 3 minutos)**, respecto a **206,9 minutos (3 horas y 27 minutos)** en el género femenino. Esto significa que aproximadamente **el 75 % de las niñas, niños y adolescentes del género masculino y el 70 % del género femenino no cumplen la recomendación de un máximo de 120 minutos diarios de uso de pantallas.**

ETAPA VITAL

La población adolescente presenta un mayor tiempo de uso de pantallas.

- En una semana habitual, el tiempo medio diario de uso de pantallas es 95,3 minutos superior en la población adolescente de PASOS 2019 respecto a la población infantil. Esta diferencia se incrementa hasta los 108,5 minutos en PASOS 2022. Así, la población adolescente participante en PASOS 2022 dedica, de media, 284,8 minutos al uso de pantallas cada día. En consecuencia, el **91,8 % de la población adolescente no cumple la recomendación** de un máximo de 120 minutos diarios de uso de pantallas.

CURSO ACADÉMICO

Mayor uso de pantallas a medida que aumenta el curso académico, con los valores más altos en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

- En cuanto al tiempo medio diario de uso de pantallas durante una semana habitual, las mayores diferencias entre PASOS 2019 y PASOS 2022 se registraron en 5.º de Primaria, con una diferencia de 27,1 minutos diarios, y en 2.º de ESO, con 36,6 minutos diarios. Respecto al porcentaje de niñas, niños y adolescentes que supera la recomendación de un máximo de 120 minutos diarios de uso de pantallas, la mayor diferencia entre ambas ediciones se registró en 5.º de Primaria, con 11,6 p. p.
- En consecuencia, en PASOS 2022, la población adolescente de 4.º de ESO dedica, de media, **296 minutos diarios** al uso de pantallas, mientras que las niñas y niños de 3.º de Primaria dedican 129,9 minutos. En este sentido, **el 92,5 % de la población que cursa 4.º de ESO no cumple la recomendación de un máximo de 120 minutos diarios de uso de pantallas.**

NIVEL SOCIOECONÓMICO

El uso de pantallas difiere según el nivel de estudios, la situación laboral y la renta media.

- Los valores más elevados se registran entre la población que crece en un entorno con una **menor renta media por persona**, y, cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales **no tienen estudios universitarios y no se encuentran trabajando**. Estas diferencias se mantienen para todos los días de la semana en ambas ediciones. En PASOS 2022, se observa:
- **Nivel de estudios:** la diferencia entre las categorías «no universitarios» y «universitarios» es de **45,9 minutos diarios** en el tiempo de uso de pantallas y de **11,4 p. p.** en el porcentaje de población que supera los 120 minutos diarios. Esto supone que para el **grupo poblacional categorizado como «no universitarios»** la media de minutos diarios es de **241,7** y que el **75,9 % no cumple la recomendación de un máximo de 120 minutos diarios.**
- **Situación laboral:** entre las categorías «no trabajando» y «trabajando», la diferencia es de **27,4 minutos diarios** en el tiempo de uso de pantallas y de **6,4 p. p.** en el porcentaje de población que supera los 120 minutos diarios, respectivamente. Así, en el grupo poblacional categorizado como «no trabajando», el tiempo medio de uso es de **247,6 minutos diarios y el 77,1 % no cumple la recomendación de uso de pantallas.**
- **Renta media por persona según la sección censal en la que se ubica el centro educativo:** la diferencia entre las categorías «RMP ≤ mediana» y «RMP > mediana» es de **11,3 minutos diarios** en el tiempo de uso de pantallas y de **3,9 p. p.** en el porcentaje de población que supera los 120 minutos diarios, respectivamente. En el grupo poblacional categorizado como «RMP ≤ mediana», el tiempo medio de uso es de **231,5 minutos diarios y el 74 % no cumple la recomendación de un máximo de 120 minutos diarios de uso de pantallas.**

NIVEL SOCIOECONÓMICO COMBINADO

Las diferencias en el uso de pantallas son mayores al considerar conjuntamente el nivel de estudios, la situación laboral y la renta media.

- En PASOS 2022, la diferencia entre el grupo poblacional que presenta un mayor tiempo de uso, categorizado como «**no universitarios, no trabajando y RMP > mediana**» y el grupo con un menor tiempo de uso, categorizado como «**universitarios, trabajando y RMP > mediana**» es de 63,4 minutos diarios en una semana habitual. Esto se traduce en una diferencia de **17,1 p. p.** en el porcentaje de población que supera los 120 minutos diarios. Se destaca que **el 79,3 %** de la población del grupo categorizado como «**no universitarios, no trabajando y RMP > mediana**» **no cumple la recomendación**, alcanzando una media de uso de pantallas de **253,4 minutos diarios**.

GÉNERO, ETAPA VITAL Y NIVEL DE ESTUDIOS

Una combinación que marca las mayores diferencias en el uso de pantallas.

- Al considerar conjuntamente PASOS 2019 y PASOS 2022, el tiempo medio diario de uso de pantallas es de **304,6 minutos** en el grupo categorizado como «**género masculino, etapa adolescente y madres, padres y/o tutoras/es legales sin estudios universitarios**», respecto a 128,9 minutos en el grupo categorizado como «**género femenino, etapa infantil y madres, padres y/o tutoras/es legales con estudios universitarios**», lo que supone una diferencia de **175,7 minutos diarios (prácticamente 3 horas al día)**. Si se extrapola este promedio diario al conjunto del año, la diferencia de tiempo de uso de pantallas entre ambos grupos poblacionales sería de más de 1068 horas al año, lo que supone más de 44 días al año completos (ciclos de 24 horas). Al comparar ambas ediciones, el tiempo acumulado de uso de pantallas sería de aproximadamente **1.264 horas en PASOS 2019 y 1.366 horas en PASOS 2022**. La equivalencia es de **52,7 y 56,9 días** (ciclos de 24 horas), respectivamente, es decir, **cerca de 2 meses completos al año**.
- En cuanto al porcentaje de población que supera los 120 minutos diarios, en PASOS 2022, este es del **93,5 %** en el primer grupo y del **42,6 %** en el segundo. Concretamente, en PASOS 2022, la población perteneciente al grupo «**género masculino, etapa adolescente y sin estudios universitarios**» dedica, de media, **320,5 minutos diarios** al uso de pantallas, **y el 93,5 % no cumple la recomendación de un máximo de 120 minutos diarios de uso de pantallas**.

2

PETICIONES

- 1 Situar a la infancia en el centro de la sociedad para garantizar de forma efectiva y proactiva su salud y bienestar. Asegurar que las decisiones e iniciativas sobre el uso de pantallas y el entorno digital incorporen su participación activa y garanticen que su mirada sea comprendida y sus necesidades escuchadas.
- 2 Reforzar la consolidación de las medidas ya implementadas o en fase de implementación que favorecen un uso equilibrado y saludable de las pantallas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (PENROI 2022-2030). A su vez, acelerar el despliegue de las medidas contempladas en el Plan cuya puesta en marcha está pendiente. La meta del PENROI para 2030 establece una reducción del 25 % del sedentarismo en la población infantil y adolescente respecto a 2022.
- 3 Potenciar la investigación científica sobre los factores asociados al uso de pantallas en la infancia y adolescencia, profundizando en sus causas y consecuencias, así como su evolución a lo largo del tiempo.
- 4 Asegurar la evaluación de las políticas públicas sobre el uso de pantallas en la población infantojuvenil que se están implementando en multitud de países y la transferencia de la evidencia generada a escala global. Mejorar los marcos evaluativos para medir de forma cada vez más rigurosa el impacto de las políticas que se adopten durante los próximos años. Poner la ciencia al servicio de las políticas públicas y de la ciudadanía ante un fenómeno social emergente y en continua transformación.
- 5 Ampliar la oferta de programas de prevención primaria que ofrezcan a la infancia y a sus familias oportunidades de ocio saludable basadas en la práctica de actividad física, como alternativa al uso de las pantallas, asegurando su implementación y adaptación en los diferentes contextos y realidades.

- 6 Impulsar acciones formativas dirigidas a todos los agentes clave que pueden influir en el uso de pantallas durante la infancia y la adolescencia, incluyendo a profesionales de los ámbitos público y privado, educativo, social y sanitario entre otros, así como a las personas adultas del entorno familiar. Contribuir a reducir la brecha digital entre las generaciones adultas y una infancia nativa digital, dotando a las personas adultas de herramientas y conocimientos que les permita acompañar de forma adecuada su desarrollo en el entorno digital.
- 7 Instar a las plataformas y a los creadores de contenido digital, especialmente aquellos dirigidos al público infantojuvenil, a comprometerse con la promoción de un uso saludable y seguro de las pantallas y a prevenir un uso adictivo y nocivo para la salud.
- 8 Garantizar que las políticas de reducción de la pobreza infantil contemplen la promoción de estilos de vida saludables en relación con el uso actual de pantallas entre la población infantojuvenil que vive en contextos de vulnerabilidad socioeconómica. Asegurar que las políticas e iniciativas de promoción de hábitos de vida saludables reconozcan el uso excesivo de pantallas como un factor de riesgo para la salud infantil y lo integren teniendo en cuenta los diferentes ejes de desigualdad.
- 9 Fomentar el desarrollo y la implementación de medidas que favorezcan un uso saludable de las pantallas y un entorno digital seguro para la población infantojuvenil, como las contempladas en la Estrategia de Salud Mental y la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Ministerio de Sanidad. Apoyar las acciones impulsadas por el Comité de Personas Expertas para el Desarrollo de un Entorno Digital Seguro del Ministerio de Juventud e Infancia y, las recogidas en la Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física 2025-2030 del Consejo Superior de Deportes del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Considerando, asimismo, otros planes, iniciativas y proyectos desarrollados a nivel europeo, nacional, autonómico y local.
- 10 Priorizar la plena protección de los derechos de la infancia.

DE LA MANO DE LA SALUD INFANTIL

Gasol Foundation es una organización sin ánimo de lucro creada en 2013 por los hermanos Pau y Marc Gasol —jugadores de la NBA y All-Stars— con la misión de promover estilos de vida saludables que contribuyan a la prevención de la obesidad infantil en niñas, niños y adolescentes, tanto en Europa como en Estados Unidos, prestando especial atención a la reducción de las desigualdades sociales en salud.

Desde su creación, la fundación ha desarrollado su labor alineada con la evidencia científica más actualizada en el ámbito de la promoción de la salud infantil. Si bien durante años la prevención de la obesidad infantil se ha planteado desde perspectivas con un mayor énfasis en la responsabilidad individual, la evidencia actual pone de manifiesto la necesidad de avanzar hacia enfoques integrales que reconozcan la influencia de los diferentes entornos y contextos en los que crece la población infantil.

En este marco, la entidad desarrolla diferentes iniciativas orientadas a promover la salud desde las primeras etapas de la vida hasta la edad adulta. Todas ellas involucran a las familias y a otros agentes clave del entorno, donde se desarrollan las niñas, niños y adolescentes, como aliados en la adquisición y consolidación de un estilo de vida saludable.

Estas actuaciones se articulan en torno a cuatro pilares que la evidencia científica identifica como fundamentales para el equilibrio de la salud y del bienestar durante todas las etapas de la vida y, especialmente, durante el crecimiento infantil: la actividad física, la alimentación, el sueño, y el bienestar emocional. Con el objetivo de influir en la mejora de la salud infantil desde una perspectiva integral, Gasol Foundation estructura su trabajo en cuatro áreas de actuación clave, todas ellas basadas en la evidencia científica:

- **Generar conocimiento a través de estudios observacionales**, que aporten evidencia científica sobre los principales factores asociados a la salud infantil.
- **Impulsar acciones de incidencia política y social** a nivel internacional, estatal, autonómico y municipal para favorecer cambios estructurales y mejoras en las políticas públicas que contribuyan a promover la salud y el bienestar de la infancia.
- **Sensibilizar y movilizar a la sociedad en torno a la salud infantil**, promoviendo entornos que faciliten el seguimiento de estilos de vida generadores de bienestar y que conviertan la opción saludable en la más accesible para la infancia y sus familias.
- **Diseñar, implementar y evaluar programas innovadores de promoción de la salud**, que consigan alcanzar todos los sectores en los que la infancia despliega su vida, priorizando la llegada a los entornos en situación de mayor vulnerabilidad socioeconómica.

3

CONTEXTUALIZACIÓN

Una infancia entre pantallas

Las pantallas forman parte de nuestra sociedad actual (1,2). Ordenadores, videoconsolas, teléfonos y relojes inteligentes, tabletas y televisores están presentes en múltiples actividades de la vida cotidiana, especialmente entre niñas, niños y adolescentes, que han crecido en un entorno en el que las pantallas están integradas en ámbitos como el aprendizaje, la comunicación, el ocio y el entretenimiento (1,2). Esta realidad ha suscitado un interés creciente por comprender los patrones de uso de las pantallas y su relación con la salud y el bienestar durante la infancia y la adolescencia, así como sus posibles implicaciones en etapas posteriores de la vida (1).

Recomendaciones de los organismos de salud

Los organismos e instituciones internacionales y nacionales, establecen recomendaciones para el uso de pantallas durante la infancia y la adolescencia (3–19). Estas recomendaciones varían según la edad y el organismo, y, en general, desaconsejan su uso en los primeros años de vida (3,12,16–19). A partir de esta edad, recomiendan limitar el tiempo de exposición y ofrecen orientaciones sobre su uso (3–19). Específicamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS), desaconseja el tiempo sedentario dedicado a pantallas en menores de 2 años y, entre los 2 y 4 años, recomienda un máximo de una hora diaria, destacando que cuanto menos tiempo, mejor (4). La American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda no utilizar pantallas hasta los 2 años, exceptuando las videollamadas familiares; limitar su uso a un máximo de una hora al día hasta los 6 años; y, a partir de esta edad, no establece una cifra concreta (5,6). Las recomendaciones de Canadá, Australia, Francia y Alemania también presentan diferencias según la edad y el tipo de uso. La Canadian Paediatric Society y el Australian Government Department of Health, Disability and Ageing recomiendan, para los niños de entre 2 y 5 años, limitar el tiempo de uso sedentario y recreativo a aproximadamente una hora diaria o menos (7,12). Para la población de 5 a 17 años, tanto las Canadian 24-Hour Movement Guidelines como las 24-hour Movement Guidelines for all Australians establecen un máximo de dos horas diarias de tiempo recreativo dedicado a pantallas, excluyendo en el caso de Australia, el tiempo dedicado durante las actividades escolares (7–9,20).

Además del tiempo de exposición, algunas instituciones incorporan otros aspectos relacionados con el uso de pantallas (4–6,12,14,17). Entre ellas, se recomienda el acompañamiento de una persona adulta, estableciendo rutinas familiares que favorezcan el uso equilibrado y saludable de las pantallas (4–6,12,14,17). También contemplan la selección de contenidos adecuados según la edad, limitando su uso durante las comidas y antes de dormir, potenciando a su vez, actividades alternativas al uso de pantallas (4,6,12,14,17).

En España, se plantean recomendaciones más restrictivas, especialmente durante los primeros años de vida. En concreto, la Asociación Española de Pediatría (AEP), recomienda evitar la exposición hasta los 6 años y, a partir de esta edad, establece un máximo de una hora diaria entre los 7 y los 12 años y de dos horas diarias entre los 13 y los 16 años (18). Al mismo tiempo dispone de diversos documentos y recomendaciones dirigidas a guiar los usos saludables de pantallas en la población infantil (21). También en España, el Ministerio de Juventud e Infancia presentó en 2024 el informe del comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro, que además de recoger las recomendaciones de tiempo de uso de la AEP, incluye un total de 107 medidas para garantizar los derechos y proteger el desarrollo de la infancia y la juventud (22). Por último, el Ministerio de Sanidad presenta sus orientaciones sobre el uso de pantallas en el marco de las recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en

el Sistema Nacional de Salud (23). De manera general, se propone limitar al máximo el sedentarismo y el uso de pantallas asociado para la franja de 5 a 17 años, destacando las mismas recomendaciones de la AEP para menores de 5 años.

El uso de pantallas supera las recomendaciones

A pesar de estas recomendaciones, una proporción importante de la población infantil y adolescente dedica una parte considerable de su tiempo al uso de pantallas. A nivel internacional, algunos informes recientes señalan que 1 de cada 3 jóvenes de entre 11 y 15 años presenta un uso elevado de pantallas (24). En Europa, según datos publicados en 2026 por la Unión Europea (UE), la población adolescente de entre 13 a 18 años dedica, de media, 4,5 horas diarias al uso de pantallas entre semana y 6,1 horas durante los fines de semana (25).

En España, el estudio ALADINO (Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad), realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), señala que 3 de cada 10 escolares entre los 6 y 9 años superan las 2 horas diarias de uso de pantallas (26). Esta proporción es mayor entre los escolares de hogares con menor nivel de renta, donde duplica la observada en los hogares con mayor renta (41,4 % en comparación con 22,8 %). Asimismo, se observan diferencias según la edad y entre niños y niñas, con una mayor exposición entre los grupos de mayor edad y el género masculino (26).

Esta tendencia también se observa en edades posteriores, como muestra la comparación entre las ediciones 2019-2020 y 2022-2023 del estudio PASOS en la población de 8 a 16 años (27). En la edición 2022-2023, el tiempo medio diario de uso de pantallas superó las 3 horas entre semana y se situó cerca de las 5 horas durante el fin de semana (27). Estos valores suponen un incremento respecto a la edición 2019-2020, especialmente durante los días lectivos, en los que el promedio diario se situaba por debajo de las 3 horas (27,28). A su vez, el tiempo de exposición es mayor entre la población infantil y adolescente en situación de mayor vulnerabilidad socioeconómica (29).

Desigualdades sociales y evolución del uso de pantallas

La evidencia muestra que la exposición a pantallas no se distribuye de manera homogénea entre la población infantil y adolescente, sino que existen diferencias relacionadas con distintos ejes de desigualdad (26,29). Estas desigualdades pueden interpretarse en el marco de los determinantes sociales de la salud, que pone de manifiesto que las condiciones sociales y económicas influyen en las oportunidades de seguir un estilo de vida saludable entre los distintos grupos de población (30,31). Por ello, las diferencias observadas en la exposición a pantallas deben interpretarse teniendo en cuenta el contexto en el que se producen y su evolución a lo largo del tiempo (27,28,30,31).

Investigaciones previas señalan un incremento progresivo del uso de pantallas entre la población infantil y adolescente desde la década de 1990 (32). En dicha evolución, la pandemia de la COVID-19 constituye un punto de inflexión relevante, ya que las medidas de confinamiento y las restricciones sociales modificaron las actividades cotidianas y reforzaron el papel de las pantallas. En gran parte de la población se convirtieron en una herramienta esencial para la educación, la comunicación y el ocio, especialmente entre la población infantojuvenil (32). Tras el periodo de confinamiento estricto, el tiempo de exposición disminuyó, pero se mantuvo por encima de los niveles registrados antes de la pandemia, especialmente entre la población de menor nivel socioeconómico (33,34).

Pantallas, salud y bienestar en la infancia y la adolescencia

La preocupación por la exposición a las pantallas se relaciona también con sus repercusiones sobre la salud y el bienestar. Un uso elevado se ha asociado con: i) alteraciones del sueño (35–39); ii) mayor comportamiento sedentario y menor actividad física (40); iii) mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (1,38); iv) un mayor riesgo cardiometabólico (41); v) alteraciones visuales, como la fatiga visual y la progresión de la miopía (42,43); y vi) mayor riesgo de desarrollar comportamientos adictivos (24). Estas asociaciones varían según la etapa del desarrollo. En edades tempranas, el uso excesivo se ha relacionado también con: i) desequilibrios en el bienestar emocional (38); ii) dificultades en el desarrollo de las habilidades sociales (44); y iii) dificultades en el desarrollo cognitivo y del lenguaje (45,46). En la adolescencia, se han observado asociaciones con: i) un menor rendimiento académico (47,48); y ii) una menor capacidad de concentración y desequilibrios en el bienestar psicológico (49).

Más allá de las repercusiones individuales, la exposición a pantallas también puede influir en las relaciones sociales de niñas, niños y adolescentes (48,50). Su uso puede desplazar parte del tiempo de interacción presencial con amistades y familiares, pero también facilitar nuevas formas de comunicación y contribuir al mantenimiento de relaciones humanas a través de las redes sociales (48–51). En este mismo sentido, determinados usos de las pantallas pueden ofrecer oportunidades para el aprendizaje y el acceso al conocimiento, especialmente en contextos de elevada desigualdad socioeconómica (5,10,52,53).

Es evidente que la relación entre el uso de pantallas y la salud es compleja y puede estar condicionada por factores como el tipo de dispositivo, el contenido, el momento y el contexto de uso, así como por las actividades que desplaza (54,55). Por ello, aunque las recomendaciones sobre el tiempo de exposición constituyen una referencia relevante, no permiten por sí solas comprender la complejidad de este fenómeno ni sus implicaciones para la salud y el bienestar de la población infantil y adolescente (56).

El uso de pantallas como cuestión de salud pública

En este contexto, el uso de pantallas debe considerarse como una prioridad de salud pública y no únicamente como una responsabilidad individual de niñas, niños, adolescentes y sus familias. Conocer cómo se distribuye esta exposición así como los factores sociodemográficos y socioeconómicos asociados y su evolución en los últimos años, puede contribuir a identificar oportunidades de mejora y orientar medidas dirigidas a favorecer entornos más saludables para la infancia y la adolescencia.

Numerosas instituciones, organizaciones y grupos de investigación, tanto a nivel nacional como internacional, han tratado el uso de pantallas como una cuestión de salud pública de primer orden (3,22,24–26,53,57–82). La evidencia disponible y las recomendaciones desarrolladas en este ámbito han servido como referencia para la elaboración del presente documento.

Aportaciones del informe PASOS 2026

Este informe PASOS 2026 pretende aportar evidencia sobre el patrón de uso de pantallas para una muestra representativa de la población infantil y adolescente residente en España, con el fin de describir la situación antes y después de la pandemia de la COVID-19. Asimismo, permite caracterizar estos patrones según los principales ejes de desigualdad —género, edad y nivel socioeconómico—, con el propósito de contribuir a orientar las acciones que puedan emprender las instituciones y la sociedad en su conjunto. El objetivo no es atribuir responsabilidades individuales a niñas, niños y adolescentes por el incumplimiento de las recomendaciones, sino utilizar esta información como punto de partida para comprender y mejorar los entornos en los que crecen e impulsar medidas que promuevan y protejan su salud y bienestar.

4

OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO PRINCIPAL

Describir el patrón de uso de pantallas en la población infantil y adolescente de 8 a 16 años residente en España, considerando la muestra global participante en los estudios PASOS 2019-2020 y 2022-2023, y la comparativa entre ambas ediciones.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas y socioeconómicas de la muestra global participante en los estudios PASOS 2019-2020 y 2022-2023.
 - Describir las franjas de tiempo de uso dedicado a cada uno de los dispositivos digitales por parte de la población participante en el estudio PASOS 2019-2020, en comparación con PASOS 2022-2023.
 - Describir los minutos de uso de pantallas y el porcentaje de no cumplimiento de las recomendaciones para la muestra global participante en los estudios PASOS 2019-2020 y PASOS 2022-2023, y la comparativa entre ambas ediciones, considerando una semana habitual y, específicamente, los días entre semana y el fin de semana.
- _ Según cada uno de los siguientes ejes de desigualdad: género, edad (etapa vital y curso académico) y nivel socioeconómico (nivel de estudios, situación laboral, renta media por persona y una combinada de las 3 anteriores).
- _ Según la combinación de 3 ejes de desigualdad: género, etapa vital y nivel de estudios.

5

METODOLOGÍA

DISEÑO DEL ESTUDIO

En el presente informe “**Pantallas, infancia y adolescencia en España: situación actual y retos**”, se utilizaron datos agregados y estratificados procedentes de las dos ediciones del estudio PASOS: la primera edición (2019-2020) y la segunda edición (2022-2023). Ambas ediciones corresponden a estudios observacionales, transversales y representativos de la población escolarizada en España de entre 8 y 16 años.

La primera edición del estudio PASOS (2019-2020) recogió datos durante 2019 y finalizó a principios de 2020, antes de la irrupción de la pandemia de COVID-19 en España. Por ello, sus resultados se consideran representativos del periodo prepandémico. La recogida de datos de la segunda edición (2022-2023) se llevó a cabo mayoritariamente entre marzo de 2022 y enero de 2023, y finalizó en junio de 2023, por lo que sus resultados corresponden a un periodo posterior a la fase aguda de la pandemia.

A lo largo del informe, y con el objetivo de facilitar la lectura e interpretación de los resultados y las figuras, se utilizarán las denominaciones abreviadas **PASOS 2019** y **PASOS 2022** para referirse, respectivamente, a la primera y segunda edición del estudio.

Dado el carácter observacional y transversal de ambas ediciones, las comparaciones entre PASOS 2019 y PASOS 2022 permiten identificar diferencias en los indicadores analizados entre ambos periodos, pero **no permiten establecer relaciones causales ni atribuir directamente los cambios observados a la pandemia de COVID-19**. Asimismo, al no tratarse de un estudio longitudinal, estas comparaciones **no permiten interpretar los cambios observados como una evolución individual** de las personas participantes, sino como diferencias entre las muestras analizadas en cada edición.

La muestra total analizada está compuesta por **6.170 participantes** procedentes de ambas ediciones del estudio. De ellos, **3.352** participantes (54,3 %) corresponden a la primera edición (PASOS 2019), mientras que **2.818** participantes (45,7 %) pertenecen a la segunda edición (PASOS 2022).

En cuanto a los centros educativos participantes, la primera edición contó con la participación de **248 escuelas**, mientras que en la segunda edición participaron un total de **244**. En esta segunda edición se mantuvieron 183 de los centros participantes en la primera edición. Cuando alguno de estos centros no pudo continuar su participación, se activó un procedimiento de reposición mediante la incorporación de nuevos centros educativos. En concreto, fue necesaria la incorporación de **61 nuevos centros educativos de reposición**, que representan el **25,0 % del total de centros participantes en la segunda edición**. De este modo, los 244 centros participantes en la segunda edición estuvieron compuestos por 183 centros que ya habían participado en la primera edición y 61 nuevos centros incorporados mediante el procedimiento de reposición, garantizando así el tamaño muestral previsto y la representatividad del estudio.

Para ampliar la información y consultar los detalles relativos al tamaño y al procedimiento de muestreo, las variables recogidas, las fuentes de información utilizadas, así como los aspectos éticos y legales del estudio, pueden consultarse el **informe de resultados principales de la segunda edición del estudio PASOS** (27) y el **protocolo del estudio**, publicado en acceso abierto en *BMJ Open* (83).

VARIABLES

Las variables recogidas en los estudios PASOS de ambas ediciones responden a un **enfoque integral de los principales factores relacionados con la salud de la población infantojuvenil**. La información se obtuvo a través de dos fuentes principales, mediante cuestionarios validados científicamente y preguntas diseñadas específicamente para el estudio (ad hoc), dirigidas a los siguientes agentes clave:

- **Cuestionario dirigido a niñas, niños y adolescentes participantes**, para la recogida de información sobre variables relacionadas con los estilos de vida.
- **Cuestionario dirigido a madres, padres y/o tutoras/es legales de las niñas, niños y adolescentes participantes**, para la recogida de información sobre variables relacionadas con los estilos de vida y factores sociodemográficos y socioeconómicos.

A continuación, se describen las principales variables y herramientas de evaluación utilizadas en el presente informe, así como la **categorización aplicada a estas variables**, con el objetivo de facilitar el análisis y la interpretación de los resultados.

Variables sociodemográficas

Las variables sociodemográficas utilizadas para la caracterización de la población participante son el género, la etapa vital y el curso académico de las niñas, niños y adolescentes incluidos en los estudios PASOS.

- **Género**: el género se obtuvo mediante una pregunta directa dirigida a las niñas, niños y adolescentes participantes, quienes lo autoinformaron a través del cuestionario.
- **Etapa vital**: la edad se calculó a partir de la fecha de nacimiento y de la fecha de recogida de los datos y, posteriormente, se categorizó en función de la **etapa vital**. Las personas participantes se clasificaron en las etapas de **infancia (8-12,99 años)** y **adolescencia (13-16 años)**, tomando como referencia las definiciones establecidas en los *Medical Subject Headings* (MeSH), el vocabulario controlado de la *National Library of Medicine* utilizado para la indexación de artículos en PubMed (84,85). Si bien estas etapas vitales están condicionadas por múltiples cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que no necesariamente se ajustan a límites de edad estrictos, se ha optado por esta clasificación con el objetivo de facilitar la interpretación y la comparabilidad de los resultados.
- **Curso académico**: el curso académico se asignó a partir de la información facilitada por el equipo educativo de cada centro participante durante el proceso de recogida de datos.

Tabla 1 – Descripción de las características de las variables sociodemográficas.

Variables	Categorías	Herramientas evaluativas	Fuentes de información
Género	● Femenino ● Masculino	<i>ad hoc</i>	Autoinformado por las niñas, niños y adolescentes.
Etapa vital	● Infancia: de 8 a 12,99 años. ● Adolescencia: de 13 a 16 años.	<i>ad hoc</i>	Autoinformado por las niñas, niños y adolescentes.
Curso académico	● Estudios Primarios: 3.º, 4.º, 5.º y 6.º curso. ● Educación Secundaria Obligatoria (ESO): 1.º, 2.º, 3.º y 4.º curso.	<i>ad hoc</i>	Facilitado por el equipo educativo del centro educativo.

Variables socioeconómicas

Las variables socioeconómicas utilizadas para la caracterización de la población participante son el nivel de estudios, la situación laboral y la renta media por persona de la sección censal en la que se ubica el centro educativo (tabla 2). Asimismo, se construyeron dos variables combinadas con el objetivo de analizar conjuntamente diferentes características de la población: una como indicador de la situación socioeconómica y otra que combina género, etapa vital y nivel de estudios.

- **Nivel de estudios:** se preguntó a las madres, padres y/o tutoras/es legales por el nivel máximo de estudios completado. Aunque el cuestionario contemplaba diversas categorías de respuesta, para el análisis y la interpretación de los resultados esta variable se ha recodificado en dos categorías: **universitarios** y **no universitarios**. La categoría de estudios no universitarios agrupa las siguientes categorías de respuesta: i) sin estudios o estudios primarios no completados; ii) estudios primarios; iii) Educación Secundaria Obligatoria (ESO); iv) Formación Profesional (FP), ciclos formativos o equivalentes; y v) Bachillerato, Bachillerato Unificado Polivalente (BUP), Curso de Orientación Universitaria (COU) o similar.
- **Situación laboral:** se preguntó a las madres, padres y/o tutoras/es legales por su situación laboral en el momento de la recogida de datos. Aunque el cuestionario contemplaba diversas categorías de respuesta, para el análisis e interpretación de los resultados esta variable fue recodificada en dos categorías: **trabajando** y **no trabajando**. La categoría de **no trabajando** agrupa las siguientes categorías de respuesta: i) tareas del hogar no remuneradas; ii) desempleo; iii) estudios; iv) jubilación; y v) incapacidad permanente, es decir, aquellas personas que en el momento de la recogida de datos no se encontraban en situación laboral activa.
- **Renta media por persona (RMP):** la RMP se obtuvo a partir de la información correspondiente a la sección censal en la que se ubicaba el centro educativo al que estaba matriculada la población infantil y adolescente participante en el estudio. Por tanto, esta variable **constituye un indicador socioeconómico contextual** del entorno del centro educativo y no una medida directa de la renta individual o familiar de las personas participantes. Para su obtención, se utilizaron las bases de datos públicas del Instituto Nacional de Estadística (INE) (86,87), empleando los datos de renta media por persona disponibles para cada sección censal: la información correspondiente al año 2018 para los datos recogidos en la primera edición del estudio PASOS (2019-2020) y la correspondiente al año 2021 para la segunda edición del estudio PASOS (2022-2023), al no disponer de datos más actualizados en el momento del análisis.

Una vez obtenidas las rentas medias por persona asociadas a las secciones censales de los centros participantes, se analizó su distribución en la muestra y se estableció como punto de corte la mediana, situada en **12.524 euros anuales**. Para el análisis e interpretación de los resultados, esta variable fue recodificada en dos categorías: **renta media por persona inferior o igual a la mediana** y **renta media por persona superior a la mediana**.

- **Variable combinada de nivel socioeconómico:** para analizar e interpretar los resultados en función de la situación socioeconómica, se construyó una variable combinada integrando las variables **nivel de estudios**, **situación laboral** y **renta media por persona**. La combinación de estas tres variables dio lugar a ocho categorías, que abarcan desde la combinación más favorable, "**Universitarios + Trabajando + RMP > mediana**", hasta la combinación más desfavorable, "**No universitarios + No trabajando + RMP ≤ mediana**" (tabla 3). Con el objetivo de facilitar el análisis y la interpretación de los resultados, en los análisis posteriores se incluyeron seis categorías, dado que las dos restantes presentaban un tamaño muestral reducido (entre 110 y 130 participantes), lo que podía limitar la precisión de las estimaciones obtenidas.
- **Variable combinada según género, etapa vital y nivel de estudios:** para analizar e interpretar el tiempo dedicado al uso de pantallas considerando conjuntamente estas tres características, se construyó una variable combinada a partir del **género**, la **etapa vital de las niñas, niños y adolescentes participantes** y del **nivel de estudios de las madres, padres y/o tutoras/es legales**. A partir de estas variables se establecieron dos grupos poblacionales: "**Masculino + Adolescencia + No universitario**" y "**Femenino + Infancia + Universitario**" (tabla 4). Posteriormente, ambos grupos se compararon en relación con el tiempo dedicado al uso de pantallas y el cumplimiento de la recomendación.

Tabla 2 – Descripción de las características de las variables socioeconómicas.

Variables	Categorías		Herramientas evaluativas	Fuentes de información
	Múltiple	Dicotómica		
Nivel de estudios	• Sin estudios o estudios primarios no completados • Estudios Primarios • Estudios Secundarios Obligatorios (ESO) • Estudios de formación Profesional (FP), ciclos formativos o equivalentes • Bachillerato, Bachillerato Unificado Polivalente (BUP), Curso de Orientación Universitaria (COU) o similar • Estudios universitarios	• Universitarios • No universitarios	<i>ad hoc</i>	Autoinformado por madres, padres y/o tutoras/es legales.
Situación laboral	• Trabajando • Tareas domésticas no remuneradas • Desempleo • Estudiando • Jubilación • Incapacidad laboral	• Trabajando • No trabajando	<i>ad hoc</i>	Autoinformado por madres, padres y/o tutoras/es legales.
Renta Media por Persona (RMP)	Valor continuo (€ anuales); mediana = 12.524 € anuales	• $RMP \leq \text{mediana}$ • $RMP > \text{mediana}$	<i>ad hoc</i>	Instituto Nacional de Estadística (INE).

Tabla 3 – Descripción de las categorías de la variable combinada de nivel socioeconómico.

Variable principal	Otras variables incluidas		Categorías
Variable socioeconómica combinada	Nivel de estudios	• Universitarios • No universitarios	• Universitarios + Trabajando + $RMP > \text{mediana}$ • Universitarios + Trabajando + $RMP \leq \text{mediana}$
	Situación laboral	• Trabajando • No trabajando	• No Universitarios + Trabajando + $RMP > \text{mediana}$ • No Universitarios + Trabajando + $RMP \leq \text{mediana}$
	Renta media por persona (RMP)	• $RMP \leq \text{mediana}$ • $RMP > \text{mediana}$	• No Universitarios + No trabajando + $RMP > \text{mediana}$ • No Universitarios + No trabajando + $RMP \leq \text{mediana}$

Nota: Las categorías *Universitarios + No trabajando + $RMP \leq \text{mediana}$* y *Universitarios + No trabajando + $RMP > \text{mediana}$* quedan excluidas de los análisis posteriores por disponer de un tamaño muestral reducido (110 y 130 respectivamente).

Tabla 4 – Descripción de las categorías de la variable combinada según género, etapa vital y nivel de estudios.

Variable principal	Otras variables incluidas		Categorías
Variable combinada según género, etapa vital y nivel de estudios	Género	- Femenino - Masculino	- Masculino + Adolescencia + No universitarios - Femenino + Infancia + Universitarios
	Etapa vital	- Infancia - Adolescencia	
	Nivel de estudios	- Universitarios - No universitarios	

Nota: Para los análisis se seleccionaron dos grupos poblacionales correspondientes a los perfiles con los valores más extremos de tiempo de uso de dispositivos de pantalla.

Variable de uso de pantallas

El tiempo dedicado al uso de dispositivos de pantalla se evaluó mediante el cuestionario *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SSBQ) (88), un instrumento que recoge información sobre **diferentes comportamientos sedentarios, incluidos aquellos relacionados con el uso de pantallas**. En el presente estudio, el análisis se centró en el uso de cuatro tipos de dispositivos: **ordenador, televisión, videojuegos y tableta digital y/o teléfono inteligente**, mediante categorías de respuesta que van desde **“nada en absoluto”** hasta **“más de tres horas al día”**, tal como se describe en la tabla 5. Para determinados análisis, las respuestas se transformaron en una variable continua, expresada en promedio de minutos al día, diferenciando tres periodos de referencia: **semana habitual**, que comprende los siete días de la semana; días **entre semana**, correspondientes de lunes a viernes; y **fin de semana**, correspondiente a sábado y domingo.

Tabla 5 – Descripción de las categorías de la variable tiempo dedicado al uso de dispositivos de pantalla.

Variable	Dispositivos evaluados	Categorías	Herramientas evaluativas	Fuentes de información
Tiempo dedicado al uso de dispositivos de pantalla	- Ordenador - Televisión - Videojuegos - Tableta digital y teléfono inteligente	- Nada en absoluto 0-30 minutos/día 30-60 minutos/día 1-2 horas/día 2-3 horas/día - Más de 3 horas/día	SSBQ (88)	Autoinformado por las niñas, niños y adolescentes.

A tener en cuenta:

Las recomendaciones sobre el uso de pantallas han evolucionado en los últimos años y actualmente existen propuestas diferenciadas según la edad y el tipo de uso. Mientras que los enfoques anteriores se centraban principalmente en la cantidad de tiempo dedicado a las pantallas, las recomendaciones más recientes incorporan otros aspectos relacionados con el tipo de uso, el contenido y el contexto en el que se utilizan los medios digitales (5).

A nivel internacional, la American Academy of Pediatrics (AAP) plantea límites temporales orientativos de entre 1 y 2 horas diarias de uso recreativo de pantallas para niñas, niños y adolescentes en edad escolar (5). En Australia y Canadá, algunas recomendaciones mantienen un máximo de 2 horas diarias de uso recreativo frente a pantallas para la población de 5 a 17 años (7,8,10–12). Por su parte, las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2020 recomiendan limitar el tiempo sedentario, especialmente el tiempo recreativo frente a pantallas, sin establecer un umbral universal (3).

En España, la Asociación Española de Pediatría (AEP) establece actualmente recomendaciones diferenciadas por edad: un máximo de 1 hora diaria entre los 7 y los 12 años y de 2 horas diarias entre los 13 y los 16 años, incluyendo el uso de pantallas en el contexto escolar (6).

En el contexto de las ediciones PASOS 2019 y PASOS 2022, las recomendaciones nacionales establecían un máximo de **2 horas diarias de uso recreativo de pantallas** para la población de 5 a 17 años (89).

Dadas las diferencias entre las recomendaciones y su evolución a lo largo del tiempo, en el presente informe se ha utilizado como criterio de referencia un máximo de 2 horas (120 minutos) diarias de uso de dispositivos de pantalla. Este punto de corte permite mantener la comparabilidad entre las dos ediciones del estudio PASOS y debe interpretarse como un criterio analítico de referencia, no como una recomendación universal actualmente aplicable a toda la población de 8 a 16 años.

Cumplimiento de la recomendación

Para el análisis del cumplimiento de la recomendación sobre el uso de pantallas, se estableció como punto de corte un máximo de 120 minutos diarios de uso de dispositivos de pantalla (6–8,11,12,18).

A partir de la variable “**tiempo dedicado al uso de dispositivos de pantalla**”, expresada en minutos al día, se construyó una variable dicotómica de cumplimiento de la recomendación, con dos categorías: **cumple** y **no cumple**. Se consideró que cumplen la recomendación las niñas, niños y adolescentes cuyo tiempo medio diario de uso de dispositivos de pantalla es **igual o inferior a 120 minutos**, mientras que aquellos cuyo tiempo medio diario es **superior a 120 minutos** se consideró que **no cumplen la recomendación** (tabla 6). Los resultados se expresaron como **porcentaje de población que no cumple con la recomendación**.

Tabla 6 – Descripción de las categorías de la variable cumplimiento de la recomendación de uso de pantallas.

Variables	Categorías	Herramientas evaluativas	Fuentes de información
Cumplimiento de la recomendación de uso de pantallas	● Cumple (≤ 120 min/día) ● No cumple (> 120 min/día)	SSBQ (88)	Autoinformado por las niñas, niños y adolescentes.

RESULTADOS PRINCIPALES

Los resultados que se presentan en las siguientes páginas corresponden al análisis llevado a cabo en julio de 2026. Dicho análisis incluyó, de partida, al 100 % de la población infantil y adolescente participante en los estudios transversales PASOS 2019 y PASOS 2022.

Estos resultados descriptivos se ampliarán y profundizarán en futuras publicaciones científicas, que podrán consultarse en la web de la Gasol Foundation.

6

RESULTADOS PRINCIPALES

6.1 DESCRIPCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA Y SOCIOECONÓMICA DE LA MUESTRA GLOBAL

Población total

Los resultados que se presentan en este informe han sido posibles gracias a la colaboración de 6.170 niños, niñas y adolescentes de entre 8 y 16 años residentes en las 17 Comunidades Autónomas (CC.AA.) de España, que participaron en las ediciones transversales de 2019 y 2022 del estudio PASOS.

Género

La figura 1 muestra que el 51,6 % de la población participante corresponde al género femenino y un 48,4 % al masculino, lo que refleja una distribución equilibrada entre ambos, con una ligera mayor representación del género femenino.

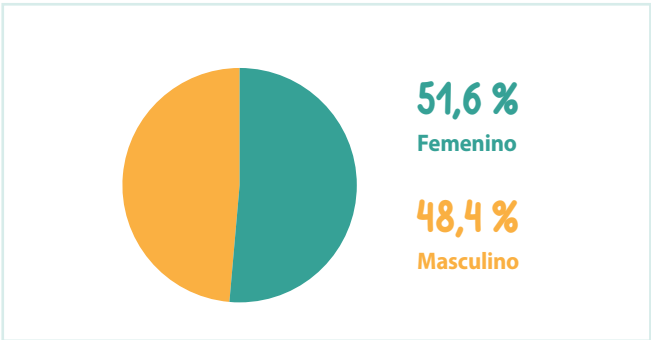


Figura 1 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según género.

Etapas vital

La figura 2 refleja que el 56,2 % de la población infantil participante tiene menos de 13 años, mientras que el 43,8 % corresponde a adolescentes de 13 a 16 años. La edad media es de 12,5 años.

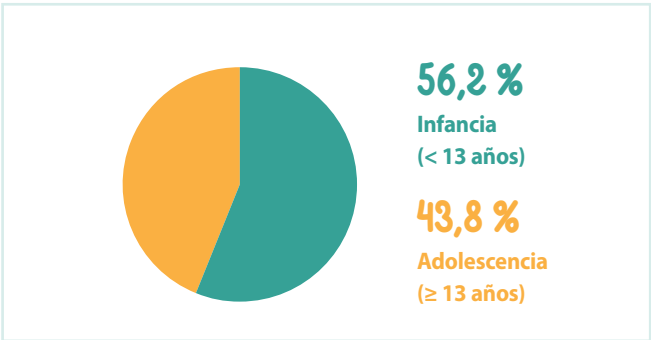


Figura 2 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según etapa vital.

A tener en cuenta:

A lo largo del informe, y con el objetivo de facilitar la lectura e interpretación de las figuras, se utilizarán las denominaciones **PASOS 2019** y **PASOS 2022** para hacer referencia, respectivamente, a la primera y segunda edición del estudio. Por otro lado, en los análisis en los que se integran las poblaciones de ambas ediciones del estudio PASOS, se utilizará la denominación **“población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022)”**.

Nota técnica

En las figuras de esta sección, el eje horizontal (X) puede presentar un valor máximo inferior al 100 %, ajustado a los valores representados en cada figura para facilitar su visualización.

Curso académico

En la figura 3 se observa la distribución del alumnado participante en los 8 cursos académicos representados (de 3.º de Primaria a 4.º de Secundaria). Los cursos con menor representación en la muestra global participante son 3.º de Primaria (10,0 %) y 1.º de Secundaria (10,7 %), mientras que 5.º de Primaria (14,9 %) y 4.º de Secundaria (14,3 %) presentan una mayor representación.

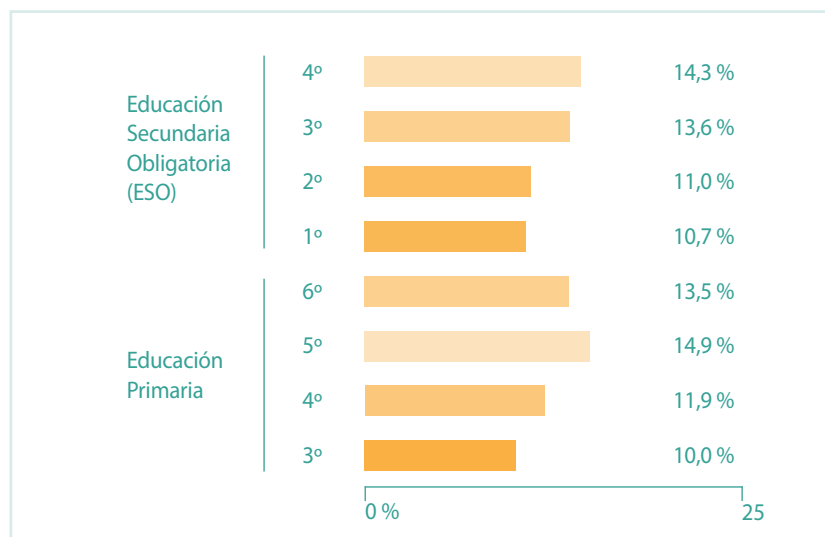


Figura 3 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según curso académico.

Nivel de estudios

En la figura 4 se observa que el 33,2 % de las madres, padres y/o tutoras/es legales de la población infantil y adolescente participante declara tener estudios universitarios, el 53,6 % estudios secundarios y el 13,1 % estudios primarios o no tener estudios.

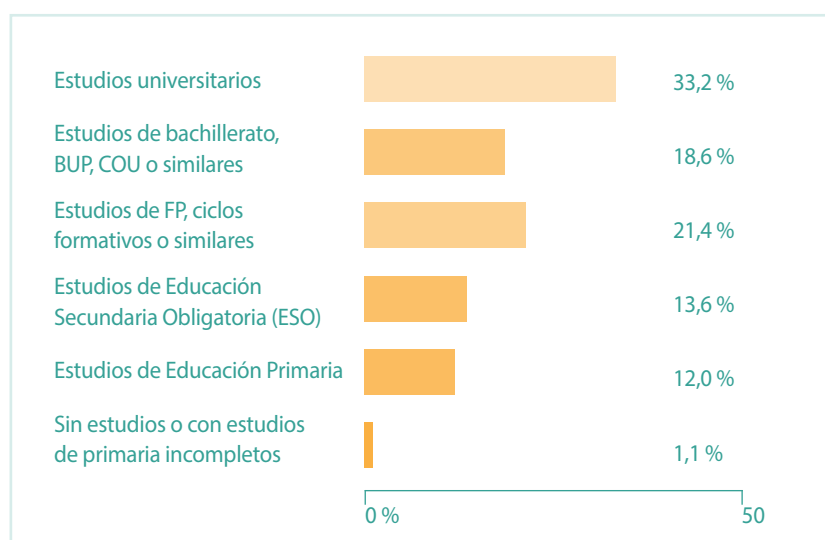


Figura 4 – Porcentaje de madres, padres y/o tutoras/es legales de la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según nivel de estudios. [BUP: Bachillerato Unificado Polivalente. COU: Curso de Orientación Universitaria. FP: Formación Profesional]

Situación laboral

En la figura 5 se observa que el 77,4 % de las madres, padres y/o tutoras/es legales de la muestra declara encontrarse trabajando, el 12,1 % se dedica principalmente a tareas del hogar no remuneradas y el 7,8 % se encuentra en situación de desempleo.

Renta media por persona y año

La renta media por persona y año de las secciones censales en las que se ubican los centros educativos de la población infantil y adolescente participante en el estudio **PASOS 2019** y **PASOS 2022** es de **12.837 € anuales**, siendo la mediana de **12.524 € anuales**.

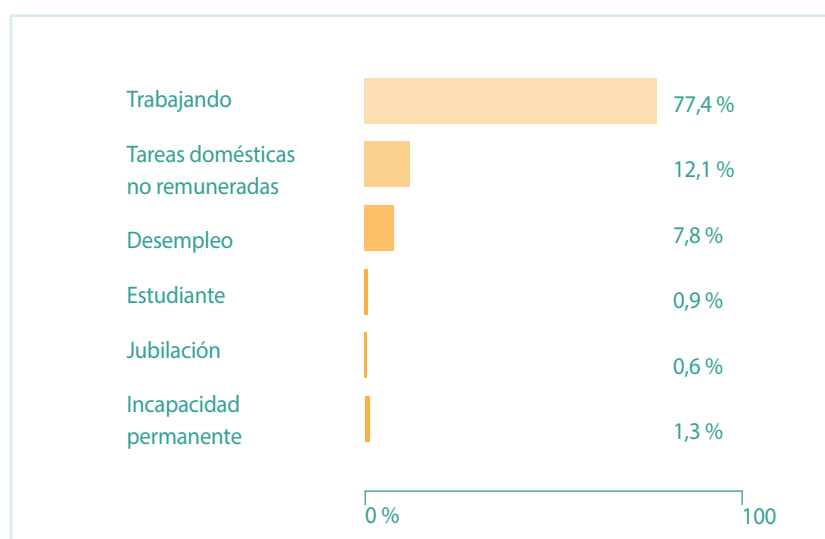


Figura 5 – Porcentaje de madres, padres y/o tutoras/es legales de la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según situación laboral.

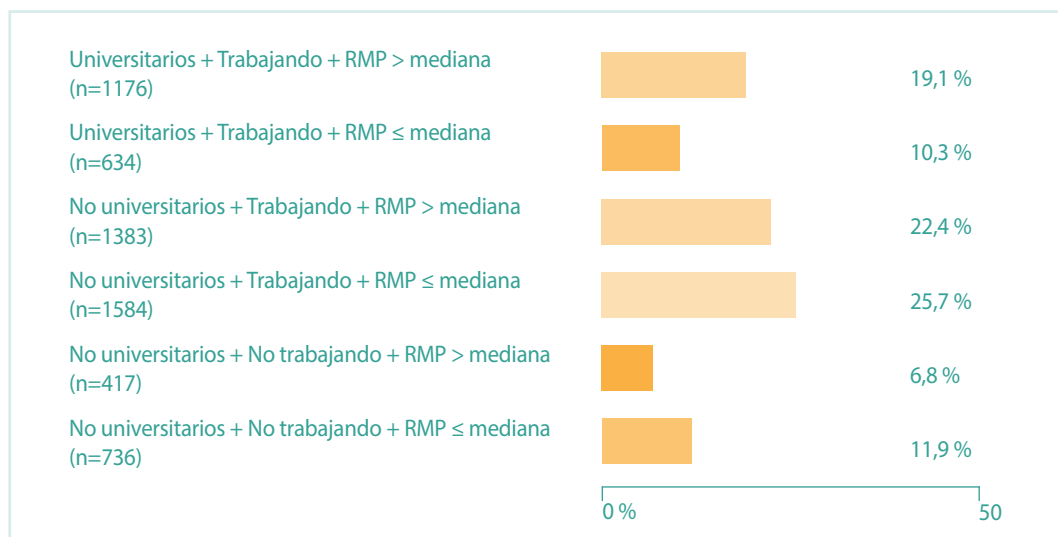


Figura 6 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según las categorías de la variable combinada de nivel socioeconómico.

Variable combinada de nivel socioeconómico

En la figura 6 se observa que el grupo con mayor representación corresponde a participantes cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales presentan estudios no universitarios, trabajan y su centro educativo se ubica en una sección censal con una RMP ≤ mediana (25,7 %), mientras que el grupo con menor representación corresponde a participantes cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales presentan estudios no universitarios, no trabajan y su centro educativo se ubica en una sección censal con una RMP > mediana (6,8 %).

Por otro lado, cabe destacar que un 11,9 % de participantes en PASOS 2019 y PASOS 2022 se encuentra en la categoría de estudios no universitarios + no trabajan + RMP ≤ mediana, y que un 19,1 % se encuentra en la categoría opuesta, correspondiente a estudios universitarios + trabajan + RMP > mediana. En el subapartado 6.4.7 se hace especial énfasis en las diferencias halladas entre los grupos extremos de la variable combinada de nivel socioeconómico.

A tener en cuenta:

La variable combinada se construyó a partir de las tres variables, cada una de ellas con 2 categorías:

Indicadores de nivel socioeconómico de madres, padres y/o tutoras/es legales:

- Nivel de estudios: Universitarios / No universitarios.
- Situación laboral: Trabajando / No trabajando.

Indicadores de nivel socioeconómico del centro educativo a partir de la información de la sección censal en la que se ubica el centro educativo de la población infantil y adolescente participante:

- Renta media por persona (RMP):
RMP > mediana / RMP ≤ mediana.

La combinación de las dos categorías de cada una de estas tres variables dio lugar a un total de 8 grupos de población. En este informe no se presentan los resultados correspondientes a dos de estos grupos debido a su reducido tamaño muestral:

- Universitarios + No trabajando + RMP ≤ mediana (n = 110).
- Universitarios + No trabajando + RMP > mediana (n = 130).

Por lo tanto, todos los análisis se presentan para los 6 grupos cuyos tamaños muestrales oscilan entre 417 y 1176 participantes, siendo la muestra total para estos subanálisis de 5.930 participantes.

6.2 DESCRIPCIÓN DE LAS FRANJAS DE TIEMPO DE USO DE LOS DISPOSITIVOS DIGITALES ANALIZADOS EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022

Con el fin de analizar las diferencias en el tiempo de uso de dispositivos con pantalla, este apartado compara los resultados de los estudios PASOS 2019 y PASOS 2022 según las franjas de tiempo dedicadas a cuatro tipos de dispositivos: 1) ordenador; 2) televisión; 3) videojuegos; 4) tableta digital y/o teléfono inteligente. Dado que los patrones de uso pueden variar en función del momento de la semana, los resultados se presentan de forma diferenciada para los días entre semana y para el fin de semana.

Nota técnica

En las figuras de esta sección, el eje vertical (Y) puede presentar un valor máximo inferior al 100 %, ajustado a los valores representados en cada figura para facilitar su visualización. No obstante, dentro de cada subapartado, los valores mínimo y máximo del eje Y se mantienen constantes, con el fin de facilitar la comparación entre figuras y su interpretación en relación con el punto de corte establecido. Por ello, es importante tener en cuenta la escala del eje Y al interpretar los resultados.

Entre semana

Ordenador

Como se muestra en la figura 7, en ambas ediciones del estudio PASOS, la mayor parte de las niñas, niños y adolescentes no utiliza el ordenador entre semana o lo hace durante un máximo de 30 minutos al día. En PASOS 2019, estos porcentajes fueron del 41,5 % y del 26,3 %, respectivamente, mientras que en PASOS 2022 fueron del 39,0 % y del 22,8 %.

En PASOS 2022 se observa un mayor porcentaje de participantes que dedica más de 30 minutos al día al uso de este dispositivo en los diferentes rangos de tiempo establecidos, en comparación con PASOS 2019. Asimismo, considerando únicamente el uso del ordenador, se observa una diferencia en el porcentaje de participantes que supera el límite máximo recomendado de 120 minutos diarios, que fue del 8,4 % en PASOS 2019 y del 10,5 % en PASOS 2022.

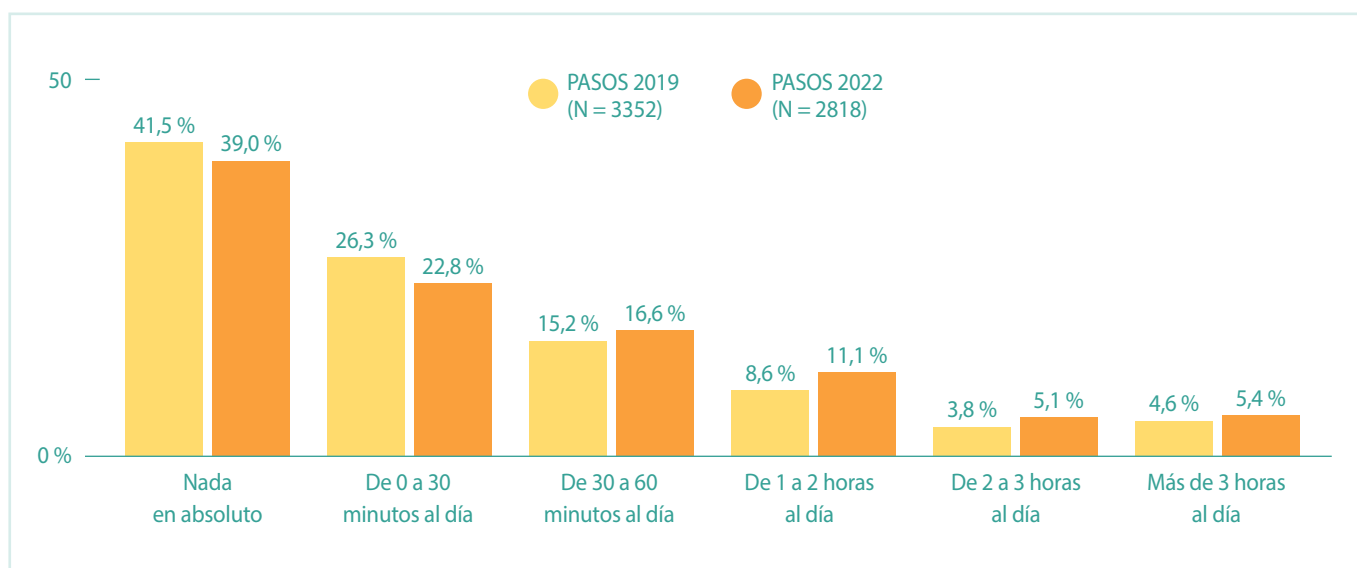


Figura 7 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso del ordenador entre semana.

Televisión

Como se muestra en la figura 8, en ambas ediciones del estudio PASOS, la mayor proporción de participantes se concentra en un tiempo de uso de la televisión de una hora o menos al día, con un 70,3 % en PASOS 2019 y un 70,5 % en PASOS 2022. Sin embargo, se observa una diferencia en el porcentaje de participantes que supera la recomendación sobre el tiempo de exposición a pantallas considerando únicamente este dispositivo: 11,5 % en PASOS 2019 y 12,9 % en PASOS 2022, lo que supone una diferencia de 1,4 puntos porcentuales (p. p.).

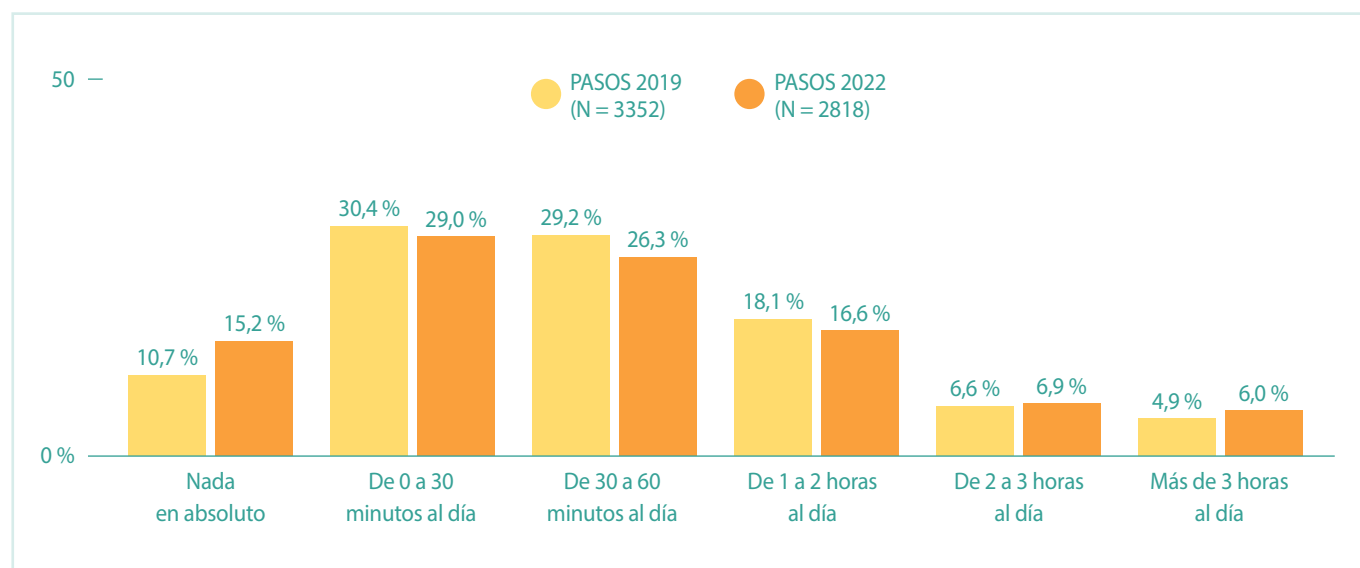


Figura 8 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de televisión entre semana.

Videojuegos

En comparación con la televisión, el uso de videojuegos entre semana es menos frecuente. En ambas ediciones del estudio, la mayor prevalencia corresponde a no jugar a videojuegos, con un 53,5 % en PASOS 2019 y un 50,4 % en PASOS 2022. Sin embargo, la proporción de niñas, niños y adolescentes que supera los 120 minutos diarios de exposición a pantallas exclusivamente por el uso de este dispositivo pasa del 6,9 % en 2019 al 7,4 % en 2022, una diferencia de 0,5 p. p.

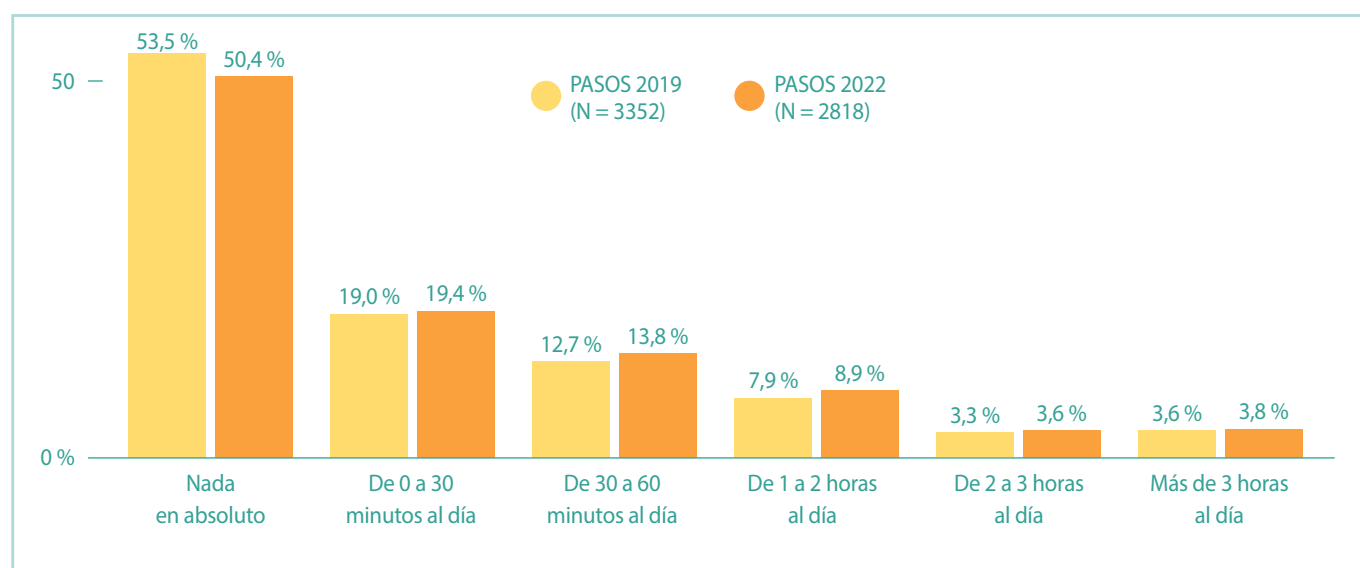


Figura 9 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de videojuegos entre semana.

Tableta digital y/o teléfono inteligente

En la figura 10 se observa que el uso de la tableta digital y/o el teléfono inteligente entre semana presenta una distribución más homogénea entre las distintas franjas de tiempo que el resto de los dispositivos. Además, la superación del umbral de 120 minutos diarios de uso es más frecuente en la tableta digital y/o el teléfono inteligente que en el resto de dispositivos. En PASOS 2022, este porcentaje es de 8,2 p. p. mayor que en PASOS 2019, situándose en el 32,5 % frente al 24,3 %, respectivamente.

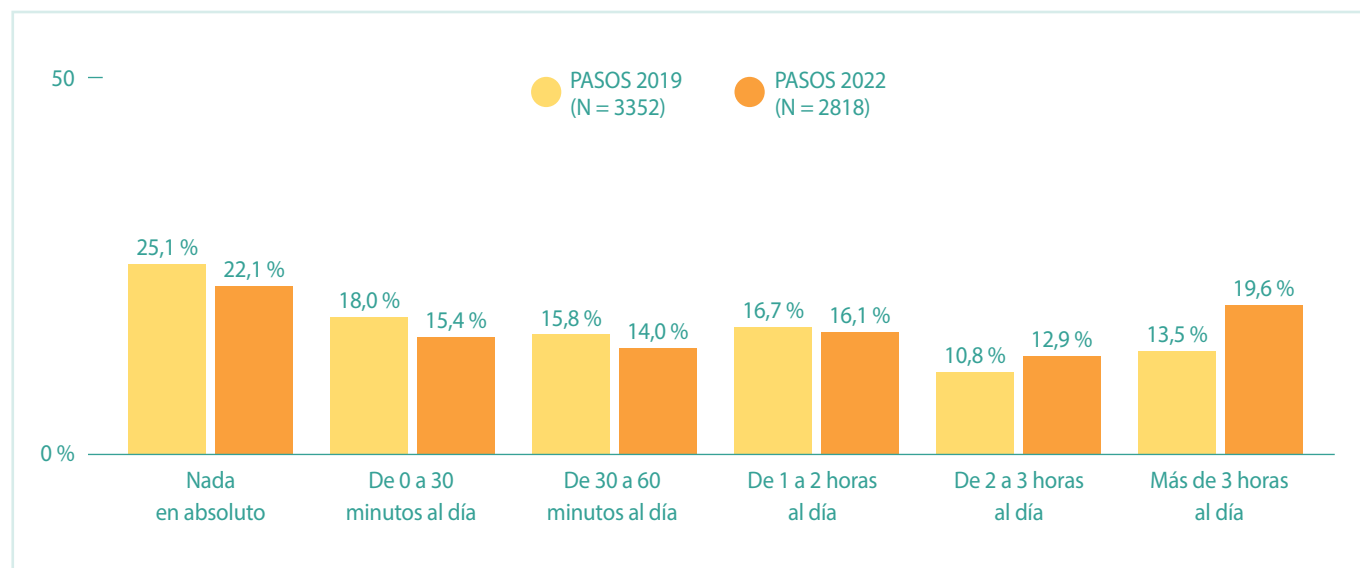


Figura 10 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de la tableta digital y/o del teléfono inteligente entre semana.

Estos datos ponen de manifiesto que el porcentaje de población infantil y adolescente que supera el límite recomendado de 120 minutos diarios de exposición a pantallas es mayor en PASOS 2022 que en PASOS 2019 para todos los dispositivos analizados.

Esta diferencia se observa en el ordenador (del 8,4 % al 10,5 %), la televisión (del 11,5 % al 12,9 %), los videojuegos (del 6,9 % al 7,4 %) y, especialmente, en la tableta digital y/o el teléfono inteligente (del 24,3 % al 32,5 %), que es el dispositivo de uso más generalizado entre semana.

Fin de semana

Ordenador

Entre PASOS 2019 y PASOS 2022 se observa una tendencia hacia un mayor tiempo de uso del ordenador durante el fin de semana (figura 11). El porcentaje de niñas, niños y adolescentes que dedica más de 120 minutos diarios exclusivamente a este dispositivo es mayor en 2022 que en 2019 (18,1 % comparado con 15,5 %). En comparación con el uso del ordenador entre semana (figura 7), durante el fin de semana la población infantil y adolescente presenta un mayor tiempo de exposición a este dispositivo.

Televisión

La figura 12 muestra que durante el fin de semana el mayor porcentaje de población infantil y adolescente dedica entre 1 y 2 horas diarias a ver la televisión, con un 24,5 % en PASOS 2019 y un 23,2 % en PASOS 2022. Además, el porcentaje de niñas, niños y adolescentes que dedica más de 120 minutos al día a ver la televisión se sitúa en el 31,8 % y el 29,2 % en 2019 y 2022, respectivamente. Durante el fin de semana el porcentaje de población infantil y adolescente que supera los 120 minutos diarios de exposición es del 31,8 % en 2019 y del 29,2 % en 2022, mientras que entre semana se sitúa en el 11,5 % y el 12,9 %, respectivamente (figura 8).

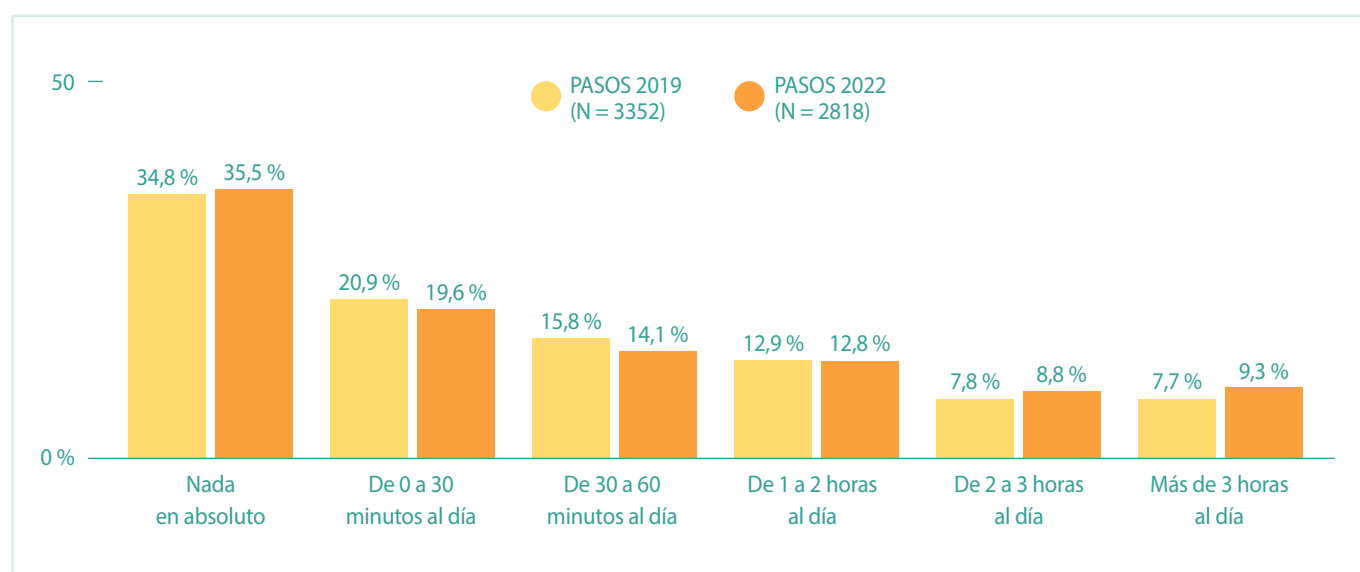


Figura 11 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso del ordenador el fin de semana.

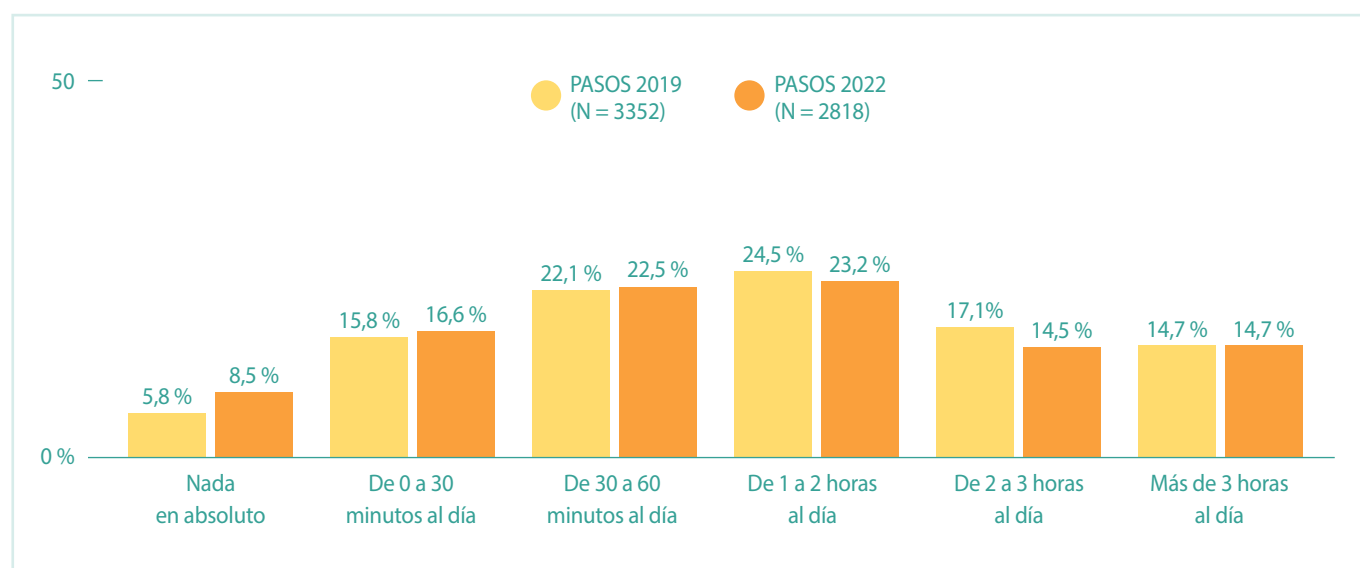


Figura 12 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de la televisión el fin de semana.

Videojuegos

La figura 13 refleja que la proporción de población infantil y adolescente que supera los 120 minutos diarios de uso de videojuegos se sitúa en el 23,3 % en PASOS 2019 y en el 23,5 % en PASOS 2022.

Por otro lado, durante el fin de semana, la proporción de población infantil y adolescente que no juega a videojuegos se sitúa en el 31,8 % y el 28,4 % en 2019 y 2022, respectivamente. Entre semana (figura 9), estos porcentajes son del 53,5 % y del 50,4 %, respectivamente. En este mismo sentido, el tiempo de exposición a los videojuegos es superior durante el fin de semana. La proporción de población infantil y adolescente que supera los 120 minutos diarios de exposición a videojuegos se sitúa en el 23,3 % durante el fin de semana y en el 6,9 % entre semana en 2019, mientras que en 2022 es del 23,5 % y del 7,4 %, respectivamente.

Tableta digital y/o teléfono inteligente

La figura 14 muestra que aproximadamente cuatro de cada diez niñas, niños y adolescentes superan los 120 minutos diarios de uso de la tableta digital y/o el teléfono inteligente durante el fin de semana, con un 39,2 % en PASOS 2019 y un 44,7 % en PASOS 2022. Esta proporción es 5,5 p. p. superior en 2022, diferencia que se observa especialmente entre quienes dedican más de 3 horas al día al uso de estos dispositivos.

El porcentaje de población infantil y adolescente que supera los 120 minutos diarios de exposición a estas pantallas durante el fin de semana se sitúa en el 39,2 % en 2019 y en el 44,7 % en 2022. Entre semana, estos porcentajes son del 24,3 % y del 32,5 %, respectivamente (figura 10).

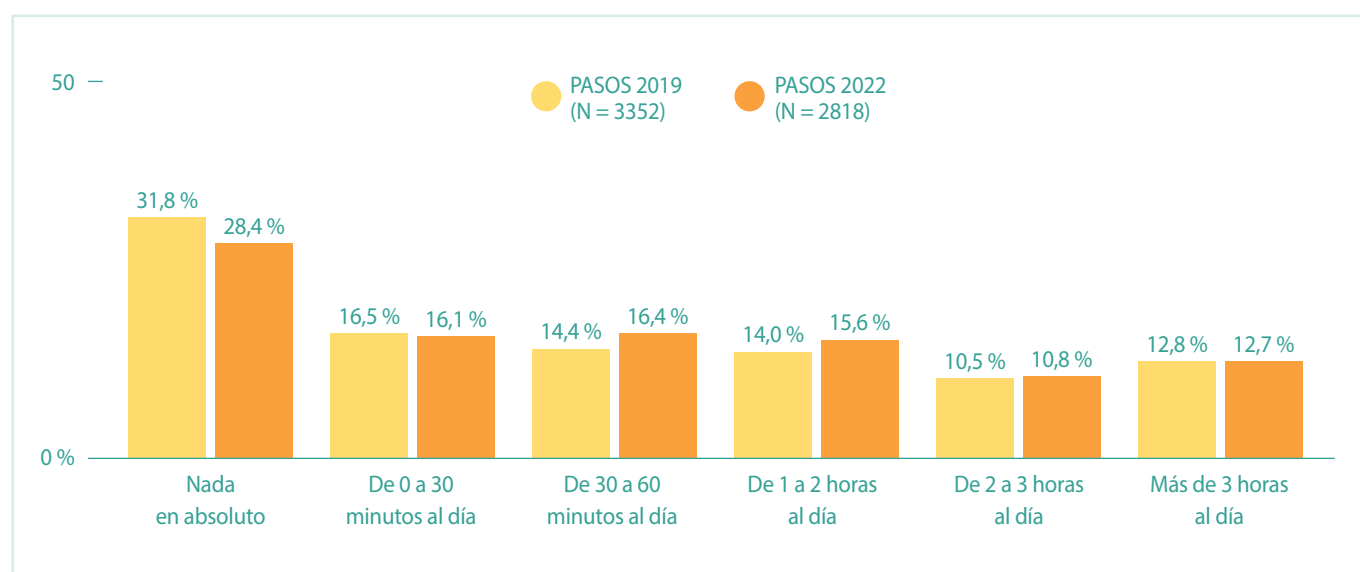


Figura 13 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de los videojuegos el fin de semana.

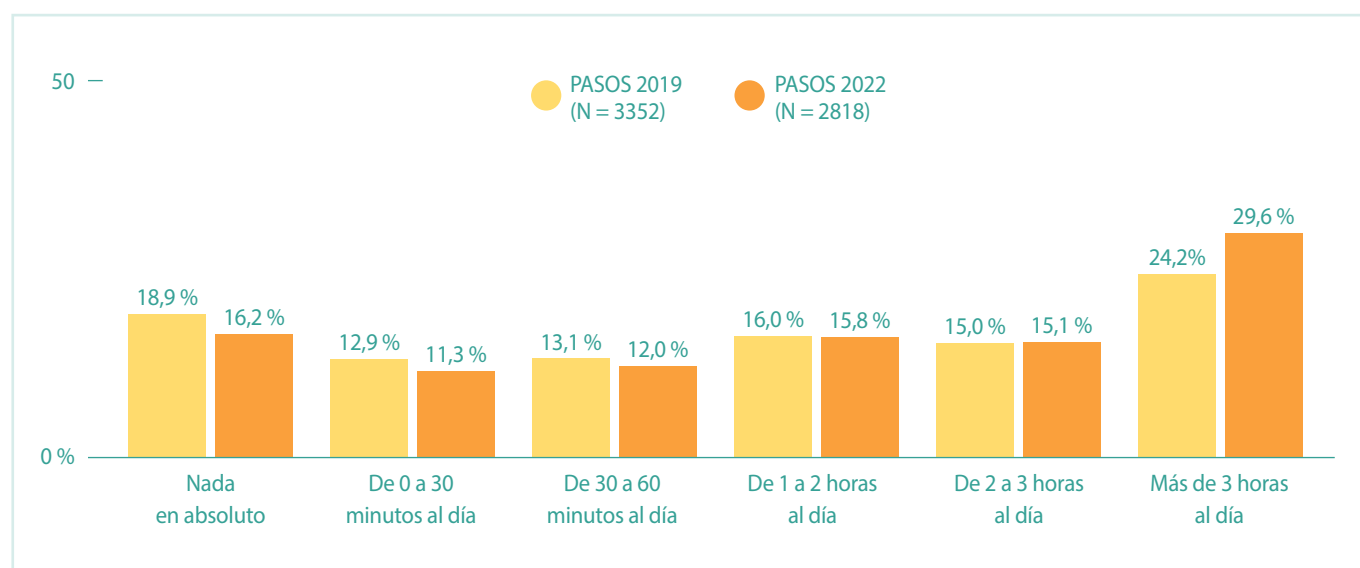


Figura 14 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de la tableta digital y/o del teléfono inteligente el fin de semana.

6.3 DESCRIPCIÓN DEL TIEMPO DE USO DE PANTALLAS Y DEL NO CUMPLIMIENTO DE LA RECOMENDACIÓN EN LOS ESTUDIOS PASOS 2019 Y PASOS 2022 Y LA COMPARATIVA ENTRE AMBAS EDICIONES

Con el objetivo de describir el tiempo dedicado al uso de pantallas, se presentan los resultados expresados como promedio de minutos al día, diferenciando entre una semana habitual, días entre semana y fin de semana. Asimismo, se presentan los resultados relativos al cumplimiento de la recomendación, tomando como punto de corte un **máximo de 120 minutos diarios** de uso de pantallas, y diferenciando entre cumple y no cumple con la recomendación.

La figura 15 presenta una comparación gráfica, mediante el volumen de las esferas, entre el tiempo máximo diario de exposición a pantallas (en minutos) recomendado y el tiempo medio diario dedicado al uso de pantallas entre semana y durante el fin de semana por la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS (2019 y 2022).

El tiempo medio diario de exposición a pantallas entre semana supera en 66,9 minutos el límite recomendado, lo que equivale a más de 1 hora diaria. Durante el fin de semana, la diferencia es de 167,1 minutos diarios, equivalentes a 2 horas y 47 minutos por encima del tiempo recomendado.

En la figura 16 se observa que el 69,6 % de la población infantil y adolescente participante en PASOS 2019 y 2022 dedica más de 120 minutos al día al uso de pantallas en una semana habitual, superando la recomendación establecida. En conjunto, estos resultados indican que aproximadamente **siete de cada diez niñas, niños y adolescentes en España no cumplen la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas**.

A tener en cuenta:

El punto de corte de 120 minutos diarios utilizado en este informe se corresponde con el límite temporal recogido en diversas recomendaciones internacionales sobre el uso de pantallas en población infantil y adolescente. No obstante, este valor debe interpretarse como un **criterio analítico de referencia** para identificar el porcentaje de población que supera este tiempo de uso y no como una recomendación universal, ya que las recomendaciones actuales varían según la edad, el tipo de uso y el contexto.

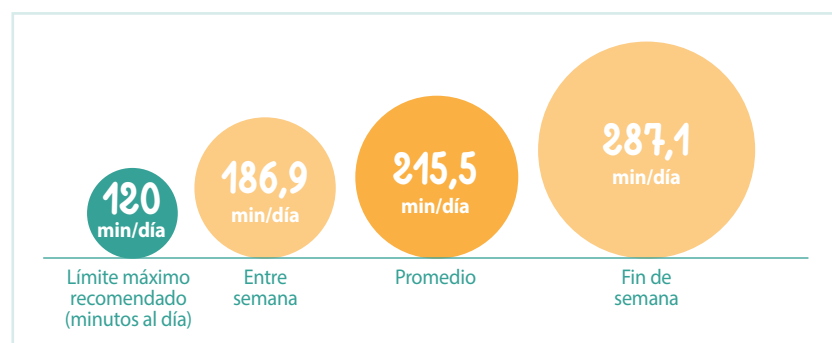


Figura 15 – Promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, el fin de semana y el valor semanal medio entre la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022).

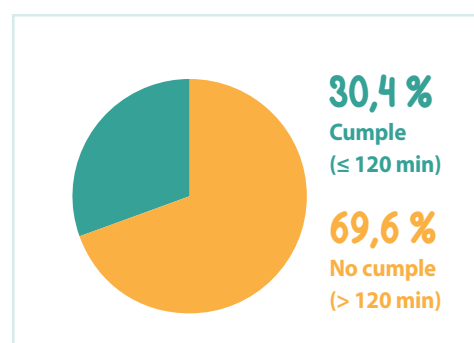


Figura 16 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022) que cumple / no cumple la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual.

Nota técnica

En las figuras de esta sección, el eje horizontal (X) inicia en 120 minutos, y no en 0, con el fin de facilitar la visualización de los valores en relación con el punto de corte establecido. El valor indicado en cada barra corresponde al tiempo medio diario de uso de pantallas, expresado en minutos, para el periodo de referencia correspondiente (semana habitual, días entre semana o fin de semana). Por tanto, los 120 minutos correspondientes al inicio del eje no deben sumarse al valor indicado en la barra.

Como se puede observar en la figura 17, el tiempo medio diario dedicado al uso de pantallas durante una semana habitual fue mayor en PASOS 2022 que en PASOS 2019, con una diferencia de 16,9 minutos diarios. En concreto, el promedio fue de 207,8 minutos diarios (3 horas y 28 minutos) en PASOS 2019 y de 224,7 minutos diarios (3 horas y 45 minutos) en PASOS 2022. En ambas ediciones, el tiempo medio de uso de pantallas se situó por encima del punto de corte de 120 minutos diarios establecido como criterio de referencia en este informe.

En relación con el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas durante una semana habitual, la figura 18 muestra valores elevados en ambas ediciones: 67,9 % en PASOS 2019 y 71,7 % en PASOS 2022. La proporción de población que no cumple con la recomendación fue, por tanto, mayor en la segunda edición, con una diferencia de 3,8 p. p.

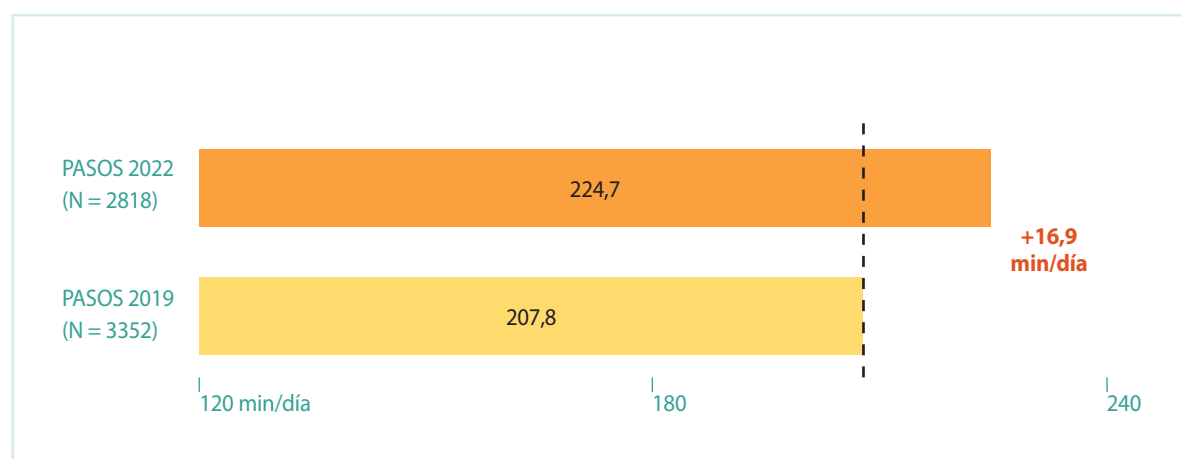


Figura 17 – Promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022.

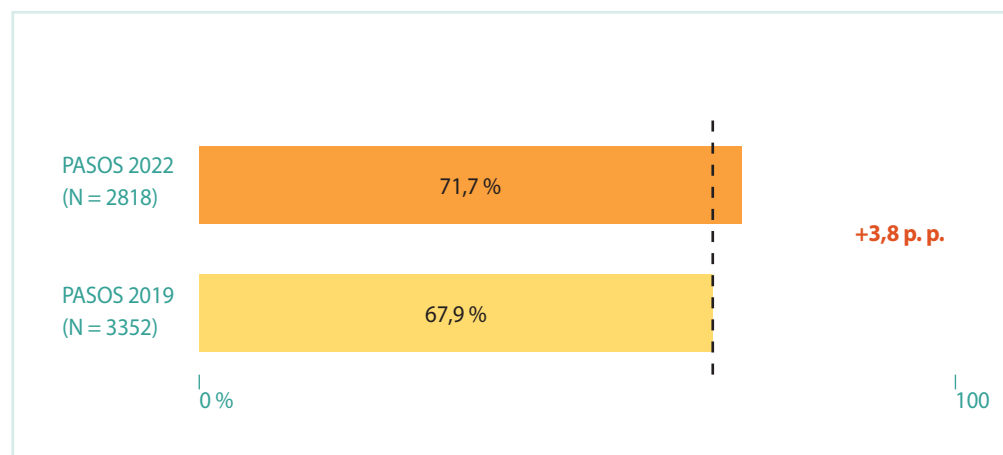


Figura 18 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022 que no cumple la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual.

Entre semana

La figura 19 muestra que el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana fue mayor en PASOS 2022 que en PASOS 2019. En concreto, el promedio fue de 178,0 minutos diarios en la primera edición y de 197,5 minutos diarios en la segunda, lo que supone una diferencia de 19,5 minutos diarios. En ambas ediciones, el tiempo medio de uso de pantallas se situó por encima del punto de corte de 120 minutos diarios establecido como criterio de referencia en este informe.

Esta diferencia se observa también en el porcentaje de niñas, niños y adolescentes que no cumplen con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas. Como se puede observar en la figura 20, el 54,7 % de la población participante no cumple con la recomendación en PASOS 2019, frente al 60,3 % en PASOS 2022, lo que supone una diferencia de 5,6 p. p. entre ambas ediciones.

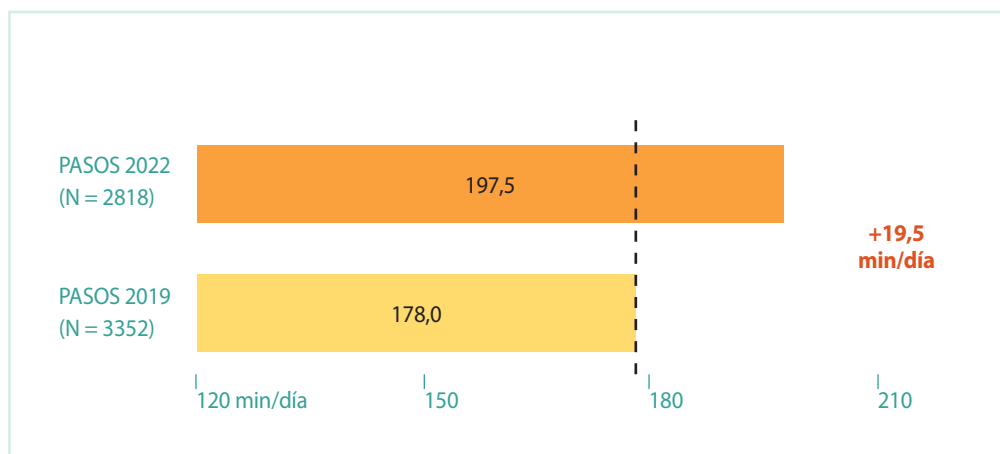


Figura 19 – Promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022.

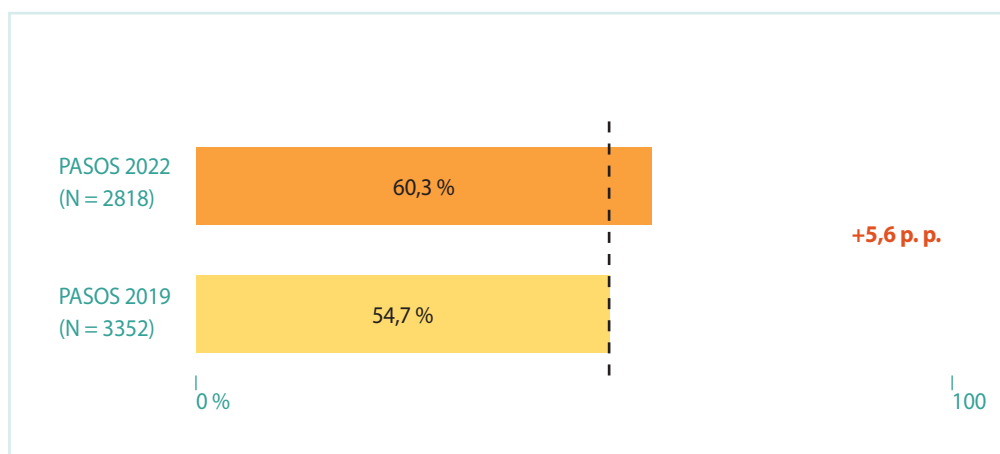


Figura 20 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana.

Fin de semana

El promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas durante el fin de semana fue superior en PASOS 2022 respecto a PASOS 2019, con una diferencia de 10,1 minutos diarios, como se observa en la figura 21. Esta diferencia es aproximadamente la mitad de la observada entre semana, que fue de 19,5 minutos diarios (figura 19). Por otro lado, el tiempo medio diario dedicado al uso de pantallas durante el fin de semana fue superior al registrado entre semana en ambas ediciones, alcanzando 282,5 minutos diarios en 2019 y 292,6 minutos diarios en 2022.

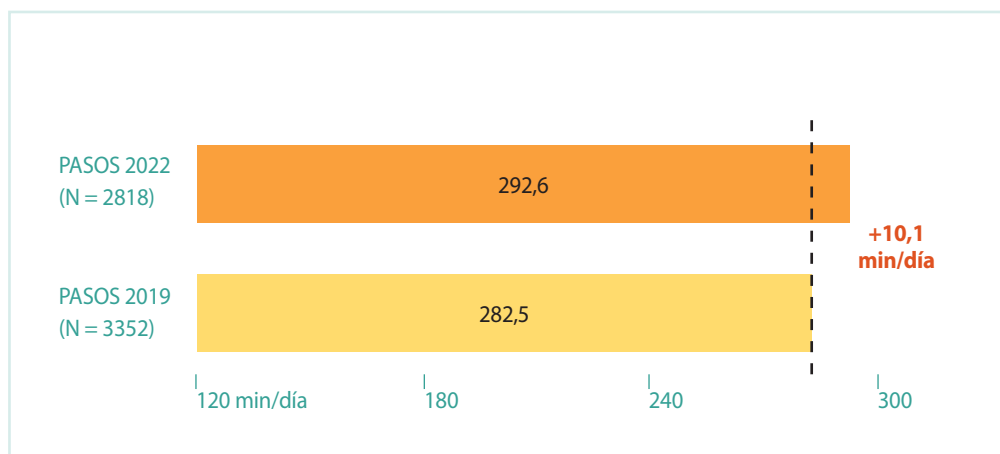


Figura 21 – Promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022.

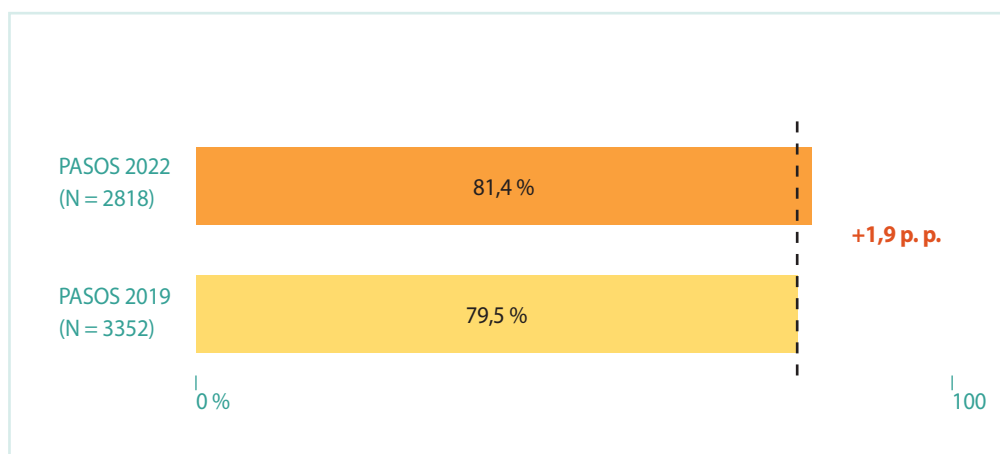


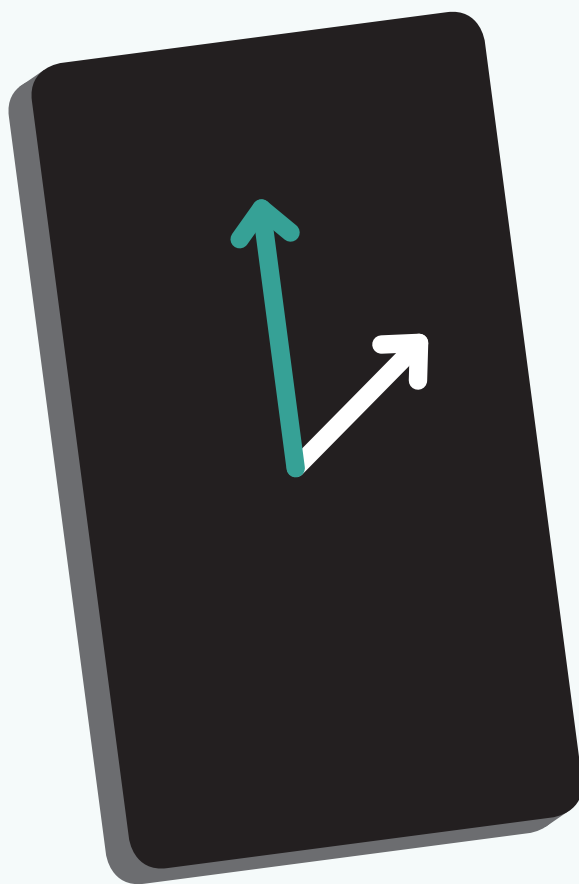
Figura 22 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana.

Esta situación también se observa en el porcentaje de población que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas durante el fin de semana. Como se muestra en la figura 22, el 79,5 % de la población infantil y adolescente no cumple con la recomendación en PASOS 2019, en comparación con el 81,4 % en PASOS 2022, lo que supone una diferencia de 1,9 p. p. entre ambas ediciones. Asimismo, el porcentaje de población que no cumple con la recomendación es superior durante el fin de semana que entre semana en ambas ediciones: en PASOS 2019, fue del 79,5 % durante el fin de semana, en comparación con el 54,7 % entre semana; en PASOS 2022, fue del 81,4 %, en comparación con el 60,3 %, respectivamente. Estos resultados muestran que el no cumplimiento de la recomendación es más frecuente durante el fin de semana.

6.4 USO DE PANTALLAS SEGÚN EJES DE DESIGUALDAD EN LOS ESTUDIOS PASOS (2019 Y 2022) Y LA COMPARATIVA ENTRE AMBAS EDICIONES

Nota técnica

En la mayoría de las figuras que muestran el promedio de minutos diarios de uso de pantallas, el eje horizontal (X) se inicia en 120 minutos diarios y alcanza un máximo de 240 o 360 minutos. En aquellos subapartados cuyos valores se sitúan por debajo de 120 minutos y/o por encima de 360 minutos, la escala puede ajustarse, comenzando en 60 minutos y/o alcanzando hasta 420 minutos, según corresponda. Las escalas de los ejes X e Y se mantienen coherentes dentro de cada subapartado, adaptándose a los valores representados para facilitar su interpretación y comparación visual. El valor desde el que se inicia la escala corresponde únicamente al punto de inicio del eje y, por tanto, no debe sumarse al valor indicado en la barra.



6.4.1 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022, SEGÚN GÉNERO

La figura 23 muestra que, tanto en PASOS 2019 como en PASOS 2022, el género masculino presenta un mayor tiempo medio diario de uso de pantallas durante una semana habitual que el género femenino. Entre ambas ediciones, el tiempo medio de uso fue mayor en los dos géneros, con una diferencia de 20,6 minutos diarios en el género femenino y de 11,7 minutos diarios en el masculino. En consecuencia, la diferencia entre ambos géneros fue menor en PASOS 2022, pasando de 45,1 minutos diarios en 2019 a 36,2 minutos diarios en 2022, aunque el género masculino continuó presentando un mayor tiempo medio de uso de pantallas.

En ambas ediciones se observa un mayor porcentaje de no cumplimiento de la recomendación sobre el tiempo diario dedicado al uso de pantallas en el género masculino que en el femenino (figura 24). Asimismo, se observa un aumento del porcentaje de no cumplimiento en ambos géneros, aunque este incremento es mayor en el género femenino (+4,9 p. p.) que en el masculino (+2,5 p. p.). En este contexto, la diferencia entre ambos géneros se reduce, pasando de 8,2 p. p. en PASOS 2019 a 5,8 p. p. en PASOS 2022. No obstante, el género masculino sigue registrando un mayor porcentaje de no cumplimiento.

Nota técnica

Para este subapartado, el rango de valores del eje horizontal (X) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 120 a 240 minutos o de 120 a 360 minutos, con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados. El valor de 120 minutos corresponde únicamente al punto de inicio de la escala y, por tanto, no debe sumarse al valor indicado en cada barra.

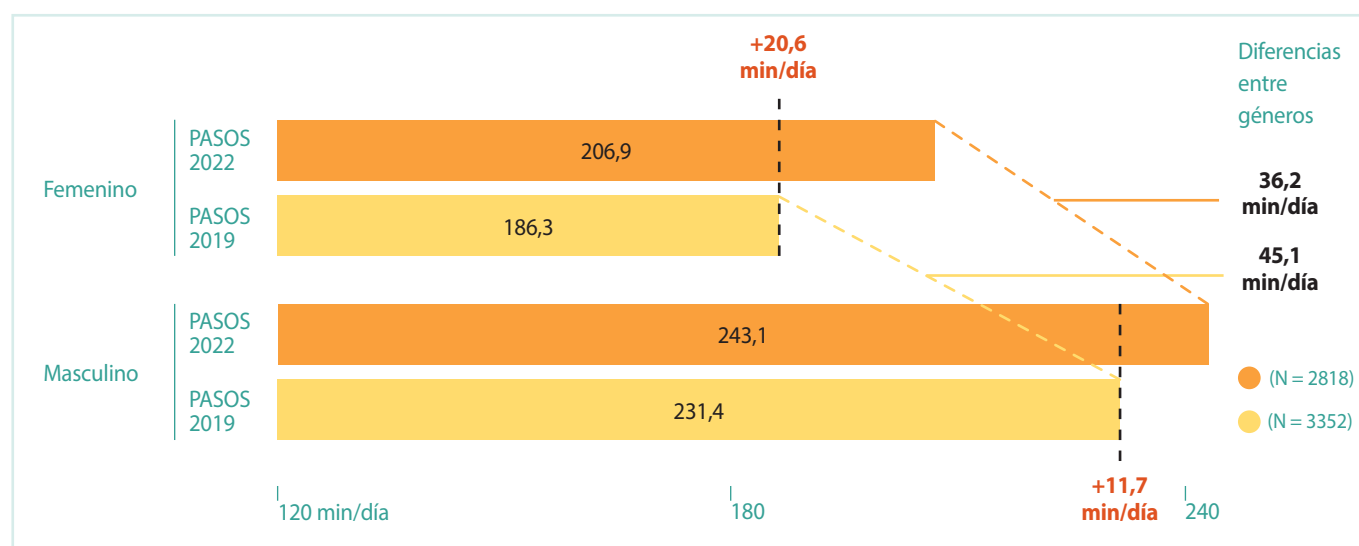


Figura 23 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según género.

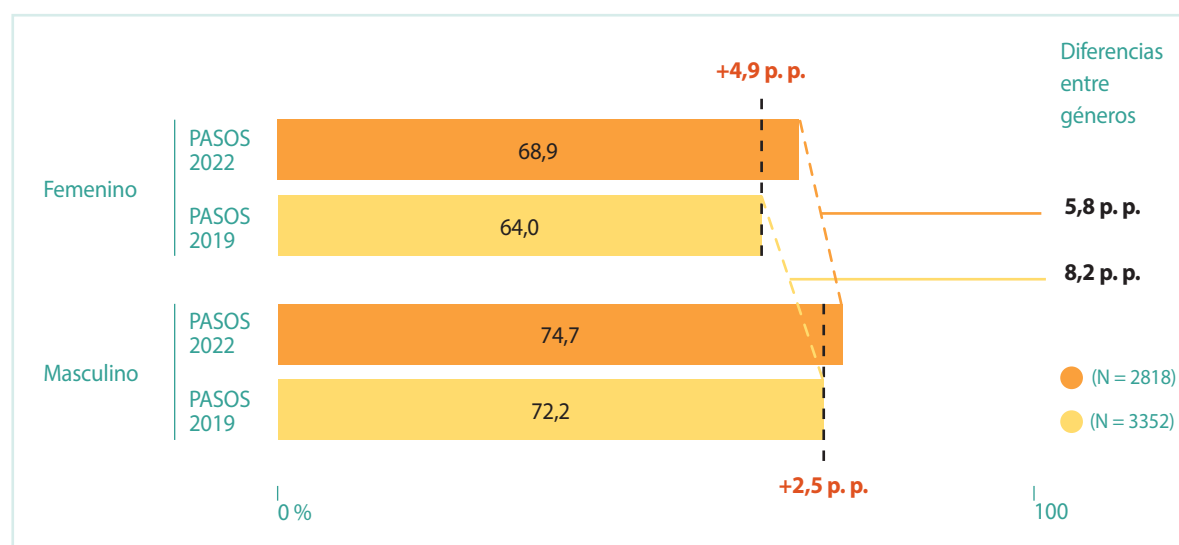


Figura 24 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según género.

Entre semana

La figura 25 muestra que, en ambas ediciones, el género masculino presenta un mayor tiempo promedio diario de uso de pantallas entre semana que el femenino. Entre PASOS 2019 y PASOS 2022 se observa una diferencia del tiempo promedio de uso de pantallas en ambos géneros, siendo mayor en el género femenino (+22,9 minutos/día) que en el masculino (+15,2 minutos/día). Como resultado, la diferencia entre ambos géneros se reduce, pasando de 29,5 minutos diarios en 2019 a 21,8 minutos diarios en 2022.

En relación con el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, el género masculino presenta un mayor porcentaje de no cumplimiento que el femenino en ambas ediciones del estudio (figura 26). Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de no cumplimiento fue mayor en ambos géneros, con una diferencia de 6,1 p. p. en el género femenino y de 5,0 p. p. en el masculino. En consecuencia, la diferencia entre ambos géneros fue menor en PASOS 2022, pasando de 3,5 p. p. en PASOS 2019 a 2,4 p. p. en PASOS 2022.

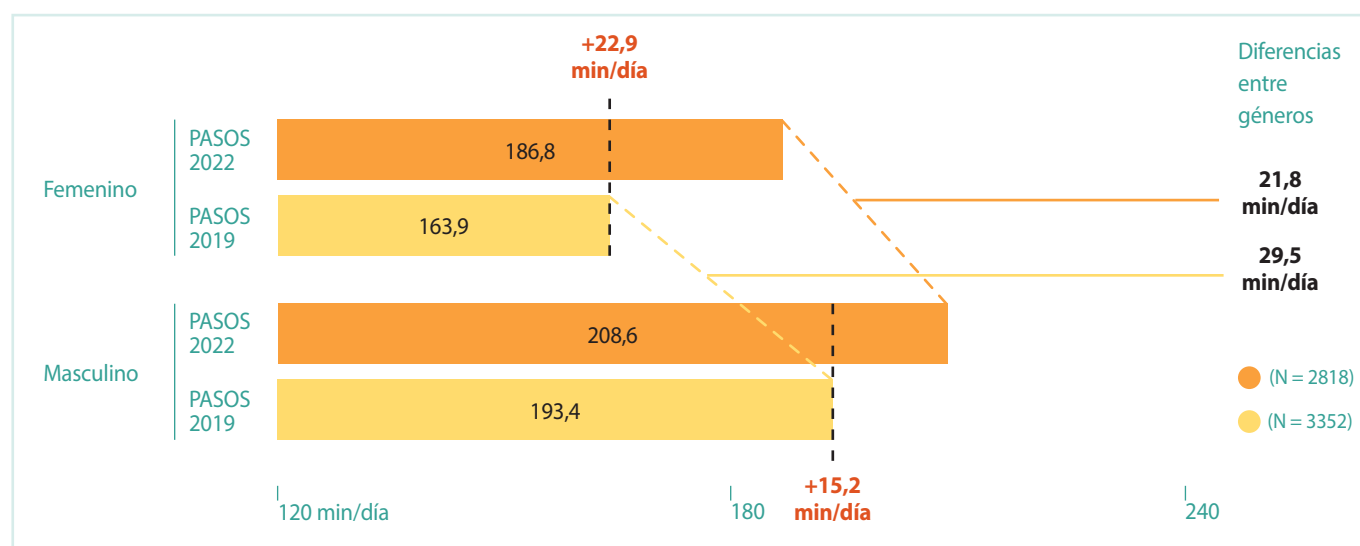


Figura 25 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según género.

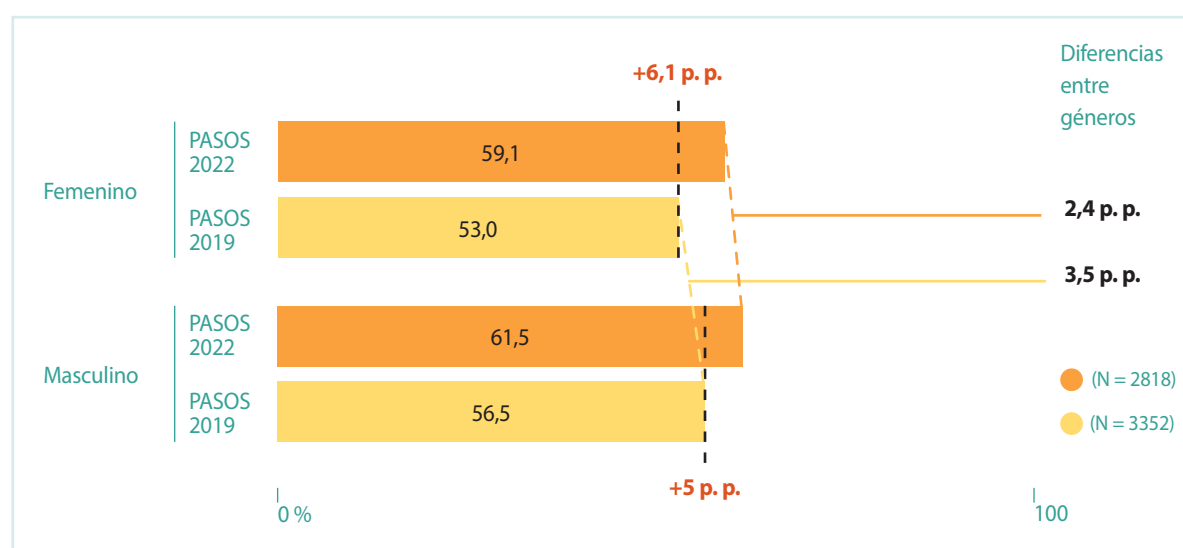


Figura 26 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según género.

Fin de semana

Durante el fin de semana, se mantiene un mayor tiempo medio diario de uso de pantallas en el género masculino que en el femenino (figura 27). Entre 2019 y 2022, el tiempo medio de uso fue mayor en ambos géneros, con una diferencia de 14,7 minutos diarios en el género femenino y de 2,8 minutos diarios en el masculino. En consecuencia, la diferencia entre ambos géneros fue menor en PASOS 2022, pasando de 84,2 minutos diarios en PASOS 2019 a 72,3 minutos diarios en 2022. Esta diferencia es superior a la observada entre semana (Figura 25), donde fue de 29,5 minutos diarios en PASOS 2019 y de 21,8 minutos diarios en PASOS 2022.

En la figura 28 se observa que el género masculino continúa presentando un mayor porcentaje de no cumplimiento de la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas que el femenino. Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de no cumplimiento fue mayor en el género femenino, con una diferencia de 3,5 p. p., mientras que en el género masculino no se observó diferencia (0 p. p.). En consecuencia, la diferencia entre ambos géneros fue menor en 2022, pasando de 11,3 p. p. en PASOS 2019 a 7,8 p. p. en PASOS 2022. Esta diferencia continúa siendo superior a la observada entre semana (figura 26), donde fue de 3,5 p. p. en 2019 y de 2,4 p. p. en 2022.

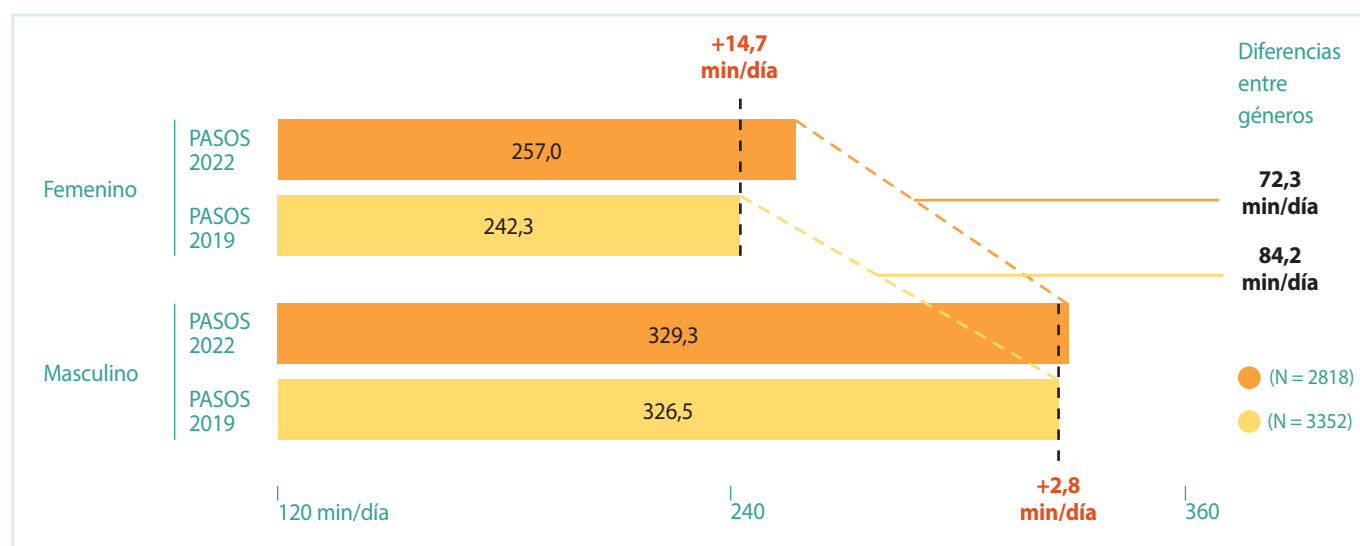


Figura 27 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según género.

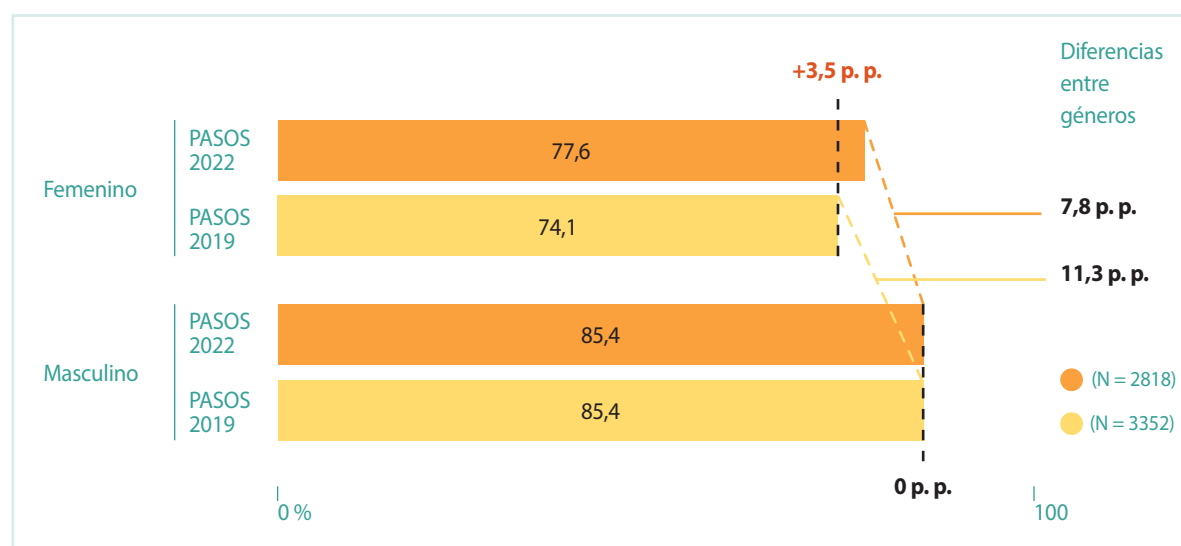


Figura 28 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según género.

6.4.2 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022, SEGÚN ETAPA VITAL

Tanto en PASOS 2019 como en PASOS 2022, la población adolescente presenta un mayor tiempo medio diario de uso de pantallas que la población infantil (figura 29). En ambas etapas vitales se observa un mayor tiempo medio de uso de pantallas entre PASOS 2019 y PASOS 2022, siendo esta diferencia mayor en la adolescencia (+22,7 minutos/día) que en la infancia (+9,5 minutos/día). La diferencia entre ambas etapas es de 95,3 minutos diarios en PASOS 2019 y de 108,5 minutos en PASOS 2022.

En relación con el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, la figura 30 muestra un mayor porcentaje de no cumplimiento en la adolescencia que en la infancia en ambas ediciones del estudio PASOS. Asimismo, al comparar PASOS 2019 y PASOS 2022, se observa una diferencia en el porcentaje de no cumplimiento en ambas etapas vitales, siendo esta de 3,7 p. p. en la adolescencia y de 2,9 p. p. en la infancia. La diferencia entre ambas etapas vitales pasa de 35,5 p. p. en PASOS 2019 a 36,3 p. p. en PASOS 2022.

Nota técnica

Para este subapartado, el rango de valores del eje horizontal (X) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 120 a 360 minutos con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados. El valor de 120 minutos corresponde únicamente al punto de inicio de la escala y, por tanto, no debe sumarse al valor indicado en cada barra.

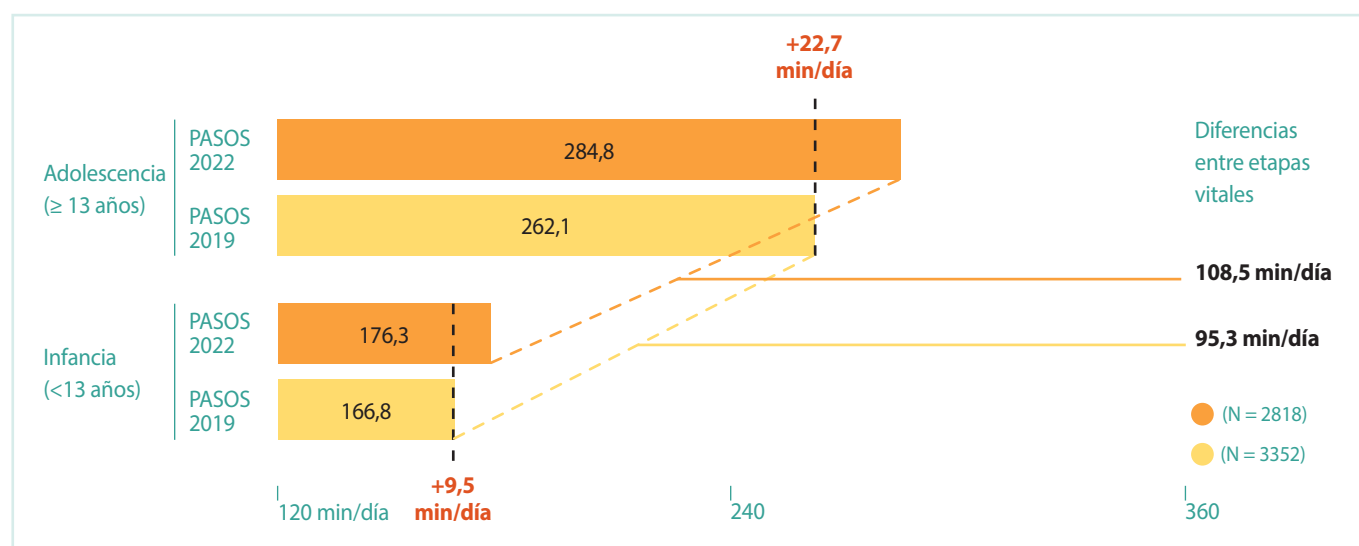


Figura 29 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según etapa vital.

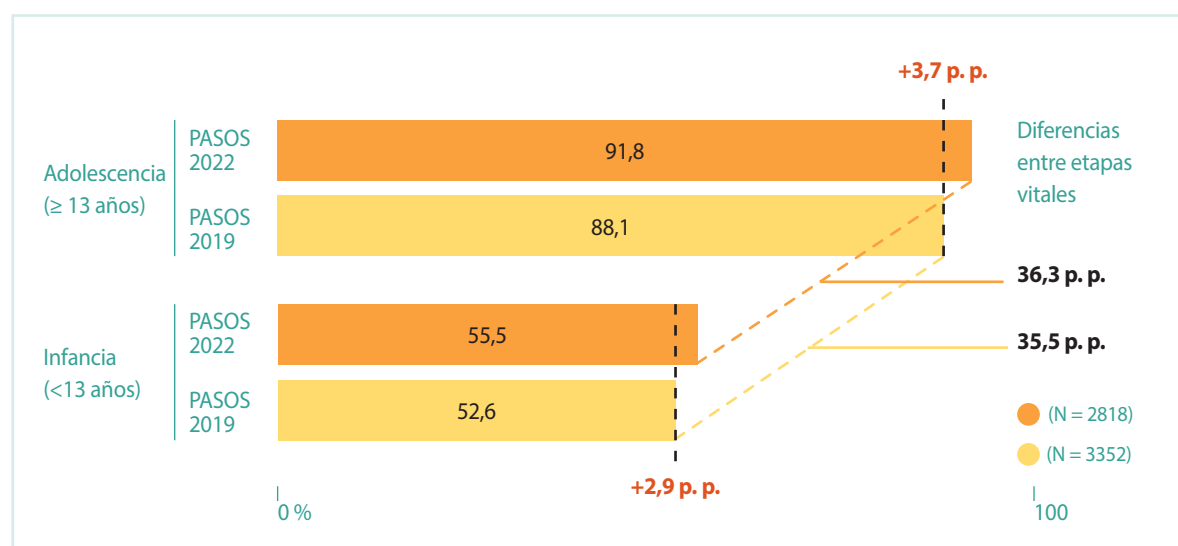


Figura 30 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según etapa vital.

Entre semana

La figura 31 muestra el promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana en la población infantil y adolescente. En ambas ediciones, la población adolescente presenta un mayor tiempo medio diario de uso de pantallas que la población infantil. Asimismo, en ambos grupos de edad se observa un mayor tiempo medio de uso de pantallas en PASOS 2022 que en PASOS 2019, con una diferencia mayor en la adolescencia (+28,3 minutos/día) que en la infancia (+9,9 minutos/día). La diferencia entre ambas etapas vitales pasa de 94,3 minutos diarios en PASOS 2019 a 112,7 minutos diarios en PASOS 2022.

Si analizamos el porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019 y PASOS 2022 que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas entre semana (figura 32), se observa que, en ambas ediciones, la población adolescente presenta un mayor porcentaje de incumplimiento de la recomendación que la población infantil.

Además, en ambas etapas vitales se observa una diferencia en el porcentaje de incumplimiento entre PASOS 2019 y PASOS 2022, siendo esta diferencia mayor en la adolescencia (+7,7 p. p.) que en la infancia (+2,8 p. p.). En consecuencia, la desigualdad entre ambas etapas vitales se sitúa en 37,4 p. p. en PASOS 2019 y en 42,3 p. p. en PASOS 2022.

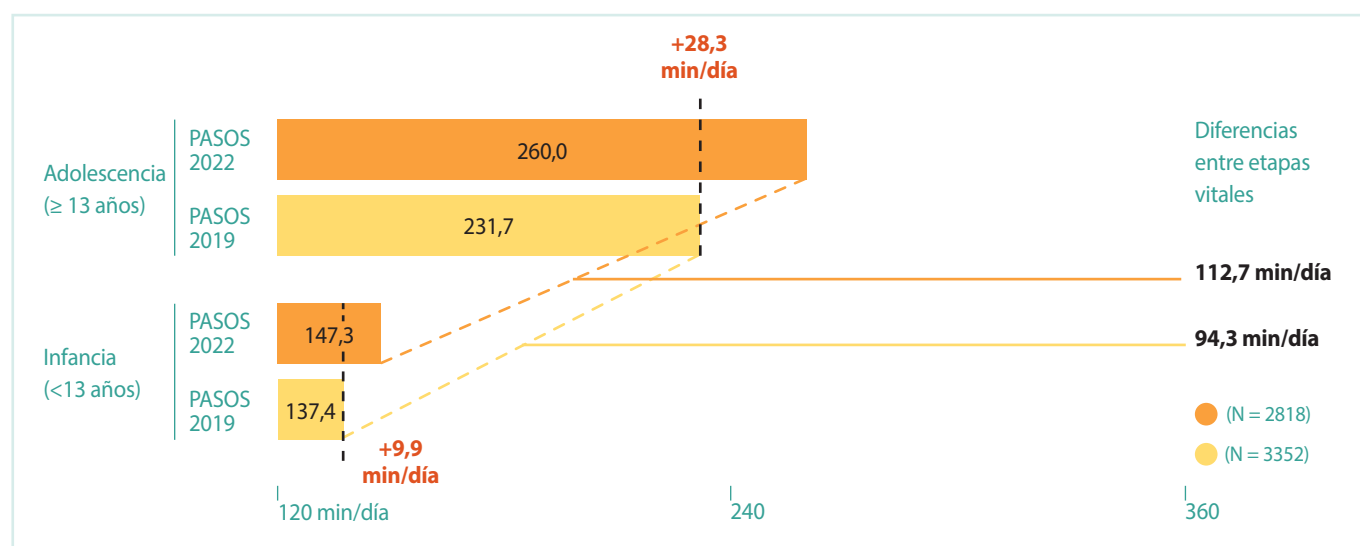


Figura 31 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según etapa vital.

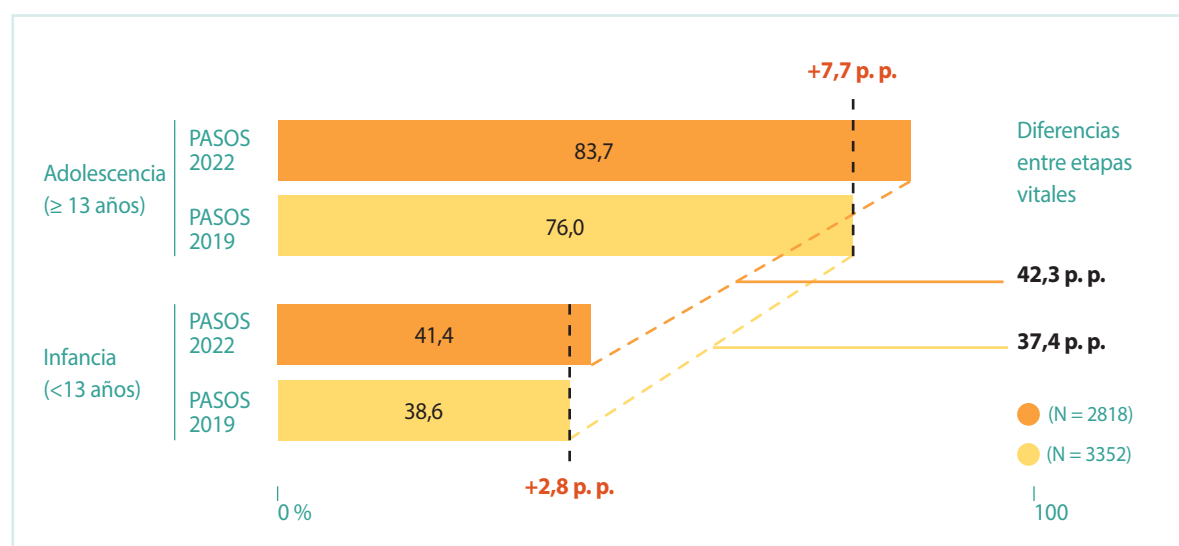


Figura 32 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según etapa vital.

Fin de semana

Durante el fin de semana, la población adolescente continúa presentando un mayor tiempo medio diario de uso de pantallas que la población infantil (figura 33). Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, la diferencia en el tiempo medio de uso de pantallas presenta valores muy similares: 8,8 minutos al día en la adolescencia y 8,3 minutos al día en la infancia. Por lo tanto, la disparidad entre ambas etapas vitales presenta valores muy similares, con 97,8 minutos diarios en PASOS 2019 y 98,3 minutos diarios en PASOS 2022. Este resultado difiere del observado para los días entre semana, comentado en la figura 31, en los que la disparidad entre ambas etapas vitales presenta una mayor diferencia entre PASOS 2019 y PASOS 2022.

En relación con el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas durante el fin de semana, la figura 34 muestra que la población adolescente presenta un mayor porcentaje de incumplimiento que la población infantil. Asimismo, entre PASOS 2019 y PASOS 2022, la diferencia en el porcentaje de incumplimiento es similar en ambos grupos de edad (+1,4 p. p. en la adolescencia y +1,6 p. p. en la infancia). Por lo tanto, la diferencia entre ambas etapas vitales apenas varía, situándose en 23,1 p. p. en PASOS 2019 y en 22,9 p. p. en PASOS 2022. Este resultado dista del observado para los días entre semana (figura 32).

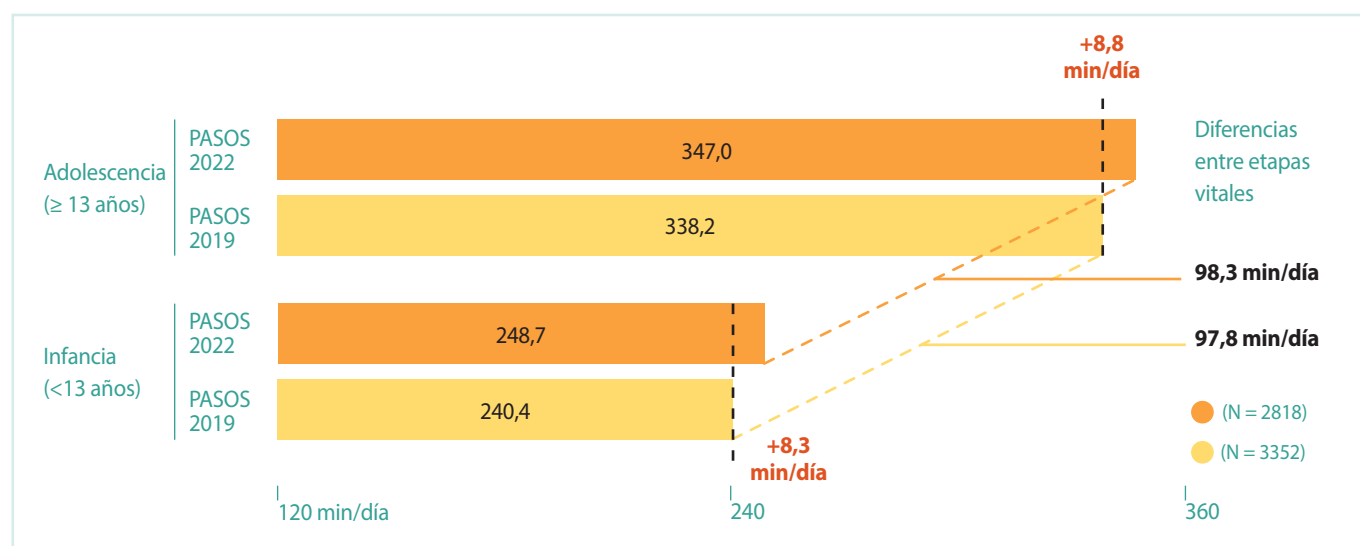


Figura 33 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según etapa vital.

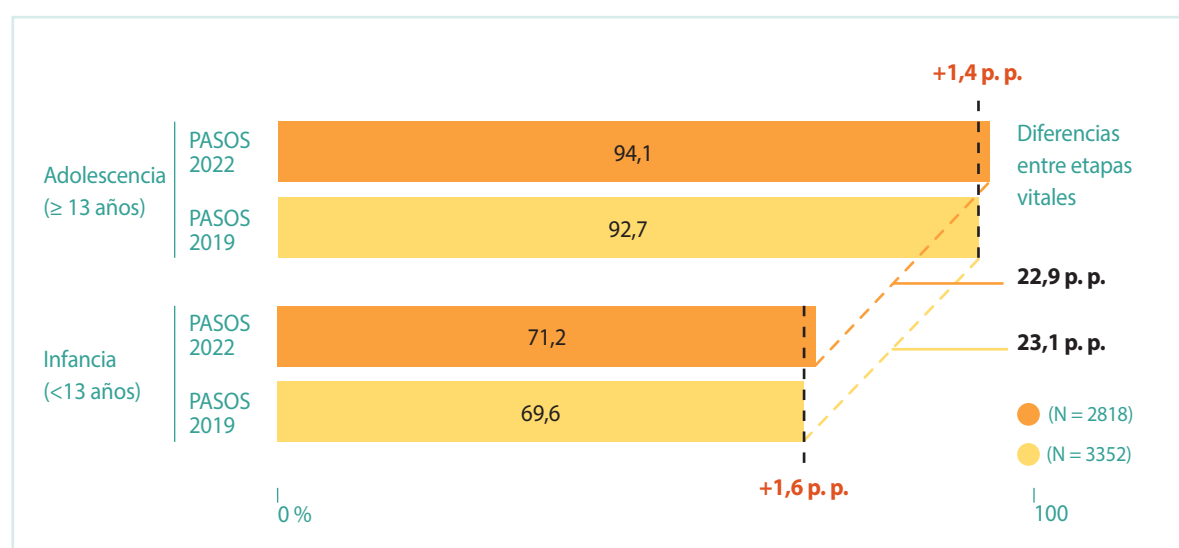


Figura 34 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según etapa vital.

6.4.3 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022, SEGÚN CURSO ACADÉMICO

La figura 35 muestra que, tanto en PASOS 2019 como en PASOS 2022, ediciones realizadas antes y después de la pandemia de COVID-19, respectivamente, el promedio de minutos diarios de uso de pantallas durante una semana habitual es mayor según se avanza en el curso académico, alcanzando los valores más elevados en 4.º de la ESO. El promedio de minutos diarios de uso de pantallas es superior en PASOS 2022 respecto a PASOS 2019 en todos los cursos académicos, a excepción de 3.º de Primaria. Además, la diferencia en el promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre PASOS 2019 y PASOS 2022 es mayor en 5.º de Primaria y en 2.º de ESO, con diferencias de 27,1 y 36,6 minutos al día, respectivamente.

Nota técnica

Para este subapartado, el rango de valores del eje vertical (Y) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 90 a 360 minutos con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados.

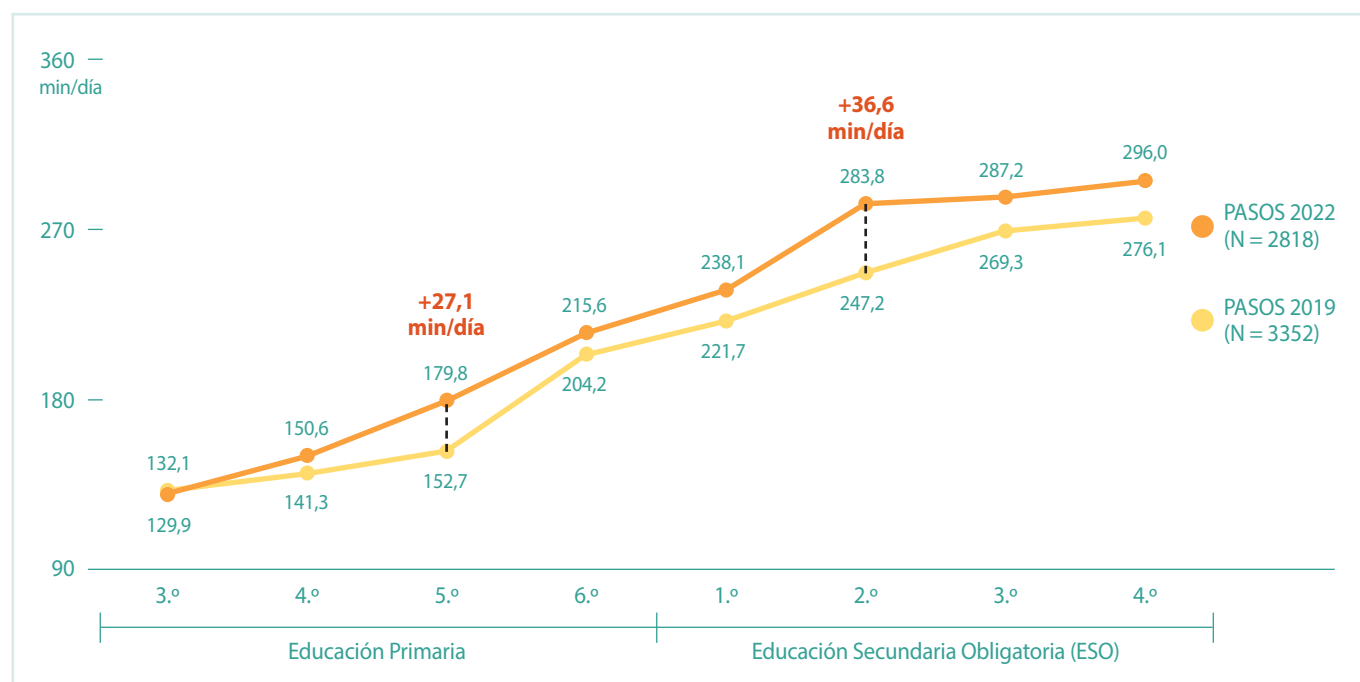


Figura 35 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según curso académico.

Al analizar el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas en una semana habitual (figura 36), se observa que este porcentaje es mayor conforme avanza el curso académico, alcanzando los valores más elevados en 4.º de la ESO (92,4 % en PASOS 2019 y 92,5 % en PASOS 2022). Asimismo, al comparar PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de incumplimiento presenta valores superiores en prácticamente todos los cursos académicos, excepto en 4.º de Primaria, donde se observa una diferencia de -2,0 p. p. Las diferencias más elevadas se observan en 5.º de Primaria (+11,6 p. p.), seguido de 2.º de ESO (+6,8 p. p.) y 1.º de ESO (+6,3 p. p.).

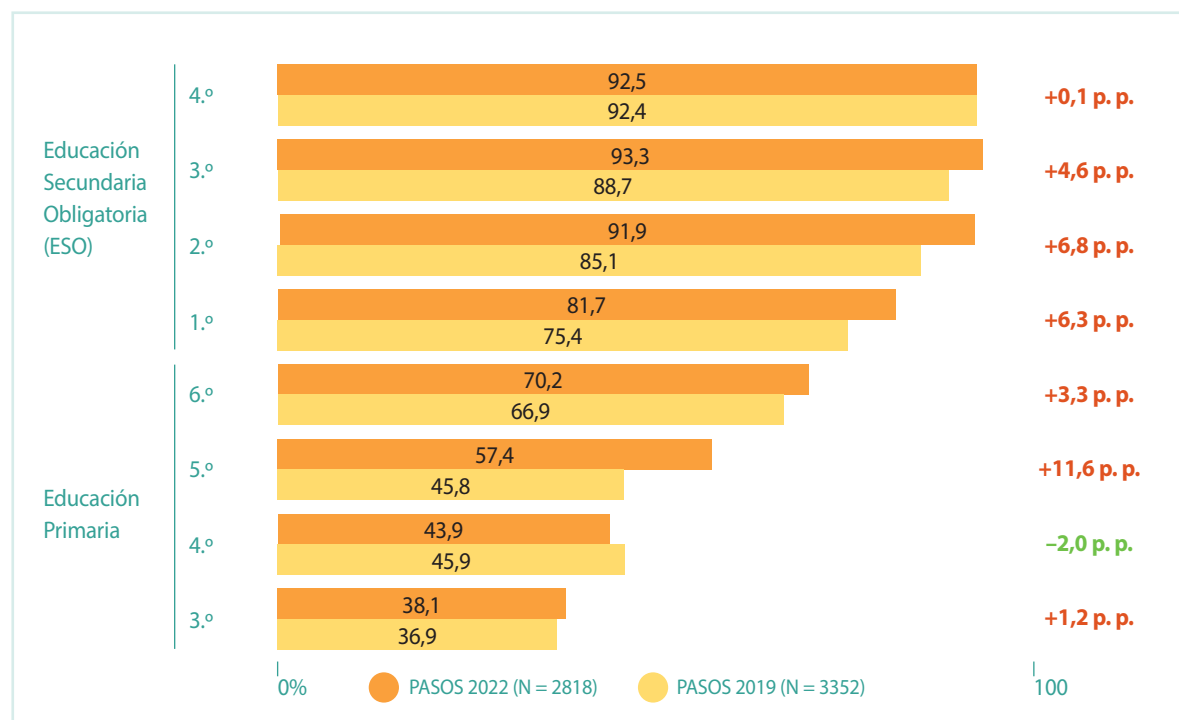


Figura 36 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según curso académico.

Entre semana

Para el caso de los días entre semana, la figura 37 muestra una tendencia similar a la observada para una semana habitual, con un mayor promedio de minutos diarios de uso de pantallas a medida que avanza el curso académico evaluado, alcanzando los valores más elevados en 4.º de la ESO, con 247,2 minutos al día en PASOS 2019 y 272,3 minutos al día en PASOS 2022. Sin embargo, a diferencia de lo observado para una semana habitual, el promedio de minutos diarios de uso de pantallas en 3.º de Primaria presenta valores inferiores a 120 minutos al día tanto en PASOS 2019 (112,3 minutos al día) como en PASOS 2022 (109,2 minutos al día). Las mayores diferencias entre ambas ediciones del estudio PASOS se observan en 5.º de Primaria (+22,5 minutos al día) y en 2.º de ESO (+41,5 minutos al día).

En la figura 38, se observa que el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas entre semana es mayor a medida que avanza el curso académico. Al comparar PASOS 2019 con PASOS 2022, el porcentaje de incumplimiento es superior en PASOS 2022 en la mayoría de los cursos académicos, excepto en 3.º de Primaria, donde se observa una diferencia de -3,4 p. p. Las mayores diferencias entre ambas ediciones se observan en los cursos académicos correspondientes a la ESO, con valores que oscilan entre 7,3 p. p. en 2.º de ESO y 9,9 p. p. en 1.º de ESO.

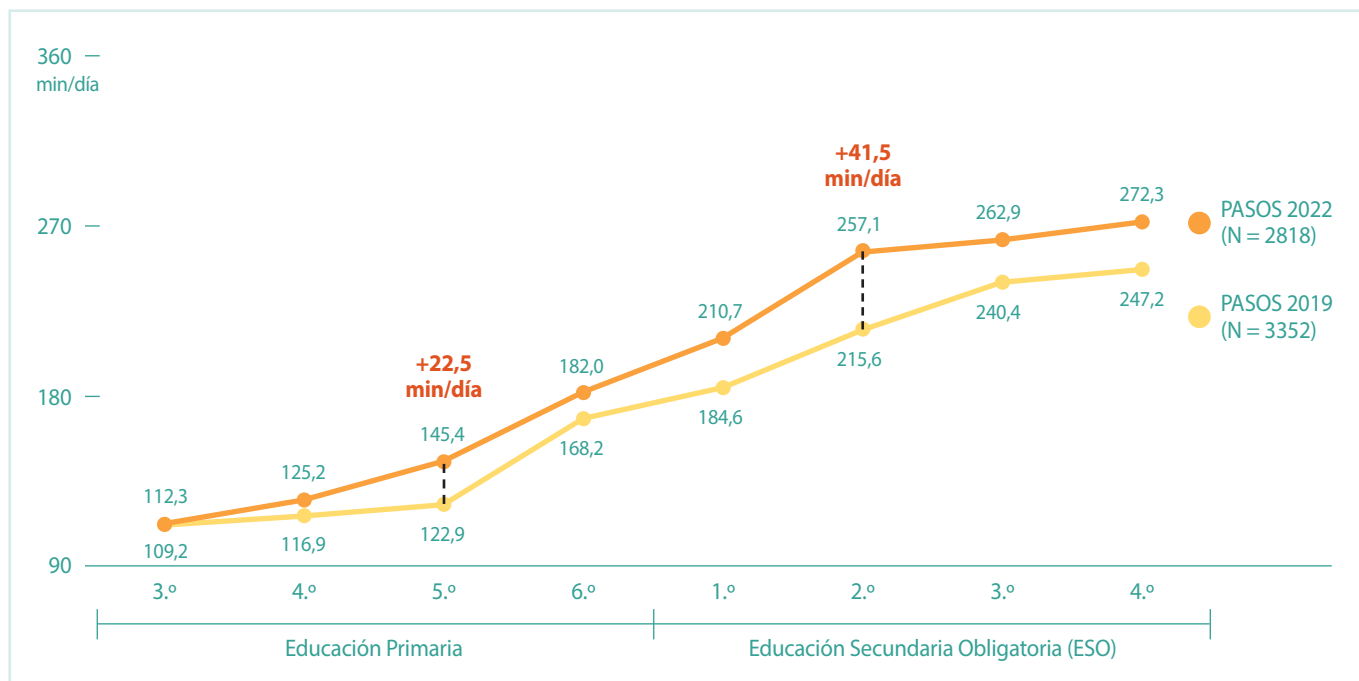


Figura 37 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según curso académico.

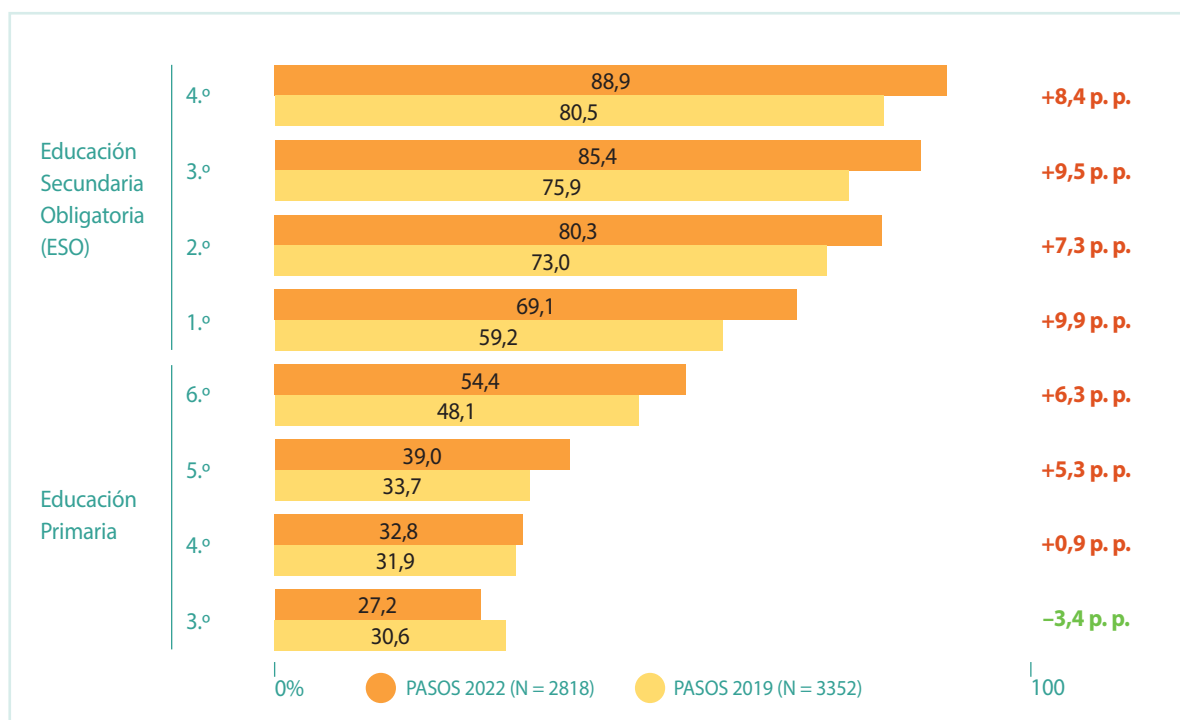


Figura 38 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según curso académico.

Fin de semana

Para el caso del fin de semana, la figura 39 muestra una tendencia general hacia un mayor promedio de minutos diarios de uso de pantallas a medida que avanza el curso académico, alcanzando los valores más elevados en 4.º de la ESO, con 348,4 minutos al día en PASOS 2019 y 355,2 minutos al día en PASOS 2022. Estos valores suponen prácticamente triplicar el tiempo máximo recomendado. Por otro lado, el promedio de minutos diarios de uso de pantallas es superior en PASOS 2022 en la mayoría de los cursos académicos, excepto en 1.º de ESO, donde se observa una diferencia de -7,9 minutos al día. Al comparar ambas ediciones, las mayores diferencias se observan en 5.º de Primaria (+38,5 minutos/día) y en 2.º de ESO (+24,5 minutos/día).

En comparación con el periodo entre semana (figura 37), el promedio máximo de uso de pantallas en 4.º de la ESO es de 272,3 minutos/día en PASOS 2022 entre semana y de 355,2 minutos al día durante el fin de semana, lo que supone una diferencia de 82,9 minutos al día (cerca de 1 hora y media). Estos resultados reflejan un mayor tiempo de exposición a pantallas durante el fin de semana.

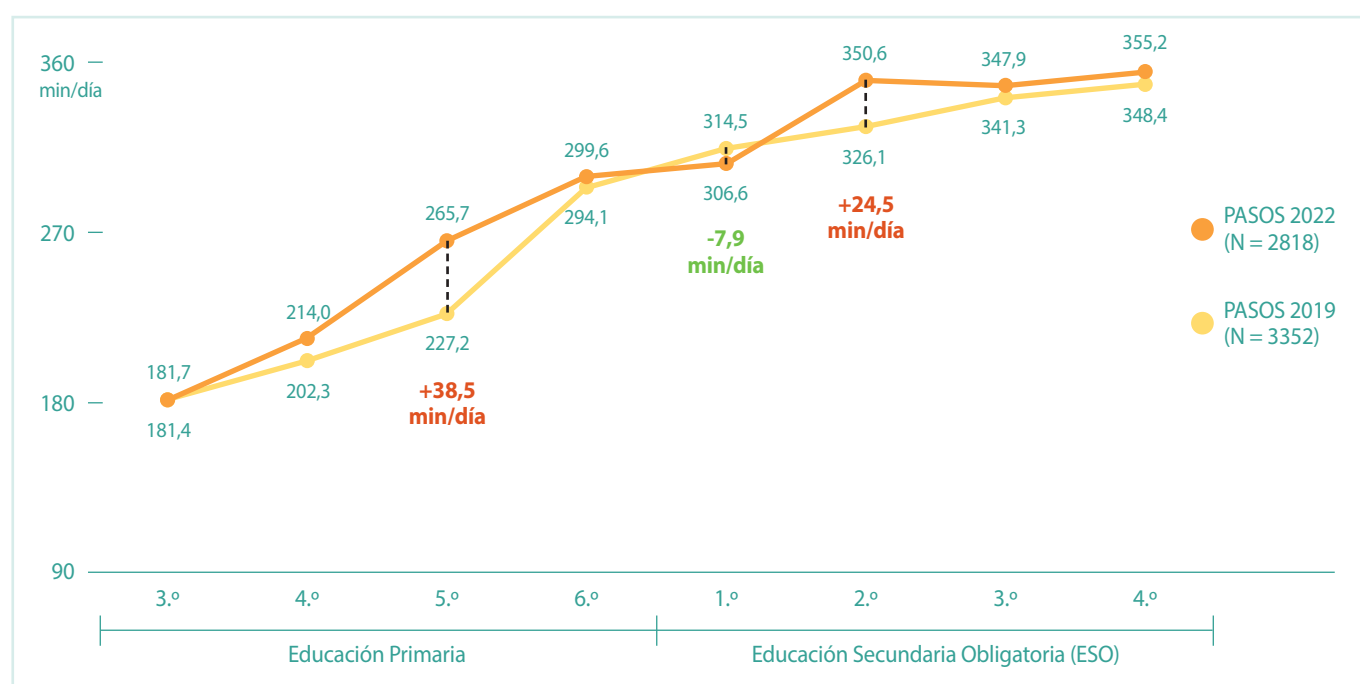


Figura 39 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según curso académico.

Al analizar el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos de uso de pantallas durante el fin de semana (figura 40), se observa que el porcentaje de incumplimiento es mayor conforme avanza el curso académico. Cabe destacar los elevados porcentajes de incumplimiento registrados en ambas ediciones, especialmente entre el alumnado de ESO, donde los valores oscilan entre el 85,8 % (1.º de ESO) y el 95,2 % (4.º de ESO) en PASOS 2019 y entre el 89,0 % (1.º de ESO) y el 95,3 % (4.º de ESO) en PASOS 2022.

Por otro lado, las mayores diferencias entre ambas ediciones se observan en 5.º de Primaria (+6,6 p. p.) y en 1.º de ESO (+3,2 p. p.). En comparación con los resultados observados entre semana (Figura 38), las diferencias entre ambas ediciones son de menor magnitud durante el fin de semana, siendo la mayor diferencia la correspondiente a 5.º de Primaria (+6,6 p. p.). En este sentido, cabe destacar que los porcentajes de incumplimiento durante el fin de semana ya eran muy elevados en PASOS 2019 en todos los cursos académicos evaluados, especialmente en los correspondientes a la ESO.

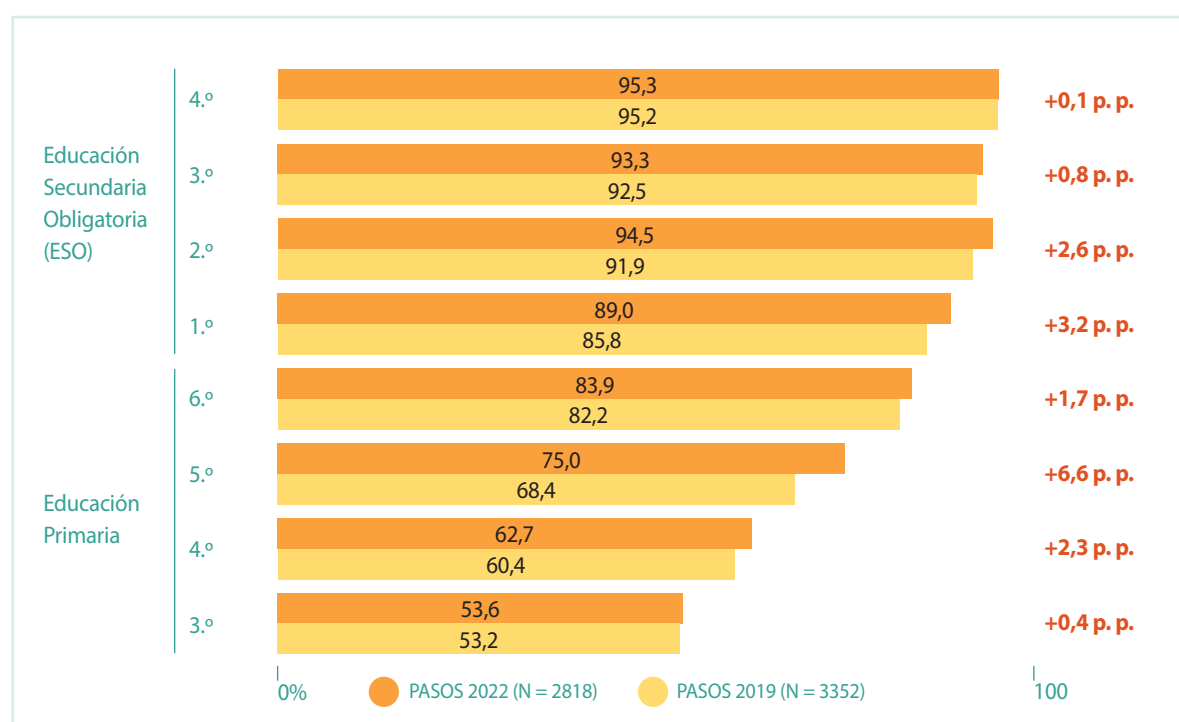


Figura 40 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según curso académico.

6.4.4 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022, SEGÚN NIVEL DE ESTUDIOS

La figura 41 muestra que el promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual es mayor entre la población infantil y adolescente cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no tienen estudios universitarios. Al comparar PASOS 2019 y PASOS 2022, este promedio presenta diferencias según el nivel de estudios, con una diferencia de +19,9 minutos al día en el grupo cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no tienen estudios universitarios y de 20,6 minutos al día en el grupo con estudios universitarios. Sin embargo, la diferencia en el tiempo medio de uso de pantallas entre ambas categorías presenta valores muy similares en PASOS 2019 y PASOS 2022: 46,6 minutos al día y 45,9 minutos al día, respectivamente.

Nota técnica

Para este subapartado, el rango de valores del eje horizontal (X) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 120 a 360 minutos, con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados. El valor de 120 minutos corresponde únicamente al punto de inicio de la escala y, por tanto, no debe sumarse al valor indicado en cada barra.

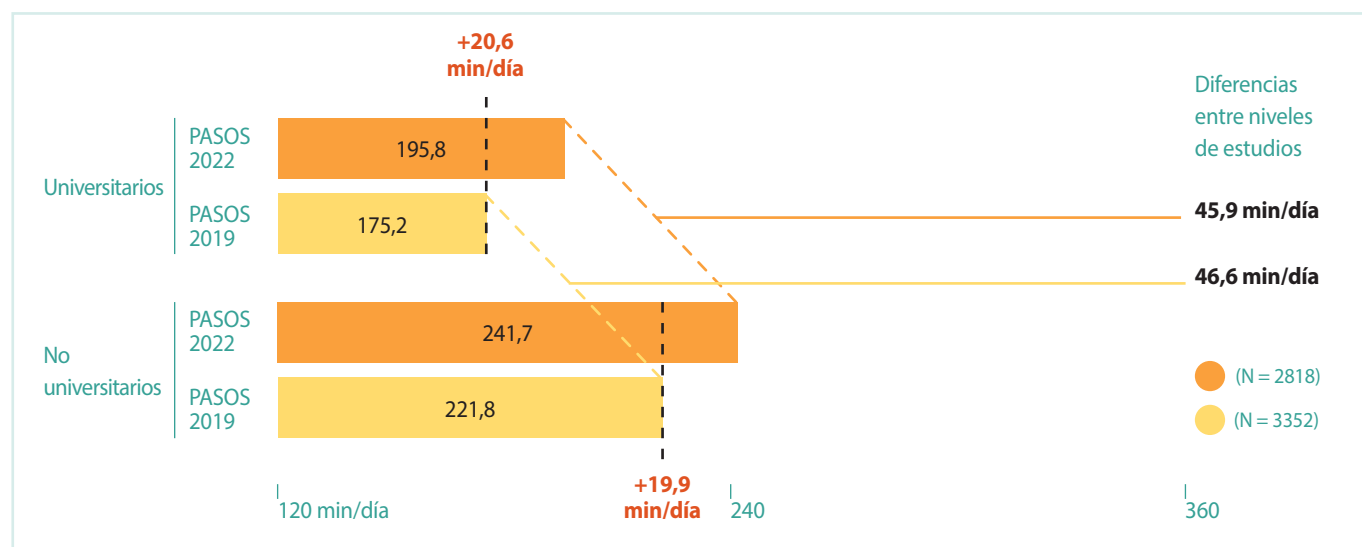


Figura 41 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según nivel de estudios.

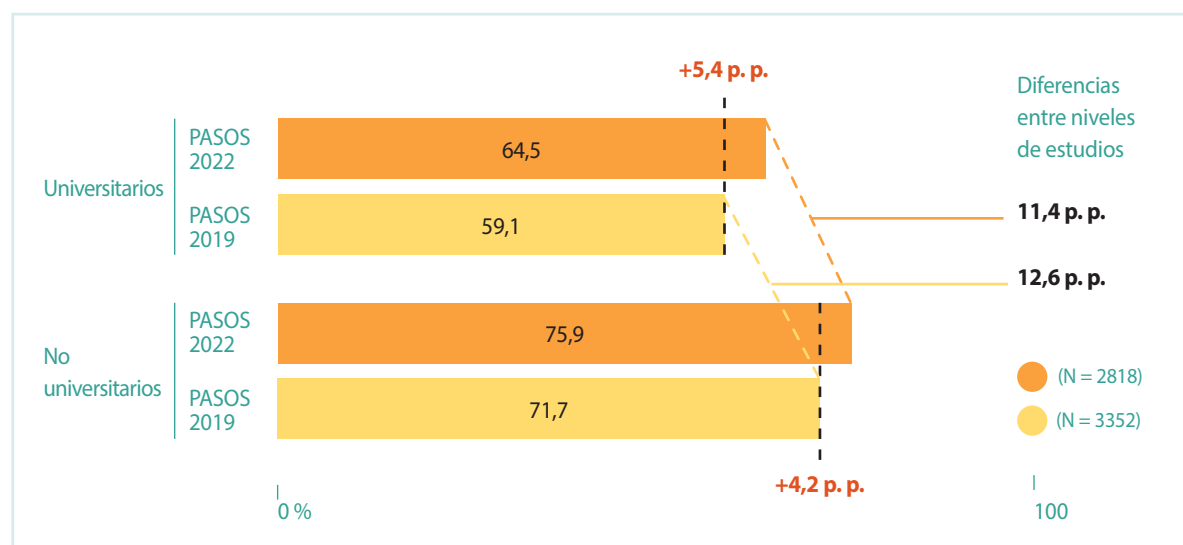


Figura 42 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según nivel de estudios.

De igual forma, al analizar el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación del tiempo dedicado al uso de pantallas durante una semana habitual (figura 42), se observa que, tanto en PASOS 2019 como en PASOS 2022, el porcentaje de incumplimiento es mayor cuando las madres, padres y/o tutoras/es legales no tienen estudios universitarios. Al comparar ambas ediciones, el porcentaje de incumplimiento es mayor en PASOS 2022 en ambos grupos, con diferencias de 5,4 p. p. en el grupo con estudios universitarios y de 4,2 p. p. en el grupo sin estudios universitarios. La diferencia en puntos porcentuales entre ambos grupos según el nivel de estudios (universitarios/no universitarios) presenta valores muy similares en PASOS 2019 (12,6 p. p.) y PASOS 2022 (11,4 p. p.).

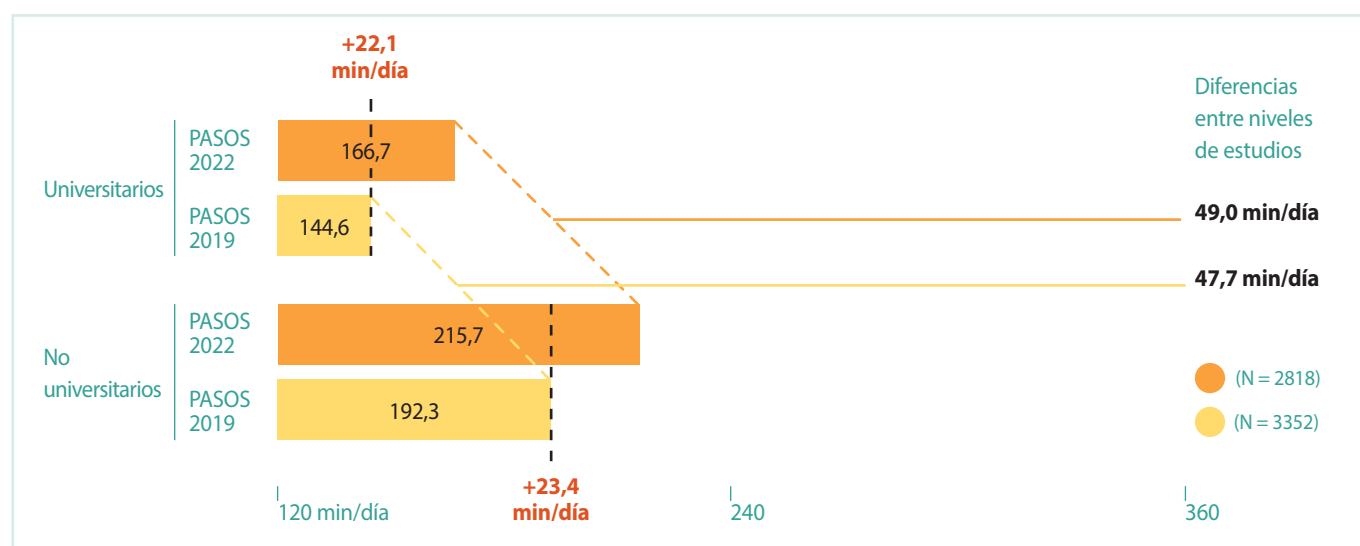


Figura 43 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según nivel de estudios.

Entre semana

En ambas ediciones, el tiempo diario de uso de pantallas entre la población infantil y adolescente difiere según el nivel de estudios de sus madres, padres y/o tutoras/es legales, con valores superiores en el grupo cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no tienen estudios universitarios (figura 43). Al comparar PASOS 2019 y PASOS 2022, se observan diferencias de 22,1 minutos al día en el grupo con estudios universitarios y de 23,4 minutos al día en el grupo sin estudios universitarios. Asimismo, la diferencia en el tiempo de uso de pantallas según el nivel de estudios presenta valores muy similares entre ambas ediciones: 47,7 minutos al día en PASOS 2019 y 49,0 minutos al día en PASOS 2022.

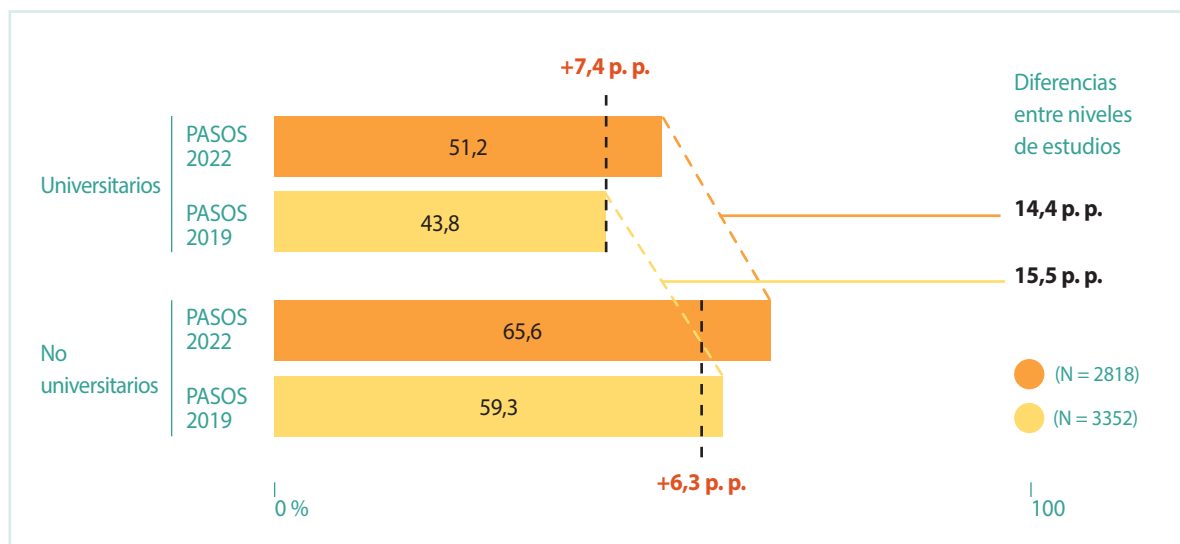


Figura 44 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según nivel de estudios.

Al analizar el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas entre semana (figura 44), se observan diferencias según el nivel de estudios de las madres, padres y/o tutoras/es legales, siendo mayor el porcentaje de niñas, niños y adolescentes que no cumple con la recomendación cuando estos no tienen estudios universitarios. Al comparar PASOS 2019 y PASOS 2022, se observan diferencias en el porcentaje de incumplimiento de 7,4 p. p. en el grupo con estudios universitarios y de 6,3 p. p. en el grupo sin estudios universitarios. La disparidad entre ambos grupos según el nivel de estudios presenta valores de 15,5 p. p. en PASOS 2019 y de 14,4 p. p. en PASOS 2022.

Fin de semana

Para el fin de semana, la figura 45 muestra que, en ambas ediciones, el tiempo de uso de pantallas presenta un comportamiento similar al observado entre semana según el nivel de estudios de las madres, padres y/o tutoras/es legales, con un mayor tiempo de uso en el grupo sin estudios universitarios. Al comparar ambas ediciones, se observan diferencias de 16,8 minutos al día en el grupo con estudios universitarios y de 11,0 minutos al día en el grupo sin estudios universitarios. La disparidad entre ambos grupos según el nivel de estudios presenta valores de 44,0 minutos al día en PASOS 2019 y de 38,2 minutos al día en PASOS 2022.

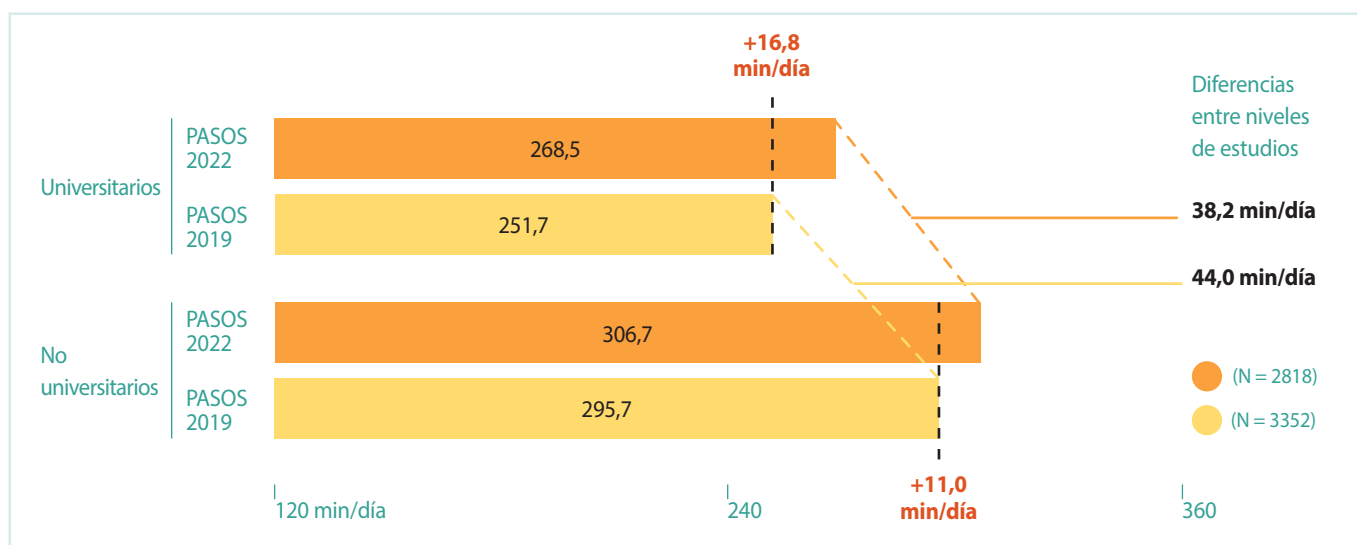


Figura 45 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según nivel de estudios.

En PASOS 2019 y PASOS 2022, durante el fin de semana, el porcentaje de niñas, niños y adolescentes que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas es ligeramente mayor en el grupo cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no tienen estudios universitarios (figura 46). Entre ambas ediciones, el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación presenta diferencias de 4,0 p. p. en el grupo con estudios universitarios y de 1,5 p. p. en el grupo sin estudios universitarios. Asimismo, en PASOS 2019, la diferencia entre ambos grupos es de 8,2 p. p., mientras que en PASOS 2022 se sitúa en 5,7 p. p., valores inferiores a los observados entre semana (15,5 p. p. y 14,4 p. p., respectivamente figura 44).

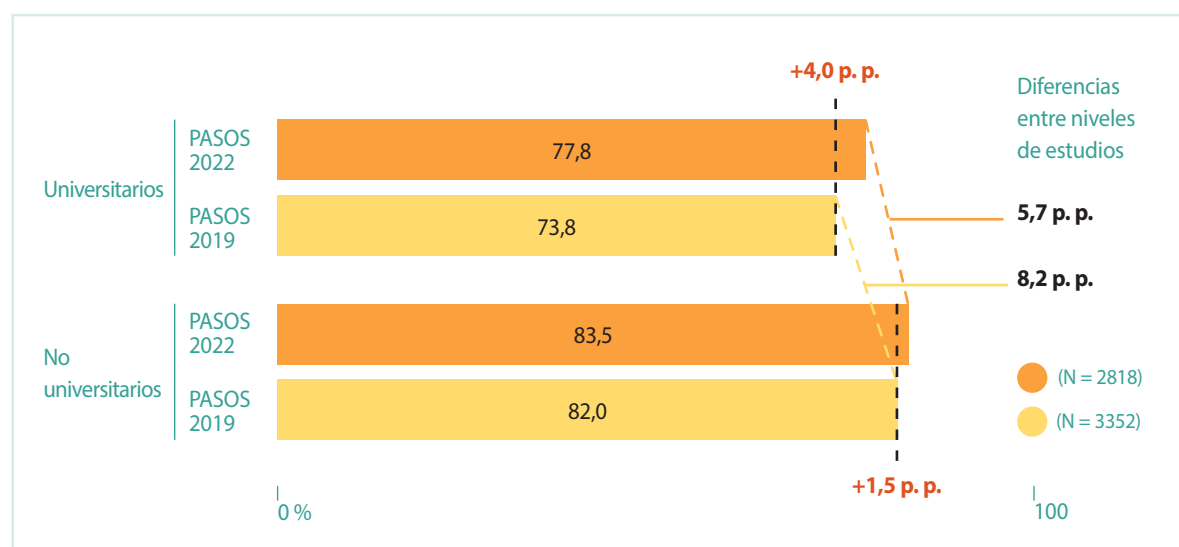


Figura 46 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según nivel de estudios.

6.4.5 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022, SEGÚN SITUACIÓN LABORAL

En ambas ediciones, el promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual es mayor entre la población infantil y adolescente cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no se encuentran trabajando (figura 47). Asimismo, en ambos grupos estudiados (trabajando/no trabajando), el promedio de minutos diarios de uso de pantallas es mayor en PASOS 2022 respecto a PASOS 2019, con diferencias de 18,7 minutos al día en el grupo “trabajando” y de 11,6 minutos al día en el grupo “no trabajando”. La disparidad entre ambas situaciones laborales presenta valores de 34,5 minutos al día en PASOS 2019 y de 27,4 minutos al día en PASOS 2022.

Nota técnica

Para este subapartado, el rango de valores del eje horizontal (X) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 120 a 360 minutos, con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados. El valor de 120 minutos corresponde únicamente al punto de inicio de la escala y, por tanto, no debe sumarse al valor indicado en cada barra.

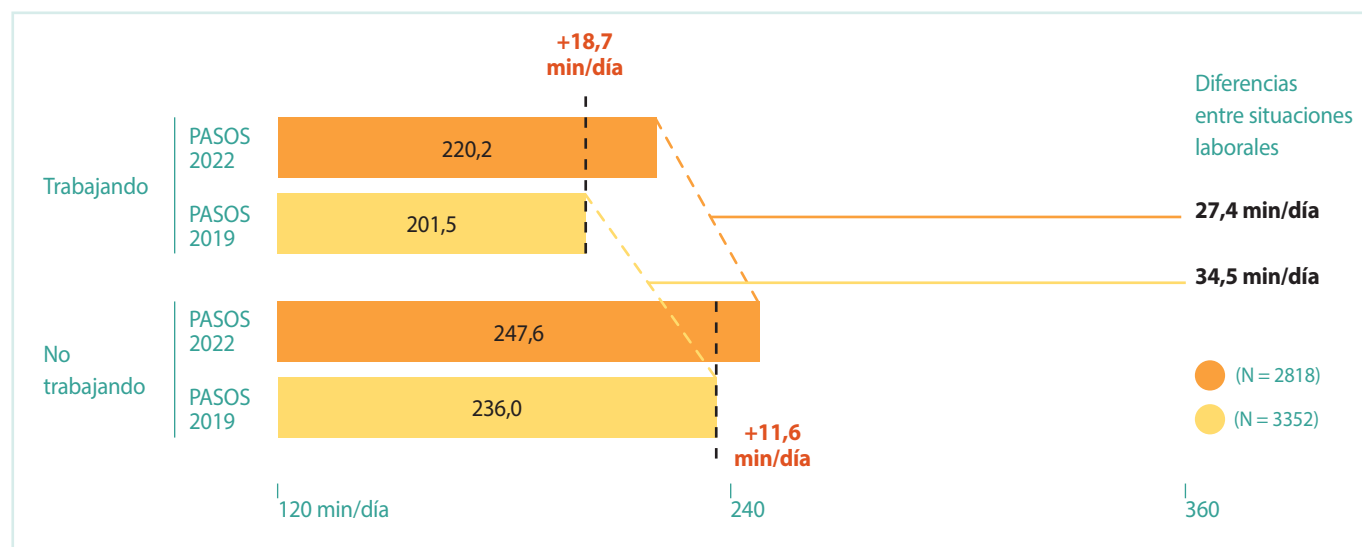


Figura 47 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según situación laboral.

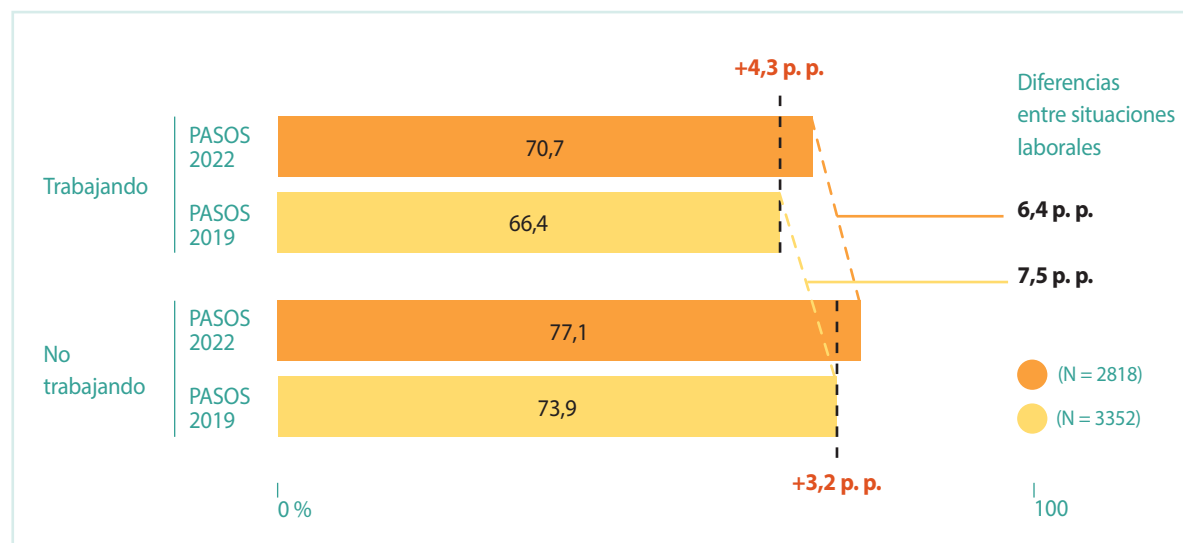


Figura 48 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según situación laboral.

Por otra parte, en la figura 48 se observa un mayor porcentaje de población que no cumple con la recomendación de tiempo de uso de pantallas cuando sus madres, padres y/o tutoras/es legales no se encuentran trabajando. Entre ambas ediciones, el porcentaje de no cumplimiento fue mayor en las dos situaciones laborales, con una diferencia de 4,3 p. p. en el grupo “trabajando” y de 3,2 p. p. en el grupo “no trabajando”. En este contexto, la diferencia entre ambas situaciones laborales fue menor en PASOS 2022, pasando de 7,5 p. p. en PASOS 2019 a 6,4 p. p. en PASOS 2022.

Entre semana

Para el caso de entre semana, la figura 49 muestra un resultado similar al observado en la semana habitual. Tanto en PASOS 2019 como en PASOS 2022, la población infantil y adolescente cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no se encontraban trabajando presenta un mayor tiempo medio diario de uso de pantallas. En ambas situaciones

laborales se observa un mayor tiempo medio de uso de pantallas en PASOS 2022 que en PASOS 2019, con una diferencia de 40,9 minutos al día en el grupo “trabajando” y de 29,8 minutos al día en el grupo “no trabajando”. Como resultado, la disparidad entre ambos grupos según su situación laboral presenta valores de 22,3 minutos al día en PASOS 2019 y de 11,2 minutos al día en PASOS 2022.

En la figura 50 se observa que el porcentaje de población incluida en el análisis que no cumple con la recomendación del uso de pantallas varía según la situación laboral de la persona adulta responsable, con un porcentaje más elevado cuando esta no se encuentra trabajando. Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de población que no cumple con la recomendación presenta diferencias de 6,4 p. p. en el grupo “trabajando” y de 4,4 p. p. en el grupo “no trabajando”. La disparidad entre ambas situaciones laborales presenta valores de 11,4 p. p. en PASOS 2019 y de 9,4 p. p. en PASOS 2022.

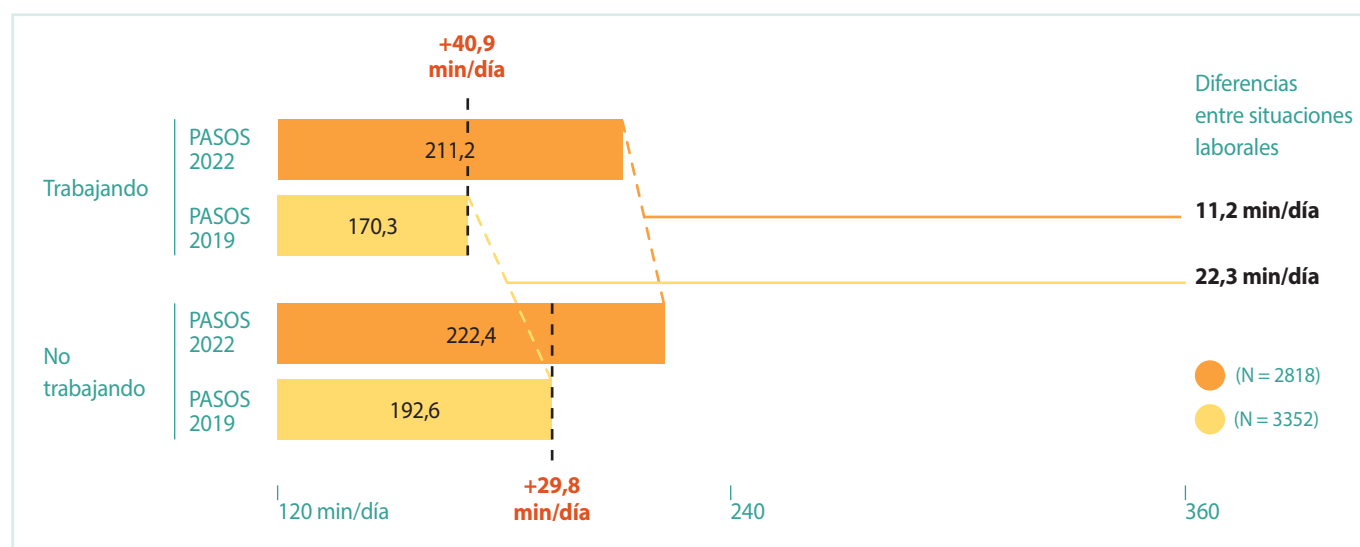


Figura 49 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según situación laboral.

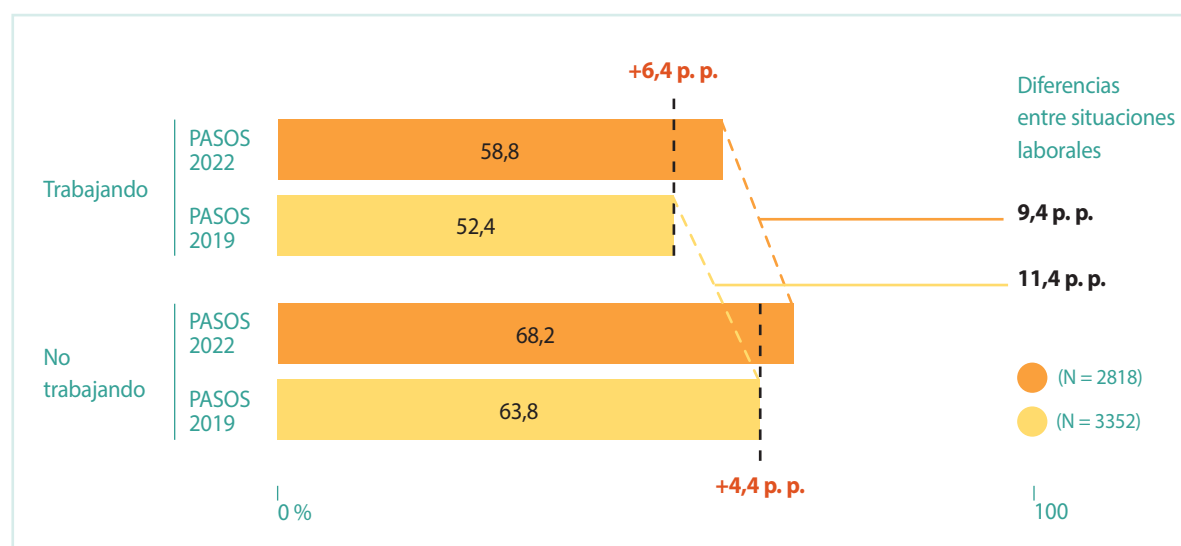


Figura 50 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según situación laboral.

Fin de semana

El promedio observado durante el fin de semana (figura 51) muestra que, al igual que en los casos anteriores (entre semana y en una semana habitual), el tiempo de uso de pantallas es mayor entre las niñas, niños y adolescentes cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no se encuentran trabajando. Al comparar ambas ediciones, el tiempo medio de uso de pantallas presenta valores más elevados en PASOS 2022 que en PASOS 2019, con una diferencia de 12,8 minutos al día en el grupo “no trabajando” y de 9,9 minutos al día en el grupo “trabajando”. Por lo tanto, la disparidad entre ambos grupos según la situación laboral presenta valores de 18,6 minutos al día en PASOS 2019 y de 21,5 minutos al día en PASOS 2022. Este resultado contrasta con lo observado entre semana (figura 49), donde la disparidad entre ambos grupos presenta valores de 22,3 minutos al día en PASOS 2019 y de 11,2 minutos al día en PASOS 2022.

El porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas durante el fin de semana es ligeramente mayor cuando la persona adulta responsable manifiesta que no se encuentra trabajando (figura 52). Además, entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de población que no cumple con la recomendación presenta diferencias de 2,0 p. p. en el grupo “trabajando” y de 2,5 p. p. en el grupo “no trabajando”. Por lo tanto, la disparidad entre ambas situaciones laborales presenta valores de 1,0 p. p. en PASOS 2019 y de 1,5 p. p. en PASOS 2022.

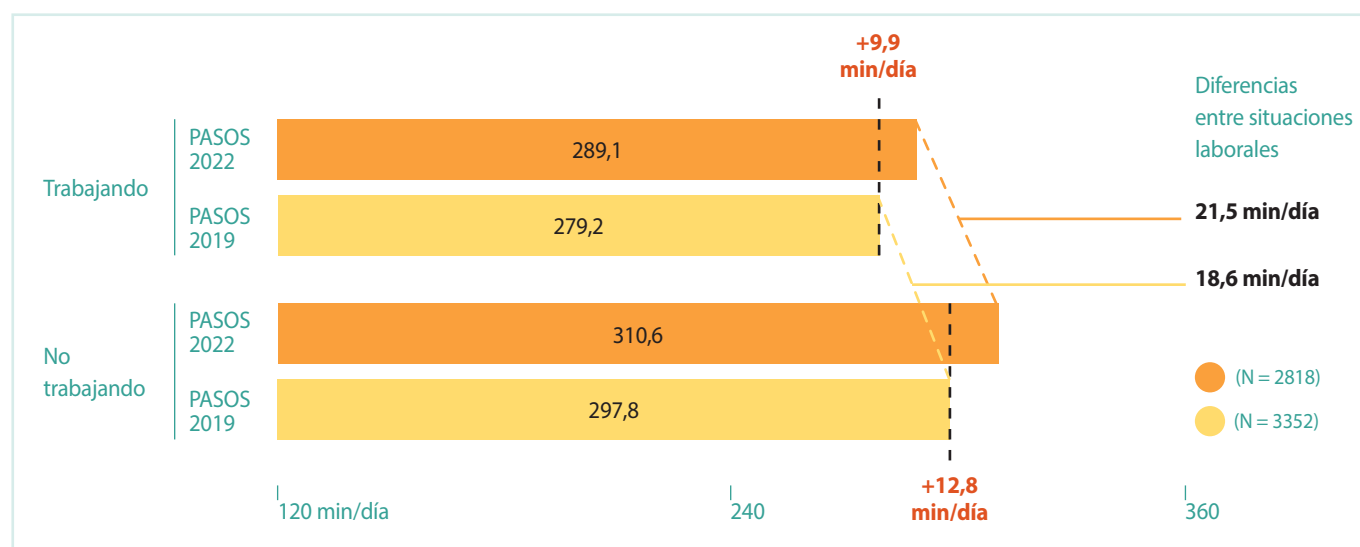


Figura 51 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según situación laboral.

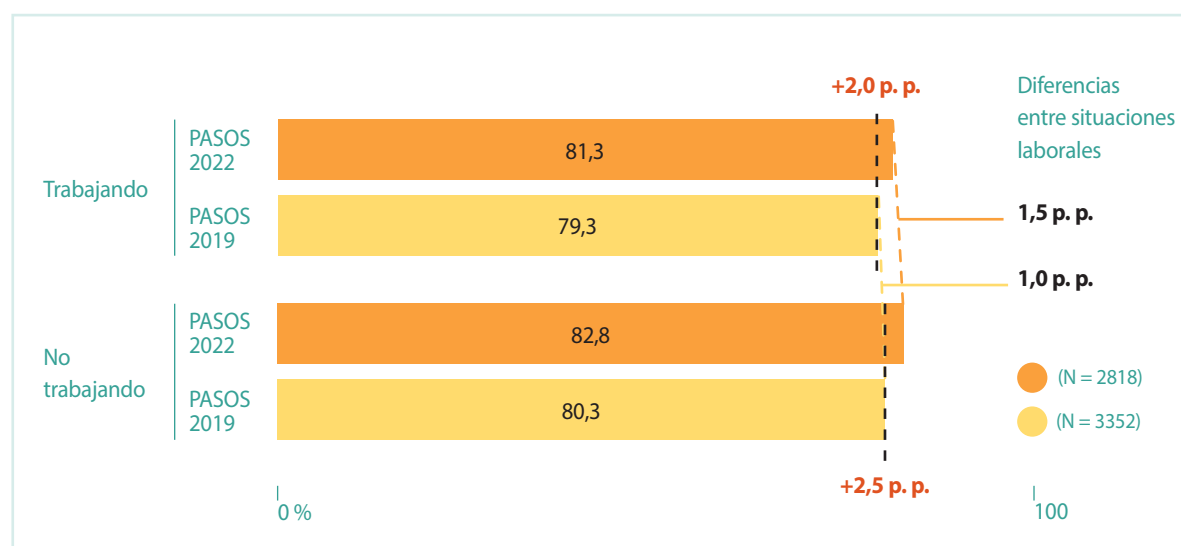


Figura 52 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según situación laboral.

6.4.6 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022, SEGÚN LA RMP DE LA SECCIÓN CENSAL DEL CENTRO EDUCATIVO

Nota técnica

1. Para este subapartado, el rango de valores del eje horizontal (X) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 120 a 360 minutos, con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados. El valor de 120 minutos corresponde únicamente al punto de inicio de la escala y, por tanto, no debe sumarse al valor indicado en cada barra.
2. La renta media por persona (RMP) se utilizó como indicador socioeconómico contextual, a partir de los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) correspondientes a la sección censal donde se ubicaba el centro educativo, y no como medida de la renta individual o familiar. Se emplearon los datos de 2018 para PASOS 2019 y de 2021 para PASOS 2022. A partir de la distribución de la RMP en la muestra, se calculó la mediana, situada en 12.524 euros anuales, que se utilizó como punto de corte para establecer las categorías de RMP.

La figura 53 muestra diferencias en el tiempo medio de uso de pantallas en una semana habitual según la RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo, con valores más elevados en ambas ediciones cuando la RMP es $\leq$ a la mediana (12.524 euros anuales). Al comparar PASOS 2022 con PASOS 2019, el promedio de minutos diarios de uso de pantallas es mayor en 2022 en ambas categorías, con diferencias de 18,8 minutos al día en las secciones censales con una RMP $>$ mediana y de 17,1 minutos al día en aquellas con una RMP $\leq$ mediana. En este contexto, la disparidad entre ambas categorías presenta valores de 13,0 minutos al día en PASOS 2019 y de 11,3 minutos al día en PASOS 2022.

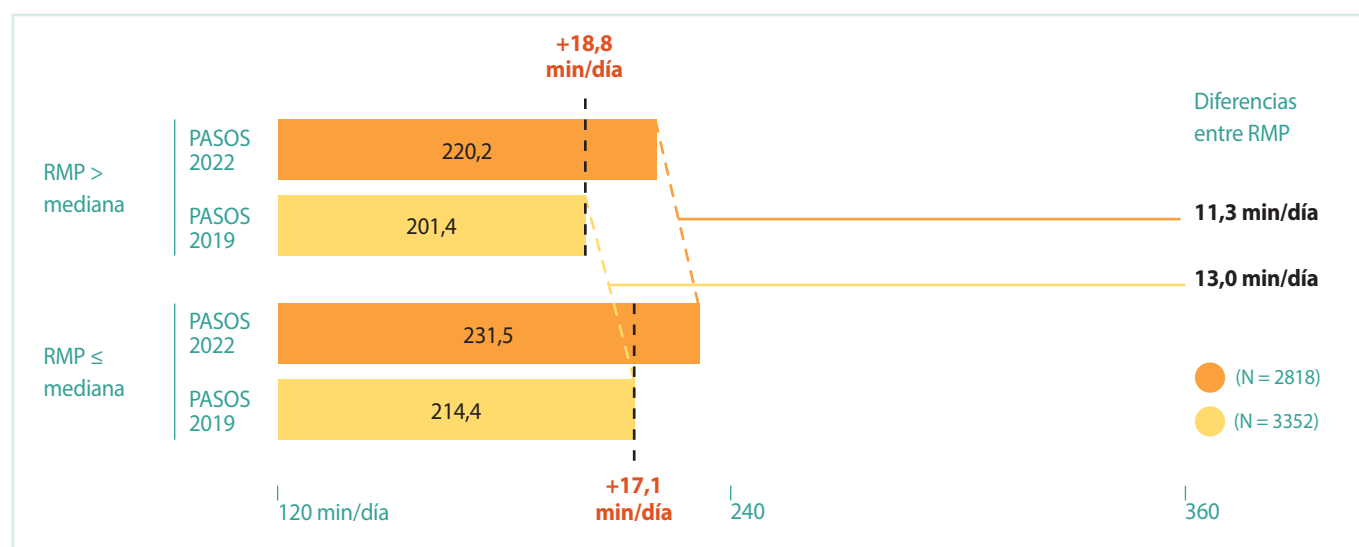


Figura 53 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo.

En relación con el porcentaje de población infantil y adolescente que supera el tiempo de pantallas recomendado durante una semana habitual, la figura 54 muestra un mayor porcentaje de población que no cumple con la recomendación cuando la RMP es $\leq$ mediana. Al comparar PASOS 2022 con PASOS 2019, este porcentaje es mayor en 2022 en ambos grupos, con diferencias de 5,1 p. p. en las secciones censales con una RMP $\leq$ mediana y de 3,3 p. p. en aquellas con una RMP $>$ mediana. La disparidad entre ambos grupos según la RMP presenta valores de 2,1 p. p. en PASOS 2019 y de 3,9 p. p. en PASOS 2022.

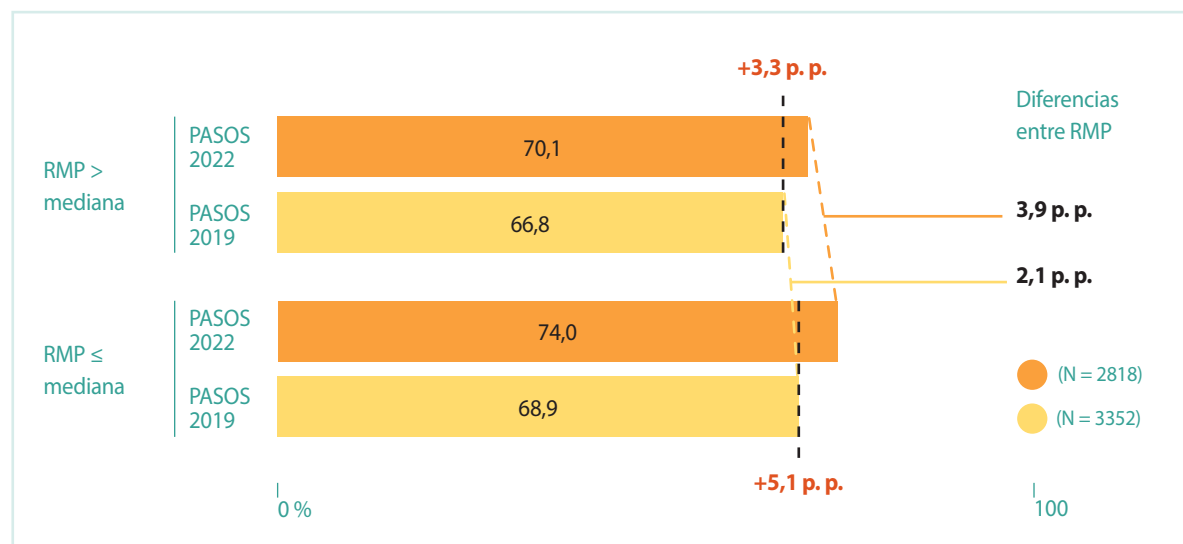


Figura 54 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo.

Entre semana

En ambas ediciones, el tiempo diario de uso de pantallas entre la población infantil y adolescente difiere según la RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo, con valores más elevados en el grupo con $RMP \leq$ mediana (figura 55). Al comparar PASOS 2019 y PASOS 2022, se registran diferencias de 22,2 minutos al día en el “grupo $RMP >$ mediana” y de 18,9 minutos al día en el grupo “ $RMP \leq$ mediana”. La disparidad en el tiempo de uso de pantallas según la RMP presenta valores de 14,2 minutos al día en PASOS 2019 y de 10,9 minutos al día en PASOS 2022.

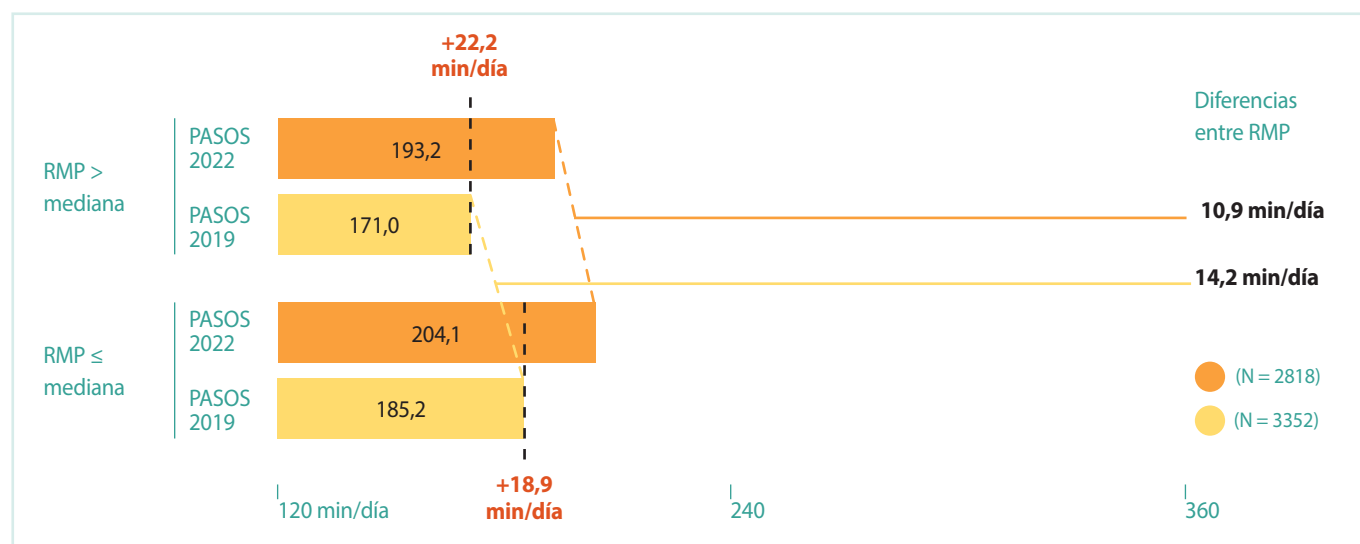


Figura 55 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo.

En la figura 56, se observa que el porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019 y PASOS 2022 que supera el tiempo de pantalla recomendado entre semana es mayor cuando la RMP es $\leq$ mediana. Además, entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de incumplimiento presenta diferencias en ambos grupos, ligeramente superiores cuando la RMP es $\leq$ mediana (+6,2 p. p.) que cuando la RMP es $>$ mediana (+6,0 p. p.). En consecuencia, la disparidad entre ambos grupos según la RMP presenta valores de 3,8 p. p. en PASOS 2019 y de 4,0 p. p. en PASOS 2022.

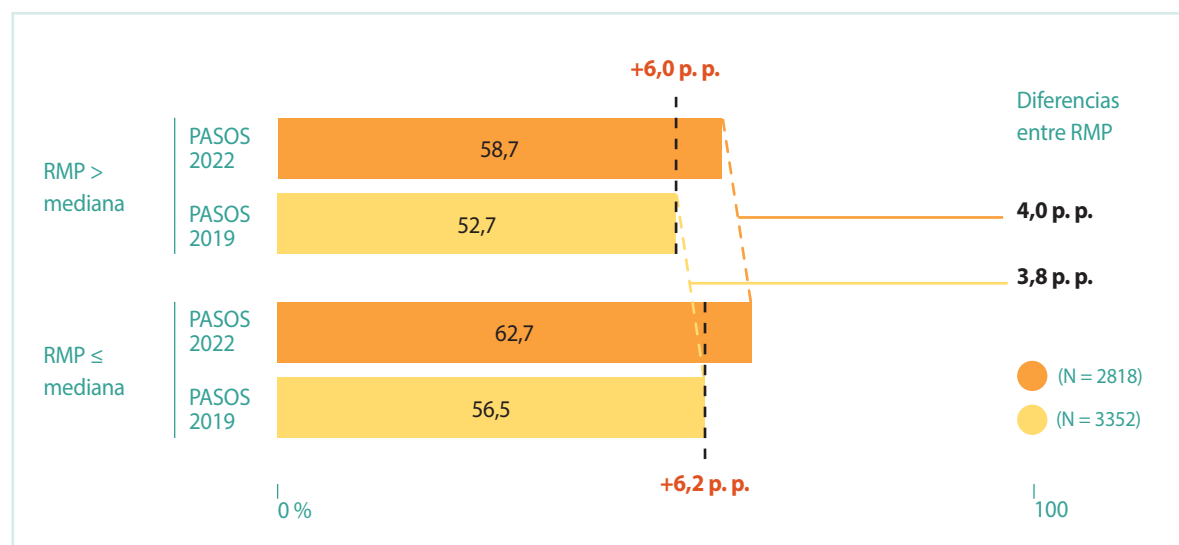


Figura 56 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo.

Fin de semana

La figura 57 muestra que el promedio de minutos diarios de uso de pantallas es mayor en niñas, niños y adolescentes de las secciones censales con una RMP $\leq$ mediana, tanto en PASOS 2019 como en PASOS 2022. Al comparar ambas ediciones, el promedio de minutos diarios de uso de pantallas presenta diferencias en ambos grupos, de 9,9 minutos al día en las secciones censales con una RMP $>$ mediana y de 12,4 minutos al día en aquellas con una RMP $\leq$ mediana. La disparidad entre ambos grupos presenta valores de 10,0 minutos al día en PASOS 2019 y de 12,4 minutos al día en PASOS 2022. Este resultado difiere del observado entre semana, donde la disparidad presenta valores de 14,2 minutos al día en PASOS 2019 y de 10,9 minutos al día en PASOS 2022 (figura 55).

Al analizar el porcentaje de población infantil y adolescente que presenta un uso de pantallas superior al recomendado durante el fin de semana según la RMP, la figura 58 muestra que esta proporción es ligeramente superior cuando la RMP es $\leq$ mediana. Al comparar PASOS 2022 con PASOS 2019, este porcentaje presenta diferencias de 2,8 p. p. en las secciones censales con una RMP $>$ mediana y de 1,6 p. p. en aquellas con una RMP $\leq$ mediana. Por lo tanto, la disparidad entre ambos grupos presenta valores de 0,8 p. p. en PASOS 2019 y de 2,0 p. p. en PASOS 2022. Esta misma tendencia se observa entre semana (figura 56), donde se presentan valores diferentes entre ambas ediciones.

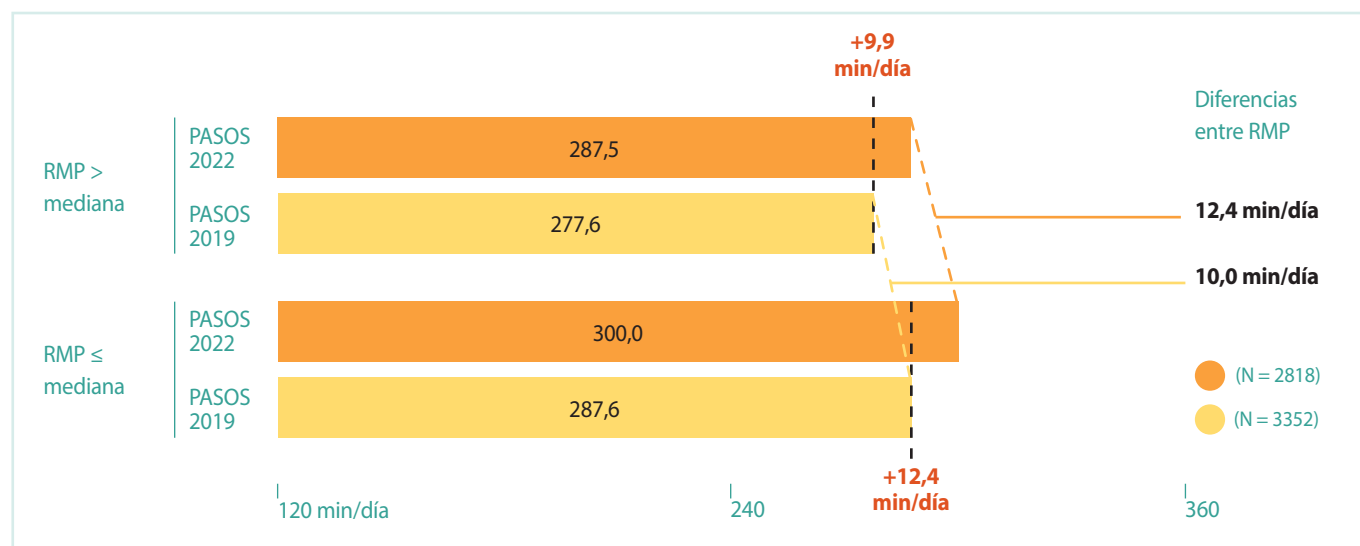


Figura 57 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo.

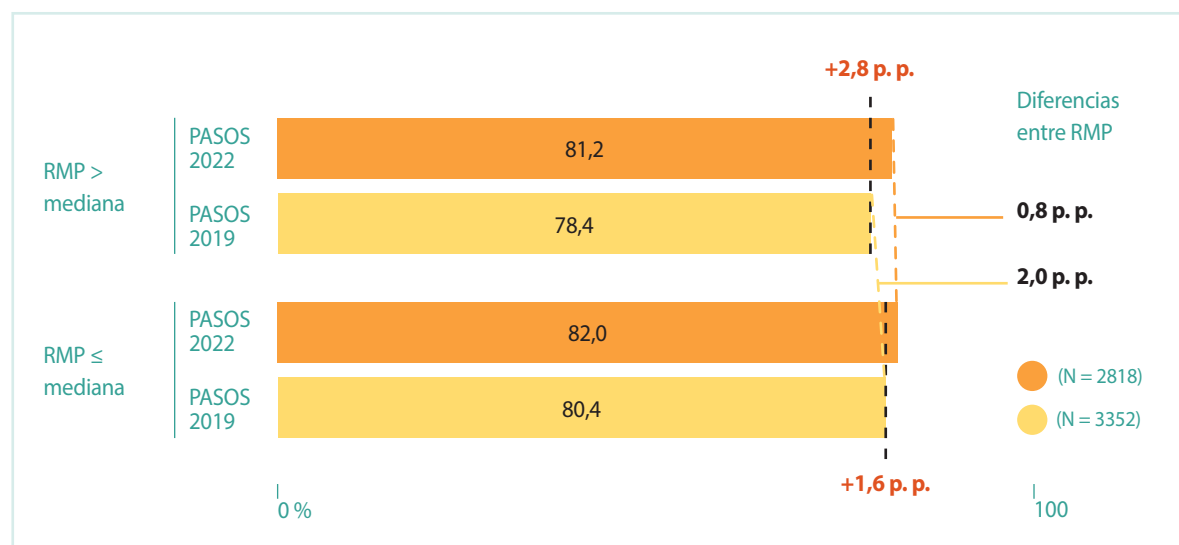


Figura 58 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo.

6.4.7 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO PASOS 2019, EN COMPARACIÓN CON PASOS 2022, SEGÚN LA VARIABLE COMBINADA DE NIVEL SOCIOECONÓMICO

La figura 59 muestra las diferencias en el tiempo diario de uso de pantallas entre PASOS 2019 y PASOS 2022 al considerar conjuntamente el nivel de estudios y la situación laboral de las madres, padres y/o tutoras/es legales, así como la RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo. En PASOS 2022, se observan valores más elevados con una diferencia de 63,4 minutos al día (aproximadamente 1 hora/día) entre los valores extremos. El promedio más elevado corresponde al grupo sin estudios universitarios, no trabajando y con una RMP > mediana (253,4 minutos/día), mientras que el más bajo se registra en el grupo con estudios universitarios, trabajando y con una RMP > mediana (171,4 minutos/día).

Las mayores diferencias entre PASOS 2019 y PASOS 2022 se observan en el grupo con estudios universitarios, trabajando y con una RMP ≤ mediana (+26,7 minutos/día), y en el grupo cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales no tienen estudios universitarios, trabajando y con una RMP > mediana (+24,7 minutos/día).

Nota técnica

Para este subapartado, el rango de valores del eje vertical (Y) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 120 a 360 minutos, con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados.

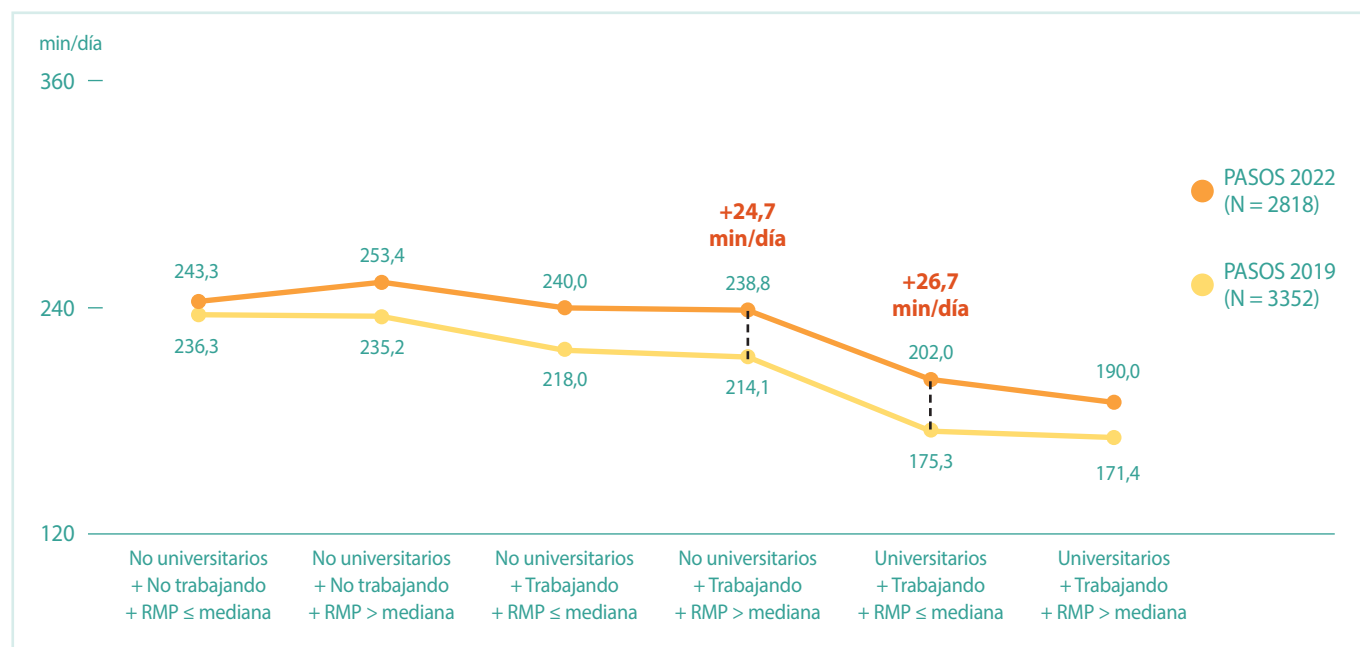


Figura 59 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según la variable combinada de nivel socioeconómico.

En relación con el porcentaje de población infantil y adolescente que supera el uso de pantallas recomendado en una semana habitual, la figura 60 muestra que este porcentaje es mayor en PASOS 2022 que en PASOS 2019 en todos los grupos. La mayor diferencia entre ambas ediciones se observa en el grupo cuyas madres, padres y/o tutoras/es legales cuentan con estudios universitarios, se encuentran trabajando y cuya RMP es $\leq$ mediana (+10,9 p. p.). En PASOS 2022, el porcentaje de población que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas alcanza el 79,3 % en el grupo “no universitarios + no trabajando + RMP > mediana”, frente al 62,2 % en el grupo “universitarios + trabajando + RMP > mediana”. Esto supone una diferencia de 17,1 p. p. entre estos dos perfiles socioeconómicos.

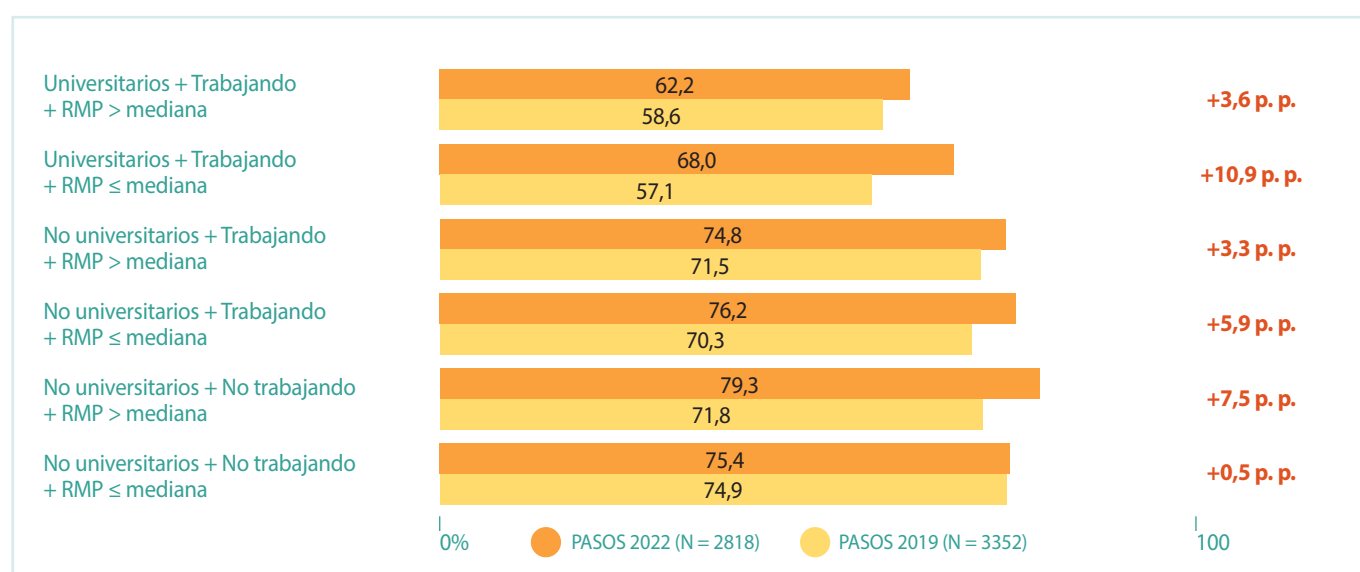


Figura 60 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según la variable combinada de nivel socioeconómico.

Entre semana

En la figura 61, se observa que el promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana tiende a ser menor a medida que la combinación de características socioeconómicas es más favorable, considerando el nivel de estudios y la situación laboral de las madres, padres y/o tutoras/es legales, así como la RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo. Al comparar ambas ediciones, el promedio de minutos es mayor en PASOS 2022 que en PASOS 2019, con diferencias que varían según la combinación de características socioeconómicas: 31,3 minutos al día en el grupo “no universitarios + trabajando + RMP > mediana” y 25,4 minutos al día en el grupo “no universitarios + trabajando + RMP ≤ mediana”.

En PASOS 2022, el mayor tiempo promedio de uso de pantallas se registra en la situación “no universitarios + no trabajando + RMP > mediana” (224,0 minutos/día), mientras que el menor corresponde a la situación “universitarios + trabajando + RMP > mediana” (161,4 minutos/día). La

diferencia entre ambos contextos es de 62,6 minutos al día, equivalente aproximadamente a 1 hora.

En PASOS 2022, el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas es mayor que en PASOS 2019 y oscila entre el 67,8 % en el grupo “no universitarios + no trabajando + RMP > mediana” y el 49,8 % en el grupo “universitarios + trabajando + RMP > mediana” (figura 62). Asimismo, la mayor variación entre PASOS 2019 y PASOS 2022 se observa en el grupo “universitarios + trabajando + RMP > mediana” (+8,5 p. p.). En la misma línea de lo observado en las figuras anteriores, los grupos con características socioeconómicas más favorables presentan menores porcentajes de niñas, niños y adolescentes que no cumplen con la recomendación, mientras que en el grupo “no universitarios + no trabajando + RMP ≤ mediana” este porcentaje supera el 60 % en ambas ediciones (68,4 % en PASOS 2022 y 63,6 % en PASOS 2019).

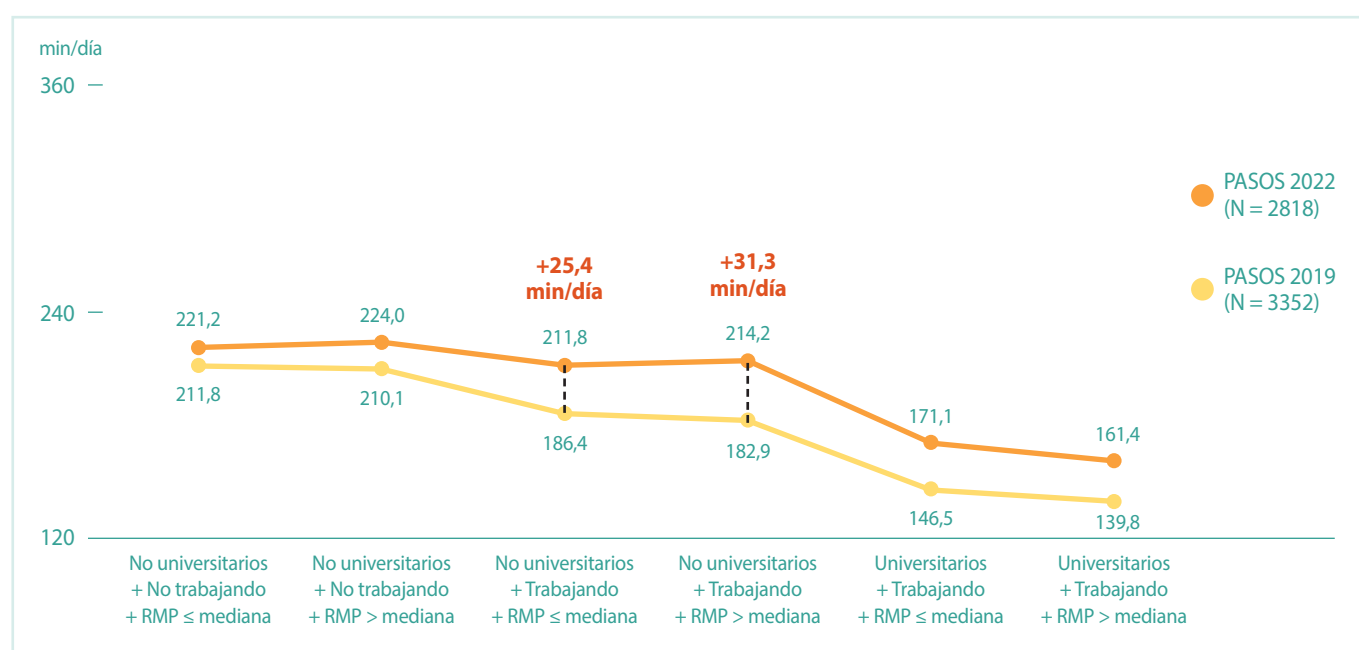


Figura 61 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según la variable combinada de nivel socioeconómico.

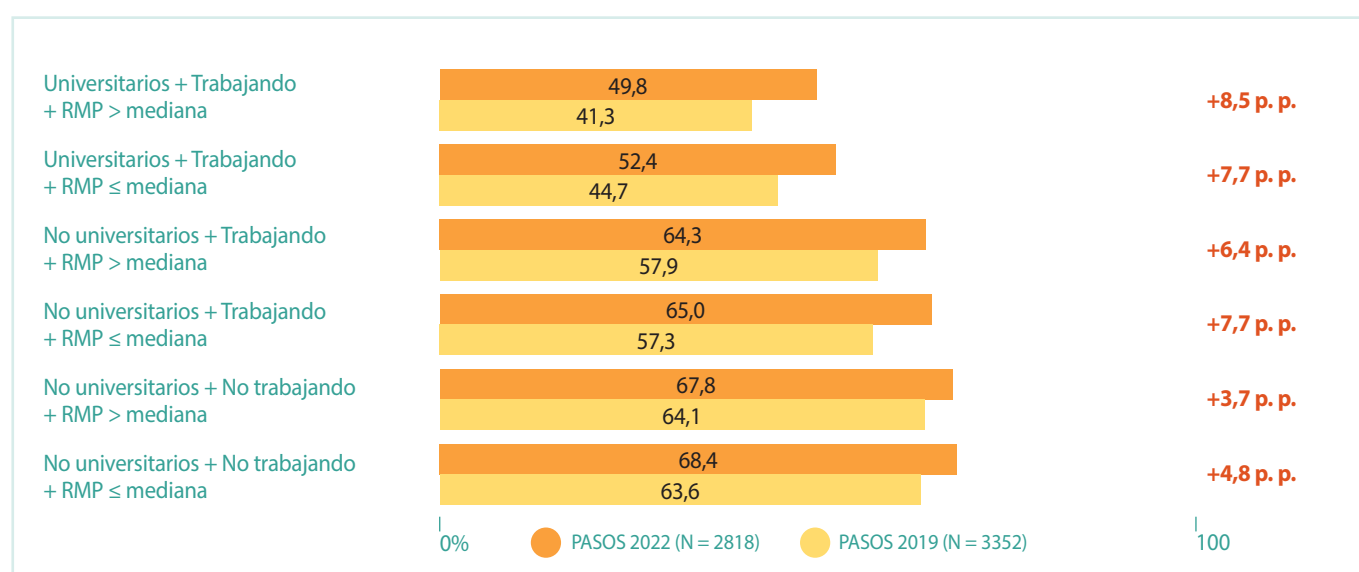


Figura 62 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según la variable combinada de nivel socioeconómico.

Fin de semana

En cuanto al fin de semana, la figura 63 muestra un mayor tiempo promedio diario de uso de pantallas en PASOS 2022 que en PASOS 2019. La mayor diferencia se observa en el grupo “universitarios + trabajando + RMP ≤ mediana” (+31,5 minutos/día), seguido del grupo “no universitarios/no trabajando/RMP > mediana” (+28,8 minutos/día). En PASOS 2022, el mayor tiempo de uso de pantallas se registra entre las niñas, niños y adolescentes del grupo “no universitarios + no trabajando + RMP > mediana” (326,9 minutos/día), mientras que el menor corresponde al grupo “universitarios + trabajando + RMP > mediana” (261,5 minutos/día). La disparidad entre estos dos grupos, con características socioeconómicas diferenciadas, es de 65,4 minutos al día, equivalente a 1 hora y 5 minutos diarios.

La figura 64 muestra la elevada proporción de niñas, niños y adolescentes que superan el tiempo de uso de pantallas recomendado, con porcentajes superiores al 71 % en todos los grupos, según el nivel de estudios y la situación laboral de las madres, padres y/o tutoras/es legales, así como

la RMP de la sección censal en la que se ubica el centro educativo. Al comparar PASOS 2019 y PASOS 2022, la mayor diferencia se registra en el grupo “no universitarios + no trabajando + RMP > mediana” (+9,5 p. p.), seguido del grupo “universitarios + trabajando + RMP ≤ mediana” (+7,4 p. p.). Cabe destacar que, en el grupo con características socioeconómicas más desfavorables, “no universitarios + no trabajando + RMP ≤ mediana”, se observa una diferencia de -1,8 p. p., con porcentajes del 81,8 % en PASOS 2019 y del 80,0 % en PASOS 2022.

Estos resultados difieren de lo observado entre semana (figura 62), donde este último grupo presenta una diferencia de 4,8 p. p., mientras que los otros dos grupos mencionados, “no universitarios + no trabajando + RMP > mediana” y “universitarios + trabajando + RMP ≤ mediana”, presentan diferencias de 3,7 p. p. y 7,7 p. p., respectivamente. En particular, el grupo “no universitarios + no trabajando + RMP ≤ mediana” presenta un comportamiento diferente según el periodo. Entre 2019 y 2022, el porcentaje presenta una diferencia de 4,8 p. p. entre semana (figura 62), mientras que durante el fin de semana la diferencia es de -1,8 p. p. (figura 64).

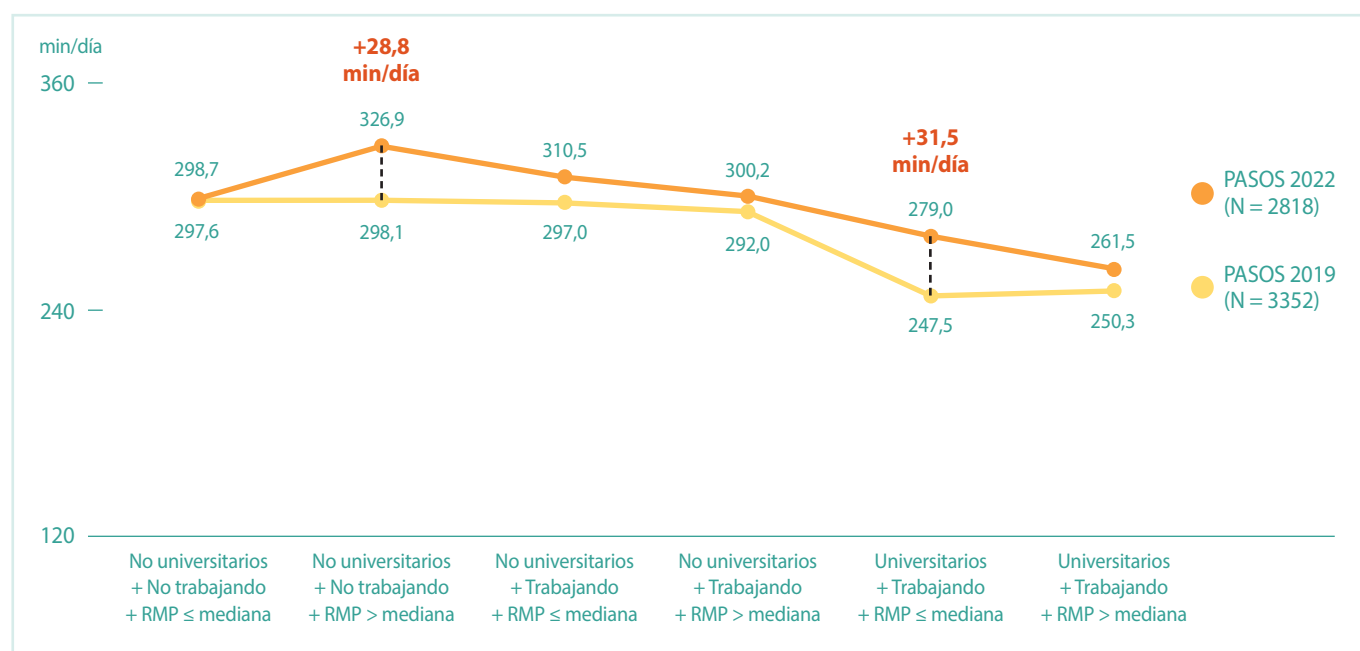


Figura 63 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según la variable combinada de nivel socioeconómico.

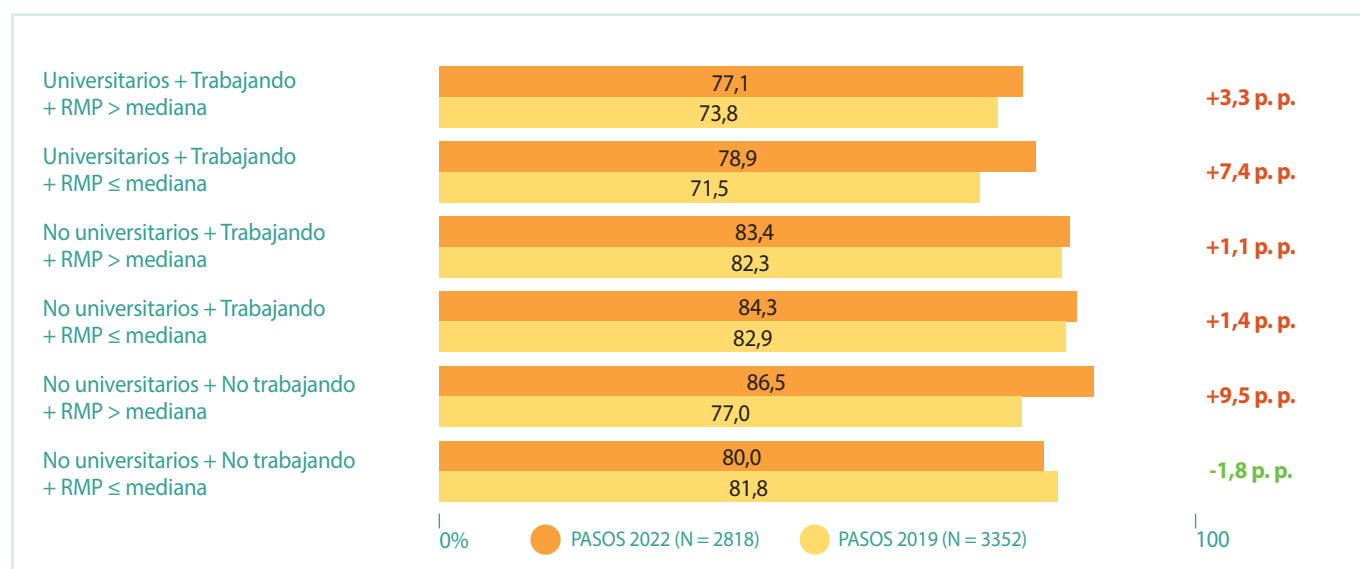


Figura 64 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según la variable combinada de nivel socioeconómico.

6.4.8 USO DE PANTALLAS ENTRE LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE PARTICIPANTE EN LOS ESTUDIOS PASOS (2019 Y 2022) SEGÚN LA VARIABLE COMBINADA DE GÉNERO, ETAPA VITAL Y NIVEL DE ESTUDIOS

Al considerar las diferencias observadas en el tiempo dedicado al uso de pantallas, es importante destacar la disparidad entre los dos grupos poblacionales definidos según el género, la etapa vital y el nivel de estudios de sus madres, padres y/o tutoras/es legales (figura 65). Considerando conjuntamente PASOS 2019 y PASOS 2022, el tiempo medio de uso de pantallas es más del doble en el grupo de género masculino, en la etapa adolescente y con madres, padres y/o tutoras/es legales sin estudios universitarios (304,6 minutos/día), respecto al grupo de género femenino, en la etapa infantil y con madres, padres y/o tutoras/es legales sin estudios universitarios (128,9 minutos/día). La diferencia entre ambos grupos es de 175,7 minutos al día, equivalente a aproximadamente 3 horas diarias en una semana habitual.

De igual manera, al comparar ambas ediciones, el tiempo medio de uso de pantallas presenta diferencias en ambos grupos, de 28,8 minutos al día en el grupo "masculino + adolescencia + no universitarios" y de 20,9 minutos al día en el grupo "femenino + infancia + universitarios". En consecuencia, la disparidad entre ambos grupos presenta valores de 172,9 minutos al día en PASOS 2019 y de 180,8 minutos al día en PASOS 2022.

Nota técnica

Para este subapartado, el rango de valores del eje horizontal (X) de las figuras que expresan el promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas va de 60 a 420 minutos según la figura, con el fin de facilitar la visualización e interpretación de los resultados. El valor de 60 minutos corresponde únicamente al punto de inicio de la escala y, por tanto, no debe sumarse al valor indicado en la barra.

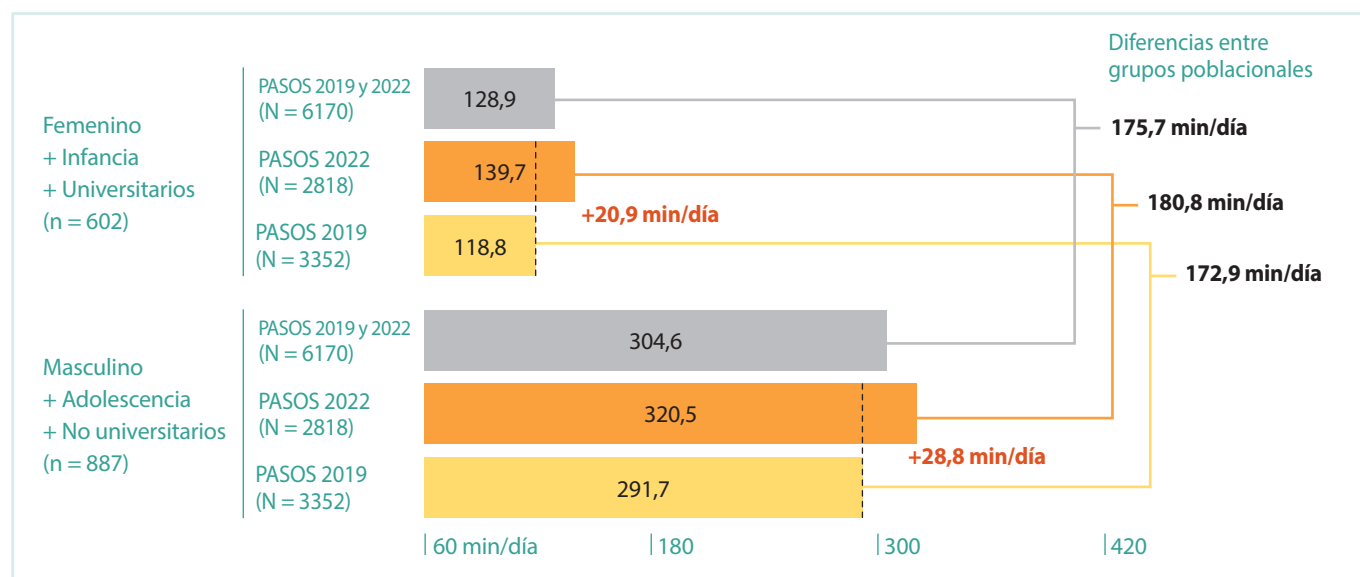


Figura 65 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas en una semana habitual entre la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según género, etapa vital y nivel de estudios.

Con respecto al porcentaje de población infantil y adolescente perteneciente a estos dos grupos poblacionales que no cumple con la recomendación de minutos dedicados al uso de pantallas en una semana habitual (figura 66), se observa que, en PASOS 2022, el no cumplimiento alcanza el 93,5 % en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”, en comparación con el 42,6 % registrado en el grupo “femenino + infancia + universitarios”, lo que supone una diferencia de 50,9 p. p.

Al analizar ambas ediciones, el porcentaje de no cumplimiento presenta diferencias de +6,6 p. p. en el grupo “femenino + infancia + universitarios” y de +4,1 p. p. en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”. En consecuencia, la disparidad entre ambos grupos presenta valores de 53,4 p. p. en PASOS 2019 y de 50,9 p. p. en PASOS 2022.

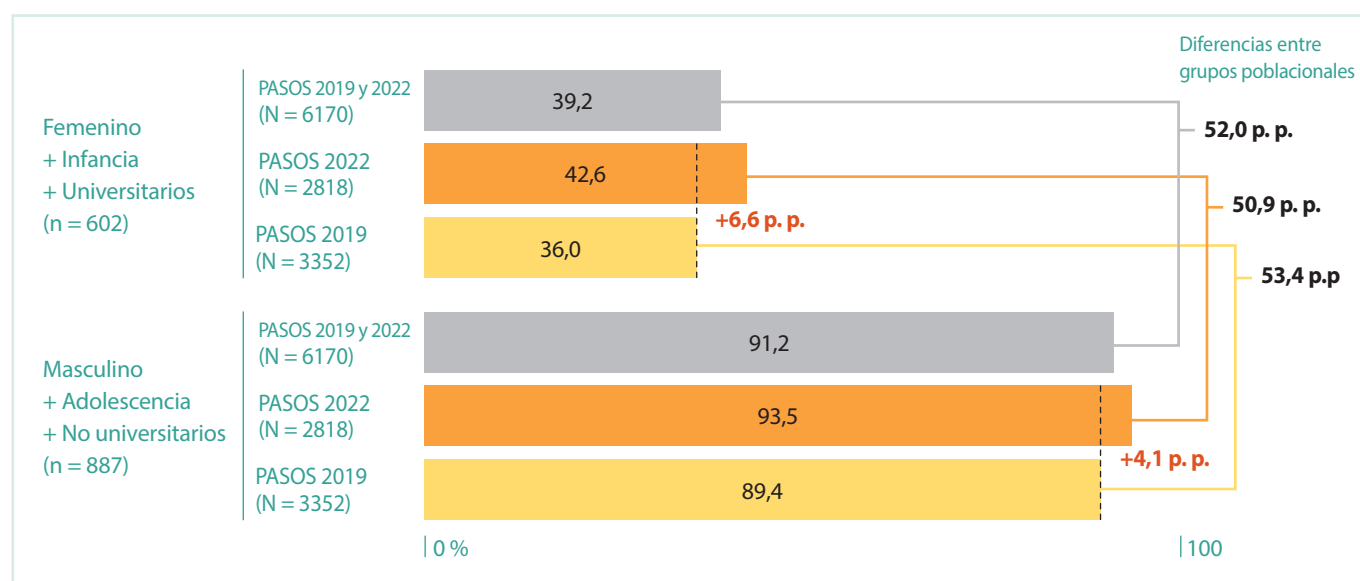


Figura 66 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022) que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas en una semana habitual, según género, etapa vital y nivel de estudios.

Entre semana

En cuanto al periodo comprendido entre semana, la figura 67 muestra un mayor tiempo medio diario de uso de pantallas en PASOS 2022 que en PASOS 2019. Además, se observa una diferencia destacada entre los dos grupos considerados, definidos según el género, la etapa vital y el nivel de estudios de las madres, padres y/o tutoras/es legales. En este contexto, el tiempo medio de uso de pantallas en PASOS 2022 es de 288,3 minutos/día en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”, en comparación con los 114,4 minutos al día registrados en el grupo “femenino + infancia + universitarios”, lo que supone una diferencia de 173,9 minutos al día, equivalente a aproximadamente 3 horas.

Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el tiempo medio de uso de pantallas presenta diferencias de +35,1 minutos/día en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios” y de +19,0 minutos/día en el grupo “femenino + infancia + universitarios”. En consecuencia, la disparidad entre ambos grupos presenta valores de 157,8 minutos/día en PASOS 2019 y de 173,9 minutos/día en PASOS 2022.

En la figura 68, se observa una diferencia en el porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación entre los dos grupos analizados. En PASOS 2022, el porcentaje de no cumplimiento alcanza el 84,9 % en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”, que presenta el resultado menos favorable en términos de cumplimiento de la recomendación de uso de pantallas, en comparación con el 29,2 % registrado en el grupo “femenino + infancia + universitarios”, que presenta el resultado más favorable hacia la recomendación. Esto supone una diferencia de 55,7 p. p.

Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de no cumplimiento presenta diferencias de 6,8 p. p. en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios” y de 4,1 p. p. en el grupo “femenino + infancia + universitarios”. En consecuencia, la disparidad entre ambos grupos presenta valores de 53,0 p. p. en PASOS 2019 y de 55,7 p. p. en PASOS 2022.

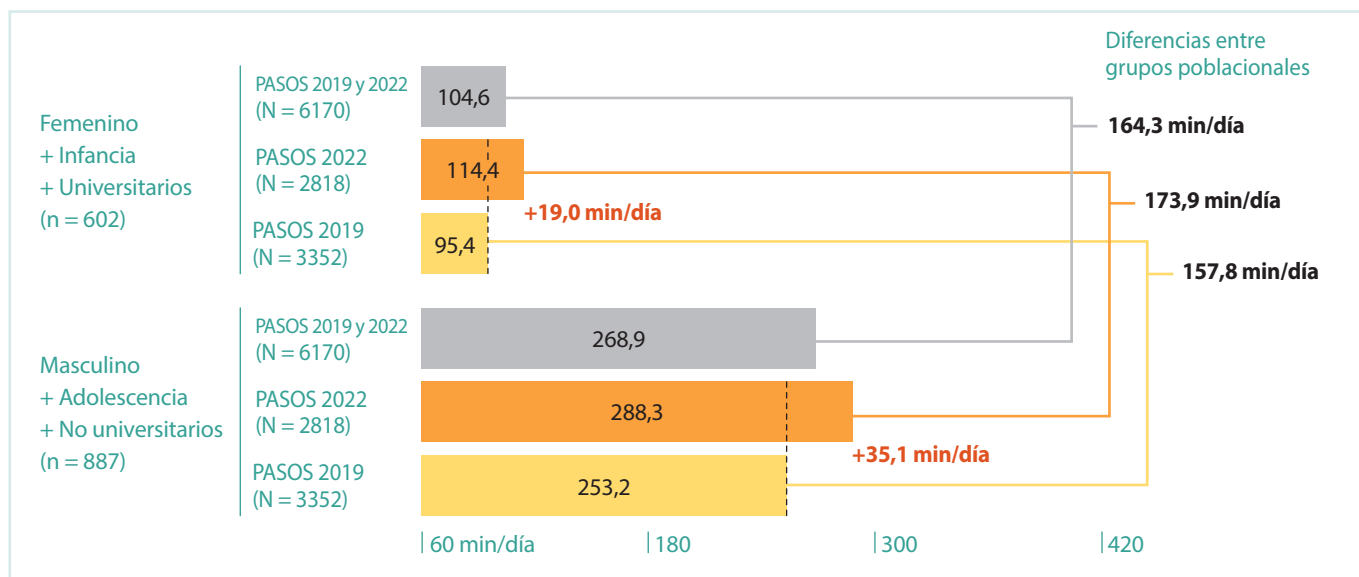


Figura 67 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas entre semana entre la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según género, etapa vital y nivel de estudios.

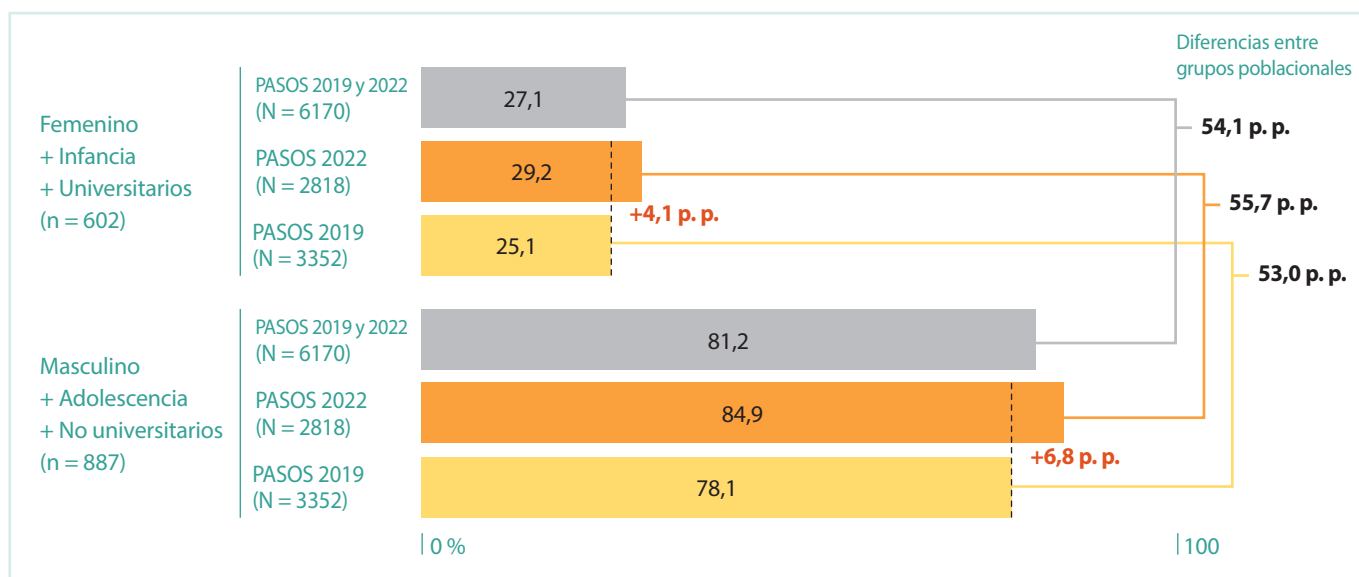


Figura 68 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022) que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, según género, etapa vital y nivel de estudios.

Fin de semana

Un aspecto relevante es la diferencia entre los dos grupos definidos según el género, la etapa vital y el nivel de estudios de sus madres, padres y/o tutoras/es legales, como se observa en la figura 69. Al integrar la población participante de ambas ediciones, se observa una diferencia de 204,2 minutos al día (aproximadamente 3 horas y media diarias) entre el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”, con 393,9 minutos al día, y el grupo “femenino + infancia + universitarios”, con 189,7 minutos al día. En PASOS 2022, al igual que en los casos anteriores, se observa un mayor tiempo de uso de pantallas que en PASOS 2019, con diferencias de +25,6 minutos al día en el grupo “femenino + infancia + universitarios” y de +13,0 minutos al día en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”. Por lo tanto, la disparidad entre estos dos grupos presenta valores de 210,7 minutos/día en PASOS 2019 y de 198,1 minutos al día en PASOS 2022. Sin embargo, a pesar de esta diferencia entre ambas ediciones, el tiempo medio de uso de pantallas en 2022 continúa siendo prácticamente el doble en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios” que en el grupo “femenino + infancia + universitarios”.

En el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios” se observa un elevado porcentaje de población infantil y adolescente que no cumple con la recomendación de uso de pantallas, con valores del 93,7 % en PASOS 2019 y del 95,5 % en PASOS 2022 (figura 70). Por otro lado, al integrar PASOS 2019 y PASOS 2022, se observa una amplia diferencia entre estos dos grupos poblacionales. El porcentaje de no cumplimiento es del 94,5 % en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”, en comparación con el 55,6 % registrado en el grupo “femenino + infancia + universitarios”, lo que supone una diferencia de 38,9 p. p.

Entre PASOS 2019 y PASOS 2022, el porcentaje de no cumplimiento presenta diferencias de 6,7 p. p. en el grupo “femenino + infancia + universitarios” y de 1,8 p. p. en el grupo “masculino + adolescencia + no universitarios”. De este modo, la disparidad entre ambos grupos presenta valores de 41,3 p. p. en PASOS 2019 y de 36,4 p. p. en PASOS 2022.

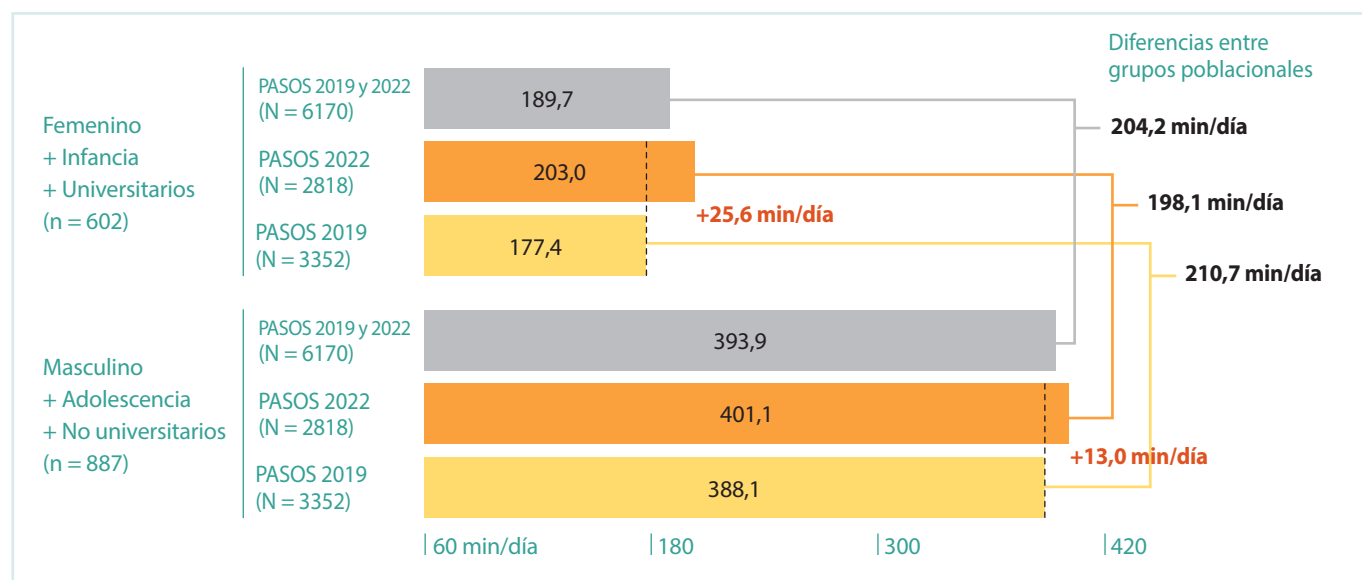


Figura 69 – Promedio de minutos diarios de uso de pantallas el fin de semana entre la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según género, etapa vital y nivel de estudios.

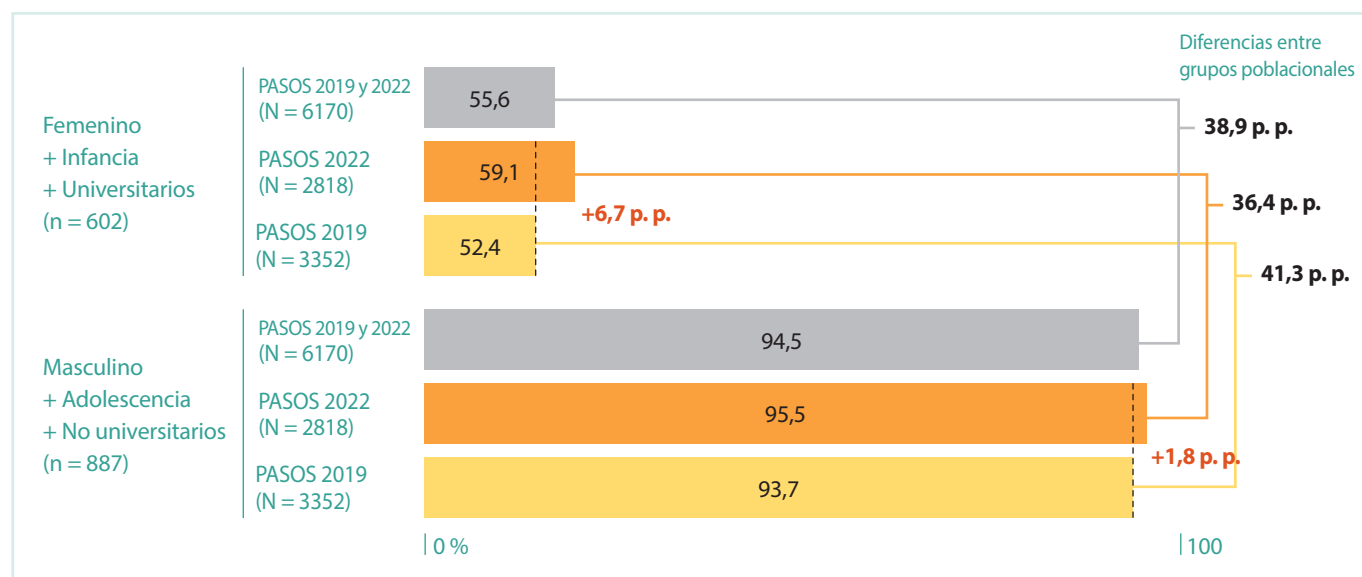


Figura 70 – Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022) que no cumple con la recomendación de minutos diarios dedicados al uso de pantallas el fin de semana, según género, etapa vital y nivel de estudios.



RELACIÓN DE LOS RESULTADOS CON LAS MEDIDAS DEL PLAN ESTRATÉGICO NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La implementación de las medidas contempladas en el Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil –PENROI– (2022-2030) (90) puede contribuir a dar respuesta a los retos y necesidades identificadas en el presente informe, al promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas, en línea con estrategias orientadas a favorecer la actividad física, una alimentación saludable, el bienestar emocional y el descanso adecuado, teniendo en cuenta los ejes de desigualdad y las características de cada etapa de la vida.

Concretamente, el PENROI contempla una actuación dirigida al **entorno digital y audiovisual**, dada la relevancia que este tiene en la vida cotidiana de las niñas, niños y adolescentes (NNA) y su potencial influencia sobre sus estilos de vida. En este contexto, el uso excesivo o inadecuado de las Tecnologías de la Relación, la Información, el Conocimiento y la Comunicación (TRIC) puede contribuir a generar conductas asociadas con un mayor riesgo de presentar obesidad infantil al favorecer el sedentarismo, la exposición a contenidos y publicidad de alimentos no saludables y una menor duración del sueño. Al mismo tiempo, estas tecnologías pueden ser utilizadas como herramienta para favorecer el aprendizaje y la adopción de estilos de vida saludables.

A continuación, se detallan las medidas del PENROI que guardan relación con el patrón de uso de pantallas de la población infantil y adolescente residente en España observado en el presente informe. En primer lugar, se presenta el conjunto de medidas correspondientes al **entorno digital y audiovisual** (tabla 7). Posteriormente, se identifican aquellas medidas que presentan una relación directa (tabla 8) o indirecta (tabla 9) con el tiempo de uso de pantallas en otros entornos definidos en el PENROI.

Tabla 7 – Medidas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil en el entorno digital y audiovisual.

Entorno digital y audiovisual		
Objetivo: Promover que el entorno digital facilite estilos de vida, relaciones y comportamientos saludables, y proteja frente a los efectos negativos para la salud del entorno		
Líneas estratégicas	Objetivos específicos	Medidas  (Medidas prioritarias)
L1. Promover la actividad física y el ocio activo a través del entorno digital y audiovisual.	01. Desarrollo de herramientas digitales que favorezcan la actividad física y el ocio activo.	177. Fomentar el desarrollo de herramientas digitales (aplicaciones, juegos y la gamificación) o <i>wearables</i> (dispositivos portátiles) que precisen actividad física para su ejecución, requieran su utilización al aire libre y promuevan el ocio o la movilidad activos.
		178. Elaborar una guía de recomendaciones sobre usos favorables de aplicaciones y dispositivos para el fomento de una vida físicamente activa y saludable.
		179. Facilitar el acceso a aplicaciones, juegos, herramientas y dispositivos que promuevan la actividad física y el ocio activo en los NNA en situación de vulnerabilidad.
L2. Promover una alimentación saludable a través del entorno digital y audiovisual.	01. Desarrollo de herramientas digitales que incentiven una alimentación saludable.	180. Desarrollar una plataforma sobre información nutricional de productos alimentarios destinados a NNA, de fácil acceso y consulta para adultos responsables.
		181. Fomentar el desarrollo y acceso a aplicaciones, juegos y gamificación para la prevención y formación en alimentación saludable para NNA y sus familias, teniendo en cuenta las necesidades específicas de NNA en situación de vulnerabilidad.
L3. Mejorar el bienestar emocional y los hábitos de descanso adecuados a través del entorno digital y audiovisual.	01. Disminución del tiempo de uso de pantallas.	182. Establecer recomendaciones sobre limitación del tiempo de uso y uso seguro de pantallas para NNA accesibles para todas las familias de acuerdo a la OMS y otros organismos internacionales especializados.
		183. Fomentar el desarrollo de aplicaciones, juegos y herramientas que favorezcan la adquisición de hábitos saludables de sueño e incentiven la autorregulación en horas de uso.
	02. Desarrollo de herramientas digitales que favorezcan el bienestar emocional.	184. Fomentar el desarrollo y acceso a aplicaciones, juegos y herramientas que promuevan el bienestar emocional y la salud mental de NNA.
		185. Fomentar el desarrollo y acceso a aplicaciones, juegos y herramientas que faciliten la autorregulación en el acceso a contenidos y usos negativos de las TRIC para el bienestar emocional de NNA.
		186. Fomentar el desarrollo y acceso a aplicaciones, juegos y herramientas que promuevan actividades de ocio familiar y social saludable.
	03. Adquisición de competencias digitales que favorezcan un uso saludable y seguro de las TRIC.	187. Promover programas de formación para NNA y sus familias sobre el uso saludable, crítico, seguro y equilibrado del entorno digital, asegurando la accesibilidad a familia con mayor brecha social digital.

Continúa en página siguiente >

L4. Reforzar las capacidades de los sistemas públicos para facilitar la adquisición de competencias digitales que favorezcan el uso saludable de las TRIC.	01. Refuerzo de la capacidad del sistema educativo para la promoción de un uso saludable de las TRIC.	188. Adecuar los recursos humanos y materiales del sistema educativo a las necesidades de formación en competencias digitales básicas.
	02. Refuerzo de la capacidad de las entidades locales (EELL) para la promoción del uso saludable de las TRIC.	189. Incorporar en los procesos educativos formales capacitación sobre el uso saludable de las TRIC de forma transversal.
		190. Reforzar las capacidades de EELL para el desarrollo de actividades dirigidas a la adquisición de competencias digitales básicas por parte de NNA en horarios extraescolares y periodos no lectivos.
		191. Reforzar los recursos de EELL para asegurar el acceso a formación en competencias digitales básicas de NNA en situación de vulnerabilidad.
L5. Proteger los derechos de la infancia en el entorno digital.	01. Creación de un marco de autorregulación sobre contenidos que puedan generar percepciones equivocadas y malestar emocional en NNA.	192. Desarrollar estrategias contra el ciberacoso a la infancia y a la adolescencia con perspectiva de género y especial atención a NNA con sobrepeso y obesidad, incluyendo medidas para favorecer la denuncia de contenidos y acosadores.
		193. Impulsar el desarrollo de sistemas de monitoreo y análisis de la exposición de NNA al marketing digital, teniendo en cuenta los factores de especial protección de datos de la infancia.
		194. Promover una alianza con la industria para la autorregulación de contenidos y uso de Inteligencia Artificial (IA) y Aprendizaje Automático (<i>Machine Learning</i>) que afecten al bienestar emocional y la seguridad digital o puedan provocar actitudes negativas relacionadas con la percepción corporal o personal de NNA.
		195. Desarrollar un plan de información y apoyo a la implementación de regulación sobre marketing y publicidad de alimentos y productos digitales dirigidos a público infantil para todos los grupos de interés afectados.
L6. Utilizar el entorno digital para promover un cambio cultural hacia los estilos de vida saludables.	01. Concienciación a la población de los riesgos y beneficios del entorno digital.	196. Desarrollar campañas de incidencia y concienciación social hacia el uso crítico de las TRIC por parte de NNA con especial atención al tramo de edad de comienzo de uso de móviles.
		197. Desarrollar campañas de incidencia para la autorregulación de las empresas e industrias tecnológicas en el fomento del uso equilibrado de las TRIC y al desarrollo de contenidos adecuados para cada edad.
		198. Fomentar la presencia y la participación de NNA como generadores de opinión en espacios de difusión digital sobre estilos de vida saludables.
	02. Creación de alianzas para la promoción de los estilos de vida saludables a través del entorno digital.	199. Impulsar una alianza con <i>influencers</i> relevantes para NNA comprometidos con la promoción y la difusión de estilos de vida saludables.
		200. Impulsar una alianza con la industria audiovisual para que películas, programas, series, animaciones, juegos y aplicaciones dirigidas a NNA de producción nacional se alineen con los objetivos de prevención de la obesidad infantil potenciando la incorporación de estilos de vida saludables en los contenidos.

Además del entorno digital y audiovisual, el PENROI contempla diversas medidas directas relacionadas con la regulación y limitación del tiempo de uso de pantallas, así como con la promoción de un uso saludable, seguro y equilibrado de las tecnologías digitales, como se detalla en la tabla 8.

Asimismo, en la tabla 9, se recogen algunas medidas del PENROI que, aunque no actúan directamente sobre el tiempo de uso de pantallas, pueden contribuir indirectamente a abordar las desigualdades observadas, ya que actúan sobre factores asociados a algunos comportamientos sedentarios, la disponibilidad de alternativas de ocio activo y su acceso equitativo.

Tabla 8 – Medidas directas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil orientadas a reducir las desigualdades relacionadas con el tiempo de uso de pantallas.

Entorno familiar		
Líneas estratégicas	Objetivos específicos	Medidas  (Medidas prioritarias)
L1. Promover la actividad física y el ocio activo en el entorno familiar.	02. Incremento del ocio activo y disminución del sedentarismo en el entorno familiar.	44. Formar a las familias en la aplicación de estrategias efectivas para reducir el sedentarismo digital por parte de NNA y fomentar el uso activo y adecuado de pantallas; y para reducir los tiempos sedentarios en el hogar y promover las pausas activas en actividades sedentarias en familia.
L3. Fomentar el bienestar emocional y el descanso adecuado en el entorno familiar.	01. Promoción del bienestar emocional y el descanso adecuado.	52. Sensibilizar y capacitar a familias y NNA sobre la importancia de las rutinas saludables de sueño, las horas de sueño adecuadas para cada edad y su relación con el uso de pantallas.
	02. Promoción de la parentalidad positiva.	54. Implementar programas de parentalidad positiva que incrementen las capacidades de las familias para la adopción de estilos de vida saludables, la promoción del bienestar emocional y el uso saludable de las TRIC, especialmente en hogares que se encuentran en situación de vulnerabilidad.
L5. Apoyar a las familias para proteger de manera efectiva a la salud de NNA.	01. Aumento de las habilidades y capacidades de las familias para gestionar de forma saludable los estímulos que reciben los NNA que afectan a los estilos de vida.	61. Aumentar las habilidades y capacidades de padres y madres para evitar y gestionar conflictos derivados de estilos de vida no saludables en las actividades críticas para los estilos de vida saludables como, por ejemplo, formando en la lectura e interpretación correcta del etiquetado, planificación de compras y menús, compra, cocina, planificación de actividades de ocio y deporte, tiempo de pantallas, impacto publicitario, tiempo sedentario, tiempo de descanso y sueño o cuidado del bienestar emocional.
Entorno macrosocial		
L5. Garantizar la protección a la salud de la infancia.	03. Uso más saludable y equilibrado de Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC).	31. Desarrollar un plan de mejora de las TRIC para NNA que establezca criterios para el desarrollo de contenidos adecuados para cada edad que promuevan hábitos y estilos de vida saludables de forma participada con los sectores tecnológico, digital y audiovisual.
L6. Crear un cambio cultural hacia los estilos de vida saludables.	01. Concienciación sobre la importancia de los estilos de vida para el desarrollo saludable de NNA.	33. Sensibilizar a la población sobre la importancia del uso crítico, equilibrado y saludable de las TRIC para la salud física, mental y social de los NNA.
Entorno sanitario		
L6. Sensibilizar y formar a los y las profesionales del entorno sanitario sobre estilos de vida saludables para NNA.	03. Difusión entre los y las profesionales del entorno sanitario de las recomendaciones sobre estilos de vida saludables por edades validadas por el Ministerio de Sanidad, la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Consejo Superior de Deportes (CSD).	124. Actualizar las recomendaciones sobre actividad física, reducción del sedentarismo, alimentación saludable y sostenible, bienestar emocional, horas y calidad del sueño y uso saludable de pantallas por edades.

Tabla 9 – Medidas indirectas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil orientadas a reducir las desigualdades relacionadas con el tiempo de uso de pantallas.

Entorno macrosocial		
Líneas estratégicas	Objetivos prioritarios	Medidas prioritarias  (Medidas prioritarias)
L1. Desarrollar un ecosistema social promotor de la actividad física y el deporte.	01. Creación de un marco estratégico nacional que promueva la actividad física y el deporte para los NNA.	01. Desarrollar la Ley del Deporte para establecer el deporte y la actividad física como un derecho para la población infantojuvenil.
		02. Desarrollar la Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física con un eje específico de actuación dedicado a la población infantojuvenil.
		03. Desarrollar normativamente las leyes existentes para promover la actividad física y el deporte en NNA en los distintos entornos y ampliar los espacios disponibles para su realización.
	02. Reducción de la brecha social en el acceso de NNA a la actividad física y el deporte.	04. Impulsar estrategias públicas que garanticen el acceso universal a la actividad física y al deporte, sin discriminación por situación económica.
		05. Establecer ayudas económicas específicas a familias en situación de vulnerabilidad para que los NNA realicen actividad física y deporte.
Entorno familiar		
L1. Promover la actividad física y el ocio activo en el entorno familiar.	01. Aumento del deporte y la actividad física y el ocio activo en familia.	42. Fomentar la actividad física y el deporte como forma de ocio activo en familia.
L6. Concienciar a las familias sobre la importancia de adquirir estilos de vida saludables.	01. Promoción de la percepción de los estilos de vida saludables como disfrutables.	62. Sensibilizar sobre la importancia para la salud física, mental y social y de realizar rutinas saludables y divertidas en familia con la participación activa de NNA, incluyendo para ello la movilización de líderes de opinión.
Entorno educativo		
L1. Aumentar la actividad física y la práctica de deporte y reducir el sedentarismo en el entorno educativo.	01. Transformación de los centros escolares en entornos facilitadores de la práctica de actividad física y deporte.	65. Aumentar la disponibilidad de las instalaciones de uso gratuito y los recursos dedicados a la dinamización de espacios para la realización de actividad física y deporte fuera del horario y periodo lectivo, en coordinación con las entidades locales.
	02. Aumento de la práctica de actividad física y deporte en el entorno educativo.	66. Incrementar el tiempo previsto de actividad física en el plan de estudios y en la educación no formal para contribuir a que todos los NNA alcancen la intensidad y el tiempo diario recomendado por la Organización Mundial de la Salud.
		67. Incrementar la oferta de actividades extraescolares o de ocio educativo relacionadas con la actividad física o el deporte.
		69. Establecer programas de ayudas para asegurar el acceso de los NNA en situación de mayor vulnerabilidad a la actividad física y al deporte.
	03. Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo en el entorno educativo.	70. Informar o derivar a las familias a actividades extraescolares o de ocio educativo disponibles en horarios y periodos no lectivos relacionadas con la actividad física o el deporte.
		74. Incluir la práctica de actividad física en los deberes y adecuar su volumen para reducir el sedentarismo.

Continúa en página siguiente >

Entorno sanitario

L4. Reforzar la capacidad de promoción de la salud, preventiva y asistencial del Sistema Nacional de Salud.

03. Incremento de la capacidad de respuesta de salud pública a las necesidades de promoción de la salud, prevención y vigilancia de la obesidad infantil y adolescente.

115. Impulsar los programas integrales de salud pública para la promoción de estilos de vida saludables de la población infantil y adolescente en coordinación con los agentes comunitarios locales clave (centros de atención primaria y comunitaria, hospitales, centros educativos, asociaciones de familias, servicios sociales, centros deportivos, ayuntamientos, entidades del tercer sector y otros agentes comunitarios).

Entorno ocio y deporte

L1. Garantizar el acceso al ocio activo, a la actividad física y al deporte para NNA.

02. Disminución de la brecha social en la práctica de actividad física y deporte en NNA.

131. Aumentar o mejorar las instalaciones deportivas, zonas de juego y lugares aptos para la actividad física en barrios desfavorecidos.

132. Garantizar el acceso a instalaciones deportivas para familias en situación de vulnerabilidad.

134. Aumentar las becas y ayudas destinadas a actividades deportivas y de ocio activo para NNA y potenciar su conocimiento y accesibilidad.

135. Ampliar los programas de ocio educativo activo en periodos estivales y vacacionales, asegurando la participación de NNA en situación de vulnerabilidad.

L6. Promover un cambio cultural para incorporar la actividad física en la vida diaria de los NNA.

01. Incremento de NNA y familias que perciben mantener una vida activa como parte fundamental de una vida sana.

149. Sensibilizar sobre la importancia y los beneficios de incorporar la actividad física y el deporte en la rutina diaria y semanal de NNA.

150. Sensibilizar sobre los riesgos a corto y largo plazo de que NNA lleven una vida sedentaria.

151. Aumentar el conocimiento sobre cómo cambiar hábitos en la vida cotidiana de NNA destinados a reducir el sedentarismo y aumentar la actividad física.

153. Sensibilizar y formar a técnicos deportivos y monitores de ocio activo sobre la importancia de promocionar hábitos saludables de forma integral a través del ocio activo y el deporte.

02. Aumento del conocimiento sobre la oferta de ocio activo, actividad física y deporte para NNA y familias.

155. Garantizar el acceso a la información sobre la oferta de ocio activo, actividad física y deporte a familias en situación vulnerabilidad social o digital.

Entorno urbano: pueblos y ciudades

L1. Impulsar espacios urbanos accesibles, seguros y adecuados para la actividad física de NNA.

01. Mejorar las infraestructuras y los espacios urbanos para incrementar la accesibilidad de NNA y sus familias al ocio activo y al deporte.

156. Crear espacios urbanos de calidad para la infancia y la adolescencia, adaptados a los distintos climas, que cuenten con zonas deportivas, zonas de juego y espacios verdes que sean accesibles, seguros y amigables, atendiendo a los intereses y necesidades de los NNA y sus familias, especialmente en barrios y zonas rurales en situación de vulnerabilidad.

L4. Impulsar la mejora de infraestructuras públicas que faciliten estilos de vida saludables.

01. Aumento de infraestructuras públicas que faciliten los estilos de vida saludables para NNA.

166. Mejorar la seguridad e iluminación de calles, zonas verdes, zonas de juego y espacios destinados a la actividad física y al ocio activo de NNA, especialmente en barrios y zonas rurales en situación de vulnerabilidad.

L5. Promover áreas periescolares saludables y seguras.

01. Aumento de las áreas periescolares consideradas espacios saludables y seguros para NNA.

171. Incluir las áreas periescolares saludables y seguras en la planificación urbana, incrementando los espacios disponibles para el juego, la presencia de vegetación, agua y zonas de encuentro, los caminos escolares seguros y potenciando medidas de calmado de tráfico y de protección del peatón escolar.

CONSORCIO DE INVESTIGACIÓN PASOS

El **consorcio de Investigación PASOS** está integrado por 14 grupos de investigación y entidades de diferentes ámbitos vinculados a la salud, la actividad física, la nutrición y los estilos de vida saludables. Su carácter multidisciplinar permite reunir diversas áreas de experiencia y conocimiento para contribuir al desarrollo del estudio PASOS y a la generación de evidencia científica sobre la salud y sus principales determinantes durante la infancia y la adolescencia.

- Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable (ImFINE). Universidad Politécnica de Madrid.
- Grupo de Epidemiología Nutricional, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Universidad de Málaga (UMA).
- Grupo de Investigación en Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAV). Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.
- Grupo de Investigación en Promoción de la Actividad Física para la Salud (PAFS). Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha.
- Grupo de Investigación: Optimización del Entrenamiento, el Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).
- Grupo de investigación Educación, salud y actividad física: estudios de género. Universidade da Coruña (UDC).
- Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Fundación Deportiva Municipal de Avilés (FDMA).
- Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria y Estrés Oxidativo. Universidad de las Islas Baleares (UIB).
- Grupo de Investigación en Nutrición. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC).
- Grupo de investigación ELIKOS (ELikadura, arIketa fisikoa eta OSasuna, Nutrición, Actividad Física y Salud). Universidad Pública de Navarra.
- Grupo de Investigación en Salud Pública y Epidemiología. Universidad de Alcalá (UAH).
- Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC).
- Grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición. Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (HMRI).
- Gasol Foundation Europa.

9

COLABORADORES

Queremos expresar un agradecimiento especial a las entidades aliadas que han apoyado el desarrollo del estudio PASOS y han contribuido a impulsar la investigación y la generación de conocimiento en torno a la salud infantil y adolescente.

En primer lugar, agradecemos a **Fundación Occident**, actual colaborador principal del estudio PASOS, su apoyo y compromiso constantes con la investigación y la promoción de la salud infantil y adolescente.

Asimismo, agradecemos el respaldo de los aliados saludables que han apoyado este estudio: **Fundació Barça**, **Fundación CSAI**, **Fundación Orilla**, **Google**, **Grupo IFA** y **Santander**. Su implicación ha sido fundamental para impulsar y dar continuidad a un proyecto que busca comprender mejor los hábitos y estilos de vida de niñas, niños y adolescentes, y contribuir a su bienestar.

El estudio PASOS es, por tanto,
el resultado de un esfuerzo compartido.

La colaboración de todas las entidades e instituciones que han confiado en este proyecto ha sido clave para avanzar en el conocimiento de la salud infantil y adolescente y para que la evidencia generada pueda contribuir a impulsar acciones y estrategias que favorezcan su salud y bienestar. A todas ellas, nuestro más sincero agradecimiento por la confianza depositada en PASOS y por acompañarnos en este recorrido.

Esperamos sumar más pasos y seguir contando con su apoyo para avanzar juntos hacia un futuro más saludable para las nuevas generaciones.

Los resultados que se presentan en este informe específico han sido posibles gracias a los datos recogidos en la primera y segunda edición del estudio PASOS. Su realización ha contado con el apoyo y la colaboración de numerosas familias, centros educativos, profesionales de diferentes ámbitos, así como instituciones y entidades comprometidas con la promoción de la salud infantil y adolescente.

En primer lugar, queremos expresar nuestro **más sincero agradecimiento a las y los miles de participantes y sus familias** que fueron parte del estudio y que, con su tiempo, compromiso y colaboración, hicieron posible la recogida de datos sobre los estilos de vida y la salud de niñas, niños y adolescentes. Su participación ha sido fundamental para disponer de información que contribuya a ampliar la evidencia científica sobre la salud de la población infantojuvenil en España.

Asimismo, agradecemos especialmente a los **centros educativos participantes y sus equipos docentes**, cuya implicación y compromiso permitieron llevar a cabo la recogida de datos en ambas ediciones del estudio. La relación de los centros educativos participantes puede consultarse en la [página web de Gasol Foundation](#).

Del mismo modo, queremos reconocer la contribución del **consorcio PASOS**, integrado por diferentes grupos de investigación y entidades de referencia en el ámbito de la salud. Su compromiso y colaboración han sido fundamentales para el desarrollo y la continuidad del estudio en sus dos ediciones, así como para coordinar y realizar el seguimiento de la recogida de datos en las 17 comunidades autónomas y generar conocimiento científico a partir de sus resultados. Gracias a su dedicación, experiencia y trabajo conjunto, ha sido posible garantizar la calidad y solidez de la evidencia generada.

Este trabajo también ha sido posible gracias al respaldo de **instituciones públicas y privadas**, así como a la colaboración de decenas de profesionales de los ámbitos de la salud, la educación y la investigación. Entre los principales respaldos institucionales se encuentran el **Ministerio de Sanidad, el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**, el **Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes**, el **Consejo Superior de Deportes**, el **Consejo COLEF**, la **Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)**, la **Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC)**, así como diversas consejerías de Educación y/o Sanidad de distintas comunidades autónomas.

Finalmente, queremos agradecer a las **instituciones, organizaciones, grupos de investigación y profesionales que han trabajado y/o trabajan en el estudio, la prevención y la promoción de un uso saludable de las pantallas y los medios digitales en la infancia y la adolescencia**. Sus informes, investigaciones y publicaciones han constituido una fuente fundamental para la elaboración del presente informe y han contribuido a contextualizar e interpretar los resultados a partir de la evidencia científica disponible.

A todas las personas y entidades
que han contribuido a este trabajo,
gracias por sumar conocimiento
y compromiso a la construcción de
una infancia y adolescencia más saludable.

Impulsar el conocimiento científico:

Caracterizar con mayor detalle **los patrones de uso de pantallas de la población infantil y adolescente desde una perspectiva de equidad**, prestando especial atención a las diferencias según edad, género y condiciones socioeconómicas.

Analizar la **asociación entre el tiempo de uso de pantallas y otros factores relacionados con los estilos de vida y la salud de la población infantil y adolescente**, como la alimentación, el sueño, la actividad física, el bienestar emocional y la calidad de vida relacionada con la salud.

Explorar **otros factores clave relacionados con el uso de pantallas**, como el contexto, los dispositivos utilizados, las formas y contenidos de uso y sus diferentes finalidades, especialmente las de carácter educativo y recreativo, incorporando la perspectiva de niñas, niños, adolescentes y sus familias.

Analizar la necesidad y viabilidad de desarrollar y validar **herramientas de evaluación actualizadas que permitan mejorar la caracterización del uso de pantallas** en la población infantil y adolescente, incorporando dimensiones como el tipo de uso —recreativo, educativo u otros—, los contenidos, el contexto y el acompañamiento, entre otros factores relevantes.

Consolidar la **monitorización periódica de los patrones de uso de pantallas** en la población infantil y adolescente residente en España, con el fin de realizar un **seguimiento de su evolución** a lo largo del tiempo.

Generar y transferir evidencia científica sobre el uso de pantallas y su relación con la salud infantil y adolescente, que contribuya al diseño y desarrollo de políticas públicas orientadas a proteger y promover la salud y el bienestar de la población infantil y adolescente.

Fortalecer la colaboración en red:

Consolidar la red del Consorcio PASOS, integrada por profesionales expertos y expertas en diferentes ámbitos de la investigación en salud, con el fin de **dar continuidad a las líneas de investigación sobre el uso de pantallas e impulsar nuevas líneas relacionadas** con este ámbito y otros determinantes de la salud.

Impulsar alianzas con agentes clave de diferentes ámbitos, como el educativo, sanitario, social y comunitario, **para favorecer una respuesta coordinada** ante los retos relacionados con el uso de pantallas en la infancia y la adolescencia.

Favorecer la transferencia y el impacto social:

Promover el intercambio y la transferencia de conocimiento entre profesionales, entidades y otros agentes implicados en el uso saludable de las pantallas, favoreciendo la difusión de resultados, experiencias y buenas prácticas.

Acercar la evidencia a la población infantil y adolescente y a sus familias, **desarrollando recursos y contenidos accesibles** que faciliten el uso saludable de las pantallas en la población infantil y adolescente.

Impulsar campañas e iniciativas de sensibilización y promoción de estilos de vida saludables basadas en la evidencia científica generada por el estudio PASOS, adaptadas a diferentes públicos y realidades.

Favorecer que la evidencia generada se traduzca en acciones concretas, poniendo los resultados y los recursos generados a disposición de las administraciones públicas, profesionales, entidades y otros agentes implicados en la infancia y la adolescencia, para impulsar decisiones y actuaciones que promuevan su salud y bienestar.

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Descripción de las características de las variables sociodemográficas.

Tabla 2 - Descripción de las características de las variables socioeconómicas.

Tabla 3 - Descripción de las categorías de la variable combinada de nivel socioeconómico.

Tabla 4 - Descripción de las categorías de la variable combinada según género, etapa vital y nivel de estudios.

Tabla 5 - Descripción de las categorías de la variable tiempo dedicado al uso de dispositivos de pantalla.

Tabla 6 - Descripción de las categorías de la variable cumplimiento de la recomendación de uso de pantallas.

Tabla 7 - Medidas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil en el entorno digital y audiovisual.

Tabla 8 - Medidas directas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil orientadas a reducir las desigualdades relacionadas con el tiempo de uso de pantallas.

Tabla 9 - Medidas indirectas del Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil orientadas a reducir las desigualdades relacionadas con el tiempo de uso de pantallas.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según género.

Figura 2 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según etapa vital.

Figura 3 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según curso académico.

Figura 4 - Porcentaje de madres, padres y/o tutoras/es legales de la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según nivel de estudios.

Figura 5 - Porcentaje de madres, padres y/o tutoras/es legales de la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según situación laboral.

Figura 6 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022), según las categorías de la variable combinada de nivel socioeconómico.

Figura 7 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso del ordenador entre semana.

Figura 8 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de televisión entre semana.

Figura 9 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de videojuegos entre semana.

Figura 10 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de la tableta digital y/o del teléfono inteligente entre semana.

Figura 11 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso del ordenador el fin de semana.

Figura 12 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de la televisión el fin de semana.

Figura 13 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de los videojuegos el fin de semana.

Figura 14 - Porcentaje de población infantil y adolescente participante en el estudio PASOS 2019, en comparación con PASOS 2022, según franjas de tiempo diario dedicado al uso de la tableta digital y/o del teléfono inteligente el fin de semana.

Figura 15 - Promedio de minutos diarios dedicados al uso de pantallas entre semana, el fin de semana y el valor semanal medio entre la población infantil y adolescente participante en los estudios PASOS (2019 y 2022).

BIBLIOGRAFÍA

- 1** Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019;9(1):e023191. doi:10.1136/bmjopen-2018-023191
- 2** Santos RMS, Mendes CG, Marques Miranda D, Romano-Silva MA. The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review. *Dev Neuropsychol*. 2022;47(4):175-92. doi:10.1080/87565641.2022.2064863
- 3** World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [citado 26 de agosto de 2026]. 93 p. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- 4** Organización Mundial de la Salud. Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más [Internet]. Ginebra; 2019 [citado 18 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- 5** Munzer T, Parga-Belinkie J, Milkovich LM, Tomopoulos S, Ajumobi T, Cross C, et al. Digital ecosystems, children, and adolescents: policy statement. *Pediatrics*. 2026;157(2):e2025075320. doi:10.1542/peds.2025-075320
- 6** American Academy of Pediatrics (AAP). Average amount of screen time for children and young adults [Internet]. 2026 [citado 18 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/average-amounts-of-screen-time/>
- 7** Australian Government Department of Health, Disability and Ageing. 24-hour movement guidelines for all Australians [Internet]. 2026 [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.health.gov.au/topics/physical-activity/24-hour-movement-guidelines-for-all-australians>
- 8** Sydney Children's Hospitals Network. Recommended screen time for Australian children [Internet]. 2026 [citado 21 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.schn.health.nsw.gov.au/kids-health-hub/screen-time/recommended-screen-time-australian-children>
- 9** Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth (5-17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep [Internet]. [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://csepguidelines.ca/guidelines/children-youth/>
- 10** Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. Digital media: promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatr Child Health*. 5 de septiembre de 2019;24(6):402-8. doi:10.1093/pch/pxz095
- 11** Statistics Canada. Screen time and well-being among children [Internet]. 2026 [citado 21 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2026016-eng.htm>
- 12** Canadian Paediatric Society. Screen use and young children [Internet]. 2025 [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-young-children>
- 13** Onorati L, Papantoniou G, Koletzko B, Mazur A, Karafyllidou DK, Baraldi E, et al. Screen time exposure and children's and adolescents' health. A position paper from the European Academy of Paediatrics (EAP) and European Confederation of Primary Care Paediatricians (ECPCP). *Acta Paediatr*. 22 de julio de 2026;0:1-13. doi:10.1111/apa.70695
- 14** Bundesministerium für Gesundheit. Digitale medien kinder und jugendliche [Internet]. 2026 [citado 21 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://gesund.bund.de/digitale-medien-kinder-und-jugendliche>
- 15** Department for Education, Department of Health and Social Care. New guidance on screen use for children aged 5–16 : first-ever government guidance on healthy screen use for children aged 5–16 . [Internet]. 2026 [citado 12 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/news/newguidance-on-screen-use-for-children-aged-5-16>
- 16** Ministère de l'Éducation nationale. Bien grandir avec les écrans : des repères pour chaque âge [Internet]. 2025 [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.education.gouv.fr/bien-grandir-avec-les-ecrans-des-reperes-pour-chaque-age-451121>
- 17** Gouvernement français. Pas d'écran avant trois ans [Internet]. 2024 [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.info.gouv.fr/actualite/pas-decran-avant-trois-ans>
- 18** Asociación Española de Pediatría (AEP). Nuevas recomendaciones sobre pantallas en infancia y adolescencia [Internet]. 2025 [citado 18 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.aeped.es/enfamilia/actualidad/nuevas-recomendaciones-sobre-pantallas-en-infancia-adolescencia>
- 19** Nuvoli V, Camanni M, Mariani I, Ponte S, Black M, Lazzerini M. Digital screen exposure in infants, children and adolescents: a systematic review of existing recommendations. *Public Health Pract*. diciembre de 2025;10:100653. doi:10.1016/j.puhip.2025.100653
- 20** Statistics Canada. The Daily — Study: Does screen time make a difference? A longitudinal study of youth screen time and well-being, 2019 and 2023 [Internet]. Statistics Canada; 2026 [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/260319/dq260319b-eng.htm>
- 21** Asociación Española de Pediatría (AEP). La Asociación Española de Pediatría elabora una guía de recomendaciones para ayudar a las familias en el uso responsable de las tecnologías en el hogar [Internet]. 2023 [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://www.aeped.es/actualidad/asociacion-espanola-pediatria-elabora-una-guia-recomendaciones-ayudar-las-familias-en-uso>
- 22** Ministerio de Juventud e Infancia. Informe del Comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia [Internet]. Madrid: Secretaría General Técnica, Centro de Publicaciones, Ministerio de Juventud e Infancia; 2024 [citado 25 de agosto de 2026]. 221 p. Disponible en: https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/infancia/comite_expertos/Informe%20Comité.pdf
- 23** Ministerio de Sanidad. Recomendaciones para ser una persona menos sedentaria [Internet]. [citado 26 de agosto de 2026]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/recomendaciones/home.htm>

- 24** Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W, et al. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey: volume 6 [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024 [citado 26 de agosto de 2026]. 31 p. Disponible en: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f787fae6-e564-477c-a0e6-d54f24b38f0b/content>
- 25** Directorate-General for Health and Food Safety, Demoscopy. Impact of excessive screen time and social media on young people's mental health [Internet]. Luxembourg: European Commission; 2026 [citado 18 de agosto de 2026]. Report no: FL579. Disponible en: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/27320278-7105-11f1-9800-01aa75ed71a1/language-en>
- 26** Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estudio ALADINO 2023: estudio sobre alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2023 [Internet]. Madrid: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030; 2024 [citado 25 de agosto de 2026]. 183 p. Disponible en: <https://www.aesan.gob.es/nutricion/datos-sobrepeso-obesidad/aladino-2023/>
- 27** Gómez SF, Berrueto P, Torres S, Ródenas J, Lorenzo L, Tribaldos M, et al. Estudio PASOS 2022-2023. Physical Activity, Sedentarism, lifestyles and Obesity of Spanish Youth: informe extenso [Internet]. Sant Boi de Llobregat: Gasol Foundation; 2023 [citado 25 de agosto de 2026]. 64 p. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>
- 28** Gómez SF, Lorenzo L, Ribes C, Homs C. Estudio PASOS 2019. Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth [Internet]. Sant Boi de Llobregat: Gasol Foundation; 2019 [citado 25 de agosto de 2026]. 66 p. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2020/01/Estudio-PASOS-2019.pdf>
- 29** Gómez SF, Ribes C, Tribaldos M, Ródenas J. Nivel socioeconómico y estilos de vida de la población infantil y adolescente en España [Internet]. Sant Boi de Llobregat: Gasol Foundation Europa; 2024 [citado 25 de agosto de 2026]. 40 p. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2024/07/GF-PASOS-2024-informe-socioeconomico-1.pdf>
- 30** Solar O, Irwin A. A conceptual framework for action on the social determinants of health: debates, policy & practice, case studies [Internet]. Geneva: World Health Organization; julio de 2010. 76 p. (Discussion Paper Series on Social Determinants of Health; n.o 2). Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241500852>
- 31** Borrell C, Artazcoz L. Las políticas para disminuir las desigualdades en salud. Gac Sanit. octubre de 2008;22(5):465-73. doi:10.1157/13126929
- 32** Mori Y, Silwal S, Wan Mohd Yunus WMA, Sourander A. Long-Term Trends in Screen Time Use Among Children and Adolescents: A Systematic Review Including Pre- and Post-COVID Periods. Clin Child Psychol Psychiatry. 2026 Mar 21. doi:10.1177/13591045261432532
- 33** Orgilés M, Amorós-Reche V, Francisco R, Godinho C, Delvecchio E, Mazzeschi C, et al. Beyond the pandemic: tracing the evolution of activity, screen time, and sleep in European children over 3 years. Eur J Pediatr. 23 de septiembre de 2025;184(10):629. doi:10.1007/s00431-025-06458-1
- 34** Kwon S, Armstrong B, Wetoska N, Capan S. Screen time, sociodemographic factors, and psychological well-being among young children. JAMA Netw Open. 5 de marzo de 2024;7(3):e2354488. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.54488
- 35** Bekar P, Efe E. The relationship between problematic media use and sleep problems in preschool children: a descriptive cross-sectional study. Arch Psychiatr Nurs. abril de 2025;55:151854. doi:10.1016/j.apnu.2025.151854
- 36** Nagata JM, Shim J, Ramappa S, Deshpande I, Low P, Kiss O, et al. Social epidemiology of bedtime screen use behaviors and sleep outcomes in early adolescence. Sleep Health. octubre de 2025;11(5):562-71. doi:10.1016/j.sleh.2025.05.005
- 37** Pagano M, Bacaro V, Crocetti E. "Using digital media or sleeping... that is the question". A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. Comput Hum Behav. septiembre de 2023;146:107813. doi:10.1016/j.chb.2023.107813
- 38** Zhao J, Zhang Y, Jiang F, Ip P, Ho FKW, Zhang Y, et al. Excessive screen time and psychosocial well-being: the mediating role of body mass index, sleep duration, and parent-child interaction. J Pediatr. noviembre de 2018;202:157-162.e1. doi:10.1016/j.jpeds.2018.06.029
- 39** Cespedes EM, Gillman MW, Kleinman K, Rifas-Shiman SL, Redline S, Taveras EM. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. Pediatrics. 1 de mayo de 2014;133(5):e1163-71. doi:10.1542/peds.2013-3998
- 40** Kim Y, Umeda M, Lochbaum M, Stegemeier S. Physical activity, screen-based sedentary behavior, and sleep duration in adolescents: youth risk behavior survey, 2011–2013. Prev Chronic Dis. 15 de septiembre de 2016;13:160245. doi:10.5888/pcd13.160245
- 41** Horner D, Jahn M, Bønnelykke K, Chawes B, Flensburg-Madsen T, Schoos AM, et al. Screen time is associated with cardiometabolic and cardiovascular disease risk in childhood and adolescence. J Am Heart Assoc. 19 de agosto de 2025;14(16):e041486. doi:10.1161/JAHA.125.041486
- 42** Zong Z, Zhang Y, Qiao J, Tian Y, Xu S. The association between screen time exposure and myopia in children and adolescents: a meta-analysis. BMC Public Health. 18 de junio de 2024;24(1):1625. doi:10.1186/s12889-024-19113-5
- 43** Chu GCH, Chan LYL, Do CW, Tse ACY, Cheung T, Szeto GPY, et al. Association between time spent on smartphones and digital eye strain: a 1-year prospective observational study among Hong Kong children and adolescents. Environ Sci Pollut Res. abril de 2023;30(20):58428-35. doi:10.1007/s11356-023-26258-0
- 44** Misirli A, Fotakopoulou O, Dardanou M, Komis V. The impact of touchscreen digital exposure on children's social development and communication: a systematic review. Front Psychol. 13 de octubre de 2025;16:1613625. doi:10.3389/fpsyg.2025.1613625
- 45** Jourden M, Bucaille A, Ropars J. The impact of screen exposure on attention abilities in young children: a systematic review. Pediatr Neurol. mayo de 2023;142:76-88. doi:10.1016/j.pediatrneurol.2023.01.005
- 46** Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA. Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatr. 1 de julio de 2020;174(7):665-75. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0327
- 47** Adelantado-Renau M, Moliner-Urdiales D, Caverio-Redondo I, Beltran-Valls MR, Martínez-Vizcaino V, Álvarez-Bueno C. Association between screen media use and academic performance among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatr. 1 de noviembre de 2019;173(11):1058-67. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3176
- 48** Paulich KN, Ross JM, Lessem JM, Hewitt JK. Screen time and early adolescent mental health, academic, and social outcomes in 9- and 10- year old children: utilizing the Adolescent Brain Cognitive Development SM (ABCD) Study. PLOS ONE. 8 de septiembre de 2021;16(9):e0256591. doi:10.1371/journal.pone.0256591

- 49** Santos RMS, Mendes CG, Sen Bressani GY, De Alcantara Ventura S, De Almeida Nogueira YJ, De Miranda DM, et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychol*. 20 de abril de 2023;11(1):127. doi:10.1186/s40359-023-01166-7
- 50** Sumburg LL, Ogle CM, Fisher JE, Cozza SJ. Digital social technology and social connection in youth. *Psychiatry*. 2026;89(2):206-15. doi:10.1080/00332747.2025.2580176
- 51** Guan D, Wang J, Yang Q, Qiao Z. Nonlinear dose-response relationships between screen time-based sedentary behavior and depression in adolescents: a systematic review and multilevel meta-analysis. *Ment Health Phys Act*. marzo de 2026;30:100766. doi:10.1016/j.mhpa.2026.100766
- 52** Kar SS, Dube R, Goud BKM, Gibrata QS, El-Balbissi AA, Al Salim TA, et al. Impact of screen time on development of children. *Children*. 25 de septiembre de 2025;12(10):1297. doi:10.3390/children12101297
- 53** UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight. *Childhood in a Digital World: screen time, digital skills and mental health* [Internet]. Florence: UNICEF Innocenti; junio de 2025 [citado 21 de agosto de 2026]. 36 p. Disponible en: <https://www.unicef.org/innocenti/media/11296/file/UNICEF-Innocenti-Childhood-in-a-Digital%20World-report-2025.pdf>
- 54** Huang S, Lai X, Zhao X, Dai X, Yao Y, Zhang C, et al. Beyond screen time: exploring the associations between types of smartphone use content and adolescents' social relationships. *Int J Environ Res Public Health*. 22 de julio de 2022;19(15):8940. doi:10.3390/ijerph19158940
- 55** Twenge JM, Farley E. Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. febrero de 2021;56(2):207-17. doi:10.1007/s00127-020-01906-9
- 56** Odgers CL, Jensen MR. Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues Clin Neurosci*. 30 de junio de 2020;22(2):143-9. doi:10.31887/DCNS.2020.22.2/codgers
- 57** World Health Organization. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age* [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 [citado 26 de agosto de 2026]. 33 p. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- 58** UNICEF. *Bridging the gender digital divide: challenges and an urgent call for action for equitable digital skills development* [Internet]. New York: UNICEF; 2023 [citado 26 de agosto de 2026]. 49 p. Disponible en: <https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2023/05/Bridging-the-Gender-Digital-Divide-1.pdf>
- 59** UNICEF. *The state of the world's children 2017: children in a digital world* [Internet]. New York: UNICEF; 2017 [citado 24 de agosto de 2026]. 205 p. Disponible en: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>
- 60** UNESCO. *Global Education Monitoring Report 2023: technology in education – a tool on whose terms?* Paris: UNESCO; 2023. 418 p. doi:10.54676/UZQV8501
- 61** Rideout V, Peebles A, Mann S, Robb M. *The Common Sense Census: media use by tweens and teens, 2021* [Internet]. San Francisco, CA: Common Sense; 2022 [citado 25 de agosto de 2026]. 64 p. Disponible en: https://www.common SenseMedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf
- 62** Staksrud E, Livingstone S, Ólafsson K. *Use, views and worries on age bans on social media: responses from 29,169 children in 19 European countries* [Internet]. Oslo: University of Oslo; 2026 [citado 26 de agosto de 2026]. 29 p. (EU Kids Online Reports). Report no.: 2. Disponible en: <https://researchonline.lse.ac.uk/id/eprint/138705>
- 63** Fundación Orange. *Save the Children España. Infancia y adolescencia en entornos digitales: diálogo intergeneracional* [Internet]. Fundación Orange; noviembre de 2024 [citado 24 de agosto de 2026]. 157 p. Disponible en: <https://fundacionorange.es/informe-infancia-adolescencia-entornos-digitales/>
- 64** Department for Science, Innovation & Technology. *Growing up in the online world: government response* [Government response] [Internet]. London: Department for Science, Innovation & Technology; julio de 2026 [citado 25 de agosto de 2026]. 44 p. Government response CP 1643. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/consultations/growing-up-in-the-online-world-a-national-consultation/outcome/growing-up-in-the-online-world-government-response-july-2026>
- 65** House of Commons Education Committee. *Screen time: impacts on education and wellbeing* [Report] [Internet]. London: House of Commons; mayo de 2024 [citado 25 de agosto de 2026]. 60 p. Report HC 118. Disponible en: <https://committees.parliament.uk/publications/45128/documents/223543/default/>
- 66** Mouton S, Benyamina A. *Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu* [Internet]. Présidence de la République française; abril de 2024. 142 p. Disponible en: <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/293978.pdf>
- 67** Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. *Uso de las tecnologías por los menores en España. Edición 2025 - Datos 2024*. Madrid: Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad; 2025. 35 p. doi:10.30923/230250262
- 68** Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. *El uso de la tecnología por los menores en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2022. 25 p. doi:10.30923/094-22-009-2
- 69** Márquez Fernández JM, Andrade B, Guadix I, Suárez F, Rodríguez FJ, González J, et al. *Infancia, adolescencia y bienestar digital*. Madrid: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y La Entidad Pública Empresarial Red.es; 2025. 76 p. doi:10.30923/IABD202510
- 70** Andrade B, Guadix I, Rial A, Suárez F. *Impacto de la tecnología en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades* [Internet]. Madrid: UNICEF España; 2021 [citado 25 de agosto de 2026]. 105 p. Disponible en: <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- 71** Save the Children España. *Online grooming: análisis de sentencias sobre abusos sexuales en Internet a niños y niñas en España* [Internet]. Madrid: Save the Children España; 2023 [citado 25 de agosto de 2026]. 9 p. Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2023-11/OnlineGrooming_ESP.pdf
- 72** Almeida C, Ríos J, Cuesta S, Santos E. *Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad* [Internet]. Madrid: Cáritas Española Editores; 2022 [citado 25 de agosto de 2026]. 23 p. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2022/202202_CARITAS_Resumen_Ej_Estudio_impacto_pantallas_vida_adolescencia_y_familias.pdf
- 73** Comité Científico sobre Promoción de la Salud y Derechos de la Infancia y Adolescencia del ICOMEM. *El uso de pantallas y su relación con la salud de la infancia y la adolescencia* [Internet]. Madrid: Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid; 2024 [citado 25 de agosto de 2026]. 42 p. Disponible en: https://www.icomem.es/adjuntos/adjunto_6244.1724657004.pdf

74 Col·legi de Metges de Barcelona (CoMB). Digital protection for children and teenagers: specific recommendations and proposals for authorities, operators, developers and families [Internet]. Barcelona: Col·legi Oficial de Metges de Barcelona (CoMB); 2024 [citado 24 de agosto de 2026]. 31 p. Disponible en: <https://www.comb.cat/pdf/publicacions/estudi-pantalles-ENG.pdf>

75 Educo. Niños de la llave III: la vida emparentada [Internet]. Barcelona: Educo; 2025 [citado 25 de agosto de 2026]. 47 p. Disponible en: <https://educowebmedia.blob.core.windows.net/educowebmedia/educospain/media/docs/publicaciones/2025/informe-ninos-empantallados.pdf>

76 Empantallados, GAD3. El impacto de las pantallas en la vida familiar: familias y adolescentes tras el confinamiento, nuevos retos educativos y oportunidades [Internet]. Madrid: Empantallados; 2021 [citado 25 de agosto de 2026]. 101 p. Report no.: 4. Disponible en: <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=7769&tipo=documento>

77 Empantallados, GAD3. El impacto de las pantallas en la vida familiar durante el confinamiento [Internet]. Madrid: Empantallados; 2020 [citado 25 de agosto de 2026]. Report no.: 3. Disponible en: <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=7100&tipo=documento>

78 Empantallados, GAD3. El impacto de las pantallas en la vida familiar: los adolescentes [Internet]. Madrid: Empantallados; 2019 [citado 25 de agosto de 2026]. 66p. Report no.: 2. Disponible en: <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=7342&tipo=documento>

79 Empantallados, GAD3. El impacto de las pantallas en la vida familiar. Hogares hiperconectados: el comportamiento de padres e hijos en un entorno multipantalla [Internet]. Madrid: Empantallados; 2018 [citado 25 de agosto de 2026]. Report no.: 1. Disponible en: <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=5717&tipo=documento>

80 Sáinz Ibañez M, Schaper MM, Bivol M, Segura R, López B, Romano MJ, et al. EDUGENIA. Un toolkit para innovaciones educativas en el uso de la inteligencia artificial en el aula con perspectiva de género [Internet]. Jaén: Instituto de las Mujeres, Ministerio de Igualdad; 2026 [citado 25 de agosto de 2026]. 128 p. Disponible en: <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEducacion/MaterialesDidacticos/docs/Edugenia.pdf>

81 Espada JP, Morales A, Piqueras JA, Marzo JC, Orgilés M. Infancia, adolescencia y pantallas: hábitos de uso y factores psicológicos [Internet]. Elche, Alicante: Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández; 2024 [citado 25 de agosto de 2026]. 38p. (Proyecto EMOChild; n.o 2). Disponible en: <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=8774&tipo=documento>

82 Garmendia M, Jiménez E, Karrera I, Larrañaga N, Casado MÁ, Martínez G, et al. Las familias en la convergencia mediática: competencias, mediación, oportunidades y riesgos online [Internet]. Bilbao: Universidad del País Vasco (UPV/EHU); 2020 [citado 25 de agosto de 2026]. 92p. Disponible en: <https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/informe-eu-kids-online-mediacion.pdf>

83 Gómez SF, Homs C, Wärnberg J, Medrano M, Gonzalez-Gross M, Gusi N, et al. Study protocol of a population-based cohort investigating Physical Activity, Sedentarism, lifestyles and Obesity in Spanish youth: the PASOS study. BMJ Open. septiembre de 2020;10(9):e036210. doi:10.1136/bmjopen-2019-036210

84 National Library of Medicine (US). MeSH Browser [Internet]. [citado 21 de agosto de 2026]. Child. Disponible en: <https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D002648>

85 National Library of Medicine (US). MeSH Browser [Internet]. [citado 21 de agosto de 2026]. Adolescent. Disponible en: <https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D000293>

86 Instituto Nacional de Estadística. Instituto Nacional de Estadística (INE) [Internet]. [citado 21 de agosto de 2026]. Atlas de distribución de renta de los hogares 2018. Disponible en: https://www.ine.es/ADRH/?config=config_ADRH_2018.json&showLayers=ADRH_2018_Renta_media_por_persona_cache&level=5

87 Instituto Nacional de Estadística. Instituto Nacional de Estadística (INE) [Internet]. [citado 21 de agosto de 2026]. Atlas de distribución de renta de los hogares 2021. Disponible en: https://www.ine.es/ADRH/?config=config_ADRH_2021.json&showLayers=ADRH_2021_Renta_media_por_persona_cache&level=5

88 Rey-López JP, Ruiz JR, Ortega FB, Verloigne M, Vicente-Rodriguez G, Gracia-Marco L, et al. Reliability and validity of a screen time-based sedentary behaviour questionnaire for adolescents: the HELENA study. Eur J Public Health. 1 de junio de 2012;22(3):373-7. doi:10.1093/eurpub/ckr040

89 Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos #2 – Actividad física, descanso y ocio [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social; 2019 [citado 25 de agosto de 2026]. 29p. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ACTIVIDAD_FISICA.pdf

90 Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil. Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (2022-2030) - En Plan Bien [Internet]. Madrid: Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil; 2022 [citado 25 de agosto de 2026]. 120p. Disponible en: https://www.comisionadopobrezainfantil.gob.es/sites/default/files/2023-01/Plan_obesidad_Completo_DIGITAL_paginas_1_0.pdf

POR UNA SALUD INFANTIL SIN DESIGUALDADES: SÚMATE

A LA COMUNIDAD
QUE LO HACE POSIBLE



<https://colabora.gasolfoundation.org>



Colaborador
principal:



Aliados saludables:

