

### **CONFERENCIA PRESENCIAL**

## **“CONECTADOS PERO SOLOS: EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS EN LOS NIÑOS Y LA JUVENTUD”**

**ORGANIZA:** Patio de la Infanta - Fundación Ibercaja. Zaragoza, calle San Ignacio de Loyola, 16

**TEMPORALIZACIÓN:** 23 de octubre de 2025 de 19:00 a 20:30 hs. aprox.

**DURACIÓN:** 1,5 horas

**DIRIGIDO A:** Cualquier persona interesada en el tema

**INSCRIPCIÓN:** Asistencia gratuita previa inscripción en la web de la Fundación Ibercaja.

### **CARACTERÍSTICAS**

La exposición abordará la problemática del uso excesivo de pantallas en niños y jóvenes, un fenómeno que genera preocupaciones en relación con su desarrollo cerebral, emocional y social. En un contexto donde la conectividad digital es constante, también se evidencian sentimientos de soledad y aislamiento en la población juvenil.

Desde una perspectiva neurocientífica, se analizarán los cambios que ocurren en el cerebro durante los procesos de aprendizaje y cómo la exposición abusiva a las pantallas afecta aspectos fundamentales como la atención, la memoria, la regulación emocional y las relaciones interpersonales.

Se abordarán las particularidades de estos efectos en diferentes etapas de desarrollo: infancia (6 a 12 años), adolescencia temprana (12 a 16 años) y juventud (16 a 25 años), considerando investigaciones y estudios neurocientíficos recientes.

Asimismo, se presentarán pautas de higiene digital dirigidas a padres, docentes y adultos responsables, con el fin de promover un uso equilibrado y saludable de las tecnologías digitales. La finalidad es contribuir a la construcción de un futuro más humano y consciente en la era digital.

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Comprender las consecuencias del uso abusivo de las pantallas en la infancia y los jóvenes.
- Conocer los procesos cerebrales en los que interfiere por tramos de edades.
- Descubrir cómo afecta al sueño cuando se abusa de las pantallas antes de dormir.
- Presentar pautas y estrategias que podemos desarrollar para promover una higiene digital para llevar a cabo en el aula y en el hogar.
- Ser conscientes de la implicación y colaboración entre todos para construir un futuro más humano con habilidades de comunicación propias de las personas en un entorno digital y de inteligencia artificial

### **CONTENIDOS**

- Realidad actual del uso excesivo de las pantallas en niños y jóvenes.
- Afectación en las estructuras cerebrales en desarrollo.
- Consecuencias de estas interferencias del desarrollo neurobiológico, en sus capacidades intelectuales, equilibrio emocional e incapacidad para una correcta socialización humana.
- Presentación de las alteraciones por tramos de edades.
- Los efectos del uso de las pantallas antes de dormir
- Propuestas para mantener un uso correcto de las pantallas acorde a los principios de higiene digital.
- La necesidad de la colaboración conjunta.

#### **PONENTE**

---

**Sara Dobarro Gómez** Licenciada en Periodismo. Máster en Derecho y Economía de la Unión Europea por la Universidad de Santiago de Compostela. Máster en Psicobiología y Neurociencia por la Universidad Autónoma de Barcelona. Especialista Superior en Liderazgo y Coaching Estratégico por ESIC Zaragoza y Especialista en Logopedia por la U.N.E.D. Profesora universitaria, conferenciante y autora de siete libros.