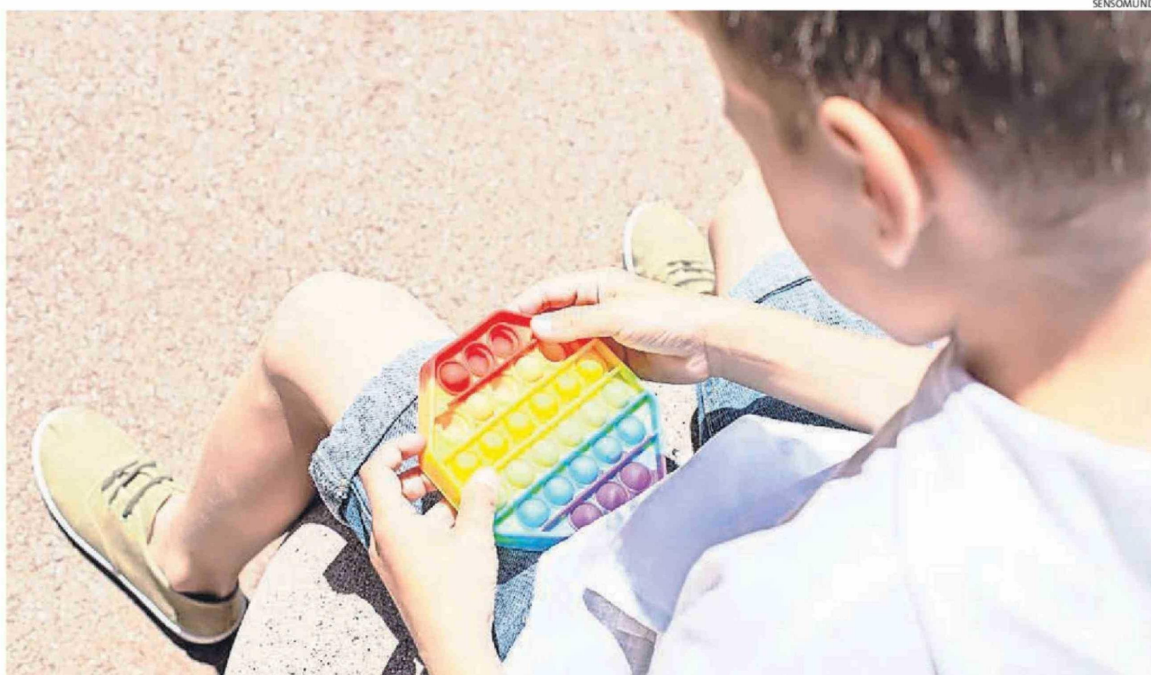


Fecha: 17-04-2026
 Medio: La Estrella de Concepción
 Supl.: La Estrella de Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: Afirman que los "pop-it" no son una varita mágica

Pág.: 7
 Cm2: 844,5

Tiraje: 11.200
 Lectoría: 46.615
 Favorabilidad: ☐ No Definida



ESTAS HERRAMIENTAS SE HAN VUELTO ALTAMENTE POPULARES EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES, ALGUNOS LAS USAN PARA ENTRETENERSE, OTROS PARA CONCENTRARSE.

Afirman que los "pop-it" no son una varita mágica

Especialistas señalan que estas herramientas sensoriales pueden favorecer a la regulación emocional y atencional, su efectividad es acotada y no es universal.

Cristian Aguayo Venegas
 cronica@estrellaconce.cl

Las llamadas herramientas de estimulación sensorial como los populares fidget toys o pop-it han ganado espacio en aulas y hogares, pero su uso genera matices entre los especialistas. Expertos coinciden en que pueden ser un apoyo útil para la regulación emocional y atencional, especialmente en personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), aunque advierten que su efectividad es limitada y no universal.

"Se trata de objetos manipulables o juguetes diseñados para la estimulación sensorial como los pop-it. Estos se utilizan co-

mo una herramienta de apoyo terapéutico en algunos casos, frecuentemente asociados a TEA, ansiedad o TDAH, pudiendo lograr efectos en la regulación emocional y regulación atencional a través de la descarga motora", señaló Romina León, académica de la Escuela de Psicología Uandes.

"En colegios han ganado un espacio como una herramienta de apoyo para el cuerpo docente, con los alumnos que presentan dificultades atencionales o de regulación afectiva. Las redes sociales han contribuido con el fenómeno de difusión", afirmó a La Estrella.

"Han demostrado ser útiles en algunos casos, pero su utilidad es acotada y no universal. Más frecuen-

temente asociado a los cuadros clínicos descritos anteriormente. En otros casos como quienes posean adecuadas herramientas de atención y regulación pueden más bien perjudicar induciendo a la desconcentración", añadió.

Bajo la misma línea, Constanza Lagos, terapeuta ocupacional infanto juvenil del Servicio de Salud Concepción, sostuvo que "aunque pueden ser beneficiosas, no son universales. Cada persona tiene un perfil sensorial distinto: algunos necesitan más estimulación para activarse (buscadores sensoriales), mientras que otros pueden ser más sensibles y sobrecargarse fácilmente".

"Por eso, una misma herramienta puede cal-



Han demostrado ser útiles en algunos casos, pero su utilidad es acotada".

Romina León, académica



No reemplazan una terapia psicológica ni un proceso terapéutico".

Constanza Lagos, ter. ocup.

mar a una persona y desorganizar a otra. Desde la práctica clínica, siempre se recomienda que su uso tenga un propósito claro como por ejemplo, favorecer la concentración o disminuir la ansiedad e, idealmente, que esté guiado por un profesional cuando hay dificultades significa-

tivas en la regulación", complementó.

Por otro lado, al ser consultada sobre si estas herramientas pueden reemplazar una terapia psicológica, la especialista apuntó que "no reemplazan una terapia psicológica ni un proceso terapéutico. Estas herramientas son

2017

tienen origen estas herramientas sensoriales, las cuales iban en apoyo de regular emociones.

2021

tras una pequeña caída de ventas, resurgió en medio de la pandemia, donde directamente se popularizó.

estrategias de autorregulación que pueden complementar intervenciones más amplias".

"En algunos casos, especialmente en personas con dificultades de procesamiento sensorial, ansiedad, TDAH o TEA, pueden formar parte de un abordaje terapéutico estructurado, como una dieta sensorial, que busca mantener el sistema nervioso organizado durante el día", detalló.

"Sin embargo, cuando hay problemáticas emocionales, conductuales o de salud mental más complejas, es fundamental abordarlas con intervenciones clínicas adecuadas. Los fidgets pueden ayudar a manejar síntomas, pero no abordan el origen del problema", cerró.

UNA ENTRETENCIÓN

Margarita Monsalve, joven de Penco, comentó que "en mi caso particular, los ocupo, pero más que disminuir el estrés es como una entretención. Es una sensación un poco más placentera que otra cosa. A mi parecer, es posible que en jóvenes con condiciones como el TDAH u algo similar, pueda ayudarlos más, por ejemplo, a concentrarse", complementó.

Por su parte, Manuel Carrasco, joven chorero, argumentó que "la verdad es que lo uso más por entretención, para distraerme un rato. Igual siento que me ayuda a concentrarme, pero depende del momento, porque a veces me desconcentra mucho más".