
Revisión

Tiempo en pantallas: implicaciones en la salud mental de los menores de edad

Psycospacios

Screen Time: Implications for the Mental Health of Minors

 Valeria Hernández Yopez
Universidad CES, Colombia
hernandezy.valeria@uces.edu.co

 Nadia Semenova Moratto
Universidad CES, Colombia
nmoratto@ces.edu.co

Psicoespacios

vol. 19, núm. 34, p. 1 - 26, 2025
Institución Universitaria de Envigado, Colombia
ISSN: 2145-2776
Periodicidad: Frecuencia continua
psicoespacios@iue.edu.co

Recepción: 25 octubre 2024
Aprobación: 31 marzo 2025
Publicación: 19 mayo 2025

DOI: <https://doi.org/10.25057/21452776.1693>

URL: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/743/7435419008/>

Resumen: El presente artículo aborda las implicaciones del uso excesivo de pantallas (UEP) en la salud mental de los menores de edad. A través de una revisión sistemática de la literatura publicada entre el 2006 y el 2024, se examinan los efectos del tiempo en pantalla sobre el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños. Los hallazgos sugieren que, aunque el uso de dispositivos electrónicos ofrece ciertos beneficios, su uso prolongado se asocia con sedentarismo, obesidad, problemas de sueño, dificultades cognitivas y malestar psicológico. Además, se exploran las creencias parentales sobre el uso de pantallas y cómo estas influyen en los patrones de uso de los niños. Por último, se proponen estrategias de prevención, como la mediación parental activa y la promoción de alternativas saludables, para mitigar los efectos negativos del UEP.

Palabras clave: Tiempo frente a la pantalla, Salud mental, Salud del niño, Conducta del adolescente, Salud física.

Abstract: This article examines the implications of excessive screen use (ESU) on the mental health of minors. Through a systematic review of the literature published between 2006 and 2024, the effects of screen time on children's cognitive, emotional, and physical development are analyzed. The findings suggest that although the use of electronic devices may offer certain benefits, prolonged exposure is associated with sedentary behavior, obesity, sleep disturbances, cognitive difficulties, and psychological distress. Additionally, the article explores parental beliefs regarding screen use and how these shape children's usage patterns. Finally, preventive strategies are proposed, such as active parental mediation and the promotion of healthy alternatives, to mitigate the negative effects of ESU.

Keywords: Screen Time, Mental Health, Child Health, Adolescent Behavior, Physical Health.

Introducción

En las últimas décadas, el uso de la tecnología ha experimentado un crecimiento exponencial y ha permeado todas las áreas de la vida diaria del ser humano. Plataformas digitales como Instagram, LinkedIn, Twitter, Outlook, Gmail, WhatsApp y YouTube se han vuelto esenciales para la comunicación y el relacionamiento humano (Ortiz-Ospina, 2019; Pons *et al.*, 2021) promoviendo una interacción digital y una conectividad constantes (Moreno-Carmona *et al.*, 2022).

Con el transcurso del tiempo, el concepto de “pantallas” ha evolucionado considerablemente debido a los avances tecnológicos. Mientras que en la década de 1970 la televisión era el dispositivo predominante en los hogares, actualmente se encuentran una variedad de pantallas como ordenadores, tabletas, teléfonos inteligentes y relojes conectados, que se han integrado plenamente tanto en el ámbito profesional como en el familiar (Gillioz *et al.*, 2022).

En el marco de la Cuarta Revolución Industrial, el acceso temprano y extendido a dispositivos como tabletas y *smartphones* es un fenómeno prevalente entre niños de todas las edades, facilitado frecuentemente por los padres como medio de entretenimiento y educación. La terminología “nativos digitales” describe a los niños inmersos en la cultura de las pantallas desde temprana edad, mientras que “inmigrantes tecnológicos” se refiere a los padres que se adaptan estas nuevas tecnologías (García y Dias de Carvalho, 2022; Morales Sotomayor y García García, 2022).

La relevancia de estas plataformas digitales queda evidenciada por las estadísticas publicadas por Moody (2024) sobre el tiempo de uso de pantallas, donde se señala que las personas están frente a una pantalla un promedio de 7 horas y 57 minutos diarios a nivel mundial (Navarro, 2024). Además, investigaciones de mercado como la de Brooks (2019) indican que los adultos dedican más de 11 horas diarias a interactuar con medios digitales. En este contexto, se ha observado que los jóvenes pasan en promedio 7.5 horas diarias frente a pantallas, cifra que asciende a 9 horas en adolescentes y que se encuentra entre 5 y 7 horas en niños (Brooks, 2019; Enciclopedia Médica A.D.A.M., 2024).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) sostiene que el incremento en el uso de pantallas ha sido notable y sus implicaciones son diversas. Investigaciones sugieren que, aunque en adultos mayores puede mejorar la cognición (Morales Sotomayor y García García, 2022; Supanta-Paucay y Díaz-Ramírez, 2020), en jóvenes aumenta el riesgo de comportamientos nocivos como el suicidio, el alcoholismo y el tabaquismo (American Academy of Pediatrics, 2021). En niños y adolescentes, el uso excesivo se relaciona con trastornos como la depresión, la adicción, el TDAH y la ansiedad (Bozzola *et al.*, 2022; Christakis *et al.*, 2018).

En adultos, el uso excesivo de pantallas está vinculado con problemas de salud como la obesidad, la depresión y la ansiedad y afecta también su productividad y su conexión con el entorno (Brevers y Turel, 2019; Cheever *et al.*, 2014; Primack *et al.*, 2017; Roberts *et al.*, 2015). En jóvenes y adolescentes, esta práctica puede disminuir el rendimiento escolar y complicar el desarrollo de habilidades cognitivas, además de impactar negativamente en el estado de ánimo (Loprinzi *et al.*, 2018; Odgers y Jensen, 2020; Przybylski y Weinstein, 2017; Twenge y Campbell, 2018). Otros estudios destacan que las redes sociales pueden desplazar otras actividades, interferir con tareas concurrentes o complementar experiencias al permitir el acceso a información, que de otro modo sería inaccesible (Kushlev y Leita, 2020).

Un estudio en Chile reveló que el uso excesivo de pantallas en jóvenes de 12 años se asocia con menor rendimiento académico y dificultades en la resolución de problemas matemáticos, atención y ejecución de tareas complejas (Zapata-Lamana *et al.*, 2021). Investigaciones adicionales en el país indican que los adolescentes experimentan peor calidad de sueño al pasar tiempo excesivo frente a pantallas y no realizar actividad física —aunque los mecanismos precisos aún son inciertos—, además de mostrar una asociación positiva con la depresión y una asociación negativa inversa con la autoestima (Aguilar *et al.*, 2015; Delgado-Floody *et al.*, 2019).

Una revisión sistemática en Costa Rica señala que el sedentarismo, la obesidad, una dieta poco saludable, la mala calidad del sueño, el retraso en el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y verbales, y un deterioro en el bienestar psicológico son algunos de los efectos negativos del uso excesivo de pantallas (Fung Fallas *et al.*, 2020). Mientras tanto, una revisión en Argentina enfatiza la importancia de la actividad física y la interacción continua entre adultos y niños para un desarrollo adecuado; en ella se destaca que los medios digitales no pueden sustituir la experiencia sensoriomotriz necesaria para un crecimiento saludable en un entorno tridimensional (García y Dias de Carvalho, 2022).

Como se ha mencionado anteriormente, el uso excesivo de pantallas puede tener múltiples consecuencias, las cuales deben ser investigadas en su impacto multidimensional, especialmente en los niños, cuyo desarrollo y cuya capacidad para funcionar en la sociedad se podrían ver comprometidos. Es esencial crear estrategias para prevenir posibles futuras crisis en la salud mental infantil y así promover hábitos saludables desde la infancia, ya que la tecnología está transformando cada vez más la forma en la que los niños interactúan con el mundo (Robinson y Borzekowski, 2006).

Esbozados los anteriores argumentos, en el presente artículo se pretende abordar el concepto del uso excesivo de pantallas (UEP) en la población infantil; dicho de otra forma: delimitar los efectos del uso temprano de pantallas en menores es de suma importancia, ya que ello ayudaría a promover la salud mental y emocional de estos y les permitiría un desarrollo saludable. Adicionalmente, dicha delimitación beneficiaría a padres o cuidadores al proporcionarles pautas para gestionar los tiempos en pantalla. De igual manera, las instituciones educativas tendrían estrategias para ayudar a los niños a equilibrar el aprendizaje en línea y fuera de ella. Así pues, lo mencionado anteriormente puede ser abarcado de una forma integral y completa desde la psicología y otras ciencias sociales.

Método

Este artículo corresponde a una *revisión sistemática de tipo documental*, de carácter *teórico-descriptivo*, que tuvo como objetivo analizar investigaciones relacionadas con los efectos del tiempo frente a pantallas en la salud física, mental y conductual de los niños y los adolescentes. El diseño metodológico se alineó con las directrices de la *declaración PRISMA 2020* (Page *et al.*, 2021), lo que permitió estructurar rigurosamente el proceso de búsqueda, selección y análisis de fuentes.

Estrategia de búsqueda

Se realizó un rastreo sistemático de literatura científica publicada entre los años 2006 y 2024, en cuatro idiomas: español, inglés, francés y alemán. Las bases de datos consultadas fueron: PubMed, Google Scholar, ResearchGate, Sage, Elsevier, ScienceDirect y Springer. Las principales combinaciones utilizadas fueron: (“tiempo frente a pantallas” OR “screen time”) AND (“salud mental” OR “mental health”) AND (“niños” OR “children”); (“salud física” OR “physical health”) AND (“adolescentes” OR “adolescents”) AND (“conducta” OR “behavior”).

Estas fórmulas de búsqueda permitieron localizar estudios relevantes que abordaran de forma directa los efectos del uso de pantallas en menores de edad, desde una perspectiva física, emocional, cognitiva y social.

Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron estudios que cumplieran con los siguientes criterios:

- Publicación entre 2006 y 2024.
- Disponibilidad en texto completo.
- Estudios empíricos, teóricos o de revisión que analizaran los efectos del uso de pantallas en niños y adolescentes.
- Estudios que abordaran dimensiones físicas, cognitivas, emocionales o sociales del fenómeno.
- Artículos en inglés, español, francés o alemán.

Se excluyeron los trabajos que:

- No abordaran directamente el impacto del uso de pantallas.
- Estuvieran centrados en adultos o poblaciones distintas.
- Tuvieran un enfoque estrictamente técnico o disciplinar sin relación con la salud o el desarrollo.
- No cumplieran criterios mínimos de calidad metodológica o no estuvieran disponibles en texto completo.
- No estuvieran arbitrados o no formaran parte de revistas científicas.

Proceso de selección

La búsqueda inicial arrojó un total de 120 artículos. Tras la eliminación de 10 duplicados y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se descartaron 32 estudios. Finalmente, se seleccionaron 78 artículos para el análisis completo. El proceso fue representado mediante el diagrama de flujo PRISMA, lo que permitió transparentar cada fase de selección.

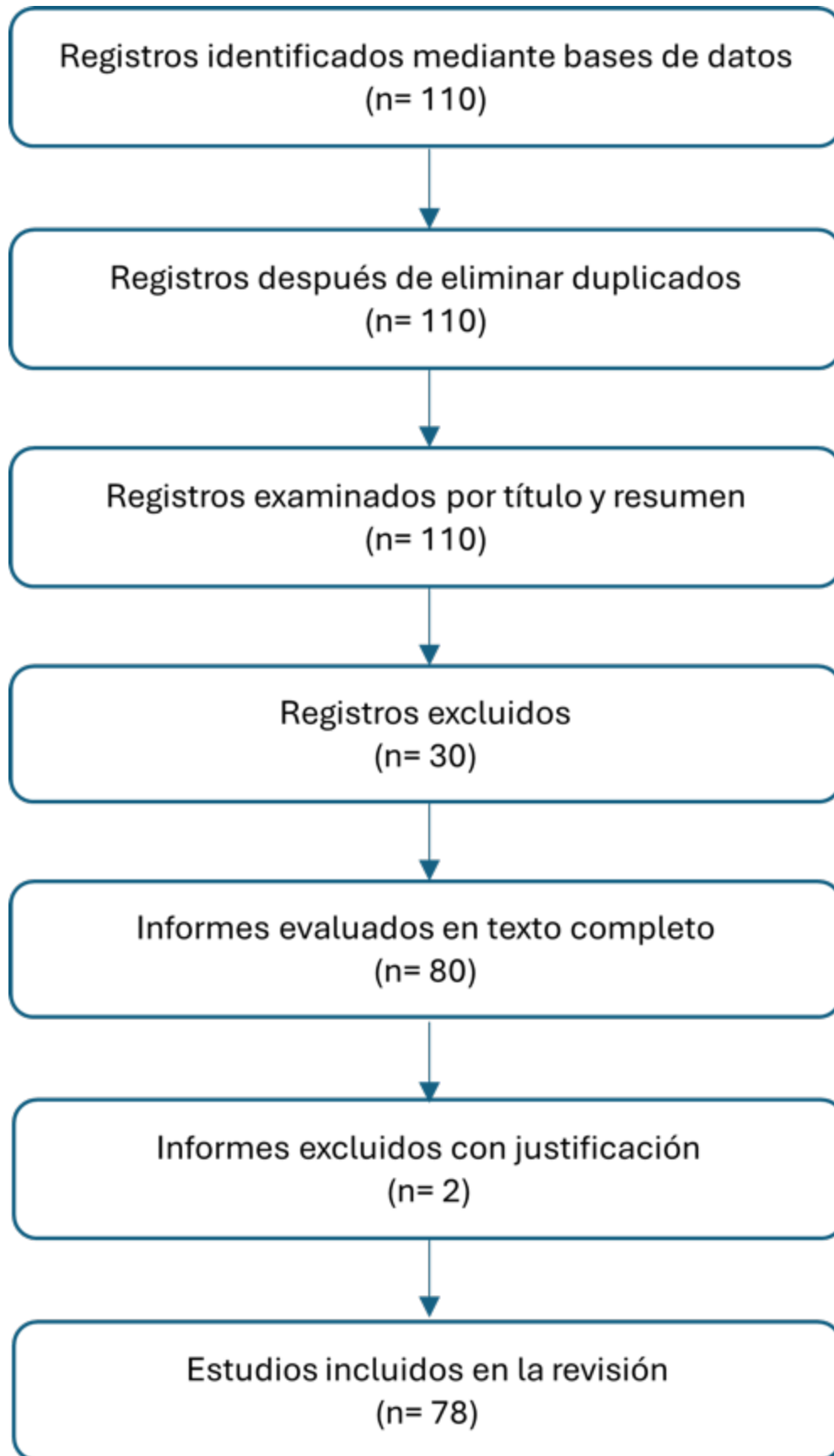


Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA que representa las fases de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de los estudios

□ Extracción y análisis de datos

Para organizar y sistematizar la información, se creó una *matriz de análisis en Excel* que contempló las siguientes variables: país, base de datos, referencia, año, localización geográfica, tipo de trabajo, categoría, problema abordado, referente teórico, tipo de investigación, población y muestra, instrumentos, hallazgos y observaciones adicionales. También se codificaron tres variables interpretativas: *efectos del uso de pantallas, creencias parentales y estrategias de prevención*.

Los artículos fueron clasificados en tres *núcleos temáticos*:

1. Efectos del uso y exposición intensiva a pantallas.
2. Creencias parentales y su relación con el uso de pantallas por parte de los niños.
3. Estrategias de prevención y mediación parental ante el uso y exposición intensiva a pantallas en menores de edad.

El análisis se realizó de forma *cualitativa y categorial*, identificando puntos de convergencia y divergencia, así como tendencias generales. Para profundizar en la comprensión de las temáticas, se elaboraron *mapas conceptuales* y se llevaron a cabo *discusiones grupales* con investigadores expertos, que ayudaron a enriquecer la interpretación de los hallazgos y a establecer las conexiones entre las dimensiones abordadas. Este proceso concluyó con una *síntesis narrativa de los resultados*, los cuales sustentan la discusión y las conclusiones del presente artículo.

Resultados

A partir del proceso de revisión sistemática, se incluyeron un total de 78 *estudios* en el análisis final. El flujo de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de los estudios se presenta en la Figura 1, siguiendo las directrices del modelo PRISMA.

Características generales de los estudios incluidos

Los estudios incluidos fueron publicados entre los años 2006 y 2024, con una mayor concentración en la última década. En cuanto a su tipología, el 62% corresponde a investigaciones empíricas cuantitativas, el 20% a estudios mixtos (cuanti-cualitativos), y el 18% a revisiones teóricas, documentos conceptuales o análisis narrativos.

Respecto al *origen geográfico*, se identificó mayor producción académica en países como: Estados Unidos, España, Chile y Francia, lo cual refleja una preocupación creciente por el impacto del uso de pantallas en el desarrollo infantil y adolescente, especialmente en contextos con amplio acceso tecnológico.

Las *poblaciones estudiadas* fueron predominantemente *niños (6 a 12 años)* y adolescentes, aunque algunos estudios abarcaron franjas mixtas o grupos preescolares. Los instrumentos más utilizados fueron cuestionarios autoadministrados, escalas psicométricas validadas, entrevistas, diarios parentales, registros de observación y encuestas escolares.

La Tabla 1 presenta una síntesis detallada de los artículos incluidos en la revisión sistemática. En ella se describen el autor, el año, el tipo de estudio, el país, la población, los hallazgos clave y la categoría temática asignada, lo que permite visualizar comparativamente la diversidad metodológica y temática abordada por los estudios analizados, y sirve como base para la organización de los resultados en los núcleos temáticos que se desarrollan a continuación.

Tabla 1
Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática (2006–2024)

Autor(es)	Año	Tipo de estudio	País	Población	Hallazgos clave	Categoría temática
Abrahamsson	2024	Informe de discusión	Noruega	Estudiantes escolares	Prohibir <i>smartphones</i> mejora el rendimiento académico y bienestar.	Estrategias de prevención
Adams <i>et al.</i>	2023	Revisión exploratoria	Estados Unidos	Infantes	Exposición temprana a pantallas puede afectar el desarrollo cognitivo.	Efectos del uso
Aguilar <i>et al.</i>	2015	Cuantitativo	Chile	Niñas chilenas	Relación entre sedentarismo, sueño y uso de pantallas.	Efectos del uso
Álvarez Cadena <i>et al.</i>	2020	Estudio descriptivo	Ecuador	Niños de 8 a 12 años	El tiempo en pantalla afecta las relaciones interpersonales.	Creencias parentales
American Academy of Pediatrics	2021	Guía educativa	Estados Unidos	Padres y cuidadores	Guía sobre uso responsable de medios en niños.	Estrategias de prevención
Anderson y Pempek	2005	Revisión teórica	Estados Unidos	Niños muy pequeños	La televisión influye en el desarrollo cognitivo temprano.	Efectos del uso

Barr R.	2010	Revisión teórica	Estados Unidos	Infantes	Los bebés tienen dificultades para transferir aprendizajes entre entornos 2D y 3D, lo cual afecta el aprendizaje a través de pantallas.	Efectos del uso de pantallas
Bozzola <i>et al.</i>	2022	Revisión exploratoria	Italia	Niños y adolescentes	Riesgos potenciales del uso de redes sociales.	Efectos del uso
Brevers y Turel	2019	Estudio empírico	Canadá	Usuarios de redes sociales	Estrategias para controlar la adicción a redes sociales.	Estrategias de prevención
Brooks	2019	Artículo de opinión	Estados Unidos	General	Se discute cuánto tiempo frente a pantallas es excesivo y se brindan recomendaciones prácticas.	Estrategias de prevención
Bruni y Ferri	2022	Revisión narrativa	Italia	Niños	La melatonina cumple un rol crucial en el sueño infantil y su producción puede verse afectada por el uso de pantallas.	Efectos del uso de pantallas
Caldeiro Pedreira <i>et al.</i>	2021	Revisión crítica	España	Niños en edades tempranas	Destaca la necesidad de concienciación sobre los derechos digitales y la responsabilidad adulta en el uso de pantallas en la infancia.	Creencias parentales y regulación

Cartanyà Hueso <i>et al.</i>	2022	Estudio transversal	España	Niños de 2 a 14 años	Relaciona el uso recreativo de pantallas con el exceso de peso y obesidad utilizando tres criterios distintos.	Efectos físicos del uso de pantallas
Centers for Disease Control and Prevention	2022	Informe estadístico	Estados Unidos	Adolescentes	Indica que el tiempo frente a pantallas se duplicó durante la pandemia entre los adolescentes.	Efectos del uso intensivo
Chassiakos <i>et al.</i>	2016	Revisión clínica	Estados Unidos	Niños y adolescentes	Discute el impacto de los medios digitales en la salud física, emocional y social de niños y adolescentes.	Efectos del uso intensivo
Cheever <i>et al.</i>	2014	Cuasi-experimental	Estados Unidos	Usuarios de móviles (adultos jóvenes)	La restricción del uso del móvil aumenta los niveles de ansiedad, especialmente en usuarios frecuentes.	Efectos psicológicos del uso de tecnología
Christakis <i>et al.</i>	2018	Revisión experimental	Estados Unidos	Infantes y ratones de laboratorio	La exposición temprana a medios afecta negativamente funciones cognitivas; hallazgos respaldados por estudios en humanos y animales.	Efectos cognitivos

Combes <i>et al.</i>	2022	Estudio observacional	Francia	Niños franceses	Analiza los patrones de uso de pantallas y el impacto en el desarrollo neuropsicológico.	Efectos del uso de pantallas
Delgado-Floody <i>et al.</i>	2019	Cuantitativo correlacional	Chile	Escolares chilenos	Relación entre tiempo de pantalla, actividad física y estado de peso con el bienestar psicológico.	Efectos del uso
Enciclopedia Médica A.D.A.M.	2024	Fuente educativa institucional	Estados Unidos	Infancia	Consejos sobre límites de tiempo frente a pantallas para la infancia.	Estrategias de prevención
Essex <i>et al.</i>	2022	Análisis narrativo	Reino Unido	Niños	El tipo de contenido televisivo afecta funciones ejecutivas infantiles.	Efectos del uso
Feijoo Fernández	2015	Cuantitativo descriptivo	España	Niños gallegos de primaria	Hábitos de consumo de medios audiovisuales entre escolares.	Efectos del uso
Fung Fallas <i>et al.</i>	2020	Revisión narrativa	Costa Rica	Niños y adolescentes	Asociaciones entre uso excesivo de pantallas y efectos físicos, emocionales y sociales.	Efectos del uso
Garavito-Sanabria <i>et al.</i>	2022	Revisión de literatura	Colombia	Niños	Exposición temprana a pantallas genera deterioro en desarrollo infantil.	Efectos del uso

García y Dias de Carvalho	2022	Revisión teórica	Argentina	Niños pequeños y preescolares	Uso de pantallas en edades tempranas y sus implicaciones en el desarrollo.	Efectos del uso
Gentile <i>et al.</i>	2014	Estudio prospectivo	Estados Unidos	Niños	La supervisión parental reduce efectos negativos de medios.	Estrategias de prevención
Gillioz <i>et al.</i>	2022	Revisión crítica	Francia	Niños pequeños	Pantallas afectan el desarrollo psicológico temprano.	Efectos del uso
Golob <i>et al.</i>	2023	Estudio teórico	Eslovenia	Padres	La reflexividad parental mejora la educación mediática infantil.	Creencias parentales
Grané <i>et al.</i>	2023	Estudio cualitativo	España	Familias	Creencias familiares influyen en la regulación del uso de pantallas.	Creencias parentales
Green <i>et al.</i>	2021	Revisión	Internacional	General	La inactividad física asociada al tiempo de pantalla perjudica la salud vascular.	Efectos del uso
Griffith	2023	Cuantitativo correlacional	Estados Unidos	Padres e hijos	Las creencias parentales y habilidades digitales afectan el uso de pantallas.	Creencias parentales
Guglielminetti <i>et al.</i>	2022	Revisión de literatura	Francia	Niños	El uso excesivo de pantallas afecta negativamente el desarrollo motor.	Efectos del uso

Hellman	2022	Artículo de opinión	Finlandia	Niños	Reflexión crítica sobre los efectos de las pantallas en la infancia.	Efectos del uso
Hesketh y Dodd	2023	Estudio transversal	Reino Unido	Niños en edad preescolar	Más juego y menos pantallas se asocian con mejor salud mental en preescolares.	Estrategias de prevención
Kaur <i>et al.</i>	2019	Revisión narrativa	India	Niños menores de cinco años	Examina efectos del tiempo de pantalla en niños pequeños y da recomendaciones prácticas.	Estrategias de prevención
Kesavelu	2023	Estudio exploratorio	India	Niños en edad preescolar	Asocia mayor tiempo de pantalla con retraso del habla en preescolares.	Efectos del uso
Kushlev y Leitao	2020	Revisión teórica	Estados Unidos	General	Propone un marco teórico sobre cómo los <i>smartphones</i> afectan el bienestar.	Efectos del uso
Livingstone	2018	Ensayo	Reino Unido	Niños	Aboga por reconocer y proteger los derechos digitales de los niños.	Creencias parentales
Livingstone y Helsper	2007	Estudio teórico	Reino Unido	Niños y adolescentes	Examina la brecha digital desde una perspectiva generacional y educativa.	Creencias parentales

Loprinzi <i>et al.</i>	2018	Revisión sistemática	Estados Unidos	Adultos jóvenes y de mediana edad	El ejercicio mejora funciones de memoria, lo que se contrapone al efecto pasivo del tiempo de pantalla.	Estrategias de prevención
Lozano Blasco <i>et al.</i>	2020	Estudio cualitativo	España	Familias con niños pequeños	Analiza hábitos familiares de multipantallas en la primera infancia.	Creencias parentales
Martínez-Cardona y Alanis-Álvarez	2021	Artículo de opinión	México	Población pediátrica	Analiza el incremento del tiempo frente a pantallas durante la pandemia y sus implicaciones.	Efectos del uso
Martzog y Suggate	2022	Estudio correlacional	Alemania / Nueva Zelanda	Niños preescolares	Asocia el uso de medios con el desarrollo de habilidades motoras finas.	Efectos del uso
Minor <i>et al.</i>	2023	Estudio cuantitativo	Dinamarca / Estados Unidos	Usuarios generales de <i>smartphones</i>	La exposición a la naturaleza se asocia con una menor dependencia al uso del <i>smartphone</i> .	Estrategias de prevención
Moody	2024	Informe estadístico	Estados Unidos	Población global	Presenta estadísticas comparadas del tiempo de pantalla a nivel mundial.	Efectos del uso

Morales Sotomayor y García García	2022	Estudio aplicado	Costa Rica	Adultos mayores	Uso de una WebApp para estimulación cognitiva como alternativa de uso positivo de tecnología.	Estrategias de prevención
Moreno-Carmona <i>et al.</i>	2022	Revisión narrativa	Colombia	Padres e hijos	Explora tipos de mediación parental en el uso de TIC en el hogar.	Creencias parentales
Muppalla <i>et al.</i>	2023	Revisión actualizada	India	Niños	Revisión de efectos negativos del uso excesivo de pantallas y estrategias de intervención.	Efectos del uso
Navarro	2024	Análisis estadístico	Internacional	Global	Comparación internacional del tiempo promedio de pantalla.	Efectos del uso
Nikken y Schols	2015	Estudio mixto	Países Bajos	Padres de niños pequeños	Clasifica estrategias de mediación parental y sus motivos.	Creencias parentales
Odgers y Jensen	2020	Revisión anual	Reino Unido / Estados Unidos	Adolescentes	Análisis de salud mental adolescente en la era digital: beneficios y riesgos.	Efectos del uso
Ortega-Mohedano y Pinto-Hernández	2021	Estudio cuantitativo	España	Niños	Predicción del bienestar infantil a partir del uso de pantallas inteligentes.	Efectos del uso

Ortiz-de-Villate <i>et al.</i>	2023	Cuantitativo descriptivo	España	Niños en primera infancia	Identifica variables asociadas al uso de pantallas al término de la primera infancia.	Efectos del uso
Ortiz-Ospina	2019	Análisis histórico-estadístico	Global	Usuarios de redes sociales	Documenta el ascenso global del uso de redes sociales.	Efectos del uso
Pons <i>et al.</i>	2021	Estudio transversal	España	Niños	Hábitos familiares relacionados con el uso excesivo de pantallas recreativas.	Creencias parentales
Primack <i>et al.</i>	2017	Estudio transversal	Estados Unidos	Jóvenes adultos	Mayor uso de redes sociales se asocia a mayor percepción de aislamiento social.	Efectos del uso
Przybylski y Weinstein	2017	Estudio cuantitativo	Reino Unido	Adolescentes	Estudia relación entre bienestar y uso de pantallas: "hipótesis de Ricitos de Oro".	Efectos del uso
Radesky <i>et al.</i>	2015	Revisión breve	Estados Unidos	Niños pequeños	Revisión sobre efectos positivos y negativos del uso temprano de medios digitales.	Efectos del uso
Ramón-Arbués <i>et al.</i>	2023	Cuantitativo transversal	España	Estudiantes de enfermería	Mayor tiempo de pantalla se asocia a mayor malestar psicológico y menor actividad física.	Efectos del uso

Reed <i>et al.</i>	2023	Ensayo controlado aleatorizado	Reino Unido	Adultos jóvenes	Reducir uso de redes sociales mejora salud física y bienestar.	Estrategias de prevención
Rideout	2015	Informe descriptivo	Estados Unidos	Niños y adolescentes	Estadísticas del uso de medios en <i>tweens</i> y adolescentes.	Efectos del uso
Roberts <i>et al.</i>	2015	Encuesta nacional	Estados Unidos	Niños de 8 a 18 años	Detalla patrones de uso de medios en la generación M2.	Efectos del uso
Robinson y Borzekowski	2006	Estudio experimental	Estados Unidos	Niños y familias	Evaluación de un programa educativo para reducir el tiempo frente a pantallas.	Estrategias de prevención
Sánchez Casado y Benítez Sánchez	2022	Intervención educativa	España	Padres	Capacitación sobre salud mental y videojuegos como herramienta preventiva.	Estrategias de prevención
Sans <i>et al.</i>	2016	Artículo técnico	España	Niños y adolescentes	Analiza los efectos de las pantallas sobre el sistema visual.	Efectos del uso
Sartori <i>et al.</i>	2024	Estudio descriptivo	Argentina	Familias con niños	Estudia tenencia, hábitos y percepciones sobre tecnologías en el hogar.	Creencias parentales
Stockdale <i>et al.</i>	2022	Longitudinal	Estados Unidos	Niños en edad preescolar	Relaciona visualización de TV con desarrollo del lenguaje y funciones ejecutivas.	Efectos del uso

Strasburger <i>et al.</i>	2010	Revisión	Estados Unidos	Niños y adolescentes	Revisión de impactos en salud física y mental por consumo mediático.	Efectos del uso
Supanta-Paucay y Díaz-Ramírez	2020	Estudio aplicado	Ecuador	Adultos mayores	Uso de tecnología para estimulación cognitiva como estrategia positiva.	Estrategias de prevención
Tamana <i>et al.</i>	2019	Estudio longitudinal	Canadá	Preescolares	Mayor tiempo de pantalla asociado con problemas de atención.	Efectos del uso
Twenge y Campbell	2018	Estudio poblacional	Estados Unidos	Niños y adolescentes	Asocia tiempo de pantalla con menor bienestar psicológico.	Efectos del uso
Valkenburg <i>et al.</i>	1999	Desarrollo de escala	Países Bajos	Padres e hijos	Propone tres estilos de mediación televisiva parental.	Creencias parentales
Van Velthoven <i>et al.</i>	2018	Revisión	Reino Unido	Usuarios generales	Analiza abordajes digitales para el uso problemático del <i>smartphone</i> .	Estrategias de prevención
Vohr <i>et al.</i>	2021	Estudio de cohorte	Estados Unidos	Niños prematuros	Tiempo excesivo de pantalla vinculado a peores funciones ejecutivas y conductuales.	Efectos del uso
Websites for Screentime Use Strategies	2021	Artículo de divulgación	Estados Unidos	Educadores y padres	Proporciona estrategias breves para reducir tiempo frente a pantallas.	Estrategias de prevención

World Health Organization	2020	Guía oficial	Internacional	Niños menores de 5 años	Recomendaciones sobre actividad física, sueño y tiempo de pantalla.	Estrategias de prevención
Zapata-Lamana <i>et al.</i>	2021	Cuantitativo correlacional	Chile	Estudiantes	Mayor tiempo frente a pantallas correlaciona con bajo rendimiento escolar.	Efectos del uso

Evaluación del riesgo de sesgo

No se aplicó una herramienta formal específica para la evaluación del riesgo de sesgo (como ROBIS o CASPe), dado que la revisión incluyó estudios con enfoques metodológicos diversos. Sin embargo, se valoraron críticamente los siguientes aspectos en cada estudio:

- Claridad en el diseño metodológico.
- Tamaño y representatividad de la muestra.
- Uso de instrumentos validados.
- Coherencia entre objetivos, resultados y conclusiones.

Los estudios que presentaron limitaciones explícitas en estos aspectos fueron analizados con cautela, sin otorgarles un peso excesivo en la síntesis final. No se identificaron conflictos de interés relevantes ni sesgos sistemáticos en los artículos incluidos.

Síntesis de resultados

Los hallazgos fueron organizados en *tres núcleos temáticos*, los cuales permiten estructurar la comprensión del fenómeno desde múltiples dimensiones:

1. *Efectos del uso y la exposición intensiva a pantallas*: se analizaron estudios que abordaron los efectos físicos (como la obesidad, el sedentarismo, los trastornos del sueño), cognitivos (la atención, el lenguaje, la memoria) y emocionales (la ansiedad, la depresión, el estrés).

2. *Creencias parentales en torno al uso de pantallas*: se identificaron creencias asociadas a la percepción de riesgo, a la brecha generacional, al conocimiento digital de los cuidadores y a los estilos de mediación parental.

3. *Estrategias de prevención y mediación parental ante el uso y la exposición intensiva a pantallas en menores de edad*: se revisaron investigaciones que proponen pautas educativas, regulaciones institucionales, recomendaciones para el uso saludable de pantallas, y programas de acompañamiento familiar.

Efectos del uso y la exposición intensiva a pantallas

El uso excesivo de pantallas, entendido como el tiempo prolongado frente a dispositivos como computadoras, televisores, videojuegos, celulares o tabletas, presenta tanto beneficios como riesgos. Entre los aspectos positivos se encuentran la adquisición de nuevas ideas, el acceso fácil a mensajes y el contacto social; sin embargo, también existen signos de uso problemático como el aburrimiento o la infelicidad sin pantallas, y la aparición de emociones negativas tras su uso (Fung Fallas *et al.*, 2020). Según Martínez-Cardona y Alanis-Álvarez (2021), tras la pandemia por COVID-19, el tiempo de uso de pantallas aumentó más del 100 % en niños entre 6 y 12 años, pasando de un promedio de 2 a más de 4 horas diarias. De forma similar, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (**Centers for Disease Control and Prevention**, 2022) reportaron que adolescentes entre 11 y 14 años alcanzaron un promedio de 7.7 horas diarias frente a pantallas, sin contar el tiempo dedicado a clases virtuales. Este incremento tiene consecuencias en diversas áreas como el sedentarismo, la obesidad, la alimentación, el sueño, el desarrollo infantil y el bienestar psicológico (Cartanyà Hueso *et al.*, 2022; Fung Fallas *et al.*, 2020).

Un estudio de Ramón-Arbués *et al.* (2023) reporta que un uso superior a seis horas diarias de pantallas está asociado con un aumento del sedentarismo al reducir la actividad física y elevar la tasa de obesidad. Fung Fallas *et al.* (2020) atribuyen esto a bajos niveles de gasto energético, lo que afecta negativamente el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo, además de empeorar perfiles lipídicos, aumentar la presión arterial sistólica y generar resistencia a la insulina. Desde una perspectiva fisiológica, el sedentarismo sostenido puede activar el sistema nervioso simpático, generando vasoconstricción, lo que incrementa la resistencia vascular periférica y contribuye al aumento de la presión arterial sistólica (Green *et al.*, 2021).

Según Zapata-Lamana *et al.* (2021), el sedentarismo prolongado tiene el potencial de alterar la estructura cerebral e impactar la inteligencia en niños con sobrepeso. Otros estudios también evidencian que el uso excesivo de pantallas sumado al sedentarismo resulta en estrés psicológico (Kaur *et al.*, 2019; Ortega-Mohedano y Pinto-Hernández, 2021; Ortiz-de-Villate *et al.*, 2023; Ramón-Arbués *et al.*, 2023; Sartori *et al.*, 2024). También se evidencia que un mayor tiempo frente a pantallas se vincula con una peor alimentación, ya que ver pantallas mientras se come suele conducir a la ingesta de alimentos no saludables (Fung Fallas *et al.*, 2020).

Otro impacto del UEP en la salud física de los niños es la alteración del sueño. Esto ocurre debido al desplazamiento del horario de dormir y a la estimulación psicológica que produce el contenido mediático (Zapata-Lamana *et al.*, 2021). Además, la luz azul emitida por las pantallas puede suprimir la producción de melatonina, una hormona esencial para regular los ciclos de sueño-vigilia (Garavito-Sanabria *et al.*, 2022). La deficiencia de melatonina no solo reduce el rendimiento cognitivo, especialmente cuando los dispositivos se utilizan en la oscuridad antes de dormir, sino que puede disminuir la duración total del sueño entre un 25 % y 50 % en niños, afectando su concentración, su memoria y su estabilidad emocional (Bruni y Ferri, 2022). La exposición continua a dispositivos con pantallas ha demostrado reducir la frecuencia del parpadeo, lo cual puede perjudicar la concentración y provocar síntomas de sequedad ocular (Sans *et al.*, 2016).

Bozzola *et al.* (2022) añaden que el UEP está asociado con dificultades para conciliar el sueño, con un sueño de mala calidad y con una reducción en la duración de este debido al “estado de alerta” constante provocado por notificaciones y por la interacción digital continua. Esta hiperconexión mental dificulta la relajación y la transición hacia el sueño, generando una mayor latencia para dormir y una fragmentación del descanso. Si bien no todos los estudios detallan los mecanismos fisiológicos, se ha descrito que la estimulación psicológica constante, junto con la exposición a la luz azul, pueden provocar un estado de alerta sostenido compatible con la activación del sistema nervioso simpático (Sans *et al.*, 2016; Fung Fallas *et al.*, 2020).

El UEP también se relaciona con problemas en el desarrollo de los niños. Un estudio longitudinal de Stockdale *et al.* (2022) mostró que los niños con mayor exposición a pantallas presentaron interrupciones en el desarrollo del lenguaje y de las funciones ejecutivas, ya que este tipo de exposición desplaza las interacciones padres-hijos, esenciales para el aprendizaje en los primeros años de vida. Por el contrario, los niños con menor exposición a pantallas obtuvieron mejores resultados en ambas habilidades. De manera similar, otros estudios encuentran que los niños que hacen uso excesivo de pantallas son más propensos a retrasos en el desarrollo del lenguaje y a ser diagnosticados con trastornos relacionados con dificultades en la expresión verbal, la comprensión o el uso adecuado del lenguaje (Álvarez Cadena *et al.*, 2020; García y Dias de Carvalho, 2022; Gillioz *et al.*, 2022; Guglielminetti *et al.*, 2022; Kaur *et al.*, 2019; Kesavelu, 2023; Vohr *et al.*, 2021). Garavito-Sanabria *et al.* (2022) enfatizan que la edad temprana de exposición es crucial, ya que cuanto más precoz es el inicio de exposición a pantallas, mayor es la probabilidad de presentar retrasos en el desarrollo del lenguaje debido a posibles alteraciones en el fascículo arcuado, responsable de conectar el área de Wernicke con la de Broca (áreas encargadas del lenguaje receptivo y del lenguaje expresivo, respectivamente).

Como se mencionó anteriormente, el UEP influye negativamente en el desarrollo de las funciones ejecutivas en los niños, las cuales incluyen procesos como la inhibición, el control de interferencias, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva (Essex *et al.*, 2022). Stockdale *et al.* (2022) resaltan que el reemplazo de interacciones entre cuidadores y niños por tiempo frente a pantallas merma la cantidad de palabras habladas y afecta la formación de vínculos afectivos, lo cual repercute en el desarrollo óptimo de las funciones ejecutivas. Vohr *et al.* (2021) también encuentran que el UEP está relacionado con dificultades cognitivas, lo que puede llevar a problemas de atención (Aguilar *et al.*, 2015; Gillioz *et al.*, 2022; Pons *et al.*, 2021; Reed *et al.*, 2023; Tamana *et al.*, 2019).

Además, se ha observado una relación negativa entre el UEP y el desarrollo psicomotor. Guglielminetti *et al.* (2022) identifican una relación causal entre el tiempo de pantalla y las habilidades motoras, destacando la importancia de un entorno que promueva el desarrollo sensoriomotor. García y Días de Carvalho (2022) añaden que el desarrollo psicomotor depende de la capacidad del niño para moverse y recibir retroalimentación propioceptiva, aspectos limitados en el entorno digital, ya que el conocimiento bidimensional derivado de la pantalla no se transfiere fácilmente a la vida real tridimensional. Este fenómeno ha sido descrito como el “efecto de déficit de video”, el cual indica que los niños pequeños, especialmente menores de 3 años, aprenden menos de los contenidos digitales (como videos o televisión) en comparación con las interacciones reales o con las demostraciones en vivo (Anderson & Pempek, 2005; Barr, 2010). Según estos autores, el aprendizaje significativo en la primera infancia ocurre de manera más efectiva en contextos sociales interactivos, lo que subraya la importancia de la presencia de cuidadores y la interacción directa durante el uso de medios audiovisuales.

Finalmente, el UEP también está vinculado al malestar psicológico. Fung Fallas *et al.* (2020) lo asocian con peores resultados en la salud mental, generando mayores niveles de ansiedad (Ramón-Arbués *et al.*, 2023), dificultades en la regulación emocional, depresión y estrés (Reed *et al.*, 2023). Este malestar puede traducirse en un menor rendimiento académico, mayor dificultad en la solución de problemas complejos y menor capacidad para generar y mantener imágenes mentales precisas (Gillioz *et al.*, 2022; Martzog y Suggate, 2022; Ortiz-de-Villate *et al.*, 2023; Reed *et al.*, 2023). Además, también puede interferir con el desarrollo de habilidades sociales, especialmente en la infancia, ya que reduce las oportunidades de interacción cara a cara, limita la práctica de lectura del lenguaje corporal, la expresión emocional y la empatía, todos elementos fundamentales en la construcción de relaciones saludables (Chassiakos *et al.*, 2016; Muppalla *et al.*, 2023). Gillioz *et al.* (2022) subrayan que estos efectos pueden representar un problema de salud pública significativo en la sociedad contemporánea.

Creencias parentales y su relación con el uso de pantallas por parte de los niños

Las creencias en relación con el uso y la exposición intensiva a pantallas abarcan las percepciones y actitudes de individuos y grupos hacia el tiempo dedicado frente a dispositivos electrónicos. Estas creencias, influenciadas por factores culturales, sociales y generacionales, juegan un papel crucial en el modo como las personas interactúan con la tecnología (Rideout, 2015). Por ejemplo, algunos padres pueden considerar que el uso de pantallas es inocuo e incluso beneficioso para el desarrollo de sus hijos, mientras que otros ven la tecnología como una amenaza para el bienestar infantil (Livingstone, 2018). Estas creencias no solo determinan los patrones de uso, sino que también influyen en las decisiones relacionadas con la supervisión y la regulación del tiempo de exposición a pantallas, subrayando la necesidad de una comprensión más profunda de las percepciones sociales sobre el uso de dispositivos electrónicos (Nikken y Schols, 2015).

La discrepancia generacional en la alfabetización digital entre padres e hijos influye directamente en las prácticas y creencias parentales sobre el uso de pantallas. Diversos estudios han evidenciado que, aunque muchos padres utilizan tecnologías digitales, no todos poseen competencias suficientes para acompañar o mediar el uso de estas herramientas por parte de sus hijos, especialmente en contextos educativos o recreativos (Livingstone y Helsper, 2007; Moreno-Carmona *et al.*, 2022). Esta diferencia en habilidades digitales puede limitar la supervisión efectiva del tiempo frente a pantallas, así como la comprensión de los riesgos y de los beneficios asociados. Como resultado, algunas familias no adoptan medidas proactivas para prevenir los efectos negativos del uso prolongado de dispositivos. Además, factores como el nivel educativo de los padres, en especial el de la madre, y las prácticas de crianza influyen en la forma como se regula —o no— el acceso a las tecnologías dentro del hogar (Adams *et al.*, 2023).

Teichert (2020), citado en Hellman (2022), sugiere que las recomendaciones teóricas sobre el uso de pantallas no siempre se alinean con la realidad de los hogares modernos, donde la tecnología está profundamente integrada en la vida diaria. Este desfase contribuye a que los niños internalicen formas de interacción digital desde una edad temprana, lo cual afecta su desarrollo social y emocional (Hellman, 2022). Así, la falta de conocimientos parentales y la brecha generacional subrayan la importancia de la educación continua para los padres, de manera que estos puedan ser mediadores más efectivos en el uso de la tecnología por parte de sus hijos.

Las creencias de los padres sobre el uso de pantallas ejercen un impacto significativo en las estrategias de mediación y en el entorno mediático del hogar. Griffith (2023) demostró que las creencias de los padres influyen directamente en la regulación conductual y en el uso conjunto de medios. Los padres con percepciones más positivas tienden a permitir un mayor tiempo de uso de pantallas y a utilizar las pantallas como herramientas de regulación del comportamiento. Sin embargo, el estrés parental y las habilidades digitales actúan como moderadores en esta relación; los padres con menos estrés y mayores habilidades digitales tienden a establecer límites más efectivos.

Golob *et al.* (2023) encontraron que los padres con mayores niveles de meta-reflexividad, o la capacidad de reflexionar críticamente sobre sus propias creencias y acciones, son más propensos a establecer normas y restricciones sobre el uso de pantallas. Este tipo de reflexión crítica puede llevar a una educación mediática más responsable disminuyendo la exposición a pantallas y aumentando la calidad de la interacción con el contenido. Por lo tanto, la manera en que los padres conceptualizan y abordan el uso de las pantallas puede tener un impacto directo en las prácticas digitales de sus hijos.

Las creencias y prácticas parentales sobre el uso de pantallas también están influenciadas por el contexto socioeconómico de las familias. Grané *et al.* (2023) destacan que no es solo el tiempo frente a las pantallas lo que importa, sino el tipo de contenido y cómo los padres median este uso. Las diferencias en el acceso a dispositivos, a conectividad y a alfabetización digital generan desigualdades no solo en el uso de la tecnología, sino también en la forma en que las familias comprenden y gestionan sus riesgos y beneficios (Sartori *et al.*, 2024). En hogares con mayor acceso económico, la tecnología suele estar más integrada en rutinas educativas o de ocio guiado, donde los adultos supervisan el uso, seleccionan contenidos y promueven aprendizajes. En contraste, en contextos con menos recursos, las pantallas tienden a utilizarse como herramientas funcionales para suplir la falta de acompañamiento adulto, funcionando como medios de entretenimiento, “niñera digital” o apoyo escolar sin mediación crítica. Esto puede profundizar brechas de aprendizaje, aumentar la exposición a contenidos inapropiados y limitar el desarrollo de habilidades sociales o cognitivas (Radesky *et al.*, 2015).

Por otro lado, en hogares donde las pantallas son percibidas como herramientas educativas, el tiempo de exposición suele ser mayor (Fung Fallas *et al.*, 2020). García y Dias de Carvalho (2022) encontraron que un 80% de los padres subestiman los riesgos asociados con la exposición temprana a pantallas y no implementan controles parentales. Esto resalta la necesidad de intervenciones que tengan en cuenta el contexto socioeconómico y las percepciones culturales en torno al uso de la tecnología.

La integración de las pantallas en la vida diaria de los niños se manifiesta en diversas formas, desde el uso lúdico hasta su empleo como herramientas educativas. Caldeiro Pedreira *et al.* (2021) señalan que los dispositivos móviles a menudo actúan como “chupetes electrónicos” utilizados por los padres para calmar o distraer a los niños mientras realizan otras tareas. Los investigadores identifican cuatro categorías principales en los usos de estos dispositivos: lúdico, educativo, niñera digital y uso abusivo. Estas categorías demuestran la diversidad de maneras en que la tecnología se ha integrado en la vida cotidiana de los niños, influyendo en su desarrollo y en la dinámica familiar.

Además, Kushlev y Leitao (2020), citados en el estudio de Reed *et al.* (2023), identifican tres mecanismos a través de los cuales las redes sociales impactan a las personas: *desplazamiento*, donde el tiempo en redes sustituye otras actividades importantes; *interferencia*, cuando el uso de redes interrumpe tareas diarias como el trabajo o el estudio; y *complementariedad*, que facilita el acceso a información y actividades que de otro modo no serían posibles. Estos mecanismos ilustran cómo el impacto de las redes sociales y de la tecnología en general puede ser tanto positivo como negativo dependiendo de cómo se integren en la vida cotidiana y de cómo se manejan las interacciones con el contenido digital.

Pons *et al.* (2021) identificaron que el 80% de los niños en su estudio comenzaron a utilizar pantallas recreativas antes de los 2 años, con un aumento significativo en el tiempo de uso a medida que los niños crecen. Este uso temprano y prolongado está asociado con factores como el tiempo de televisión de los padres y la presencia de televisión en el dormitorio. Estos hallazgos sugieren que las prácticas familiares y el entorno mediático del hogar desempeñan un papel importante en el desarrollo de los hábitos de uso de pantallas en la infancia.

Finalmente, abordar los riesgos asociados con el uso de pantallas y la necesidad de una educación responsable es fundamental para comprender la complejidad del tema. Sánchez Casado y Benítez Sánchez (2022) demostraron que un programa de capacitación parental puede mejorar significativamente la capacidad de los padres para gestionar el uso de videojuegos y redes sociales en sus hijos reduciendo el riesgo de adicción a las pantallas. La falta de conocimiento y de regulación por parte de los padres puede aumentar el riesgo de desarrollar adicciones y problemas de salud mental en la infancia.

Estrategias de prevención ante el uso y la exposición intensiva a pantallas en menores de edad

El uso excesivo de pantallas en niños y adolescentes ha generado preocupación debido a los impactos negativos que ello puede tener en el desarrollo físico, mental y social de las personas. Las estrategias de prevención han evolucionado para abordar estos desafíos, abarcando desde la educación y la concienciación hasta la implementación de políticas y programas que fomentan hábitos tecnológicos saludables (Gentile *et al.*, 2014). La mediación parental, la regulación del tiempo de pantalla y las intervenciones comunitarias son enfoques clave que han demostrado ser efectivos para reducir el impacto negativo de la tecnología en los jóvenes (Radesky *et al.*, 2015; Strasburger *et al.*, 2010). Además, estudios recientes subrayan la importancia de promover interacciones sociales presenciales, especialmente en la infancia, como medida preventiva. Las escuelas y familias pueden fomentar espacios de juego libre, actividades extracurriculares y momentos de desconexión digital que contribuyan al desarrollo socioemocional de los menores (Muppalla *et al.*, 2023).

Moreno-Carmona *et al.* (2022) subrayan que un entorno familiar basado en el diálogo y la comprensión es fundamental para promover un uso crítico de las TIC. Por otro lado, un control parental excesivo o la falta de apoyo emocional pueden llevar a comportamientos problemáticos como la dependencia de internet y el ciberacoso. Fung Fallas *et al.* (2020) complementan esta perspectiva al señalar que la educación temprana sobre el desarrollo cerebral y la implementación de límites adecuados según la edad son esenciales para moderar el tiempo de pantalla. Además, recomiendan mantener los dispositivos fuera del dormitorio y evitar su uso durante las comidas o antes de dormir.

Las investigaciones también resaltan la necesidad de promover alternativas saludables al tiempo frente a pantallas. Minor *et al.* (2023) sugieren que la exposición a la naturaleza disminuye significativamente el uso de *smartphones*, lo que destaca la importancia de fomentar actividades al aire libre. De manera similar, Hesketh y Dodd (2023) proponen que el juego aventurero, caracterizado por la incertidumbre y la emoción, puede prevenir problemas de salud mental en preescolares, proporcionando una alternativa más beneficiosa al entretenimiento digital.

Para regular el uso de pantallas, Martínez-Cardona y Alanis-Álvarez (2021) recomiendan limitar el tiempo frente a pantallas a una hora diaria para niños de 2 a 5 años y establecer áreas libres de medios digitales en el hogar. De igual manera, Van Velthoven *et al.* (2018) exploran enfoques terapéuticos digitales como la terapia cognitivo-conductual (CBT) y aplicaciones de regulación del uso sugiriendo que estas herramientas pueden prevenir la adicción a los *smartphones*.

El papel de los padres es crucial para guiar el consumo responsable de las pantallas. García y Dias de Carvalho (2022) enfatizan que los padres deben asumir un rol activo en la moderación del uso de dispositivos promoviendo la actividad física y la interacción social para mitigar los efectos negativos. Caldeiro Pedreira *et al.* (2021) también abogan por la educación mediática en la escuela y el hogar como un recurso clave para formar usuarios críticos y responsables de la tecnología. Además, Ortiz-de-Villate *et al.* (2023) sugieren que la participación en actividades deportivas extraescolares está asociada con una reducción significativa en el tiempo de pantalla.

La presencia mediadora de los adultos también es esencial para guiar el consumo mediático de los niños. Lozano Blasco *et al.* (2020) destacan que la mediación activa protege a los niños de contenidos inadecuados y fomenta un consumo equilibrado. De manera similar, Combes *et al.* (2022) señalan que las interacciones mediadas por adultos durante el uso de pantallas son cruciales para mitigar los efectos negativos y promover un desarrollo positivo, especialmente tras los periodos de confinamiento por la pandemia.

Feijoo Fernández (2015) advierte sobre el consumo excesivo de pantallas en niños señalando que muchos superan las dos horas diarias recomendadas. Esto subraya la necesidad de que los padres tomen un rol activo en la mediación del uso de pantallas para asegurar un consumo equilibrado. Kaur *et al.* (2019) refuerzan esta idea proponiendo aumentar la actividad física, mejorar los patrones de sueño y educar a los padres como estrategias clave para reducir el tiempo de pantalla en niños menores de cinco años.

La mediación parental activa es esencial también en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes. Bozzola *et al.* (2022) recomiendan establecer límites claros y fomentar un equilibrio entre las actividades en pantalla y alternativas saludables. Reed *et al.* (2023) respaldan esta recomendación sugiriendo que limitar el uso de redes sociales a 30 minutos diarios puede reducir síntomas de depresión y mejorar la salud general. Aguilar *et al.* (2015) concluyen que la combinación de actividad física y reducción del tiempo en pantalla mejora la calidad del sueño, mientras que Delgado-Floody *et al.* (2019) subrayan que la actividad física después de la escuela es un factor protector contra la depresión. En este sentido, el artículo de *Word of Mouth* (2021) sobre estrategias para el uso del tiempo de pantalla destaca dos recursos que pueden apoyar a los padres en la gestión de estas prácticas. *Children's Screen-time Action Network* ofrece recursos que promueven el juego creativo y activo en lugar del tiempo de pantalla, mientras que *Screen-free Parenting* sugiere alternativas como el sistema S.P.O.I.L., que fomenta el juego libre, las actividades al aire libre y la lectura proporcionando herramientas para lograr un equilibrio saludable en el uso de la tecnología. Estos recursos abogan por un uso consciente de las pantallas y ofrecen soluciones prácticas para los desafíos que enfrentan los padres en la regulación del tiempo de pantalla de sus hijos.

Caldeiro Pedreira *et al.* (2021) proponen tres ejes de actuación para abordar el uso adecuado de las tecnologías en edades tempranas: la educación con medios, la educación en medios y la educación ante los medios. La *educación con medios* se enfoca en integrar los medios digitales como herramientas didácticas que apoyen aprendizajes significativos y funcionales en los niños. La *educación en medios* pone el énfasis en el dominio y la comprensión de los medios como una forma de expresión creativa promoviendo un uso responsable y crítico. Finalmente, la *educación ante los medios* resalta la importancia de enseñar a los niños a reflexionar críticamente sobre los mensajes y valores transmitidos a través de los medios ayudándolos a convertirse en usuarios activos y conscientes. Estos tres ejes buscan desarrollar la competencia mediática en los niños para que puedan utilizar las tecnologías de manera segura y efectiva mientras satisfacen sus necesidades de comunicación, de expresión y de formación en diversas situaciones cotidianas.

Como evidencia de que las estrategias de mediación pueden ser efectivas, un estudio realizado en Noruega (Abrahamsson, 2024) analizó los efectos de la prohibición de teléfonos inteligentes en las escuelas y encontró un impacto significativamente positivo en la salud mental y en el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente en las niñas. Los resultados mostraron una disminución en las consultas relacionadas con síntomas y enfermedades psicológicas y mejoras en las calificaciones y puntajes en exámenes, particularmente en matemáticas. También se observó una reducción en la incidencia del acoso escolar, con efectos más pronunciados en estudiantes de entornos socioeconómicos bajos. Estos hallazgos sugieren que la implementación de políticas y estrategias de mediación en el uso de dispositivos tecnológicos puede tener un efecto significativamente positivo en la salud y en el bienestar de los jóvenes, lo cual respalda la necesidad de un enfoque proactivo y equilibrado en la educación digital y el control de uso de pantallas.

Discusión

El análisis de la literatura revisada evidencia que el uso excesivo de pantallas en la infancia tiene implicaciones significativas en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños. Las investigaciones demuestran que, aunque las pantallas pueden ofrecer beneficios en términos de acceso a la información y entretenimiento, el uso prolongado se asocia con una variedad de efectos negativos.

En términos cognitivos, varios estudios indican que la exposición prolongada a las pantallas puede alterar el desarrollo del lenguaje y las funciones ejecutivas (Aguilar *et al.*, 2015; Essex *et al.*, 2022; Fung Fallas *et al.*, 2020; Gillioz *et al.*, 2022; Pons *et al.*, 2021; Ramón-Arbués *et al.*, 2023; Reed *et al.*, 2023; Sans *et al.*, 2016; Tamana *et al.*, 2019). Estas disrupciones se relacionan con una reducción en las interacciones padre-hijo y con la sustitución de actividades que promueven habilidades cognitivas fundamentales, como la lectura y el juego físico. Los hallazgos de Stockdale *et al.* (2022) y otros estudios resaltan que la exposición temprana y prolongada a las pantallas se asocia con retrasos en el desarrollo del lenguaje y otras funciones ejecutivas críticas (Álvarez Cadena *et al.*, 2020; García y Dias de Carvalho, 2022; Gillioz *et al.*, 2022; Guglielminetti *et al.*, 2022; Kaur *et al.*, 2019; Kesavelu, 2023; Vohr *et al.*, 2021).

Desde una perspectiva emocional, el uso excesivo de pantallas también se relaciona con un aumento en los niveles de ansiedad, de depresión y de estrés en los niños. Los mecanismos que subyacen a estos efectos negativos incluyen la interrupción del sueño, la exposición a contenido inapropiado —como violencia explícita, lenguaje agresivo, sexualización temprana, estereotipos de género o publicidad engañosa— y la disminución de la interacción social. Fung Fallas *et al.* (2020) y Reed *et al.* (2023) proporcionan evidencia que respalda la correlación entre el uso excesivo de pantallas y el malestar psicológico, lo que puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general (American Academy of Pediatrics, 2016).

Los efectos físicos del uso excesivo de pantallas también son notables. El sedentarismo, la obesidad y los problemas de sueño son consecuencias comunes que surgen del tiempo excesivo frente a dispositivos electrónicos (Fung Fallas *et al.*, 2020). Entre los problemas de sueño más frecuentes se encuentran la dificultad para conciliar el sueño, la reducción en la duración total del descanso, el retraso en la fase del sueño y una menor calidad del mismo, como resultado de la exposición a luz azul y de la estimulación cognitiva previa al descanso nocturno (Garavito-Sanabria *et al.*, 2022). El trabajo de Ramón-Arbués *et al.* (2023) destaca el vínculo entre el uso prolongado de pantallas y la disminución de la actividad física, lo que contribuye a un aumento en las tasas de obesidad y a otros problemas de salud relacionados con el estilo de vida sedentario, como los trastornos metabólicos y los problemas visuales, incluyendo la fatiga ocular digital, el síndrome del ojo seco y la visión borrosa transitoria debido a la exposición prolongada a pantallas sin pausas adecuadas.

La influencia de las creencias y prácticas parentales es un factor crucial que afecta el uso de pantallas por parte de los niños. Las actitudes y conocimientos de los padres sobre la tecnología impactan en la manera como los niños interactúan con las pantallas y en la implementación de estrategias de mediación. Como señalan Griffith (2023) y Golob *et al.* (2023), los padres con mayor conocimiento y habilidades digitales tienden a establecer límites más efectivos y a fomentar un uso más responsable de las pantallas.

Las estrategias de prevención identificadas en la literatura incluyen la mediación parental activa, la limitación del tiempo de pantalla y la promoción de alternativas saludables al uso de dispositivos electrónicos. Estas estrategias se clasifican comúnmente en tres tipos principales (Valkenburg *et al.*, 1999):

1. *Mediación activa*, que consiste en que los cuidadores conversen con los niños sobre el contenido que consumen, fomentando una comprensión crítica de lo que ven.
2. *Mediación restrictiva*, que implica establecer reglas claras sobre el tiempo de uso, los horarios permitidos y los tipos de contenidos.
3. *Mediación técnica*, que se refiere al uso de herramientas digitales como controles parentales, filtros de contenido y bloqueadores de aplicaciones o sitios web.

Autores posteriores han agregado la *mediación técnica*, referida al uso de controles parentales y herramientas digitales para limitar el acceso a ciertos contenidos (Livingstone y Helsper, 2007). La efectividad de estas estrategias, como se observa en el estudio de Abrahamsson (2024) en Noruega, demuestra que la regulación y la mediación del uso de pantallas puede tener un impacto significativamente positivo en la salud mental y en el rendimiento académico de los niños.

En consonancia con los hallazgos presentados, las recomendaciones de organismos médicos y científicos refuerzan la necesidad de abordar este fenómeno desde una mirada preventiva y educativa. La American Academy of Addiction Psychiatry (2021) reportó un incremento significativo en los casos de adicción a internet durante la pandemia, particularmente en poblaciones jóvenes, lo cual refuerza la idea de que el uso desmedido de dispositivos no es solo una práctica común, sino un potencial factor de riesgo para la salud mental. En esta misma línea, la American Academy of Pediatrics (2016, 2021) ha insistido en la importancia de superar el enfoque meramente cuantitativo del “tiempo frente a pantallas” promoviendo una mediación activa por parte de los cuidadores, así como la selección de contenidos adecuados y el acompañamiento durante el uso. Estas recomendaciones son consistentes con la necesidad de fortalecer las competencias parentales como estrategia clave en la prevención del uso problemático de pantallas, especialmente en contextos de hiperconectividad cotidiana.

Una alternativa efectiva al uso excesivo de pantallas en los niños es la promoción de actividades que involucren la participación y estimulen el desarrollo cognitivo, físico y emocional. Fomentar el juego al aire libre, las actividades deportivas y las interacciones sociales presenciales permite a los niños desarrollar habilidades motoras, mejorar su capacidad para resolver problemas y fortalecer sus vínculos emocionales. Además, el juego creativo, como la construcción con bloques, la pintura o la lectura de libros físicos, ofrece oportunidades para el desarrollo de la imaginación y el pensamiento crítico. Estas actividades no solo desvían el enfoque de los dispositivos electrónicos, sino que también contribuyen al bienestar general y al desarrollo integral del niño.

Es importante también que *los padres participen activamente* en estas experiencias, no solo como observadores, sino como acompañantes, para motivar a sus hijos, fortalecer los vínculos familiares y modelar una relación saludable con la tecnología. En lugar de prohibir el uso de pantallas por completo, se hace necesario abogar por un equilibrio que permita la integración de experiencias de la vida real y el uso consciente y supervisado de la tecnología. Al mismo tiempo, estas actividades alternativas sirven como herramientas esenciales para enseñar a los niños a autorregular su tiempo de pantalla y a cultivar una relación más saludable y equilibrada con la tecnología.

Referencias

- Abrahamsson, S. (2024). *Smartphone bans, student outcomes and mental health* (Discussion Paper SAM 01/24). Institutt for Samfunnsøkonomi, Department of Economics, NHH.
- Adams, C., Kubin, L. y Humphrey, J. (2023). Screen technology exposure and infant cognitive development: A scoping review. *Journal of Pediatric Nursing*, *69*, e97–e104. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.12.013>
- Aguilar, M. M., Vergara, F. A., Velásquez, E. J. A. y García-Hermoso, A. (2015). Physical activity, screen time and sleep patterns in Chilean girls. *Anales de Pediatría (English Edition)*, *83*(4), 304–310.
- Álvarez Cadena, K. A., Mora Alvarado, K. G., Pilamunga Asacata, D. E. y Naranjo Kean Chong, M. K. (2020). Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas) en las relaciones interpersonales entre niños de 8 a 12 años. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, *4*(15), 258–266.
- American Academy of Addiction Psychiatry. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions*, *30*(4), 389–397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
- American Academy of Pediatrics. (2021). *Beyond screen time: A parent's guide to media use*. Pediatric Patient Education. https://doi.org/10.1542/peo_document099
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, *138*(Supplement_2), S76–S78. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Anderson, D. R., & Pempek, T. A. (2005). Television and Very Young Children. *American Behavioral Scientist*, *48*(5), 505–522. <https://doi.org/10.1177/0002764204271506>
- Barr, R. (2010). Transfer of learning between 2D and 3D sources during infancy: Informing theory and practice. *Developmental Review*, *30*(2), 128–154. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.001>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpatò, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G. y Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Brevers, D. y Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, *8*(3), 554–563. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49>
- Brooks, M. (2019, January 3). How much screen time is too much screen time? *Dr. Mike Brooks*. <https://www.drmikebrooks.com/how-much-screen-time-is-too-much-screen-time/>
- Bruni, O. y Ferri, R. (2022). Melatonin and its role in sleep disorders in children. *Frontiers in Endocrinology*, *13*, 932097. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9320977/>
- Caldeiro Pedreira, M. C., Castro Zubizarreta, A. y Havránková, T. (2021). Móviles y pantallas en edades tempranas: convivencia digital, derechos de la infancia y responsabilidad adulta. *Research in Education and Learning Innovation Archives*, *26*, 1–17. <https://doi.org/10.7203/realia.26.15936>
- Cartanyà Hueso, À., Lidón Moyano, C., Martín Sánchez, J. C., González Marrón, A., Pérez Martín, H. y Martínez Sánchez, J. M. (2022). Asociación entre el tiempo de pantalla recreativo y el exceso de peso y la obesidad medidos con tres criterios diferentes entre residentes en España de 2–14 años. *Anales de Pediatría*, *97*(5), 333–341.

- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *New CDC study shows screen time among teens doubled during pandemic*. <https://www.cdc.gov/media/releases/2022/p0304-screen-time.html>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A. y Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M. y Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate, and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S. y Ramirez, J. M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(40), 9851–9858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>
- Combes, C., Guerra, A., Létang, C. y Roy, A. (2022). Usages des écrans: état des lieux auprès d'une cohorte d'enfants français. *A.N.A.E. Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 34(178), 333–343. <https://hal.science/hal-04017857>
- Delgado-Floody, P., Jerez-Mayorga, D., Caamaño-Navarrete, F., Carter-Thuillier, B., Cofré Lizama, A. y Álvarez, C. (2019). Psychological well-being related to screen time, physical activity after school, and weight status in Chilean schoolchildren. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1254–1260.
- Enciclopedia Médica A.D.A.M. (2024). *Tiempo en pantalla y los niños*. Ebix, Inc. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000355.htm>
- Essex, C., Gliga, T., Singh, M. y Smith, T. J. (2022). Understanding the differential impact of children's TV on executive functions: A narrative-processing analysis. *Infant Behavior and Development*, 66, 101661. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101661>
- Feijoo Fernández, B. (2015). *La infancia ante las pantallas. Análisis del consumo de medios audiovisuales (TV, videojuegos e internet) entre los niños gallegos del último curso de primaria en 2010*. Universidade de Vigo. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1234.5678>
- Fung Fallas, M., Rojas Mora, E. J. y Delgado Castro, L. G. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(6), e516.
- Garavito-Sanabria, P. S., Guerrero-Bautista, P. D., Beltrán-Pérez, R. F., González-Quintero, D. S. y González-Clavijo, A. M. (2022). Efectos deletéreos en el desarrollo de los niños a causa de la exposición temprana a pantallas: revisión de la literatura. *MÉD.UIS*, 35(3), 105–115. <https://doi.org/10.18273/revmed.v35n3-2022011>
- García, S. V. y Dias de Carvalho, T. (2022). El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 120(5), 340–345. <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2022/v120n5a11e>
- Gentile, D. A., Reimer, R. A., Nathanson, A. I., Walsh, D. A. y Eisenmann, J. C. (2014). Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 479–484. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.146>
- Gillioz, E., Lejeune, F. y Gentaz, É. (2022). Les effets des écrans sur le développement psychologique des très jeunes enfants : une revue critique des recherches récentes. *A.N.A.E. Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 178, 000–000.

- Golob, T., Makarovič, M. y Rek, M. (2023). La meta-reflexividad de los padres beneficia la educación mediática de los niños. *Comunicar*, 76(31), 97–106. <https://doi.org/10.3916/C76-2023-08>
- Grané, M., Suárez, R. y Sabando, D. (2023). It depends on you. Family beliefs of digital technologies as a regulator of children's screen use. *Digital Education Review*, 43(1), 151–171. <https://doi.org/10.1344/der.2023.43.151-171>
- Green, D. J., Hopman, M. T. E., Padilla, J., Laughlin, M. H. y Thijssen, D. H. J. (2021). Vascular consequences of physical inactivity. *Experimental Physiology*, 106(2), 232–241. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8073744/>
- Griffith, S. F. (2023). Parent beliefs and child media use: Stress and digital skills as moderators. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 86, 101535. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101535>
- Guglielminetti, C., Chaussé, C. y Abdellaoui-Daoudi, A. (2022). Écrans, quel impact sur le développement moteur de l'enfant? Revue de la littérature. *Kinésithérapie, la Revue*, 22(244), 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.kine.2021.07.007>
- Hellman, M. (2022). Digital screens and children. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 39(5), 469–472. <https://doi.org/10.1177/14550725221125586>
- Hesketh, K. R. y Dodd, H. F. (2023). More play and fewer screens: A way to improve preschoolers' mental health? Cross-sectional findings from the British Preschool-children's Play Survey. *The Lancet*, 402(Suppl 1), S49. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02137-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02137-2)
- Kaur, N., Gupta, M., Malhi, P. y Grover, S. (2019). Screen time in under-five children. *Indian Pediatrics*, 56(9), 773–788. <https://doi.org/10.1007/s13312-019-1638-8>
- Kesavelu, D. y V, P. (2023). Association of screentime and speech delay among pre-school age children: An exploratory study. *Indian Journal of Pediatrics*, 90(12), 1260. <https://doi.org/10.1007/s12098-023-04770-y>
- Kushlev, K. y Leitao, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: Theoretical integration and research agenda. *Current Opinion in Psychology*, 36, 77–82.
- Livingstone, S. (2018). Children's digital rights: A priority. *Intermedia*, 46(4), 18–22.
- Livingstone, S. y Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media y Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Loprinzi, P. D., Frith, E., Edwards, M. K., Sng, E. y Ashpole, N. (2018). The effects of exercise on memory function among young to middle-aged adults: Systematic review and recommendations for future research. *American Journal of Health Promotion*, 32(3), 691–704. <https://doi.org/10.1177/0890117117737409>
- Lozano Blasco, R., Quílez Robres, A., Latorre Cosculluela, C. y Cortés Pascual, A. (2020). Multipantallas en la primera infancia: familias del siglo XXI. *Enseñanza y Teaching*, 38(2), 47–65. <https://doi.org/10.14201/et20203824765>
- Martínez-Cardona, J. A. y Alanis-Álvarez, R. (2021). Incremento de las horas de pantalla en la población pediátrica durante la pandemia de COVID-19: ¿Un mal menor? *Atención Primaria*, 54(1), 101405. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.101405>
- Martzog, P. y Suggate, S. (2022). Screen media are associated with fine motor skill development in preschool children. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 363–373. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.03.010>

- Minor, K., Glavind, K. L., Schwartz, A. J., Danforth, C. M., Lehmann, S. y Bjerre-Nielsen, A. (2023). Nature exposure is associated with reduced smartphone use. *Environment and Behavior*, 55(3), 103–139. <https://doi.org/10.1177/00139165231167165>
- Moody, R. (2024). Estadísticas sobre el tiempo de pantalla: tiempo de pantalla medio en Estados Unidos y el resto del mundo. *Comparitech*. <https://www.comparitech.com/es/transmisiones-de-video/estadisticas-tiempo-pantalla/>
- Morales Sotomayor, J. A. y García García, R. M. (2022). Aplicación de una WebApp para la estimulación cognitiva en adultos mayores. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 21–40. <https://www.redalyc.org/journal/280/28063519021/html>
- Moreno-Carmona, N. D., Marín-Cortés, A., Cano-Bedoya, V. H., Jaramillo-Suárez, A. M. y Ossa-Ossa, J. C. (2022). Mediaciones parentales y uso de las TIC. Una revisión narrativa. *Informes Psicológicos*, 22(2), 47–65. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a03>
- Muppalla, S., Vuppapapati, S., Reddy Pulliahgaru, A. y others. (2023). Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. *Cureus*, 15(6), e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Navarro, R. (2024, April 18). *The average screen time and usage by country*. Electronics Hub. <https://www.electronicshub.org/the-average-screen-time-and-usage-by-country/>
- Nikken, P. y Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423–3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Ogders, C. L. y Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Ortega-Mohedano, F. y Pinto-Hernández, F. (2021). Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños. *Comunicar*, 66, 119–128. <https://doi.org/10.3916/C66-2021-10>
- Ortiz-de-Villate, C., Gil-Flores, J. y Rodríguez-Santero, J. (2023). Variables asociadas al uso de pantallas al término de la primera infancia. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 66, 113–136. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.96225>
- Ortiz-Ospina, E. (2019). *The rise of social media*. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pons, M., Bordoy, A., Alemany, E., Huget, O., Zagaglia, A., Slyvka, S. y Yáñez, A. (2021). Hábitos familiares relacionados con el uso excesivo de pantallas recreativas (televisión y videojuegos) en la infancia. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202101002.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A. y Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

- Przybylski, A. K. y Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Radesky, J. S., Schumacher, J. y Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Ramón-Arбуés, E., Granada-López, J. M., Satústegui-Dordá, P. J., Echániz-Serrano, E., Sagarra-Romero, L. y Antón-Solanas, I. (2023). Psychological distress in nursing students: Relationship with screen time, diet and physical activity. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3960. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6746.3960>
- Reed, P., Fowkes, T. y Khela, M. (2023). Reduction in social media usage produces improvements in physical health and wellbeing: An RCT. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(2), 140–147. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00304-7>
- Rideout, V. (2015). *The Common Sense Census: Media use by tweens and teens*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens>
- Roberts, D. F., Foehr, U. G. y Rideout, V. J. (2015). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds*. Kaiser Family Foundation.
- Robinson, T. N. y Borzekowski, D. L. G. (2006). Effects of the SMART classroom curriculum to reduce child and family screen time. *Journal of Communication*, 56(1), 1–26. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00001.x>
- Sánchez Casado, J. I. y Benítez Sánchez, E. I. (2022). Un mundo más allá de las pantallas: Capacitación parental sobre salud mental y videojuegos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 89–98.
- Sans, M., Cardona, G. y Pérez, E. (2016). Cómo afectan las pantallas electrónicas al sistema visual. *Gaceta de Optometría y Óptica Oftálmica*, 513. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5461139>
- Sartori, M., Raynaudo, G. y Peralta, O. (2024). Infancia y pantallas: un estudio sobre tenencia, hábitos y percepción en el uso de tecnologías en una muestra de hogares argentinos. *Virtualidad, Educación y Ciencia*, 14(27), 35–50. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/vesc/article/view/44081>
- Stockdale, L., Holmgren, H. G., Porter, C. L., Clifford, B. N. y Coyne, S. M. (2022). Varying trajectories of infant television viewing over the first four years of life: Relations to language development and executive functions. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 80, 101418. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101418>
- Strasburger, V. C., Jordan, A. B. y Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 125(4), 756–767. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-2563>
- Supanta-Paucay, D. y Díaz-Ramírez, J. J. (2020). Adultos mayores y el uso de WebApp para la estimulación cognitiva. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 284–296. <https://www.redalyc.org/journal/280/28063519021/html>
- Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., Subbarao, P., Becker, A. B., Turvey, S. E., Sears, M. R., Dick, B. D., Carson, V., Rasmussen, C., Pei, J., Mandhane, P. J. y CHILD Study Investigators. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLOS ONE*, 14(4), e0213995. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>
- Twenge, J. M. y Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

- Valkenburg, P. M., Krcmar, M., Peeters, A. L. y Marseille, N. M. (1999). Developing a scale to assess three styles of television mediation: “Instructive mediation,” “restrictive mediation,” and “social covieing”. *Journal of Broadcasting y Electronic Media*, 43(1), 52–66. <https://doi.org/10.1080/08838159909364495>
- Van Velthoven, M. H., Powell, J. y Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: Digital approaches to an emerging public health problem. *Digital Health*, 4, 1–7. <https://doi.org/10.1177/2055207618759167>
- Vohr, B. R., McGowan, E. C., Bann, C., Das, A., Higgins, R., Hintz, S. y Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development Neonatal Research Network. (2021). Association of high screen-time use with school-age cognitive, executive function, and behavior outcomes in extremely preterm children. *JAMA Pediatrics*, 175(10), 1025–1034. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2041>
- Websites for Screentime Use Strategies. (2021). *Word of Mouth*, 33(1), 10–11. <https://doi.org/10.1177/10483950211034238>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age*. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/guidelines-on-physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep-for-children-under-5-years-of-age>
- Zapata-Lamana, R., Ibarra-Mora, J., Henriquez-Beltrán, M., Sepúlveda-Martin, S., Martínez-González, L. y Cigarroa, I. (2021). Aumento de horas de pantalla se asocia con un bajo rendimiento escolar. *Andes Pediátrica*, 92(4), 565–575. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i4.3317>

INFORMACIÓN ADICIONAL

Conflictos de interés: Las autoras declaramos que no tenemos ningún conflicto de interés financiero, profesional o personal que pueda influir de forma inapropiada en los resultados obtenidos y en los análisis realizados.

Contribuciones de los autores: Valeria Hernández Yopez contribuyó en la elaboración del artículo desde la introducción hasta la discusión. Nadia Semenova Moratto contribuyó con la revisión general del manuscrito y realizó aportes específicos en las secciones de metodología y discusión

AmeliCA

Disponible en:

<https://portal.amelica.org/amei/amei/journal/743/7435419008/7435419008.pdf>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en portal.amelica.org

AmeliCA
Ciencia Abierta para el Bien Común

Valeria Hernández Yepez, Nadia Semenova Moratto

Tiempo en pantallas: implicaciones en la salud mental de los menores de edad

Screen Time: Implications for the Mental Health of Minors

Psicoespacios

vol. 19, núm. 34, p. 1 - 26, 2025

Institución Universitaria de Envigado, Colombia

psicoespacios@iue.edu.co

ISSN: 2145-2776

DOI: <https://doi.org/10.25057/21452776.1693>



CC BY-NC-SA 4.0 LEGAL CODE

Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.