



DISPOSITIVOS DIGITALES, SALUD MENTAL INFANTIL Y CUIDADO FAMILIAR: UNA REVISIÓN NARRATIVA

DIGITAL DEVICES, CHILDREN'S MENTAL HEALTH, AND FAMILY CARE: A NARRATIVE REVIEW

Quintero Rodríguez, Ana

Estudiante de IV año- Licenciatura en Ciencias de Enfermería
Semillero de investigación. Universidad de Panamá. CRUA. Panamá.

 Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-7118-7513>

Correo electrónico: anagisellequintero1510@gmail.com

Marín Cruz, Dolores

Estudiante de IV año- Licenciatura en Ciencias de Enfermería
Semillero de investigación. Universidad de Panamá. CRUA. Panamá.

 Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-1334-5574>

Correo: marindololores077@gmail.com

Villalobos, Zuleika Bazán

Estudiante de IV año- Licenciatura en Ciencias de Enfermería
Semillero de investigación. Universidad de Panamá. CRUA. Panamá.

 Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-7838-2253>

Correo: villazuly08@gmail.com

Moreno Ocaña, Fabiola

Estudiante de IV año- Licenciatura en Ciencias de Enfermería
Semillero de investigación. Universidad de Panamá. CRUA. Panamá.

 Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-3822-704X>

Correo: fabimoreno2309@gmail.com

Barrios Barrios, Delia

Docente-Facultad de Enfermería
Universidad de Panamá. CRUA. Panamá.

 Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6201-7869>

Correo: delia.barrios@up.ac.pa

Fecha de aceptación: 1 de julio 2026.
Fecha de aprobación: 15 de agosto 2026.

RESUMEN

Introducción: El uso de dispositivos digitales en la infancia se ha vuelto cada vez más frecuente en el entorno familiar, educativo y social. Si bien es cierto, la tecnología digital ha brindado oportunidades para el aprendizaje, la comunicación y el acceso a la información, existen preocupaciones sobre el impacto en la salud mental y la vida familiar, así como en la calidad del cuidado que requieren los infantes. **Objetivo:** analizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre el uso de dispositivos digitales, la salud mental infantil (0 a 9 años) y el cuidado familiar. **Metodología:** Se trata de una revisión narrativa de la literatura, realizada a través de PubMed, LILACS, Redalyc y Google Scholar, incluyendo estudios en español e inglés entre 2021 y 2025 relacionados con el uso de tecnología digital en la infancia, la salud mental y la mediación parental en el entorno familiar. **Resultados:** Una exposición temprana y prolongada a dispositivos digitales en los niños menores de 9 años, evidenciaron, sedentarismo, mayor riesgo de obesidad infantil, dificultades en la atención, problemas de sueño, autorregulación, retrasos en el desarrollo del lenguaje,



síntomas de ansiedad, tristeza, aislamiento y cambios en la interacción social. **Conclusiones:** La comunicación familiar y la supervisión parental mediadora/límites claros de los cuidadores son factores protectores que promueven experiencias digitales más saludables y equilibradas en un mundo globalizado.

PALABRAS CLAVE: Dispositivos digitales, uso de pantallas, infancia temprana, mediación parental, salud mental infantil.

ABSTRACT

The use of digital devices during childhood has become increasingly common in family, educational, and social settings. While it is true that digital technology has provided opportunities for learning, communication, and access to information, there are concerns about its impact on mental health and family life, as well as on the quality of care that young children require. **Objective:** to analyze the available scientific evidence on the relationship between the use of digital devices, children's mental health (0 a 9 year), and family care. **Methodology:** This is a narrative literature review conducted using PubMed, LILACS, Redalyc, and Google Scholar, including studies in Spanish and English published between 2021 and 2025 related to the use of digital technology in childhood, mental health, and parental mediation within the family setting. **Results:** Early and prolonged exposure to digital devices in children under 9 years of age was associated with a sedentary lifestyle, an increased risk of childhood obesity, attention difficulties, sleep problems, self-regulation issues, delays in language development, symptoms of anxiety, sadness, isolation, and changes in social interaction. **Conclusions:** Parental supervision, family communication, and mediating supervision/clear boundaries set by caregivers are protective factors that promote healthier and more balanced digital experiences in a globalized world.

KEYWORDS: Digital devices, screen time, early childhood, parental mediation, children's mental health.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la transformación digital ha modificado profundamente la manera en que las personas acceden a la información, se comunica, aprenden y participan en la vida cotidiana. Este fenómeno también ha alcanzado a la población infantil, favoreciendo a que los padres y/o cuidadores, los expongan cada vez más temprano a dispositivos digitales como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras, televisores y videojuegos, entre otros. En la actualidad, estas tecnologías forman parte del entorno habitual de muchos hogares, al punto que son utilizadas por niños y niñas con fines recreativos, educativos y de interacción social desde edades cada vez más tempranas.

Si bien, las tecnologías, forman parte de los avances en un mundo globalizado, han ampliado las oportunidades de aprendizaje, comunicación y acceso al conocimiento, también han puesto en evidencia las posibles repercusiones en la salud mental infantil. Diversos estudios señalan que la exposición prolongada y escasamente supervisada a dispositivos digitales puede relacionarse con efectos positivos y negativos sobre la salud infantil. Así, Díaz Cuesta y Concheiro Guisán, (2024) revelaron que desde la pandemia aumentó el tiempo en pantalla de los niños, y debe entenderse como exposición



prolongada, un tiempo que sobrepasa de 2 o 3 horas diarias. Siendo así, se han reportado efectos negativos como, la obesidad ligada a un estilo de vida sedentario, trastornos del sueño, y efectos positivos como, mejor desarrollo del lenguaje o del funcionamiento de la memoria, cuando se utilizaban medios interactivos.

Por otro lado, Eddy Ives et al. (2025) señalan evidencias que sugieren una asociación entre el uso excesivo de las tecnologías digitales: redes sociales mayormente, con la presencia de síntomas ansioso-depresivos y conductas autolesivas en la población infanto-juvenil. A su vez, indican que, a pesar de los efectos adversos por falta de regulación de los tiempos, no debe descartarse el potencial terapéutico que generan algunas herramientas digitales siempre y cuando respondan a las necesidades clínicas y cumplan con las reglamentaciones para tales fines. De la misma forma, estudios plantean, que los niños de la generación Alfa, muestran una adaptación impresionante a los entornos digitales, lo que acarrea enormes desafíos, para la familia y la sociedad (Ramírez Rodríguez & Bennasar García, 2025).

La salud mental es esencial para una buena salud física en general, por tanto, constituyen un componente esencial del desarrollo infantil, pues involucra la capacidad de los niños para relacionarse con los demás, expresar adecuadamente sus emociones y adaptarse a los desafíos de su entorno. En este sentido, Arnaud López (2023) destaca que las experiencias vividas durante los primeros años de vida tienen una influencia significativa en el bienestar psicológico futuro y enfatiza en que el desarrollo cerebral es vulnerable a las experiencias tempranas. Siendo así, se hace necesario favorecer el trabajo en promoción de la salud y prevención, que permita identificar oportunamente los factores de riesgo a los que se expone la población infantil, y, además, fortalecer los factores protectores que permiten un desarrollo saludable en esta población. Además, se nos invita a reflexionar sobre el fenómeno de una sociedad que normalice las conductas tecnológicas no beneficiosas debido a las repercusiones que ocasionan a la salud y al desarrollo social, entre otras consecuencias. Si como comunidad, normalizamos conductas tecnológicas que provocan efectos negativos, olvidamos la responsabilidad de resguardar los grupos vulnerables, incluidos los niños.

En este contexto, el creciente uso de tecnologías digitales plantea nuevos retos para la sociedad en general, las familias, los sistemas educativos. La literatura científica pone en evidencia, que los efectos asociados al uso de pantallas no dependen solamente del tiempo de exposición, sino también de otros factores como son, la edad del niño, el tipo de contenido al que se expone, el entorno familiar al que pertenece, enfatizando en este contexto, la calidad de la mediación parental (Mata Calderón & Carmiol, 2022; Ouyang et al., 2023). En consecuencia, surge como reto para todos los involucrados la atención y cuidado de los niños, de manera que permitan promover, uso equilibrado y seguro de la tecnología. En definitiva, investigaciones han identificado la participación de padres y cuidadores como uno de los principales factores protectores frente a los posibles efectos adversos que se desprenden del uso de dispositivos digitales. De igual forma, otras sugieren que los cambios en las formas de interactuar con la familia, la tecnoferencia parental y el uso indiscriminado de las tecnologías digitales, como una forma para manejar



la conducta de los hijos, pueden afectar la calidad de los vínculos afectivos e interferir en el desarrollo social y emocional de los niños (Xu & Qiao, 2025; López Vera et al., 2021). Por lo cual, surge el objetivo de esta revisión narrativa: analizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre el uso de dispositivos digitales, la salud mental infantil y el cuidado familiar.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica sobre el uso de dispositivos digitales, la salud mental infantil (niños de 0 a 9 años) y el cuidado familiar. El proceso de búsqueda, selección y análisis de la información se desarrolló entre septiembre de 2025 y enero de 2026, considerando estudios publicados entre los años 2021 y 2025. Para esta revisión se consultaron las bases de datos PubMed, LILACS, REDALYC y el repositorio de Google Académico.

Estrategia de búsqueda: Para realizar la búsqueda se incluyeron palabras clave de texto libre y descriptores, utilizando los operadores booleanos “AND” y “OR”. A continuación, se describen las ecuaciones utilizadas para cada base de datos. En PubMed, los términos relacionados con salud mental (“emotional health” OR “psychological well-being”) se unieron con términos de población, AND (“children” OR “childhood” OR “early childhood”) y con los términos relacionados con tecnología (“digital devices” OR “digital technology” OR “smartphones” OR “tablets” OR “electronic media” OR “screen time”). Para LILACS: Salud mental OR dispositivos electrónicos OR teléfonos OR televisión AND niños. En caso de Google Académico: (“salud física”) AND (niños OR niñas OR “infancia temprana” OR “desarrollo infantil”) AND (“dispositivos digitales” OR “tecnología digital” OR “teléfonos inteligentes” OR tablets OR “pantallas electrónicas” OR “tiempo de pantalla”) y para REDALYC: (“relaciones” OR “social”) AND (niños OR niñas OR “infancia temprana” OR “desarrollo infantil”) AND (“dispositivos digitales” OR “tecnología digital” OR “teléfonos inteligentes” OR tablets OR “pantallas electrónicas” OR “tiempo de pantalla”).

Criterios de selección: Se incluyeron artículos científicos de texto completo publicados en español o inglés, correspondientes a investigaciones cuantitativas, cualitativas, estudios mixtos y revisiones sistemáticas y de literatura que abordaran la relación entre el uso de dispositivos digitales, la salud mental infantil (0 a 9 años), y/o el bienestar infantil y el cuidado familiar. Se excluyeron aquellos estudios enfocados en población mayor de 10 años, adolescente o adulta, documentos sin acceso al texto completo y estudios que no respondían al objetivo de esta revisión. La información seleccionada, presentada en la Tabla 1, fue sometida a un proceso de lectura analítica, permitiendo reconocer la relación entre el uso de dispositivos digitales, la salud mental infantil y el cuidado familiar.

**Tabla 1**

Caracterización de los artículos incluidos en la revisión, según base de datos, 2021-2025

N	Autor	Título/Base de datos	País/Año	Diseño del estudio
A-01	Xu, Y. & Qiao, L.	Digital screen exposure and emotional symptoms in preschool children: mediation by parent-child relationship and moderation by peer relationships/ PubMed	China/2025	Estudio cuantitativo, transversal.
A-02	Ouyang, X., et al.	Preschool children's screen time during the COVID-19 pandemic: associations with family characteristics and children's anxiety/withdrawal and approaches to learning/ PudMed	China/2023	Estudio cuantitativo, transversal.
A-03	Panjeti-Madan, V., & Ranganathan, P.	Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains/Google Académico	Estados Unidos /2023	Revisión sistemática de
A-04	Eddy Ives et al.	Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental/ Google Académico	España/2025	Revisión naturalística.
A-05	Kardas, Z., et al.	Utilización de los medios de comunicación y actitudes frente a las pantallas en niños de 36-72 meses: estudio descriptivo transversal/ LILACS	Anatolia, Turquía/2023	Estudio descriptivo transversal.
A-06	García, S.V., et al.	Uso de pantallas, sedentarismo y actividad física en los niños menores de seis años, durante el periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio en AMBA: encuesta en línea/ LILACS	Buenos Aires, Argentina/2023	Estudio analítico y transversal.
A-07	Díaz Cuesta, A., & Concheiro Guisán.	Exposición prolongada a la televisión en niños y adolescentes: efectos sobre la salud y estrategias de protección/ LILACS	España/2024	Revisión sistemática.
A-08	Hernández-Yeppez, V. & Semenova-Moratto, N.	Tiempo en pantallas: implicaciones en la salud mental de los menores de edad/LILACS	Colombia/2025	Revisión sistemática de la literatura publicada 2006-2024.
A-09	Rodríguez Sas, O., & Estrada, L.C.	Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años/ Google Académico	Argentina/2021	Revisión sistemática.
A-10	Arias, D., et al.	Hábitos digitales: el tiempo en pantalla y los efectos en la salud y el bienestar, un estudio descriptivo en población escolar en un municipio de Colombia/Google Académico	Colombia/2025	Estudio observacional, descriptivo, de corte transversal.
A-11	Muñiz-Muñoz, F.M., & Roca-Piloso, P.	Efectos del uso de dispositivos tecnológicos en niños de 4 a 5 años/Google académico	Ecuador/2025	Enfoque de investigación cualitativa.



A-12	García-Jordá, M.C., et al.	Influencia del tiempo del tiempo de pantallas en conductas externalizantes e internalizantes en niños de 6-12 años/ Google académico	España/2025	Estudio cuantitativo transversal.
A-13	González-Sanmamed, M., et al.	Uso de los dispositivos móviles en la infancia: oportunidades y peligros/Redalyc	España/2023	Investigación cuantitativa transversal.
A-14	López Vera, L.A., et al.	Uso de dispositivos móviles por parte de lactantes y preescolares: una revisión sistemática/ Redalyc	México/2021	Revisión sistemática.
A-15	García de Molero, I., et al.	Tecnocultura y mediación tecnológica digital de interacciones sociales en las Cibersociedad/ Redalyc	Venezuela/2024	Investigación cualitativa y documental.
A-16	Mata Calderón, A., & Carmiol, A.M.	Mediación parental en el uso de tecnológicas móviles en niños y niñas costarricenses: Una aproximación metodológica mixta / Redalyc	Costa Rica/2022	Investigación de diseño mixto.
A-17	Bailón Mezones, M.K. & Vaca Cárdenas, M.E.	Dispositivos móviles en los trastornos de conducta de los niños de 0 a 3 años.	Ecuador/2021	Investigación bibliográfica y de campo, de nivel explicativo con un diseño no probabilístico de corte transversal.
A-18	González-Sanmamed, M., et al.	Uso de los dispositivos móviles en la infancia: oportunidades y peligros.	Provincia de A. Coruña/2023	Investigación cuantitativa, transversal.

Fuente: Representa los estudios incluidos en la revisión narrativa sobre dispositivos digitales, salud mental infantil (0 a 9 años) y cuidado familiar (2021-2025).

A partir de esta lectura y análisis, los hallazgos se organizaron en cuatro categorías principales, que permitan al lector una comprensión integral del fenómeno abordado, éstas son: (1) Transformación digital de la infancia y patrones de uso de dispositivos digitales, (2) Dispositivos digitales y salud mental infantil (0 a 9 años); (3) Cuidado familiar y mediación parental como factores protectores; (4) Repercusiones emocionales y sociales asociadas al uso de pantallas. Por último, presentamos no como una categoría, sino más bien, una breve mirada del fenómeno en términos de la enfermería como disciplina de la salud.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La revisión de la literatura refleja una preocupación científica por la influencia de los dispositivos digitales en el desarrollo infantil, particularmente en aspectos que deterioran la salud mental, la dinámica familiar y el bienestar emocional. En consecuencia, los estudios revisados señalan que la exposición temprana a pantallas se ha convertido en parte de la vida cotidiana de la infancia contemporánea, favorecida por disponibilidad de teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras y otros recursos digitales en el entorno familiar. De igual forma, estudios evidencian que los efectos asociados a su uso no dependen únicamente del tiempo de exposición, sino también de factores como el tipo de contenido, las características del contexto familiar y el acompañamiento brindado por padres y cuidadores, tal como lo señalan los estudios de (Kardas et al., 2023; Ouyang et al., 2023;



Díaz Cuesta y Guisán Concheiro, 2024). Pasamos a los resultados y discusión en torno a la categorización dada para esta revisión.

Transformación digital de la infancia y patrones de uso de dispositivos digitales

En esta categoría y atendiendo los estudios encontrados, podemos afirmar que, los dispositivos digitales forman parte de la vida cotidiana de niños y niñas desde edades cada vez más tempranas. Siendo así, Kardas et al (2023) reportan que un (36% de los menores) inician el contacto con pantallas antes de los dos años de edad, y entre ellos los más utilizados fueron, la televisión, los teléfonos inteligentes y las tabletas. Así mismo, Bailón Mezones y Vaca Cárdenas, (2021), evidencian que, el uso de dispositivos antes de los 3 años y la permisividad parental, interfieren de forma significativa en el aprendizaje y en el comportamiento. De igual forma, otros autores, reportaron un aumento paulatino en el tiempo al usar dispositivos durante los últimos años, potenciado por la incorporación de tecnologías digitales en actividades recreativas, educativas, de comunicación y convivencia familiar (Muñiz-Muñoz y Roca-Piloso, 2025; Ouyang et al., 2023). Por otro lado, acorde a Rodríguez Sas, O., & Estrada, L.C., (2021) el uso inadecuado de los dispositivos digitales, incide negativamente en la neuroplasticidad cerebral, que se verá reflejado posteriormente en una baja autoestima, bajo nivel cognitivo o dificultades conductuales, según edad y habilidades asociadas.

Esta revisión permite señalar que, el entorno familiar desempeña un papel fundamental en la introducción y formación de hábitos digitales infantiles para el diario vivir y que son múltiples los factores, que contribuyen a la transformación digital en la vida de los niños, entre ellos, el nivel educativo de los padres, las normas establecidas en el hogar, la disponibilidad de dispositivos y las rutinas familiares como la frecuencia y duración del uso de pantallas. En concordancia con estos factores, el estudio de Kardas et al. (2023) y Fernández Eslava, (2017) reflejaron que, el 28 % de los niños entre 36 a 72 meses de edad, ya utilizaban pantallas por más de 2 horas por día y el 36 % de esta muestra estudiada, fueron introducidos a los dispositivos de comunicación antes de los 2 años de edad. Además, que, los hijos de padres con educación superior tuvieron menos tiempo de pantallas frente a la televisión, la computadora o el teléfono móvil y al introducir libros en los primeros 6 meses de edad en la crianza de los niños, hubo menor tiempo diario frente a las pantallas, aunado además que, entre menos tiempo dedicaban los padres a las pantallas, menos tiempo también lo hacían los niños.

Dispositivos digitales y salud mental infantil (0 a 9 años)

Los estudios incluidos en esta categoría mostraron una asociación entre el uso prolongado de dispositivos digitales y algunos indicadores relacionados con la salud mental infantil (0 a 9 años), entre ellos, y acorde a investigaciones, podemos mencionar como más frecuentes: problemas de atención, dificultades de concentración, alteraciones en la regulación emocional, cambios en conductas vinculadas al aprendizaje y la adaptación social, problemas de sueño (Muñiz-Muñoz y Roca-Piloso, 2025; Eddy Ives et al., 2025; García-Jordá et al., 2025). Por otro lado, la evidencia demuestra que el incremento del tiempo en los niños frente a las pantallas se relaciona con una mayor presencia de síntomas



de ansiedad, retraimiento emocional, problemas conductuales, dificultades cognitivas y malestar psicológico. Estas manifestaciones tienden a ser más evidentes cuando la exposición ocurre durante períodos prolongados y sin supervisión adulta o mediante contenidos que no son apropiados para la edad del niño, de acuerdo a los autores, (Ouyang et al., 2023; Xu y Qiao, 2025; Díaz Cuesta y Guisán Concheiro, 2024, Hernández-Yepe, V., & Semenova-Moratto, N. 2025).

En otro sentido, las investigaciones también revelan que la influencia de los dispositivos digitales sobre el bienestar infantil/salud mental, refiriéndonos a resultados positivos, como a consecuencias negativas, no presentan un mismo patrón, ya que, algunos autores, coinciden en que factores como; tipo de contenido consumido por el niño, la finalidad de uso y la supervisión de padres o cuidadores durante la interacción digital pueden variar los resultados experimentados (Radesky y Christakis, 2016). En otras palabras, la evidencia sugiere que, dependiendo de la etapa de desarrollo del niño, el uso supervisado, puede fomentar experiencias de aprendizaje positivas, mientras que una exposición inadecuada podría aumentar los riesgos para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. De otro modo, Fernández Eslava (2017), indica que, la exposición a contenidos audiovisuales altamente estimulantes y de rápida alternancia puede afectar la capacidad de los niños para concentrarse en actividades que requieren atención sostenida.

Cuidado familiar y mediación parental como factores protectores

Un hallazgo relevante de las investigaciones en esta categoría, nos pone en evidencia el papel de la familia como mediadora principal de la cotidianeidad digital infantil. Es decir, reflejan que el acompañamiento parental adecuado y la práctica de normas claras favorecen un uso controlado de la tecnología, y éste a su vez, permite reducir los riesgos asociados a una exposición excesiva a las pantallas (Mata Calderón y Carmiol, 2022; Ouyang et al., 2023). En la misma línea, estos autores, revelan en sus investigaciones que, cuando los cuidadores comparten espacios donde se espera interacción con los niños, los cuidadores pasaban la mayor parte del tiempo usando los dispositivos móviles y no en interacción con los niños, lo que genera el fenómeno conocido como la tecnoferencia en el cuidado parental. Vemos que, la mediación parental representa un factor protector, pues permite orientar los contenidos a visualizar y si se acompaña a los niños durante el tiempo que estén en contacto directo con los dispositivos, también promueven la interacción familiar en estos contextos. Por el contrario, la escasa supervisión y el uso frecuente de dispositivos como una forma de entretener o regular la conducta infantil, han generado evidencias asociadas a problemas en el comportamiento de los niños, al igual que un marcado deterioro en los vínculos parentales y la calidad de las relaciones familiares, vistos desde resultados de investigaciones de, (Fernández Eslava, 2017; Bailón Mezones y Vaca Cárdenas, 2021; Kardas et al., 2023; Xu y Qiao, 2025). Así mismo, González-Sanmamed, M., (2023) revela en su estudio que, el acceso a contenido inapropiado y la posibilidad de realizar o sufrir ciberdelitos por la falta de supervisión parental, es un riesgo que puede evitarse. En resumen, el hecho de que las figuras parentales y/o cuidadores, estén distraídos o inmersos en la tecnología ocasiona un menor cuidado y menos certeza tanto



en la identificación como en la satisfacción de las necesidades de los niños que estén bajo su responsabilidad.

Repercusiones emocionales y sociales asociadas al uso de pantalla

En esta categoría, sobre las repercusiones sociales, tenemos que, “el apoyo social, caracterizado como los recursos disponibles que el individuo tiene a través de las interacciones que establece con los demás, se constituirá como el factor protector más importante para el mantenimiento de la salud y, cuya falta ocasionará enfermedades” (Moreira et al., 2006). Para ilustrar mejor, López Vera et al. (2021) indica en su revisión sistemática que, el uso de dispositivos móviles >2hrs/día se asocia a riesgo de desarrollo de alteraciones a la salud de los niños de 1 a 5 años. En definitiva, la evidencia revisada sugiere que la exposición excesiva a dispositivos digitales puede estar asociada con diversas manifestaciones emocionales y sociales durante la infancia. Entre las más reportadas están, “síntomas de ansiedad, miedo, depresión, cambios de humor, falta de motivación y aislamiento social” (Carneiro et al., 2019, p-2, citado por Xu y Quiao, 2025). Por otro lado, Arias, D., et al. (2025), en el estudio hábitos digitales y los efectos en la salud, reportó síntomas, principalmente de ansiedad, problemas en la concentración y tristeza, en particular, en la mayoría de la muestra, de igual forma, Eddy Ives et al., (2025) ponen en evidencia que el uso de dispositivos digitales, sugiere un aumento en síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas, de forma particular si los niños presentaban otros factores de riesgo presentes.

Del mismo modo, García-Jordá, et al. (2025) al referirse a “la influencia del tiempo de pantallas en conductas externalizantes e internalizantes en niños (6 a 12 años), revelaron como único predictor significativo para las subescalas de conductas externalizantes: hiperactividad y problemas de conducta explicando un 12% y 10% respectivamente de la varianza total y con respecto a las conductas internalizantes, sólo el uso de las pantallas antes de dormir resultó un predictor significativo de los síntomas emocionales explicando un 11% de la varianza”. Además, el uso antes de dormir también predijo de forma negativa y significativa la conducta prosocial, es decir, cuánto más uso de pantallas previo a la hora de dormir, se hace menor conducta prosocial (Muñiz-Muñoz & Roca-Piloso, 2025; Díaz Cuesta y Guisán Concheiro, 2024; Ramírez Rodríguez y Bennasar García, 2025). En resumen, en el ámbito social, los hallazgos indican que la sustitución de actividades recreativas presenciales con las figuras parentales, cuidadores y entre pares, por experiencias digitales puede aminorar las oportunidades de interacción familiar y comunitaria, lo que a su vez, adquiere especial relevancia durante los primeros años de vida, etapa en la que las relaciones interpersonales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo socioemocional y la adquisición de habilidades sociales en un mundo globalizado (Bailón Mezones y Vaca Cárdenas, 2021).

Reflexión: una breve mirada del uso de dispositivos digitales en menores de 9 años, en términos de la enfermería como disciplina de la salud.

Acorde a los estudios presentados, podemos recalcar la relevancia que los resultados expuestos, traen consigo para muchas disciplinas y entre ellas, enfermería como una de

las disciplinas relacionada a la salud. A pesar del creciente interés sobre investigaciones relacionadas al acceso de tecnologías digitales en diferentes edades, la evidencia científica sigue siendo dispersa entre disciplinas como la enfermería, psicología, educación, pediatría y otras disciplinas; lo que dificulta aún más, la comprensión integral del fenómeno. Por lo consiguiente, refiriéndonos a la promoción y prevención de la salud de los infantes, la enfermería como disciplina, tiene la oportunidad de fomentar estrategias de educación para la salud encaminadas a la práctica de hábitos digitales saludables en distintos escenarios, familia, escuela y comunidad (Campos Boto, M., et al. 2025). De igual forma, dada a su cercanía con las familias y comunidad, la enfermería es una pieza importante en sumarse a las actividades centradas en el fortalecimiento de competencias parentales y acompañamiento familiar que pueden mejorar la gestión del tiempo en dispositivos digitales, lo que a su vez contribuye a la promoción de estilos de vida más saludables, como lo sugieren, (Ortega Navas, 20210; Díaz Cuesta y Guisán Concheiro, 2024; Ramírez Rodríguez y Bennasar García, 2025). A continuación, y como resultado de esta revisión presentamos la Figura 1, que describe la interacción de algunos factores que influyen en la salud mental infantil con el uso de dispositivos digitales, tomando en cuenta la enfermería como pilar importante en la gestión de la promoción y prevención de la salud involucrando la participación de la familia y la comunidad.

Figura 1

Modelo conceptual que describe los factores que influyen en la salud mental infantil asociada al uso de dispositivos digitales.



Fuente: Elaboración propia basada en los hallazgos reportados por Kardas et al. (2023), Ouyang et al. (2023), Mata Calderón y Carmiol (2022), Xu y Qiao (2025), Muñiz-Muñoz y Roca-Piloso (2025), Eddy Ives et al. (2025), García-Jordá et al. (2025), Díaz Cuesta y Guisán Concheiro (2024) estudios incluidos en la revisión.



CONCLUSIONES

- El acceso a los dispositivos digitales forma parte de la vida cotidiana de la infancia y además, cumplen un rol cada día más relevante en la forma en que los niños se relacionan con su entorno, aprenden cosas nuevas y son utilizados muchas veces por parte de los padres y/o cuidadores como formas de entretenimiento.
- De acuerdo con los estudios presentados, es evidente que el uso de dispositivos electrónicos en niños (as) de 0 a 9 años afecta la salud física, ya que está asociado con el incremento de actividades sedentarias también la mala alimentación impulsada por la publicidad de productos poco saludables y de igual forma puede tener un mayor riesgo de desarrollar obesidad infantil. Estos problemas afectan el rendimiento académico ya que puede disminuir su capacidad para concentrarse y participar activamente en el aula de clases.
- Por otro lado, los estudios señalan una relación entre el incremento del tiempo de exposición a pantallas y la aparición de síntomas como ansiedad, retraimiento, tristeza y dificultades en la regulación emocional. Asimismo, se describe que el uso frecuente de pantallas, especialmente aquellas de carácter interactivo y en horarios previos al descanso nocturno, puede intensificar los síntomas emocionales y disminuir la conducta prosocial.
- Además, se evidencia que, el uso frecuente y sin regulación de dispositivos digitales por parte de los niños puede generar consecuencias negativas en su desarrollo social. Una de las principales dificultades es que la atención de los cuidadores suele centrarse hacia las pantallas y no en las necesidades de los menores. Desde el ámbito educativo, resulta fundamental que este tema sea abordado con el propósito de sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de ejercer una mayor supervisión en el uso de dispositivos digitales por parte de los niños, así como de reconocer los riesgos asociados al mal uso de estas tecnologías. Aunque algunos autores destacan los beneficios del uso de estas herramientas tecnológicas, la evidencia revisada sugiere que cuando no se emplean de manera adecuada, pueden generar múltiples efectos negativos a largo plazo en la infancia.
- En este contexto, la enfermería adquiere una relevancia especial, ya que su cercanía con las familias, las escuelas y la comunidad la posicionan como un actor clave para desarrollar acciones de promoción y prevención a través de la educación para la salud. Solo en la medida en que todos los actores involucrados en la crianza y educación de los niños y niñas, se comprometan a ser parte del desarrollo saludable de esta población, se podrá minimizar los riesgos potenciales del uso de los dispositivos digitales al igual que la promoción de un desarrollo pleno en una sociedad cada día más conectada.

Declaración de originalidad y uso de inteligencia artificial: Los resultados de este manuscrito son originales y producto de la búsqueda de la evidencia científica realizada por



las autoras. Se utilizó inteligencia artificial únicamente como apoyo en parte para mejorar la redacción, sin intervenir en la búsqueda, selección de los artículos, presentación de los resultados, discusión, ni conclusiones. La traducción del resumen fue realizada con Translated with DeepL.com (free version).

REFERENCIAS

- Arias, D., Rojas, A., Sánchez, N., García, M., Sánchez, J., Pérez, L., Agudelo, M. J., Agudelo, P., Valencia, J., Rivas, G., Patiño, A., & Agudelo, L. (2025). Hábitos digitales: El tiempo en pantalla y los efectos en la salud y el bienestar, un estudio descriptivo en población escolar en un municipio de Colombia. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 96(1), 1–17. <https://adp.sup.org.uy/index.php/adp/article/view/669/363>
- Arnaud López, L. J. (2023). Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta. *Revista Científica FIPCAEC*, 8(2), 3–23. <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/803/1449>
- Bailón Mezones, M. K., & Vaca Cárdenas, M. E. (2021). Dispositivos móviles en los trastornos de conducta de los niños de 0 a 3 años. *Cognosis*, 6(1), 29–46. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/3206/4672>
- Carneiro, A., Dias, P., Pinto, R., Baião, R., Mesquita, A., and Soares, I. (2019). Agreement and disagreement on emotional and behavioral problems in a sample of preschool-age children. *J. Psychoeduc. Assess.* 37, 154–168. doi: 10.1177/0734282917736392
- Campos Boto, M., Albás Sanz, L., Alcubierre Oto, A., Sierra Luna, L., Albás Sanz, I., & Benedé Julvez, C., (2025). Impacto del uso prolongado de pantallas en la salud física y mental: revisión bibliográfica y rol de Enfermería en la educación digital. *Revista Ocronos*, VIII(9), 1-14. <https://revistamedica.com/impacto-rol-enfermeria-educacion-digital/#Rol-de-Enfermeria-en-la-educacion-para-un-uso-saludable>
- Díaz Cuesta, J. F., & Guisán Concheiro, A. (2024). Exposición prolongada a la televisión en niños y adolescentes: Efectos sobre la salud y estrategias de protección. *Revista Española de Salud Pública*, 98, e202409051. <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2024.v98/e202409051/es>
- Eddy Ives, L. S., Huertas Patón, A., Forti Buratti, M. A., Álvarez Pitti, J., Salmerón Ruiz, M. A., Rodríguez Hernández, P. J., & Real López, M. (2025). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. *Anales de Pediatría*, 103(2). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503909>
- Fernández Eslava, A. (2017). *Las nuevas tecnologías en la primera infancia* [Tesis de maestría]. Universidad de Cádiz, España. <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/19823/TFM%20Araceli%20Fern%C3%A1ndez%20Eslava.pdf>



- García-Jordá, M. C., Merín, L., & Ricarte, J. J. (2025). Influencia del tiempo de pantallas en conductas externalizantes e internalizantes en niños de 6–12 años. *Revista de Psicología y Educación*, 20(2), 89–98. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.09>
- González-Sanmamed, M., Losada-Puente, L., Rebollo-Quintela, N., & Rodríguez-Machado, E. (2023). Uso de los dispositivos móviles en la infancia: oportunidades y peligros. *Psychology, Society & Education*, 15(3), 1–9. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-709X2023000300001
- Hernández Yepez, V., & Semenova-Moratto, N. (2025). Tiempo en pantallas: implicaciones en la salud mental de los menores de edad. *Psicoespacios*, 19(34), 1–26. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1693/1845>
- Kardas, Z., Sahin, N. E., & Kondolo, M. (2024). Utilización de los medios de comunicación y actitudes frente a las pantallas en niños de 36–72 meses: Estudio descriptivo transversal. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 122(3). <https://doi.org/10.5546/aap.2023-10122>
- López Vera, L. A., Moreno Gordillo, G. J., García Chong, N. R., López Omar, N., & López Vera, D. A. (2021). Uso de dispositivos móviles por parte de lactantes y preescolares: Una revisión sistemática. *Revista Científica Ciencia Médica*, 24(2), 132–142. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=426070530009>
- Mata Calderón, A., & Carmiol, A. M. (2022). Mediación parental en el uso de tecnologías móviles en niños y niñas costarricenses: Una aproximación metodológica mixta. *Interdisciplinaria*, 39(3), 167–183. <https://www.redalyc.org/journal/180/18072335010/>
- Moreira, P., Crusellas, L., Filipa, M. V., & Pinheiro, A. (2006). Construyendo salud: de las evoluciones teóricas a las aplicaciones prácticas. *Salud y Drogas*, 6(2), 161–196. <https://share.google/JbN8cyKWAA2gevyvM>
- Muñiz-Muñoz, F. M., & Roca-Piloso, P. (2025). Efectos del uso de dispositivos tecnológicos en niños de 4 a 5 años. *Revista Científica Ciencia y Método*, 3(3), 247–260. <https://doi.org/10.55813/gaea/rcym/v3/n3/73>
- Ortega Navas, M. C. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462–470. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785025>
- Ouyang, X., Zhang, X., Zhang, Q., Gong, X., & Zhang, R. (2023). Preschool children's screen time during the COVID-19 pandemic: Associations with family characteristics and children's anxiety/withdrawal and approaches to learning. *Current Psychology*, 43(20), 1–15. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10230141/>



- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: Implications for early childhood development and behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5), 827–839. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>
- Ramírez Rodríguez, Y. J., & Bennasar García, M. I. (2025). Impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la salud de niños y jóvenes. *Revista Actividad Física y Ciencias*, 17(1), 154–170. <https://revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/3352/3786>
- Rodríguez Sas, O., & Estrada, L. C. (2021). Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años. *Revista De Psicología*, 22(1), 86–101. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe086>
- Xu, Y., & Qiao, L. (2025). Digital screen exposure and emotional symptoms in preschool children: Mediation by parent–child relationship and moderation by peer relationships. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1584919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1584919>
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1584919/full>