

## Impactos de la Exposición Excesiva a Pantallas de los Niños desde la Percepción de los Padres

Reis de Souza, Elaine

Universidad Internacional Tres Fronteras

ID: 0009-0003-7058-4654

Rodrigues Sirqueira, Narla

Universidad Internacional Tres Fronteras

ID: 0009-0005-7985-554X

Ioshijiro, Nelson Michel

Universidad Internacional Tres Fronteras

ID: 0009-0005-5069-2986

Alves Neves, Paloma Catrine

Universidad Internacional Tres Fronteras

ID: 0009-0000-8425-4662

Bento, Samira Ariandeny

Universidad Internacional Tres Fronteras

ID: 0009-0008-5076-3520

Benítez, Nancy Antonia

Universidad Internacional Tres Fronteras

ID: 0000-0002-7946-5083

### RESUMEN

La exposición prolongada al uso de pantallas durante la infancia puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro y la salud mental. La reciente preocupación por el uso excesivo de pantallas por parte de los niños motiva este estudio, que analiza las percepciones de los padres sobre este tema, identificando los beneficios y riesgos asociados a la exposición prolongada a los dispositivos digitales. Basada en la Teoría Bioecológica del Desarrollo Humano, la investigación explora cómo los factores familiares, sociales y culturales influyen en las prácticas parentales y en la relación de los niños con las pantallas. El tipo de estudio es no experimental, transversal y de enfoque cuantitativo, con la aplicación de cuestionarios estructurados a 56 padres de niños de hasta 12 años, vinculados a estudiantes de medicina de la Universidad Internacional Tres Fronteras. Los resultados indican que, aun que las pantallas proporcionan acceso a contenidos educativos y recreativos, la exposición prolongada se asocia a consecuencias negativas, como retrasos en el desarrollo neuro psicomotor, dificultades emocionales y conductuales, obesidad y trastornos del sueño. Ante estos hallazgos, la investigación refuerza la necesidad de una mayor concienciación de los padres sobre el uso saludable de las pantallas y la implementación de directrices basadas en recomendaciones de organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**Palabras clave:** Exposición a pantallas; Desarrollo infantil; Percepción de los padres; Impactos tecnológicos; Salud infantil.

## ABSTRACT

Prolonged exposure to screen use during childhood can negatively affect brain development and mental health. Recent concern about excessive screen use by children motivates this study, which analyzes parents' perceptions on this issue, identifying the benefits and risks associated with prolonged exposure to digital devices. Based on the Bioecological Theory of Human Development, the research explores how family, social and cultural factors influence parenting practices and children's relationship with screens. The type of study is non-experimental, cross-sectional and quantitative in approach, with the application of structured questionnaires to 57 parents of children up to 12 years old, linked to medical students at the Tres Fronteras International University. The results indicate that, although screens provide access to educational and recreational content, prolonged exposure is associated with negative consequences, such as delays in neuropsychomotor development, emotional and behavioral difficulties, obesity and sleep disorders. Given these findings, the research reinforces the need for greater parental awareness about healthy screen use and the implementation of guidelines based on recommendations from organizations the World Health Organization (WHO).

**Keywords:** Screen exposure; Child development; Parental perception; Technological impacts; Child health.

## 1. INTRODUCCIÓN

El uso de dispositivos digitales se ha convertido en una constante en las rutinas familiares, transformando la forma en que los niños interactúan con el mundo que los rodea. Los smartphones, tablets y televisores, antes reservados para funciones específicas, ahora desempeñan papeles centrales en la vida cotidiana, a menudo reemplazando el actividades cotidianas e interacciones interpersonales.

Esta nueva realidad trajo consigo beneficios, como: acceso a contenidos educativos y de entretenimiento, pero también planteó preocupaciones sobre los efectos del tiempo frente a la pantalla en el desarrollo infantil. La exposición excesiva a las pantallas, especialmente en la primera infancia, se ha asociado con retrasos en el desarrollo neuropsicomotor, dificultades emocionales y conductuales, además de problemas de salud física como obesidad y trastornos del sueño (1).

Este estudio aborda las percepciones de los padres sobre el uso de pantallas por parte de sus hijos, investigando cómo interpretan los posibles beneficios y riesgos de esta práctica. La presente investigación tiene como objetivo responder cuestiones, cómo los padres evalúan el impacto del alto tiempo frente pantallas en el desarrollo infantil, que factores influyen en tus decisiones sobre el uso de dispositivos tecnológicos lo más importante, cómo estas percepciones pueden guiar prácticas más saludables en el uso de pantallas.

Es muy importante comprender la percepción de los padres sobre el impacto del uso excesivo de pantallas en el desarrollo de los hijos. Identificar los factores que influyen las prácticas parentales con relación al uso de pantallas por los niños. Evaluar las asociaciones entre el tiempo de pantalla y aspectos del desarrollo infantil como interacción social, emocional y de cognición. Proponer estrategias para concientizar a los padres y responsables sobre el uso adecuado de dispositivos digitales por los niños.

Según Rosa PMF y Souza mencionado por Brito, la tecnología está cada vez más presente e indispensable en la vida cotidiana de las personas en todo el mundo, y su uso intenso se ha intensificado desde el siglo XX. Como era de esperar, estas tecnologías se introducen cada vez más en la vida de los niños a través de medios digitales, juguetes robóticos, tabletas, televisores, teléfonos inteligentes, entre otras formas (2).

Sin embargo, el uso inadecuado de la tecnología durante estos periodos puede causar problemas en el desarrollo de los niños y adolescentes. La dependencia de los niños a los dispositivos digitales provocó cambios en el desarrollo cognitivo, además de limitar las experiencias de la vida real (3). Entre los principales problemas causados por la excesiva exposición a las pantallas están el desarrollo de obesidad, retrasos de lenguaje, deficiencias en habilidades sociales, limitación del aprendizaje y otros.

Utilizando la escala de Bayley III se verificó que más del 60% de los niños presentan un tiempo de pantalla superior a 2 horas por día, y que la televisión es aún la principal responsable por esta exposición. Entre los factores familiares y sociales, lo que más se demostró influenciar en el mayor tiempo de pantalla fueron el nivel socioeconómico y recursos familiares (4).

Dado el aumento significativo del tiempo frente a las pantallas entre niños pequeños, además de los cambios en rutinas familiares y dependencia de las tecnologías digitales, se propone el presente estudio. Describir la percepción de los padres, en cuanto a los riesgos del exceso de uso de pantallas, es fundamental para el desarrollo de políticas y estrategias educativas que promuevan el uso saludable y disminuyan los impactos negativos a la salud de los niños. Además, se busca contribuir a la literatura académica, ofreciendo una visión más profunda sobre los desafíos encarados por los padres en la mediación del uso de dispositivos digitales.

La necesidad de orientación a los padres es reforzada por las recomendaciones de órganos como la American Academy of Pediatrics (AAP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugieren limitaciones estrictas al tiempo de exposición a pantallas. Sin embargo, la implementación de estas pautas no depende sólo del conocimiento de los padres, sino también de sus capacidades de ajustar las rutinas familiares para incorporar prácticas más saludables (5).

Este estudio se basa en la Teoría Bioecológica del Desarrollo Humano de Urie Bronfenbrenner, que postula que el desarrollo humano está influenciado por interacciones dinámicas entre el individuo y los contextos en los que se inserta. Estos contextos se organizan en sistemas interrelacionados: microsistema (familia e interacciones cercanas), mesosistema (relaciones entre diferentes entornos, como la escuela y la familia), exosistema (contextos indirectos que influyen en el individuo, como las redes sociales y el trabajo de los padres) y macrosistema (valores culturales y normas sociales).

En el contexto del uso de la pantalla, el modelo bioecológico ayuda a comprender cómo el entorno familiar, las prácticas de crianza y las influencias socioculturales moldean la relación de niños con dispositivos digitales. Los padres y cuidadores desempeñan un papel central como mediadores de estas interacciones, ya sea a través del control del contenido al que se accede, ya sea a través del ejemplo que dan al utilizar los dispositivos en el entorno doméstico.

Además, este estudio está respaldado por guías internacionales, como las de la American Academy of Pediatrics, que recomienda el uso supervisado y limitado de dispositivos, y en el concepto de desarrollo saludable, que prioriza las actividades lúdicas, las interacciones sociales y los vínculos emocionales como pilares del crecimiento infantil. La literatura destaca que el equilibrio entre los estímulos tecnológicos y las experiencias reales es esencial para minimizar los impactos negativos de las pantallas, como retrasos en el lenguaje, dificultades habilidades motoras y capacidad reducida para la interacción social.

Otra cuestión relevante es el concepto de “atención conjunta”, que describe la capacidad del niño para compartir experiencias con otros es esencial para desarrollo socioemocional. Exposición excesiva a pantallas, especialmente sin la supervisión puede obstaculizar el desarrollo de esta habilidad al reducir el tiempo dedicado a la interacción directa entre padres e hijos.

Por último, este estudio considera las implicaciones de los medios interactivos, que difieren significativamente de las pantallas tradicionales, como la televisión. Los dispositivos móviles permiten interacción directa con el contenido, lo que, en determinadas circunstancias, puede estimular habilidades cognitivas y motoras. Sin embargo, el uso prolongado sin criterios claros puede limitar la exploración del entorno físico y el juego, que son fundamentales para desarrollo infantil.

## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio es no experimental, transversal, de enfoque cuantitativo, con el objetivo de analizar la percepción de los padres hacia sus hijos que usan pantallas, entre estudiantes de tercer año de la carrera de Medicina de la Universidad Internacional Tres Fronteras, y sus familias (6).

La población de estudio estuvo constituida por 56 personas, que estudian o forman parte de la lista de familiares de estudiantes de medicina de la Universidad de las Tres Fronteras (UNINTER), de los cuales se anularon 02 cuestionarios por falta de respuesta en algunos ítems, cubriendo filios con una distribución equilibrada entre los géneros masculino y femenino. La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario estructurado, validado y guiado por los investigadores. Los criterios para participar en la investigación se basaron en ser padre o madre de niños de hasta 12 años, que ya utilizan pantallas. Los datos se recolectaron durante el primer semestre del año 2025, mediante un cuestionario estructurado, este cuestionario fue enviado en línea a los estudiantes de tercer año de medicina en la Universidad Internacional Tres Fronteras (UNINTER) y sus familiares.

Los cuestionarios en línea (agrupaciones en línea autoadministradas) son fáciles de distribuir, permiten recopilar y procesar datos rápidamente y son una opción más económica. Es importante considerar que este enfoque está restringido a los usuarios de internet y puede resultar en ninguna respuesta (7). Gracias a su flexibilidad, los encuestados pueden responder cuando lo deseen, sin presiones. El anonimato garantiza que las respuestas no sean identificadas, lo que puede conducir a respuestas más honestas y abiertas de los participantes, lo que genera menos riesgo de distorsión debido a la falta de influencia del investigador (7). Los datos recolectados fueron traducidos a frecuencia relativa y representados a través de tablas, la muestra será cargada en un programa estadístico para luego ser traducida a porcentajes.

El cuestionario fue creado en la plataforma y enviado vía internet, directamente a los estudiantes y familiares del tercer año de carrera medica en la Universidad Internacional Tres Fronteras (UNINTER), WhatsApp o redes sociales. Para evaluar a ellos asociaciones entre el tiempo frente a la pantalla y los aspectos sociales, emocionales y cognitivos del desarrollo infantil.

### **3. RESULTADOS**

El estudio revela que el uso de dispositivos digitales se ha convertido en una constante en las rutinas familiares, transformando la forma en que los niños interactúan con el mundo que los rodea. Los smartphones, tabletas y televisores, antes reservados para funciones específicas, ahora desempeñan papeles centrales en la vida cotidiana, a menudo reemplazando el actividades cotidianas e interacciones interpersonales. Esta nueva realidad trajo consigo beneficios, como: acceso a contenidos educativos y de entretenimiento, pero también planteó preocupaciones sobre los efectos del tiempo frente a la pantalla en el desarrollo infantil. La exposición excesiva a las pantallas, especialmente en la primera infancia, se ha asociado con retrasos en el desarrollo

neuropsicomotor, dificultades emocionales y conductuales, además de problemas de salud física como obesidad y trastornos del sueño (6).

**Tabla 1.**

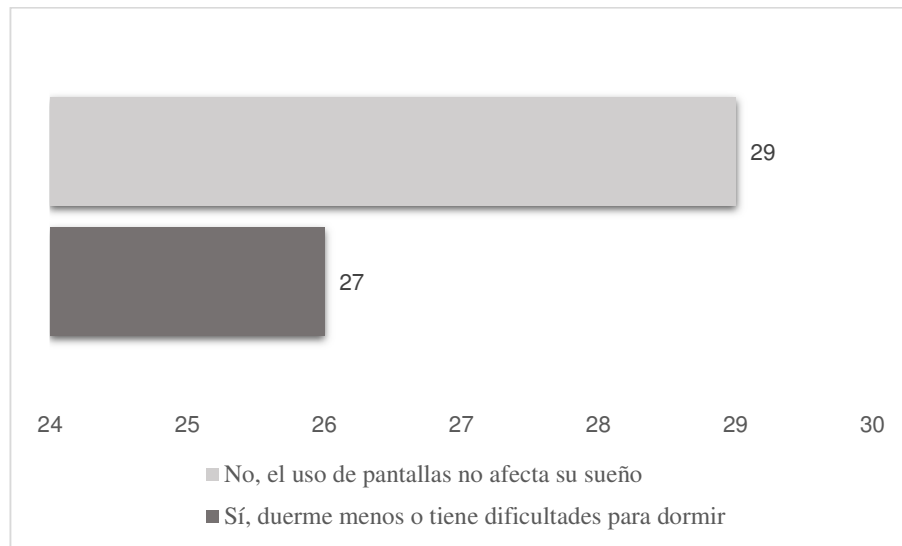
<b>¿Qué edad tiene su hijo?</b>	
Menos de 2	5
Entre 2 y 4	22
Entre 6 y 10	14
Más de 10	15
<b>¿Cuántas horas al día?</b>	
Menos de 1	8
Entre 1 y 2	16
Entre 2 y 4	15
Más de 4	17
<b>¿Qué dispositivo más se utiliza?</b>	
Smartphone	36
Tablets	8
Computadora	6
Televisión	6
<b>¿Con qué frecuencia supervisa?</b>	
Nunca	1
Casi nunca	33
A menudo	9
Siempre	13
<b>¿Cuál es el objetivo del uso de las pantallas por parte de su hijo?</b>	
Entretenimiento	42
Educación	4
Comunicación	10
<b>¿Crees que el uso excesivo de pantallas puede perjudicar el desarrollo de tu hijo?</b>	
No influye	10
Si de forma negativa	26
Si de forma positiva	20
<b>¿Influye el uso de pantallas en la interacción social de tu hijo?</b>	
No sé	1
No	53
Sí	2
<b>¿Establece límite de tiempo para uso de pantallas por parte de tu hijo?</b>	
No, lo dejo libre	6
Si, pero no siempre se siguen	22
Si, siempre	28

Algunos resultados se representan en tabla y se tuvo como fuente primaria a los estudiantes que realizaron la investigación, que contó con una muestra de 56 padres. El análisis muestra que la distribución por edades mostró los hijos se encuentran en 5 con en el rango de edad de menos de 02 años, 22 hijos entre 2 a 5 años, 14 entre 06 e 10 años, seguido de 14 con más de 10 años. Es importante el control de cantidad de horas los niños utilizan los dispositivos, para que no haya futuros problemas de salud en tu vida. Se observa que 08 niños usan menos de una hora, 16 entre una y dos horas, 15 entre dos y cuatro horas, y 17 usan más de cuatro horas. Además, a cada día crece más el porcentaje de niños con fácil acceso a un teléfono proporcionado por sus padres. En relación a los dispositivos utilizados por los niños muestra un gran porcentaje en uso de smartphones por 36 utilizan, 08 hace uso de Tablet, 06 computador y seguido de 06 en televisor representado por 56 respuestas en total. Muestra que los niños menores de 10 años tienen cada vez más fácil acceso a los teléfonos, la televisión está justo por debajo del porcentaje, pero también es muy utilizada por los niños.

Es importante que los padres supervisen y presten atención a lo que ven sus hijos, evitando así contenidos no apropiados para su edad. En la frecuencia de supervisión del dispositivo que están usando los niños termina en 35 respuestas de 56, demostrando la supervisión siempre que los niños vienen en sus teléfonos o televisores, 13 lo hacen frecuentemente, 07 rara vez y 1 de ellos nunca supervisa. Además en relación con el objetivo principal del uso de pantallas por parte de los niños mostró que 10 lo utilizaron para la comunicación, 04 para su uso en actividades escolares, y la gran mayoría 42 de ellos lo utilizaron para juegos, videos y redes sociales.

El uso de pantallas por parte de los niños, con mayor acceso a dispositivos como celulares, tablets, computadoras y televisores. El impacto de las pantallas en la infancia puede ser positivo, si está bien regulado, pero también plantea desafíos importantes para la salud física, mental y social de los niños. El resultado es que 6 padres no ponen límites, 22 padres ya dejan libres a sus hijos, pero con horarios establecidos y 28 padres utilizan pantallas sin horarios establecidos. Además, se evidenció que la mayoría de los padres en un total de 53 cree que el uso excesivo de pantallas puede perjudicar el desarrollo de sus hijos, frente a dos que creen que no, y solo uno no sabe. En cuanto a la influencia en la interacción social de sus hijos, 10 de 56 de ellos no creen que influya, 26 dicen que influye negativamente, mientras que 20 piensan que influye de forma positiva.

**Gráfico 1. Uso de las pantallas cuanto a afectar el sueño de su hijo**

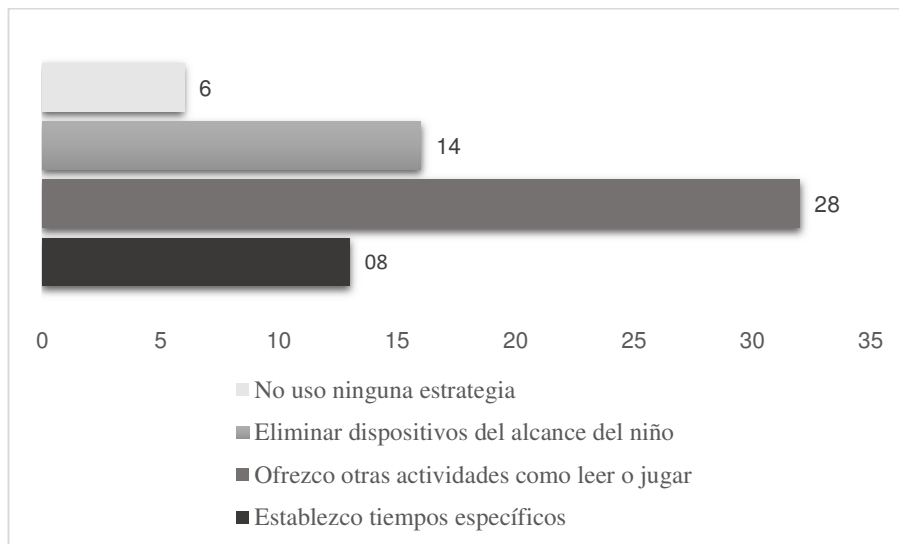


**Fuente:** Cuestionario diseñado por los investigadores

**N: 56**

La representación discutida en cuanto a los cambios en el sueño de sus hijos hubo un balance cuanto a porcentaje que refirió que el uso de dispositivos electrónicos no afecta la calidad del sueño, con 29 padres que manifestaron esta respuesta, en cambio 27 afirmaron que sí duermen menos o tienen dificultad para dormir.

**Gráfico 2. Estrategias utilizadas para limitar el uso**



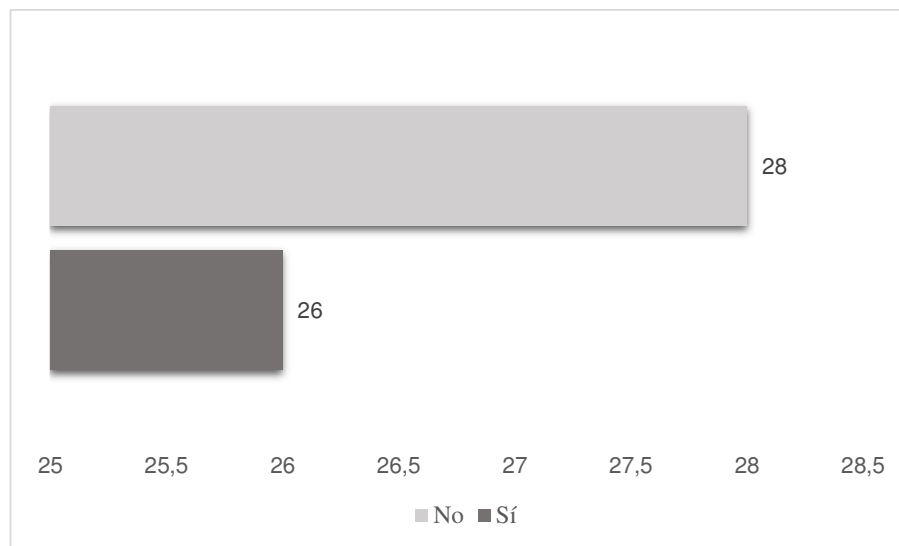
**Fuente:** Cuestionario diseñado por los investigadores

**N: 56**



Existe una gran dificultad para criar a los hijos sin el uso de pantallas, por lo que se necesitan implementar muchas estrategias para que el foco se desvíe de las pantallas, con esto el gráfico muestra que entre 56 padres que participaron en la investigación, 06 de ellos no adoptan ninguna estrategia, 14 eliminan dispositivos del alcance del niño, 28 ofrecen otras actividades como leer o jugar, según 08 que establecen un tiempo específico.

**Gráfico 3. Si hay recibido orientación de profesionales**

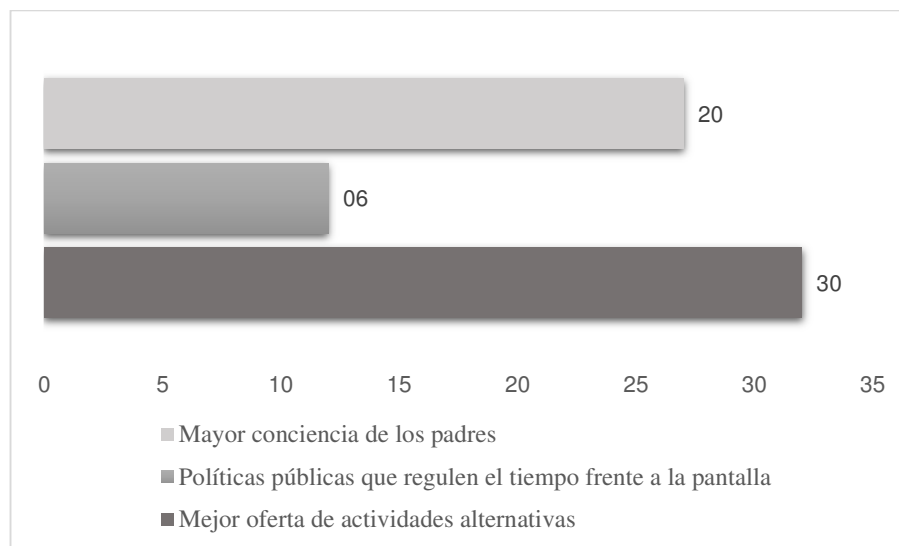


Fuente: cuestionario diseñado por los investigadores

N: 56

El uso de pantallas por parte de los niños es de suma relevancia porque impacta directamente en la salud, el desarrollo cognitivo y el bienestar infantil. El resultado muestra que 28 padres ya habían recibido ayuda de un profesional. 26 padres no recibieron ninguna ayuda.

**Gráfico 4. Qué crees que podría mejorar la relación con los dispositivos**

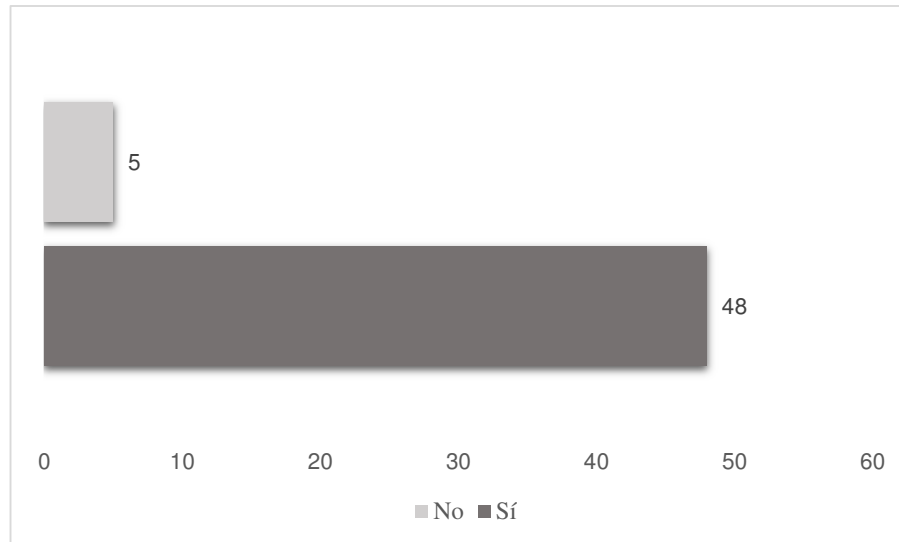


Fuente: cuestionario diseñado por los investigadores

N: 56

Es necesario concienciar a los padres, familiares y niños que utilizan estos dispositivos digitales, ya que este uso a largo plazo tendrá consecuencias devastadoras. El gráfico muestra que 20 padres creen que debería haber una mayor concienciación de los padres sobre el tema, 06 creen que es necesario contar con políticas públicas que regulen el tiempo frente a las pantallas, y 30 ven la necesidad de mejorar la oferta de actividades alternativas.

**Gráfico 5. Importancia del papel de la escuela**



**Fuente: cuestionario diseñado por los investigadores**

**N: 56**

Las escuelas juegan un papel clave en la concienciación sobre el uso de tejidos. Con la tecnología cada vez más presente en la vida de niños y adolescentes, es esencial que las escuelas contribuyan a promover un uso saludable y equilibrado. El resultado muestra que 50 padres o sus encuestados creen que las escuelas tienen un papel fundamental en la sensibilización en las escuelas, y solo 6 creen que no.

#### **4. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN**

Los resultados refuerzan la creciente preocupación sobre el impacto del uso excesivo de pantallas en el desarrollo infantil. Se evidenció que, aunque los dispositivos digitales ofrecen beneficios educativos y recreativos, su uso prolongado sin supervisión puede acarrear efectos negativos en la salud física, emocional y cognitiva de los niños. Los datos recogidos muestran una correlación entre el tiempo de exposición a pantallas y la incidencia de problemas como trastornos del sueño, dificultades en la interacción social, obesidad y alteraciones en el desarrollo neuropsicomotor.

Desde la perspectiva de los padres, se constató que muchos reconocen los riesgos asociados, pero existen dificultades en la implementación de límites efectivos. Factores como la disponibilidad de tiempo, el acceso fácil a los dispositivos y la ausencia de estrategias claras de regulación influyen en la gestión del uso de las pantallas dentro del hogar. Además, se identificó que el nivel socioeconómico y el grado de información de los padres influyen directamente en la percepción y en las prácticas de control sobre el tiempo de pantalla.

Otro hallazgo relevante es el papel de las escuelas y de las políticas públicas en la concienciación sobre el uso responsable de la tecnología. La mayoría de los padres encuestados coinciden en que las instituciones educativas deben desempeñar un rol activo en la promoción de un uso equilibrado de las pantallas, fomentando actividades alternativas y proporcionando orientación sobre el impacto de la tecnología en el desarrollo infantil. A partir de los resultados obtenidos, se concluye que la exposición excesiva a las pantallas constituye un desafío significativo para el desarrollo infantil y para la dinámica familiar. Si bien la tecnología ofrece oportunidades de aprendizaje y entretenimiento, su uso desregulado puede generar consecuencias negativas en aspectos fundamentales del crecimiento infantil. La percepción de los padres indica una creciente preocupación, pero también una falta de herramientas y estrategias adecuadas para gestionar esta situación.

Se refuerza la necesidad de educar a los padres sobre las mejores prácticas para regular el tiempo de pantalla y fomentar hábitos saludables desde la infancia. La implementación de políticas públicas, así como el desarrollo de estrategias educativas en el ámbito escolar, pueden desempeñar un papel crucial en la mitigación de los efectos negativos de la tecnología en los niños. Finalmente, se sugiere la continuidad de estudios en esta área, explorando estrategias de intervención y el impacto a largo plazo del uso excesivo de pantallas en diversas etapas del desarrollo infantil. La investigación en este campo es fundamental para orientar a las familias y a las instituciones en la creación de un entorno digital más seguro y beneficioso para los niños.

## **5. REFERENCIAS**

1. Vasconcelos YLC, Santos LT, Dos Santos JFP, y de Andrade ARO. O Impacto Do Uso Excessivo De Telas No Desenvolvimento Neuropsicomotor De Crianças: Uma Revisão Sistêmica. Revista Foco. 2023;: p. 18.

2. Brito CNdSRd, Mendonça FC, Lopes Júnior HMP, y Nunes JF. Impactos Da Dependência De Telas Infantil. Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação. 2024;; p. 14.
3. Damasceno NRAD, Hermes APD, Bona LS, Neves PGPdV, Matos PS, Siqueira RMEB, et al. Tempo Excessivo De Tela E Suas Consequências No Desenvolvimento Psicomotor Infantil. Brazilian Journal of Health Review. 2024 Abril 6: p. 14.
4. Arruda NFS, Paiva SMP, Almeida MEL, Torres KRB, Lavor MASdF, y Deininger LdSC. Os Malefícios Da Utilização De Telas Eletrônicas Na Infância: Uma Revisão Integrativa Da Literatura. Revista JRG De Estudos Acadêmico. 2024;; p. 13.
5. Sousa LL, Carvalho JBMD. Uso Abusivo De Telas Na Infância E Suas Consequências. Revista Eletronica Acervo Saúde. 2023;; p. 10.
6. Hernández R, Fernández C, y Baptista P. Metodologia De La Investigación 5ta Edición Sampieri México D.F.: Interamericana Editores; 2010.
7. Bastos JEdS, Sousa JMdJ, Silva PMNd, y Aquino RLd. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences. [Online].; 2023. Available from: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n3p623-636>.
8. Passos TP. Uso De Telas Na Infância: Revisão Bibliográfica Sobre Riscos E Prejuízos Para O Desenvolvimento Cognitivo e Linguístico. Goiânia;; 2021.
9. Nobre JN, Santos JN, Santos LR, Guedes SC, Pereira L, Costa JM, et al. Fatores Determinantes No Tempo De Tela De Crianças Na Primeira Infância. Scielo Brasil. 2021 Março 15: p. 10.
10. Rocha MFdA, Bezerra REdA, Gomes LdA, Mendes ALdAC, Lucena ABd. Consequences Of Excessive Use Of Ccreens For Children's Health: An Integrative Literature Review. Research, Society and Development. 2022 Março 21: p. 10.
11. Martins FMD, Castro ATV, Barbosa GM, de Melo LDP, Costa LM, Gomes ACCL, et al. Efeitos Do Uso De Telas Na Saúde Visual Infantil. Brazilian Journal of Health Review. 2023 Agosto 9: p. 10.

12. Moreira LH, Luna RCC, Braga AdV, Constante FC, Constante FC, Maia LCdO, et al.  
Consequências do tempo de tela precoce no desenvolvimento infantil / Consequences of early screen time on child development. Brazilian Journal of Developmen. 2021 Outubro 14: p. 9.