

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Tiempo en pantalla, control inhibitorio e impulsividad en niños en
edad preescolar y escolar: Una revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Neuropsicología

Autor:

Glenda Liseth Cardoso Rios

Ruth Araceli Jarama Monserrate

Asesor:

Vanessa Arán Filippetti

Lima, junio de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO
ACADÉMICO

Yo: Dra. Vanessa Aran Filippetti, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología,
Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: "Tiempo en pantalla, control inhibitorio e impulsividad en niños en edad preescolar y escolar: Una revisión narrativa" de las autoras: Glenda Lisseth Cardoso Rios Ruth Araceli Jarama Monserrate tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido, asumo la responsabilidad correspondiente ante cualquier falsedad u omisión tanto en los documentos como en la información aportada; por ello, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 23 días del mes de julio del año 2026.



Dra. Vanessa Arán Filippetti

**Tiempo en pantalla, control inhibitorio e impulsividad en niños en
edad preescolar y escolar: Una revisión narrativa**

TRABAJO ACADÉMICO

**Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Neuropsicología.**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Neira Suaña', is positioned above a horizontal line.

Msc. Mérida Emma Neira Suaña
Dictaminadora

Lima, 24 de julio del 2026

Resumen

En los últimos años, el uso de las pantallas digitales ha sido objeto de estudio, en particular, el tiempo de uso y su asociación con funciones cognitivas. El objetivo de la presente revisión narrativa fue evaluar y sintetizar la evidencia científica sobre la relación entre el tiempo de pantalla, el control inhibitorio y la impulsividad en niños en edad preescolar y escolar. Se realizó una revisión narrativa siguiendo los criterios de SANRA y se seleccionaron 10 estudios publicados entre 2015 y 2025 que brindan información sobre la población delimitada, los instrumentos empleados para evaluar las variables y sus resultados. Los estudios revisados muestran consistentemente una relación negativa entre el tiempo excesivo de pantalla y el control inhibitorio, así como una asociación positiva entre el uso de pantallas y la impulsividad. La síntesis de los resultados subraya cómo el entorno digital puede comprometer la conectividad funcional de los circuitos ejecutivos, debilitando el control inhibitorio y favoreciendo una mayor impulsividad cognitiva en edad escolar.

Palabras clave: tiempo en pantalla, control inhibitorio, impulsividad, preescolar, edad escolar

Abstract

In recent years, the use of digital screens has been a major focus of study, particularly regarding screen time and its association with cognitive functions. The objective of this narrative review was to evaluate and synthesize the scientific evidence on the relationship between screen time, inhibitory control, and impulsivity in preschool and school-aged children. A narrative review was conducted following the SANRA criteria, selecting ten studies published between 2015 and 2025 that provide information on the defined population, the instruments used to evaluate the variables, and their results. The reviewed studies consistently show a negative relationship between excessive screen time and inhibitory control, as well as a link between screen use and impulsivity. The synthesis of these findings highlights how the digital environment can compromise the functional connectivity of executive circuits, weakening inhibitory control and fostering greater cognitive impulsivity during school age.

Key words: screen time, inhibitory control, impulsivity, preschool, school-age

Introducción

El uso de pantallas es ahora parte central de la vida diaria de los niños, ya sea a través de la televisión, dispositivos móviles o videojuegos. Aunque estas herramientas pueden ser beneficiosas si se usan bajo supervisión, tanto la American Academy of Pediatrics (2016) como la Organización Mundial de la Salud (2019) han establecido límites estrictos debido a los posibles riesgos para el desarrollo cognitivo y conductual. La OMS (2019) recomienda que los niños menores de cinco años no pasen más de 60 minutos al día frente a pantallas y que los menores de dos años no las usen. Sin embargo, más del 60% de los preescolares supera estos límites, lo que representa un problema de salud pública con consecuencias para el desarrollo neuropsicológico. En 2020, la pandemia de COVID-19, según la UNESCO (2023), aumentó los hábitos sedentarios y tuvo un impacto negativo en la autorregulación emocional, el sueño y la atención de los niños.

En Perú, datos del INEI (2025) muestran que los niños de 6 a 11 años usan cada vez más recursos digitales, superando los estándares internacionales recomendados. El Instituto Nacional de Salud Mental (2025) señala que, en promedio, los menores pasan 35 horas a la semana frente a pantallas. Estudios recientes en Lima, como el de Abiko y Salazar (2025), han encontrado que este uso, sobre todo con fines recreativos, se relaciona con un menor rendimiento en tareas de memoria de trabajo, atención y especialmente en el control inhibitorio. El control inhibitorio es clave en la infancia porque ayuda a regular impulsos y controlar respuestas automáticas para lograr metas o seguir normas sociales (Diamond, 2013; Miyake et al., 2000). Este proceso se desarrolla rápidamente en

los primeros años y es esencial para el aprendizaje y la autorregulación (Diamond, 2013). Con el aumento del tiempo frente a pantallas (Kar et al., 2025; Yabiku-Soto et al., 2024), surge una pregunta importante para la neuropsicología del desarrollo: ¿cómo afecta este consumo a las funciones ejecutivas en sus etapas más sensibles? La evidencia actual indica que la sobreexposición podría estar relacionada con cambios en la conectividad de los circuitos fronto-estriatales, lo que debilita el control "top-down" y favorece conductas orientadas a la gratificación inmediata (Chen et al., 2023; Contreras-Silva et al., 2023).

A pesar de estos hallazgos, sigue existiendo una brecha importante en la literatura científica por la variedad de los estudios previos. Los resultados siguen siendo inconsistentes y hay limitaciones metodológicas, sobre todo al analizar cómo influyen variables como la edad, el sexo, la dirección de la relación o el tipo de contenido (educativo, violento, pasivo o interactivo). Por eso, es fundamental reunir la evidencia disponible para aclarar estas diferencias y formular recomendaciones claras a padres, docentes y profesionales de la salud. Este estudio de revisión narrativa analiza la evidencia científica actual sobre la relación entre el tiempo frente a pantallas, el control inhibitorio y la impulsividad en la infancia. Para ello, se plantean cuatro objetivos: (1) revisar las métricas usadas para medir el tiempo de pantalla y las funciones ejecutivas en investigaciones recientes; (2) evaluar si el tipo de contenido y el uso activo o pasivo afectan de manera diferente el control inhibitorio; (3) explorar la dirección de la relación entre el consumo digital y los procesos ejecutivos; y (4) investigar la influencia de la edad y el sexo en esta relación. Se espera que este trabajo sirva de base para

futuras intervenciones y fomenta nuevas líneas de investigación en neuropsicología y educación.

Metodología

Se realizó una revisión narrativa siguiendo los lineamientos SANRA (*Scale for the Assessment of Narrative Review Articles*) (Baethge et al., 2019). Este tipo de revisión permite comprender un tema específico, facilitando tanto la contextualización del problema como la identificación de soluciones futuras. Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science. Los criterios de selección de artículos incluyeron aquellos publicados entre 2015 y 2025. El procedimiento se inició con la revisión de los títulos de los estudios para verificar el cumplimiento de los criterios de elegibilidad. Posteriormente, tras la lectura del resumen, si se comprobaba que este era acorde con el objetivo, se procedió a estudiar el artículo completo para su inclusión en la revisión narrativa.

2.1 Criterios de elegibilidad:

La tabla 1 describe los criterios específicos que determinaron qué estudios se incluyeron y cuáles se excluyeron de la revisión narrativa.

Tabla 1.

Criterios de elegibilidad

Inclusión		Exclusión
Población	Estudios que involucren a niños en edad preescolar (3-5 años) y escolar (6-12 años) con desarrollo típico.	Niños (< 3 años), adolescentes (> 12 años) y adultos. Estudios en población con trastornos del neurodesarrollo, neurológicos y/o psiquiátricos graves.

Exposición	Estudios que midan el tiempo de uso de pantallas (i.e., televisión, celular, computadora/laptop y/o tablet).	Exposición visual no relacionada con pantallas digitales. Estudios no centrados en tiempo de pantalla como variable central. Estudios que mencionen el uso de pantallas sin cuantificar la frecuencia o duración de la exposición.
Comparador	Grupo con uso de tiempo de pantalla limitado o dentro de lo recomendado según la OMS.	Estudios que no incluyan grupo de control o de comparación con bajos niveles de uso o estudios que no diferencien tiempo de uso.
Resultados	Estudios que valoren el control inhibitorio y/ o la impulsividad mediante tareas basadas en desempeño o mediante escalas conductuales válidas y confiables.	Estudios que valoren exclusivamente otras funciones cognitivas sin incluir una medida del control inhibitorio y/o impulsividad.

Diseño de los estudios: Se consideraron estudios de cohortes prospectivos, estudios correlacionales, estudios cuasiexperimentales, experimentales, transversales y longitudinales.

Idioma: Se incluyeron solo aquellos estudios publicados en inglés y español en revistas científicas con revisión por pares.

Fecha de publicación: Se incluyeron estudios publicados desde el año 2015 hasta diciembre del 2025.

2.2. Estrategia de búsqueda

Para identificar los estudios relevantes en la temática se diseñó un plan de búsqueda exhaustivo. Se consultaron, en los idiomas español e inglés y con fecha de publicación desde el 2015 hasta la fecha, las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science. Además, para minimizar el sesgo de publicación y asegurar la exhaustividad,

se buscaron estudios no publicados o publicados de manera no tradicional (literatura gris) mediante de Google Scholar. La estrategia de búsqueda se construyó combinando términos clave relacionados con “tiempo en pantalla”, “control inhibitorio” e “impulsividad”. Se utilizaron operadores booleanos (AND, OR) y se adaptó la sintaxis a las particularidades de cada base de datos.

La búsqueda se basó en descriptores por cada variable del objetivo de la investigación (Anexo A) empleando las siguientes categorías de términos:

Términos relacionados con la variable *tiempo en pantalla*: "screen time", "high screen-time", "screen exposure", "digital media", "smarthphone", "television".

Términos relacionados con la variable *control inhibitorio*: "inhibitory control", "self-control", "impulsivity".

Términos relacionados con la *población*: "children", "adolescents", "preschool", "school-age".

Asimismo, se utilizó una cadena de búsqueda en las distintas bases de datos para recolectar la información (Anexo B).

La búsqueda inicial se realizó el 05 de octubre de 2025. Para asegurar que la revisión se mantenga actualizada, se configuraron alertas de búsqueda automática en las bases de datos para notificar sobre nuevas publicaciones. Asimismo, se revisó la sección de referencias de los estudios identificados para encontrar estudios adicionales no identificados en la búsqueda electrónica.

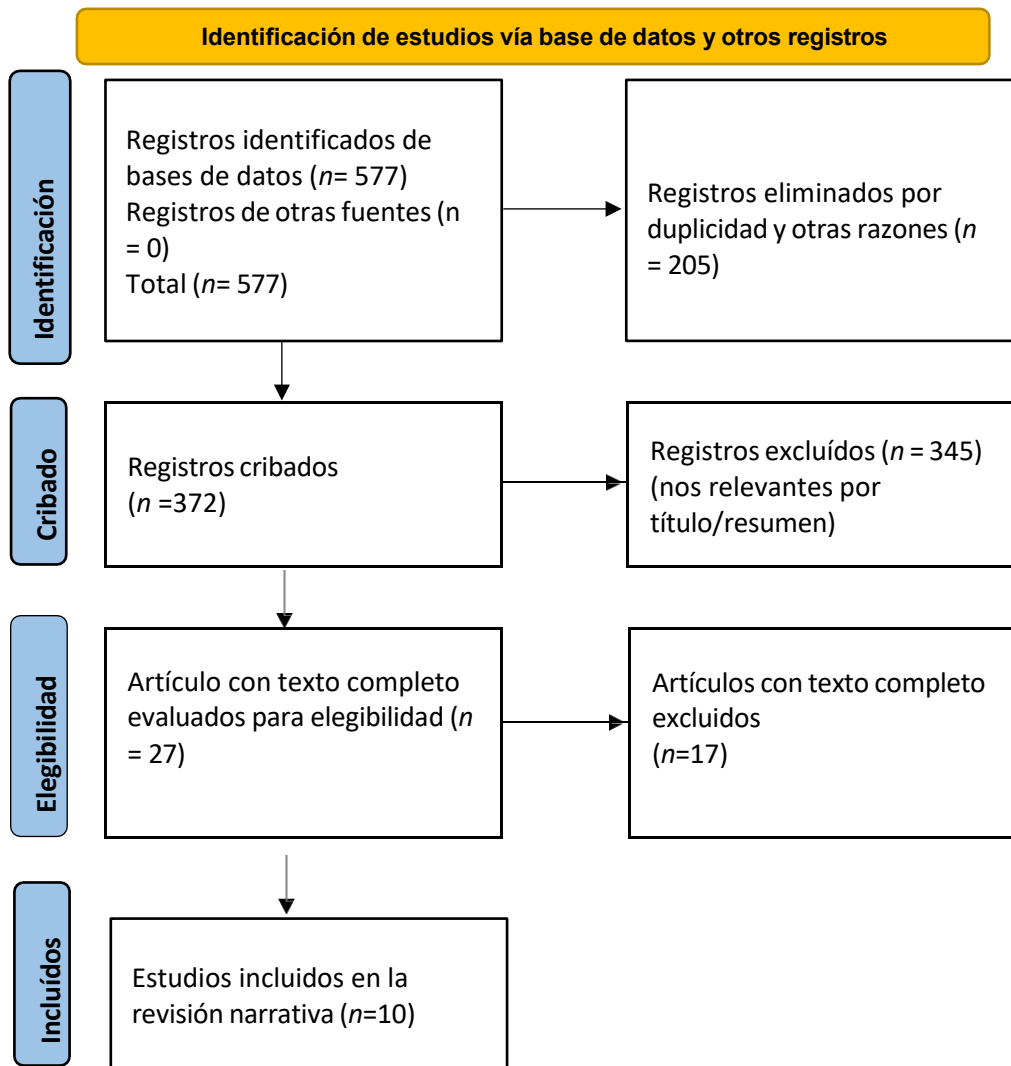
2.3. Proceso de selección de estudios

Los resultados de las búsquedas se importaron al gestor de referencias Zotero para eliminar duplicados. El cribado inicial de títulos y resúmenes de todos los registros

identificados se realizó por dos revisores de manera independiente (G.L.C.R. y R.A.J.M.), basándose en los criterios de elegibilidad especificados en la Tabla 1. Los registros considerados potencialmente relevantes pasaron a la etapa de revisión de texto completo. Los dos revisores (G.L.C.R. y R.A.J.M.) evaluaron los textos completos de manera independiente para determinar su elegibilidad. Los desacuerdos surgidos en ambas etapas se resolvieron mediante discusión entre los dos revisores. El proceso de selección de estudios se documentó utilizando un diagrama de flujo (Figura 1), el cual se incluyó en el informe final de la revisión narrativa. Se registraron el número de estudios identificados, cribados, elegibles e incluidos, junto con las razones de exclusión.

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de selección



2.4. Extracción de datos

La extracción de datos de los estudios se llevó a cabo de forma independiente por los dos revisores para minimizar los sesgos y garantizar la exactitud. La recopilación de información clave de cada estudio se realizó empleando un formulario estandarizado, el cual incluyó detalles de los autores del estudio (autor y año), diseño del estudio, detalles de los participantes (p.ej., tamaño de la muestra, edad, sexo, diagnóstico), detalles de los

instrumentos empleados y hallazgos o resultados principales (Tabla 2). Las discrepancias que surgieron entre los revisores se resolvieron a través de una discusión consensuada y, si hubiera sido necesario, con la intervención de un tercer revisor.

2.5. Evaluación de la calidad metodológica

Para asegurar la rigurosidad de esta revisión narrativa, se usó la escala SANRA. Como la revisión es descriptiva, no se hizo una evaluación formal y estandarizada de la calidad metodológica de los artículos seleccionados. Aun así, la síntesis se basó en un análisis crítico de las limitaciones de la evidencia, con especial atención al tipo de diseño y a la variedad de instrumentos de medición. Esta evaluación permitió contextualizar los resultados principales y respaldar la fiabilidad de las conclusiones.

Resultados

1.1. Resultados generales

Tras la búsqueda en las bases de datos, se identificaron 577 estudios. De estos estudios, 205 se descartaron por ser duplicados, 345 por no ser relevantes por el título, el resumen y/o el tipo de artículo, y 17 por no cumplir con los criterios de inclusión especificados.

A nivel geográfico, se observa que el estudio de la relación entre el tiempo en pantalla, control inhibitorio e impulsividad se ha llevado a cabo en ocho países desarrollados principalmente en Europa y Norteamérica. Específicamente, se observa que la mayoría de los estudios se han realizado en Rusia ($n = 2$) y en Estados Unidos ($n = 2$). El tamaño muestral de participantes incluidos en los estudios osciló entre 46 y 8,334,

siendo el rango de edad de 3 a 13 años. A continuación, en la Tabla 2, se describen los resultados encontrados en los estudios seleccionados.

Tabla 2. *Características de los estudios incluidos en la revisión narrativa.*

Nro.	Autor y año	País e idioma	Diseño de investigación	Población	Instrumentos	Resultados
E1	Niirane n et al. (2024)	Finlandia, idioma inglés	Cuantitativo correlacional, de diseño transversal.	Niños de 5 años (N = 671)	Tiempo en pantalla: Cuestionario parental (TV, Tablet, Celular) Impulsividad: Five-to-Fifteen (FTF) Questionnaire	Los análisis mostraron que un mayor tiempo de exposición a pantallas se asoció con mayor presencia de síntomas psicosociales, tanto internalizantes (ansiedad, tristeza, retraimiento) como externalizantes (agresividad, impulsividad). Se observó que los niños que pasaban más de 2 horas diarias frente a pantallas presentaban más problemas emocionales y de conducta que aquellos con menor exposición.
E2	Veraksa et al. (2024)	Rusia, idioma inglés	Cuasi-experimental longitudinal con grupos contrastantes y correlacional.	Niños de 5 a 6 años (N=495)	Tiempo en pantalla: Cuestionario Online (TV, dispositivos digitales) (Videojuegos y contenidos visuales) Control inhibitorio: NEPSY-II (subtests: Inhibition, Statue)	El grupo de menor exposición a las pantallas tuvo un desarrollo más óptimo del control inhibitorio. Los niños que juegan o miran contenido junto con sus hermanos mostraron un mejor control inhibitorio respecto de aquellos que lo hacían solos. Si los padres decidían qué contenido ver, los niños demostraron un mayor aumento en control inhibitorio que aquellos que elegían por sí solos.

E3	Portugal et al. (2023)	Reino Unido, idioma inglés.	Longitudinal correlacional	Niños de 3.5 años (N=46)	Tiempo en pantalla: Cuestionario de autorreporte del estudio ABCD adaptado para preescolares, completado por los padres (Televisión y pantallas táctiles: tablets/celulares). Impulsividad: Escala parent-report (cuestionario completado por los padres).	No se encontró una relación significativa entre el tiempo de uso de pantallas táctiles y la impulsividad en niños preescolares. La exposición a televisión no dirigida a niños sí se asoció negativamente con el autocontrol, sugiriendo que el tipo de contenido y contexto mediático puede ser más relevante que la cantidad de tiempo frente a pantallas táctiles.
E4	Rai et al (2023)	Canadá idioma: inglés	Estudio piloto con enfoque descriptivo – correlacional.	Niños de 3 a 5 años (N=47)	Tiempo frente a pantalla parental screen-time diary (Entretenimiento: videos, caricaturas y educativas (juegos guiados)) Control inhibitorio HTKS Task (Head-Toes-Knees-Shoulders) Autorregulación / autocontrol Snack Delay Task	Los resultados mostraron que un mayor tiempo total de exposición a pantallas se asocia con menores niveles de autocontrol y dificultades en la inhibición conductual, aunque estas relaciones no alcanzaron significancia estadística debido al carácter piloto y al tamaño reducido de la muestra. Los niños que dedican más tiempo a contenidos de entretenimiento pasivo, como videos o caricaturas, exhiben un menor control inhibitorio, mientras que aquellos que interactuaban con contenidos educativos o juegos guiados por los padres obtuvieron un mejor desempeño en tareas de autorregulación. Además, el co-uso con los padres mostró una relación ambivalente: si

							bien puede favorecer el diálogo y la mediación, en algunos casos se asoció con un ligero descenso del autocontrol, posiblemente por la falta de oportunidades para el niño de autorregular su propio comportamiento
E5	Veraksa et al. (2023)	Rusia, idioma inglés	Estudio cuasi-experimental longitudinal	Niños de 5 a 6 años. (N=495)	Tiempo en pantalla: Cuestionario online para padres. (TV, juegos digitales, dispositivos) Control inhibitorio: NEPSY-II subtests “Inhibition” y “Statue”		Los niños que pasan más tiempo frente a pantallas (más de 2,75 horas al día) presentan un desarrollo más lento del control inhibitorio cognitivo, en comparación con aquellos con menor tiempo de pantalla ($\leq 1,5$ horas al día). El exceso de tiempo en pantallas se asoció con un retraso en la maduración de la capacidad de autocontrol cognitivo, mientras que un uso moderado o limitado de pantallas se relacionó con un desarrollo más adecuado de estas funciones ejecutivas en niños de 5–6 años.
E6	Zoromba et al. (2023)	Suiza, idioma inglés	Correlacional	Niños Pre escolares (M=3.98±1.73) (N=560)	Tiempo en pantalla: Socio-demographic characteristics the Media Exposure Questionnaire. (TV, tablet, celular) Impulsividad: Conners Comprehensive Behavior Rating Scales (CBRS-48)		Existe relación significativa entre la duración del tiempo en pantalla con el índice de hiperactividad, problemas, hiperactividad/impulsividad, problema de conducta, ansiedad y problemas psicosomáticos. Los participantes que estuvieron expuestos a pantallas durante un promedio de 105,84 min por día mostraron niveles moderados de impulsividad.

E7	Chen et al. (2023)	Estados Unidos, idioma inglés.	Estudio de neuroimagen en correlacional longitudinal.	Niños de 9 a 11 años (N=8,334)	Tiempo en pantalla: ABCD Screen Time Cuestionario de autorreporte de 14 ítems (TV, videojuegos, celular, computadora) Inhibición conductual y sistema de activación conductual: BIS/BAS Scales	Un mayor uso diario de pantallas puede tener un impacto negativo en el desarrollo del control inhibitorio durante la preadolescencia. Este efecto parece fortalecerse con el tiempo, lo que podría reflejar un retraso o una alteración en la maduración de las conexiones fronto-estriatales responsables del autocontrol.
E8	Schulz van Endert, (2021)	Alemania, Inglés.	Observacional transversal correlacional.	Niños de 10 a 13 años (M=11,3) (N=75)	Tiempo en pantalla: Uso adictivo de dispositivos. Escala DASC, (basada en criterios DSM-5) (preguntas sobre tiempo de uso de smartphone, tablet, PC) Impulsividad (elección impulsiva): Monetary Choice Questionnaire (MCQ). Control inhibitorio: Brief- Self control scale (BSCS).	Los niños que usan mayor tiempo los dispositivos digitales tienden a mostrar menor autocontrol y mayor impulsividad. Los niños con menor autocontrol mostraron mayor uso adictivo o problemático de dispositivos digitales. Los niños con mayor autocontrol mostraron menor impulsividad, eligiendo recompensas más grandes pero tardías (en lugar de inmediatas).
E9	Vohr et al. (2021)	Estados Unidos, idioma inglés	Diseño observacional longitudinal	Niños en edades entre 6 años 4 meses hasta 7	Tiempo en pantalla: Cuestionario para padres (TV, tablet, celular)	Las correlaciones indican que un mayor tiempo frente a pantallas se vincula con un funcionamiento cognitivo, ejecutivo y conductual menos favorable en los niños

				años 2 meses Con antecedentes de nacimiento prematuro. (N=414)	Inhibición y autocontrol: Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF)	extremadamente prematuros. Se halló una relación entre el tiempo de pantalla y las dificultades ejecutivas, especialmente en el control de impulsos, la atención y la capacidad para adaptarse a cambios o planificar acciones.
E10	Martins et al. (2020)	Portugal, idioma español	Estudio transversal.	Niños en edad preescolar, de 3 a 5 años de edad, de ambos sexos (N=55)	Tiempo en pantalla: Screen time: autorreportado (TV, tablet, celular) Función ejecutiva y control inhibitorio: Early Years Toolbox—EYT	El tiempo de pantalla se asoció con las funciones ejecutivas y las habilidades motoras. A mayor tiempo de pantalla, menor control inhibitorio, menores habilidades atencionales y motoras Una menor exposición a pantallas se asocia con un mejor desarrollo de las funciones ejecutivas y habilidades motoras.

1.2. Evaluación de la variable tiempo en pantalla

El tiempo en pantalla se evaluó principalmente mediante cuestionarios parentales y diarios de uso, considerando dispositivos como televisión, celulares, tabletas y videojuegos. Los estudios incluidos pueden agruparse según el tipo de medición empleada:

Estudios que trataron el tiempo en pantalla como variable continua

Varios estudios analizaron el tiempo de exposición como variable continua en horas o minutos por día. Niiranen et al. (2024), Rai et al. (2023), Martins et al. (2020) y Portugal et al. (2023) utilizaron cuestionarios parentales o diarios de uso que permitieron

analizar el tiempo promedio diario como variable continua, facilitando análisis correlacionales y de regresión.

Estudios que utilizaron categorías mediante puntos de corte

Otros estudios categorizaron la exposición mediante puntos de corte para comparar grupos de alto y bajo uso. Zoromba et al. (2023) diferenciaron niveles de exposición (bajo y alto), mientras que Schulz van Endert (2021) y Vohr et al. (2021) clasificaron el uso según frecuencia y duración diaria, permitiendo comparaciones entre grupos con alta versus baja exposición.

Estudios que enfatizaron frecuencia y duración

Veraksa et al. (2023, 2024) cuantificaron el uso mediante reportes parentales de frecuencia y duración específica por tipo de dispositivo (TV, juegos digitales), estableciendo puntos de corte como más de 2,75 horas diarias para identificar grupos de alto uso.

En síntesis, predomina el uso de instrumentos de autorreporte parental no estandarizados, con escasa información sobre sus propiedades psicométricas. Esta heterogeneidad metodológica en la evaluación del tiempo en pantalla limita la comparabilidad entre estudios, aunque permite identificar patrones consistentes en la relación con las variables de resultado.

1.3. Evaluación del control inhibitorio e impulsividad

La impulsividad y el control inhibitorio, considerado uno de los componentes centrales de las funciones ejecutivas que posibilita inhibir impulsos o respuestas inapropiadas para alcanzar una meta, fueron evaluados en los estudios incluidos mediante diversos enfoques metodológicos. En primer lugar, cuatro estudios evaluaron

el control inhibitorio a través de tareas basadas en el desempeño, como la Go/No-Go Task (Donders, 1969), la Flanker Task (Eriksen & Eriksen, 1974) y los subtests Inhibition y Satue de la batería neuropsicológica NEPSY-II (Korkman et al., 2007), utilizados por Veraksa et al. (2024) y Veraksa et al. (2023). Estas tareas permiten medir la capacidad del niño para suprimir respuestas automáticas, regular su conducta frente a estímulos distractores y mantener el control atencional durante la ejecución de una actividad.

Por otro lado, cinco estudios utilizaron escalas conductuales reportadas principalmente por padres o cuidadores, entre las que destacan el Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF; Gioia et al., 2000), empleado por Vohr et al. (2021), y el Conners Comprehensive Behavior Rating Scales (CBRS; Conners, 2008), utilizado por Zoromba et al. (2023). Asimismo, Niiranen et al. (2024) emplearon el Five-to-Fifteen (FTF) Questionnaire, mientras que Portugal et al. (2023) utilizaron una escala parent-report completada por los padres. Estos instrumentos permiten evaluar manifestaciones de impulsividad, dificultades en la regulación conductual y problemas asociados al control de impulsos en contextos cotidianos, proporcionando información sobre el funcionamiento ejecutivo del niño en su entorno habitual.

Finalmente, estudios como los de Veraksa et al. (2023, 2024) y Vohr et al. (2021) combinaron medidas de desempeño neuropsicológico y reportes conductuales parentales, lo cual permite obtener una valoración más amplia del control inhibitorio y la impulsividad al considerar tanto el rendimiento del niño en situaciones estructuradas como la expresión de estas habilidades en la vida diaria

1.4. Relación entre el tiempo en pantalla, control inhibitorio e impulsividad

De los estudios revisados, ocho hallaron una asociación significativa y negativa entre un tiempo elevado de pantalla y control inhibitorio deficiente o alta impulsividad. En particular, investigaciones recientes como las de Niiranen et al. (2024) y Zoromba et al. (2023) evidencian que un mayor tiempo de exposición a pantallas en niños preescolares se asocia con un incremento de problemas conductuales y síntomas psicosociales relacionados con dificultades en la autorregulación. Asimismo, estudios como los de Portugal et al. (2023) y Veraksa et al. (2023, 2024) muestran que un uso elevado de dispositivos digitales, especialmente en edades tempranas (p.ej., 5 a 6 años), se vincula con un menor desarrollo de FE, incluyendo el control inhibitorio, observándose incluso efectos en el desarrollo de estas funciones a lo largo del tiempo. En esta misma línea, Schulz van Endert (2021) encontró que el uso problemático o adictivo de dispositivos digitales se relaciona con menor autocontrol y mayor tendencia a la impulsividad, mientras que Vohr et al. (2021) reportaron que altos niveles de exposición a pantallas se asocian con peores resultados en FE y conductuales en niños en edad escolar, especialmente en poblaciones vulnerables como los nacidos prematuramente. Por su parte, Martins et al. (2020) identificaron, desde un enfoque de redes, relaciones negativas entre el tiempo de pantalla, las FE y las habilidades motoras. En conjunto, estos hallazgos sugieren que una mayor exposición a pantallas, especialmente cuando supera las dos horas diarias, se asocia con dificultades en el control inhibitorio, menor autocontrol y mayor impulsividad, con consecuencias que pueden intensificarse con el tiempo.

Por otro lado, algunos estudios ($n = 4$) han señalado que esta relación no es homogénea, sino que puede ser modulada por variables contextuales y cualitativas. En

este sentido, Rai et al. (2023) destacan la importancia de las interacciones padre-hijo, evidenciando que una mayor calidad de estas interacciones puede mitigar los efectos negativos del tiempo de pantalla sobre el desarrollo cognitivo. Asimismo, Niiranen et al. (2024) subrayan el rol de factores parentales, como la supervisión y el establecimiento de límites. En cuanto al tipo de contenido, Veraksa et al. (2024) diferencian entre un uso pasivo y activo de los dispositivos, sugiriendo que el contenido educativo o interactivo podría tener un impacto menos perjudicial o incluso neutro en comparación con contenido altamente estimulante o no estructurado. De igual manera, Chen et al. (2023) sugieren que el uso interactivo y mediado puede asociarse con mejores resultados en comparación con el uso pasivo. En conjunto, estos estudios indican que no solo la cantidad de tiempo en pantalla, sino también la calidad del contenido, la mediación parental y el tipo de uso (pasivo vs. interactivo) son factores clave que pueden moderar la relación entre el uso de pantallas y el desarrollo del control inhibitorio y la impulsividad en la infancia.

1.5. Diferencias en la relación en función de la edad y el sexo

Los estudios sugieren que tanto los preescolares como los niños en edad escolar son vulnerables a los efectos negativos del exceso de tiempo en pantalla en el control inhibitorio (Chen et al., 2022; Portugal et al., 2023). Por ejemplo, 5 estudios reportaron un efecto negativo en el desarrollo del control inhibitorio en preescolares con alto tiempo de pantalla (Martins et al., 2020; Portugal et al., 2023; Rai et al., 2023; Veraksa et al., 2023; Zoromba et al., 2023). El impacto negativo en la red de control inhibitorio en preadolescentes parece fortalecerse con el tiempo, sugiriendo un efecto longitudinal en

la maduración cerebral (Vohr et al., 2021). Es decir, la edad y la etapa madurativa influyen en la magnitud del efecto.

Los 4 estudios que analizaron las diferencias en la relación entre el tiempo en pantalla, el control inhibitorio y la impulsividad en función del sexo (Vohr et al., 2021; Zoromba et al., 2023; Niiranen et al., 2024 y Veraksa et al., 2024) encontraron asociaciones más significativas en los niños ($n = 2$), sin embargo, los restantes no reportaron una asociación.

Como se mencionó anteriormente el uso de dispositivos se asociaba con menor desempeño en memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva; sin embargo, el control inhibitorio no mostró una asociación significativa con el tiempo de uso. En este estudio, la edad correspondió a una característica de la muestra y el sexo únicamente fue considerado como dato descriptivo de los participantes (Portugal et al., 2023).

Discusión

La presente revisión narrativa evidencia de manera consistente una asociación negativa entre el tiempo excesivo de pantalla y el control inhibitorio, así como una relación positiva con la impulsividad en niños en edad preescolar y escolar. Los estudios revisados (Niiranen et al., 2024; Veraksa et al., 2023, 2024; Martins et al., 2020; Chen et al., 2023; Zoromba et al., 2023; Schulz van Endert, 2021; Vohr et al., 2021) coinciden en que una mayor exposición a dispositivos digitales se asocia con un menor desarrollo de las funciones ejecutivas, particularmente con dificultades para suprimir respuestas automáticas y mantener la autorregulación conductual.

Desde una perspectiva neuropsicológica, estos resultados pueden explicarse por la interferencia del uso prolongado de pantallas en la maduración y la conectividad de los

circuitos ejecutivos. El control inhibitorio depende fundamentalmente de la corteza prefrontal (especialmente las regiones dorsolateral y orbitofrontal/ventromedial) y de su interacción con estructuras subcorticales a través de los circuitos fronto-estriatales (Diamond, 2013; Miyake et al., 2000; Chen et al., 2023). La sobreestimulación digital, caracterizada por cambios rápidos de estímulos y recompensas inmediatas, parece comprometer la conectividad funcional de estas redes, debilitando el control “top-down” y favoreciendo patrones de atención y conducta orientados hacia la gratificación inmediata. Esta alteración en la maduración prefrontal explicaría tanto los déficits observados en tareas de inhibición (Veraksa et al., 2023, 2024) como los mayores niveles de impulsividad reportados por padres (Niiranen et al., 2024; Zoromba et al., 2023).

La etapa preescolar (3-5 años) constituye un período de mayor vulnerabilidad desde la perspectiva del neurodesarrollo. Durante estos años ocurre un pico de proliferación sináptica seguido de intensos procesos de mielinización y poda sináptica en la corteza prefrontal (Diamond, 2013). Estos procesos de plasticidad dependen en gran medida de experiencias enriquecedoras, interactivas y socialmente mediadas. La exposición excesiva a pantallas puede desplazar estas experiencias críticas, alterando los procesos de poda y especialización neuronal, lo que resulta en circuitos menos eficientes para el control inhibitorio. Estudios como los de Martins et al. (2020), Veraksa et al. (2023) y Rai et al. (2023) muestran efectos más pronunciados en esta etapa, lo que coincide con la evidencia de que las funciones ejecutivas experimentan un desarrollo rápido y sensible durante la primera infancia (Contreras-Silva et al., 2023).

Aunque la relación general es negativa, los hallazgos también destacan la importancia de variables moderadoras. El tipo de contenido (pasivo frente a activo o educativo),

el contexto de uso (uso individual frente al uso compartido con los padres) y la calidad de la mediación adulta modulan significativamente los efectos (Veraksa et al., 2024; Rai et al., 2023; Chen et al., 2023). Estos factores sugieren que no es solo la cantidad de tiempo en pantalla lo que importa, sino la calidad y el contexto del uso digital.

Respecto a la direccionalidad, los diseños longitudinales (Chen et al., 2023; Veraksa et al., 2023; Vohr et al., 2021) apoyan un efecto acumulativo de la exposición temprana sobre la maduración ejecutiva. Al mismo tiempo, algunos estudios sugieren una posible relación bidireccional: niños con menor control inhibitorio basal podrían buscar más activamente el uso de pantallas como fuente de estimulación inmediata (Schulz van Endert, 2021; Portugal et al., 2023).

En el contexto nacional, estos hallazgos adquieren especial relevancia dada la alta exposición reportada en Perú (Abiko y Salazar, 2025; Yabiku-Soto et al., 2024), reforzando la necesidad de intervenciones que promuevan un uso cualitativamente adecuado de las tecnologías desde edades tempranas.

Limitaciones

Los hallazgos de esta revisión abren nuevas perspectivas tanto teóricas como prácticas. En neuropsicología del desarrollo, es fundamental orientar el uso de pantallas hacia fines educativos, regulados y acompañados. En el ámbito clínico y educativo, la evidencia respalda la creación de programas familiares y escolares que fomenten la autorregulación, el juego libre y el aprendizaje activo. En conjunto, estos resultados refuerzan la responsabilidad compartida entre familia, escuela y políticas públicas para crear entornos digitales más saludables.

En resumen, los hallazgos coinciden con la teoría neuropsicológica del desarrollo ejecutivo (Diamond, 2013), que destaca la vulnerabilidad del sistema fronto-estriatal (Chen et al., 2023) ante la sobreestimulación digital. Esta revisión ayuda a entender mejor los efectos mentales y emocionales del uso de pantallas y subraya la importancia del tipo de contenido y del contexto de uso como factores que influyen en el desarrollo ejecutivo infantil. Hay algunas limitaciones metodológicas que deben mencionarse. Primero, este trabajo es una revisión narrativa, por lo que no incluye un análisis detallado del riesgo de sesgo ni una revisión completa de la literatura. Además, algunos estudios analizados usan reportes de los padres o autoevaluaciones para medir el tiempo de pantalla, lo que puede causar errores de memoria o subestimar el uso real. También hay mucha variedad en las herramientas usadas para evaluar el control inhibitorio y la impulsividad, lo que dificulta comparar los estudios. Otra limitación importante es que la mayoría de los diseños son transversales, por lo que no permiten determinar la direccionalidad causal. Sin embargo, los estudios longitudinales, como los de Chen et al. (2022) y Veraksa et al. (2023), ofrecen evidencia más clara de que la exposición prolongada podría tener un efecto acumulativo sobre el desarrollo del autocontrol.

A pesar de estas limitaciones, la coincidencia de los resultados ayuda a superar los desafíos metodológicos y ofrece una visión clara y coherente sobre el impacto de las pantallas en la infancia.

2. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- La mayoría de los estudios utilizaron cuestionarios parentales y diarios de uso para medir el tiempo en pantalla (principalmente televisión, tabletas, celulares y videojuegos), tratándolo como variable continua o mediante puntos de corte. Para el control inhibitorio y la impulsividad se combinaron tareas de desempeño (NEPSY-II, HTKS) y escalas conductuales reportadas por padres (BRIEF, Conners, FTF), aunque predomina la heterogeneidad instrumental.
- Los hallazgos indican que sí existe una diferencia. El uso pasivo (televisión o videos sin interacción) se asocia consistentemente con mayores dificultades en el control inhibitorio (Portugal et al., 2023; Rai et al., 2023). En cambio, el uso activo, interactivo o educativo, especialmente cuando es mediado por los padres, muestra efectos menos negativos o incluso neutros (Veraksa et al., 2024; Chen et al., 2023; Rai et al., 2023).
- La evidencia sugiere predominantemente una relación negativa unidireccional (mayor tiempo en pantalla → menor control inhibitorio), aunque algunos estudios longitudinales y transversales apoyan una posible bidireccionalidad: niños con menor autocontrol basal tienden a un mayor uso de pantallas (Schulz van Endert, 2021; Veraksa et al., 2023). Los diseños longitudinales apuntan a efectos acumulativos a lo largo del tiempo (Chen et al., 2023; Vohr et al., 2021).
- La relación es más pronunciada en la etapa preescolar (3-5 años), período crítico para la maduración prefrontal. Los efectos persisten y pueden fortalecerse en edad escolar. Respecto al sexo, los resultados son mixtos: algunos estudios

reportan mayor vulnerabilidad en niños (especialmente en síntomas externalizantes), mientras que otros no encuentran diferencias significativas (Zoromba et al., 2023; Niiranen et al., 2024; Veraksa et al., 2024).

5.2. Recomendaciones

- Futuros estudios se beneficiarían de emplear diseños longitudinales y experimentales que posibiliten conocer la dirección causal y examinar efectos a largo plazo. Asimismo, se sugiere diferenciar claramente los tipos de contenido y modalidad de uso (p.ej., activo, pasivo, educativo, violento, recreativo). Además, emplear tanto instrumentos de evaluación del control inhibitorio y la impulsividad basados en desempeño como escalas conductuales para facilitar comparaciones entre estudios.
- Entre las recomendaciones para los padres y/o educadores se incluyen el fomentar un uso equilibrado y supervisado de las pantallas, estableciendo límites de tiempo acordes con la edad y priorizar contenidos educativos, interactivos y creativos, evitando la exposición pasiva prolongada.
- Por último, se sugiere incluir en los programas educativos estrategias de autorregulación y control de impulsos como parte del desarrollo socioemocional y cognitivo.

Consideraciones éticas: No se requiere aprobación ética ya que la revisión narrativa solo utiliza datos publicados y no involucra a participantes humanos directos.

Referencias

- Abiko, C. y Salazar, R. (2025). *Exposición a pantallas y funciones ejecutivas en niños de 0 a 6 años de edad: una revisión de literatura*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/17647>
- American Academy of Pediatrics. (2016, octubre 21). *La AAP publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños*. *Healthy Children*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
- Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research integrity and peer review*, 4(1), 5.
- Chen, Y., Yim, H. & Lee, T. (2023). Negative impact of daily screen use on inhibitory control network in preadolescence: A two-year follow-up study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 60, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101218>
- Contreras-Silva, M., Álvarez-Villalobos, N., León-Gutiérrez, H., Elizondo-Omaña, G., Navarrete-Florian, G y Romo-Salazar, J. (2023). Impacto del uso de dispositivos electrónicos a edad temprana en el lenguaje. *Revista médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61 (4) 427-432. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8200118>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2025, junio). *Childhood in a Digital World*. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/childhood-digital-world>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025). Informe técnico: Estado de la niñez y adolescencia (Informe N.º 4). INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico_ninez-y-adolescencia.pdf

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". (2015). Uso excesivo de videojuegos y dispositivos electrónicos es de alto riesgo para la salud mental en niños y adolescentes. Ministerio de Salud. <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2015/002.html>

Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., & Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). Impact of screen time on development of children. *Children*, 12(10), 1297.

Lázaro, J. y Ostrosky-Solís, F. (2012). *Desarrollo neuropsicológico de lóbulos frontales y funciones ejecutivas*. Editorial El Manual Moderno. [https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=xNPHCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=L%C3%A1zaro,+J.+y+Ostrosky-Sol%C3%ADs,+F.+\(2012\).+Desarrollo+neuropsicol%C3%B3gico+de+l%C3%B3bulos+frontales+y+funciones+ejecutivas.&ots=R7zzHgpp6q&sig=FW5wJL-712I_QrLT0zOKHSP9r5E](https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=xNPHCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=L%C3%A1zaro,+J.+y+Ostrosky-Sol%C3%ADs,+F.+(2012).+Desarrollo+neuropsicol%C3%B3gico+de+l%C3%B3bulos+frontales+y+funciones+ejecutivas.&ots=R7zzHgpp6q&sig=FW5wJL-712I_QrLT0zOKHSP9r5E)

Martins, C. M. L., Bandeira, P. F. R., Lemos, N. B. A. G., Bezerra, T. A., Clark, C. C. T., Mota, J., & Duncan, M. J. (2020). A Network Perspective on the Relationship between Screen Time, Executive Function, and Fundamental Motor Skills among

- Preschoolers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238861>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R., Kyliäinen, A., Saarenpää-Heikkilä, O. & Pavonen, E. (2024). Children’s screen time and psychosocial symptoms at 5 years of age – the role of parental factors. *BMC Pediatrics*, 24(1), 2-15. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04915-8>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023). *Informe sobre el uso de pantallas y bienestar infantil en América Latina*. https://www.unesco.org/gem-report/sites/default/files/medias/fichiers/2023/07/2023reportflyer_SP.pdf
- Portugal, A., Hendry, A., Smith, T. & Bedford, R. (2023). Do pre-schoolers with high touchscreen use show executive function differences? *Computers in Human Behavior*, 139, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107553>
- Rai, J., Predy, M., Wiebe, S., Rinaldi, C., Zheng, Y. & Carson, V. (2023). Patterns of preschool children’s screen time, parent–child interactions, and cognitive development in early childhood: a pilot study. *Pilot and Feasibility Studies*, 9(1), 2-12. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01266-6>

- Schulz van Endert, T. (2021). Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PLoS ONE*, 16(6), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
- Veraksa, A.N., Bukhalenkova, D.A., Chichinina, E.A., Kalimullin, A.M., Oshchepkova, E.S., Shatskaya, A.N., & Zinchenko, Y.P. (2024). Digital Devices in Life of Modern Preschoolers. *Nauka Televideniya—The Art and Science of Television*, 20(1), 171–215. <https://doi.org/10.30628/1994-9529-2024-20.1-171-215>
- Veraksa, A.N., Gavrilova, M.N., Chichinina, E.A., Tvardovskaya, A.A., Semyonov, Y.I. & Almazova, O.V. (2023). Relationship between the Development Rate of Executive Functions within a Year and Screen Time in 5—6 year Old Children from three Regions of Russia. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 19(1), 62—70. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190109>
- Vohr, B., McGowan, E. & Bann, C. (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. doi:[10.1001/jamapediatrics.2021.2041](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2041)
- World Health Organization (2019, abril 24). *New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Yabiku-Soto, K., Saavedra-Garcia, L., Guerra Valencia, J., Hernández-Vásquez, A., & Diez-Canseco, F. (2024). Factors associated with screen time among preschool children in Lima, Peru. *Child: Care, Health and Development*, 50(5), e13330.

Zoromba, M.A., Abdelgawad, D., Hashem, S., El-Gazar, H. & Abd El Aziz, M.A. (2023).

Association between media exposure and behavioral problems among preschool

children. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-8.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1080550>

Anexo A

Lista de descriptores

Tabla 3.

Lista de descriptores por cada componente del objetivo de investigación

Tiempo en pantalla	Control inhibitorio/impulsividad	Niños
Tiempo frente a pantalla	Control inhibitorio	Niños
Alto tiempo frente a la pantalla	Autocontrol	Adolescentes
Exposición a pantallas	Impulsividad	Preescolares
Medios digitales	Inhibitory control	Edad escolar
Teléfono inteligente	Self-control	Children
Televisión	Impulsivity	Adolescents
Screen time		Preschool
High screen-time		School-age
Screen exposure		
Digital media		
Smartphone		
Television		

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

Tabla 4.

Estrategia de búsqueda

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTICULOS
WEB OF SCIENCE	TS=("screen time" OR "digital media" OR smartphone OR television OR "screen exposure" OR "high screen-time") AND TS=("inhibitory control" OR "self-control" OR impulsivity) AND TS=(children OR adolescents OR preschool OR "school-age")	Resultado: 210 artículos
SCOPUS	(TITLE-ABS-KEY("screen time" OR "digital media" OR smartphone OR television OR "screen exposure" OR "high screen-time") AND TITLE-ABS-KEY("inhibitory control" OR "self-control" OR impulsivity) AND TITLE-ABS-KEY(children OR adolescents OR preschool OR "school-age"))	Resultado: 221 artículos
PUB MED	((("Screen Time"[MeSH] OR "digital media"[tiab] OR smartphone[tiab] OR television[tiab] OR "screen exposure"[tiab] OR "high screen-time"[tiab]) AND ("Inhibition, Psychological"[MeSH] OR "Self-Control"[MeSH] OR inhibitory control[tiab] OR self-control[tiab] OR impulsivity[tiab]) AND ("Child"[MeSH] OR "Adolescent"[MeSH] OR preschool[tiab] OR "school-age"[tiab])).	Resultado: 146 artículos

Resultado:
577 artículos

Captura de pantalla de los resultados de la base de datos *Web of Science*:

The screenshot shows the Web of Science interface. At the top, there's a navigation bar with 'Clarivate', 'Web of Science', and search options. The main search bar contains the query: "children" OR "adolescents" OR preschool OR "school-age" (Topic) and "screen time" OR "digital media" OR smartphone OR television OR "s...". Below the search bar, it shows '210 results from Web of Science Core Collection for:'. There are filters for 'Refined By: Publication Years: 2015 or 2016 or 2017 or 2018 or 2019 or 2020 or 2022 or 2021 or 2023 or 2024 or 2025', 'Open Access', and 'Languages: English or Spanish'. A list of keywords is shown: '+ digital addiction', '+ problematic smartphone use', '+ mobile phone addiction', '+ smartphone addiction', and '+ problematic mol'. At the bottom, it says '210 Documents' and 'You may also like...'. There are buttons for 'Analyze Results', 'Citation Report', and 'Create Alert'.

Captura de pantalla de los resultados de la base de datos *Scopus*:

The screenshot shows the Scopus interface. At the top, there's a navigation bar with 'Institutional info', 'Scopus', and search options. The main search bar contains the query: "screen time" OR "digital media" OR smartphone OR television OR "screen expos". Below the search bar, it shows '221 documents found'. There are filters for 'Refine search' and 'Search within results'. A table of results is shown with columns: Document title, Authors, Source, Year, and Citations. The first result is: 'Media Exposure in Low-Income Preschool-Aged Children Is...', by Munzer, T.G., Miller, A.L., published in 'Journal of...', in 2018, with 44 citations.

Captura de pantalla de los resultados de la base de datos *PubMed*:

The screenshot shows the PubMed interface. At the top, there's a navigation bar with 'NIH National Library of Medicine' and search options. The main search bar contains the query: ("Screen Time"[MeSH] OR "digital media"[tiab] OR smartphone[tiab] OR tele). Below the search bar, it shows '146 results'. There are filters for 'MY CUSTOM FILTERS' and 'RESULTS BY YEAR'. A table of results is shown with columns: Title, Authors, Source, Year, and Citations. The first result is: 'Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review.', by Thorell LB, Burén J, Ström Wilman J, Sandberg D, Nutley SB, published in 'Eur Child Adolesc Psychiatry', in 2024, with 1 citation.