

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Producción científica sobre el impacto de los dispositivos
móviles en la salud emocional de
los niños y adolescentes**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Lorena Yasmin Huamán Ramos

Dreyci Nathali Pérez Mori

Asesora:

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Lima, agosto del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Ruth Evelyn Quiroz Soto, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Producción científica sobre el impacto de los dispositivos móviles en la salud emocional de los niños y adolescentes”** de Lorena Yasmin Huamán Ramos y Dreyci Nathali Pérez Mori tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de agosto del año 2026.



Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Asesora

**Producción científica sobre el impacto de los dispositivos
móviles en la salud emocional de los niños y adolescentes**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Lady Diana Cevallos Campos
Dictaminadora

Lima, 10 de julio del 2026

Índice

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN.....	3
METODOLOGÍA.....	6
RESULTADOS	8
DISCUSIÓN.....	14
LIMITACIONES	19
CONCLUSIONES	20
RECOMENDACIONES.....	21
ANEXOS	22
REFERENCIAS	26

Resumen

El trabajo de investigación tuvo como objetivo identificar la producción científica sobre el impacto de los dispositivos móviles en la salud emocional de los niños y adolescentes. Este estudio es de revisión narrativa. Se trata de un método de estudio que pretende alcanzar, obtener y seleccionar las informaciones, para caracterizar y responder las diferentes preguntas del estudio, a través de la búsqueda exhaustiva de información relacionado al tema a tratar (Ato et al., 2013). Se trabajaron con bases de datos: Pubmed, WOS y Scielo, la búsqueda se realizó durante el mes de agosto del 2025, se usó una estrategia de búsqueda con los descriptores de las variables: “niños”, “dispositivos móviles” y “salud emocional” (Anexo A). Se usaron los operadores booleanos (OR, AND y NOT) para conectar los descriptores y elaborar la estrategia de búsqueda (Anexo B). Los resultados fueron organizados en una tabla teniendo en cuenta el autor, año, objetivo de la investigación, diseño de estudio, instrumentos utilizados, población o muestra de estudio y resultados. En la tabla 1, se muestran los resultados, donde la mayoría tiene como objetivo principal comprobar la eficacia de la producción científica sobre el impacto de los dispositivos móviles en la salud emocional de los niños. Se concluye que los dispositivos móviles ejercen un impacto significativo sobre la salud emocional de los niños y adolescentes; la tecnología, por tanto, debe ser comprendida como una herramienta cuyo impacto depende de la intención.

Palabras clave: *Uso de celular, tecnología, niños y adolescentes.*

Abstract

The objective of this research was to identify the scientific literature on the impact of mobile devices on the emotional health of children and adolescents. This study is a narrative review, a research method that aims to gather, obtain, and select information to characterize and answer the research questions through an exhaustive search of information related to the topic (Ato et al., 2013). Three databases were used: PubMed, Web of Science, and SciELO. The search was conducted during August 2025. A search strategy was used with the variable descriptors: “children,” “mobile devices,” and “emotional health” (Appendix A). Boolean operators (OR, AND, and NOT) were used to connect the descriptors and develop the search strategy (Appendix B). The results were organized in a table taking into account the author, year, research objective, study design, instruments used, study population or sample, and results. Table 1 shows the results, most of which aim to verify the effectiveness of scientific research on the impact of mobile devices on children's emotional health. The conclusion is that mobile devices have a significant impact on the emotional health of children and adolescents; therefore, technology should be understood as a tool whose impact depends on the intention, context, and mediation with which it is used.

Keyword: *cell phone use, technology, children and adolescents.*

Introducción

En los últimos años, los dispositivos móviles, especialmente los teléfonos inteligentes, se han convertido en elementos que son utilizados desde edades cada vez más tempranas, no solo como medios de comunicación, sino como herramientas de estudio, entretenimiento y socialización. No obstante, el uso intensivo y no regulado de estos dispositivos ha generado nuevas problemáticas psicológicas y sociales, especialmente entre niños y adolescentes, cuyas estructuras emocionales aún se encuentran en formación. Díaz-López et al (2023) evidencian que más del 30 % de los adolescentes permanece despierto hasta altas horas de la noche utilizando el teléfono móvil, mientras que uno de cada diez experimenta ansiedad y estrés al no recibir mensajes o llamadas, lo que refleja la existencia de patrones de conducta adictiva que inciden directamente en la estabilidad emocional y en la calidad del descanso.

Tal como señalan Lozano-Blasco y Cortés-Pascual (2020), el uso excesivo de dispositivos digitales se asocia con síntomas depresivos, irritabilidad, ansiedad y dificultades de concentración, lo cual compromete la construcción del equilibrio afectivo. En la misma línea, los hallazgos de Díaz-López et al. (2023) indican que la sobreexposición a pantallas y la hiperconectividad limitan las interacciones familiares presenciales y fomentan la impulsividad, afectando la autorregulación emocional y el bienestar psicológico.

Ahora bien, pese a estos riesgos, no se puede desconocer que la tecnología también ofrece beneficios significativos cuando es utilizada de forma adecuada, supervisada y con fines educativos. Diversos estudios recientes sostienen que el aprendizaje mediado por herramientas digitales estimula la autonomía, la motivación y la creatividad infantil, siempre que se mantengan límites razonables de tiempo y contenido. En este sentido, Aznar et al (2020) afirman que la incorporación pedagógica de dispositivos móviles favorece procesos de enseñanza más participativos y colaborativos, reforzando la adquisición de competencias digitales.

Asimismo, Bartau-Rojas et al (2020) enfatizan que la mediación parental activa caracterizada por el diálogo, la orientación y la explicación de las normas de uso resulta fundamental para reducir comportamientos adictivos y promover un uso equilibrado y consciente de la tecnología. Por ello, el debate académico contemporáneo no gira en torno a eliminar el uso de los dispositivos, sino a promover una cultura digital responsable que armonice la innovación tecnológica con la protección emocional infantil.

Por otra parte, es importante reconocer que la influencia de los dispositivos móviles en el desarrollo emocional infantil varía según el contexto familiar y sociocultural. A nivel global, Lozano-Blasco y Cortés-Pascual (2020) advierten que la exposición diaria prolongada a pantallas se correlaciona con trastornos del sueño y dificultades de socialización. De manera complementaria, Cebollero-Salinas et al (2021) sostienen que la supervisión familiar y la comunicación constante actúan como factores protectores que moderan los efectos negativos de la tecnología, al fortalecer la autorregulación y el autocontrol emocional. De hecho, Díaz- López et al. (2023) demuestran que la supervisión parental no solo disminuye la frecuencia de uso del smartphone, sino que reduce de manera significativa los niveles de estrés tecnológico y de irritabilidad en los adolescentes.

El estudio de los efectos emocionales del uso de dispositivos móviles durante la infancia resulta fundamental no solo para comprender las transformaciones psicológicas asociadas al entorno digital, sino también para fomentar prácticas familiares y escolares que prioricen el bienestar integral de los menores. Explorar la producción científica reciente permitirá identificar los principales hallazgos, reconocer los factores de riesgo y protección, y establecer bases sólidas para la promoción de un uso tecnológico saludable. Por tanto, este trabajo busca aportar una mirada reflexiva, crítica y actualizada sobre el tema, integrando la evidencia empírica más reciente y resaltando la necesidad de equilibrar el avance digital con la protección de la salud emocional infantil.

En relación con todo lo expuesto se plantea el objetivo de identificar la producción científica sobre el impacto de los dispositivos móviles en la salud emocional de los niños y adolescentes.

Metodología

El estudio es de revisión narrativa. Se trata de un método de estudio que pretende alcanzar, obtener y seleccionar la información, para caracterizar y responder las diferentes preguntas del estudio, a través de la búsqueda exhaustiva de información relacionado al tema a tratar (Ato et al., 2013). Se usaron 3 bases de datos: Pubmed, WOS y Scielo. La búsqueda se realizó durante el mes de agosto del 2025. Se usó una estrategia de búsqueda con los descriptores de las variables: “niños y adolescentes”, “dispositivos móviles” y “salud emocional” (Anexo A). Se usaron los operadores booleanos (OR, AND y NOT) para conectar los descriptores y elaborar la estrategia de búsqueda (Anexo B). Además, se utilizaron los ajustadores de campo y la búsqueda se realizó principalmente en título y resumen. También, los artículos se filtraron teniendo en cuenta 5 años de antigüedad, texto completo gratuito, estudios en inglés y español; posteriormente, fueron exportados al programa de Microsoft Excel, a partir de ello se realizó la revisión por pares teniendo en cuenta para la validación de los estudios los criterios de inclusión: artículos en español e inglés, de acceso gratuito, y que contengan las variables de estudio como tema principal, no se consideraron los estudios duplicados, y no contengan la variables de estudio. Luego se reunieron las revisoras, despejaron las discrepancias y llegaron a un consenso. Finalmente, se identificaron en total 32 estudios: 19 en Pudmed, 03 en Web of Science y 10 en Scielo. Tras llevar a cabo una revisión exhaustiva de los artículos de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, se logró obtener 05 artículos incluidos que cumplen con el objetivo de esta investigación, tal como lo muestra el diagrama de flujo (Figura 1).

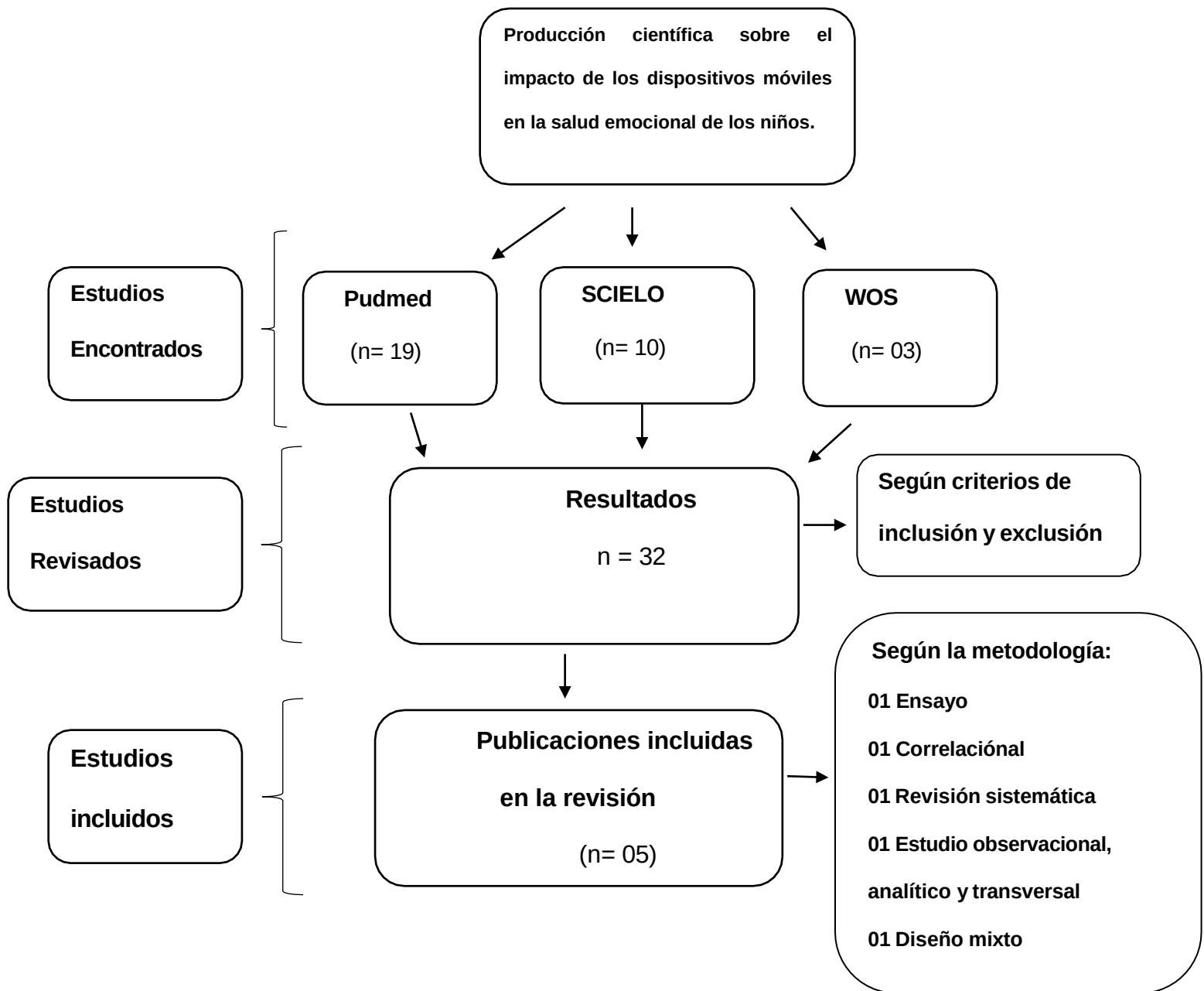


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

Resultados

Hasta agosto del año 2025 se identificaron 32 estudios, tras hacer una profunda revisión se incluyeron en el presente trabajo 05 investigaciones; las cuales son un ensayo, un trabajo correlacional, una revisión sistemática, un estudio observacional, analítico y transversal y por último un diseño mixto. Los resultados fueron organizados en una tabla teniendo en cuenta el autor, año, objetivo de la investigación, diseño de estudio, instrumentos utilizados, población o muestra de estudio y resultados. En la tabla 1 se muestran los resultados, donde la mayoría tiene como objetivo principal comprobar la eficacia de la producción científica sobre el impacto de los dispositivos móviles en la salud emocional de los niños.

Ze Geng y Ran Liu (2025) mencionan que las diferentes dimensiones de la adicción tienen distintos impactos en las emociones negativas y la regulación emocional. Tanto la adicción, como las emociones negativas afectan significativamente las relaciones entre padres e hijos. Los resultados de la investigación son de gran importancia para investigadores, educadores y padres, y pueden ayudar a promover el crecimiento saludable de los niños y unas relaciones armoniosas entre padres e hijos.

El uso de teléfonos móviles se ha convertido, especialmente para los adolescentes, en una parte integral de la vida cotidiana, este podría estar asociado con cambios en el estado emocional, tanto a nivel individual como grupal. Este uso ha llevado a problemas como la adicción, problemas de sueño, rendimiento académico y las relaciones sociales. Los adolescentes, en pleno desarrollo emocional, son particularmente vulnerables a estos efectos negativos así mismo esto reduce la capacidad de atención y concentración (Rogeeveen, et. al 2018).

Adriana Mata y Ana Carmiol (2022) El uso excesivo de dispositivos digitales han generado problemas de conductas, hiperactividad y déficit de atención en niños. Estos problemas se manifiestan con dificultades para concentrarse y también generan la disminución del desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, cabe mencionar que limita a que los niños expresen sus emociones de forma verbal y muchas veces empiecen a actuar por impulsos.

El uso excesivo del celular en la familia puede tener varios efectos negativos, como la disminución de la calidad de las interacciones familiares, el distanciamiento emocional entre padres e hijos, y la menor comunicación verbal y gestual. Además, el uso de teléfonos móviles por parte de los padres para redes sociales y juegos puede perturbar el tiempo familiar, afectando el comportamiento y el desarrollo de los niños (López, et. al 2021).

El uso de dispositivos móviles sin normas de convivencia puede ser negativo para los niños, ya que el uso excesivo puede perjudicar su desarrollo social, generar problemas de sueño, afectar su concentración y autoestima, y exponerlos a riesgos como el ciberacoso y contenidos inapropiados (San Martin, et. al 2024).

Autor y año	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Población/muestra	Resultados
Ge Geng y Ran Liu. 2025	Analizar la adicción a los teléfonos inteligentes, las emociones negativas y las relaciones entre padres e hijos.	Correlacional	Cuestionario de Emociones y la Escala de Relación Padre-Hijo (CPRS).	Se recopilaron datos de 1144 estudiantes chinos de primaria (de 6 a 15 años) mediante cuestionarios completados por sus padres	La adicción a los teléfonos inteligentes impactaron de manera divergente en las emociones: el retraimiento y la ineficiencia exacerbaron las emociones negativas y las dificultades de regulación emocional, mientras que la pérdida de control y el escapismo las aliviaron parcialmente, la adicción a los teléfonos inteligentes en las relaciones entre padres e hijos: la pérdida de control se correlacionó con la intimidad positiva entre padres e hijos; el retraimiento aumentó el conflicto y la dependencia; el escapismo redujo el conflicto y la dependencia; la ineficiencia condujo a un alto conflicto, alta dependencia y baja intimidad. El impacto de las emociones causadas por la adicción a los teléfonos inteligentes en las relaciones entre padres e hijos: las emociones negativas y las dificultades de regulación emocional empeoraron significativamente las relaciones entre padres e hijos, manifestándose como una intimidad reducida, un mayor conflicto y una mayor dependencia.
Gevee et. al(2018)	Examinar las asociaciones entre el uso del teléfono móvil y cambios sutiles en el estado mental.	Ensayo	La aplicación PsyMate utiliza el Método de Muestreo de Experiencias ESM	Dos participantes sanos de 20 años. Durante un período de 3 meses, los participantes evaluaron sus estados mentales en 10 momentos semialeatorios de su vida diaria. Cada evaluación incluyó emociones presentes, circunstancias ambientales y uso del teléfono.	Los análisis de regresión multinivel indicaron que un aumento en el uso del teléfono móvil se asoció con un ligero aumento del afecto negativo y pequeñas disminuciones del afecto positivo y la concentración. Al considerar los datos como dos estudios se observó que la asociación con el afecto negativo se observó en ambos participantes, mientras que las asociaciones con el afecto positivo y la concentración solo se observaron en uno de los dos participantes.

Los encuestados estuvieron de acuerdo en que el niño podría usar el teléfono inteligente o la tableta sin límite de tiempo y sin límite de tiempo los fines de semana. La mediana de uso de ambos dispositivos móviles (teléfono inteligente y tableta) por parte de los niños fue significativamente mayor en quienes se mostraron a favor de que sus hijos pudieran usarlos sin límite de tiempo, en comparación con los niños cuyos padres no lo hicieron. En concreto, este tiempo es significativamente mayor cuando el uso se limita únicamente a teléfonos inteligentes- Por el contrario, presenta menos minutos en quienes estipulan que sus hijos solo pueden usar el teléfono inteligente.

driana
Mata
Ana
(2022)

A
y
M.

Analizar
las interacciones
familiares con los
niños de 1 a 5
años en uso de
teléfonos móviles y
tabletas en su
comportamiento.

Dise
ño mixtos

Se
realizaron 22
observaciones no
participantes a
grupos de
personas que
incluían niños de
aproximadamente
1 a 5 años de
edad. Las
observaciones se
llevaron a cabo
durante los meses
de febrero y marzo
de 2019 e
incluyeron un total
de 13 niños y 12
niñas. El rango de
personas
acompañantes de
los niños fue entre
una y ocho y la
moda, dos
personas
acompañantes por
cada niño. El
rango de duración
de las
observaciones fue
entre 13 y 80
minutos. Durante
las observaciones,
las familias
utilizaron entre
uno y cuatro
teléfonos
celulares; la moda
fue uno. En todos
los casos se
encontró que la
persona adulta
(que aparentaba
ser el padre o la
madre) hizo uso
de un teléfono. La
Encuesta muestra

Se identificaron 269 eventos en los que alguna de las personas en el grupo familiar utilizó el teléfono; en la mayoría de los casos fue el cuidador. Cuando esto ocurrió, los niños optaron principalmente por comer en silencio, interactuar con otra persona que no usaba el dispositivo o colocar la atención a su alrededor. Todas estas categorías implicaron no interactuar con el cuidador que utilizaba el dispositivo. Durante el uso conjunto entre cuidadores y niños, se observó un predominio del uso conjunto con interacción. Los resultados muestran además que los niños hicieron un uso individual reducido del dispositivo, ya que solamente ocurrió en dos de las observaciones. En estos casos, los cuidadores optaron en su mayoría por realizar actividades que no implicaban interacción con los niños.

fue de tipo no probabilística e incluyó a 161 familias de niños con edades entre 13 (1 año y 1 mes) y 71 meses (5 años y 11 meses) , que según reporte parental no presentaban ningún diagnóstico de dificultades del desarrollo.

Examinar la frecuencia con la que los niños de 1 a 5 años hacen uso de los nuevos dispositivos móviles y su relación con la salud mental.

Revisión Sistemática

Encuesta

Un total de 169 niños, en la Ciudad de México, que evaluaron la frecuencia y edad de uso de los DM, encontraron que la edad promedio del comienzo de uso de estos dispositivos, fue de 5 años o menos, un 86% de niños entre 1 y 5 años ya habían usado un-DM en su vida, la mayoría sin supervisión de sus cuidadores.

El uso de dispositivos móviles por parte de lactantes mayores y preescolares de manera desmesurada sin la supervisión de un adulto, se asocia con riesgos a la salud; por lo que se debe vigilar, evaluar y controlar el uso de los DM en los menores a 5 años, así mismo recomendamos que padres y tutores de los menores sigan las pautas establecidas por sociedades científicas para el uso adecuado de los dispositivos móviles fomentando el autocontrol entre los menores al utilizarlos; así también promoviendo el aumento de la actividad física, para prevenir el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas y también evitar el desarrollo de conductas sociales aberrantes mediante convivencia social efectiva entre padres e hijos.

Lopez et. al (2021)

Discusión

La revisión de los cinco estudios incluidos permitió evidenciar una tendencia común hacia la identificación de efectos negativos derivados del uso excesivo de dispositivos móviles sobre la salud emocional y el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes, lo que refleja una preocupación creciente en la comunidad científica por el impacto de las tecnologías emergentes en etapas críticas del desarrollo humano. En la última década, diversos organismos internacionales y centros de investigación han alertado sobre los riesgos del uso desmedido de pantallas, subrayando su vínculo con trastornos emocionales, dificultades de atención y alteraciones en la socialización.

Sin embargo, cuando estos hallazgos se contrastan con investigaciones más recientes y de mayor alcance metodológico, como las de Francisquini et al. (2025), San-Martín-Roldán et al. (2024) y Minich y Moreno (2024), se aprecia que los impactos descritos no son homogéneos, sino dependientes de factores intervinientes como la frecuencia de uso, el tipo de contenido, el acompañamiento parental y las condiciones contextuales de la vida familiar. En consecuencia, más que asumir una relación causal directa entre el uso de dispositivos y el deterioro emocional, los datos apuntan a una relación multicausal, mediada por hábitos, dinámicas relacionales y patrones de consumo digital. Esta perspectiva integradora permite comprender que los efectos psicológicos y sociales del uso de la tecnología no dependen únicamente del dispositivo en sí, sino del entramado de interacciones y contextos en los que este se inserta. Por tanto, el desafío no radica en restringir la tecnología, sino en orientar su uso de manera saludable, educativa y emocionalmente responsable.

Este resultado coincide con lo observado por Francisquini et al. (2025), quienes demostraron que los adolescentes que utilizan pantallas durante más de cuatro horas diarias presentan niveles significativamente más altos de estrés, ansiedad y depresión, afectaciones que repercuten directamente en su capacidad para mantener interacciones saludables y en su percepción de bienestar psicológico. Así mismo, los autores plantean que la exposición

prolongada a los dispositivos puede alterar los patrones neurofisiológicos asociados con la recompensa y la regulación emocional, generando una dependencia similar a la observada en otras conductas adictivas. Así, el dispositivo deja de ser un medio de comunicación o entretenimiento para convertirse en una fuente de gratificación inmediata, desplazando actividades esenciales como el descanso, la socialización presencial y el aprendizaje. Ambos estudios, aunque desarrollados en contextos culturales diferentes, coinciden en señalar que la adicción digital configura un nuevo tipo de vulnerabilidad emocional y familiar, donde el aislamiento, la irritabilidad y el deterioro de la empatía son manifestaciones cada vez más frecuentes en niños y adolescentes expuestos de manera constante a entornos tecnológicos sin mediación ni control.

No obstante, Minich y Moreno (2024) encontraron que, en contextos reales, el uso del teléfono puede producir mejoras momentáneas en el estado de ánimo, especialmente durante la interacción activa en redes sociales o comunicación directa. Este resultado contradice parcialmente los hallazgos previos y sugiere que el teléfono no siempre actúa como fuente de estrés, sino que, dependiendo del tipo de uso, puede cumplir una función compensatoria, ayudando a los adolescentes a autorregular su estado emocional. En tal sentido, el problema no radica exclusivamente en la exposición tecnológica, sino en el tipo de interacción digital que se desarrolla.

La investigación de Hermida Bravo et al. (2025) corrobora esta perspectiva al demostrar que no todas las formas de uso tecnológico generan afectaciones emocionales. Su estudio cuantitativo identificó que los participantes que empleaban aplicaciones educativas reportaban los niveles más altos de bienestar emocional, mientras que el uso de redes sociales se asociaba con el menor bienestar. Esta evidencia sugiere que el impacto emocional depende fundamentalmente de la calidad y el propósito del uso digital. Por su parte, Díaz-López et al. (2023) complementa este hallazgo al identificar que la supervisión parental actúa como variable moduladora crítica, reduciendo significativamente indicadores de uso problemático como la

alteración del descanso y la irritabilidad. La convergencia entre ambos estudios señala que la dicotomía entre efectos positivos y negativos se resuelve al considerar simultáneamente el tipo de interacción digital y el contexto de supervisión en el que esta se desarrolla.

En ese sentido, el uso desmedido de dispositivos compromete la regulación emocional y deteriora la comunicación familiar, generando círculos de retroalimentación donde el malestar emocional incrementa la dependencia tecnológica. Sin embargo, San-Martín-Roldán et al. (2024) ofrecen un matiz relevante al señalar que los efectos del uso infantil de pantallas dependen, en gran medida, de las percepciones y normas de los padres. En su estudio con 183 familias españolas, encontraron que la mayoría de los progenitores regula el tiempo de pantalla y que la presencia parental durante el uso del dispositivo reduce los efectos adversos observados en la literatura

El planteamiento de Rogeveen et al. (2018), que asocia el uso cotidiano del teléfono móvil con leves alteraciones del estado emocional y de la concentración, encuentra apoyo en estudios recientes que analizan la relación entre tiempo de pantalla y salud mental. Francisquini et al. (2025) mostraron que los adolescentes con más de seis horas diarias frente a dispositivos tienen una probabilidad casi duplicada de presentar síntomas depresivos y ansiosos, mientras que Martins y Bacellar (2024) identificaron que incluso en contextos hospitalarios los niños mantienen altos niveles de exposición a pantallas, lo que afecta su descanso y regulación emocional

El estudio de Mata y Carmiol (2022) atribuye al uso excesivo de dispositivos digitales la aparición de conductas impulsivas, hiperactividad y déficit de atención, además de una disminución en la capacidad de comunicación emocional. Este planteamiento coincide con el de Francisquini et al. (2025), que vincula el exceso de pantalla con una sobrecarga cognitiva y una reducción de la atención sostenida. Sin embargo, Hidalgo Salazar et al. (2024) ofrecen una visión más equilibrada al mostrar que las tecnologías, utilizadas bajo supervisión pedagógica, pueden favorecer el desarrollo cognitivo y emocional en edades tempranas. De esta manera, la aparente

contradicción entre los autores se resuelve al considerar que la variable determinante no es el dispositivo en sí, sino el modo y el propósito de su uso. Cuando las herramientas tecnológicas se emplean como apoyo educativo o comunicativo, pueden potenciar la creatividad y la expresión emocional; en cambio, cuando se convierten en sustituto de la interacción social y del juego físico, actúan como factores de riesgo para el desarrollo integral.

Por otro lado, López et al. (2021) identificaron que el uso del celular dentro del núcleo familiar disminuye la calidad de las interacciones entre padres e hijos, promueve el distanciamiento emocional y reduce la comunicación verbal y gestual. Estos efectos se alinean con los descritos por Ze Geng y Ran Liu (2025), quienes subrayan que la dependencia digital no solo afecta al menor, sino también a la estructura vincular de la familia. De forma paralela, San-Martín-Roldán et al. (2024) confirmaron que cuando los padres utilizan el teléfono como herramienta de distracción o castigo, los niños replican el patrón de uso descontrolado, lo que sugiere una transmisión intergeneracional de hábitos digitales inadecuados. No obstante, los mismos autores destacan que la mayoría de los padres reconoce los riesgos de la exposición temprana y expresa preocupación por el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla, lo que revela un nivel creciente de conciencia social sobre la necesidad de regulación. Este contraste muestra que, aunque los efectos negativos están bien documentados, también existe un esfuerzo activo por parte de las familias para reconducir el uso tecnológico hacia prácticas más saludables.

De modo similar, los hallazgos de San Martín et al. (2024) sobre el uso de dispositivos sin normas de convivencia refuerzan la idea de que la ausencia de límites favorece los problemas emocionales y de conducta en los niños. Sin embargo, estudios recientes como el de Minich y Moreno (2024) demuestran que el efecto emocional del uso digital no es universal, pues en algunos adolescentes el contacto con el entorno virtual mejora el ánimo y fortalece la percepción de conexión social. Estos resultados, aparentemente opuestos, pueden entenderse como complementarios: mientras la exposición desregulada y pasiva, por ejemplo, navegar sin propósito o consumir contenido inapropiado puede deteriorar la salud emocional, el uso

intencionado y activo puede ofrecer beneficios afectivos, comunicativos y de pertenencia. La diferencia radica en la mediación, la intencionalidad y la calidad del uso, factores que los estudios más antiguos no siempre diferenciaron con precisión.

En conjunto, la comparación entre los resultados iniciales y las investigaciones más recientes permite concluir que el impacto de los dispositivos móviles sobre la salud emocional infantil y adolescente es un fenómeno bidimensional. Por un lado, la evidencia empírica respalda que el uso excesivo, sin acompañamiento adulto ni criterios de contenido, se asocia con síntomas de estrés, ansiedad, insomnio y dificultades de autorregulación; por otro, estudios actuales demuestran que un uso moderado, educativo o comunicativo puede fomentar la expresión emocional, el aprendizaje y el vínculo social. De este modo, la tecnología no debe concebirse exclusivamente como una amenaza, sino como una herramienta cuya influencia depende del contexto familiar, educativo y social. La clave está en promover un equilibrio entre la alfabetización digital, la regulación del tiempo de exposición y la participación activa de los padres en la vida tecnológica de sus hijos, de manera que el entorno digital se convierta en un espacio de desarrollo y no de vulnerabilidad emocional.

Es fundamental entender que la tecnología no es un enemigo, es un componente que se ha convertido en una herramienta para toda la humanidad, tenemos la posibilidad de documentarnos, de nutrir conocimientos, de aprender de diversas áreas, de lograr objetivos, cada niño y adolescentes tienen diferentes necesidades individuales. Se evidencia también una relación significativa de los dispositivos móviles y la salud emocional en la población infantil y adolescente que está generando problemas para el campo educativo ya que al interactuar de manera excesiva puede traer problemas ya antes mencionados.

Limitaciones

La presente investigación presentó limitaciones en la recopilación de información sobre la influencia negativa del uso del celular en niños y adolescentes, tanto en el ámbito emocional, social como escolar, debido a la escasez de estudios específicos y datos actualizados. Asimismo, se evidenció una limitada disponibilidad de fuentes en acceso abierto y la necesidad de explorar con mayor amplitud otras bases de datos científicas.

Conclusiones

Se concluye que los dispositivos móviles ejercen un impacto significativo sobre la salud emocional de los niños y adolescentes. Los efectos negativos se intensifican cuando existe el uso excesivo y ausencia de acompañamiento de un adulto; mientras que un uso moderado, educativo y supervisado puede tener beneficios formativos. La tecnología, por tanto, debe ser comprendida como una herramienta cuyo impacto depende de la intención, el contexto y la mediación con que se utilice.

Recomendaciones

Establecer límites claros en el tiempo de uso de los dispositivos móviles y promover espacios de convivencia sin pantallas, fortaleciendo la comunicación directa entre padres e hijos, incorporar la educación digital y emocional en los programas escolares, formando a los estudiantes en el uso consciente de la tecnología y en la gestión adecuada de sus emociones desarrollando campañas de sensibilización dirigidas a padres, docentes y adolescentes sobre los riesgos del uso excesivo de dispositivos y los beneficios de la mediación familiar activa. Fomentar una cultura digital responsable que integre la tecnología al desarrollo personal y social sin reemplazar la interacción humana, priorizando siempre el bienestar emocional y la salud mental.

Referencias

Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059

Aznar, I., Kopecký, K., Romero, J. M., Cáceres, M. P., & Trujillo, J. M. (2020). *Patologías asociadas al uso problemático de internet: una revisión sistemática y metaanálisis en WoS y Scopus*. *Investigación Bibliotecológica*, 34(82), 229-253.

<https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>

Bartau-Rojas, I., Aierbe-Barandiaran, A., & Oregui-González, E. (2020). *Parental mediation of Internet use in primary students: Beliefs, strategies and difficulties*. *Comunicar*, 65, 67-77. <https://doi.org/10.3916/C65-2020-06>

Cebollero-Salinas, A., Escoriaza, J. C., & Hernández, S. O. (2021). *Abuso de Internet y adolescentes: gratificaciones, supervisión familiar y uso responsable*. *Digital Education Review*, 39, 42-59.

David B. Moyano, M. Fernandez y R. Gonzales Lezcano (2020) Efectos de la luz artificial en el estado emocional de los adolescentes en el aula. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/10/4263>

Díaz-López, A., Maquilón Sánchez, J. J., & Mirete Ruiz, A. B. (2023). Uso problemático del smartphone en la adolescencia: Supervisión familiar y estrés tecnológico. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 302–314. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.758>

Díaz-López, A., Maquilón, J. J., & Mirete, A. B. (2023). *Uso problemático del smartphone en la adolescencia: supervisión familiar y estrés tecnológico*. **Health and Addictions**, 23(1), 302-314. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.758>

Francisquini, M. C. J., de Souza Silva, T. M., dos Santos, G. C., de Oliveira Barbosa, R., Dias, P. H. G., Ruiz, A. B., da Silva, J. M., & Neto, A. S. (2024). Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 43. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2025/43/2023250>

Hermida Bravo, K. R., Luna Luna, M. A., & Vizcaino Zúñiga, P. I. (2025). Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional. *Revista Invecom “Estudios Transdisciplinarios en Comunicación y Sociedad”*, 5(3), e050331. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14218923>

Hidalgo Salazar, L. A., Bobadilla Contreras, M. M., Sterling Carlo, J. E., & Paz Rodríguez, G. M. (2024). Impacto de las tic en el desarrollo cognitivo y emocional en un grupo de niños de 3 a 4 años. *Prohominum*, 6(2), 327–339. <https://doi.org/10.47606/acven/ph0256>

K. Rudolph , W. Troop-Gordon , H. Skymba, H. Modi , Zihua Ye , R. Clapham , J. Dodson , M. Finnegan y W.Heller (2024) Cultivando la resiliencia emocional en las adolescentes.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39367719/>

Lozano-Blasco, R., & Cortés-Pascual, A. (2020). *Usos problemáticos de Internet y depresión en adolescentes: metaanálisis*. **Comunicar**, 63, 109-120. <https://doi.org/10.3916/C63-2020-10>

Martins, M. B., & Bacellar, A. M. L. (2024). Uso de telas por crianças e adolescentes hospitalizados: percepção dos cuidadores. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 32. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao261334111>

Mata Calderón y Ana M. Carmiol (2022). Mediación parental y uso de tecnologías. *INTERDISCIPLINARIA*. 39(3), 167-183 <https://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v39n3/1668-7027-Interd-39-03-00183.pdf>

Minich, M., & Moreno, M. (2024). Real-world adolescent smartphone use is associated with improvements in mood: An ecological momentary assessment study. *PLoS ONE*, 19(5 May). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298422>

Paz-Cantos, S. de, González-Marrón, A., Lidón-Moyano, C., Cerrato-Lara, M., Díez-Izquierdo, A., & Martínez-Sánchez, J. M. (2024). Padrão de uso de smartphones e tablets em crianças de até cinco anos de idade na Espanha: um estudo transversal. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 32. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7276.4378>

S. Rogeveen , Jim van Os , K. Bemelmans , Mikal van Poll , R. Lousberg (2018) investigation de las asociaciones entre los cambios en el uso del teléfono móvil y las emociones utilizando el método de muestreo de experiencias: studio piloto. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30684428/>

S. Yuying , H. Ping Wang , Ch. S Chan , D. L O Lo , A. N T Wan , T Hing Lam , Sai Yin Ho (2022) Promoción de la crianza positive y el bienestar mental en los padres chinos de Hong Kong: un ensayo piloto controlado aleatorio por grupos. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35857769/>

San-Martín-Roldán, D., González-Marrón, A., de-Paz-Cantos, S., Lidón-Moyano, C., Díez-Izquierdo, A., & M Martínez-Sánchez, J. (2024). Normas e percepções dos país com relação ao uso de dispositivos móveis por crianças menores de cinco anos. *Revista Latino- Americana de Enfermagem*, 32. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7137.4363>

Santiago, F. L., da Silva, A. O., de Souza Silva, R. I., de Castro Melo, W. V., de Albuquerque Rodrigues Filho, E., Pirauá, A. L. T., Farah, B. Q., & Machado-Oliveira, L. (2022). Association between screen time exposure, anxiety, and sleep quality in adolescents. *Salud Mental*, 45(3), 125–133. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.017>

V. Martínez Lara, J. Ramírez de León, D. Morales Ramírez, B. González Pérez (2025) Diseño y validacion de un instrumento para medir los hábitos saludables y el estado emocional en adolescents. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/05470/show>

Ze Geng y Ran Liu (2025). El impacto de la adicción a los teléfonos inteligentes y las emociones negativas en las relaciones entre padres e hijos entre los estudiantes de primaria. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40530061/>

Anexos

ANEXO A

Tabla de descriptores

Niños	Dispositivos móviles	Salud emocional
Niños Infantes Pequeños	“Dispositivos móviles” “Teléfonos móviles” “Pantalla táctil” “Dispositivos portátiles” “Dispositivos inteligentes” “Equipos móviles”	“Salud emocional “ “Equilibrio emocional “ “Estabilidad emocional “ “Armonía emocional “ “Fortaleza emocional “ “Tranquilidad mental “ “Estado emocional “ “Resiliencia emocional”
children Infants Small	“Mobile devices” “Mobile phones“ “Touch screen“ “Portable devices“ Smartphones “Mobile equipment“	“Emotional health” “Emotional balance” “Emotional stability” “Emotional harmony” “Emotional strength” “Peace of mind” “Emotional state” “Emotional resilience”

ANEXO B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTICULOS
PUB MED	Children OR infants OR small AND "Mobile devices" OR "Mobile phones" OR "Touch screen" OR "Portable devices" OR Smartphones OR "Mobile equipment" AND "Emotional health" OR "Emotional balance" OR "Emotional stability" OR "Emotional harmony" OR "Emotional strength" OR "Peace of mind" OR "Emotional state" OR "Emotional resilience"	Resultados: 19 artículos
WEB OF SCIENCE	1 (TI=(Children OR infants OR small) OR AB=(Children OR infants OR small) OR AK=(Children OR infants OR small)) 2 (TI=("Mobile devices" OR "Mobile phones" OR "Touch screen" OR "Portable devices" OR Smartphones OR "Mobile equipment") OR AB=("Mobile devices" OR "Mobile phones" OR "Touch screen" OR "Portable devices" OR Smartphones OR "Mobile equipment") OR AK=("Mobile devices" OR "Mobile phones" OR "Touch screen" OR "Portable devices" OR Smartphones OR "Mobile equipment")) 3 (TI=("Emotional health" OR "Emotional balance" OR "Emotional stability" OR "Emotional harmony" OR "Emotional strength" OR "Peace of mind" OR "Emotional state" OR "Emotional resilience") OR AB=("Emotional health" OR "Emotional balance" OR "Emotional stability" OR "Emotional harmony" OR "Emotional strength" OR "Peace of mind" OR "Emotional state" OR "Emotional resilience") OR AK=("Emotional health" OR "Emotional balance" OR "Emotional stability" OR "Emotional harmony" OR "Emotional strength" OR "Peace of mind" OR "Emotional state" OR "Emotional resilience"))	Resultados: 3 artículos
SCIELO	("dispositivos móviles") AND (niños)	Resultados:10 artículos
		Resultados: 32 artículos

ANEXO C

Imágenes de las estrategias de búsqueda

The screenshot shows the PubMed interface. At the top, the NIH logo and "National Library of Medicine" are visible. The search bar contains the query: "Childrens OR infants OR small AND 'Mobile devices' OR 'Mobile phones' OR". Below the search bar, there are options for "Avanzado", "Crear alerta", and "Crear RSS". The search results are displayed on page 1 of 2. On the left, there is a "MIS FILTROS PERSONALIZADOS" section with a bar chart showing results by year (2020-2025) and filters for publication date (1 año, 5 años, 10 años, Gama personalizada) and availability (Disponibilidad de texto). The main results section shows 20 results. The first result is titled "Mejoras tempranas y sostenidas de los síntomas y la calidad de vida con upadacitinib en adultos y adolescentes con dermatitis atópica de moderada a grave: resultados de 52 semanas de dos ensayos clínicos aleatorizados de fase III (Measure Up 1 y Measure Up 2)". The abstract mentions Silverberg JI, Gooderham MJ, Paller AS, Deleuran M, Bunick CG, Gold LFS, Hijnen D, Calimlim BM, Lee WJ, Teixeira HD, Hu X, Zhang S, Yang Y, Grada A, Platt AM, Thaçi D. The article is published in Am J Clin Dermatol, May 2024;25(3):485-496. It is a clinical trial, and the full text is available for free (Artículo gratuito de PMC).

The screenshot shows the Clarivate Web of Science interface. The top navigation bar includes "Clarivate", "Inglés", and "Productos". The search bar contains the query: "#1 Y #7 Y #12". The results are displayed on page 1 of 1. On the left, there is a "Refinar resultados" section with filters for "Artículo de revisión", "Acceso abierto", and "Referencias citadas enriquecidas". The main results section shows 3 results. The first result is titled "Hacia un diseño de iluminación interior sostenible: efectos de la luz artificial en el estado emocional de adolescentes en el aula". The abstract mentions Moyano, DB; Fernández, MS y Lezcano, RAG. The article is published in May 2020 | SOSTENIBILIDAD. It is a research article, and the full text is available for free (Texto completo gratuito del editor).

(((("dispositivos móviles") AND (niños))

Todos os índices

Buscar

Precisa de ajuda?

Adicionar outro campo +

Histórico de busca

Resultados: 12

#19 (((("dispositivos móviles") AND (niños))

Filtros seleccionados

Limpiar

Coleções: Todos

Coleções: Argentina

Coleções: Chile

Coleções: Brasil

Coleções: Bolivia

Coleções: Espanha

Coleções: México

Coleções: Uruguay

Ordenar por Publicação - Mais novos primeiro

Página 1 de 1

☐ Seleccionar esta página | Imprimir | Enviar por e-mail | Exportar | Compartir

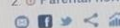
0 items seleccionados

☐ 1. Creencias de madres chilenas sobre dispositivos tecnológicos móviles en la crianza

Caamaño Ruiz, Daniela ; Gajardo, Valentina ; Torres, Julián ; Salas-Herrera, José Luis

Limite (Arica) 2024, Volume 19 eolocation 21

Resumo: > EN > ES | Texto: EN ES | PDF: EN | PDF: ES

<https://doi.org/10.4067/h0718-50652024000100221>☐ 2. Parental norms and perceptions regarding use of mobile devices by children under five years

San Martín-Roldán, David ; González-Marrón, Adrián ; de-Paz-Cantos, Sonia ; Lidón-Moyano, Cristina ; Díez-Izquierdo, Ana ; M Martínez-Sánchez, Jose

Revista Latino-Americana de Enfermagem 2024, Volume 32 eolocation e4362

Resumo: > EN > PT > ES | Texto: EN PT ES | PDF: EN | PDF: PT | PDF: ES

<https://doi.org/10.1590/1518-8345.7137.4362>

