



REVISTA MULTIDISCIPLINAR EPISTEMOLOGÍA DE LAS CIENCIAS

Volumen 2, Número 4
Octubre-Diciembre 2025

Edición Trimestral

CROSSREF PREFIX DOI: 10.71112

ISSN: 3061-7812, www.omniscens.com

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias

Volumen 2, Número 4
octubre-diciembre 2025

Publicación trimestral
Hecho en México

La Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias acepta publicaciones de cualquier área del conocimiento, promoviendo una plataforma inclusiva para la discusión y análisis de los fundamentos epistemológicos en diversas disciplinas. La revista invita a investigadores y profesionales de campos como las ciencias naturales, sociales, humanísticas, tecnológicas y de la salud, entre otros, a contribuir con artículos originales, revisiones, estudios de caso y ensayos teóricos. Con su enfoque multidisciplinario, busca fomentar el diálogo y la reflexión sobre las metodologías, teorías y prácticas que sustentan el avance del conocimiento científico en todas las áreas.

Contacto principal: admin@omniscens.com

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación

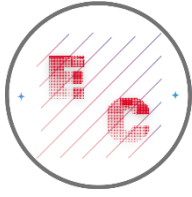
Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de la publicación sin previa autorización de la Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias siempre y cuando se cite la fuente completa y su dirección electrónica.



9773061781003

Cintillo legal

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias Vol. 2, Núm. 4, octubre-diciembre 2025, es una publicación trimestral editada por el Dr. Moises Ake Uc, C. 51 #221 x 16B , Las Brisas, Mérida, Yucatán, México, C.P. 97144 , Tel. 9993556027, Web: <https://www.omniscens.com>, admin@omniscens.com, Editor responsable: Dr. Moises Ake Uc. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-121717181700-102, ISSN: 3061-7812, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR). Responsable de la última actualización de este número, Dr. Moises Ake Uc, fecha de última modificación, 1 octubre 2025.



Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias

Volumen 2, Número 4, 2025, octubre-diciembre

DOI: <https://doi.org/10.71112/g8g5f022>

**ANSIEDAD, ABSTINENCIA DIGITAL Y BÚSQUEDA DE RECOMPENSA: EFECTOS
DEL USO DE PANTALLAS ELECTRÓNICAS EN NIÑOS DE 4 A 10 AÑOS EN
ARGENTINA**

**ANXIETY, DIGITAL WITHDRAWAL, AND REWARD-SEEKING: EFFECTS OF
ELECTRONIC SCREEN USE IN CHILDREN AGED 4 TO 10 IN ARGENTINA**

Rita Milagro Pereyra

Argentina

Ansiedad, abstinencia digital y búsqueda de recompensa: efectos del uso de pantallas electrónicas en niños de 4 a 10 años en Argentina

Anxiety, digital withdrawal, and reward-seeking: effects of electronic screen use in children aged 4 to 10 in Argentina

Rita Milagro Pereyra

milagroshoy2@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-9431-827X>

Universidad Maimónides

Argentina

RESUMEN

Los resultados muestran correlaciones significativas entre el uso excesivo de pantallas, síntomas de abstinencia digital y tendencia a la búsqueda de recompensa inmediata.

Asimismo, el análisis de regresión indicó que el tiempo de pantalla y la búsqueda de recompensa predicen mayores niveles de ansiedad infantil, mientras que la supervisión parental actúa como factor protector.

Palabras clave: uso de pantallas; ansiedad infantil; abstinencia digital; gratificación inmediata; regulación parental

ABSTRACT

Results revealed significant correlations between excessive screen use, withdrawal symptoms, and immediate reward-seeking. Regression analysis showed that screen time and reward-seeking predicted higher child anxiety levels, while parental supervision acted as a protective factor.

Keywords: screen use; child anxiety; digital withdrawal; immediate gratification; parental regulation

Recibido: 26 de septiembre 2025 | Aceptado: 21 de octubre 2025

INTRODUCCION

El acceso a dispositivos electrónicos desde edades tempranas ha transformado profundamente la dinámica familiar, escolar y social en Argentina. La acelerada digitalización de la vida cotidiana, sumada a las condiciones impuestas por la pandemia de COVID-19, provocó un aumento notable en el tiempo que los niños dedican a pantallas. Se estima que los menores de 4 a 10 años pasan, en promedio, entre 3,5 y 4,5 horas diarias frente a distintos dispositivos.

El impacto de la exposición temprana a pantallas también se ha vinculado con el desarrollo ejecutivo y las funciones cognitivas en la primera infancia (Bustamante et al., 2023; McHarg et al., 2020). Además, estudios recientes destacan que el uso excesivo de pantallas afecta el vínculo parental y la interacción familiar, al disminuir el tiempo de comunicación directa y la atención compartida entre padres e hijos (Błachnio et al., 2024; Chamam et al., 2024).

Asimismo, una revisión sistemática reciente subraya la expansión de la adicción digital en adolescentes latinoamericanos, lo que evidencia la necesidad de abordar el uso de pantallas desde edades tempranas (Colonio Caro, 2023).

Aunque un uso controlado puede ofrecer ventajas educativas y recreativas —como facilitar el aprendizaje, estimular la creatividad y mantener la interacción social— un consumo excesivo se asocia con impactos negativos en el desarrollo emocional y cognitivo. Entre

estos se incluyen dificultades para mantener la atención, mayores niveles de ansiedad, irritabilidad y problemas en la capacidad de autorregulación.

En este contexto, el concepto de “abstinencia digital” resulta relevante. Este término describe la reacción emocional y conductual que surge cuando los niños se ven privados de acceso a pantallas, manifestándose en irritabilidad, llanto, frustración y una búsqueda constante de gratificación inmediata. Estas respuestas pueden reflejar patrones de dependencia tecnológica o limitaciones en el desarrollo de habilidades para manejar impulsos y emociones.

METODOLOGÍA

La metodología de investigación utilizada en este artículo fue cuantitativa, de tipo correlacional y de diseño transversal, mediante análisis estadísticos de correlación de Pearson y regresión lineal múltiple aplicados a una muestra de 300 niños de entre 4 y 10 años.

El objetivo del presente estudio es examinar la relación entre el tiempo de exposición a pantallas, la ansiedad infantil y la búsqueda de recompensas inmediatas. Para ello, también se tendrán en cuenta factores parentales, modelos de conducta observados en el hogar y estrategias de regulación utilizadas por los cuidadores. Comprender cómo interactúan estas variables permitirá identificar tanto riesgos como factores de protección, aportando información valiosa para orientar intervenciones que promuevan un uso equilibrado y saludable de la tecnología en la infancia.

RESULTADOS

Uso de pantallas y estimulación en la infancia

El acceso temprano a dispositivos electrónicos se ha convertido en parte de la vida cotidiana de los niños, pero distintos estudios han advertido riesgos en su uso excesivo: alteraciones en el sueño, menor actividad física, reducción de la interacción social y retrasos en el desarrollo cognitivo (American Academy of Pediatrics, 2016).

En América Latina, un estudio realizado en 19 países reveló que “el uso temprano de pantallas, en comparación con la lectura y la interacción dirigida por adultos, se asocia con menores puntajes en lenguaje y en habilidades motoras” (Gago-Galvagno et al., 2025, p. 7). Este hallazgo refuerza la necesidad de un acompañamiento adulto que equilibre la tecnología con experiencias de interacción directa.

Lenguaje, indiferencia comunicativa y trastornos asociados

El retraso o ausencia del lenguaje ha sido descrito como una “indiferencia comunicativa”, que puede generar confusiones diagnósticas entre trastorno del espectro autista (TEA) y trastornos específicos del lenguaje (TEL) (Martínez & Rivas, 2021). Mientras el TEL se caracteriza por dificultades en el uso del lenguaje sin déficits intelectuales, el TEA incluye limitaciones más amplias en la comunicación social y la flexibilidad de conducta (American Psychiatric Association, 2013).

Diagnóstico erróneo y papel de las pantallas

En la práctica clínica, algunos niños con retraso en el lenguaje y alta exposición a pantallas se ubican en una “zona gris diagnóstica”, lo que aumenta el riesgo de diagnósticos prematuros de TEA sin considerar factores ambientales (Brito et al., 2020). El Observatorio de la Infancia (2023) advierte que las pantallas desplazan actividades como el diálogo y el juego compartido, esenciales para el desarrollo socioemocional. De forma similar, un estudio en JAMA Pediatrics (2023) encontró asociación entre uso intensivo de pantallas antes de los 2 años y mayor probabilidad de diagnóstico de TEA, aunque sin probar causalidad.

Efectos en el sueño y la salud mental

La exposición a pantallas, incluso en niveles bajos, afecta negativamente al sueño y la salud mental de los menores, especialmente en aquellos con Trastorno por Déficit de Atención (TDA), Trastorno del Espectro Autista (TEA) o cuadros de ansiedad. Un estudio realizado por Marta Bedmar en la Universitat de les Illes Balears revela que el uso nocturno

de dispositivos electrónicos deteriora el rendimiento académico al interferir con el descanso. La investigación critica el diseño adictivo de redes sociales y plataformas digitales, y propone establecer límites claros sobre el uso de pantallas, promoviendo alternativas como la lectura compartida con los padres, la cual favorece el desarrollo cognitivo y emocional de los niños (cadenaser.com, 2025).

Influencia del tipo de pantalla

El tipo de pantalla utilizada influye significativamente en los efectos observados. Dispositivos interactivos, como tablets o videojuegos, tienden a generar una estimulación cerebral más intensa y pueden mejorar ciertas habilidades cognitivas cuando se usan con fines educativos. Por el contrario, las pantallas pasivas, como la televisión o videos sin interacción, afectan principalmente la atención y la calidad del sueño, y su exposición prolongada se asocia con dificultades en la regulación emocional y problemas de comportamiento (Twenge & Campbell, 2018).

Asimismo, la relación entre el tiempo de pantalla y los síntomas de ansiedad, depresión y estrés se ha confirmado tanto en adolescentes como en escolares (Francisquini et al., 2024; Hmidan et al., 2023). En este sentido, las diferencias socioeconómicas también influyen en la vulnerabilidad a la adicción digital, destacándose que los contextos con menor acceso a recursos de acompañamiento parental presentan mayores riesgos (Frontiers in Psychology, 2024; García et al., 2023). Incluso con un uso bajo, las pantallas pueden afectar el sueño y el bienestar emocional, reforzando la necesidad de un uso equilibrado y supervisado (Gil, 2025).

Desarrollo cognitivo y socioemocional

El uso excesivo de pantallas en la infancia se ha relacionado con retrasos en el desarrollo cognitivo y socioemocional. Un estudio de cohorte de 152 niños de 6 a 72 meses de edad encontró que el tiempo de pantalla excesivo se asoció con un desarrollo cognitivo y

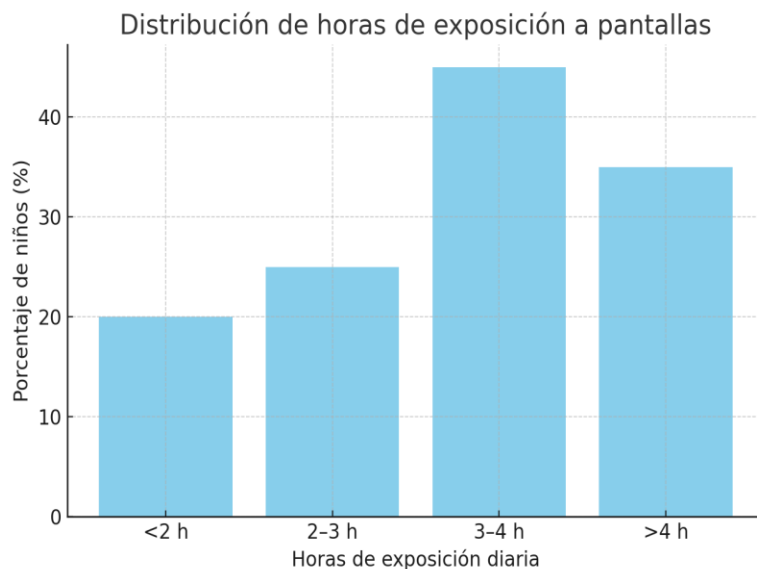
socioemocional deficiente. Este hallazgo subraya la importancia de la duración y el inicio de la exposición a la pantalla en el desarrollo infantil (fundacionmf.org.ar, 2022)

Sedentarismo y obesidad

La exposición prolongada a pantallas también está asociada con el sedentarismo y la obesidad infantil. El uso elevado de horas frente a la pantalla se relaciona con hábitos obesogénicos, como la tendencia al sedentarismo, con muy bajo consumo energético y la exposición a propaganda de alimentos no saludables, ricos en grasa y calorías (docs.bvsalud.org, 2019).

Figura 1

Horas de exposición diaria



Recomendaciones y estrategias

Para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de pantallas, se recomienda establecer límites claros sobre el tiempo de exposición, promoviendo alternativas como la lectura compartida con los padres y la participación en actividades físicas y sociales. Además, es fundamental educar a los padres y tutores sobre los riesgos asociados al uso

excesivo de pantallas y fomentar la interacción cara a cara con los niños, ya que este tipo de interacciones favorece el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Ansiedad y Abstinencia Digital: Un Desafío Psicosocial Contemporáneo

La creciente dependencia de dispositivos digitales ha generado un fenómeno conocido como “abstinencia digital”, caracterizado por síntomas como ansiedad, irritabilidad, alteraciones del sueño y dificultades en la autorregulación emocional. Estudios realizados en América Latina han documentado conductas disruptivas similares en países como México, Chile y Brasil, donde la restricción del uso de pantallas en adolescentes y jóvenes genera malestar psicológico significativo (Reyes et al., 2021; Bonilla, 2023).

Estudios transversales muestran que la adicción digital infantil está determinada por factores personales y familiares, lo que evidencia que las dinámicas de crianza y el entorno emocional del hogar juegan un papel crucial en el desarrollo de comportamientos dependientes (Oktay et al., 2024; Pazarcikci, 2024). Asimismo, el exceso de pantallas en preescolares se ha asociado con labilidad emocional y dificultades conductuales, lo que refuerza la importancia de la intervención temprana (Ofli et al., 2021). Factores contextuales, como la publicidad de alimentos, también influyen en la relación entre pantallas y hábitos poco saludables, promoviendo el sedentarismo y el consumo de productos ultraprocesados (Olivares et al., 2018).

La exposición prolongada a dispositivos digitales interrumpe la autorregulación emocional e induce patrones de dependencia conductual, afectando la calidad de vida y el rendimiento académico de los individuos afectados (Vicente-Escudero, 2024). Además, el uso excesivo de redes sociales y videojuegos ha sido vinculado a un aumento en los niveles de ansiedad y estrés, especialmente en contextos educativos (Coapaza Torres, 2024).

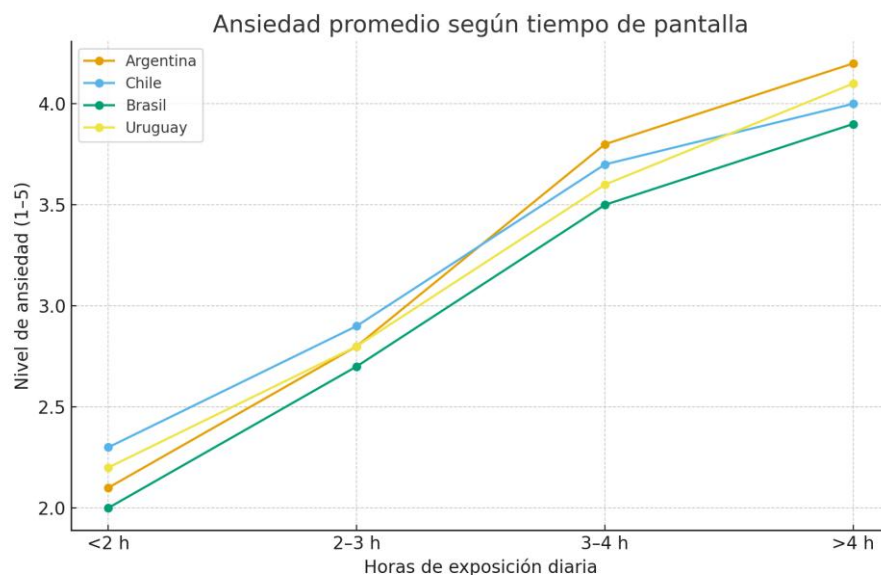
La implementación de intervenciones de “digital detox” ha mostrado eficacia en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes adultos. Sin embargo, los

resultados varían según el diseño de la intervención y las características demográficas de los participantes (Ramadhan et al., 2024; Alanzi et al., 2024).

En resumen, la abstinencia digital no solo refleja un malestar momentáneo, sino también un patrón de dependencia conductual que requiere atención multidimensional, considerando factores individuales, familiares, sociales y tecnológicos que potencian la vulnerabilidad emocional de los jóvenes.

Figura 2

Ansiedad según el tiempo sometido



Búsqueda de Recompensa Inmediata

La interacción digital activa circuitos dopaminérgicos, reforzando la gratificación inmediata. La imitación de modelos parentales con alto consumo digital y la práctica de premiar con dispositivos consolidan hábitos compulsivos (Heins et al., 2022; Gámez-Guadix et al., 2022). Esto limita la capacidad de esperar recompensas a largo plazo y afecta el desarrollo social y académico.

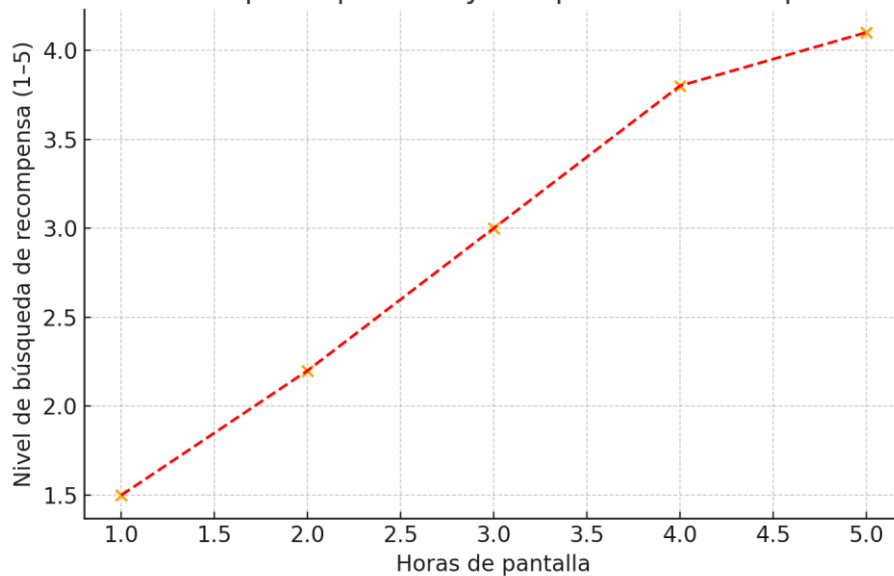
La capacidad de esperar recompensas parece estar en retroceso en las últimas décadas, con vínculos claros con la exposición digital (Protzko, 2020; Schulz van Endert, 2021).

Investigaciones longitudinales confirman efectos negativos del uso de pantallas en la autorregulación y desempeño académico (Swider-Cios et al., 2023).

Figura 3

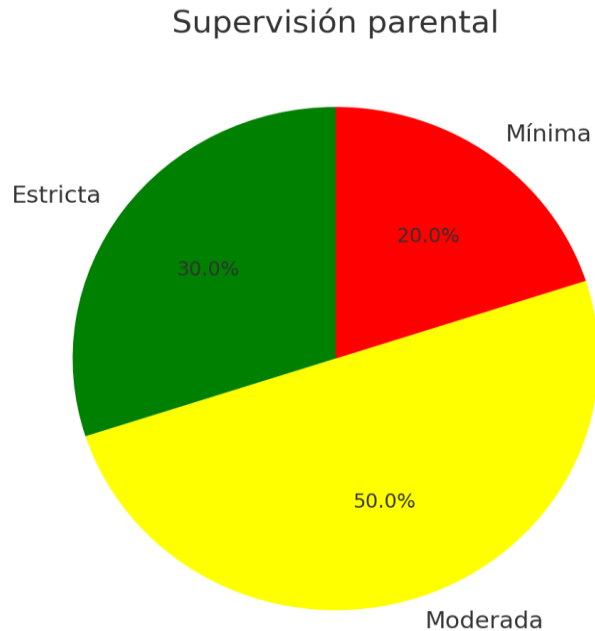
Búsqueda de recompensa

Relación entre tiempo de pantalla y búsqueda de recompensa inmediata



Modelos Parentales y Regulación

La supervisión, establecimiento de límites y filtrado de contenido son factores críticos en la moderación de la exposición digital (Domoff et al., 2020). La observación de un uso equilibrado por parte de los padres favorece hábitos más saludables y mejor autorregulación. Las intervenciones de “digital detox” han mostrado resultados variables según contexto y población (Kolhe & Naik, 2025; Pan et al., 2025).

Figura 4*Supervisión parental***Resultados descriptivos de la muestra**

La muestra estuvo compuesta por 300 niños de entre 4 y 10 años, con una edad promedio de 7,2 años ($DE = 1,8$). El tiempo diario frente a pantallas reportado por los cuidadores presentó un promedio de 2,8 horas ($DE = 1,2$), con un rango entre 0,5 y 6 horas. En cuanto a los indicadores psicológicos, la ansiedad infantil mostró una media de 22,3 puntos ($DE = 4,5$), dentro de un rango de 10 a 50, mientras que la búsqueda de recompensa inmediata presentó un promedio de 18,7 puntos ($DE = 3,9$), en un rango de 10 a 30. Estos resultados sugieren niveles relevantes de malestar emocional y de tendencia hacia la gratificación inmediata en una parte de la muestra.

Respecto a las estrategias de regulación parental, se encontró un promedio de supervisión de 4,1 ($DE = 0,7$) en una escala Likert de 1 a 5, lo que indica un nivel alto de

control y acompañamiento en el uso de pantallas. Asimismo, el establecimiento de límites obtuvo una media de 3,8 (DE = 0,9), y el modelado digital parental una media de 3,5 (DE = 0,8), ambas también en escalas de 1 a 5. Estos resultados reflejan la presencia de estrategias parentales activas, aunque con variabilidad entre los hogares.

Tabla 1

Exposición a las pantallas

Variable	Media	DE	Rango / Escala
Edad (años)	7,2	1,8	4 – 10
Tiempo de pantalla (h/día)	2,8	1,2	0,5 – 6
Ansiedad infantil	22,3	4,5	10 – 50
Búsqueda de recompensa inmediata	18,7	3,9	10 – 30
Supervisión parental	4,1	0,7	Likert 1 – 5
Establecimiento de límites	3,8	0,9	Likert 1 – 5
Modelado digital parental	3,5	0,8	Likert 1 – 5

Nota. Los valores corresponden a las medias (M), desviaciones estándar (DE) y rangos de las variables analizadas en la muestra.

Análisis correlacionales y regresión múltiple

Se calcularon correlaciones de Pearson entre las variables principales. El tiempo de pantalla mostró una correlación positiva significativa con la ansiedad infantil ($r = .42$, $p < .001$) y con la búsqueda de recompensa inmediata ($r = .38$, $p < .001$). La supervisión parental se correlacionó negativamente con la ansiedad ($r = -.29$, $p < .01$) y con la búsqueda de recompensa ($r = -.25$, $p < .01$). El establecimiento de límites y el modelado digital parental

también mostraron correlaciones negativas de magnitud moderada (r entre $-.22$ y $-.27$, $p < .05$).

Se realizó una regresión lineal múltiple para explorar predictores de ansiedad infantil. El modelo fue significativo ($F(4,295) = 18.72$, $p < .001$), explicando el 26% de la varianza ($R^2 = .26$). El tiempo de pantalla ($\beta = .35$, $p < .001$) y la búsqueda de recompensa ($\beta = .29$, $p < .001$) fueron predictores positivos significativos, mientras que la supervisión parental ($\beta = -.21$, $p < .01$) mostró un efecto protector.

Notas de procedimiento y ética:

- Se garantizó el anonimato y confidencialidad de los participantes.
- Se obtuvo asentimiento de los niños y consentimiento informado de los cuidadores.
- El estudio cumplió con los principios éticos de la Declaración de Helsinki y con las normativas nacionales vigentes en materia de investigación con seres humanos, asegurando el respeto a la dignidad, los derechos y el bienestar de los participantes.

DISCUSIÓN

Los resultados ponen de manifiesto que el uso excesivo de pantallas no solo se asocia con un incremento de los niveles de ansiedad, sino también con la aparición de síntomas característicos de la llamada abstinencia digital. Este fenómeno evidencia cómo la tecnología, cuando se utiliza sin una regulación consciente, puede dar lugar a patrones de dependencia similares a los observados en otras formas de adicción. Además, se advierte una marcada tendencia hacia la búsqueda de gratificación inmediata, la cual aumenta de manera proporcional al tiempo de exposición a los dispositivos digitales, coincidiendo con hallazgos reportados en distintos contextos latinoamericanos.

La evidencia científica disponible sobre la exposición temprana a pantallas y el desarrollo cognitivo infantil refuerza la necesidad de establecer regulaciones y límites

saludables, especialmente durante las etapas críticas del aprendizaje y la socialización (Terceiro, 2022). De igual modo, investigaciones recientes subrayan que la adicción digital e Internet son fenómenos complejos que requieren un abordaje interdisciplinario, dado que implican dimensiones psicológicas, sociales y culturales que inciden de manera directa en el bienestar infantil (Valencia-Ortiz et al., 2021).

A nivel internacional, diversos estudios longitudinales y meta-analíticos han evidenciado que la exposición prolongada a pantallas puede afectar el funcionamiento ejecutivo, la regulación emocional y el desarrollo socioafectivo (Bustamante et al., 2023; McHarg et al., 2020; Swider-Cios et al., 2023). Estas conclusiones encuentran respaldo en investigaciones regionales que advierten que los riesgos se intensifican cuando existe falta de mediación parental o contextos socioeconómicos vulnerables, donde las pantallas sustituyen espacios de interacción y contención afectiva (Frontiers in Psychology, 2024; García et al., 2023). Sin embargo, estos efectos no se manifiestan de la misma manera en todos los casos. La supervisión parental activa, el establecimiento de límites claros y la implementación de modelos de uso equilibrado aparecen como factores protectores esenciales que pueden mitigar el impacto negativo del tiempo de pantalla. Estos resultados resaltan la importancia de que las familias fomenten hábitos digitales saludables, priorizando la comunicación, el juego y las actividades compartidas fuera del entorno tecnológico.

En este sentido, el desafío no radica únicamente en restringir el acceso a las pantallas, sino en educar hacia un consumo crítico y consciente, que permita integrar la tecnología de forma equilibrada en la vida cotidiana. Promover la autorregulación emocional, rutinas estructuradas y vínculos interpersonales sólidos constituye una estrategia eficaz para contrarrestar los efectos de la dependencia tecnológica. Bajo estas condiciones, las herramientas digitales pueden dejar de representar un factor de riesgo para la salud mental y

convertirse, en cambio, en aliadas del aprendizaje, la creatividad y el bienestar integral de los niños y niñas.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio muestran que, en la infancia argentina, mayor tiempo de pantalla se asocia con peor bienestar socioemocional, incluyendo mayores niveles de ansiedad y una marcada tendencia hacia la gratificación inmediata. Este resultado coincide con evidencia pediátrica latinoamericana que ha documentado cómo el uso excesivo de pantallas en niños pequeños afecta el sueño, la atención y el desarrollo socioemocional, limitando la capacidad de autorregulación.

Asimismo, se observa que la sobreexposición a pantallas puede generar patrones tempranos de dependencia y riesgo de adicción comportamental, con síntomas similares a la abstinencia digital. En este sentido, Melamud y Waisman (2019) advierten sobre la creciente prevalencia del trastorno por juego en Internet, resaltando su impacto en la infancia y la necesidad de acompañamiento adulto.

En el plano de la salud pública, se refuerza la importancia de limitar el tiempo de pantalla, especialmente en momentos sensibles como comidas y rutinas de sueño, además de fomentar actividades de interacción social y juego no digital. Diversos estudios regionales recomiendan introducir pautas claras de mediación parental y modelaje adulto, ya que estas prácticas se asocian con mayor autorregulación y menores niveles de labilidad emocional en niños de entre 4 y 10 años

En suma, nuestros resultados, en consonancia con la literatura latinoamericana disponible, respaldan la necesidad de intervenciones familiares y escolares integrales que promuevan rutinas saludables, reglas claras de uso y consumo crítico de pantallas, con el fin

de disminuir riesgos de ansiedad, dependencia y abstinencia digital y favorecer un desarrollo infantil más pleno en la era digital.

Implicancias prácticas y futuras líneas de investigación

Estos resultados no se quedan solo en la teoría, sino que tienen un impacto directo en cómo familias y escuelas pueden acompañar mejor a los niños en el uso de las pantallas. Fortalecer sus competencias digitales, emocionales y sociales desde temprana edad no solo les ayuda a aprovechar las oportunidades que ofrecen las tecnologías, sino también a enfrentar con mayor seguridad los riesgos que pueden aparecer.

De cara al futuro, es importante que las investigaciones sigan indagando en cómo influyen aspectos como la situación socioeconómica, los estilos de crianza y las particularidades de cada niño. Comprender mejor estas interacciones permitirá diseñar estrategias más ajustadas a cada realidad, evitando enfoques “únicos para todos”. Además, sería valioso analizar cómo los cambios culturales y los avances tecnológicos van transformando la relación de los niños con los dispositivos, para anticipar nuevos desafíos y dar respuestas más efectivas.

Declaración de conflicto de intereses

La autora declara no tener ningún conflicto de interés relacionado con esta investigación.

Declaración de uso de inteligencia artificial

La autora declara que utilizaron la inteligencia artificial como apoyo para este artículo, y también que esta herramienta no sustituye de ninguna manera la tarea o proceso intelectual. Después de rigurosas revisiones con diferentes herramientas en la que se comprobó que no existe plagio como constan en las evidencias, los autores manifiestan y reconocen que este trabajo fue producto de un trabajo intelectual propio, que no ha sido escrito ni publicado en ninguna plataforma electrónica o de IA.

Declaración de contribución a la autoría

La autora Rita Milagro Pereyra declara haber desempeñado de manera integral los siguientes roles de acuerdo con la taxonomía CRediT: conceptualización, diseño metodológico, redacción del borrador original y revisión y edición final del manuscrito.

Referencias

- Alanzi, T. M., Arif, W., Aqeeli, R., Alnafisi, A., Qumosani, T., & Alreshidi, A. (2024). Examining the impact of digital detox interventions on anxiety and depression levels among young adults. *Cureus*, 12(12), e75625. <https://doi.org/10.7759/cureus.75625>
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Błachnio, A., et al. (2024). Parent and child screen use and the effects of phubbing: A cross-sectional study. *Journal of Pediatrics*, 240, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2024.03.030>
- Bonilla, A. T. L. (2023). Conducta adictiva a redes sociales digitales y su relación con indicadores de ansiedad en universitarios de México y Colombia. *Políticas Sociales*, 7(2), 1–15. <https://doi.org/10.29105/ps7.2-30>
- Brito, N., Ramírez, J., & López, V. (2020). Pantallas, comunicación y desarrollo infantil en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología del Desarrollo*, 12(2), 45–59.
- Bustamante, J. C., et al. (2023). Relation between executive functions and screen time in preschoolers: A meta-analysis. *Journal of Experimental Child Psychology*, 230, 105063. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2023.105063>
- Chamam, S., et al. (2024). Effects of digital and non-digital parental distraction on child development: A longitudinal study. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1330331. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1330331>

- Coapaza Torres, Y. J., Rocha Lindo, L., & Salcedo Alcantara, S. E. (2024). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes del VII ciclo de la I. E. Joaquín Capelo – La Merced, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/16288>
- Colonio Caro, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Ding, K., et al. (2023). The effects of digital addiction on brain function and structure in children: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1023>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., & Radesky, J. S. (2020). Interactional theory of childhood problematic media use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 343–353. <https://doi.org/10.1002/hbe2.217>
- Francisquini, M. C. J., et al. (2024). Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 276, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.022>
- Frontiers in Psychology*. (2024). Family socioeconomic status and young children digital addiction: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1435575>

- Gago-Galvagno, L., et al. (2025). Early use of screens and developmental outcomes in children across 19 Latin American countries. *PLOS ONE*, 20(3), e0314569. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314569>
- García, S. V., & Dias de Carvalho, T. (2022). El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 120(5), 340–345. <https://doi.org/10.5546/aap.2022.340>
- García, S. V., Velázquez, M. C., D'Agostino, A. E., Salto, D. J., Lardies Arenas, F. M., Cuozzo, S. V., Ballvé, L. P. M. D., & Dias de Carvalho, T. (2023). Uso de pantallas, sedentarismo y actividad física en los niños menores de seis años durante el periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio en AMBA: Encuesta en línea. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 80(4), 456–475. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v80.n4.40343>
- Gil, N. (2025, septiembre 25). Las pantallas, incluso con un uso bajo, afectan al sueño y la salud mental de los menores. *Cadena SER – Radio Mallorca*. <https://cadenaser.com/nacional/2025/09/25/las-pantallas-incluso-con-un-uso-bajo-afectan-al-sueno-y-la-salud-mental-de-los-menores>
- Heins, M., et al. (2022). Parental media use and children's habits: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 36(1), 45–56. <https://doi.org/10.1037/fam0000854>
- Hmidan, A., et al. (2023). Media screen time use and mental health in school-aged children: A longitudinal study. *BMC Psychology*, 11, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01240-0>
- Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 7, 1572587. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.157258>

- López-Arana, S., Bustos-Arriagada, E., & Castillo, O. (2024). Uso de pantallas en población infantil: ¿Amigo o enemigo? *Revista Chilena de Nutrición*, 51(6), 428–429. [https://doi.org/10.4067/S0717-7518\(2024\)5106-0428](https://doi.org/10.4067/S0717-7518(2024)5106-0428)
- Martínez, P., & Rivas, A. (2021). Lenguaje y diagnóstico diferencial en la infancia. *Revista Iberoamericana de Neuropsicología*, 5(1), 23–34.
- McHarg, G., et al. (2020). Screen time and executive function in toddlerhood: A longitudinal study. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 41(8), 623–630. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000851>
- Melamud, A., & Waisman, I. (2019). Pantallas: Discordancias entre las recomendaciones y el uso real. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 117(5), 349–353. <https://doi.org/10.5546/aap.2019.349>
- Moreno Farfan, M., Delgado-Calva, L., & Criollo Armijos, M. (2025). Relación entre la adicción a las redes sociales y el autoconcepto en preadolescentes con padres separados. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 17(1), 30–39. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v17.n1.44122>
- Nagata, J. M., et al. (2022). Contemporary screen time modalities and disruptive behavior: A prospective study. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 43(7), 513–520. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000001000>
- Nagata, J. M., et al. (2024a). Screen time and executive function in early adolescents: A longitudinal study. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 45(5), 345–352. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000001001>
- Nagata, J. M., et al. (2024b). Screen time and mental health: A prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) study. *BMC Public Health*, 24, 1024. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>

- Observatorio de la Infancia. (2023). *Informe sobre infancia y pantallas*. Ministerio de Derechos Sociales, España.
- Oflu, A., Tezol, O., Yalcin, S., et al. (2021). El uso excesivo de pantallas está asociado con labilidad emocional en niños preescolares. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(2), 106–113. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.106>
- Oktaý, D., et al. (2024). Digital addiction in children and affecting factors: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 36(2), 123–130. <https://doi.org/10.1080/17216656.2024.11049501>
- Olivares, S., Araneda, J., Morales, G., Leyton, B., & Oyarzún, M. T. (2018). Percepción de escolares chilenos de distinto nivel socioeconómico sobre la regulación de la publicidad de alimentos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 68(1), 88–96. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/1000973/aln-2018-681-088-096.pdf>
- Pan, Y., Zhang, W., & Iskandar, A. (2025). Impact of a digital detox program on screen time and sleep hygiene in adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(1), 146–155. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.1.16>
- Pazarcikci, F. (2024). Risk factors for technology addiction in young children ages 2–5 years. *Journal of Pediatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.06.029>
- Protzko, J. (2020). Kids these days! Increasing delay of gratification ability over the past 50 years. *Personality and Individual Differences*, 167, 110226. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110226>
- Schmidt-Persson, J., et al. (2024). Screen media use and mental health of children and adolescents: A randomized trial. *JAMA Network Open*, 7(5), e2821176. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.1176>

- 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), e0253058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
- Swider-Cios, E., et al. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development. *Journal of Pediatric Psychology*, 48(1), 1–10. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsac047>
- Terceiro, D. (2022, junio 8). Exposición a pantallas y desarrollo cognitivo en niños. *Fundación MF*. <https://fundacionmf.org.ar/noticia/exposicion-a-pantallas-y-desarrollo-cognitivo>
- Twenge, J. M., et al. (2018). Associations between screen time use and health outcomes in children and adolescents: A systematic review. *JAMA Pediatrics*, 172(7), 673–681. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.0876>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 348–368. <https://doi.org/10.1037/ppm0000191>
- UNICEF. (2019). *El estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición*. Nueva York: UNICEF.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales e internet. *TCE (Tecnología, Ciencia y Educación)*. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.57>
- Vicente-Escudero, J. L. (2024). Eficacia de las intervenciones para reducir ansiedad, depresión y adicción a internet en adolescentes: Un metaanálisis. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(2), 11–22. <https://doi.org/10.14734/acp.27.2.11>
- Waisman, I., Hidalgo, E., & Rossi, M. L. (2018). Uso de pantallas en niños pequeños en una ciudad de Argentina. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(2), e186. <https://doi.org/10.5546/aap.2018.e186>

Xu, J., et al. (2025). Association between screen time and depressive and anxiety symptoms in adolescents: A mediation analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1428885. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1428885>

Zablotsky, B., et al. (2025). Associations between screen time use and health outcomes in children and adolescents: A national study. *Preventing Chronic Disease*, 22, E24. https://doi.org/10.5888/pcd22.24_0537