

## IMPACTO PSICOLÓGICO DEL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA: ¿CÓMO AFECTA A MI HIJO?

Dr. Luis Daniel Vargas Lugo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pediatra Hospital General San Luis de la Paz,  
Capítulo San Miguel de Allende  
*Bol Col Ped Gto 2023;1(3):31-34*

El paisaje de la infancia se ha digitalizado, lo que afecta la forma en que los niños juegan, aprenden y forman relaciones. Las tecnologías emergentes, en particular los dispositivos electrónicos portátiles, brindan acceso a una amplia gama de medios y recursos digitales, y su uso comienza en la infancia y aumenta con la edad. Esos desarrollos tecnológicos han atraído más y más la atención de los jóvenes, haciendo que pasen más tiempo con las tecnologías basadas en pantallas (tiempo de pantalla) y,

*\*Tiempo en pantalla. Se refiere al tiempo dedicado a interactuar con pantallas visuales: tecnologías como televisores, computadoras/laptops, videojuegos, teléfonos inteligentes, tabletas/iPads y dispositivos electrónicos o de juegos portátiles. El uso de Internet, las redes sociales o la comunicación a través de mensajes de texto son actividades que se incluyen en la definición de tiempo en pantalla. No se incluyen actividades únicamente auditivas, como hablar por teléfono y escuchar música.*

simultáneamente, se ha observado una reducción en el contacto con la naturaleza (tiempo verde). Esta combinación de mucho tiempo frente a

la pantalla y poco tiempo verde puede afectar la salud mental y el bienestar del niño. La Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda límites en el uso de los dispositivos de pantalla, en promedio 2 horas en mayores de 2 años, citando también los riesgos de su uso excesivo e inadecuado.

El uso de los dispositivos electrónicos y su presencia en nuestras vidas se ha generalizado, introduciéndose en los hogares, en las guarderías, incluso se han integrado las tecnologías digitales en los planes de estudios escolares, por lo que ya no se limita al uso recreativo. Inevitable su uso en la vida ordinaria, y aunque el tiempo en pantalla moderado y controlado puede ser beneficioso para los jóvenes (ya que puede ayudarles a ofrecer oportunidades para mejorar las relaciones existentes, a forjar nuevas conexiones, a auxiliarles en actividades académicas y brindarles acceso a información sobre su mundo más allá de su entorno inmediato), no deja de preocupar por el impacto psicológico que puede generar en niños y adolescentes. La frecuencia de enfermedades mentales en estos grupos de edad está aumentando a nivel mundial; la depresión y la ansiedad son las principales causas,

reduciendo la calidad de vida; además, que los antecedentes de síntomas depresivos y de ansiedad en la infancia y adolescencia se asocian con un riesgo elevado de mala salud mental en la edad adulta.



Hace una década, en una muestra estadounidense de niños de 8 a 18 años, se informó que el 'tiempo total de pantalla' promedio era de 7.5 horas al día y fue más alto en adolescentes de 11 a 14 años (9 horas). Esto supera en gran medida las pautas de tiempo de pantalla recreativas de 2 horas o menos por día.

Desde la perspectiva de la neurobiología del desarrollo, el exceso de tiempo en pantalla puede ser perjudicial. La niñez y la adolescencia son períodos sensibles en los que sus sistemas corporales se desarrollan y cambian, haciéndolos particularmente vulnerables a los agravios. Desde una perspectiva social, se ha argumentado que también desplaza importantes comportamientos de protección para la salud mental, como la actividad física, dormir lo suficiente, las interacciones sociales en persona y algunas actividades académicas.

### Riesgos y consecuencias del uso excesivo de teléfonos inteligentes y pantallas:

- Retraso en el lenguaje.
- Mala calidad del sueño.
- Alteración de la habilidad para ejecutar acciones y de la habilidad cognitiva (pensamiento).
- Disminución de la participación de los hijos con los padres, falta de interacción familiar.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Impulsividad (dificultad para regularse o controlarse a sí mismo).
- Dificultad para las actividades escolares.
- Interacción social reducida.
- Sedentarismo (poca o nula actividad física).
- Problemas físicos: rigidez del cuello, visión borrosa, dolor de muñeca o de espalda.
- Menor actividad de recreación, como leer, crear arte o música.
- Adicciones conductuales (adicción a los teléfonos inteligentes, al internet, trastorno con los juegos en línea o de azar).

Algunos estudios en niños y adolescentes muestran algunas particularidades del uso excesivo de pantallas de acuerdo con la edad:

**Niños menores de 5 años.** Se altera el desarrollo cognitivo, el lenguaje y las habilidades de comunicación, problemas de conducta, y hay alteración de la estructura de la materia blanca del cerebro, que no

está formada completamente hasta los dos años de edad.

**Escolares (5 a 11 años).** Se asocia más comúnmente con mala salud mental, como depresión, problemas de conducta, problemas emocionales, irritabilidad (mal genio), insomnio y malestar corporal, además de una capacidad más deficiente de atención, memoria, aprendizaje y procesamiento visoespacial (capacidad para decir dónde están los objetos en el espacio de su alrededor), y peores resultados escolares.

**Adolescentes (12–18 años).** Se asocia con mala salud mental, como síntomas de ansiedad y depresión, menor autoestima (sobre todo en niñas), y dificultad para externar sus problemas, además disminuye la satisfacción con la vida escolar. Por ejemplo, se propone que las redes sociales, que son populares entre los adolescentes, ofrecen la oportunidad de una comparación social constante. Las fotografías en las redes sociales transmiten ciertos ideales y alientan a los jóvenes a compararse con sus pares con respecto a su imagen corporal, experiencias de vida y habilidades, pero esto no solo infla la presión social, también puede causar angustia cuando hay discrepancias entre estos ideales publicitados y uno mismo.

Los jóvenes de hoy no solo están “conectados”, sino que temen perderse algo importante cuando no están conectados. El uso excesivo del “tiempo frente a la pantalla” ha llevado a grandes enfrentamientos con los

padres por sus dispositivos. Establecer límites por parte de los padres a menudo resulta en más conflicto.

### ¡UNA OPCIÓN VERDE!



El tiempo que los jóvenes pasan en la naturaleza se ha visto fuertemente influenciado por la rápida urbanización, que en muchas ocasiones reduce el acceso a los espacios verdes. Los niños de los países desarrollados ahora experimentan niveles significativamente más bajos de contacto con la naturaleza que las generaciones anteriores.

Los beneficios de los ambientes naturales pueden verse reflejados a través de una mayor actividad física, y favorece las conexiones sociales en espacios verdes como parques. Las áreas naturales también tienden a estar menos concurridas, con una contaminación atmosférica y acústica reducida, lo que es beneficioso para la salud en general. Además, el tiempo que se pasa expuesto a la luz solar natural ayuda a regular el ciclo circadiano, fomentando así ciclos saludables de sueño y vigilia y mejorando la calidad del sueño (clave para el bienestar psicológico).

Varias teorías dentro de la psicología evolutiva y ambiental

proponen que el contacto con los entornos naturales es directamente benéfico para la salud y el bienestar humano. La naturaleza tiene efectos restauradores específicos sobre el funcionamiento cognitivo, además induce un afecto positivo a través de la reducción del estrés.

Los entornos naturales pueden facilitar la restauración de la atención y la reducción del estrés, y respaldar una variedad de comportamientos que promueven el bienestar psicológico. En algunos estudios, se ha visto que la educación fuera del aula o en las escuelas forestales se asoció con una reducción de la ira, disminución del cortisol (hormona relacionada con el estrés), mayor energía y felicidad, y un comportamiento prosocial, junto con una mejor salud mental en general para los niños, incluso un breve paseo por la naturaleza se ha asociado con una mayor capacidad de atención.

En los adolescentes, los programas de educación al aire libre y los campamentos de senderismo se asociaron a una mayor satisfacción con la vida y autoestima, así como pueden aumentar la autoeficacia y disminuir los niveles de ansiedad.

Para finalizar...

... inevitable es el hecho de convivir con la tecnología, pero atendiendo a las recomendaciones para limitar el

uso de pantallas, y favoreciendo un ambiente adecuado para la interacción familiar, la realización de actividades recreativas y de esparcimiento, incluso en las áreas verdes, podemos disminuir los riesgos a la sociedad que el uso de pantallas confiere sobre la salud mental de nuestros niños.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Oswald T-K, Rumbold A-R, Kedzior S-GE, Moore V-M. Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. PLoS ONE, 2020; 15(9).
2. Hutton, J-S, Dudley, J. et al. Associations Between Screen Use and White Matter Integrity in Preschoolers. JAMA Pediatrics, 2020; 174 (1).
3. Derevensky J-L, Hayman V, Gilbeau L. Behavioral Addictions Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. Pediatr Clin, 2019; 1163–1182.