
DEPENDENCIA A DISPOSITIVOS MÓVILES EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS Y SU RELACIÓN EN LA DINÁMICA FAMILIAR DEL ESTADO DE QUINTANA ROO

MOBILE DEVICE DEPENDENCY IN CHILDREN AGED 6 TO 12 AND ITS RELATIONSHIP TO FAMILY DYNAMICS IN THE STATE OF QUINTANA ROO

Joanine Leticia Sosa Suárez¹

Nery Karina Uc Hau²

Pavel Ruiz Izundegui³

^{1 y 3} *Centro de Estudios, Clínica e Investigación Psicológica*

² *Universidad Autónoma de Yucatán*

Correspondencia

¹joaninedoctorado@gmail.com, ²nery.uc@correo.uady.mx, ³direccionadmin@cecip.edu.mx

Resumen

El presente estudio tuvo como propósito analizar la relación entre el uso de dispositivos móviles en niños de 6 a 12 años y sus efectos en la dinámica familiar en los hogares de Cancún, Quintana Roo. La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. La muestra estuvo integrada por 104 padres, madres y tutores, quienes respondieron un cuestionario de 40 ítems en escala Likert, diseñado para evaluar dos dimensiones: dependencia a dispositivos móviles (dependencia emocional, uso excesivo, conductas problemáticas y preferencia por el dispositivo) y dinámica familiar (comunicación, afecto y establecimiento de límites). Los resultados muestran que la mayoría de los niños se ubica en un nivel de dependencia medio (44.2 %), aunque un 27.9 % presenta niveles altos. En cuanto a la dinámica familiar, un 29.8 % de los participantes percibió su convivencia como mala, y se observaron dificultades específicas en la comunicación y en el establecimiento de límites, así como tensiones en la expresión del afecto. El análisis estadístico mediante correlación de Pearson evidenció una relación positiva y significativa entre ambas variables ($r = .755$, $p < .001$). Estos hallazgos confirman que un mayor uso de dispositivos móviles se asocia con una dinámica familiar menos favorable, lo que resalta la necesidad de intervenciones preventivas y programas de orientación para padres y tutores. Promover un uso equilibrado de la tecnología en la infancia es fundamental para fortalecer la comunicación, el afecto y la cohesión familiar en la era digital.

Palabras claves

Uso de dispositivos móviles, dependencia emocional, dinámica familiar, comunicación, establecimiento de límites.

Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship between the use of mobile devices in children aged 6 to 12 and its effects on family dynamics in households in Cancún, Quintana Roo. The research was conducted using a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and descriptive approach. The sample consisted of 104 parents and guardians, who responded to a 40-item Likert scale questionnaire designed to assess two dimensions: dependence on mobile devices (emotional dependence, excessive use, problematic behaviors, and preference for the device) and family dynamics (communication, affection, and setting boundaries). The results show that most children are at a medium level of dependence (44.2%), although 27.9% have high levels. In terms of family dynamics, 29.8% of participants perceived their coexistence as poor, and specific difficulties were observed in communication and setting boundaries, as well as tensions in the expression of affection. Statistical analysis using Pearson's correlation showed a positive and significant relationship between the two variables ($r = .755$, $p < .001$). These findings confirm that greater use of mobile devices is associated with less favorable family dynamics, highlighting the need for preventive interventions and guidance programs for parents and guardians. Promoting balanced use of technology in childhood is essential for strengthening communication, affection, and family cohesion in the digital age.

Keywords

Use of mobile devices, emotional dependence, family dynamics, communication, setting boundaries.

DOI: <https://doi.org/10.56342/ecip.vol15.n29.2025.55>

Recibido: 1 de septiembre de 2025 Aprobado: 31 de octubre de 2025

Introducción

El uso de dispositivos móviles en la infancia se ha convertido en un fenómeno global que impacta no sólo en el desarrollo individual de los niños, sino también en la dinámica familiar. En México, más del 80 % de los menores de 3 a 12 años utilizan celulares y más del 50 % tabletas, con un inicio de uso entre los 4 y 6 años (Gobierno de México, 2018a, 2018b). Si bien estas herramientas ofrecen ventajas educativas y recreativas, también generan preocupaciones relacionadas con la dependencia tecnológica y la necesidad de establecer medidas de control parental, debido a los posibles riesgos en el tiempo compartido en familia y la calidad de los vínculos afectivos (Instituto Federal de Telecomunicaciones, 2022).

La investigación internacional ha señalado que el uso excesivo de pantallas en la infancia se asocia con ansiedad, dificultades emocionales y problemas de conducta (Agencia SINC, s. f.; Pardo, 2025). En el ámbito nacional, la Red por los Derechos de la Infancia (2024) reporta que el 76.4 % de los menores de 6 a 17 años emplea smartphones, lo cual confirma la magnitud del fenómeno. No obstante, persisten vacíos en torno a cómo la dependencia infantil a los dispositivos afecta la comunicación, el afecto y el establecimiento de límites en el hogar.

El propósito de esta investigación es analizar la relación entre la dependencia a los dispositivos móviles en niños de 6 a 12 años y la calidad de la dinámica familiar, partiendo de la hipótesis de que un mayor nivel de dependencia se asocia con menor calidad en la convivencia. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, con la aplicación de un cuestionario tipo Likert validado, a 104 padres y tutores en Cancún, México.

Objetivo general

- Analizar la relación entre la dependencia de dispositivos móviles en niños de 6 a 12 años y su relación con la dinámica familiar, considerando sus factores específicos.

Objetivos específicos

- Medir el nivel de dependencia emocional, uso excesivo, conductas problemáticas y preferencia por el dispositivo en niños.
- Evaluar los factores de la dinámica familiar, específicamente la comunicación, el afecto y el establecimiento de límites.
- Identificar la relación entre los factores de dependencia a dispositivos móviles y los factores de la dinámica familiar.

Método

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo, ya que se buscó medir la relación entre la dependencia a dispositivos móviles y la dinámica familiar en un único momento y sin manipular variables (Hernández-Sampieri, *et al.*, 2010).

Sujetos

La muestra estuvo conformada por 104 padres, madres o tutores de niños de 6 a 12 años residentes en Cancún, Quintana Roo, Méx. La selección fue por participación voluntaria, con el fin de incluir diversas experiencias familiares. De los participantes, 94 fueron madres, 8 padres y 4 tutores legales, provenientes de distintos niveles socioeconómicos y estructuras familiares.

Instrumento

Se utilizó un cuestionario de 40 ítems con formato de respuesta tipo Likert (1 a 5 puntos) con opciones de respuesta (nunca=N, muy raro=MR, algunas veces=AV, regularmente=R, siempre=S), respectivamente. El instrumento se organizó en dos dimensiones:

1. Dependencia a dispositivos móviles (20 ítems): conformada por cuatro factores: dependencia emocional, uso excesivo, conductas problemáticas y preferencia por el dispositivo.
2. Dinámica familiar (20 ítems): integrada por tres factores: comunicación, afecto y establecimiento de límites.

El cuestionario mostró una consistencia interna de $\alpha = .974$, lo que representa un nivel excelente de confiabilidad (George & Mallery, 2010). Previamente se realizó una prueba piloto con 47 padres y tutores para asegurar la claridad y pertinencia de los ítems. De igual manera se realizó la revisión de los reactivos por parte de expertos en el área para asegurar la validez del instrumento.

Procedimiento de la recolección de la información

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario en línea diseñado en *Google Forms*. Este incluía un consentimiento informado en el que se explicaba el objetivo del estudio, la confidencialidad de las respuestas y la voluntariedad de su participación. El enlace al instrumento se distribuyó por correo electrónico y grupos de mensajería a padres, madres y tutores de niños de 6 a 12 años residentes en Cancún, Quintana Roo, Méx.

A cada participante se le proporcionaron instrucciones claras para responder de forma individual, indicando que no existían respuestas correctas o incorrectas y que lo importante era reflejar la experiencia real en el hogar. El cuestionario incluyó una sección de datos sociodemográficos y 40 ítems distribuidos en dos dimensiones: dependencia a dispositivos electrónicos y dinámica familiar.

Una vez completados, los cuestionarios fueron exportados de *Google Forms* y organizados en una base de datos en SPSS para su posterior análisis estadístico.

Análisis de la información

El procesamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 25. Se efectuó un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes para caracterizar las variables sociodemográficas de los participantes. Así como también se realizó el cálculo del coeficiente de *Pearson* para determinar si existe relación entre las dimensiones estudiadas.

En la dimensión dependencia a dispositivos móviles, se examinaron los factores de dependencia emocional, uso excesivo, conductas problemáticas y

preferencia por el dispositivo. En la dimensión dinámica familiar, se analizaron los factores de comunicación, afecto y establecimiento de límites.

Los resultados se presentan en tablas, lo que permite visualizar de manera precisa las tendencias y asociaciones observadas entre las variables de estudio.

Resultados

Los datos sociodemográficos permiten caracterizar a la muestra como mayoritariamente representada por madres adultas con estudios de nivel licenciatura y situación laboral diversa, predominando quienes trabajan a tiempo completo o se dedican al hogar. La mayoría de los padres se encuentran casados o en unión libre, con una percepción económica media, y tienen en promedio entre uno y dos hijos. Estos aspectos contextuales ofrecen información relevante para comprender el entorno familiar en el que se desarrollan los niños participantes y la influencia que este puede tener en sus hábitos de uso de dispositivos electrónicos.

Respecto a los hijos participantes, la mayoría cursa la educación primaria y su uso de dispositivos móviles se centra en celulares y tabletas, con un promedio diario de poco más de tres horas. Aunque una proporción significativa de padres emplea medidas de control parental, todavía existe un grupo que no aplica estrategias de supervisión, lo que podría incidir en la dependencia de los niños a estos dispositivos y, potencialmente, en la dinámica familiar.

Estos hallazgos brindan un marco de referencia para analizar cómo los factores sociodemográficos se relacionan con las dimensiones evaluadas por el instrumento, sentando las bases para la interpretación de los resultados sobre la dependencia a dispositivos electrónicos y su relación con la dinámica familiar, por lo que procedió a realizar el análisis de las frecuencias y porcentajes de los factores que conformaban dichas dimensiones y posteriormente el coeficiente de correlación entre ambas.

En la tabla 1, se presentan las frecuencias y porcentajes del factor dependencia emocional.

Tabla 1.
Análisis de frecuencias y porcentajes del factor dependencia emocional.

Ítems	S F %	R F %	AV F %	MR F %	N F %
21. Mi hijo/a se irrita o entristece si no puede usar el dispositivo móvil	4 3.8	21 20.2	30 28.8	30 28.8	19 18.3
22. Parece necesitar mi hijo/a el dispositivo móvil cerca todo el tiempo	6 5.8	18 17.3	27 26	27 26	26 25
26. El estado de ánimo de mi hijo/a cambia negativamente cuando no puede usar el dispositivo móvil.	10 9.6	13 12.5	27 26	35 33.7	19 18.3
28. Mi hijo/a pregunta constantemente por el dispositivo móvil cuando no lo tiene a su alcance.	12 11.5	11 10.6	28 26.9	33 31.7	20 19.2
33. Se descontrola emocionalmente cuando se le niega el acceso al dispositivo móvil.	12 11.5	7 6.7	25 24.0	33 31.7	27 26.0
39. Intenta negociar constantemente más tiempo de uso del dispositivo móvil.	13 12.5	15 14.4	24 23.1	31 29.8	21 20.2

En la tabla 1 relacionada con la dependencia emocional se observa que la mayoría de los ítems muestran porcentajes elevados en las categorías de “Algunas veces”, “Regularmente” y “Siempre”, salvo la pregunta 33 (descontrol emocional) ya que superan el umbral del 20% definido como indicador de alarma. Esto sugiere presencia de malestar emocional vinculado al uso.

Tabla 2.
Análisis de frecuencias y porcentajes del factor Uso Excesivo.

Ítems	S F %	R F %	AV F %	MR F %	N F %
23. Usa el dispositivo móvil en todas sus actividades cotidianas.	3 2.9	12 11.5	30 28.8	35 33.7	24 23.1
24. Mi hijo/a usa el dispositivo móvil en momentos inapropiados como comer, antes de dormir o en otras situaciones similares.	6 5.8	18 17.3	32 30.8	27 26	21 20.2
25. Le cuesta a mi hijo/a dejar de usar el dispositivo móvil cuando se le indica.	14 13.5	16 15.4	29 27.9	24 23.1	21 20.2
27. Usa el dispositivo móvil durante largos periodos sin pausas.	3 2.9	17 16.3	40 38.5	29 27.9	15 14.4
36. El tiempo que dedica mi hijo/a al dispositivo móvil ha ido aumentando de frecuencia.	7 6.7	19 18.3	30 28.8	30 28.8	18 17.3
37. Aun cuando ha sido reprendido/a, mi hijo/a sigue buscando usar el dispositivo de forma excesiva.	3 2.9	12 11.5	23 22.1	21 20.2	45 43.3

Del análisis de la tabla 2 relacionada con el uso excesivo aspectos como incremento del tiempo de uso (36) y dificultad para dejar el dispositivo (25) presentan porcentajes relevantes; el ítem 37 (sigue buscando usar el dispositivo aún reprendido) muestran una frecuencia alta en la opción Nunca (43.3%), lo que sugiere que no todos los niños persisten en desafiar reprensiones, aunque hay algunos de ellos con conductas problemáticas.

Tabla 3.
Frecuencias y porcentajes del factor conductas problemáticas.

Ítems	S F %	R F %	AV F %	MR F %	N F %
29. Mi hijo/a busca maneras de usar el dispositivo móvil a escondidas.	9 8.7	7 6.7	21 20.2	25 24	42 40.4
31. Se distrae con facilidad de sus responsabilidades por querer usar el dispositivo móvil.	11 10.6	17 16.3	26 25	37 35.6	12 12.5
32. Mi hijo/a ha llegado a mentir sobre cuánto tiempo ha usado el dispositivo móvil.	6 5.8	14 13.5	31 29.8	21 20.2	32 30.8

La tabla 3 muestra las frecuencias y porcentajes relacionados con el factor Conductas problemáticas donde se muestra que hay respuestas que indican conductas de ocultamiento (ítem 29), distracción en responsabilidades (31) y mentiras sobre el tiempo de uso (32). Estos comportamientos, aun si no son mayoritarios, se

encuentran en proporciones no despreciables (por ejemplo, 20–30% en categorías intermedias/altas).

Tabla 4.
Frecuencias y porcentajes del factor preferencia por el dispositivo frente a otras actividades.

Ítems	S F %	R F %	AV F %	MR F %	N F %
30. Usa el dispositivo móvil como forma principal de entretenerse.	17 16.3	27 26	29 27.9	20 19.2	11 10.6
34. Usa el dispositivo móvil incluso cuando hay actividades o juegos disponibles sin tecnología que podría utilizar.	5 4.8	14 13.5	28 26.9	35 33.7	22 21.2
35. Tiene dificultades para disfrutar actividades que no se relacionan con los dispositivos móviles.	1 1	8 7.7	17 16.3	30 28.8	48 46.2
38. Mi hijo/a ha dejado de participar en actividades familiares por preferir el dispositivo móvil.	2 1.9	6 5.8	25 24	27 26	44 42.3
40. Mi hijo/a prefiere usar el dispositivo en lugar de jugar con otros niños.	2 1.9	9 8.7	21 20.2	30 28.8	42 40.4

La tabla 4, muestra las frecuencias y porcentajes del factor Preferencia por el dispositivo, donde los ítems como usar el dispositivo como principal forma de entretenimiento (30) y preferirlo sobre actividades sociales muestran porcentajes considerables en “Siempre”/“Regularmente”, con una proporción notable que ha dejado de participar en actividades familiares (ítem 38).

Posteriormente se procedió a la clasificación del nivel de dependencia hacia los dispositivos móviles según la suma de puntajes obtenidos en la aplicación del instrumento. La clasificación según el nivel de dependencia presentado se encuentra en la tabla 5.

Tabla 5.
Clasificación de niveles de dependencia hacia los dispositivos.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Baja	29	27.9 %
Media	46	44.2 %
Alta	29	27.9 %

En la tabla 5, se observa que la mayor parte de la muestra se ubica en nivel medio, pero casi un 28% en alto es clínicamente relevante.

Con respecto a la dimensión dinámica familiar, los resultados obtenidos se presentan en las Tablas 6, 7, 8 y 9.

En la tabla 6, relacionada con el factor comunicación hay evidencia de reducción del intercambio informativo (ítem 1), respuesta sin mirar (ítem 4) e irritabilidad asociada al uso (ítem 5). Las categorías “Algunas veces” y “Regularmente” concentran gran parte de las respuestas, lo que sugiere deterioro interaccional frecuente.

Tabla 6.
Frecuencias y porcentajes del factor comunicación.

Ítems	S F %	R F %	AV F %	MR F %	N F %
1. Mi hijo/a deja de contarme cosas cuando está muy enfocado en el dispositivo móvil.	7 6.7	30 28.8	31 29.8	21 20.2	15 14.4
2. En casa, cada vez hablamos menos debido al uso de dispositivos móviles.	2 1.9	14 13.5	50 48.1	23 22.1	15 14.4
3. Mi hijo/a evita conversaciones familiares por estar con los dispositivos móviles.	6 5.8	17 16.3	38 36.5	21 20.2	22 21.2
4. Al hablar con mi hijo/a, me responde sin mirarme porque está en el dispositivo.	10 9.6	24 23.1	39 37.5	22 21.2	9 8.7
5. He notado que mi hijo/a se muestra más irritable cuando le hablo y está usando un dispositivo móvil.	19 18.3	22 21.2	31 29.8	21 20.2	11 10.6

En relación con el factor Afecto (ver tabla 7), la mayoría de los encuestados responde en rangos que indican pérdida de momentos de afecto y rechazo de muestras de cariño en proporciones notables (por ejemplo, ítem 6 muestra 42.3% en “Nunca” para rechazo de cariño, pero otros ítems indican pérdidas de cercanía). En general, se observan tensiones en el componente afectivo entre “Algunas veces” y “Regularmente”.

Tabla 7.
Frecuencias y porcentajes del factor Afecto.

Ítems	S F %	R F %	AV F %	MR F %	N F %
6. Cuando está con su dispositivo móvil, mi hijo/a rechaza muestras de cariño.	0 0	10 9.6	17 16.3	33 31.7	44 42.3
7. El uso del dispositivo móvil ha reducido los momentos de juego o cercanía emocional con mi hijo/a.	4 3.8	13 12.5	35 33.7	31 29.8	21 20.2
8. A veces siento que mi hijo/a prefiere estar con su dispositivo móvil que conmigo.	2 1.9	8 7.7	39 37.5	29 27.9	26 25
9. Me cuesta tener momentos de afecto con mi hijo/a cuando está usando su dispositivo móvil.	1 1	7 6.7	27 26	35 33.7	34 32.7
10. Mi hijo/a se enoja si lo abrazo o le hablo mientras está con el dispositivo móvil.	0 0	8 7.7	11 10.6	35 33.7	50 48.1

El factor Establecimiento de límites (tabla 8) evidencia que existen indicios de dificultad para mantener límites firmes (ítems 14, 15, 17) y presencia de tensiones cuando se limitan usos (ítem 19). Gran parte de las respuestas se distribuyen en “Algunas veces” y “Muy raro” pero hay porcentajes relevantes en “Regularmente” y “Siempre” en ciertos ítems.

Tabla 8.
Frecuencias y porcentajes del factor establecimiento de límites.

Ítems	S F %	R F %	AV F %	MR F %	N F %
11. En casa tenemos reglas claras sobre el uso de dispositivos móviles.	1 1	6 5.8	27 26	27 26	43 41.3
12. Mi hijo/a respeta los horarios establecidos para el uso del dispositivo móvil.	4 3.8	12 11.5	21 20.2	45 43.3	22 21.2
13. Cuando se le indica que deje el dispositivo móvil, mi hijo/a generalmente obedece.	2 1.9	11 10.6	20 19.2	35 33.7	36 34.6
14. Permito que use el dispositivo móvil más tiempo del acordado para evitar conflictos.	2 1.9	10 9.6	26 25	35 33.7	31 29.8
15. Me cuesta mantener límites firmes sobre el uso del dispositivo móvil.	5 4.8	11 10.6	26 25	29 27.9	33 31.7
16. En casa discutimos con frecuencia por el uso del dispositivo móvil.	9 8.7	18 17.3	26 25	30 28.8	21 20.2
17. Tengo que repetir las reglas sobre el uso de dispositivos móviles.	20 19.2	24 23.1	36 34.6	18 17.3	6 5.8
18. A pesar de establecer normas, mi hijo/a busca la manera de seguir usando el dispositivo móvil	17 16.3	21 20.2	26 25	24 23.1	16 15.4
19. Cuando se limita el uso del dispositivo móvil, hay tensión o malestar en casa.	13 12.5	14 13.5	26 25	31 29.8	20 19.2
20. El uso del dispositivo móvil interfiere con el cumplimiento de rutinas familiares (comidas, tareas, dormir, etc.).	6 5.8	15 14.4	25 24	31 29.8	27 26

Según la tabla 9, se resalta que el únicamente el 30% de los encuestados percibe la dinámica familiar como “Buena”.

Tabla 9.
Clasificación según la dinámica familiar.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Buena	31	29.8 %
Regular	40	38.5 %
Mala	33	31.7 %

Asimismo, a través de una prueba de *Pearson*, se evidencia una asociación fuerte y estadísticamente significativa entre el nivel de dependencia hacia los dispositivos móviles en niños y la dinámica familiar percibida. La prueba de *Pearson* arroja $r = 0.755$, $p < 0.001$, $N = 104$, lo que indica una correlación positiva alta.

Conclusiones

Estos hallazgos coinciden con Ricci, *et al.* (2022), quienes reportaron que el uso problemático de tecnologías digitales en niños y adolescentes se relaciona con mayores dificultades emocionales y de convivencia. De manera similar, García-Domingo, *et al.* (2020), hallaron que la dependencia a los *smartphones* se vincula con patrones de uso excesivo y con tensiones familiares. Esto refuerza los

resultados obtenidos en la presente investigación, al mostrar que el uso de dispositivos móviles no sólo impacta en la esfera individual de los niños, sino también en los procesos de comunicación y regulación dentro del hogar.

El presente estudio permitió identificar el nivel de uso de dispositivos móviles en niños de 6 a 12 años, encontrando que una parte importante de la muestra hace un uso frecuente de estos dispositivos, lo cual refleja la presencia de patrones que pueden derivar en hábitos de dependencia tecnológica si no se regulan adecuadamente.

En cuanto a la dinámica familiar, los resultados muestran que la comunicación tiende a verse reducida cuando aumenta el uso de dispositivos móviles, generando menos espacios de diálogo y convivencia cara a cara. El afecto, aunque no desaparece, se ve condicionado: algunos niños prefieren el dispositivo por encima de interacciones afectivas, lo que limita momentos de cercanía con los padres o tutores. Respecto al establecimiento de límites, se observan inconsistencias, ya que los padres suelen flexibilizar las normas para evitar conflictos, lo que refuerza conductas de oposición en los niños.

Finalmente, al analizar la relación entre las variables, se confirma que un mayor uso de dispositivos móviles se asocia con una dinámica familiar menos favorable, con impacto en la calidad de la comunicación, la expresión del afecto y la claridad de los límites. No obstante, este estudio presenta algunas limitaciones, por ejemplo, la muestra fue no probabilística y se limitó únicamente a Cancún, lo que limita la generalización a otros contextos. Además, la información se basó en reportes de padres y tutores, lo que puede implicar sesgos de percepción. Para futuras investigaciones podrían ampliar la muestra a otras regiones, incluir diseños longitudinales y considerar la voz directa de los niños para obtener una visión más integral del fenómeno.

A partir de los hallazgos obtenidos, resulta pertinente diseñar e implementar programas de intervención dirigidos tanto a las familias como a los contextos escolares. En el ámbito familiar, se recomienda el desarrollo de talleres de crianza digital que orienten a madres, padres y tutores sobre el establecimiento de límites claros en el uso de dispositivos móviles, la promoción de actividades presenciales que fortalezcan la comunicación y el afecto, así como estrategias de mediación parental que reduzcan los conflictos derivados de la tecnología.

En el contexto escolar, se sugiere implementar programas de alfabetización digital responsable, integrados en las actividades curriculares, que fomenten el uso equilibrado de la tecnología, el autocontrol en el tiempo de pantalla y la participación en dinámicas grupales sin dispositivos electrónicos. Estas acciones, además de responder a las necesidades detectadas, contribuirían a fortalecer la cohesión familiar y la convivencia escolar, generando entornos más saludables para el desarrollo socioemocional de los niños.

Referencias

- Agencia SINC. (s. f.). Asocian el exceso de pantallas en la infancia con problemas emocionales y de conducta. Agencia SINC. <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Asocian-el-exceso-de-pantallas-en-la-infancia-con-problemas-emocionales-y-de-conducta>
- Editorial TEA. (2013). ADITEC: Evaluación de la adicción a las tecnologías de la información y la comunicación. TEA Ediciones.
- García-Domingo, M., Fuentes, V., Pérez-Padilla, J., & Aranda, M. (2020). EDAS-18: Validación de la versión corta de la escala de dependencia y adicción al smartphone. *Terapia Psicológica*, 38(3), 329–341. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300339>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (9th ed.). Pearson
- Gobierno de México. (2018a). Sondeo sobre el uso de dispositivos tecnológicos en niños de 3 a 12 años. Dirección General de Televisión Educativa. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/417504/Sondeo_sobre_el_uso_de_dispositivos_tecnologicos_en_ninos_de_3_a_12_anos_.pdf
- Gobierno de México. (2018b). Sondeo sobre el uso de gadgets en niños. Dirección General de Televisión Educativa. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/428617/Sondeo_uso_de_Gadgets_para_ninos_.pdf
- González-Sanmamed, M., Losada-Puente, L., Rebollo-Quintela, N., & Rodríguez-Machado, E. (2023). Uso de los dispositivos móviles en la infancia: oportunidades y peligros. *Psychology, Society & Education*, 15(3), 1–9. <https://doi.org/10.21071/psy.e.v15i3.160103>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2022, julio 28). Seis de cada 10 personas con hijos que usan Internet fijo y telefonía móvil implementan medidas de seguridad o control parental. <https://www.ift.org.mx/comunicacion-y-medios/comunicados-ift/seis-de-cada-10-personas-con-hijos-que-usan-internet-fijo-y-telefonía-movil-implementan-medidas-de-seguridad-o-control-parental>
- Pardo, S. (2025, 10 de junio). El uso excesivo de pantallas en menores de 10 años causa ansiedad y problemas emocionales, advirtió un estudio. Infobae. <https://www.infobae.com/salud/2025/06/10/el-uso-excesivo-de-pantallas-en-menores-de-10-anos-causa-ansiedad-y-problemas-emocionales-advirtio-un-estudio/>
- Red por los Derechos de la Infancia en México. (2024, agosto 2). Uso de internet, celular inteligente y redes sociales de la infancia y adolescencia de México, 2015–2023. <https://blog.derechosinfancia.org.mx/2024/08/02/uso-de-internet-celular-inteligente-y-redes-sociales-de-la-infancia-y-adolescencia-de-mexico-2015-2023>
- Ricci, G., Caciagli, G., & Di Lorenzo, R. (2022). Problematic use of digital technologies and mental health in children and adolescents during COVID-19 pandemic: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 943657. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9273128/>