



Afectaciones físicas y cognitivas que genera el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia

Yennifer Lopera Jaramillo

Diego Luis Zapata Escobar

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Especialización en Gerencia de Proyectos

Marzo de 2025

Afectaciones físicas y cognitivas que genera el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.

Yennifer Lopera Jaramillo

Diego Luis Zapata Escobar

Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia de Proyectos

Asesor(a)

Andrea Betancur Duque

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Especialización en Gerencia de Proyectos

Marzo de 2025

Contenido

Contenido

LISTA DE TABLAS	4
LISTA DE FIGURAS	5
LISTA DE ANEXOS	6
RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN.....	9
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
2. OBJETIVO.....	13
3. JUSTIFICACIÓN	14
4. MARCO DE REFERENCIAL	15
5. DISEÑO METODOLÓGICO	21
6. RESULTADO Y DISCUSIONES	27
6.1. OBJETIVO.....	27
6.1.1. RESULTADOS.....	27
6.1.2. ANÁLISIS.....	29
6.2. OBJETIVO.....	31
6.2.1 RESULTADO.....	31
6.2.2 ANÁLISIS.....	40
6.3. OBJETIVO.....	42
6.3.1 RESULTADO.....	42
6.3.2 ANÁLISIS.....	44
7. CONCLUSIONES.....	46
REFERENCIAS.....	47
ANEXOS	51

LISTA DE TABLAS

<i>Tabla 1</i>	24
<i>Tabla 2</i>	26
<i>Tabla 3</i>	42
<i>Tabla 4</i>	43

LISTA DE FIGURAS

<i>Gráfico 1: estrato social</i>	32
<i>Gráfico 2: ¿Tiene mascotas en casa?</i>	32
<i>Gráfico 3: ¿Cuánto tiempo al día pasa usted fuera de casa y lejos de sus hijos menores?</i>	33
<i>Gráfico 4: ¿Qué dispositivos electrónicos tienen sus hijos a disposición en el hogar? (puede marcar más de una)?</i>	33
<i>Gráfico 5: ¿Dónde suelen usar estos dispositivos?</i>	34
<i>Gráfico 6: ¿Cuántas horas al día usan estos dispositivos?</i>	34
<i>Gráfico 7: ¿Qué tipo de actividades realizan en estos dispositivos?</i>	35
<i>Gráfico 8: ¿Cree usted que, para poder realizar sus actividades en el hogar, su hijo/a debe estar usando un dispositivo electrónico?</i>	35
<i>Gráfico 9: ¿Cree usted que lo ideal para que su hijo se mantenga ocupado mientras usted realiza actividades en el hogar es que use un dispositivo electrónico?</i>	36
<i>Gráfico 10: ¿Cuántas horas al día duermen sus hijos?</i>	36
<i>Gráfico 11: ¿Con qué frecuencia hacen actividad física sus hijos?</i>	37
<i>Gráfico 12: ¿Han presentado sus hijos alguna enfermedad o problema de salud en los últimos 3 años? ¿Si su respuesta fue sí, indique cuáles?</i>	38
<i>Gráfico 13: ¿Cree que el uso excesivo de dispositivos electrónicos por parte de sus hijos es normal?</i>	38
<i>Gráfico 14: ¿Cree que el uso desmedido de dispositivos puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de sus hijos?</i>	39
<i>Gráfico 15: ¿Estaría dispuesto/a recibir y seguir recomendaciones para fomentar un crecimiento sano en sus hijos?</i>	39
<i>Gráfico 16: ¿En el colegio de sus hijos se ha hablado sobre el uso adecuado de dispositivos electrónicos?</i>	

LISTA DE ANEXOS

ANEXOS ¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

El uso excesivo del celular en niños entre 5 y 12 años se ha convertido en un fenómeno creciente en el municipio de Bello, Antioquia, abriendo la probabilidad de generar diversas afectaciones físicas y cognitivas. Entre ellas podría destacarse problemas posturales, alteraciones en el sueño, déficit de atención, sedentarismo y dificultades en la socialización. Esta investigación tiene como objetivo analizar las principales afectaciones físicas y cognitivas derivadas del uso excesivo de dispositivos móviles y la tecnología en esta población.

El estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo, mediante la revisión documental y encuestas a padres de familia. Los resultados evidencian que la falta de supervisión parental y el acceso ilimitado a los dispositivos tecnológicos han provocado dependencia digital y un impacto negativo en el desarrollo infantil. De acuerdo a la revisión documental, se identificó que el uso excesivo de celulares, el internet y dispositivos electrónicos interfieren en la capacidad del normal desarrollo físico, reduce la interacción social y afecta el bienestar emocional de los niños.

Las discusiones giran en torno a la importancia de establecer límites en el uso de la tecnología y promover actividades alternativas que fomenten un desarrollo integral. Se concluye que es fundamental generar estrategias de concienciación para padres y docentes, además de implementar políticas de control sobre el tiempo de exposición a las pantallas, con el fin de minimizar los efectos negativos y garantizar un crecimiento saludable en los niños.

Palabras clave:

Desarrollo infantil, dependencia digital, educación y tecnología, sedentarismo, supervisión parental.

ABSTRACT

The excessive use of cell phones among children aged 5 to 12 has become a growing phenomenon in the municipality of Bello, Antioquia, increasing the likelihood of various physical and cognitive issues. Among these are postural problems, sleep disturbances, attention deficits, sedentary behavior, and difficulties in socialization. This research aims to analyze the main physical and cognitive effects resulting from excessive use of mobile devices and technology in this population.

The study was developed using a qualitative approach, through document review and surveys conducted with parents. The results show that the lack of parental supervision and unlimited access to technological devices have led to digital dependency and a negative impact on child development. According to the document review, it was found that excessive use of cell phones, the internet, and electronic devices interferes with the normal development of physical abilities, reduces social interaction, and affects the emotional well-being of children.

The discussions center around the importance of setting limits on technology use and promoting alternative activities that support holistic development. It is concluded that it is essential to create awareness strategies for parents and teachers, as well as to implement policies to control screen time exposure, in order to minimize negative effects and ensure healthy growth in children.

Keywords:

Child development, digital dependence, education and technology, sedentary behavior, parental supervision

INTRODUCCIÓN

En la era actual, caracterizada por un avance tecnológico, el acceso a dispositivos móviles y electrónicos es cada vez más fácil y común. La amplia cobertura de conectividad, el acceso generalizado a redes Wifi y la disponibilidad de equipos tecnológicos han permitido que cualquier persona, en prácticamente cualquier lugar del planeta, pueda conectarse e interactuar con el mundo digital. Esta realidad no ha sido ajena a los niños, quienes desde edades tempranas, han estado expuestos de forma directa a esta tecnología.

En las nuevas generaciones, los dispositivos electrónicos se han convertido en una influencia significativa, con efectos tanto positivos como negativos. Entre los aspectos positivos se destacan el desarrollo intuitivo de habilidades cognitivas, el aprendizaje autónomo y la familiarización temprana con herramientas digitales, que pueden facilitar el proceso académico. Según UNICEF (2023), la tecnología ofrece a los niños oportunidades para explorar, conocer y aprender nuevas cosas. Sin embargo, también se advierte que los menores aprenden más eficazmente a través de la interacción física con otros niños y adultos, y que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede disminuir su capacidad de empatía.

Por otra parte, se identifica un fenómeno creciente en el que los padres, debido a la presión de las obligaciones laborales, las exigencias cotidianas, las dificultades económicas y la falta de tiempo, se ven imposibilitados de acompañar, supervisar y cuidar a sus hijos todo el tiempo. En el artículo “Madres y padres sin tiempo para nada, consecuencias en la crianza de sus hijos”, publicado por la revista HOLA.COM, Villegas (2024) expone cómo esta ausencia lleva a muchos padres a delegar el cuidado y entretenimiento de sus hijos a dispositivos como televisores, consolas de videojuegos, tabletas, computadores y celulares.

Esta práctica, muchas veces no controlada ni regulada, ha derivado en consecuencias adversas para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. El magazine mexicano Helpsi Capital Humano (2025)

advierte sobre las principales razones por las cuales no se debe permitir el uso indiscriminado de la tecnología en la infancia, identificando además múltiples afectaciones en la salud infantil.

En este contexto, el presente proyecto investigativo tiene como objetivo identificar las principales afectaciones físicas y cognitivas que genera el uso excesivo del celular en niños entre los 5 y 12 años, en la ciudad de Bello, Antioquia.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El municipio de Bello, situado al norte del Área Metropolitana del Valle de Aburrá en el departamento de Antioquia, Colombia; el uso de dispositivos móviles, especialmente entre los niños de 5 a 12 años ha generado preocupaciones acerca de las posibles repercusiones que este uso excesivo pueda tener sobre la salud física y cognitiva de los menores. Según la Organización Mundial de la Salud (2019), el tiempo prolongado frente a pantallas puede desencadenar efectos adversos en el desarrollo de los niños, afectando su capacidad de concentración, desarrollo físico y habilidades sociales. Aunque existen investigaciones que abordan el uso de la tecnología en la infancia, aún es necesario ampliar y profundizar en estudios que investiguen las consecuencias específicas de este fenómeno en niños de esta edad, en contextos más localizados, como es el caso de Bello, Antioquia.

Diversos estudios han identificado que el uso excesivo de dispositivos móviles durante la infancia puede traer efectos tanto inmediatos como a largo plazo. Según Kuss y Griffiths (2017), el tiempo prolongado frente a las pantallas contribuye al sedentarismo, lo que aumenta el riesgo de obesidad infantil, un problema que se ha incrementado en las últimas décadas. Además, los dispositivos móviles y el acceso constante a las redes sociales han reconfigurado las dinámicas de socialización; ya que, como lo señala Anderson y Jiang (2018), los niños que pasan más tiempo en línea tienden a desarrollar dificultades para socializar fuera de las plataformas virtuales, afectando su interacción cara a cara y su desarrollo emocional.

En Bello Antioquia, como en muchas otras partes del planeta, la falta de control y supervisión por parte de los padres ha llevado a la normalización del uso excesivo de dispositivos electrónicos. Según Radesky, Schumacher y Zuckerman (2015), sugiere que los padres, al no establecer límites claros sobre el uso de la tecnología, contribuyen a que los niños adopten patrones de comportamiento que afectan su bienestar físico y cognitivo. La influencia de los padres, quienes a menudo están también en el uso de sus propios dispositivos, refuerza la normalización de que el uso desmedido de estos dispositivos es

aceptable. Livingstone (2019) refuerza esta idea, indicando que los niños a menudo imitan el comportamiento de sus cuidadores y, cuando los padres no muestran un modelo de uso equilibrado de la tecnología, los niños tienden a desarrollar hábitos similares.

Según Radesky (2015), el sedentarismo inducido por el uso de pantallas contribuye no solo al aumento de peso, sino también a la disminución de la capacidad de los niños para realizar actividades físicas esenciales para su desarrollo. Además, Bavelier (2012), ha documentado que el tiempo excesivo frente a las pantallas afecta la calidad del sueño, lo que a su vez tiene un impacto negativo en la salud general, el rendimiento escolar y el bienestar emocional de los menores.

Desde una perspectiva emocional, el uso excesivo de redes sociales y otros contenidos digitales podrían generar problemas de ansiedad, depresión y disminución de la autoestima. Twenge (2017) y Rosen (2013) afirman que la exposición constante a vidas idealizadas en las redes sociales genera una presión constante en los niños y adolescentes por mantener una presencia activa en línea, lo que se traduce en mayores niveles de ansiedad. Además, el uso de estos dispositivos interfiere con la capacidad de los niños para desarrollar habilidades sociales esenciales, como la resolución de conflictos y la interacción cara a cara. Valkenburg y Peter (2013) argumentan que la falta de interacción física debido al tiempo excesivo frente a las pantallas afecta directamente el desarrollo emocional y social de los niños.

La situación en Bello Antioquia, como en otras partes del planeta, refleja un patrón común donde los padres, por diversas razones, no logran implementar normas claras sobre el uso de la tecnología. Radesky (2015) subraya que esta falta de control puede estar motivada por una combinación de factores, como la falta de tiempo de los padres, su desconocimiento sobre los efectos del uso excesivo de los dispositivos o la creencia errónea de que la tecnología es un recurso educativo inofensivo. Este vacío en la supervisión parental, combinado con el acceso fácil y frecuente a contenido no adecuado, aumenta los riesgos de las consecuencias mencionadas.

Finalmente, la normalización del uso excesivo de los dispositivos electrónicos en el contexto familiar y escolar tiene efectos profundos en la salud y el desarrollo de los niños. González (2020) destaca que la integración constante de los dispositivos móviles en la rutina diaria de los menores sin los debidos límites; puede llevar a la dependencia tecnológica, con consecuencias de largo plazo en la salud mental, emocional y física en los menores. De igual manera, Pérez (2021) argumenta que la falta de políticas claras tanto en los hogares como en las instituciones educativas, contribuye a un uso desmedido, lo que plantea un desafío urgente para el bienestar de las futuras generaciones.

Se tiene como objetivo en esta investigación identificar cuáles son las principales afectaciones físicas y cognitivas que genera el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello, Antioquia. Esta situación exige un enfoque multidisciplinar, que involucre a padres, educadores e instituciones, con el fin de establecer, estrategias y prácticas que promuevan un uso controlado y saludable de la tecnología, garantizando así un desarrollo integral y equilibrado en la infancia.

En este contexto, la pregunta del problema que orienta esta investigación es:

¿Cuáles son las principales afectaciones físicas y cognitivas que generan el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia?

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo general

Analizar las principales afectaciones físicas y cognitivas que están generando en los niños de 5 a 12 años el uso excesivo del celular del municipio de Bello Antioquia.

2.2. Objetivo Específicos

Identificar las afectaciones y consecuencias que está generando el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.

Evaluar el impacto del uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.

Diseñar estrategias de información para padres de familia y docentes, sobre las implicaciones y consecuencias del uso excesivo del celular en los niños.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto tiene como finalidad investigar los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos móviles en niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello, Antioquia; tiene como objetivo producir información pertinente que funcione como medio de concienciación para los actores principales: padres, educadores y la comunidad en su conjunto. Se busca resaltar la relevancia de definir restricciones y promover costumbres tecnológicas saludables desde la infancia, favoreciendo de esta manera el crecimiento integral de los niños y la prevención de posibles trastornos en el futuro.

Además, este proyecto busca proporcionar material investigativo que puedan emplear en la elaboración de políticas públicas dirigidas a regular la utilización de la tecnología en la infancia. Además, se pretende promover la puesta en marcha de estrategias educativas y preventivas, tanto a escala municipal, como nacional; con el fin de mitigar los efectos nocivos derivados del uso descontrolado de dispositivos móviles.

Según datos de Common Sense Media (2021) y la American Academy of Pediatrics (2016), el uso excesivo de pantallas en la infancia está directamente relacionado con el deterioro del desarrollo cognitivo, emocional y físico. Por ejemplo, los niños de entre 8 y 12 años pasan un promedio de 4 a 6 horas diarias frente a las pantallas y muchos acceden a teléfonos móviles desde los 6 años. Esta circunstancia difiere de las sugerencias de restringir el tiempo frente a las pantallas a no superar una hora diaria en niños menores de 6 años, con el objetivo de facilitar la realización de otras actividades vitales para su bienestar.

El acceso a dispositivos móviles ha crecido significativamente en los últimos años, convirtiéndose en una parte integral de la vida cotidiana, incluso entre los niños más pequeños. Aunque la tecnología ofrece beneficios en el ámbito educativo y comunicativo, su uso excesivo plantea serias preocupaciones.

En el contexto de Bello, Antioquia, también se puede observar esta tendencia. El aumento en la exposición de los niños a dispositivos móviles, frecuentemente sin supervisión ni control, ha provocado una urgencia de analizar los efectos particulares a los que se enfrenta esta población. Aunque hay estudios a escala mundial, no existe un enfoque local que facilite entender las dinámicas específicas de este fenómeno en el municipio. Esta falta restringe la toma de decisiones fundamentadas y contextualizadas, lo que hace aún más imprescindible la realización de investigaciones que brinden evidencias sólidas sobre esta situación.

4. MARCO DE REFERENCIAL

4.1 Marco conceptual:

Este proyecto se centra en el estudio de las implicaciones físicas y cognitivas provocadas por el uso desmedido del teléfono móvil en niños de 5 a 12 años del municipio de Bello, Antioquia. Por lo tanto, es imprescindible entender una serie de conceptos esenciales que facilitan el marco teórico de la problemática. A continuación, se exponen y desarrollan los conceptos fundamentales:

Tecnología y dispositivos móviles

La tecnología digital, particular los dispositivos móviles como los teléfonos celulares, se han incorporado de forma acelerada en la vida cotidiana de niños y adultos. Según Cobo y González (2017), el uso de estos dispositivos no solo responde a funciones de comunicación, sino también de diversión y aprendizaje. No obstante, su acceso temprano y descontrolado puede tener repercusiones importantes en la fase de crecimiento infantil.

Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo se refiere a la evolución de las capacidades mentales del niño, incluyendo la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento y la resolución de problemas. Piaget (1950), uno de los teóricos más relevantes en este campo, indica que, en la infancia, los niños pasan por fases cruciales para el fortalecimiento de habilidades cognitivas fundamentales. Según investigaciones como la realizada por Radesky (2015), la exposición prolongada a pantallas puede impactar estos procesos al disminuir la concentración, restringir la creatividad y promover el procesamiento superficial de la información.

Desarrollo físico y sedentarismo

El desarrollo físico incluye el desarrollo del cuerpo, la motricidad tanto gruesa como fina, así como la salud integral del infante. El uso desmedido del teléfono móvil se relaciona con un modo de vida sedentario, definido por la disminución de la actividad física y el incremento de comportamientos pasivos. Esto ha sido asociado con la obesidad en niños, trastornos posturales, cansancio visual y trastornos del sueño, según *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2018. Estas circunstancias pueden obstaculizar el crecimiento normal del organismo, en particular durante fases de crecimiento rápido, como lo es la edad entre 5 y 12 años.

Interacción social y empatía

La interacción social es clave en el proceso de socialización del niño. De acuerdo con UNICEF (2023), el aprendizaje de los niños es más eficaz mediante el juego físico y la interacción directa con otros niños y adultos. La utilización desmedida de aparatos móviles puede restringir este tipo de interacción, impactando el desarrollo de competencias sociales como la empatía, la colaboración o la solución de conflictos. Esto podría causar problemas en las relaciones personales y emocionales en las fases subsiguientes.

Dependencia digital e hiperconectividad

La hiperconectividad se refiere a la conexión constante a redes, aplicaciones y contenido digital, lo cual puede derivar en una dependencia tecnológica. Griffiths y Kuss (2017) describen esta adicción como un tipo de adicción comportamental, que provoca ansiedad frente a la separación, el aislamiento social y cambios en el estado emocional. En los niños, esta situación puede ser particularmente dañina al llegar en una fase crucial del crecimiento físico y emocional.

4.2. Marco contextual:

Según el repaso documental acerca de las repercusiones del uso desmedido de aparatos móviles en la población infantil, se han llevado a cabo varias investigaciones en distintos países e instituciones que tratan este asunto. A continuación, se exponen antecedentes significativos que facilitan el contexto del fenómeno y respaldan la relevancia de llevar a cabo este análisis en el municipio de Bello, Antioquia.

4.2.1. Colombia – Universidad de la Sabana (2022)

Lugar: Bogotá, Colombia

Problemática: Se trataron las repercusiones físicas del uso excesivo de pantallas en niños, tales como trastornos posturales, sobrepeso y cansancio visual.

Diseño metodológico: Enfoque mixto. Se aplicaron encuestas a padres de familia, se realizaron observaciones clínicas y entrevistas a pediatras.

Resultados: Se detectó una correlación significativa entre el tiempo de uso de pantallas y trastornos físicos tales como dolores musculares, alteraciones del sueño y un incremento en el sedentarismo.

4.2.2. España – Universidad de Valencia (2021)

Lugar: Valencia, España

Problemática: Se investigó cómo el uso excesivo de celulares y videojuegos afecta el rendimiento académico y el comportamiento en niños de primaria.

Diseño metodológico: Investigación cuantitativa. Se aplicaron encuestas a 300 padres y docentes, y se analizaron los resultados académicos de los estudiantes.

Resultados: Se encontró que los niños que usaban dispositivos más de tres horas al día presentaban bajo rendimiento escolar, dificultades de atención y mayor irritabilidad.

4.2.3. México – Universidad Autónoma de Nuevo León (2020)

Lugar: Monterrey, México

Problemática: Se analizó el impacto del uso prolongado de dispositivos móviles en el desarrollo emocional y social de niños entre 6 y 12 años.

Diseño metodológico: Enfoque cualitativo. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a psicólogos infantiles y padres de familia.

Resultados: Los niños expuestos durante más de cuatro horas diarias a pantallas presentaban síntomas de ansiedad, alteraciones en el sueño y dificultades para socializar.

4.2.4. Chile – Pontificia Universidad Católica de Chile (2019)

Lugar: Santiago de Chile

Problemática: Se evaluó cómo influye el uso de dispositivos móviles en el desarrollo del lenguaje y la interacción social de niños en edad preescolar.

Diseño metodológico: Investigación cualitativa. Se organizaron grupos focales con docentes y padres de distintas zonas del país.

Resultados: Se detectaron retrasos en el lenguaje en niños menores de seis años que usaban pantallas sin supervisión, así como dificultades para comunicarse y comunicarse con otros niños.

4.2.5. Perú – Universidad Nacional Mayor de San Marcos (2020)

Lugar: Lima, Perú

Problemática: Se investigó la relación entre el uso de celulares y la salud emocional de niños de nivel primario.

Diseño metodológico: Investigación cuantitativa. Se aplicó un cuestionario estandarizado a 200 estudiantes y se entrevistó a docentes.

Resultados: Se concluyó que un uso superior a dos horas diarias estaba relacionado con estados de ansiedad, cambios de humor repentinos y dependencia al dispositivo.

Estos historiales internacionales y latinoamericanos evidencian una tendencia evidente acerca de las consecuencias perjudiciales del uso desmedido de aparatos móviles durante la niñez. Sin embargo, en el municipio de Bello, Antioquia, no se han documentado estudios que analicen este tema de manera específica y contextual. Esta ausencia evidencia la relevancia de realizar investigaciones locales que permitan entender los aspectos socioculturales distintivos de la región y desarrollar estrategias más apropiadas para mitigar el impacto negativo de esta situación en los niños.

4.3 Marco legal:

El marco legal que respalda esta investigación se basa en normativas nacionales e internacionales orientadas a la protección de la infancia y la regulación del uso de tecnologías:

Ley 1804 de 2016 (Ley de Cero a Siempre): Promueve el desarrollo integral de la primera infancia, incluyendo entornos familiares y educativos que prioricen la salud física y emocional.

Ley 210 de 2024: Busca promover entornos digitales seguros para niños, niñas y adolescentes y propone establecer políticas y regulaciones para el uso seguro de las tecnologías de la información y las comunicaciones.

Resolución 3280 de 2018 (Ministerio de Salud): Contiene lineamientos técnicos para la promoción del desarrollo infantil temprano, recomendando el uso moderado de pantallas.

Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989): Reconoce el derecho del niño al desarrollo integral, a la protección frente a contenidos nocivos y a un entorno seguro.

(Código de Infancia y Adolescencia, Colombia): Establece el deber del Estado y la familia de garantizar entornos saludables y el desarrollo armónico del menor.

Lineamientos del Ministerio TIC (2023): En apoyo al proyecto de ley que busca restringir el acceso a redes sociales en menores de 14 años, como medida preventiva frente a riesgos digitales.

Estas normativas subrayan la necesidad de vigilancia parental, educación digital responsable y políticas públicas que protejan a los niños frente a riesgos derivados del uso excesivo de la tecnología.

4.4 Marco teórico:

Desde el punto de vista teórico, el fenómeno del uso excesivo de celulares en la infancia puede comprenderse a través de diversos enfoques interdisciplinarios:

Teoría de Piaget sobre el desarrollo cognitivo: Se planteó por Jean Piaget (1896-1980), un psicólogo suizo. propone que los niños forman de manera activa su entendimiento del mundo mediante la interacción con su ambiente. La pasividad provocada por el uso de tecnología puede impactar en el correcto tránsito por las fases de desarrollo. Esta teoría enfatiza que el aprendizaje relevante proviene de la exploración y manejo del ambiente físico, lo cual se ve restringido por el uso extendido de pantallas.

Modelo de susceptibilidad diferencial a los medios (Valkenburg y Peter, 2013): Determina que no todos los niños reaccionan de manera uniforme ante los estímulos de los medios; factores como el ambiente familiar, la supervisión y las particularidades individuales inciden en los impactos de los medios. Este modelo aclara por qué algunos niños desarrollan dependencia digital mientras que otros no, a pesar de estar expuestos al mismo tipo de material.

Teorías sobre la adicción tecnológica (Griffiths y Kuss, 2017): Proponen que el uso problemático de dispositivos puede interpretarse como una adicción conductual, caracterizada por síntomas de abstinencia, tolerancia y deterioro funcional.

Teoría ecológica del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1979) Esta teoría sostiene que el crecimiento de los niños se da en diversos grados de interacción: microsistema (familia, escuela),

mesosistema (interacciones entre microsistemas), exosistema (ambiente de trabajo de los padres, medios de comunicación), y macrosistema (cultura y política). La utilización desmedida de celulares puede ser examinada como un elemento externo que afecta de manera negativa diversos niveles de este ecosistema.

Teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977) Propone que las conductas se adquieren a través de la observación e imitación. Si los niños notan que sus progenitores o personas cercanas utilizan el móvil de manera desmedida, es posible que repliquen este comportamiento. Esta perspectiva subraya la relevancia del modelado parental en la normativa de uso de aparatos móviles.

Este marco teórico apoya la hipótesis de que la utilización excesiva de aparatos móviles puede poner en riesgo el crecimiento completo de los niños, al modificar procesos cognitivos, emocionales, físicos y sociales esenciales durante la etapa infantil.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

Línea de investigación institucional

Gestión social, participación y desarrollo comunitario

Eje temático

Especialización en Gerencia de Proyectos

Enfoque de investigación y paradigma investigativo

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo y busca obtener una información amplia de carácter argumentativo, que permita analizar las principales afectaciones físicas y cognitivas causadas por el uso excesivo del celular en niños de 5 a 12 años del municipio de Bello, Antioquia. El estudio se llevará a cabo a través de la revisión documental de datos reales, complementada con una encuesta a padres de familia de esta población.

Esta metodología proporcionará una recopilación de datos empíricos que incluirán descripciones detalladas de eventos, interacciones, comportamientos y pensamientos, lo que facilitará la interpretación y el análisis de los mismos. La información cualitativa obtenida será fundamental para identificar las principales consecuencias físicas y cognitivas del uso excesivo del celular en los niños.

Además, los hallazgos de esta investigación permitirán desarrollar estrategias de información dirigidas a padres de familia y docentes, con el fin de sensibilizarlos sobre las implicaciones y consecuencias del uso excesivo del celular en los niños de 5 a 12 años. Este enfoque cualitativo proporcionará una perspectiva analítica que contribuirá al diseño de intervenciones y programas de prevención adecuados.

Diseño (experimental, no experimental).

Esta investigación se plantea de manera no experimental, dado que no se alteran las variables ni se efectúa una intervención directa a la muestra de estudio. En cambio, se estudia y se analiza el fenómeno del uso excesivo del celular en niños de 5 a 12 años del municipio de Bello, Antioquia, en su contexto natural.

Este diseño permite describir, interpretar y comprender las afectaciones físicas y cognitivas asociadas al uso excesivo del celular, a través de la recopilación de datos mediante técnicas cualitativas como la revisión documental y la aplicación de encuestas a padres de familia.

El carácter no experimental es adecuado para estudios cuyo propósito es analizar fenómenos sociales complejos sin alterar sus condiciones, y en este caso específico, resulta pertinente para identificar consecuencias y proponer estrategias preventivas desde una perspectiva contextualizada.

Alcance.

La investigación tiene un alcance exploratorio, ya que aborda un fenómeno poco estudiado en el contexto específico del municipio de Bello, Antioquia: Las afectaciones físicas y cognitivas causadas por el uso excesivo del celular en niños entre 5 y 12 años. Al no existir investigaciones previas suficientes a nivel local, el estudio busca indagar, identificar y comprender mejor las características del problema.

Además, la investigación tiene un enfoque descriptivo, ya que pretende argumentar y explicar las consecuencias del uso excesivo del celular en niños entre 5 y 12 años, a partir de datos empíricos

recolectados mediante revisión documental y encuestas a padres de familia. Este nivel descriptivo permitirá ofrecer una visión clara de las manifestaciones físicas y cognitivas observadas.

El proyecto busca comprender, documentar y visibilizar el fenómeno desde una perspectiva cualitativa.

Población.

La población objeto de esta investigación está conformada por padres de familia con hijos entre 5 y 12 años residentes en el municipio de Bello, Antioquia. Esta población fue seleccionada debido a su vínculo directo con los niños que utilizan dispositivos móviles de manera frecuente, lo que les permite aportar información valiosa sobre los hábitos, comportamientos y posibles consecuencias del uso excesivo del celular en sus hijos.

Tamaño de muestra.

Para esta investigación se determinó un tamaño de muestra de 45 padres de familia, seleccionados a partir de una población estimada de 50 personas, bajo un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Esta muestra permite obtener información representativa sobre las percepciones, experiencias y observaciones de los padres en relación con el uso excesivo del celular por parte de sus hijos entre 5 y 12 años, residentes en el municipio de Bello, Antioquia.

Padres de familia

N = 50

N.C = 95%

M.E = 5%

Tamaño de la muestra: 45

Fuentes, Técnicas e instrumentos de recolección de información y datos.

Tabla 1

OBJETIVO	FUENTES	TÉCNICAS
1. Identificar las afectaciones y consecuencias que está generando el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.	- Artículos científicos, investigaciones y estudios sobre los efectos del uso de pantallas en la salud mental y el desarrollo infantil.	Revisión documental
Evaluar el impacto del uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.	Padres de familia N = 50 N.C = 95% M.E = 5% Tamaño de la muestra: 45	Encuesta simple
Diseñar estrategias de información para padres de familia y docentes, sobre las implicaciones y consecuencias del uso excesivo del celular en los niños.	De acuerdo a la revisión documental y las encuestas realizadas a los padres de familia se diseñan estrategias de información.	Triangulación de la información obtenida

Análisis y tratamiento de datos.

El análisis y tratamiento de datos en esta investigación se centró en los resultados obtenidos mediante las estrategias metodológicas: la revisión documental y la aplicación de encuestas simples a padres de familia con hijos entre 5 y 12 años, en el municipio de Bello, Antioquia.

Dado que el enfoque es cualitativo, se llevó a cabo el tratamiento de información mediante un proceso de codificación temática que facilitó identificar patrones comunes, categorías y subcategorías relacionadas con las afectaciones físicas y cognitivas derivadas del uso excesivo del celular en los niños.

Revisión documental: Se llevó a cabo la organización y categorización de la información obtenida de fuentes secundarias (informes institucionales, estudios científicos y regulaciones legales) basándose en las variables de análisis (afectaciones físicas y cognitivas). Esta información permitió establecer una base teórica sólida para la interpretación de los datos primarios recolectados.

Encuestas aplicadas a padres de familia: Para la recolección de datos primarios, se diseñó un formulario digital a través de la herramienta Google Forms, el cual contenía preguntas cerradas y abiertas dirigidas a padres de familia con hijos entre 5 y 12 años residentes en el municipio de Bello, Antioquia. El formulario fue enviado a una muestra de 45 personas previamente seleccionadas objetivas en el propósito, y una vez finalizado el proceso de recolección, se descargó el informe automático generado por la plataforma.

Posteriormente, los datos fueron organizados en categorías temáticas que permitieron identificar patrones en las respuestas, tales como el tiempo promedio de uso del celular, tipos de contenidos consumidos, entre otros. Esta sistematización facilitó el análisis cualitativo, permitiendo interpretar la información con base en las variables del estudio.

Triangulación de datos: Para garantizar la validez de los resultados, se aplicó la técnica de triangulación metodológica, contrastando la información obtenida en las encuestas con los hallazgos de la revisión documental y las referencias teóricas. Esta estrategia permitió fortalecer la interpretación de los hallazgos y elaborar conclusiones coherentes y fundamentadas.

El resultado de este análisis permitió evidenciar la percepción de los padres y los estudios previos: aumento del sedentarismo, alteraciones en el sueño, entre otros. Además, se identificaron factores de riesgo como la falta de límites en el uso de la tecnología y la ausencia de control por parte de los padres.

Plan de acción

Tabla 2

OBJETIVO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	FUENTES	RESULTADOS
1. Identificar las afectaciones y consecuencias que está generando el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.	<ul style="list-style-type: none"> - Consulta de informes oficiales. - Revisión de literatura científica. - Análisis de normativas educativas. 	-Revisión documental	- Artículos científicos, investigaciones y estudios sobre los efectos del uso de pantallas en la salud mental y el desarrollo infantil.	-Informe que Proporcionará datos e información para el análisis y medidas adoptadas en cuanto a las afectaciones que está generando el uso excesivo del celular.
Evaluar el impacto del uso excesivo del celular en los niños entre	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración del guion para encuesta - Aplicación de encuestas a 	Encuesta simple	Padres de familia N = 50 N.C = 95% M.E = 5%	Informe detallado sobre el impacto que ocasiona el uso excesivo del

5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.	padres de familia. - Análisis de resultados.		Tamaño de la muestra: 45	celular en los niños.
Diseñar estrategias de información para padres de familia y docentes, sobre las implicaciones y consecuencias del uso excesivo del celular en los niños.	- Análisis de resultados previos.	Triangulación de la información obtenida	- De acuerdo a la revisión documental y las encuestas realizadas a los padres de familia se diseñan estrategias de información	- Estrategias de información claras y contextualizadas para padres y docentes.

6. RESULTADO Y DISCUSIONES

6.1. Objetivo

Identificar las afectaciones y consecuencias que está generando el uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.

6.1.1. Resultados

A partir de la revisión documental realizada, se identificaron diversas afectaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales derivadas del uso excesivo del celular en niños de entre 5 y 12 años.

Entre los hallazgos más relevantes se destacan:

Alteración del desarrollo cerebral: En niños menores de 2 años, la exposición a pantallas puede interferir en la formación de conexiones neuronales clave para su desarrollo cognitivo. Christakis (2014).

Alteraciones en el sueño: El uso de pantallas antes de dormir está asociado a dificultades para conciliar el sueño, somnolencia diurna, irritabilidad y menor concentración. Cain & Gradisar (2010).

Déficit visual: La exposición prolongada a pantallas puede causar fatiga visual, miopía y otros problemas oculares. The Lancet Child & Adolescent Health(2018).

Acceso a contenido inadecuado: La falta de control por parte de los padres permite que los menores accedan a información inapropiada y perjudicial para su edad. Livingstone & Haddon (2009).

Sedentarismo: El tiempo prolongado frente a dispositivos disminuye la actividad física, aumentando el riesgo de obesidad infantil y enfermedades cardiovasculares Anderse (2011).

Problemas de memoria: La sobreestimulación digital y la multitarea pueden afectar la retención de información y el aprendizaje profundo Ophir (2009).

Impacto en el aprendizaje: El uso excesivo de tecnología puede desplazar el tiempo destinado a actividades educativas, afectando el rendimiento escolar Radesky (2015).

Dependencia y adicción: Algunos niños desarrollan comportamientos adictivos hacia los dispositivos móviles, lo que interfiere con su vida cotidiana. Griffiths & Kuss (2017).

Déficits de atención y concentración: La exposición constante a estímulos digitales puede reducir la capacidad de atención sostenida y facilitar la distracción. Twenge (2017).

Problemas posturales: El uso prolongado del celular está relacionado con posturas inadecuadas y dolores en cuello, espalda y hombros. Straker (2009).

Afectaciones cognitivas: Se evidencian dificultades en desarrollo del lenguaje, la capacidad de entendimiento, la atención y concentración, disminución en el rendimiento académico, menor capacidad para resolver problemas y limitaciones en el desarrollo del pensamiento crítico Radesky. (2015).

Afectaciones emocionales: Se evidencia que hay presencia de síntomas de ansiedad, irritabilidad, cambios de humor repentinos, dependencia digital y dificultades en la autorregulación emocional. Twenge (2017); Griffiths & Kuss (2017).

Afectaciones sociales: Se evidencia dificultad para interactuar cara a cara, reducción en la empatía, dificultades para socializar y una tendencia al aislamiento, principalmente cuando el uso del celular reemplaza la actividad física, el contacto y la convivencia familiar. UNICEF (2023).

6.1.2. Análisis

A partir del análisis documental, se evidenció que el uso excesivo del celular se ha convertido en un factor de riesgo significativo para el desarrollo integral de los niños. Los hallazgos investigativos coinciden en que la exposición prolongada a pantallas, sin mediación ni supervisión de un adulto, afecta negativamente aspectos fundamentales del desarrollo infantil.

Además, se observa ausencia de lineamientos claros en muchos contextos familiares y educativos, lo cual ha facilitado la normalización de estos comportamientos, estas afectaciones no ocurren de forma aislada, sino que interactúan entre sí, agravando los efectos a corto y largo plazo.

Según el análisis documental y los hallazgos investigativos, tenemos los siguientes artículos y autores que nos brindan información a través de los resultados que evidencian información de algunas de las principales afectaciones a la salud física, cognitiva y emocional en los niños; tales como:

Ramírez Rodríguez y Bannasar García (2025); en su artículo "Impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la salud de niños".

Sebastián Canale (2025), en su publicación "Niños y teléfonos inteligentes: más advertencias sobre el impacto en la calidad del sueño, el desarrollo social, emocional y cognitivo".

Merche Cimas (2025), la psicóloga Merche Cimas, especializada en adolescencia y dependencia a las nuevas tecnologías, enfatiza la importancia de establecer límites claros en el uso de dispositivos digitales. Cimas argumenta que la falta de información sobre contenidos saludables dificulta la capacidad

de los padres para guiar adecuadamente a sus hijos, lo que puede contribuir a problemas como el ciberacoso y la adicción a las pantallas.

Agencia Española de Protección de Datos (2024), la presidenta de la Agencia Española de Protección de Datos, María España, advirtió que el consumo excesivo de contenidos digitales es un grave problema de salud pública, incluso más perjudicial que el consumo de alcohol y tabaco.

Neurociencias Aplicadas (2024), en su artículo "Efectos del celular en la salud mental infantil".

Asociación Española de Pediatría (2025), la Asociación Española de Pediatría ha solicitado una reducción significativa del uso de dispositivos digitales en las aulas, argumentando que los efectos negativos sobre la salud infantil son cada vez más evidentes. Entre estos efectos se incluyen trastornos del sueño, deterioro de la memoria, fatiga visual, sedentarismo y problemas de desarrollo cognitivo y social.

Las principales afectaciones identificadas son:

Físicas:

Fatiga visual. Rafael Guerrero 2025

Trastornos del sueño. Rafael Guerrero 2025

Aumento del sedentarismo. Laura Gutiérrez 2025

Cognitivas:

Dificultades de atención y concentración. Diego Castañeda 2025

Bajo rendimiento académico. Luz Molina 2021

Disminución en la capacidad para resolver problemas. Diego Castañeda 2025

Limitaciones en el pensamiento crítico. Diego Castañeda 2025

Emocionales:

Cambios de humor repentinos. Diana Villagómez 2023.

Dependencia digital. Diana Villagómez 2023.

Problemas de autorregulación emocional. Diana Villagómez 2023.

Sociales:

Dificultades para interactuar cara a cara. Daniel Rodríguez 2025.

Reducción de la empatía. Daniel Rodríguez 2025.

Problemas para socializar. Diana Villagómez 2023.

Tendencia al aislamiento. Diana Villagómez 2023.

Este diagnóstico evidencia la urgencia de adoptar medidas preventivas desde los hogares y las instituciones educativas con el fin de mitigar las consecuencias negativas del uso excesivo de dispositivos móviles en la niñez.

6.2. Objetivo

Evaluar el impacto del uso excesivo del celular en los niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello Antioquia.

6.2.1 Resultado

Se llevó a cabo una encuesta digital mediante la herramienta Google Forms, difundiendo su link de acceso por medio de chats de WhatsApp, realizada solo entre padres de familia con hijos entre los 5 y 12 años, residentes en el municipio de Bello Antioquia. El formulario fue enviado a una muestra de 45 personas.; el uso de esta herramienta facilitó la visualización, el análisis, la recolección, la complementación de los datos y la información basada en estadísticos, permitiendo la interpretación de los resultados obtenidos.

De acuerdo al objetivo planteado y el tipo de investigación se obtuvieron los siguientes resultados:

1. Estrato social

De acuerdo al estrato social, se evidencia que el 53% de la muestra son de estrato 2 y el 33% estrato 3.

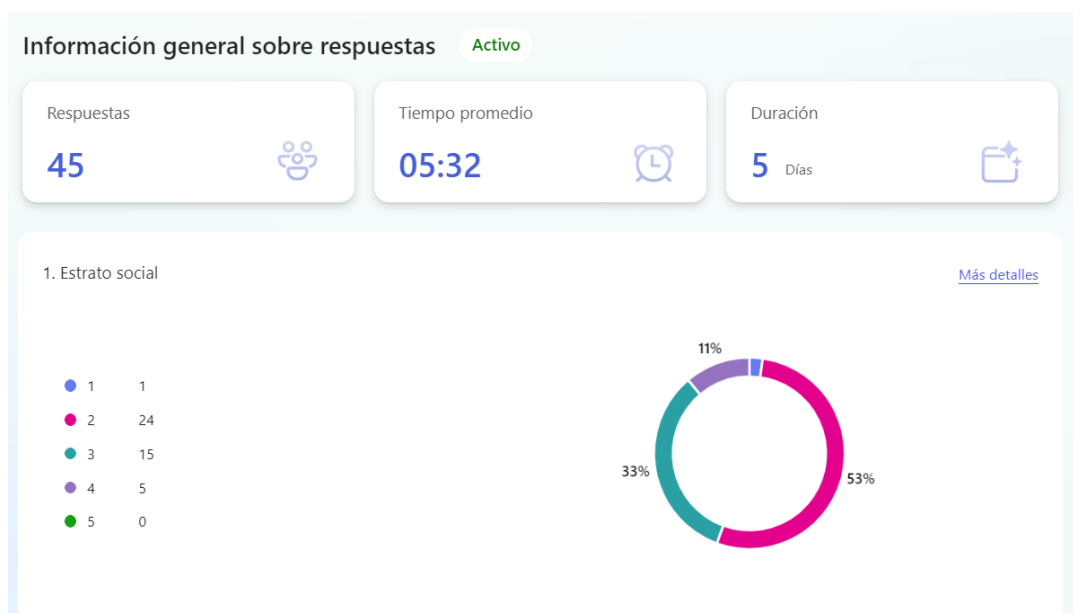


Gráfico 1: estrato social

2. ¿Tiene mascotas en casa?

La mayoría no tiene mascotas, lo cual podría influir en la forma en que los niños se entretienen y ocupan su tiempo libre en casa.

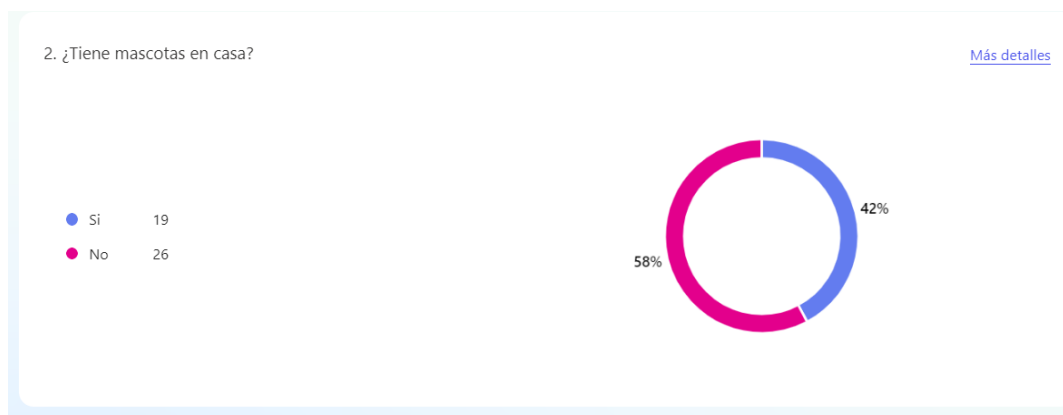


Gráfico 2: ¿Tiene mascotas en casa?

3. ¿Cuánto tiempo al día pasa usted fuera de casa y lejos de sus hijos menores?

El 44% pasa más de 8 horas fuera del hogar, lo que podría aumentar la exposición de los niños a dispositivos electrónicos y el internet, sin supervisión y control directo.

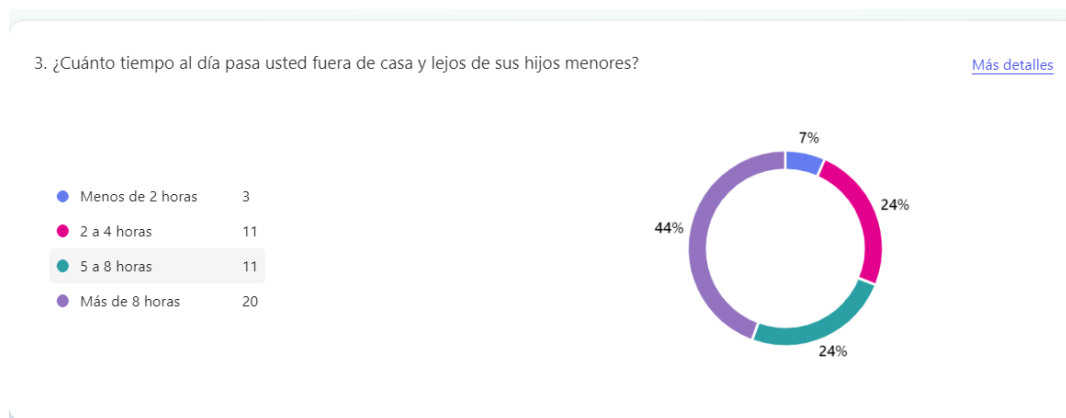


Gráfico 3: ¿Cuánto tiempo al día pasa usted fuera de casa y lejos de sus hijos menores?

4. ¿Qué dispositivos electrónicos tienen sus hijos a disposición en el hogar?

El acceso a pantallas es alto, especialmente televisores 32% y celulares 27%. Lo que indica una amplia facilidad y disponibilidad de medios digitales.



Gráfico 4: ¿Qué dispositivos electrónicos tienen sus hijos a disposición en el hogar? (puede marcar más de una)?

5. ¿Dónde suelen usar estos dispositivos?

La mayoría de los niños usa dispositivos en espacios privados como la habitación con un 46%, lo que puede limitar la supervisión adulta, la ausencia de actividad física, y la posibilidad de aumentar el sedentarismo.

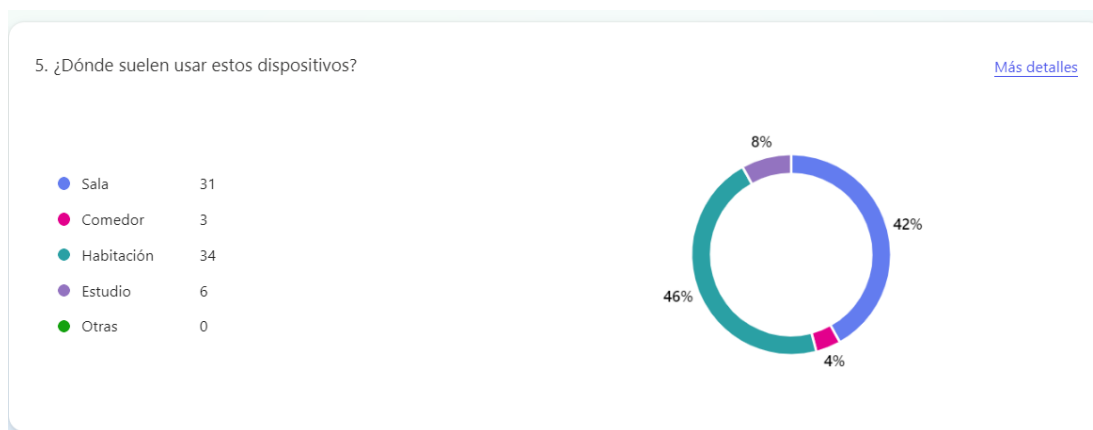


Gráfico 5: ¿Dónde suelen usar estos dispositivos?

6. ¿Cuántas horas al día usan estos dispositivos?

Casi el 74% usa dispositivos más de 4 horas al día, cantidad de tiempo superior a lo recomendado en el uso de dispositivos en niños menores de 12 años, dando la apertura a enfermedades físicas por quietud, enfermedades oculares dado el brillo de estos dispositivos, entre otros.

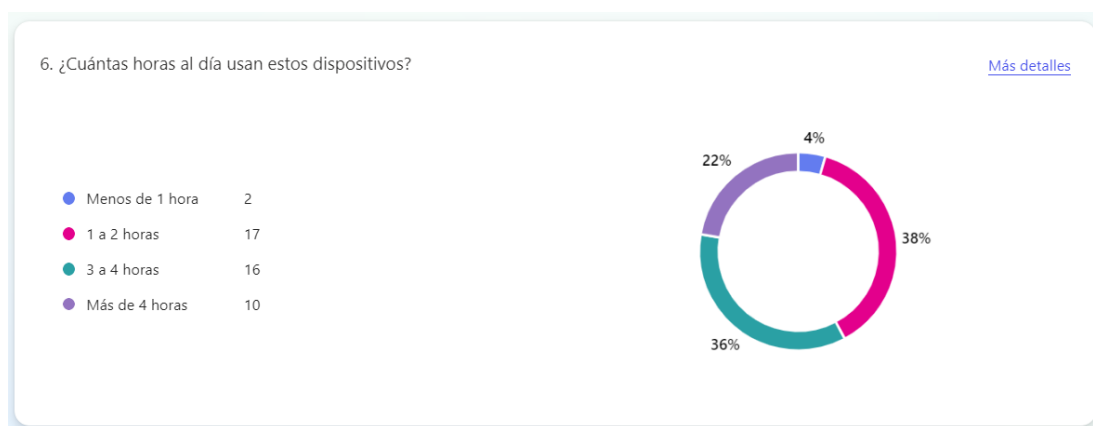


Gráfico 6: ¿Cuántas horas al día usan estos dispositivos?

7. ¿Qué tipo de actividades realizan en estos dispositivos?

Hay un uso mixto entre entretenimiento y educación, pero YouTube lidera, lo que podría implicar exposición a contenidos para mayores de 18 años o contenido no apropiado.

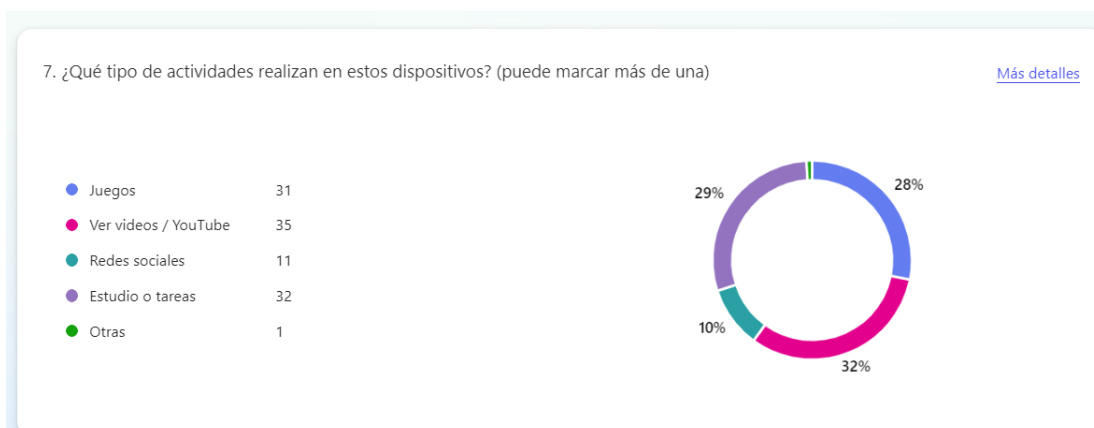


Gráfico 7: ¿Qué tipo de actividades realizan en estos dispositivos?

8. ¿El uso de dispositivos ayuda a los padres a realizar las tareas del hogar?

El 60% de los padres recurren ocasionalmente a los dispositivos como “niñera digital” como mecanismo inmediato para que se les facilite realizar las tareas del hogar.

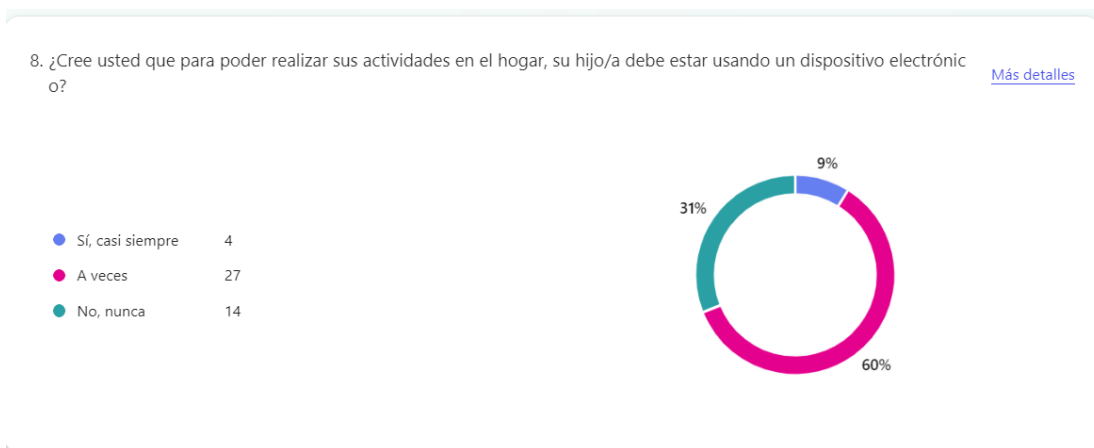


Gráfico 8: ¿Cree usted que, para poder realizar sus actividades en el hogar, su hijo/a debe estar usando un dispositivo electrónico?

9. ¿Cree que es ideal que usen dispositivos mientras usted está ocupado?

El 59% de los padres manifiestan que, aunque usar un dispositivo como solución práctica puede ser útil, no consideran ideal dejar al niño en función de estos dispositivos mientras están ocupados en otras actividades.

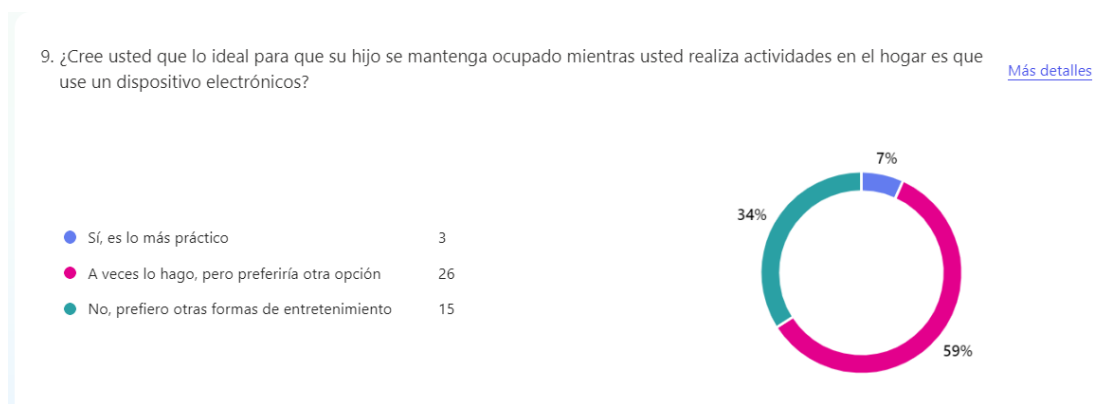


Gráfico 9: ¿Cree usted que lo ideal para que su hijo se mantenga ocupado mientras usted realiza actividades en el hogar es que use un dispositivo electrónico?

10. ¿Cuántas horas al día duermen sus hijos?

La mayoría duerme dentro del rango recomendado, aunque el 4% niños duermen menos de 6 horas, lo cual podría ser preocupante.

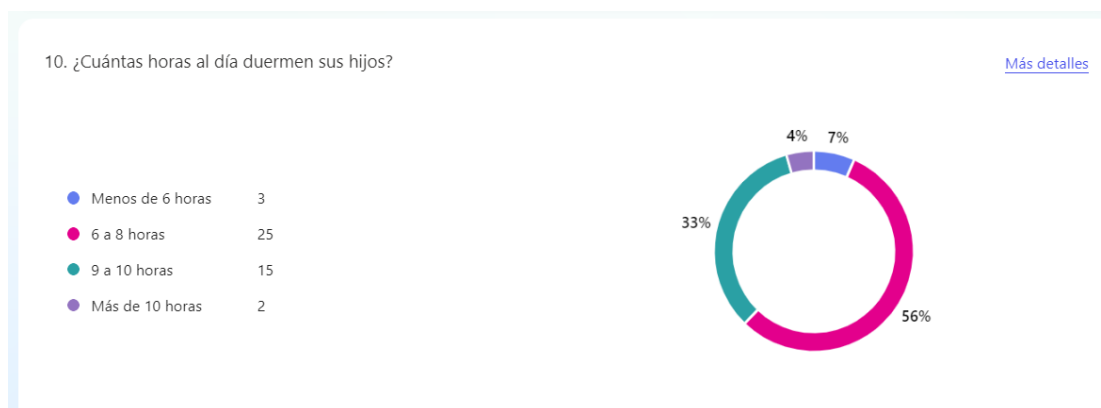


Gráfico 10: ¿Cuántas horas al día duermen sus hijos?

11. Frecuencia de actividad física

El 49% de los niños realizan actividad física entre 2 y 3 veces por semana, lo que indica que aún existe un margen considerable para mejorar los hábitos de ejercicio regular. Preocupa que el 27% equivalente a 12 de 45 personas, responden que sus hijos solo hacen actividad física 1 vez a la semana, siendo muy poco tiempo en función de lo que el beneficio del deporte presta en el crecimiento y desarrollo de los niños.

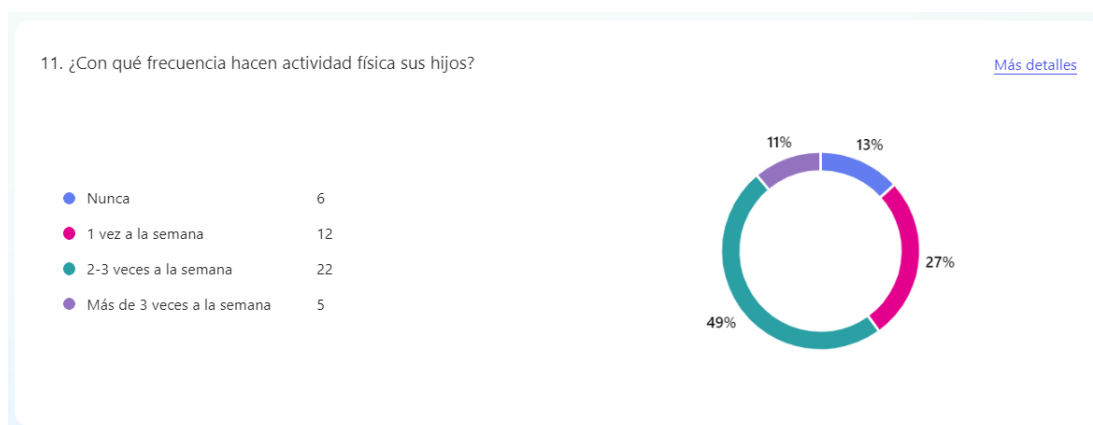


Gráfico 11: ¿Con qué frecuencia hacen actividad física sus hijos?

12. Problemas de salud en los últimos 3 años

En general, los niños parecen gozar de buena salud según la percepción de sus padres; sin embargo, un 22% ha presentado problemas de salud en los últimos tres años, siendo los más comunes el dolor de cabeza y la gastroenteritis.

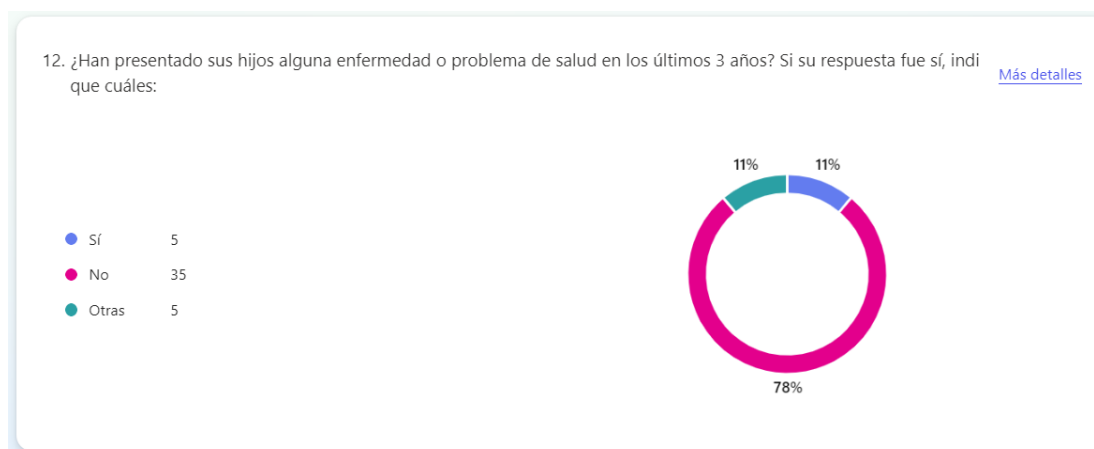


Gráfico 12: ¿Han presentado sus hijos alguna enfermedad o problema de salud en los últimos 3 años? ¿Si su respuesta fue sí, indique cuáles?

13. ¿cree que el uso excesivo de dispositivos electrónicos por parte de sus hijos es normal?

El 82% son conscientes de que el uso excesivo del celular no es lo normal.

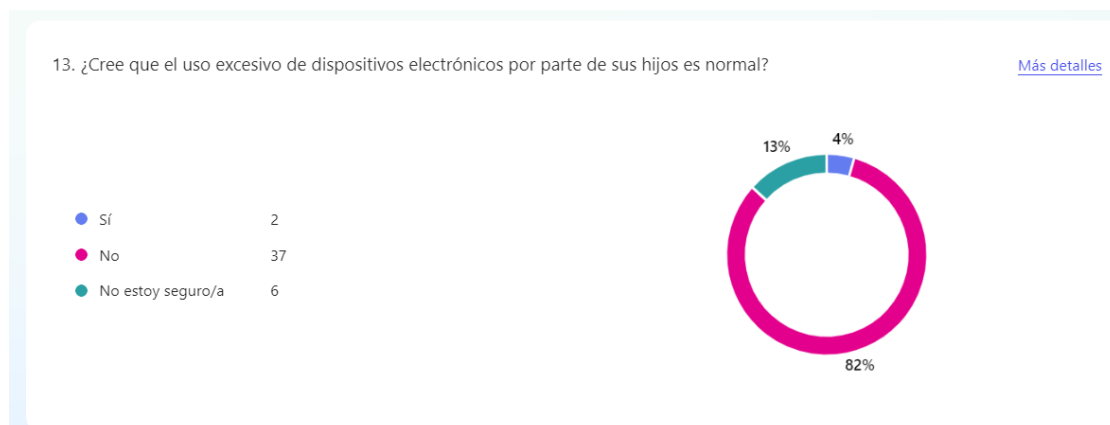


Gráfico 13: ¿Cree que el uso excesivo de dispositivos electrónicos por parte de sus hijos es normal?

14. ¿Cree que el uso desmedido de dispositivos puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de sus hijos?

El 89% de los padres indican que el uso excesivo del celular puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de los niños, lo que manifiesta por parte de los padres conocimiento de los posibles daños de este fenómeno, aun sin crear acciones de mejora al respecto.

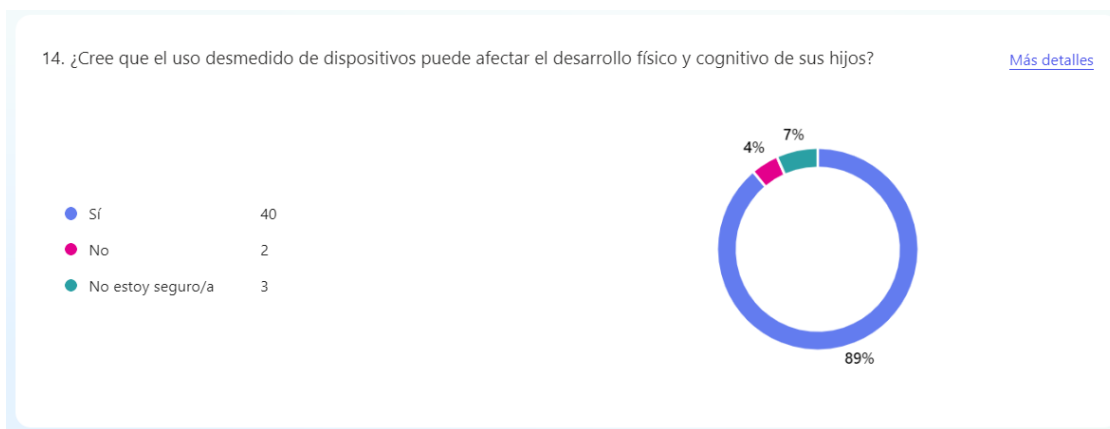


Gráfico 14: ¿Cree que el uso desmedido de dispositivos puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de sus hijos?

15. ¿Estaría dispuesto a recibir recomendaciones?

El 89% de los padres de familia están dispuestos a recibir recomendaciones para fomentar el crecimiento sano de sus hijos.



Gráfico 15: ¿Estaría dispuesto/a recibir y seguir recomendaciones para fomentar un crecimiento sano en sus hijos?

16. ¿En el colegio se habla del uso adecuado de los dispositivos electrónicos?

El 53% de las respuestas dan manifiesto de que en las instituciones educativas se habla del uso adecuado de los dispositivos; aun así, es preocupante que el 40% de la población responde que no tiene conocimiento de si en los colegios y escuelas se habla al respecto.

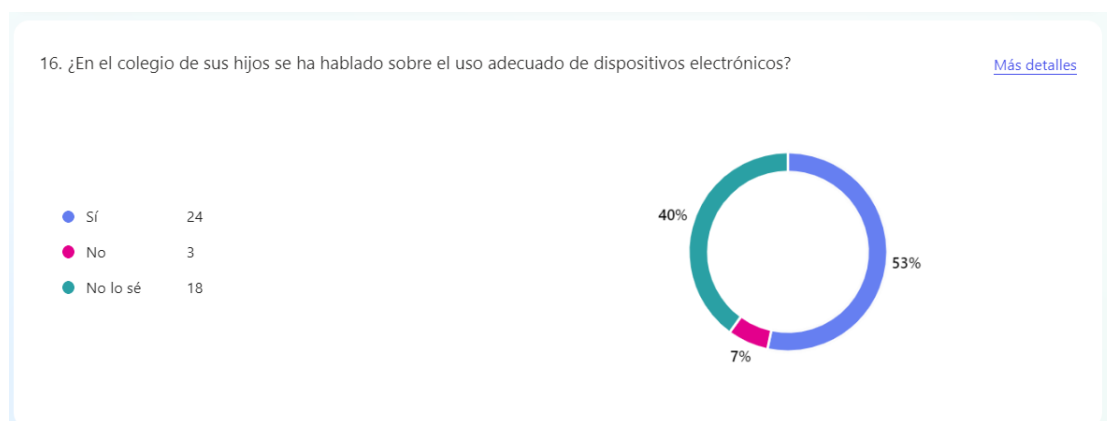


Gráfico 16: ¿En el colegio de sus hijos se ha hablado sobre el uso adecuado de dispositivos electrónicos?

6.2.2 Análisis

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta simple realizada a los 45 padres de familia del municipio de Bello, Antioquia; se evidenció que los padres de familia facilitan y fomentan sin control el uso de los dispositivos electrónicos en sus hijos menores, en aras de el cumplimiento diario de sus tareas, viendo en estos dispositivos el mecanismo para entretener y pasar el tiempo familiar, sin medir ni entender las consecuencias de este fenómeno.

Asimismo, se encontró que la mayoría de los hogares cuentan con múltiples dispositivos electrónicos disponibles para los niños, siendo el televisor (32%) y el celular (27%) los más comunes y recurridos, lo que denota una alta exposición a las pantallas. Los lugares de uso predominantes son la habitación (46%) y la sala (42%), siendo estos entonces los espacios donde los niños interactúan con dichos dispositivos sin supervisión directa, situación que podría influir negativamente en su desarrollo emocional y social.

En cuanto al tiempo de uso diario, se observó que el 32% de los niños utiliza dispositivos electrónicos por más de 3 horas al día, lo cual supera las recomendaciones de organismos internacionales como la OMS para ciertas edades. Este tiempo se distribuye principalmente entre actividades como ver videos o YouTube (32%), juegos (28%) y hacer tareas escolares (29%), siendo preocupante la alta exposición a contenido audiovisual de libre acceso que puede estar exento de filtros adecuados.

Por otro lado, aunque el 60% de los padres reconoce recurrir al uso de dispositivos como un apoyo temporal para poder realizar sus actividades, la mayoría también manifiesta preferencias de encontrar alternativas diferentes para mantener ocupados a sus hijos. Esto refleja una dualidad entre la necesidad práctica y el deseo de fomentar hábitos más sanos y saludables.

En términos de bienestar integral, se identificó que la mayoría de los niños duermen entre 6 y 10 horas diarias, lo cual está dentro del rango adecuado; sin embargo, sólo un 49% realiza actividad física dos o más veces por semana, lo que indica la necesidad de reforzar rutinas que promuevan un equilibrio entre lo digital y lo físico. Además, aunque la mayoría de los padres no reporta enfermedades recientes en sus hijos, la percepción general (89%) es que el uso desmedido de dispositivos sí puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de los menores.

Finalmente, es importante resaltar que el 89% de los padres se mostró dispuesto a recibir y seguir recomendaciones y alternativas que fomenten un crecimiento sano, lo que representa una oportunidad para intervenir educativa, preventiva y correctivamente desde el hogar y las instituciones educativas. No obstante, se evidenció que en el 40% de los casos, los padres de familia no tienen conocimiento si en el entorno escolar se ha abordado el tema del uso adecuado de dispositivos, lo cual señala un vacío que podría ser subsanado mediante programas integrales de formación dirigidos tanto a padres como a docentes y estudiantes.

6.3. Objetivo

Diseñar estrategias de información para padres de familia y docentes, sobre las implicaciones y consecuencias del uso excesivo del celular en los niños.

6.3.1 Resultado

De acuerdo a la revisión documental y la encuesta simple realizada a 45 padres de familia, se realiza un análisis del diálogo entre lo que dicen los padres en las encuestas y lo que reportan los estudios científicos

Coincidencias; padres y estudios científicos

Tema	Opinión de los padres	Evidencia científica
Reconocimiento del problema	El 89% de los padres reconoce que el uso excesivo del celular puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de sus hijos.	Estudios como los de Twenge (2017), Radesky (2015), y la Asociación Española de Pediatría (2025) confirman afectaciones en atención, sueño, desarrollo físico y emocional.
Disponibilidad de dispositivos	El 59% de los niños tiene acceso a celulares y el 46% los usa en sus habitaciones.	Los estudios alerta que el uso sin supervisión en espacios privados incrementa el riesgo de sedentarismo, aislamiento y dependencia digital (Livingstone, 2019; Griffiths & Kuss, 2017).
Disposición al cambio	El 89% de los padres se muestra dispuesto a recibir estrategias de orientación.	La intervención educativa y preventiva ha demostrado ser efectiva para modificar hábitos tecnológicos en entornos familiares y escolares (UNICEF, 2023).

Tabla 3

Tema	Opinión de los padres	Evidencia científica
Uso como “niñera digital”	El 60% de los padres usa ocasionalmente el celular para mantener ocupados a sus hijos.	Aunque los padres reconocen los riesgos, recurren al dispositivo como solución práctica, lo que refuerza la dependencia (Villegas, 2024; Guerrero, 2025).

Supervisión real vs. percepción	Muchos padres creen que están al tanto del uso, pero los niños acceden a dispositivos sin límites reales.	La investigación muestra que la sobreexposición sin control contribuye al deterioro cognitivo y social (Christakis, 2014; Cain & Gradisar, 2010).
Participación escolar	El 40% de los padres desconoce si en el colegio se habla del uso adecuado de dispositivos.	La ausencia de programas formativos institucionales es un vacío crítico que impide una intervención coordinada y efectiva (Pérez, 2021).

Tabla 4

Se proponen las siguientes estrategias como mecanismos de apoyo para informar a los padres y docentes acerca del manejo de los dispositivos electrónicos y el internet, de una manera excesiva en los niños y sus implicaciones en la salud de los mismos.

A. Basadas en hallazgos de encuestas:

Crear campañas con mensajes empáticos que no culpabilicen, sino que comprendan el contexto de sobrecarga familiar.

Priorizar estrategias prácticas y aplicables, como horarios sugeridos y contenidos recomendados.

Enseñar a los padres a compartir con los niños el uso de la tecnología (por ejemplo, ver contenido juntos y comentarlo).

Programar jornadas de "días sin pantalla" promoviendo actividades lúdicas, deportivas y de interacción.

B. Basadas en estudios científicos:

Resaltar consecuencias científicamente validadas con lenguaje accesible (alteraciones del sueño, déficit de atención, problemas posturales, aislamiento social).

Incorporar testimonios de expertos (pediatras, psicólogos) en materiales de difusión.

C. Basadas en el diálogo entre ambas fuentes:

Diseñar guías visuales (infografías) que combinen datos de estudios con citas reales de padres recogidas en la encuesta.

Establecer espacios de conformación padres-docentes, donde se compartan experiencias y se construyan normas conjuntas para el uso saludable de tecnología.

Capacitaciones sobre: Cómo detectar señales de afectaciones físicas o emocionales asociadas al uso excesivo.

Reuniones periódicas entre docentes y padres para evaluar el uso de tecnología en los niños, tanto en casa como en la escuela.

Proyectos escolares que involucren el uso responsable del internet y las redes sociales.

6.3.2 Análisis

La comparación de datos entre los hallazgos del sondeo realizado a padres de familia en el municipio de Bello y la revisión de investigaciones científicas internacionales muestra un escenario de coincidencias, contradicciones y oportunidades fundamentales para la elaboración de estrategias educativas.

La mayoría de los padres (89%) reconoce que el uso excesivo de dispositivos móviles puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de sus hijos. Esta percepción coincide con la evidencia científica que relaciona el uso prolongado de pantallas con trastornos del sueño, problemas de atención, ansiedad, sedentarismo, y bajo rendimiento académico (Twenge, 2017; Griffiths & Kuss, 2017; Asociación Española de Pediatría, 2025).

Además, el 89% de los padres manifestó disposición a recibir recomendaciones para mejorar los hábitos tecnológicos en sus hogares. Este punto es fundamental porque muestra una apertura a intervenir, lo cual valida la pertinencia de diseñar estrategias informativas y formativas para padres y docentes.

A pesar del conocimiento sobre los riesgos, existe una desconexión entre el saber y el hacer. Por ejemplo, el 60% de los padres reconoce que usa el celular como recurso para mantener al niño ocupado

mientras realizan labores domésticas. Esto evidencia una contradicción entre la conciencia del problema y las prácticas cotidianas, impulsadas por la falta de tiempo, el estrés laboral o el desconocimiento de alternativas saludables.

También se evidencia un déficit en la supervisión: los niños usan los dispositivos principalmente en sus habitaciones (46%), lo que disminuye el control parental y facilita la exposición a contenido inapropiado, sedentarismo y aislamiento social. Este punto es alarmante si se considera que estudios como los de Livingstone (2019) y Cain & Gradisar (2010) indican que la falta de mediación adulta incrementa significativamente los riesgos del uso excesivo.

El 40% de los padres afirma que no saben si en la escuela de sus hijos se abordan temas relacionados con el uso adecuado de dispositivos electrónicos. Este dato sugiere una falta de articulación entre familia y escuela, lo cual reduce el impacto potencial de cualquier estrategia de prevención. Según Pérez (2021) y UNICEF (2023), la implementación de programas escolares coordinados con las familias es clave para lograr cambios sostenibles en los hábitos tecnológicos de los niños.

La combinación entre conciencia del riesgo y disposición al cambio por parte de los padres representa una oportunidad clave para intervenir mediante campañas de sensibilización, talleres prácticos y alianzas con instituciones educativas. El enfoque debe ser formativo, empático y contextualizado, promoviendo el uso equilibrado de la tecnología y el fortalecimiento de hábitos saludables.

El diálogo entre lo que piensan y hacen los padres, y lo que evidencian los estudios científicos, muestra que la brecha no está en la falta de conciencia, sino en la ausencia de herramientas prácticas, apoyo institucional y espacios de formación accesibles. Así, las estrategias informativas deben ser comprensibles, prácticas, emocionales y fundamentadas en pruebas, dirigidas tanto a padres como a profesores, e idealmente desarrolladas en conjunto con la comunidad educativa.

7. CONCLUSIONES

La presente investigación se puede concluir que el uso excesivo del celular en niños entre 5 y 12 años del municipio de Bello, Antioquia, puede generar múltiples afectaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Se nota una conciencia evidente de los padres acerca de los peligros relacionados, aunque existen contradicciones en la rutina diaria, aunque identifican los impactos adversos, suelen utilizar los dispositivos como medio de diversión o "niñera digital". Esta brecha entre el saber y la acción se intensifica debido a la ausencia de supervisión, la gran disponibilidad de aparatos en casa y la limitada coordinación con las instituciones educativas.

A pesar del panorama preocupante, se destaca una oportunidad significativa: la mayoría de los padres manifestó disposición para recibir orientaciones, lo que abre la puerta al diseño de estrategias informativas contextualizadas y eficaces. Estas deben ser empáticas, accesibles y fundamentadas en evidencia científica, incluyendo herramientas prácticas para el hogar y espacios formativos para docentes.

Reflexión

Más allá de intervenciones individuales, es necesario que entidades como el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud impulsen programas nacionales digital para familias, acompañados de lineamientos curriculares sobre el uso consciente de la tecnología en la infancia. Asimismo, se deben establecer regulaciones claras sobre el acceso y el tiempo de exposición a pantallas en entornos escolares y recreativos, en línea con las recomendaciones de organismos internacionales como la OMS y UNICEF.

Finalmente, si no se actúa de forma completa y a tiempo, el uso desmedido de aparatos móviles podría transformarse en una nueva modalidad de exclusión, perjudicando las condiciones de crecimiento de los niños en entornos vulnerables. Por lo tanto, se necesita una acción conjunta entre familia, escuela, Estado y sociedad civil que fomente ambientes de protección, activos y emocionales, donde la tecnología sea un medio y no un impedimento para el bienestar de los niños.

REFERENCIAS

- Afiche realizado en Canva. Disponible en: <https://www.canva.com/>
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- AIJU. (2025, abril 26). Sobreexposición a pantallas y efectos en el desarrollo infantil. <https://www.guiaaiju.com/sobreexposicion-a-pantallas-y-efectos-en-el-desarrollo-infantil/>
- Castañeda, D. (2025, febrero 3). El impacto de los dispositivos móviles en la atención y el bienestar: ¿Puede la naturaleza restaurar nuestra capacidad cognitiva? *Ciencia Conductual*. <https://cienciaconductual.org/impacto-dispositivos-moviles-atencion-bienestar>
- Chávez Valdez, A. (2020). Uso de la tecnología y desarrollo emocional infantil. *Revista Digital Universitaria*. Recuperado de: https://unamglobal.unam.mx/global_revista/negativas-consecuencias-fisicas-y-emocionales-por-la-exposicion-a-pantallas-en-la-ninez/
- Cobo, C., & González-González, C. (2017). La cultura digital y su impacto en el desarrollo de la competencia mediática de los jóvenes. *Revista de Comunicación*, 16(2), 121-139. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6390833>
- Common Sense Media. (2021). The Common Sense census: Media use by tweens and teens 2021. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- García Bouza, A. (2022). Reseña de Methodological Prospects for Scientific Research: From Pragmatism to Pluralism, de W. J. González. *Scio*, 22, 335-338. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8576244>
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22(6), R197–R206. Recuperado de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3461277/>

Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction revisited. *Education and Health*, 35(2), 59–62. Recuperado de [https://www.academia.edu/34732628/Griffiths M D and Kuss D J 2017 Adolescent social media addiction revisited Education and Health 35 59 62](https://www.academia.edu/34732628/Griffiths_M_D_and_Kuss_D_J_2017_Adolescent_social_media_addiction_revisited_Education_and_Health_35_59_62)

Guerrero, R. (2025, abril 1). Cómo los teléfonos móviles secuestran la atención de los hijos. *El País*. <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2025-04-01/como-los-telefonos-moviles-secuestran-la-atencion-de-los-hijos.html>

Gutiérrez, L. (2025, abril 24). Los pediatras piden que las pantallas salgan de las aulas. *Cadena SER*. <https://cadenaser.com/nacional/2025/04/24/los-pediatras-piden-que-las-pantallas-salgan-de-las-aulas-cadena-ser/>

Claro, M., Cabello, P., San Martín, E., & Nussbaum, M. (2018). Children and screens in Chile: Balancing opportunities and risks. *CEPAL Review*. <https://repositorio.cepal.org>

Londoño Arredondo, N. H., Calle Restrepo, L. C., & Berrio Rojas, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Saúde*, 13(4). [https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=609871321010​;contentReference\[oaicite:2\]{index=2}](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=609871321010​;contentReference[oaicite:2]{index=2})

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Recomendaciones para el uso de pantallas en niños. <https://www.minsalud.gov.co>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). (2023, March 22). Ministerio TIC respalda Proyecto de Ley para regular el uso de redes sociales en menores de 14 años. Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/398907:Ministerio-TIC-respalda-Proyecto-de-Ley-para-regular-el-uso-de-redes-sociales-en-menores-de-14-anos>

Molina Niño, L. I. (2021). Efectos en el desempeño académico del uso no autorregulado de los dispositivos móviles en los estudiantes del grado noveno del Colegio Integrado de Cabrera (Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Repositorio Institucional UNIMINUTO.

[https://hdl.handle.net/10656/13239​;contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://hdl.handle.net/10656/13239​;contentReference[oaicite:1]{index=1})

Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 123-132. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062014000300001&script=sci_arttext)

[41062014000300001&script=sci_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062014000300001&script=sci_arttext)

Palaus, M., Marron, E. M., Viejo-Sobera, R., & Redolar-Ripoll, D. (2014). Neural basis of video gaming: A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 1–22. Recuperado de

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25454369/>

Pew Research Center. (2022, August 10). Teens, social media, and technology 2022. Pew

Research Center. [https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-](https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/)

[technology-2022/](https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/)

Pontificia Universidad Javeriana de Cali. (s.f.). La ecología del desarrollo humano – Bronfenbrenner (copia) [Material educativo].

https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/familia_contemporanea/modulo1/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf

Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3. Recuperado de

<https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/135/1/1/52810/>

Ramos, L. (2020). Ansiedad infantil y dispositivos móviles en Lima Metropolitana. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11724>

Torrico Linares, E., Santín Vilariño, C., Andrés Villas, M., Menéndez Álvarez-Dardet, S., & López López, M. J. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la Psicooncología.

Anales de Psicología, 18(1), 45–59. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/167/16718103.pdf>

UNICEF España. (2021). Infancia y pantallas: oportunidades y riesgos. Recuperado de:

<https://www.unicef.es/educa/blog/derechos-infancia-entorno-digital>

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model.

Journal of Communication, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>

ANEXOS

USO EXCESIVO DEL CELULAR en niños

CONSECUENCIAS

- Problemas de sueño y fatiga visual
- Dificultades en la atención y el rendimiento académico
- Impacto en el desarrollo emocional y social

ORIENTACIONES

- Establecer límites claros en el tiempo de uso
- Fomentar actividades alternativas y el uso responsable de la tecnología



Afiche realizado en Canva. Disponible en: <https://www.canva.com/>

Uso excesivo del celular en niños

IMPLICACIONES Y CONSECUENCIAS



Afiche realizado en Canva. Disponible en: <https://www.canva.com/>