Los beneficios y las desventajas del uso de pantallas

Las investigaciones que utilizan datos del Estudio ABCD®, el estudio más grande a largo plazo sobre el desarrollo del cerebro y la salud infantil en los Estados Unidos, han demostrado asociaciones tanto positivas como negativas del uso de pantallas por parte de los preadolescentes.

¿Qué es el uso de la pantalla? Las actividades realizadas frente a una pantalla, como enviar mensajes de texto, videojuegos y ver películas.

Los jóvenes usan las pantallas más tiempo a medida que crecen

9-10 años: **4 horas 0 minutos** por día

11-12* años: **5 horas 54 minutos** por día

12-13* años: **7 horas 42 minutos** por día

*Aunque los investigadores solo preguntaron sobre el uso de pantallas fuera del horario escolar, es posible que algunos aumentos en el uso estén relacionados con el distanciamiento social que ocurrió durante el COVID-19.

Promedio diario de uso de pantallas*

Los **niños varones** pasan más tiempo en:

- Videojuegos
- Transmisión de programas de televisión y películas

Tiempo por actividad

Videojuegos (un solo jugador)	**Niños 1 hora 40 minutos** / Niñas 42 minutos
Videojuegos (varios jugadores)	**Niños 2 horas 13 minutos** / Niñas 41 minutos
Transmisión de programas de televisión y películas	**Niños 2 horas 20 minutos** / Niñas 2 horas 8 minutos

Las **niñas** pasan más tiempo en:

- Videochat
- Mensajes de texto
- Redes sociales

Tiempo por actividad

Videochat	Niños 26 minutos / **Niñas 51 minutos**
Mensajes de texto	Niños 38 minutos / **Niñas 1 hora 3 minutos**
Redes sociales	Niños 39 minutos / **Niñas 1 hora 18 minutos**

*De 12 a 13 años de edad (durante la pandemia del COVID-19)

Al comparar el uso de pantallas* de los participantes, aquellos que usaron pantallas con más frecuencia mostraron un pequeño aumento en:

- Problemas de sueño
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Bajas notas en la escuela
- Número de amigos cercanos

*Definido como uso de medios de comunicación no relacionados con la escuela: televisión, películas, videos, videojuegos, mensajes de texto, redes sociales o videochats.

Los **videojuegos** están asociados con aumentos en:

- La habilidad para resolver problemas
- El pensamiento flexible
- La capacidad para recordar hechos y habilidades

Las **redes sociales** están asociadas con una disminución en:

- La habilidad para resolver problemas

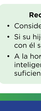
Cada hora adicional dedicada a ver videos significó menos horas de dormir

Las dos cosas juntas, ver más videos y dormir menos, se relacionaron con pequeños aumentos en:

Sentirse ansioso/deprimido
Por ejemplo: *Tener demasiado temor o ansiedad*

Sentirse retraído/desanimado
Por ejemplo: *Preferir estar a solas que con otros.*

Tener problemas de pensamiento
Por ejemplo: *Temer que otras personas quieran hacerles daño.*



El uso de pantallas* por más de 2 horas por día

estuvo asociado con un riesgo un poco mayor de tener un trastorno depresivo, pensamientos/intentos suicidas y autolesionarse tanto en niños como niñas.

También se asoció con una mayor probabilidad de ansiedad en los niños, pero no en las niñas.

*Definido como videochats, redes sociales, mensajes de texto, juegos, videos en línea, programas de televisión y películas.

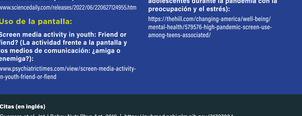
Durante la pandemia del COVID-19,

los participantes con peor salud mental y mayor estrés dijeron que usaban pantallas con más frecuencia que los participantes que tenían más apoyo social y otros comportamientos de afrontamiento.

El riesgo de acoso cibernético aumenta con cada hora adicional de uso de la pantalla

Los participantes que jugaron videojuegos para un solo jugador tenían un **14% más** de posibilidad de sufrir acoso cibernético (ciberacoso) por cada hora adicional de tiempo de juego.

Por cada hora adicional de tiempo *total* frente a la pantalla, los participantes tenían un **11% más** de posibilidad de sufrir acoso cibernético y un **10% más** de posibilidad de realizarlo a otra persona.



Estos estudios mostraron que el tiempo pasado frente a las pantallas se asoció con muchas cosas, buenas y malas, en el momento en que se recopilaron los datos. No demostraron que una cosa causó la otra. Muchas cosas podrían haber afectado estos hallazgos, que también pueden cambiar con el tiempo. Los investigadores continúan contemplando estas preguntas.

Recomendaciones para las personas que cuidan a adolescentes

- Considere limitar el tiempo de pantalla a 2-3 horas por día.
- Si su hijo pasa tiempo en las redes sociales, tenga conversaciones regulares con él sobre el acoso cibernético.
- A la hora de acostarse, piense en limitarle a su hijo el uso de teléfonos inteligentes y otros dispositivos para asegurarse de que duerma lo suficiente.

Cobertura de noticias y referencias (en inglés)

Videojuegos:

Video gaming may have some cognitive benefits for kids, study finds (Los videojuegos pueden tener algunos beneficios cognitivos para los niños, según un estudio):
www.cnn.com/2022/10/24/health/kids-video-games-cognition-memory/index.html

Acoso cibernético:

Study shows link between cyberbullying and suicidality in early adolescence (Un estudio muestra un vínculo entre el acoso cibernético y las tendencias suicidas en la adolescencia temprana):
www.sciencedaily.com/releases/2022/06/220627124955.htm

Uso de la pantalla:

Screen media activity in youth: Friend or fiend? (La actividad frente a la pantalla y los medios de comunicación: ¿amiga o enemiga?):
www.psychiatrictimes.com/view/screen-media-activity-in-youth-friend-or-fiend

Uso de pantalla durante la pandemia:

Study shows significant changes in sleep timing and screen use among children during the pandemic (Un estudio muestra cambios significativos en las horas de sueño y el uso de pantallas en los niños durante la pandemia):
www.news-medical.net/news/20220603/Study-shows-significant-changes-in-sleep-timing-and-screen-use-among-children-during-the-pandemic.aspx

High pandemic screen use among teens associated with worry and stress (Se ha asociado el alto uso de las pantallas por los adolescentes durante la pandemia con la preocupación y el estrés):
https://hbhhl.com/changing-america/well-being/mental-health/579576-high-pandemic-screen-use-among-teens-associated/

Cites (en inglés)

Guerrero et al., Int J Behav Nutr Phys Act, 2019 | https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31727084
Nagata JM, et al. Acad Pediatr, 2022 | https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35840085
Nagata et al., J Child Psychol Psychiatry, 2022 | https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35881083
Nagata et al., JAMA Pediatrics, 2022 | https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34724543
Paulich et al., PLoS One, 2021 | https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34496092
Paulus et al., NeuroImage, 2019 | https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30339913
Robertson et al., J Affect Dis, 2022 | https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35594974

Adolescent Brain Cognitive Development®

© Estudio del Desarrollo Cognitivo y Cerebral del Adolescente

Esta información es posible gracias al Estudio del Desarrollo Cognitivo del Cerebro Adolescente

Agradecemos a las familias del Estudio ABCD por dar una buena cantidad de su tiempo para hacer posible este estudio. Los jóvenes que participan en esta investigación ayudan a los científicos a responder preguntas importantes que mejoran su comprensión sobre el uso de pantallas en la adolescencia y más adelante en la vida. Estas y otras investigaciones respaldadas por el Estudio ABCD nos ayudan a aprender más sobre cómo se desarrolla el cerebro, para mejorar la salud y el bienestar de los jóvenes ahora y en las generaciones futuras.

Obtenga más información:

https://abcdstudy.org/families (inglés)
y https://abcdstudy.org/es/ (español)