

---

**REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS Y  
EMOCIONALES DE LA EXPOSICIÓN A MEDIOS DIGITALES EN LA NIÑEZ**

**CARLA SOFÍA DÍAZ FLORIT  
PSICÓLOGO  
(MENCIÓN PSICOLOGÍA CLÍNICA)**

**RESUMEN**

Durante los últimos años, el uso de medios digitales ha ido en aumento haciéndose omnipresentes en la vida de las personas. Niños y niñas cada vez tienen un acceso más temprano a ellos, lo que ha motivado el desarrollo de investigaciones que tienen por objetivo comprender los efectos en el desarrollo de la interacción niño/a – dispositivo digital. El presente estudio tiene por objetivo sistematizar conocimientos respecto los efectos en el desarrollo infantil de la exposición a pantallas, específicamente en los ámbitos psicológico y emocional, en niños y niñas de 0 – 12 años. La revisión sistemática de la literatura de los últimos 10 años, da cuenta de la exposición a los medios digitales, y el exceso de éstos, es un riesgo para la salud mental infantil, asociándose a dificultades en los ámbitos psicológico y emocional del desarrollo infantil. Dichos efectos comprenden, problemas de atención e hiperactividad, trastornos del sueño, dificultades en el desarrollo del lenguaje, la autorregulación, problemas de conducta, entre otros. Los supuestos efectos positivos no son concluyentes y no se evidencian beneficios del uso de dispositivos digitales, desde estas dimensiones del desarrollo. Se discuten además variables mediadoras del efecto del uso de dispositivo digitales en el desarrollo infantil.

**ABSTRACT**

The presence of “digital media” has been rising, becoming omnipresent in people’s lives. Due to this, children have an even more early access to it, which rises concerns about the effects the early exposure may bring to child development. Consequently, the present research has been elaborated with the purpose of gathering information about the effects digital screen media exposure produce on child development, specifically the psychological and emotional development on children between the ages of 0- 12 yrs. By the systematic review of the last ten years of literature, it can be shown that digital media exposure and excessive exposure to it has pervasive consequences in several areas of child development, especially psychological and emotional development such as: attention difficulties, sleeping disorders, difficulties on language development, self-regulation, behavior, along physiological, neurological and physical difficulties.