

COMUNICACIÓN FAMILIAR Y NORMAS PARENTALES QUE REGULAN EL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES EN MENORES

Family Communication and Parental Rules regulating the use of mobile devices by minors

Pablo César Muñoz Carril

Universidad de Santiago de Compostela (España)

(pablocesar.munoz@usc.es) (<https://orcid.org/0000-0001-5417-8136>)

María Lidia Platas Ferreiro

Universidad de Santiago de Compostela (España)

(lidia.platas@usc.es) (<https://orcid.org/0000-0003-1532-342X>)

Inés M. Bargiela

Universidad de Santiago de Compostela (España)

(ines.mosquera.bargiela@usc.es) (<https://orcid.org/0000-0002-7898-4965>)

Ángel Puentes Puente

Universidad Católica Madre y Maestras (República Dominicana)

(angelpuentes@pucmm.edu.do) (<https://orcid.org/0000-0001-7575-5625>)

Información del manuscrito:

Recibido/Received: 02/05/25

Revisado/Reviewed: 10/10/25

Aceptado/Accepted: 20/11/25

RESUMEN

Palabras clave:

Familias, menores, normas, móviles, comunicación

A menudo las pantallas bloquean o interfieren en la comunicación interpersonal y familiar. En este sentido, los adultos desempeñan un papel importante en el fomento del uso responsable de la tecnología. Este estudio presenta un análisis de las normas que las familias imponen a sus hijos/as de 3 a 12 años para regular el uso del móvil dentro del hogar y examina la percepción que tienen de las consecuencias de retirar los *smartphones* a sus hijos/as y de cómo influye su uso en la socialización, conductas y rendimiento académico de los menores. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental basado en el método de encuesta en el que se empleó un muestreo por conveniencia. Los/as encuestados fueron 1.694 familias de la ciudad de Lugo (España). Los resultados apuntan a que el *smartphone* es el dispositivo más utilizado tanto en progenitores como en hijos/as, que 8 de cada 10 familias pone normas a sus hijos/as para regular el uso del móvil, entre ellas la prohibición de usar el móvil durante la comida o a la hora de dormir. Además, la mitad de las familias lucenses piensan que el uso del móvil no repercute en la socialización, en el rendimiento o en los cambios de conducta de los menores y 1 de cada 10 desconoce los posibles efectos que puedan tener. El acompañamiento, la supervisión y reducir el número de horas de uso de dispositivos móviles son aspectos claves para mejorar la comunicación familiar.

ABSTRACT**Keywords:**

Families, minors, rules, mobile phones, communication

Screens often block or interfere with interpersonal and family communication. In this regard, adults play a crucial role in promoting the responsible use of technology. This study provides an analysis of the families' rules impose on their children aged 3 to 12 to regulate mobile phone use at home, as well as explores their perceptions of the consequences of taking *smartphones* away from their children and how *smartphone* use influences children's socialization, behavior, and academic performance. A quantitative study with a non-experimental design was conducted using a survey method and convenience sampling. The respondents were 1.694 families from the city of Lugo (Spain). The results indicate that *smartphones* are the most used device by both parents and children, and that 8 out of 10 families set rules for their children to regulate mobile phone use, including prohibitions on using them during meals or at bedtime. Furthermore, half of the families in Lugo believe that mobile phone use does not affect socialization, academic performance, or behavioral changes in children, and 1 out of 10 are unaware of the potential effects. Overall, these findings highlight that parental accompaniment, supervision, and the reduction of time spent on mobile devices are key aspects for enhancing family communication.

Introducción

La familia constituye el primer agente de socialización, donde los niños/as aprenden las normas, valores, costumbres, lenguaje, creencias, comportamientos, hábitos, así como las formas de comportamiento y comunicación. En la actualidad, la comunicación familiar se encuentra profundamente mediada por las tecnologías digitales, particularmente por el uso de los dispositivos móviles (Rodríguez y Estrada, 2019), que han introducido nuevos desafíos en la dinámica comunicativa y relacional entre padres e hijos/as (Martínez-Roig et al., 2023).

Modelos clásicos de comunicación familiar, como los propuestos por Chaffee y McLeod (1972), o los desarrollados en la teoría de sistemas familiares de Olson (2000), destacan la importancia de la cohesión, la adaptabilidad y el estilo comunicativo como ejes fundamentales para el desarrollo emocional de los menores. Sin embargo, la irrupción de los dispositivos móviles ha alterado estas dinámicas, generando fenómenos como la *technoference*, entendida como la interrupción de las interacciones familiares por la presencia constante de pantallas (McDaniel y Coyne, 2016; Martínez-Roig et al., 2023).

A este fenómeno se suma el *phubbing*, o la práctica de ignorar a los demás por atender al teléfono móvil, lo cual se ha vinculado con mayores niveles de ansiedad, depresión y problemas conductuales en la infancia (Pérez, 2024; Muñoz-Carril et al., 2025). La comunicación afectiva y el tiempo compartido en familia se ven así comprometidos por la presencia del dispositivo, lo que influye negativamente en la calidad de los vínculos y en la percepción de apoyo emocional (Carmenate y Marín, 2021).

En este contexto, resulta primordial analizar cómo las familias gestionan la comunicación para establecer normas y límites que orienten el uso responsable de los dispositivos digitales, especialmente durante momentos de interacción rutinarios como las comidas o la hora de dormir. Diversos estudios han mostrado que el uso del móvil por parte de los padres durante las comidas puede disminuir la interacción familiar y reducir la calidad de los momentos compartidos con los hijos/as. Un estudio de niños/as menores de 5 años realizado mediante encuestas mostró que aproximadamente un tercio de los menores utilizaban dispositivos móviles durante el almuerzo o la cena, sugiriendo que la presencia de pantallas en las comidas resulta común incluso en entornos domésticos (Dinleyici et al., 2016). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de establecer normas familiares claras que promuevan la comunicación y la conexión emocional entre padres e hijos/as en edades tempranas (3-12 años).

En el contexto digital, las normas parentales buscan equilibrar el acceso a la tecnología con la protección frente a sus posibles riesgos. En este sentido, la presencia de límites claros, acompañados de diálogo y supervisión afectiva, favorece un uso más responsable de los dispositivos por parte de los/as menores (Muñoz-Carril et al., 2023; San-Martín et al., 2024). Estudios internacionales también muestran tres estrategias de mediación parental: el control del tiempo y contenidos (restrictiva), la conversación y orientación (activa), y el tiempo para compartir experiencias digitales (co-uso) (Valkenburg et al., 2013; Livingstone y Helsper, 2008). Una combinación equilibrada de estos enfoques se asocia con un mayor desarrollo de la autonomía digital y una menor probabilidad de conductas adictivas o problemáticas.

Otras investigaciones recientes evidencian cómo las familias establecen normas diferenciadas según el contexto y la edad de los/as niños/as. San-Martín et al. (2024) encontraron que los progenitores de menores de 5 años suelen limitar el uso del móvil durante las comidas y el sueño, preocupados por la exposición temprana a pantallas. Carrasco et al. (2017) y Sandoval (2021) añaden que las percepciones familiares sobre el

control parental oscilan entre el miedo, la angustia y la necesidad de cuidado, lo que refleja la tensión entre la protección y la autonomía infantil.

Los estilos de crianza también influyen significativamente en la eficacia de las normas. Según Aguirre et al. (2025), los estilos autoritarios que combinan afecto y control, se relacionan con menores niveles de agresividad y con una mejor adaptación social, mientras que estilos permisivos o negligentes pueden derivar en un uso desregulado de la tecnología y mayor propensión a la dependencia digital.

Asimismo, la percepción parental sobre los riesgos y beneficios del uso de dispositivos móviles es un factor determinante en la formulación de normas. Besolí et al., (2018) muestran que muchos padres reconocen tanto los beneficios educativos del móvil como su potencial adictivo, lo que genera ambivalencia en las decisiones normativas. Esta dualidad evidencia la necesidad de replantear la mediación digital desde un enfoque de corresponsabilidad familiar, que integre el diálogo, la negociación y el ejemplo adulto como herramientas de regulación temprana.

Por otra parte, diversos estudios indican que el uso excesivo de dispositivos móviles en la infancia puede afectar negativamente el desarrollo psicológico, cognitivo y social de los menores. La sobreexposición a pantallas se ha vinculado con problemas emocionales, dificultades en la atención y retrasos en el desarrollo cognitivo y social (Huang et al., 2023; Kardefelt, 2017; Kar et al., 2025; Luo et al., 2024). Sin embargo, la implicación parental y los estilos de crianza pueden moderar estos efectos, ya que la supervisión y la mediación activa de los adultos ayudan a mitigar parcialmente los riesgos (Abdoli et al., 2024; Rabbani et al., 2022). Asimismo, la exposición temprana a pantallas puede afectar el lenguaje y favorecer la aparición de trastornos conductuales en niños/as pequeños (Bailón y Vaca, 2021; Cabrera, 2023; Figueroa y Campbell, 2020). Estos hallazgos subrayan la importancia de establecer límites adecuados en el uso de dispositivos móviles y de promover interacciones de calidad entre padres e hijos/as desde la infancia.

Uno de los efectos más estudiados del uso de dispositivos móviles es su impacto sobre el sueño. Almodóvar et al. (2023) y Ochoa et al. (2023) demostraron que el uso de móviles antes de dormir se asocia con insomnio, fatiga diurna y disminución del rendimiento académico. Celis et al. (2022) también relacionan el abuso de dispositivos con trastornos del sueño en adolescentes, alertando sobre la influencia de las pantallas en la regulación del ciclo circadiano. En esta línea, diversos estudios han documentado efectos similares en edades más tempranas: Lee et al. (2022) encontraron que el uso frecuente de *smartphones* predice problemas de sueño en niños/as de 4 a 7 años; Cartanyà et al. (2022) reportaron que pasar más de 2 horas diarias frente a pantallas se asocia con menor duración del sueño en niños/as de 3 a 12 años; Sakamoto et al. (2022) observaron que el uso de dispositivos digitales entre escolares de primaria se vincula con menor tiempo de sueño y problemas asociados; Torres et al. (2025) hallaron que en niños/as de 3 a 7 años el exceso de tiempo frente a pantallas disminuye la duración del sueño; y Kadambi et al. (2021) confirmaron que mayores horas de exposición a dispositivos se relacionan con menor cantidad y calidad de sueño en niños/as de 3 a 12 años. Estos hallazgos resaltan la importancia de limitar el tiempo de uso de pantallas, especialmente antes de dormir, para proteger la salud y el desarrollo infantil.

El rendimiento académico se ve igualmente comprometido. Gallego (2023) evidenció que el uso adictivo del móvil en niños/as de 10 a 12 años afecta negativamente su concentración y desempeño escolar. Estos resultados coinciden con investigaciones internacionales, como las de Twenge y Campbell (2018), quienes señalan que el uso intensivo de pantallas entre niños/as y adolescentes de 2 a 17 años en los EE. UU, se asocia con menor rendimiento y bienestar psicológico.

Desde el punto de vista social, el uso desmedido de los dispositivos móviles puede limitar las interacciones presenciales y generar aislamiento (Carmenate y Marín, 2021). Bueno (2025) sostiene que la sobreexposición tecnológica durante la infancia reduce las oportunidades de exploración, juego y aprendizaje interpersonal, elementos esenciales para el desarrollo socioemocional.

Por otra parte, estudios como los de Luna et al (2024) y Feijoo et al (2024) analizan la influencia de los dispositivos móviles en el desarrollo intelectual y comportamental, mostrando cómo la exposición constante a contenidos digitales puede modificar la atención y la relación con la publicidad, aumentando la vulnerabilidad cognitiva de los/as menores.

En este escenario, las normas parentales adquieren un papel crucial para mitigar los riesgos y potenciar los beneficios del entorno digital. Muñoz-Carril et al. (2022) destacan que la percepción de las familias sobre el uso del móvil infantil está mediada por factores socioeconómicos, educativos y culturales, lo que demanda políticas familiares adaptadas a cada contexto.

Asimismo, estrategias basadas en la conversación y el modelado parental favorecen la interiorización de límites y la autorregulación infantil (Clark, 2011). El ejemplo adulto es un elemento esencial, ya que los/as niños/as observan los patrones de uso de sus padres, por lo que un control incoherente, como prohibir el uso mientras los adultos permanecen conectados, puede minar la credibilidad de las normas (Muñoz-Carril et al., 2023).

Los estudios recientes muestran que el uso del móvil durante las comidas o antes de dormir interfiere con procesos esenciales de socialización, descanso y desarrollo cognitivo, mientras que las normas establecidas en esos contextos contribuyen al fortalecimiento del vínculo familiar y al bienestar de los/as menores. En consecuencia, la educación digital debe abordarse desde una perspectiva sistémica en la que la familia asuma un rol activo, reflexivo y coherente, combinando el diálogo, el acompañamiento y siendo capaces de integrar la tecnología como herramienta de aprendizaje y no como elemento de desconexión afectiva.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el propósito del estudio era analizar el tipo de mecanismos de control que ejerce la familia dentro del hogar para regular el uso del móvil por parte de sus hijos/as menores. Más específicamente, se definieron los siguientes objetivos:

- Detallar los dispositivos móviles más utilizados por padres e hijos/as en el ámbito familiar.
- Analizar la permisividad parental del uso del móvil en momentos claves como son la hora de la comida o la hora de dormir.
- Conocer las creencias o expectativas familiares sobre las posibles reacciones comportamentales y emocionales que experimentarían sus hijos/as menores en caso de retirada, prohibición, confiscación o reducción del uso del móvil.
- Describir el conocimiento de padres, madres y tutores relacionado con la influencia del móvil en la socialización, el rendimiento académico y los cambios de conducta de sus hijos/as.

Método

Se utilizó una metodología cuantitativa de carácter no experimental en la que se empleó un diseño ex post facto de tipo descriptivo y transversal a través del método de encuesta (McMillan y Schumacher, 2005).

Participantes

En la investigación participaron, a través de un muestreo por conveniencia (familias lucenses seleccionadas por su fácil disponibilidad y proximidad al investigador), un total de 1694 padres y madres con hijos e hijas que cursaban estudios de educación infantil y primaria, distribuidos en 23 centros (públicos, privados y concertados) en la ciudad de Lugo (España).

Las familias participaron de manera voluntaria, anónima, y con consentimiento informado, explicando en detalle la finalidad del estudio y aclarando que los datos obtenidos se tratarían con las debidas garantías éticas.

Respecto al género, el 71,3% de los encuestados fueron mujeres. La edad media de los padres y madres encuestados era de 41,17 años ($DT=5,85$).

En cuanto al estado civil, una amplia mayoría (71,2%) señaló que estaba casado, mientras que un 9,2% indicó ser soltero. Por su parte, un 7,2% manifestó estar en unión libre o de hecho, un 6,2% divorciados, un 5,2% separados y un 0,9% viudos. El resto de los/as participantes señaló otro tipo de estado civil (e.g., uniones matrimoniales poligámicas). Sobre su situación laboral, tan solo un 13,1% afirmó estar en situación de desempleo.

En lo que respecta al nivel de estudios, el 44,9% disponía de formación a nivel universitario, mientras que un 28,7% cursó estudios de formación profesional. Asimismo, un 18,8% realizó la ESO, Bachillerato o equivalente. Un 6,9% señaló que tenía estudios primarios y tan solo un 0,7% indicó que no tenía estudios.

Instrumento

El estudio utilizó un cuestionario de elaboración propia, organizado en varios bloques temáticos: identificación del uso del *smartphone*; tiempo de uso del dispositivo; acciones y tareas realizadas con el *smartphone*; normas parentales y control de uso del teléfono inteligente; hábitos de empleo de dispositivos móviles; y oportunidades y peligros de los teléfonos inteligentes. Antes de estos bloques, se incluyó un apartado de datos sociodemográficos tanto del padre o madre encuestado como del hijo/a.

Para la validación del instrumento se consideraron la validez de contenido, la validez de constructo y la consistencia interna. Ocho especialistas internacionales –con experiencia en metodología de la investigación y tecnología educativa– revisaron cada ítem atendiendo a su univocidad, pertinencia e importancia ($Kappa$ de Fleiss = .848). Sus observaciones permitieron ajustar, reestructurar y optimizar el contenido inicial del cuestionario. En las escalas tipo Likert se estimó la fiabilidad interna mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un nivel adecuado ($\alpha = .797$). Este coeficiente no se aplicó a los ítems de respuesta categórica.

Procedimiento

El proceso de recogida de datos se extendió alrededor de tres meses, aplicándose el cuestionario en horarios de entrada y salida de los centros educativos, momentos en los que los adultos acompañaban a los menores. Además, se estableció contacto con las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos y, en los casos en que fue necesario acceder a las instalaciones escolares, se solicitó la autorización de la dirección del centro correspondiente.

Antes de la aplicación del cuestionario, se verificó que las personas encuestadas tuvieran hijos/as escolarizados con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años. Posteriormente, se explicó de manera detallada la finalidad del estudio, invitando a

participar de forma voluntaria y garantizando el tratamiento anónimo y confidencial de los datos conforme a los principios éticos de la investigación. Asimismo, se informó que el cuestionario era anónimo, y que podían omitir cualquier pregunta o interrumpir su participación en cualquier momento.

Análisis de los datos

Para dar respuesta a los objetivos de la investigación y considerando la naturaleza categórica de las variables analizadas, se recurrió a la estadística descriptiva, empleando frecuencias y porcentajes como medidas principales de análisis. El tratamiento estadístico de los datos se realizó mediante los programas Microsoft Excel para Office 365 y SPSS v.24.

Resultados

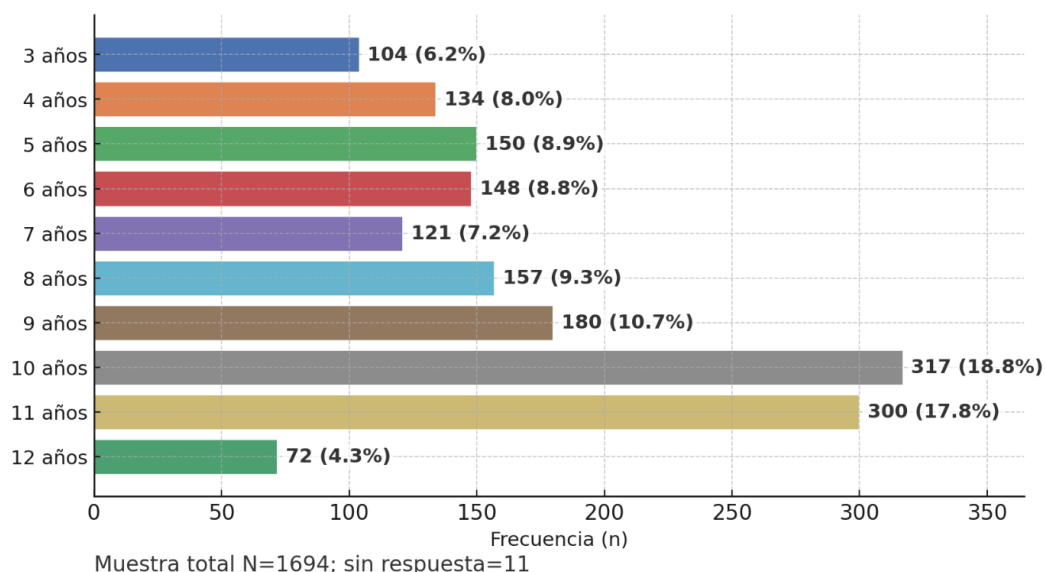
En lo que respecta a la distribución según el género de los hijos/as de las familias que cubrieron la encuesta, los datos muestran una representación mayor de las niñas (51,4%; $n=868$), frente a los niños/as (48,6%, $n=820$), lo que evidencia una adecuada representatividad entre ambos géneros.

Por otra parte, en lo que atañe la edad de los hijos/as de las familias que respondieron a la encuesta (Figura 1), la mayoría de estos/as se sitúan entre los 10 y 11 años (lo que supone un 36,6% del total). Les siguen los grupos de edad entre 8 y 9 años (equivalente a un 20% sobre el total) y el restante 38,8% tienen entre 3 y 7 años. Los niños/as de 12 años son una minoría respecto al resto de franjas etarias. En concreto, se cifran en 72 sujetos que equivalen a un 4,2%.

Es importante aclarar que cada familia ha respondido sólo a una única encuesta independientemente del número de hijos/as que tengan; en estos casos respondían haciendo alusión al hijo/a de menor edad.

Figura 1

Edad de los hijos e hijas de los padres y madres encuestados (n válido=1683)



Como se puede apreciar en la Tabla 1, el 86,5% de los hijos/as de los progenitores encuestados usan el móvil, ya sea porque tienen uno propio (19%; $n=322$) o porque, aun sin tenerlo, utilizan el de algún familiar, amigo o conocido (67,5%; $n=1143$). Tan solo un

13,5% ($n=229$) de las 1.694 familias encuestadas afirmaron que sus descendientes no tenían ni usaban el móvil.

Tabla 1

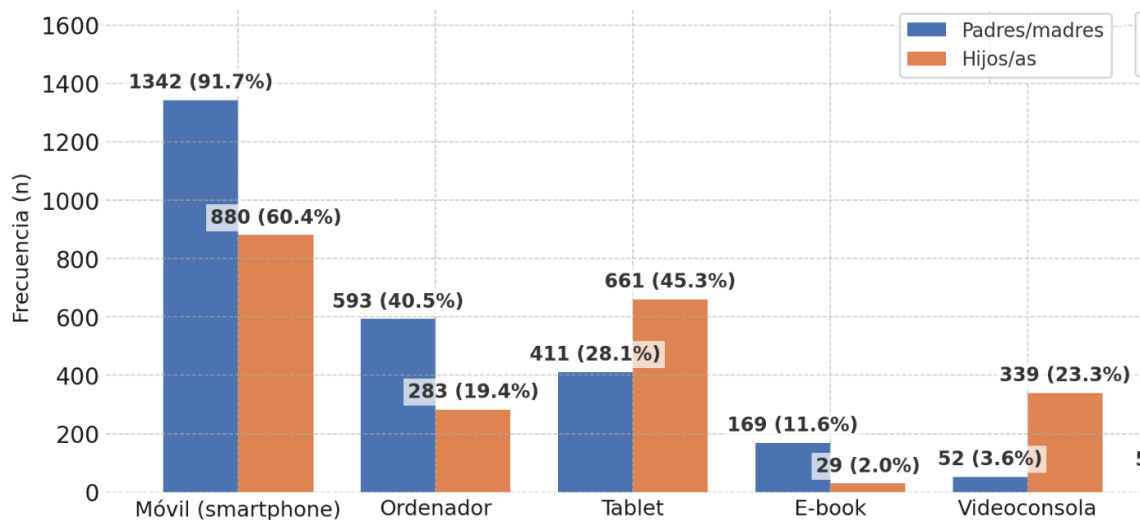
¿Su hijo/a usa móvil? (n válido=1694)

	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sí, tiene móvil propio	322	19.0
Sí, pero no tiene móvil propio	1143	67.5
No, no tiene ni usa móvil	229	13.5

En la siguiente Figura 2 se puede visualizar el tipo de dispositivos móviles que los padres y madres utilizaban más de una hora, sin necesidad de que fuese consecutiva, y que no están vinculados a su entorno y horario laboral, así como los que usan sus hijos/as fuera del centro educativo.

Figura 2

Dispositivos utilizados fuera del trabajo (al menos durante una hora diaria) por padres y madres y dispositivos utilizados por sus hijos/as al menos 1 hora al día fuera del centro escolar (pregunta de opción múltiple)



Nota. El valor de “Móvil (smartphone)” para hijos/as refleja un uso ≥ 1 hora/día fuera del centro, por eso es menor que la prevalencia general del ítem “¿su hijo/a usa móvil?”

Los resultados informan de que el móvil (*smartphone*) es el dispositivo más utilizado tanto por los padres y madres (91,7%) como por los hijos/as (60,4%). El ordenador es el segundo dispositivo más usado por las familias (40,5%) pero para los/as hijos/as ocuparía el cuarto lugar (sólo un 19,4% lo usa en estas edades). Con la Tablet ocurre lo contrario: mientras que su uso asciende a un 45,3% por parte de los/as hijos/as, en el caso de sus progenitores desciende hasta un 28,1%, situándola en el tercer lugar. Por su parte, los libros electrónicos son los dispositivos menos usados por las familias (11,6%) ocupando el cuarto lugar. Entre los/as hijos/as es, definitivamente, el menos usado (2%), ubicándose en el quinto y último lugar. Por último, las videoconsolas son los dispositivos que menos utilizan los progenitores (3,6%), mientras que para los/as hijos/as estarían en tercer lugar de preferencia y uso (23,3%).

En las respuestas abiertas, algunas familias insisten en que a su hijo/a “le importa más la consola que el teléfono”, o que “No me gusta que mi hijo utilice el móvil, pero reconozco

que puntualmente se lo dejamos para que esté entretenido, pero cada vez menos”. Otros progenitores expresan posturas más restrictivas, como “[...] no soy partidario de que mis hijos tengan móvil hasta los 16 años, edad que considero que ya tienen experiencia mínima para saber lo que es bueno y lo que es malo”. En la misma línea, se recogen opiniones como “considero que un niño no necesita usar un móvil en absoluto. Su potencial adictivo es muy alto luego me parece además un riesgo, no les permitiré tener móvil propio hasta bien avanzada la ESO (14 o 15 años)”. Las familias indican en sus comentarios que “Por edad, los niños/as usan más una Tablet que un móvil...” y que “soy partidaria de establecer pautas de buen uso más que de restricciones horarias”.

Por otra parte, se preguntó a las familias si habían establecido algún tipo de norma para controlar el uso que sus hijos/as hacían de los dispositivos móviles. Prácticamente 1 de cada 10 familias (un 9,8%) afirmó no poner normas, lo que equivale a decir que, 1 de cada 10 niños/as menores de 13 años podría acceder a contenidos inapropiados sin supervisión. Además, el 7% de las familias reconoce poner normas que no se cumplen o que no se hace seguimiento de su cumplimiento. Asimismo, el 83,5% de las 1.464 respuestas válidas de padres o madres que contestaron a este ítem afirmaron poner normas, aunque no afirman fehacientemente que se cumplan siempre, sino de vez en cuando.

Tomando en consideración estos resultados, algunas apreciaciones y comentarios de las familias ponen el foco sobre la importancia de mediación habilitante, así como de la necesidad de una adecuada educación digital, por ejemplo: “la forma de controlar el móvil que usa nuestro hijo es preocupándonos por lo que hace con él y con la estrategia EAS (Educar, Acompañar, Supervisar). Asimismo, otras familias subrayan la necesidad de una formación continua desde edades tempranas: “sería necesario que los pequeños recibiesen información desde Infantil sobre los peligros de la tecnología”. Otras respuestas de padres y madres se vinculan a propuestas donde plantean “que la formación fuera una actividad continuada, no de un día puntual” y, en la misma línea, “establecer pautas curriculares que entren en la programación del curso más que charlas puntuales en las escuelas”.

Si nos adentramos un poco más en las rutinas de la vida familiar dentro del hogar, por ejemplo, a la hora de la comida, al preguntar a los progenitores lucenses si permiten a sus hijos/as el uso del móvil en ese momento, prácticamente 2 de cada 10 familias le permite a veces comer mirando el móvil, mientras que las restantes familias (casi 8 de cada 10) afirman no permitirlo.

Las familias reconocen la importancia de establecer normas. Algunas destacan: “Deberíamos controlar más el uso del móvil... para que no se vuelva algo que luego no se pueda remediar” y señalan prácticas que consideran problemáticas: “primeramente deberían de recibir algún tipo de comunicación los padres que le compran un móvil a sus hijos simplemente por el mero hecho de que estén sentados o callados y no molesten, pero después no hay un control sobre los mismos”. No obstante, también expresan sentimientos de inseguridad o falta de preparación para ejercer o sostener esa vigilancia: “No estoy de acuerdo con el uso de Internet sin vigilancia en nuestros niños, es una ventana muy grande al mundo para la que a veces no estamos preparados ni siquiera los adultos, mucho menos un niño”. Ante estas dificultades, las familias demandan medidas de reducción de riesgos —“Me gustaría que existiese la opción de teléfonos que tuvieran únicamente acceso a llamadas y WhatsApp”—, proponen el acompañamiento de profesionales —“Dar más información a los niños, sobre todo por personal adecuado que sepa explicárselo y hacérselo entender”— y solicitan apoyos estructurados para las familias: “Sería imprescindible crear escuela de padres en los centros educativos o un lugar común de encuentro entre padres o tutores, hijos y docentes de manera periódica, para tratar temas de esta índole: (establecer límites, ...)”.

Otro de los hábitos analizados fue el uso del móvil durante la hora de dormir. Se preguntó a los padres y madres si permitían que su hijo/a durmiese con el móvil cerca. De

las 1463 respuestas válidas, 85,7% afirmó no permitirlo, mientras que el restante 14,3% señaló que sí, ya fuera con el móvil apagado (un 8%) o con él encendido/silenciado (6,3%; unas 92 familias lucenses). El 85,1% (87 de las 92 familias) de este último grupo de familias que permiten que los menores duerman con el móvil encendido sostuvo no saber lo que hacen sus hijos/as o no hacer seguimiento de ello, mientras que el restante 14,9% suponen que sus hijos/as podrían desvelarse para mirar el móvil, leer y responder mensajes. Estos resultados parecen coherentes con una práctica familiar permisiva que confluye con ausencia de control parental.

En el marco del estudio, también se preguntó a los padres y madres sobre qué tipo de reacción emocional creen que tendría su hijo/a menor en el caso de que se quedara una semana sin móvil por circunstancias ajenas a su voluntad. De las 1464 respuestas válidas, aproximadamente, 7 de cada 10 niños/as expresarían emociones neutras (resignación o indiferencia), mientras que casi 3, 2 y 1 de cada 10 mostrarían emociones negativas como aburrimiento, angustia, tristeza y enfado, respectivamente. Las emociones positivas tras quedarse sin móvil son muy escasas, prácticamente residuales.

Las familias coinciden en que evitar el uso abusivo es una responsabilidad que debe recaer en los propios padres y madres, *“creo que el uso de móviles es positivo siempre que sea controlado por los padres que les dediquen un tiempo para ellos”*, así como evitar la adicción al móvil, cuando expresan: *“considero bueno que tengan móvil pero siempre con un control de familiares y en períodos cortos de tiempo... para evitar la adicción o el mal uso de los mismos”*, insistiendo en que la clave es la supervisión.

Al respecto, también se preguntó a las familias lucenses qué tipo de reacción conductual creían que tendría su hijo/a menor en el caso de que se le restringiera o prohibiera el uso del móvil. Los resultados obtenidos, a partir de 1461 respuestas válidas, se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2

Frecuencias y porcentajes obtenidos referentes a la pregunta “En general, ante la prohibición de utilizar y/o jugar con el móvil, ¿Cuál cree que sería la PRINCIPAL REACCIÓN de su hijo/a?”

	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Lo entendería y lo aceptaría	710	48.6
Se frustraría	259	17.7
Se pondría agresivo	22	1.5
Insistiría en seguir utilizando el móvil	417	28.5
Nunca le hemos prohibido utilizar el móvil	51	3.5

Por último, se plantearon tres cuestiones relacionadas con las creencias familiares sobre la influencia del móvil en las oportunidades de socialización, el rendimiento académico y los cambios de conducta de sus hijos/as. Entre los principales resultados se constató que 1 de cada 10 familias entienden que el móvil repercute positivamente en la capacidad de socializar (10%), en el rendimiento académico (5,6%) o en cambios conductuales positivos (1,9%). Sin embargo, cuando se trata de destacar las repercusiones negativas en los/as niños/as, se constata un aumento significativo. Así, un 33,6% de los padres y madres afirman que influye negativamente en la capacidad de sus hijos/as para relacionarse; un 30,3% ratifica esta influencia negativa en el rendimiento académico, y un 29% considera que afecta negativamente en los cambios de conducta. Resulta preocupante que casi la mitad de las familias lucenses afirmen que el uso de los móviles no repercute en sus hijos/as en absoluto en su capacidad de socializar (40%), ni en su rendimiento académico (51,9%) ni en sus cambios de conducta (50,2%). Además, un 16,4% de los progenitores reconoce no saber o no conocer las posibles influencias del móvil sobre la

socialización de sus hijos/as (16,4%); este desconocimiento se sitúa alrededor del 12.2% con relación al rendimiento académico y en el 18,9% en lo que atañe a posibles cambios de conducta en sus hijos/as.

En consonancia con estos resultados, algunas familias expresan su preocupación y atribuyen la dificultad para ejercer un control adecuado a la falta de conocimientos sobre el tema: *“el no tener los conocimientos necesarios en esta materia hace que sea más difícil el control de mis hijos”*. Otros destacan la importancia de la educación y la regulación antes que la sanción: *“opino que la encuesta es necesaria y resalto que mejor ayudar y regular que perseguir y castigar”*. Asimismo, otras familias atribuyen problemas del desarrollo infantil a los dispositivos móviles cuando señalan que: *“es necesario no facilitar el acceso a edades muy tempranas ya que impide que se desarrolle la imaginación”* y las limitaciones sociales expresando que *“las nuevas tecnologías bien usadas son un paso al futuro de las nuevas generaciones, pero no perdiendo nunca lo tradicional, como relacionarse con sus amigos y familia”*. Estas percepciones reflejan una tensión entre la innovación tecnológica y la preservación de formas tradicionales de socialización.

Discusión y conclusiones

El presente estudio pone de relieve la alta presencia del uso del móvil entre los niños y las niñas de 3 a 12 años, así como la diversidad de dispositivos disponibles en los hogares. Los resultados indican que un porcentaje considerable de menores (86,5%) utiliza dispositivos móviles, ya sean propios o de familiares, siendo el *smartphone* el predominante tanto entre niños/as como entre sus padres. La Tablet y el ordenador ocupan un lugar secundario, mientras que las videoconsolas y los libros electrónicos presentan un uso menos extendido. Aunque la mayoría de las familias establece normas para regular el uso del móvil, su aplicación y seguimiento varía de forma significativa, lo que refuerza la importancia de la mediación parental activa y la supervisión constante (Muñoz-Carril et al., 2022).

Respecto a la regulación del uso, un amplio número de las familias declara establecer normas parentales, aunque la efectividad de estas depende del seguimiento y la supervisión. Si bien solo un pequeño porcentaje de familias no impone reglas (9,8%) o no asegura su cumplimiento (7%), la permisividad en ciertos momentos rutinarios, como la hora de la comida o el sueño, evidencia que la supervisión no siempre es estricta. Por ejemplo, aunque la mayoría de los padres no permite que los/as menores duerman con el móvil, un 14,3% sí lo hace, generalmente sin control efectivo sobre su uso nocturno.

Una de las medidas más habituales es la reducción del tiempo de uso del móvil por parte de los/as menores. El estudio muestra que los padres perciben que sus hijos/as reaccionarían mayoritariamente con resignación ante la retirada temporal del móvil. Sin embargo, casi un tercio considera que sus hijos/as manifestarían frustración o insistencia en seguir utilizándolo. Estas percepciones reflejan una creciente conciencia parental sobre la dependencia emocional que pueden generar los móviles en los/as menores y la importancia de la supervisión.

En relación con las creencias sobre los efectos del móvil, los progenitores identifican un impacto negativo en la socialización, el rendimiento académico y la conducta de sus hijos/as, aunque existe un porcentaje relevante que lo desconoce o subestima. Según Bueno (2025), esta falta de orientación convierte a los/as niños/as y adolescentes en huérfanos digitales, no en nativos digitales, refiriéndose a que los adultos no han sabido orientarles adecuadamente. Asimismo, los comentarios abiertos revelan que las familias valoran la necesidad de formación y acompañamiento para un uso seguro y responsable de la tecnología, estrategias de mediación habilitante que prioricen la educación frente a la

prohibición estricta. Estos resultados subrayan la necesidad de promover hábitos digitales saludables en el hogar, fortalecer los vínculos afectivos y mejorar las competencias digitales familiares mediante el ejemplo y la supervisión.

Un aspecto destacable de este estudio es que se centra en un intervalo de edad habitualmente poco explorado -de 3 a 12 años-, coincidente con la escolarización del 2º ciclo de Educación Infantil y la Educación Primaria. Además, consideramos que la muestra es especialmente valiosa por tratarse de datos familiares y de contar con un tamaño $n=1.694$. La calidad de esta investigación radica en rescatar la voz de familias reales, sus opiniones, demandas y propuestas personales, lo que permite dar sentido a los resultados cuantitativos, conectando así la investigación con la realidad social.

Finalmente, se considera pertinente que futuras investigaciones den continuidad a este estudio en otras ciudades españolas o en contextos internacionales, ampliando el rango etario y el tipo de la muestra y profundizando en análisis de carácter inferencial, comparativo y explicativo. Esto permitiría avanzar en la comprensión de los patrones de uso y control parental de dispositivos móviles, así como en sus implicaciones educativas.

Agradecimientos

Los autores agradecen a los estudiantes de la Facultad de Formación de Profesorado de Lugo su colaboración en la recogida de datos del estudio, elaborado en el marco de la “IV Convocatoria de Proyectos de Innovación Educativa en Aprendizaje-Servicio (ApS)” de la Universidad de Santiago de Compostela (USC), con el proyecto: “Guía web para la prevención de la nomofobia y del uso abusivo del móvil dirigida a las familias y a la comunidad”.

Asimismo, los dos primeros autores de este manuscrito, la Dra. Lidia Platas Ferreiro y el Dr. Pablo César Muñoz Carril, agradecen al Dr. Ángel Puentes Puente su orientación, tutela y colaboración en la redacción del presente artículo, realizada durante una estancia de investigación de ambos en el Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIED-Humano) de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (PUCMM), en la República Dominicana, durante el mes de noviembre de 2025.

Referencias

- Abdoli, M., Khoshgoftar, M., Jadidi, H., Daniali, S.S., y Kelishadi, R. (2024). Screen Time and Child Behavioral Disorders During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International Journal of Preventive Medicine*, 15, 9. https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_78_23
- Aguirre, L. M., Díaz, M. F., Medina, Z. D., y Pabón, J. (2025). *Agresividad en la infancia y estilos de crianza. Una propuesta de intervención psicosocial* (Bachelor's thesis, Psicología-Virtual). <https://hdl.handle.net/10823/7842>
- Almodóvar, S., Castellanos, E., Núñez, E. Arias, Á., y Tejera, A. (2023). Estudio transversal sobre hábitos de sueño y nuevas tecnologías en estudiantes de ciclos formativos. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202304027. Recuperado el 11 de noviembre de 2025, de <https://short.do/vCReck>.
- Bailón, M. K., y Vaca, M. E. (2021). Dispositivos móviles en los trastornos de conductas de los niños de 0 a 3 años. *Revista Cognosis*, 6(EE), 29–46. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i0.3206>
- Besolí, G., Palomas, N., y Chamarro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de*

- l'Educació i de l'Esport*, 36(1), 29–39.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6425754>
- Bueno, D. (2025). ¿Pantallas en la infancia, sí o no? Lo que dice la ciencia. Efectos del uso de la tecnología durante la niñez. *Telos: Cuadernos de comunicación e innovación*, 127, 42–48. <https://acortar.link/Yd6pCX>
- Cabrera, J. D. (2023). *Alteraciones en el desarrollo psicológico infantil relacionado con el uso excesivo de dispositivos móviles*. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/18176>
- Carmenate, I. D. y Marín, A. (2021). Aislamiento social, tecnología y salud mental. *Multimed*, 25(5). Epub 20 de octubre de 2021. Recuperado el 12 de noviembre de 2025, de <https://short.do/-Etlj8>
- Carrasco, F., Droguett, R., Huaiquil, D., Navarrete, A., Quiroz, M. J., y Binimelis, H. A. (2017). El uso de dispositivos móviles por niños: entre el consumo y el cuidado familiar. *Cultura-hombre-sociedad*, 27(1), 108–137. <https://dx.doi.org/10.7770/cuhso-v27n1-art1191>
- Cartanyà, C., Lidón, J.C., Martín, A., González, N., Matilla, Q. y Martínez, J.M. (2022). Association of screen time and sleep duration among Spanish 1-14 years old children. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 36(5), 658–667. <https://doi.org/10.1111/ppe.12695>
- Celis, J. A., Benavides, M. A., Del Cid, P. M., Iraheta, D. C., y Menjívar, H. E. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 50–56. Recuperado el 11 de noviembre de 2025 de <https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/11247>
- Chaffee, S. H., y McLeod, J. M. (1972). *The construction of social reality*. En J. T. Tedeschi (Ed.), *The social-influence process* (pp. 50–99). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315134970>
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory*, 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Dinleyici, M., Carman, K. B., Ozturk, E., y Sahin-Dagli, F. (2016). Media use by children, and parents' views on children's media usage. *Interactive Journal of Medical Research*, 5(2), e18. <https://doi.org/10.2196/ijmr.5668>
- Feijoo, B., Fernández, E., y Núñez, P. (2024). The impact of mobile phone ownership on exposure and attitude toward advertising among children. *Visual Review. International Visual Culture Review*, 16(3), 133–144. <https://doi.org/10.62161/revvisual.v16.5232>
- Figueroa, A. S., y Campbell, Ó. A. (2020). El efecto de la exposición a los dispositivos móviles en el desarrollo infantil. Experiencia y propuesta de trabajo. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son*, 37(1), 3–14. <https://n9.cl/m4fd4>
- Gallego, P. A. (2023). *Impacto en el rendimiento académico del uso adictivo del dispositivo móvil en niños de 10 a 12 años* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/19021>
- Huang, J., Ye, P., Wei, Q., Lyu, P., Shi, Y., y Shi, H. (2023). Association of screen time with psychological and behavioral development problems in children aged 3–6 years. *Chinese Journal of School Health*, 44(12), 1833–1838. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2023.12.016>
- Kadambi, P., Reddy, L. S. P., Aashiq, S. M., y P., S. (2021). Study of screen-time and sleep in children aged 3-15 years in Kanchipuram, Tamil Nadu, India. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 8(3), 481–487. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20210651>
- Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., y Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). *Impact of Screen Time on Development of Children*. *Children*, 12(10), 1297. <https://doi.org/10.3390/children12101297>

- Kardefelt, D. (2017). How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact their Mental Well-being, Social Relationships and Physical Activity? *Innocenti Discussion Papers*, 31. <https://doi.org/10.18356/cfa6bcb1-en>
- Lee, S., Kim, S., Yang, S., y Shin, Y. (2022). Effects of Frequent Smartphone Use on Sleep Problems in Children under 7 Years of Age in Korea: A 4-Year Longitudinal Study. *Int J Environ Res Public Health*, 19(16):10252. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610252>
- Livingstone, S., y Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's Internet use. *Journal of Broadcasting y Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Luna, Y.S., Rivera, D., Pérez, M. R. y Riera, J. G. (2024). Explorando la influencia de dispositivos móviles en el desarrollo intelectual y comportamental de niños en Edad Preescolar. *Revista Puce*, 118, 63-84. <https://short.do/HMe65u>
- Luo, S., Guo, W., Chen, H., Zhu, Y., Zhu, G., y Jia, Y. (2024). Multidimensional screen exposure and its impact on psychological well-being in toddlers. *Frontiers in Public Health*, 12, 1466541. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1466541>
- McDaniel, B. T., y Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McMillan, J. H., y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa: una introducción conceptual* (5.ª ed.). Pearson Educación.
- Martínez-Roig, R., Domínguez, A., y Sirignano, F. M. (2023). Technoference in the family environment. Parents' perceptions of the mobile phone and interactions with their children. *Research in Education and Learning Innovation Archives*, 31, 66–80. <https://doi.org/10.7203/realia.31.27160>
- Muñoz-Carril, P. C., Dans, I., Fuentes, E. J., y Platas, M. L. (2022). Parents' perceptions of their children's smartphone use. *Culture and Education: Cultura y Educación*, 34(4), 974–1001. <https://doi.org/10.1080/11356405.2022.2102295>
- Muñoz-Carril, P. C., Souto, A., Dans, I., y Fuentes, E. J. (2023). Parental control measures to regulate smartphones use by children. *Psychology, Society y Education*, 15(3), 39–47. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i3.16077>
- Muñoz-Carril, P.C., Bargiela, I. M., Estévez, I., y Bonilla-del-Río, M. (2025). Analysis of phubbing among university students: A study of its prevalence, incidence factors and predictors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(10), 201. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15100201>
- Ochoa, J., Blanco, D., Ruiz, A., García, G. M., y Garach, A. (2023). Uso de móviles, problemas de sueño y obesidad en una zona de exclusión social. *Anales de Pediatría*, 98(5), 344–352. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.12.008>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Pérez, E. M. (2024). El phubbing parental y su relación con la ansiedad, la depresión y las adicciones de los adolescentes: una revisión sistemática. *Familia. Revista De Ciencia Y Orientación Familiar*, 62, 135–160. <https://doi.org/10.36576/2660-9525.62.135>
- Rabbani, M., Hosseinian, S., y Zulkharnain, N. H. B. (2022). Screen Time and Psychological Well-Being among Children: The Moderating Effect of Parenting Styles. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 8(2), 199–208. <https://doi.org/10.33736/jcshd.4555.2022>

- Rodríguez, A. (2015). *Hábitos y problemas del sueño en la infancia y adolescencia en relación al patrón de uso del teléfono móvil*. Estudio transversal. Obtenido de: <http://hdl.handle.net/10550/50055>
- Rodríguez, O., y Estrada, L. C. (2019). Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil. *Revista de Psicología-Tercera época*, 18(2), 105-123. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe040>
- Sakamoto, N., Kabaya, K. y Nakayama, M. (2022). Sleep problems, sleep duration, and use of digital devices among primary school students in Japan. *BMC Public Health* 22, 1006. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13389-1>
- Sandoval, L. R. (2021). Teléfonos móviles y familia: entre el control parental, el miedo y la angustia. *Educación en el Entorno Tecnocultural*, 6(40), 103-109. <https://n9.cl/60tzyyp>
- San-Martín, D., González, A., De-Paz, S., Lidón, C., Díez, A., y Martínez, J. (2024). Normas y percepciones de los padres sobre el uso de dispositivos móviles por parte de niños menores de cinco años. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 32, e4362. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7137.4361>
- Torres, P., Pablos, A., Elvira, L., Ceca, D., Chia, M., y Huertas, F. (2025). Associations Between Screen Time, Physical Activity, and Sleep Patterns in Children Aged 3–7 Years. A Multicentric Cohort Study in Urban Environment. *Sports*, 13(4), 91. <https://doi.org/10.3390/sports13040091>
- Twenge, J. M., y Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J., y De Leeuw, R. (2013). Developing and validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A self-determination perspective. *Human Communication Research*, 39(4), 445–469. <https://doi.org/10.1111/hcre.12010>