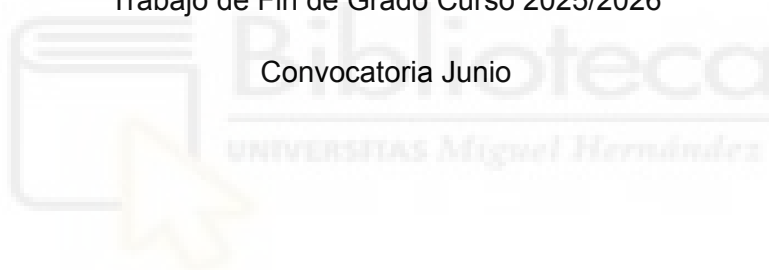




Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado Curso 2025/2026

Convocatoria Junio



Modalidad: Revisión sistemática

Título: Relación entre estilos parentales, uso de dispositivos electrónicos y bienestar en infantes y adolescentes: una revisión bibliográfica.

Autor: Iván Pérez Santiago

Tutora: Ornela Mateu Martínez

Co-tutora: Estefanía Estévez López

Elche a 5 de junio de 2026

Índice

1. Resumen.....	4
2. Introducción.....	5
2.1. Marco teórico de referencia.....	5
2.2. Justificación y pregunta de revisión.....	7
2.3. Objetivos de la revisión.....	8
2.3.1 Objetivo general.....	8
2.3.2 Objetivos específicos.....	8
3. Metodología.....	8
3.1. Estrategias de búsqueda y fuentes de información.....	9
3.2. Criterios de inclusión y exclusión.....	10
3.3. Proceso de selección de los estudios (declaración PRISMA).....	11
3.4. Extracción, vaciado y síntesis de la información.....	12
3.5. Consideraciones éticas.....	12
4. Resultados.....	12
4.1. Análisis descriptivo y características generales de la muestra documental.....	12
4.2. Síntesis temática de los resultados encontrados	15
4.2.1 Interacciones entre estilos parentales y bienestar psicológico.....	15
4.2.2 Mecanismos de la mediación parental digital en el uso de pantallas.....	16
4.2.3 Trayectorias evolutivas y diferencias transculturales del comportamiento digital en menores.....	16
4.3. Similitudes y diferencias entre los estudios seleccionados.....	17
4.3.1 Similitudes y puntos de convergencia teórica.....	17
4.3.2 Diferencias y puntos de divergencia metodológica y contextual.....	18
4.4. Sesgos y limitaciones de los estudios.....	19
4.5. Valoración del riesgo de sesgo global.....	19
5. Discusión y conclusiones.....	20
5.1. Cumplimiento de objetivos y síntesis de la revisión	20
5.2. Implicaciones sobre el estado de la cuestión y la práctica profesional	21
5.3. Limitaciones del trabajo y orientaciones futuras de estudio.....	21
5.4. Conclusiones finales.....	22
6. Referencias.....	23
Anexo.....	31

Índice de figuras y tablas

Figura 1.....	11
Tabla 1.....	13
Tabla 2.....	14



1. Resumen

La digitalización ha transformado la crianza y el desarrollo infantojuvenil, generando nuevas dinámicas familiares y riesgos asociados al uso de pantallas. El objetivo de esta revisión fue sintetizar la evidencia reciente (2021–2026) sobre la relación entre estilos parentales, mediación digital y bienestar psicológico en menores. Se realizó una revisión sistemática siguiendo PRISMA 2020 en cuatro bases de datos (Scopus, PubMed, Web of Science y Dialnet) obteniéndose 49 estudios empíricos con diseños mayoritariamente transversales y un predominio de medidas de autoinforme. Los resultados muestran que el estilo autoritativo y la mediación activa actúan como factores protectores frente al distrés emocional, la adicción tecnológica y los problemas de sueño. La crianza autoritaria, permisiva o negligente, junto con el modelado parental disfuncional (*phubbing*, nomofobia), incrementan el riesgo de uso problemático. Las trayectorias evolutivas indican que la sobreexposición temprana afecta a funciones ejecutivas y sueño, asociándose en la adolescencia con ansiedad, depresión y conductas desreguladas. Se concluye que el bienestar no depende del tiempo de pantalla, sino de la calidad del contenido y la coherencia educativa. Esta revisión aporta un marco integrador que subraya la necesidad de intervenciones que combinen alfabetización digital parental y promoción de la salud mental.

Palabras clave

Crianza digital; estilos parentales; mediación parental; bienestar psicológico; uso de pantallas; adolescencia.

2. Introducción

La digitalización está transformando el desarrollo infantojuvenil al modificar la socialización, el aprendizaje y la regulación emocional (Chiencharoenthanakij et al., 2025). Esto reconfigura las dinámicas familiares y los modelos de crianza (Muñoz-Carril et al., 2026) con implicaciones críticas para el bienestar (Jia et al., 2026). Por ello, esta revisión se delimita a estudios publicados desde 2021, periodo de consolidación del *smartphone* y de las redes algorítmicas tras la pandemia de COVID-19 (UNICEF, 2021; UNICEF Innocenti, 2022). Como sostienen Giovanelli et al. (2025), este recorte ofrece evidencia metodológica sólida (diseños longitudinales y registros pasivos) ajustada al ecosistema digital actual.

2.1. Marco teórico de referencia

Desde un enfoque ecológico (Banić y Orehovački, 2024), la familia sigue siendo el principal agente socializador ante el reto de combinar la crianza tradicional con la mediación digital (Ortiz-Colón et al., 2025). El impacto de las pantallas depende de la salud mental de los progenitores, el estrés o la organización del hogar (Jörren et al., 2023; Niiranen et al., 2024).

En este marco, los estilos parentales, formulados por Baumrind y ampliados por Maccoby y Martin, combinan calidez y control para originar cuatro perfiles: el autoritativo o democrático, basado en apoyo y límites consistentes; el autoritario, centrado en disciplina rígida; el permisivo, caracterizado por alta calidez y escasa regulación; y el negligente, definido por mínima implicación afectiva y supervisión.

A nivel empírico, la evidencia reciente muestra que la parentalidad autoritativa favorece el ajuste emocional, mientras que los perfiles autoritarios, permisivos o negligentes se asocian con sintomatología ansioso-depresiva y un menor bienestar mental en contextos digitales (Kassis et al., 2025; Yogesh et al., 2024). Asimismo, prácticas disfuncionales como el control psicológico reducen la autonomía del menor y generan reactancia, lo que puede llevar a los adolescentes a recurrir al *smartphone* de forma problemática como estrategia de escape o regulación emocional (He et al., 2025; Li et al., 2024).

Esta vulnerabilidad se acentúa en contextos de crisis. El malestar o la dependencia tecnológica de los cuidadores desencadena afectación indirecta en cadena, donde el estrés parental y las prácticas coercitivas predicen el abuso de medios digitales y conductas hiperactivas en la primera infancia (Wang et al., 2024; Yu et al., 2024). En contraste, la supervisión familiar positiva actúa como factor protector ante experiencias negativas en Internet, mitigando desajustes conductuales o riesgos psicosociales severos (Prkno et al.,

2025; Sonbol et al., 2025). Así, la calidez previene el uso problemático de redes, mientras que las restricciones reactivas o una comunicación materno-filial problemática elevan la dependencia tecnológica (Geurts et al., 2022; Lee & Kim, 2021).

Operativamente, estas dinámicas se traducen en estrategias de mediación digital. La mediación activa —basada en el diálogo— predice una mejor salud mental y autoeficacia a largo plazo (Allison & Dawson, 2025; Doty et al., 2025; Ortiz-Colón et al., 2025), mientras que la restrictiva reduce riesgos en línea pero no asegura el bienestar emocional (Shutzman & Gershky, 2023). Por su parte, la mediación democrática mitiga los conflictos adolescentes (Page Jeffery, 2024). El estudio longitudinal de De-Jongh González et al. (2025) constata la ineficacia de las pautas restrictivas puras en la transición adolescente frente al apoyo activo; de hecho, la monitorización rígida detona un efecto rebote que incrementa el uso problemático (Chen et al., 2025). En la transición universitaria, una disciplina familiar excesiva deja de ser protectora, deteriorando el bienestar psicológico y asociándose al uso intensivo de tecnologías (Gandarillas et al., 2024). Finalmente, la mediación es vital antes de los 10 años (Charmaraman et al., 2022) aunque pierde eficacia si el menor posee un dispositivo propio (Martín-Cárdaba et al., 2024).

Junto a la mediación, el modelado parental constituye otro mecanismo crítico. El uso intensivo de pantallas por los adultos en espacios compartidos duplica el riesgo de uso problemático en los hijos (Nagata et al., 2025). Fenómenos de la parentalidad tecnológica, como la nomofobia parental —ansiedad por la desconexión— y el parental *phubbing* —ignorar al hijo por mirar el móvil—, debilitan la consistencia educativa, aumentan el conflicto y promueven estilos permisivos y climas familiares desregulados (Barbieri et al., 2026; Long et al., 2024; Muñoz-Carril et al., 2026). Con todo, la ausencia de normas y supervisión figura como el predictor más robusto de la dependencia digital (Lee et al., 2024).

Evolutivamente, las trayectorias de exposición digital intensiva trazan un continuo de afectación. En la primera infancia y edad escolar, el abuso tecnológico deteriora las funciones ejecutivas (Muppalla et al., 2023; Neshteruk et al., 2021), proceso mediado por la pérdida de calidez familiar (Jia et al., 2026). Los formatos de corta duración y alta estimulación aceleran el riesgo de inatención y reducen la duración del sueño (Chiencharoenthanakij et al., 2025; Choi et al., 2024; Richard et al., 2025). En la adolescencia, el uso excesivo y nocturno sin límites predice trastornos del sueño, baja empatía y conductas agresivas (Abad Luzón et al., 2026; Hamilton & Lee, 2021). Apoyadas en refuerzos algorítmicos, estas trayectorias entre los 11 y 17 años correlacionan longitudinalmente con mayores índices de depresión, ansiedad, autolesiones e ideación suicida al alcanzar los 20 años (Throuvala et al., 2021; Zhu et al., 2023).

En consecuencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019; actualización técnica, 2023) y la Asociación Española de Pediatría (AEP, 2024) han endurecido sus recomendaciones, desaconsejando la exposición antes de los 6 años, limitando el tiempo según la edad y prohibiendo pantallas en comidas y antes de dormir. Sin embargo, existe una asimetría en la percepción del riesgo parental: pocas familias identifican el impacto real sobre la arquitectura del sueño, conciencia que varía según el nivel educativo materno (Khisty et al., 2026; Thompson et al., 2025) y que se refleja en el bajo conocimiento de las directrices de salud digital (Champion et al., 2023). Asimismo, las creencias parentales predicen directamente el tiempo de pantalla en menores (San-Martín-Roldán et al., 2024).

Finalmente, el contexto sociocultural modula estas dinámicas. En entornos occidentales y asiáticos, una crianza positiva amortigua el ciberacoso y la adicción tecnológica potenciando la autoestima (Bağatarhan et al., 2023; Kim et al., 2024; Kwon et al., 2025), mientras que en entornos árabes las estructuras jerárquicas intensifican el malestar digital (Sonbol et al., 2025). En Europa y Sudamérica, el bajo nivel educativo parental, el uso de respuestas reactivas o coercitivas y la ausencia de normas emergen como predictores universales del sobreuso y la alteración del sueño (Lukavská et al., 2024; Oliveira et al., 2022). En esta línea, Thompson et al. (2025) constatan que en entornos hispanos vulnerables la mediación inicial se ve supeditada a factores contextuales y a pantallas utilizadas como reguladores conductuales.

2.2. Justificación y pregunta de revisión

Este trabajo responde a la necesidad de integrar la "parentalidad tecnológica" y la brecha de alfabetización digital, que genera desigualdades al empujar a las familias vulnerables hacia restricciones rígidas o la inacción por falta de autoeficacia (Zhao et al., 2023). Adicionalmente, las familias perciben las directrices oficiales como utópicas e inviables en su rutina (Thomas et al., 2026). Aunque emergen programas eficaces de juego físico (Baltaci et al., 2022; Morgan et al., 2022) y herramientas de mediación técnica o Inteligencia Artificial (Hwang et al., 2025; Pakdemirli, 2026), la literatura carece de intervenciones que articulen la formación parental con objetivos explícitos de salud mental.

Por lo tanto, sintetizar la evidencia científica actual es indispensable para guiar la práctica psicológica y comunitaria hacia enfoques ecológicos y multidimensionales, superando visiones alarmistas. En coherencia, se formula la siguiente pregunta de revisión: ¿Cómo influyen los diferentes estilos parentales y la mediación digital en el uso de dispositivos electrónicos y en el bienestar psicológico infantojuvenil en el contexto digital contemporáneo?

2.3. Objetivos de la revisión

2.3.1 Objetivo general

Integrar la evidencia científica reciente sobre la relación entre estilos parentales, mediación digital, uso de dispositivos electrónicos y bienestar psicológico en población infantojuvenil.

2.3.2 Objetivos específicos

- Describir la procedencia geográfica y las características principales de los estudios incluidos, para contextualizar las muestras y enfoques.
- Analizar cómo los distintos estilos parentales y nivel de regulación que estos presentan se relacionan con el bienestar emocional, social y conductual de los menores.
- Examinar la efectividad de la mediación tecnológica y la influencia del modelado parental en el uso de pantallas, riesgos o uso problemático de dispositivos en los hijos.
- Identificar las diferencias evolutivas y culturales que influyen en el comportamiento digital de los menores y en su bienestar.

3. Metodología

Este trabajo adopta un diseño de revisión sistemática de la literatura científica, siguiendo paso a paso los criterios de la declaración internacional *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA 2020). La elección de este diseño permite agrupar y actualizar los estudios existentes dentro de un entorno digital en constante cambio, unificando hallazgos de diferentes ramas de la psicología (evolutiva, clínica, educativa y de la salud) en un único documento.

Para responder a la pregunta de investigación planteada previamente, el proceso se organizó mediante la estructura PICO (Población, Intervención, Comparación y Resultados):

Población (P): menores entre 0 y 18 años, ampliados hasta los 20 años en diseños longitudinales de adolescencia tardía y transición universitaria, expuestos al uso de pantallas y redes sociales.

Intervención / Fenómeno de interés (I): estilos de crianza democrático, autoritario, permisivo y negligente; estrategias de mediación activa, restrictiva, co-uso o monitorización; y variables como nomofobia parental y *parental phubbing*.

Comparación (C): contraste entre estilos democráticos frente a autoritarios y permisivos; mediación activa frente a restrictiva y monitorización coercitiva; y hogares con pautas consensuadas frente a entornos desregulados.

Resultados (Outcomes - O): impacto en la conducta digital del menor, incluyendo tiempo de pantalla, tipo de contenido, uso problemático o adicción, así como en su bienestar psicológico y socioemocional, evaluado mediante sintomatología ansioso-depresiva, distrés, alteraciones del sueño, funciones ejecutivas y rendimiento académico.

3.1. Estrategias de búsqueda y fuentes de información

La literatura científica se recopiló mediante una búsqueda en Scopus, PubMed, Web of Science (WoS) y Dialnet (esta última para la producción en castellano), cerrando la recogida de datos el 15 de mayo de 2026.

Para asegurar la coherencia entre plataformas, se diseñó una ecuación de búsqueda adaptada a los requisitos técnicos de cada base de datos. Para los indexadores en inglés (Scopus, PubMed y WoS), se aplicó la siguiente combinación:

("parenting" OR "parenting styles" OR "parental mediation") AND ("screen time" OR "smartphone" OR "digital media use") AND ("child" OR "adolescent") AND ("wellbeing" OR "mental health")

En Dialnet, se tradujeron los descriptores conservando la misma lógica booleana:

"parentalidad" AND ("tiempo de pantalla" OR "smartphone" OR "medios digitales") AND ("niños" OR "adolescentes") AND bienestar.

Con el objetivo de delimitar los resultados a la literatura pertinente y con solidez metodológica, se aplicaron los siguientes filtros automatizados en las propias plataformas:

1. Tipo de documento limitado a artículos científicos empíricos originales que hubiesen superado un proceso de revisión por pares (*peer-reviewed*).
2. Periodo temporal acotado entre enero de 2021 y mayo de 2026 para garantizar la actualidad tecnológica.
3. Publicaciones redactadas en inglés, español o alemán.
4. Acceso al texto completo a través de acceso abierto o de las licencias institucionales de la Universidad Miguel Hernández.

Esto arrojó un volumen inicial de 271 registros, distribuidos de la siguiente manera: 72 en Scopus, 85 en PubMed, 110 en Web of Science y 4 en Dialnet.

3.2. Criterios de inclusión y exclusión

Para la selección de la muestra documental definitiva, se definieron *a priori* criterios de elegibilidad objetivos que se aplicaron de forma sistemática durante todo el procedimiento.

Los criterios de inclusión exigieron que los estudios cumplieran simultáneamente:

1. Muestras compuestas por menores (0-18 años, o hasta 20 en diseños longitudinales) donde la crianza o el bienestar actúen como variables principales.
2. Análisis explícito de estilos de crianza, mediación digital familiar o modelado parental sobre el uso tecnológico de los hijos.
3. Estudios que incorporan medidas estandarizadas u objetivas de bienestar psicológico, ajuste socioemocional, salud mental o problemas de conducta como variables de resultado.
4. Trabajos con diseño empírico original (cuantitativos, cualitativos o mixtos) publicados en revistas científicas revisadas por pares dentro del periodo cronológico delimitado (2021-2026) y con acceso al texto completo.

Por su parte, los criterios de exclusión aplicados para descartar registros fueron:

1. Artículos teóricos, metaanálisis, revisiones de literatura o ensayos de opinión.
2. Estudios enfocados en poblaciones sin relación con la crianza o fuera del rango de edad establecido.
3. Investigaciones publicadas con anterioridad al año 2021.
4. Documentos sin acceso a texto completo o redactados en idiomas distintos a los aprobados.
5. Estudios centrados en contextos académicos, de aprendizaje formal o *e-learning* sin conexión con la mediación o el clima familiar del hogar.
6. Registros duplicados entre las diferentes bases de datos consultadas.

Para preservar la homogeneidad del corpus empírico y cumplir los estándares PRISMA, se excluyeron del recuento numérico principal 8 documentos teóricos e institucionales: cuatro revisiones de alta relevancia (Banić & Orehovački, 2024; Giovanelli et al., 2025; Muppalla et al., 2023; Pakdemirli, 2026) y cuatro directrices internacionales (AEP, 2024; OMS, 2023; UNICEF, 2021; UNICEF Innocenti, 2022). Estos trabajos no computan en los resultados estadísticos, pero se integraron cualitativamente como literatura de apoyo en la Introducción y la Discusión.

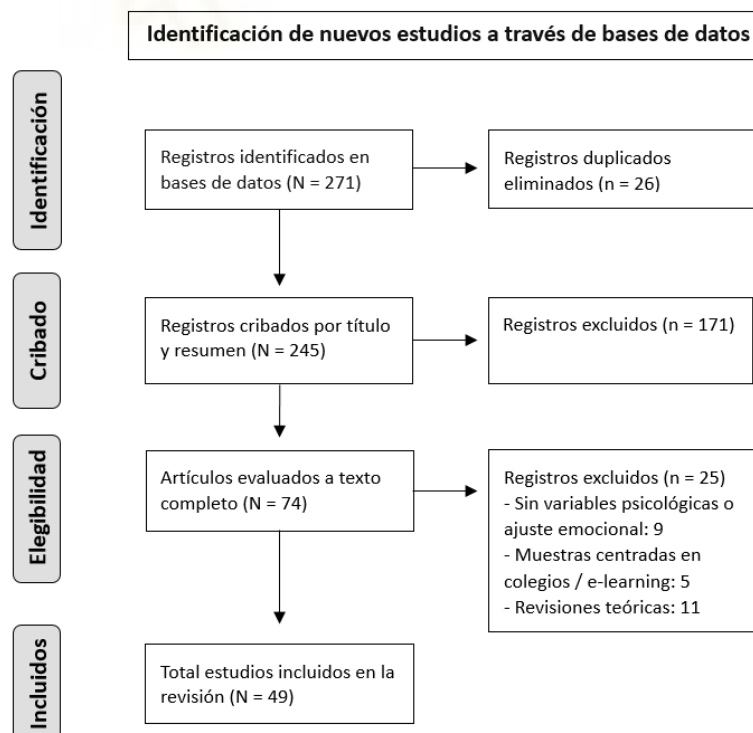
3.3. Proceso de selección de los estudios (declaración PRISMA)

El flujo de selección documental se ejecutó según las directrices PRISMA 2020 en cuatro fases secuenciales:

1. Identificación: Se recuperaron 271 registros de las bases de datos y, tras eliminar 26 duplicados, quedaron 245 estudios únicos.
2. Cribado: Se revisaron títulos y resúmenes, excluyendo 171 artículos por desviaciones del objeto de estudio (muestras con adultos, patologías psiquiátricas graves o ausencia de variables familiares).
3. Elegibilidad: Se evaluaron 74 artículos a texto completo y se descartaron 25 por carecer de medidas empíricas de bienestar psicológico, centrarse en el entorno escolar o ser revisiones teóricas.
4. Inclusión: La muestra definitiva quedó constituida por 49 estudios empíricos para la síntesis cualitativa.

Las 4 revisiones teóricas y los 4 documentos institucionales se incorporaron de forma externa al conteo numérico para el soporte de la discusión.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de selección de estudios.



3.4. Extracción, vaciado y síntesis de la información

De cada uno de los 49 estudios seleccionados se extrajeron y codificaron las siguientes variables en una base de datos común:

- a) Datos de identificación: autor (es) y año de publicación.
- b) Título del artículo o estudio.
- c) Muestra: tamaño (N), rango de edad y país,
- d) Diseño de investigación e instrumentos utilizados,
- e) Variables principales: predictores parentales, indicadores de consumo digital o factores psicológicos y físicos.
- f) Principales hallazgos.

Debido a la heterogeneidad metodológica de la muestra —que incluye estudios transversales, longitudinales y cualitativos—, se descartó la viabilidad de realizar un metaanálisis cuantitativo. En su lugar, se optó por una síntesis temática cualitativa. La información se agrupó en tres grandes bloques conceptuales alineados con los objetivos de la revisión:

- 1. La relación entre estilos parentales y bienestar psicológico.
- 2. Los mecanismos de la mediación parental en el consumo de pantallas.
- 3. Las diferencias evolutivas y transculturales asociadas al comportamiento digital en menores.

3.5. Consideraciones éticas

El presente trabajo cuenta con la aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Universidad Miguel Hernández (COIR). Verificación pública del certificado: <https://campus.umh.es/badges/badge.php?hash=b13421e322f0c6531555bbb68a57d40994af76d7>

Se empleó Microsoft Copilot para apoyo lingüístico y mejora expresiva, sin participación alguna en el análisis, interpretación o desarrollo conceptual realizado exclusivamente por el autor.

4. Resultados

4.1. Análisis descriptivo y características generales de la muestra documental

El corpus final incluyó 49 artículos científicos. El análisis descriptivo refleja que la muestra comprende decenas de miles de menores y sus cuidadores, abarcando un amplio

rango evolutivo desde la primera infancia (1–5 años) hasta la adolescencia tardía y la transición a la adultez temprana (17–20 años).

La Tabla 1 presenta la distribución por continentes, los países representados, el número de estudios y el tamaño muestral acumulado en cada región.

Tabla 1.

Distribución geográfica de los estudios.

Continente	Países	N.º de países	N.º de estudios	N total (participantes)
América del Norte	Estados Unidos, Canadá	2	13	60.641
América del Sur	Ecuador, Chile, Brasil	3	3	5.122
Europa	España, Italia, Países Bajos, Alemania, Finlandia, Suiza, República Checa	7	12	17.951
Asia	China, Corea del Sur, India, Turquía, Tailandia, Israel, Egipto	7	17	17.064
Oceanía	Australia	1	4	579
Total		20	49	101.357

La distribución geográfica de los estudios evidencia una notable diversidad, con representación de cinco continentes y múltiples países, lo que permite comparar distintos contextos socioculturales en las prácticas de crianza digital.

La Tabla 2 detalla la distribución de los 49 estudios empíricos en función del diseño de investigación implementado y el tipo de informante o población evaluada en las fuentes

primarias. La relación completa de cada uno de los artículos incluidos se encuentra disponible en el Anexo.

Tabla 2.

Características metodológicas, diseño de los estudios y tipo de instrumento utilizado.

Metodología	Clasificación	N.º de estudios	Porcentaje (%)
Diseño de investigación	Transversal (Cuantitativo / Analítico)	37	75.51
	Longitudinal (Cohortes / Prospectivo)	9	18.37
	Experimental (Ensayos controlados)	2	4.08
	Cualitativo (Fenomenológico / Entrevistas)	1	2.04
Tipo de informante / población	Solo menores / adolescentes	16	32.65
	Solo progenitores / cuidadores	21	42.86
	Díadas (progenitor–hijo evaluados simultáneamente)	12	24.49
Instrumento	Cuestionarios / encuestas / escalas	46	93.88
	Mixtos: Medidas objetivas + autoinformes / escalas	3	6.12
Total		49	100.00

El desglose metodológico confirma el predominio transversal (75.51%), cuya heterogeneidad justifica excluir el metaanálisis. En la población, destaca que un 42.86%

evalúa exclusivamente a progenitores y un 32.65% a menores; no obstante, resalta el valor del 24.49% de díadas unificadas que, al cruzar informes de padres e hijos, reduce el sesgo de deseabilidad social. Asimismo, se constata el aporte de los 9 estudios longitudinales (18.37%) para establecer causalidad temporal.

4.2. Síntesis temática de los resultados encontrados

4.2.1 Interacciones entre estilos parentales y bienestar psicológico

Los estilos de crianza tradicionales —autoritativo o democrático, autoritario, permisivo y negligente— son el marco familiar sobre el cual se construye el comportamiento digital de los menores y su salud mental. Los diferentes estudios coinciden en que el estilo autoritativo, caracterizado por el apoyo afectivo, la comunicación, las normas claras y el fomento de la autonomía, se asocia de forma directa con una mayor autoestima, un mejor ajuste socioemocional y una menor vulnerabilidad ante los peligros del ciberespacio (Kassis et al., 2025; Kim et al., 2024). Doty et al. (2025) confirman que esta combinación de calidez parental y límites claros actúa como el principal factor protector contra el malestar psicológico del menor en entornos hiperconectados.

En contraste, los estilos rígidos o impositivos actúan como un factor de riesgo. El control psicológico negativo —que incluye manipulación emocional, inducción de culpa o chantaje afectivo— se asocia de forma consistente con síntomas depresivos, ansiedad y un deterioro del clima familiar (He et al., 2025; Li et al., 2024). En esta línea, el análisis específico de Kassis et al. (2025) destaca que el impacto de estos perfiles impositivos resulta todavía más severo al interactuar en entornos familiares con antecedentes de conflicto o maltrato. Asimismo, el control intrusivo y la sobreprotección digital se vinculan de forma consistente con mayor angustia psicológica y una menor resiliencia en los menores (Jörren et al., 2023; Shutzman & Gershy, 2023). De hecho, este autoritarismo digital erosiona el vínculo afectivo y anula la comunicación familiar (Hamilton & Lee, 2021).

En el extremo opuesto, la falta de límites del estilo permisivo y la desconexión del estilo negligente muestran consecuencias igual de perjudiciales. La ausencia de normas se relaciona directamente con problemas de conducta en la infancia, berrinches y un aumento del sedentarismo que afecta a la salud física (Neshteruk et al., 2021), además de asociarse con alteraciones del sueño cuando los menores tienen acceso libre a dispositivos durante la noche (Niiranen et al., 2024). En la adolescencia, la falta de supervisión y el desapego afectivo predicen ansiedad social, conductas agresivas e incluso riesgo de ideación suicida (Sonbol et al., 2025; Yogesh et al., 2024). En esta línea, Abad Luzón et al. (2026) evidencian que el uso tecnológico nocturno sin límites actúa como un detonante adicional de la

agresividad entre menores. No obstante, los datos también reflejan que cuando los padres aplican pautas de crianza positivas y refuerzan los buenos comportamientos, consiguen proteger al menor del estrés provocado por crisis o problemas familiares (Oliveira et al., 2022).

4.2.2 Mecanismos de la mediación parental digital en el uso de pantallas

En el ámbito tecnológico, los estudios incluidos en esta revisión evidencian la efectividad de las estrategias de mediación digital (activa y restrictiva). Los hallazgos muestran de forma consistente que la mediación activa, basada en el diálogo reflexivo, el acompañamiento en la navegación y la construcción conjunta de normas, protege mucho mejor a los menores que la mediación restrictiva basada solo en prohibiciones (Allison & Dawson, 2025; Doty et al., 2025; Ortiz-Colón et al., 2025). De echo, revelan que las restricciones impositivas y los bloqueos técnicos rígidos pueden generar el efecto contrario al esperado: aumentan la ansiedad por perderse lo que ocurre en redes (*FoMO*) y provocan un efecto rebote que intensifica el uso problemático del *smartphone* (Chen et al., 2025). Esta ineficacia resulta más acusada cuando las restricciones punitivas entran en conflicto con el bienestar percibido por los menores en el hogar (Wang et al., 2024).

Un mecanismo clave es el impacto del modelado digital de los padres: el estudio ABCD en EE. UU. (Nagata et al., 2025; N = 10.048) muestra que el tiempo de pantalla de los padres es el predictor de riesgo más potente. Cuando los adultos abusan de la tecnología, los menores reproducen la conducta y desarrollan un uso problemático (Geurts et al., 2022), replicando un patrón intergeneracional que debilita cualquier norma establecida (Champion et al., 2023). Paralelamente, el abuso tecnológico parental suscita pautas de mediación inconsistentes que cronifican la dependencia (Richard et al., 2025).

Esta dinámica se vuelve especialmente dañina con el *parental phubbing*. Autores como Lee & Kim (2021) y Muñoz-Carril et al. (2026) vinculan esta dependencia móvil parental con una crianza permisiva donde el dispositivo actúa como "canguro digital". Los modelos analizados (Long et al., 2024; Yu et al., 2024) demuestran que el *phubbing* incrementa el estrés familiar y los conflictos.

4.2.3 Trayectorias evolutivas y diferencias transculturales del comportamiento digital en menores

Los estudios longitudinales muestran trayectorias digitales desiguales. El seguimiento de nueve años de Zhu et al. (2023) revela que los aumentos rápidos en internet, mensajería o videojuegos predicen ansiedad, agresividad y riesgo crítico de autolesiones e ideación suicida en la adultez temprana. Por su parte, el análisis longitudinal

de cohortes confirma que los estilos de vida sedentarios y el uso problemático de pantallas se consolidan sin intervención temprana (Choi et al., 2024), mientras que la exposición precoz a formatos cortos algorítmicos altera procesos atencionales básicos y acelera la inatención preescolar (Chiencharoenthanakij et al., 2025).

A nivel social, aparece el concepto de brechas en la crianza digital (*digital parenting divide*). Zhao et al. (2023) muestran que el nivel socioeconómico y cultural determina la supervisión: los padres con menos recursos sufren de baja autoeficacia y menor preparación (*digital parenting readiness*), lo que los lleva a oscilar entre un control autoritario e intrusivo o una permisividad total (Khisty et al., 2026). Este fenómeno se respalda de forma transcultural (Lukavská et al., 2024; Oliveira et al., 2022; Thompson et al., 2025), evidenciando que los entornos con menor capital educativo implementan pautas más reactivas o coercitivas.

Estas desigualdades disminuyen mediante programas comunitarios. Las Intervenciones comunitarias y los programas de capacitación familiar demuestran que fortalecer las competencias parentales mejora las pautas de crianza y reduce el tiempo de pantalla sedentario infantil (Baltaci et al., 2022; Morgan et al., 2022). Asimismo, Hwang et al. (2025) defienden el uso de la educación parental digital para reducir el estrés de crianza y corregir las discrepancias en la percepción del caos familiar, optimizando la autoeficacia de los cuidadores. Por último, los análisis cualitativos y de orientación política (Page Jeffery, 2024; Throuvala et al., 2021) muestran que las familias reclaman una mayor implicación escolar en la prevención y prefieren formaciones digitales orientadas a la gestión emocional del uso tecnológico más que a discursos alarmistas sobre la seguridad online. Esta demanda se apoya en Thomas et al. (2026), cuyos datos revelan que los progenitores perciben los límites temporales de las directrices oficiales como un marco utópico e inflexible para la conciliación actual.

4.3. Similitudes y diferencias entre los estudios seleccionados

4.3.1 Similitudes y puntos de convergencia teórica

Al contrastar los 49 estudios, aparecen tres grandes acuerdos teóricos muy consistentes:

1. Inutilidad del control punitivo: La evidencia internacional coincide en que los gritos, los castigos físicos y las prohibiciones tajantes no solo resultan ineficaces, sino que agravan los problemas del menor, incrementan la rebeldía y elevan el riesgo de adicción y depresión (Chen et al., 2025; Li et al., 2024). Esta ineficacia se replica

también en estudios europeos, donde el control restrictivo falla de forma sistemática en contener los riesgos digitales (Prkno et al., 2025).

2. El ejemplo supera a la norma: Los estudios con muestras amplias (Barbieri et al., 2026, N = 5.832; Nagata et al., 2025, N = 10.048) coinciden en que las reglas del hogar pierden eficacia si los propios padres muestran dependencia del móvil o conductas de *phubbing*. El modelado parental emerge como el predictor más robusto: la conducta real de los cuidadores influye más que las normas verbalizadas (Barbieri et al., 2026; Nagata et al., 2025).
3. Vulnerabilidad y refugio virtual: Al percibir un ambiente familiar caótico y poco afectivo derivado del *phubbing*, el niño ve alterado su desarrollo emocional (Jia et al., 2026) y busca refugio en el entorno virtual, consolidando problemas de adicción tecnológica. En la primera infancia, la mediación activa y la supervisión dialogada es vital para frenar los efectos negativos de la exposición temprana a pantallas y evitar la fijación o dependencia con figuras e influencers del entorno digital (Charmaraman et al., 2022; Martín-Cárdaba et al., 2024).

4.3.2 Diferencias y puntos de divergencia metodológica y contextual

A pesar de los acuerdos, el análisis de los datos también refleja importantes discrepancias entre los investigadores:

1. ¿Qué daña más: el *phubbing* o la falta de límites?: Mientras algunos estudios transversales (Geurts et al., 2022; Hamilton & Lee, 2021) defienden que el mal ejemplo y el *phubbing* de los padres es lo más dañino, la evidencia longitudinal (Lee et al., 2024) contradice esto al demostrar que la ausencia total de límites parentales es un predictor mucho más potente para la adicción del menor que el simple hecho de que los padres usen el móvil de forma excesiva.
2. Efectividad según la edad: Existe una divergencia clara en el éxito de la mediación restrictiva según la etapa evolutiva del menor. En niños pequeños (1-5 años), el control estricto se valora positivamente para proteger el desarrollo cerebral y evitar el sedentarismo (Jia et al., 2026; Neshteruk et al., 2021; OMS, 2023). En cambio, los estudios enfocados en adolescentes demuestran que esa misma prohibición rígida fracasa, se convierte en un detonante de conflictos y fomenta conductas evasivas (Page Jeffery, 2024). En la transición universitaria, la sobreprotección y el control estricto dejan de ser protectores: según Gandarillas et al. (2024), se asocian con peor bienestar psicológico y menor rendimiento académico cuando se combinan con el uso del móvil. En esta etapa, la autonomía pasa a ser una necesidad evolutiva.

3. Variaciones según contexto y diseño metodológico: Los efectos de la mediación digital no son uniformes, dependen del entorno y el tipo de estudio que los analiza. En países occidentales y asiáticos, la mediación activa y la crianza positiva muestran efectos protectores (Bağatarhan et al., 2023; Kim et al., 2024; Kwon et al., 2025), mientras que en entornos árabes, donde predominan estructuras jerárquicas, su eficacia disminuye y se observa un mayor malestar digital incluso cuando los padres intentan acompañar el uso tecnológico (Sonbol et al., 2025). Además, aunque los estudios transversales coinciden en señalar dificultades asociadas a la mediación restrictiva, estos describen sobre todo el conflicto inmediato (Chen et al., 2025; Page Jeffery, 2024). En cambio, el trabajo longitudinal de De-Jongh González et al. (2025) muestra que estas prohibiciones no solo generan tensión, sino que pierden eficacia con el tiempo y no protegen el bienestar del menor, a diferencia de la mediación activa, que sí mantiene efectos estables.

4.4. Sesgos y limitaciones de los estudios

La interpretación de los resultados debe considerar varias limitaciones metodológicas:

La mayoría de los estudios se apoyan en encuestas y cuestionarios (93.88%), lo que introduce sesgos de deseabilidad social y de recuerdo. Solo una minoría (6.12%) emplea diseños mixtos que combinan medidas objetivas con autoinformes: dos estudios incorporan registros mediante acelerómetros y podómetros —uno acompañado de una escala estandarizada (De-Jongh et al., 2025) y otro de un cuestionario parental (Morgan et al., 2022)—, mientras que un tercero utiliza una medida objetiva indirecta, el IMC, junto con escalas estandarizadas (Neshteruk et al., 2021), reduciendo parcialmente el sesgo del autoinforme. Además, predominan los estudios transversales (75.51%), lo que limita la inferencia causal, mientras que los diseños longitudinales incluidos (Choi et al., 2024; Zhu et al., 2023) permiten aclarar la dirección de los efectos.

4.5. Valoración del riesgo de sesgo global

A pesar de estas limitaciones, la calidad metodológica general de la literatura analizada se considera moderada-alta. El riesgo de que los resultados estén sesgados es bajo gracias a que se han incluido investigaciones con muestras masivas a nivel nacional (Barbieri et al., 2026; Chen et al., 2025; Gandarillas et al., 2024; Hamilton & Lee, 2021; Nagata et al., 2025; Richard et al., 2025), lo que aporta una gran representatividad, reduciendo así el sesgo de selección. Además, la validez de los análisis se apoya en el uso

de modelos estadísticos avanzados que controlan variables clave como la edad o los ingresos, lo que ofrece conclusiones muy sólidas y fiables para la psicología del desarrollo.

5. Discusión y conclusiones

5.1. Cumplimiento de objetivos y síntesis de la revisión

Este trabajo evalúa la relación interactiva entre los estilos parentales, el uso de dispositivos y el bienestar psicológico infantojuvenil mediante la revisión de 49 estudios actuales (2021-2026). De la síntesis conceptual se desprenden tres hallazgos:

Primero, se confirma la superioridad del acompañamiento democrático y el diálogo reflexivo; la crianza autoritativa y la mediación activa constituyen el factor protector más robusto (Kassis et al., 2025; Kim et al., 2024), logrando amortiguar incluso el impacto del consumo intensivo en redes sociales (Doty et al., 2025). Contrariamente, las restricciones rígidas, unilaterales o punitivas resultan contraproducentes: generan reactancia, intensifican la ansiedad por desconexión (*FoMO*) y duplican el riesgo de adicción al *smartphone*, depresión y distrés (Chen et al., 2025; Li et al., 2024). Esta ineficacia de las pautas impositivas se replica en entornos centroeuropeos (Prkno et al., 2025) y resulta especialmente nociva cuando las restricciones punitivas entran en conflicto directo con el bienestar percibido por los menores en el ecosistema del hogar (Wang et al., 2024).

Segundo, se evidencia un modelado transgeneracional donde el consumo interactivo de los hijos imita el abuso tecnológico, la nomofobia y el *parental phubbing* de sus cuidadores (Geurts et al., 2022). Este patrón erosiona la efectividad de las reglas (Champion et al., 2023) debilitando la calidad de mediación parental (Richard et al., 2025). Al mismo tiempo, este clima deteriora la disponibilidad afectiva y supervisión, empujando a los menores a buscar en el entorno digital la validación y refugio que les falta en el hogar (Barbieri et al., 2026; Jia et al., 2026; Muñoz-Carril et al., 2026). Dicha dinámica intensifica los conflictos familiares (Lee & Kim, 2021; Long et al., 2024) y potencia la aparición de conductas hiperactivas o disfuncionales en los preescolares (Yu et al., 2024).

Finalmente, los diseños de seguimiento revelan que el sobreuso temprano de pantallas consolida estilos de vida sedentarios si no se intervienen a tiempo (Choi et al., 2024) y trayectorias de riesgo hasta la adultez, prediciendo ansiedad, agresividad e incluso riesgo de autolesiones e ideación suicida a los 20 años (Sonbol et al., 2025; Zhu et al., 2023), siendo la interrupción del sueño la principal vía de daño (Choi et al., 2024; Niiranen et al., 2024), la cual es mitigable prohibiendo los dispositivos en el dormitorio (Hamilton & Lee, 2021).

5.2. Implicaciones sobre el estado de la cuestión y la práctica profesional

Los hallazgos alcanzados obligan a reformular el concepto de “brecha digital” como una “brecha en la crianza digital” (*digital parenting inequalities*). Las familias con un menor capital económico y baja formación tecnológica experimentan menor autoeficacia digital (*digital parenting readiness*); esta desprotección percibida les induce a oscilar de manera inconsistente entre un control autoritario e intrusivo sobreprotector —que dispara la angustia psicológica del menor (Jörren et al., 2023; Shutzman & Gershby, 2023)— y una permisividad negligente dejando a los menores desprovistos de guía ante contenidos hiperestimulantes (Khisty et al., 2026; Lukavská et al., 2024; San-Martín-Roldán et al., 2024; Zhao et al., 2023). En este escenario, las guías oficiales vigentes —centradas en límites de tiempo estrictos— fracasan al percibirse como “utópicas” y culpabilizadoras por parte de familias sin recursos para la conciliación (Thomas et al., 2026). Esta transición del control punitivo hacia la capacitación familiar se alinea con revisiones sistemáticas previas (Banić y Orehovački, 2024; Giovanelli et al., 2025).

Por ello, la salud pública y la psicología clínica exigen un cambio de paradigma. A nivel comunitario, los servicios de salud y escolares deben sustituir las charlas alarmistas o los bloqueos técnicos por programas públicos de psicoeducación emocional. Estos talleres deben capacitar a los cuidadores en comunicación asertiva, negociación democrática y acompañamiento emocional (Page Jeffery, 2024; Throuvala et al., 2021), priorizando por justicia social a las comunidades vulnerables (Baltaci et al., 2022; Morgan et al., 2022). A nivel clínico, las intervenciones no deben dirigirse solo al menor, sino adoptar un enfoque sistémico que incorpore a los progenitores (Nagata et al., 2025). Esto resulta indispensable para optimizar la autoeficacia de los cuidadores, corregir las discrepancias sobre el caos familiar (Hwang et al., 2025), erradicar el *phubbing* adulto y entrenar pautas de modelado positivo que transformen la gestión digital en un espacio de vinculación afectiva y desarrollo del autocontrol (Bağatarhan et al., 2023).

5.3. Limitaciones del trabajo y orientaciones futuras de estudio

Esta revisión presenta limitaciones derivadas del predominio de diseños transversales (75,51%), lo que impide establecer relaciones causales firmes y comprender la dirección real de los efectos. Asimismo, el uso extendido de cuestionarios (93,88%) reduce la capacidad para captar la complejidad y variabilidad del comportamiento digital cotidiano.

Las investigaciones futuras deberían adoptar diseños longitudinales y emplear registros pasivos u otras medidas objetivas (sensores o telemetría) que aclaren la

direccionalidad de los efectos, permitan observar el comportamiento tecnológico en tiempo real y eliminen los sesgos parentales (De-Jongh González et al., 2025; Morgan et al., 2022), así como explorar el impacto de la mediación familiar ante tecnologías emergentes como la inteligencia artificial o la realidad virtual (Pakdemirli, 2026), sin descuidar el monitoreo riguroso de la exposición excesiva y las dinámicas de co-visionado en la primera infancia (Charmaraman et al., 2022; Martín-Cárdaba et al., 2024; Muppalla et al., 2023).

5.4. Conclusiones finales

Como cierre de este Trabajo de Fin de Grado, se concluye que el bienestar psicológico de los menores depende de la calidad de la relación familiar y no del tiempo de pantalla, siendo el estilo democrático y la mediación activa las herramientas más eficaces frente a la adicción, la depresión y la ansiedad. En esta línea, se constata que la disrupción del sueño es la principal vía de daño cognitivo y conductual —mitigable al prohibir los dispositivos en el dormitorio—, lo que exige que los profesionales de la psicología aborden las adicciones tecnológicas desde un enfoque sistémico centrado en reducir el estrés parental y potenciar la comunicación afectiva. En definitiva, esta revisión redefine la comprensión de la crianza digital al demostrar que la clave no reside en limitar pantallas, sino en transformar la alfabetización parental y el acompañamiento emocional como pilares centrales del bienestar infantojuvenil en la era algorítmica.

6. Referencias

- Abad Luzón, M. A., Espinoza Vásquez, L. H., & Abad Luzón, C. del C. (2026). Impacto y desafíos del uso excesivo de dispositivos electrónicos: Estudio de caso sobre el desarrollo integral en la básica superior de la Unidad Educativa “San Andrés Quitumbe”, Ecuador. *Ciencia y Reflexión*, 5(1), 1026–1038. <https://doi.org/10.70747/cr.v5i1.930>
- Allison, K. A., & Dawson, R. M. (2025). Parental mediation of smartphone and social media activities to protect early adolescent children from online risks. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2504530. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2504530>
- Asociación Española de Pediatría. (2024, diciembre 5). *La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia*. AEP.
- Bağatarhan, T., Siyez, D. M., & Vazsonyi, A. T. (2023). Parenting and Internet addiction among youth: The mediating role of adolescent self-control. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 2710–2720. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02341-x>
- Baltaci, A., Hurtado Choque, G. A., Davey, C., Reyes Peralta, A., Alvarez de Davila, S., Zhang, Y., Gold, A., Larson, N., & Reicks, M. (2022). Padres Preparados, Jóvenes Saludables: A Randomized Controlled Trial to Test Effects of a Community-Based Intervention on Latino Father's Parenting Practices. *Nutrients*, 14(23), 4967. <https://doi.org/10.3390/nu14234967>
- Banić, L., & Orehovački, T. (2024). A comparison of parenting strategies in a digital environment: A systematic literature review. *Multimodal Technologies and Interaction*, 8(4), 32. <https://doi.org/10.3390/mti8040032>
- Barbieri, V., Piccoliori, G., Engl, A., Hager von Strobele-Prainsack, D., & Wiedermann, C. J. (2026). Technology-based parenting and digital media use: Adolescents' health in a large, cross-sectional study in Northern Italy. *Behavioral Sciences*, 16(3), 439. <https://doi.org/10.3390/bs16030439>
- Champion, K. E., Hunter, E., Gardner, L. A., Thornton, L. K., Chapman, C., McCann, K., Spring, B., Slade, T., Teesson, M., & Newton, N. C. (2023). Parental information needs and intervention preferences for preventing multiple lifestyle risk behaviors among adolescents. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, e42272. <https://doi.org/10.2196/42272>

- Charmaraman, L., Doyle Lynch, A., Richer, A. M., & Grossman, J. M. (2022). Associations of early social media initiation on digital behaviors and the moderating role of limiting use. *Computers in Human Behavior*, 127, 107053. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107053>
- Chen, Y., Gu, Q., Xu, Y., Liang, J., & Ni, C. (2025). A chain mediation model reveals the impact of parental mediation on adolescents' smartphone addiction: The roles of basic psychological needs and fear of missing out. *Scientific Reports*, 15, 15777. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00876-9>
- Chiencharoenthanakij, R., Yothamart, K., Chantathamma, N., Sukhumdech, W., Charoensri, S., Thanyakulsajja, B., & Anuroj, K. (2025). Short-form video media use is associated with greater inattentive symptoms in Thai school-age children: Insights from a cross-sectional survey. *Brain and Behavior*, 15(7), e70656. <https://doi.org/10.1002/brb3.70656>
- Choi, E. J., Seguin, D., Hmidan, A., & Duerden, E. G. (2024). Associations among screen time, sleep, mental health and cognitive functioning in school-aged children during the COVID-19 pandemic, November 2020 through to August 2022. *Heliyon*, 10(e36889). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36889>
- De-Jongh González, O., Edache, I. Y., Tugault-Lafleur, C. N., & Masse, L. C. (2025). A longitudinal, two-cohort study of parenting influences on adolescent physical activity and screen-time during the transition to secondary school in British Columbia. *Preventive Medicine Reports*, 57, 103192. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103192>
- Doty, J. L., Ma, X., Gabrielli, J., Fenelon Pierre, B., Nesbit, T. S., LaMontagne, L. G., & Rabideau, C. R. (2025). Longitudinal associations of perceived media parenting with adolescent mental health: Mediation by social efficacy and online risk. *Journal of Child and Family Studies*, 34, 1786–1799. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03075-2>
- Gandarillas, M. Á., Elvira-Zorzo, M. N., Pica-Miranda, G. A., & Correa-Concha, B. (2024). The impact of family factors and digital technologies on mental health in university students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1433725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433725>

- Giovanelli, J. F., Soares da Silva, L., Abadio de Oliveira, W., Scatena, A., Semolini, F. F., & Monezi Andrade, A. L. (2025). Parental mediation in the use of screens by children and adolescents: A systematic literature review. *Ciencias Psicológicas*, 19(1). <https://doi.org/10.22235/cp.v19i1.4130>
- Geurts, S. M., Koning, I. M., Vossen, H. G. M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). Rules, role models or overall climate at home? Relative associations of different family aspects with adolescents' problematic social media use. *Comprehensive Psychiatry*, 116, 152318. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152318>
- Hamilton, J., & Lee, W. (2021). Associations Between Social Media, Bedtime Technology Use Rules, and Daytime Sleepiness Among Adolescents: Cross-sectional Findings From a Nationally Representative Sample. *JMIR Mental Health*, 8(9), e26273. <https://mental.jmir.org/2021/9/e26273>
- He, J., Xiao, H., Mao, J., Zhong, P., Wei, J., Gu, W., & Nie, Y. (2025). The mediating role of depression and moderating role of self-consciousness in the relationship between parental negative control and adolescents' perceived school climate. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19, 37. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00896-3>
- Hwang, H., Min, K. J., & Han, D. H. (2025). Differences between stressed parents and their children: A brief analysis on parent-child depression, stress, aggression and possible roles of digitalized parenting education. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.5765/jkacap.240042>
- Jia, W., Yang, J., Li, J.-B., Deng, X., & Xu, M. (2026). Screen exposure in relation to cool and hot executive functions in preschoolers: Parenting processes as mediators and parental growth mindset as moderator. *BMC Psychology*, 14, 264. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04039-x>
- Jörren, H. L., Schmidt, H., Kaman, A., Ravens-Sieberer, U., Rumpf, H.-J., & Pawils, S. (2023). Children's mental health: the role of screen time, parenting behavior, and parenting stress—a secondary data analysis of KiGGS and BELLA data. *Bundesgesundheitsblatt*, 66, 784–793. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03727-y>
- Kassis, W., Vasiou, A., Aksoy, D., Favre, C.A., Talmon-Gros Artz, S., & Magnusson, D. (2025). Parenting style patterns and their longitudinal impact on mental health in abused and nonabused adolescents. *Frontiers in Psychiatry* 16, 1548549. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1548549>

- Khisty, A. S., Azeem, Z., Choudhari, R., & Palekar, T. J. (2026). Navigating the digital age: Insights of mothers on screen time and child well-being. *Medical Journal of Dr. D. Y. Patil Vidyapeeth*, 19(4), 368–372. https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_343_25
- Kim, J. H., Song, H. Y., y Jung, G. H. (2024). Relationship between positive parenting and cyberbullying perpetration among adolescents: role of self-esteem and smartphone addiction. *Frontiers in Psychology*, 14, 1252424. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1252424>
- Kwon, S., Shin, E. D., Bartell, T. R., & Capan, S. (2025). Parenting practices and well-being and health behaviors among young Asian American children. *JAMA Network Open*, 8(1), e2454516. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.54516>
- Lee, E. J., & Kim, H. S. (2021). Effect of Maternal Factors on Problematic Smartphone Use among Elementary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9182. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179182>
- Lee, J., Lee, S., & Shin, Y. (2024). Lack of Parental Control Is More Strongly Associated With Adolescent Problematic Smartphone Use Than Parental Phubbing. *Journal of Korean Medical Science*, 39(34), e254. <https://doi.org/10.3346/jkms.2024.39.e254>
- Li, Q., Wei, S., & Liu, Z. (2024). How is parental psychological control associated with adolescent mental health in economically disadvantaged areas? The serial mediating role of psychological reactance and problematic smartphone use. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1458378. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1458378>
- Long, C., Liu, J., Wu, Y., & Liu, S. (2024). The relationship between parental smartphone dependence and elementary students' internet addiction during the COVID-19 lockdown in China: the mediating role of parent-child conflict and the moderating role of parental roles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1480151. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1480151>
- Lukavská, K., Božík, M., Männikkö, N., Hrabec, O., Slussareff, M., Vacek, J., Píšová, M., & Gabrhelík, R. (2024). Socio-demographic and other factors contributing to excessive leisure screen time in preadolescent children. *Central European Journal of Public Health*, 32(3), 205-214. <https://doi.org/10.21101/cejph.a7941>

- Martín-Cárdaba, M. A., Martínez Díaz, M. V., Lafuente Pérez, P., & García Castro, J. (2024). Smartphone ownership and minors' well-being: The mediating role of influencer-generated content and parasocial relationships, and the moderating role of parental mediation. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(10), 2202–2218. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02013-7>
- Microsoft. (2024). *Microsoft Copilot* [Herramienta de inteligencia artificial]. Microsoft Corporation. <https://www.microsoft.com>
- Morgan, P. J., Grounds, J. A., Ashton, L. M., Collins, C. E., Barnes, A. T., Pollock, E. R., Kennedy, S. L., Rayward, A. T., Saunders, K. L., Drew, R. J., & Young, M. D. (2022). Impact of the 'Healthy Youngsters, Healthy Dads' program on physical activity and other health behaviours: a randomised controlled trial involving fathers and their preschool-aged children. *BMC Public Health*, 22(1), 1166. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13424-1>
- Muñoz-Carril, P.-C., Platas Ferreiro, M. L., Mosquera Bargiela, I., & Puentes Puente, A. (2026). La nomofobia parental y su relación con la permisividad en el uso del smartphone en menores de 3 a 12 años. *Pixel-Bit*, 76. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.118978>
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on child development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6), e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Nagata, J. M., Paul, A., Yen, F., Smith-Russack, Z., Shao, I. Y., Al-shoaibi, A. A. A., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., y Baker, F. C. (2025). Associations between media parenting practices and early adolescent screen use. *Pediatric Research* 97(1), 403–410. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03243-y>
- Neshteruk, C. D., Tripicchio, G. L., Lobaugh, S., Vaughn, A. E., Luecking, C. T., Mazzucca, S., & Ward, D. S. (2021). Screen time parenting practices and associations with preschool children's TV viewing and weight-related outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7359. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147359>
- Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R., Kylliäinen, O., Saarenpää-Heikkilä, O., & Paavonen, E. J. (2024). Children's screen time and psychosocial symptoms at 5 years of age – the role of parental factors. *BMC Pediatrics*, 24(1), Artículo 500. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04915-8>

- Oliveira, T. D. O., Costa, D. S., Alvim-Soares, A., de Paula, J. J., Kestelman, I., Silva, A. G., Malloy-Diniz, L. F., & Miranda, D. M. (2022). Children's behavioral problems, screen time, and sleep problems' association with negative and positive parenting strategies during the COVID-19 outbreak in Brazil. *Child Abuse & Neglect*, 130, 105345. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105345>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550533>
- Ortiz-Colón, A. M., Rodríguez-Moreno, J., & Agreda-Montoro, M. (2025). Family supervision and digital competence in primary education students. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 14(1), 24. <https://doi.org/10.1007/s44322-025-00044-x>
- Page Jeffery, C. (2024). 'Trust us! We know what we are doing!' Parent-adolescent digital conflict in Australian families. *Journal of Children and Media*, 18(4), 472–488. <https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2358947>
- Pakdemirli, A. (2026). Artificial Intelligence and Digital Technologies in Family and Parenting Contexts. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 10(1), 149-156. <https://doi.org/10.30621/jbachs.1868255>
- Prkno, D., Grafe, N., Schulz, M. S., Kiess, W., & Poulain, T. (2025). Children's and adolescents' negative internet experiences and the association with quality of life and behavioural difficulties: a cross-sectional study. *BMJ Paediatrics Open*, 9(1), e003135. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2024-003135>
- Richard, V., Lorthe, E., Dumont, R., Loizeau, A., Baysson, H., Zaballa, M.-E., Lamour, J., Nehme, M., Barbe, R. P., Posfay-Barbe, K. M., Guessous, I., & Stringhini, S. (2025). Determinants and health-related consequences of screen time in children and adolescents: post-COVID-19 insights from a prospective cohort study. *Swiss Medical Weekly*, 155, 4247. <https://doi.org/10.57187/s.4247>
- San-Martín-Roldán, D., González-Marrón, A., de-Paz-Cantos, S., Lidón-Moyano, C., Díez-Izquierdo, A., & Martínez-Sánchez, J. M. (2024). Parental norms and perceptions regarding use of mobile devices by children under five years. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 32, e4362. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7137.4362>

- Shutzman, B., & Gershly, N. (2023). Children's excessive digital media use, mental health problems and the protective role of parenting during COVID-19. *Computers in Human Behavior*, 139, 107559. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107559>
- Sonbol, H. M., Abd El Mawgoud, A. S., Aly, M. A., & Abdelhay, E. S. (2025). Parenting styles and suicidal probability of adolescents: The moderating role of social anxiety and smartphone addiction. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 61, 68. <https://doi.org/10.1186/s41983-025-00970-9>
- Thomas, G., Lau, S., Gomersall, S., Stylianou, M., Bourke, M., Duncombe, S. L., Vergeer, I., Morawska, A., Trost, S., Cairney, J., & Biddle, S. (2026). Parental Knowledge, Attitudes, and Perceived Usefulness of Australian Screen Time Guidelines for Toddlers and Preschoolers. *Health Promotion Journal of Australia*, 37 (2), 70178 <https://doi.org/10.1002/hpja.70178>.
- Thompson, D. A., Kaizer, L. K., Schmiede, S. J., Cabrera, N. J., Clark, L., Ringwood, H., Miramontes Valdes, E., Jimenez-Zambrano, A., & Tschann, J. M. (2025). Screen-Related Parenting Practices in Mexican American Families with Toddlers: Development of Culturally- and Contextually-Relevant Scales. *Children*, 12, 874. <https://doi.org/10.3390/children12070874>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). Policy recommendations for preventing problematic internet use in schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4522. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094522>
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- UNICEF Office of Research – Innocenti. (2022). *Children and Digital Technology: Trends and Risks*. UNICEF Innocenti. <https://www.unicef-irc.org/publications/1310-children-and-digital-technology-trends-and-risks.html>
- Wang, J., Wang, S., Xiao, B., Li, J., Feng, Y., & Li, Y. (2024). Maternal distress, parenting stress, maladaptive parenting and children's problematic media use in China: evidence from 2022 spring in Shanghai. *BMC Public Health*, 24(1), 1857. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19382-0>

- Yogesh, M., Ladani, H., & Parmar, D. (2024). Associations between smartphone addiction, parenting styles, and mental well-being among adolescents aged 15–19 years in Gujarat, India. *BMC Public Health*, 24, 2462. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19991-9>
- Yu, D., Huang, J., Zhi, J., & Xue, Q. (2024). The Relationship Between Maternal Problematic Mobile Phone Use and Hyperactive Behavior in Preschool Children: The Moderating Effect of Family Parenting Support on Chain Mediation. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2665–2680. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S469043>
- Zhao, P., Bazarova, N. N., & Valle, N. (2023). Digital parenting divides: The role of parental capital and digital parenting readiness in parental digital mediation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(5), zmad032. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad032>
- Zhu, X., Griffiths, H., Xiao, Z., Ribeaud, Denis., Eisner, M., Yang, Y., & Murray, A. L. (2023). Trajectories of Screen Time across Adolescence and Their Associations with Adulthood Mental Health and Behavioral Outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1433–1447. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01782-x>



Anexo

Matriz de características generales de los estudios incluidos y hallazgos de la Literatura Analizada (49 Estudios)

Autor(es) y Año	Título del Artículo / Estudio	Muestra (N), Rango de edad y País	Diseño de investigación / Instrumentos utilizados	Variable Principal	Hallazgos principales
Abad Luzón et al. (2026)	Impacto y Desafíos del Uso Excesivo de Dispositivos Electrónicos en la Básica Superior de Quito	N = 270 estudiantes (11–15 años) en Ecuador	Cuantitativo, descriptivo-correlacional no experimental tipo estudio de caso mediante encuesta estructurada.	Uso excesivo, salud integral, rendimiento académico, control del hogar	El sobreuso tecnológico se asocia inversamente con el rendimiento académico y con síntomas físicos (cefaleas, fatiga visual), además de debilidad en las normas del hogar.
Allison & Dawson (2025)	Parental mediation of smartphone and social media activities to protect children from online risks	N = 512 padres/madres de adolescentes (10–14 años) en EE.UU.	Cuantitativo, transversal no experimental mediante encuesta analítica.	Estrategias de mediación parental digital	La mediación activa y la comunicación abierta son más efectivas que las restricciones técnicas para reducir riesgos digitales.
Bağatarhan et al. (2023)	Parenting and Internet Addiction among Youth: The Mediating Role of Adolescent Self-Control	N = 569 estudiantes de secundaria en Turquía	Cuantitativo, analítico. Cuestionario autoinformado.	Monitoreo, soporte afectivo, conflicto familiar, autocontrol, adicción	El monitoreo y el soporte parental reducen la adicción al potenciar el autocontrol; el conflicto familiar es el predictor de riesgo directo.
Baltaci et al. (2022)	Padres Preparados, Jóvenes Saludables: Effects of a Community Intervention on Latino Father's Practices	N = 127 padres latinos y sus hijos (10–14 años) en EE.UU.	Cuantitativo experimental (ensayo controlado aleatorizado) con evaluaciones longitudinales. Cuestionarios.	Prácticas parentales, conductas de salud, screen-time	La intervención culturalmente adaptada mejora la crianza y reduce el screen-time sedentario, promoviendo conductas saludables.
Barbieri et al. (2026)	Technology-Based Parenting and Digital Media Use: Adolescents' Health in Northern Italy	N = 5,832 padres de escolares (6–17 años) en Italia	Cuantitativo, transversal y epidemiológico. Encuesta en línea anónima.	Parentalidad tecnológica, consumo de medios, sueño, actividad física	El uso de pantallas aumenta con la edad mientras que el control parental disminuye, prediciendo reducciones severas en horas de sueño.
Champion et al. (2023)	Parental Information Needs and Intervention Preferences for Preventing Multiple Lifestyle Risk Behaviors	N = 179 padres/madres de adolescentes (11–18 años) en Australia	Cuantitativo, transversal no experimental mediante encuesta estructurada online.	Necesidades informativas, barreras de salud, preferencias digitales	Existe una brecha entre las guías clínicas y las prácticas reales; los padres prefieren intervenciones breves y digitales.

Charmaraman et al. (2022)	Associations of early social media initiation on digital behaviors: the moderating role of limiting use	N = 773 estudiantes (11–15 años) en EE.UU.	Cuantitativo, transversal mediante encuesta y SEM.	Iniciación temprana en redes, conducta problemática, monitoreo	Iniciar redes sociales a los 10 años o menos predice conductas problemáticas; el monitoreo restrictivo temprano modera este efecto.
Chen et al. (2025)	A chain mediation model reveals the association between parental mediation and smartphone addiction	N = 5,841 adolescentes (11.5–15.3 años) en China	Cuantitativo, transversal no experimental mediante cuestionarios (SEM/PROCESS).	Mediación parental, necesidades psicológicas, FoMO, adicción	La mediación activa reduce la adicción; las restricciones rígidas aumentan el FoMO y el riesgo adictivo.
Chiencharoenthannakij et al. (2025)	Short-Form Video Media Use Is Associated With Greater Inattentive Symptoms in Thai school-age children Children: Insights From a Cross-Sectional Survey	N = 528 cuidadores de niños (6–12 años) en Tailandia	Cuantitativo, transversal analítico con escalas conductuales.	Consumo de vídeos cortos, algoritmos rápidos, atención	El uso de vídeos cortos hiperestimulantes se asocia fuertemente con mayores niveles de inatención.
Choi et al. (2024)	Associations among screen time, sleep, mental health and cognitive functioning in school-aged children during the COVID-19 pandemic, November 2020 through to August 2022	N = 198 padres/madres de niños (M = 9.14 años) en Canadá	Cuantitativo, cohorte longitudinal prospectiva con seis mediciones en 2 años. Encuesta online.	Screen-time no escolar, sueño, estrés parental	El aumento sostenido del screen-time reduce horas de sueño y desencadena déficits cognitivos posteriores.
De-Jongh et al. (2025)	A longitudinal, two-cohort study of parenting influences on adolescent physical activity and screen-time during the transition to secondary school in British Columbia	N = 689 díadas padres-hijos (M = 13 años) en Canadá	Cuantitativo, longitudinal de dos cohortes con mediciones objetivas (acelerómetros) y escalas.	Estilos de crianza, actividad física, screen-time	La crianza de apoyo reduce el screen-time y aumenta la actividad física, aunque su efecto protector disminuye al entrar en secundaria.
Doty et al. (2025)	Longitudinal associations of perceived media parenting with adolescent mental health: Mediation by social efficacy and online risk.	N = 129 adolescentes (10–14 años) y padres en EE.UU.	Cuantitativo, análisis de rutas longitudinales (path analysis). Encuesta longitudinal en línea.	Parentalidad mediática, autoeficacia social, riesgos online	La mediación activa inicial predice mayor autoeficacia social y menor riesgo online, protegiendo la salud mental en olas posteriores.
Gandarillas et al. (2024)	The impact of family factors and digital technologies on mental health in university students.	N = 4,523 estudiantes universitarios de nuevo ingreso en Chile	Cuantitativo, transversal no experimental en estudio de replicación. Cuestionario online.	Prácticas de crianza, nivel socioeconómico, uso de tecnología	La protección y disciplina excesiva deterioran la salud mental; el uso intensivo de smartphones y redes sociales es el predictor más crítico de malestar psicológico.
Geurts et al. (2022)	Rules, role models or overall climate at home? Family aspects and problematic social media use	N = 1,114 adolescentes (M = 13.79 años) en Países Bajos	Cuantitativo, transversal no experimental descriptivo-analítico. Cuestionario online.	Reglas de internet, screen-time parental, phubbing, clima del hogar, uso problemático	El modelado parental (alto screen-time y phubbing) predice más fuertemente el uso problemático que las reglas restrictivas.

Hamilton & Lee (2021)	Associations Between Social Media, Bedtime Technology Use Rules, and Daytime Sleepiness Among Adolescents: Cross-sectional Findings From a Nationally Representative Sample	N = 4,153 adolescentes (12–17 años) en EE.UU.	Cuantitativo, transversal no experimental descriptivo-analítico mediante encuestas.	Frecuencia de redes sociales, reglas de tecnología en la cama, somnolencia diurna	Las reglas estrictas de “no tecnología en la habitación” eliminan la somnolencia diurna asociada al uso de redes sociales.
He et al. (2025)	The mediating role of depression in the relationship between parental negative control and school climate	N ₁ = 733, N ₂ = 711 adolescentes en China	Cuantitativo, longitudinal de corto plazo (dos olas temporales) mediante autoinformes.	Control parental negativo, depresión, clima escolar	El control parental restrictivo empeora la percepción del clima escolar, efecto totalmente mediado por síntomas depresivos.
Hwang et al. (2025)	Differences between stressed parents and their children: A brief analysis on parent-child depression, stress, aggression and possible roles of digitalized parenting education	N = 47 díadas padres-hijos (11–16 años) en Corea del Sur	Cuantitativo, transversal no experimental. Cuestionario.	Estrés parental, ansiedad, cohesión familiar, clima del hogar	Los hijos perciben mayor caos familiar que los padres; la educación digital parental ayuda, pero debe adaptarse por separado a padres e hijos.
Jia et al. (2026)	Screen exposure in relation to cool and hot executive functions in preschoolers: Parenting processes as mediators and parental growth mindset as moderator	N = 299 preescolares y cuidadores en China	Cuantitativo, transversal no experimental. Cuestionarios.	Exposición a pantallas, procesos de crianza, FE cognitivas y emocionales	El sobreuso de pantallas deteriora las funciones ejecutivas; la pérdida de calidez y soporte en el hogar media este efecto.
Jörren et al. (2023)	Mental Health im Kindesalter: der Einfluss von Mediennutzung, Erziehungsverhalten und elterlichem Stresserleben – eine Sekundärdatenanalyse von KiGGS- und BELLA-Daten	N = 1,162 familias con menores (3–17 años) en Alemania	Cuantitativo, transversal no experimental descriptivo-analítico, con datos secundarios.	Tiempo de pantalla, estilo parental, estrés de crianza	El impacto negativo del uso excesivo de pantallas se intensifica cuando los padres presentan estrés crónico elevado.
Kassis et al. (2025)	Parenting style patterns and their longitudinal impact on mental health in abused and nonabused adolescents	N = 1,709 adolescentes (víctimas y no víctimas de abuso) en Suiza	Cuantitativo, longitudinal prospectivo con análisis de perfiles y trayectorias. Cuestionarios.	Estilos de crianza, salud mental, historial de abuso	La crianza democrática protege la salud mental; los estilos autoritarios agravan el riesgo, especialmente en jóvenes con antecedentes de abuso.
Khisty et al. (2026)	Navigating the digital age: Insights of mothers on screen time and child well-being	N = 200 madres con hijos de 1–6 años en India	Cuantitativo, descriptivo transversal mediante Cuestionarios.	Control materno del screen-time, percepciones y prácticas	Las madres conocen riesgos generales, pero subestiman el impacto en el sueño infantil; la primera infancia es la etapa más desprotegida.

Kim et al. (2024)	Relationship between positive parenting and cyberbullying perpetration among adolescents: role of self-esteem and smartphone addiction	N = 2,394 adolescentes coreanos (Panel KYPS)	Cuantitativo, no experimental. SEM. Cuestionarios y escalas.	Crianza positiva, autoestima, adicción al smartphone	La crianza positiva previene el ciberacoso mediante una doble mediación: aumenta la autoestima y reduce la adicción al smartphone.
Kwon et al. (2025)	Parenting practices and well-being and health behaviors among young Asian American children	N = 42,846 familias con niños de 6 meses a 5 años en EE.UU.	Cuantitativo, transversal no experimental con regresión logística y lineal. Cuestionarios.	Prácticas de crianza, bienestar infantil, hábitos de salud	El soporte emocional y la consistencia normativa mejoran el bienestar infantil y reducen el tiempo sedentario frente a pantallas.
Lee & Kim (2021)	Effect of Maternal Factors on Problematic Smartphone Use among Elementary School Children	N = 184 díadas madre-hijo en primaria (4.º–6.º) en Corea del Sur	Cuantitativo, transversal descriptivo mediante cuestionarios estructurados.	Uso problemático materno, estilo parental, tiempo de uso	El uso problemático infantil está fuertemente influido por el estilo permisivo y el alto screen-time materno.
Lee et al. (2024)	Lack of Parental Control Is More Strongly Associated With Adolescent Problematic Smartphone Use Than Parental Phubbing	N = 313 niños (2–5 años) en Corea del Sur	Cuantitativo, longitudinal de cohorte prospectivo (4 años). Cuestionarios.	Control parental, phubbing, uso problemático	La falta de control parental es un predictor más fuerte del uso problemático que el phubbing o la negligencia digital.
Li et al. (2024)	How is parental psychological control associated with adolescent mental health in economically disadvantaged areas? The serial mediating role of psychological reactance and problematic smartphone use.	N = 1,300 adolescentes (12-17 años) en China	Cuantitativo, no experimental mediante escalas. SEM.	Control psicológico parental, reactancia, adicción al smartphone.	El control psicológico incrementa la adicción mediante mayor reactancia, elevando la depresión y reduciendo autoestima.
Long et al. (2024)	The relationship between parental smartphone dependence and elementary students' internet addiction during the COVID-19 lockdown in China: the mediating role of parent-child conflict and the moderating role of parental roles	N = 433 padres de escolares (6-12 años) en China	Cuantitativo, transversal no experimental con SEM y PROCESS. Cuestionarios y escalas.	Dependencia parental, conflicto padre-hijo, adicción infantil	La dependencia parental predice la adicción infantil; el conflicto familiar es el mediador clave.
Lukavská et al. (2024)	Socio-demographic and other factors contributing to excessive leisure screen time in preadolescent children	N = 1,036 cuidadores de niños (1º-3º primaria) en República Checa	Cuantitativo, transversal epidemiológico con regresión logística. Cuestionarios.	Screen-time recreativo, dispositivos personales, mediación parental.	El modelado parental y la ausencia de reglas son los factores más determinantes del sobreuso digital.

Martín-Cárdaba et al. (2024)	Smartphone ownership and minors' well-being: The mediating role of influencer-generated content and parasocial relationships, and the moderating role of parental mediation	N = 800 menores (8–16 años) en España	Cuantitativo, analítico-correlacional transversal mediante SEM. Escalas.	Propiedad del smartphone, influencers, relaciones parasociales, mediación parental	Tener smartphone propio a edades tempranas reduce el bienestar vía contenido de influencers; la mediación activa neutraliza este efecto.
Morgan et al. (2022)	Impact of the 'Healthy Youngsters, Healthy Dads' program on physical activity	N = 125 padres e hijos preescolares (M=3.9 ± 0.8 años) en Australia	Experimental, ensayo controlado aleatorizado con podómetros y cuestionarios.	Actividad física, screen-time sedentario	La capacitación parental reduce significativamente el tiempo sedentario frente a pantallas en los menores.
Muñoz-Carril et al. (2026)	La nomofobia parental y su relación con la permisividad en el uso del smartphone en menores de 3 a 12 años	N = 1,245 padres/madres de menores (3–12 años) en España	Cuantitativo, descriptivo-correlacional transversal con regresión múltiple. Cuestionarios.	Nomofobia parental, permisividad, límites familiares	La nomofobia parental se asocia con mayor permisividad y falta de límites, facilitando el acceso sin restricciones al smartphone infantil.
Nagata et al. (2025)	Parental screen-use behaviors and adolescent problematic digital media use	N = 10,048 adolescentes (12–13 años) y progenitores en EE.UU.	Cuantitativo, analítico-inferencial de base epidemiológica nacional. Cuestionarios.	Prácticas mediáticas parentales, modelado, control, acceso a pantallas	El uso de pantallas por parte de los padres actúa como modelo normativo de riesgo, incrementando significativamente la probabilidad de uso problemático en los hijos.
Neshteruk et al. (2021)	Screen time parenting practices and associations with preschool children's TV viewing and weight-related outcomes	N = 252 díadas padres-hijos (2–5 años) en EE.UU.	Cuantitativo, transversal analítico mediante cuestionarios y mediciones objetivas (IMC).	Prácticas parentales de pantalla, tiempo de TV, IMC infantil	Las prácticas permisivas (pantallas en dormitorio, uso para calmar) aumentan el screen-time y se asocian con mayor IMC infantil.
Niiranen et al. (2024)	Children's screen time and psychosocial symptoms at 5 years of age – the role of parental factors	N = 671 niños de 5 años en Finlandia	Cuantitativo, longitudinal prospectivo (cohorte CHILD-SLEEP). Cuestionarios.	Screen-time infantil, estrés parental, salud mental	El uso elevado de pantallas aumenta conductas externalizantes, especialmente cuando los padres presentan estrés o malestar psicológico.
Oliveira et al. (2022)	Children's behavioral problems, screen time, and sleep problems' association with negative and positive parenting strategies during the COVID-19 outbreak in Brazil	N = 329 padres/cuidadores de niños (2–12 años) en Brasil	Cuantitativo, transversal descriptivo-analítico mediante SEM. Escalas estandarizadas.	Estrategias parentales, screen-time, sueño, problemas conductuales	Las prácticas parentales negativas son el principal factor de riesgo para problemas emocionales, adicciones digitales y trastornos del sueño.
Ortiz-Colón et al. (2025)	Family supervision and digital competence in primary education students	N = 379 estudiantes de primaria y sus familias en España	Cuantitativo, transversal descriptivo-inferencial mediante cuestionarios validados.	Supervisión familiar, mediación parental, competencia digital	La mediación activa y el acompañamiento familiar mejoran la competencia digital y reducen riesgos online.

Page Jeffery (2024)	'Trust us! We know what we are doing!' Parent-adolescent digital conflict in Australian families	N = 225 participantes (115 padres, 110 hijos de 10–16 años) en Australia	Cualitativo, fenomenológico interpretativo mediante entrevistas.	Control digital parental, autonomía adolescente, conflicto familiar	Existe una brecha relacional basada en desconfianza: la vigilancia parental genera conflicto y estrategias de evasión en los adolescentes. La mediación democrática reduce conflictos con estos.
Prkno et al. (2025)	Children's and adolescents' negative internet experiences and the association with quality of life	N = 622 menores (10–17 años) en Alemania	Cuantitativo, transversal mediante cuestionarios estandarizados.	Experiencias negativas online, tiempo de uso, PSU	Mayor tiempo de conexión y PSU predicen más experiencias digitales negativas, especialmente en niñas, familias con bajos ingresos y menores con dificultades previas.
Richard et al. (2025)	Determinants and health-related consequences of screen time in children and adolescents: post-COVID-19 insights from a prospective cohort study	N = 1,860 participantes: 674 (2–8 años), 752 (9–13 años), 434 (14–17 años), Suiza	Cuantitativo, longitudinal prospectivo post-COVID19. Cuestionarios.	Screen-time, salud física, salud mental	El bajo nivel educativo parental y las pautas de crianza deficientes predicen mayor uso de pantallas, asociado con peor salud mental, menor actividad física y más problemas conductuales.
San-Martín-Roldán et al. (2024)	Parental norms and perceptions regarding use of mobile devices by children under five years	N = 183 padres/madres de menores <5 años en España	Cuantitativo, descriptivo-analítico transversal mediante encuestas estandarizadas.	Normas familiares, percepciones parentales, hábitos digitales	El 26.2% permite acceso libre a pantallas. La permisividad y el modelado parental debilitan las normas restrictivas y favorecen una introducción temprana a las pantallas.
Shutzman & Gershby (2023)	Children's excessive digital media use, mental health problems and the protective role of parenting during COVID-19	N = 347 díadas padres-hijos (5.º–9.º grado) en Israel	Cuantitativo, analítico-correlacional transversal. Cuestionarios.	Prácticas parentales (positivas/negativas), desregulación conductual	Las prácticas negativas (hostilidad/control) y la desregulación previa del menor son los principales factores de riesgo de adicción digital; la calidez parental protege en contextos de crisis.
Sonbol et al. (2025)	Parenting styles and suicidal probability of adolescents: the moderating role of social anxiety	N = 105 adolescentes (15–18 años) en Egipto	Cuantitativo, correlacional clínico transversal con análisis de moderación. Escalas clínicas.	Estilos parentales, ansiedad social, riesgo suicida, uso problemático del móvil	Los estilos parentales negativos se correlacionan fuertemente con el riesgo suicida; la adicción al smartphone y la ansiedad social amplifican este riesgo.
Thomas et al. (2026)	Parental Knowledge, Attitudes, and Perceived Usefulness of Australian Screen Time Guidelines for Toddlers and Preschoolers	N = 229 padres/madres de niños (1–5 años) en Australia	Cuantitativo, transversal no experimental mediante encuesta estructurada nacional.	Conocimiento y actitudes sobre guías oficiales de screen-time	Aunque la mayoría de padres valoran la regulación digital, desconocen los límites oficiales y perciben las guías como poco realistas sin apoyo práctico.

Thompson et al. (2025)	Screen-Related Parenting Practices in Mexican American Families with Toddlers: Development of Culturally- and Contextually-Relevant Scales	N = 348 madres México-americanas con hijos (1–3 años) en EE.UU.	Cuantitativo, estudio psicométrico (EFA y CFA) para desarrollo de escalas.	Prácticas parentales culturales de screen-time	Se validó un instrumento culturalmente relevante; el uso de pantallas como pacificación emocional o apoyo doméstico emerge como constructo específico.
Wang et al. (2024)	Maternal distress, parenting stress, maladaptive parenting and children's problematic media use in China	N = 1,889 madres de niños preescolares (3–6 años) en China	Cuantitativo, transversal con análisis de mediación en serie mediante Macro PROCESS. Escalas.	Distrés materno, estrés de crianza, prácticas coercitivas, sobreuso infantil	El malestar materno incrementa el estrés de crianza, generando prácticas coercitivas que predicen directamente el sobreuso digital infantil.
Yogesh et al. (2024)	Associations between smartphone addiction, parenting styles, and mental well-being among adolescents aged 15–19 years in Gujarat, India	N = 560 adolescentes (15–19 años) en India	Cuantitativo, analítico transversal (SAS-SV, GHQ-12, Escala de Estilos de Crianza).	Estilos parentales, adicción al smartphone, bienestar mental	Alta prevalencia de adicción asociada a menor bienestar; la crianza democrática protege, mientras que la autoritaria y permisiva aumentan el riesgo.
Yu et al. (2024)	The Relationship Between Maternal Problematic Mobile Phone Use and Hyperactive Behavior in Preschool Children: The Moderating Effect of Family Parenting Support on Chain Mediation	N = 924 díadas madre-hijo preescolar en China	Cuantitativo, transversal no experimental con mediación en cadena y moderación (PROCESS Model 6 y 88). Cuestionarios.	Uso móvil materno, conflicto trabajo-familia, interacción, hiperactividad	El uso problemático materno deteriora la interacción y aumenta el conflicto familiar, prediciendo hiperactividad infantil; el apoyo familiar modera el efecto.
Zhao et al. (2023)	Digital parenting readiness and inequalities in parental mediation	N = 530 padres/madres de menores (10–17 años) en EE.UU.	Cuantitativo, transversal analítico mediante regresión múltiple y path analysis. Cuestionarios.	Capital digital, mediación parental, desigualdades	Los padres con mayor competencia digital aplican mediaciones activas y seguras; los de menor capital digital recurren a restricciones rígidas o inacción.
Zhu et al. (2023)	Trajectories of Screen Time across Adolescence and Their Associations with Adulthood Mental Health and Behavioral Outcomes	N = 1,521 jóvenes (11–20 años) en Suiza	Cuantitativo, longitudinal prospectivo mediante parallel-process LCGA. Cuestionarios.	Trayectorias de uso de pantallas, salud mental y conductual	Las trayectorias elevadas y crecientes de uso predicen mayor riesgo de depresión, ansiedad y peores resultados socioemocionales en la adultez temprana.