



¿Nos dominan las pantallas?

Cómo impacta el uso de los teléfonos y otros dispositivos en la salud, la educación, el tránsito y nuestras relaciones personales.

defensorba.org.ar



Defensoría
Provincia de Buenos Aires

¿Nos dominan las pantallas?

El uso de teléfonos y otros dispositivos móviles atraviesa casi todos los aspectos de nuestra vida y moldea, sin ningún lugar a dudas, la época en la que vivimos.

Pero en este caso, la irrupción de las pantallas, el ritmo vertiginoso de su desarrollo y la dependencia que generan nos ponen ante la pregunta de **cuánto influyen en nuestra cotidianidad** y hasta dónde puede llegar esta dinámica.

Con este trabajo buscamos entender no sólo cómo se utilizan estos dispositivos, sino también los efectos que este uso puede tener en los vínculos, el desempeño educacional y profesional, y el bienestar general de las personas.

Esta propuesta surge del trabajo cotidiano de las distintas áreas de la Defensoría, ya sean las que tratan temas de niñez, salud o educación, entre otras, donde al analizar diferentes problemáticas se registró que **la incidencia de las pantallas es cada vez más central**.

A partir de esta observación elaboramos cuestionarios online en profundidad que tuvieron como objetivo proporcionar una **visión integral de los hábitos de uso de estos dispositivos**, sus implicancias en las dinámicas sociales y educativas, y las percepciones de las y los usuarios sobre los efectos de este uso, a lo que sumamos una consulta sobre otro fenómeno vinculado a las pantallas y cuya comprensión es totalmente necesaria: **la inteligencia artificial**.

Los resultados de estas encuestas derivaron en la puesta en marcha de la campaña **“Desconectá para conectar”**, una propuesta para profundizar en este camino, con acciones de alto impacto que el organismo desarrolló durante todo el año mediante charlas y en redes sociales.

En este documento mostraremos los datos recolectados a lo largo de este proceso, teniendo en cuenta que **no estamos en contra de las pantallas, sólo queremos entender cómo influyen en nuestras vidas y pensar en estrategias para que su uso deje de ser un gran problema**.



“ **Guido Lorenzino,**
Defensor del Pueblo
de la provincia de Buenos Aires.



Un resumen, en cifras

El **36%** tiene un uso problemático del teléfono.

Un **37%** usa su celular más de seis horas al día.

Para el **30%** el teléfono afecta negativamente su vida social.

El **26%** revisa su celular en todo momento.

El **28%** de las y los mayores no controlan qué miran los NNyA en el celular.

El **43%** indicó que el uso de los teléfonos afecta negativamente su relación con los NNyA.

El **34%** de los NNyA reconoció que usa más de seis horas el celular.

El **36%** dijo que el teléfono afecta su concentración en el aula.

El **31%** cree que su uso impacta negativamente en su rendimiento en clase.

Un **77%** de las y los conductores considera que usar el teléfono al volante es muy peligroso.

Un **42%** no toma ninguna medida para evitar usar el teléfono mientras maneja.

En general, un **8%** tuvo problemas de salud debido y el **12%** fue víctima de una estafa a través del celular.

El **71%** usa IA siempre o casi siempre.

Un **26%** asegura haber tenido algún problema con la IA.

Un **56%** cree que el Estado debe regular el uso de la inteligencia artificial.



Un uso problemático

El 36% de quienes respondieron consideran que tienen un **uso problemático y/o desmedido** del celular.

Qué dicen las y los mayores

- **El 37,2% de los encuestados usa su celular más de 6 horas al día**, seguido por un 22,3% que lo usa entre 5 y 6 horas y un 21,5% que lo utiliza entre 3 y 4 horas.
- La función que más se usa son los mensajes (WhatsApp, Telegram, etc.), con un 32,1%, seguido por las redes sociales (27,7%) y por trabajo (17%).
- Para qué lo usan: Trabajo (31,4%), entretenimiento/ocio (30,6%) y noticias/información (21,9%).
- **Un 26,2% de las y los usuarios revisan su celular en todo momento**, lo que revela una fuerte dependencia del dispositivo.
- El 57,9% chequea el dispositivo cada 15 minutos.
- **El 31% usa siempre o casi siempre el celular mientras está en reuniones con familiares o con amistades.**
- El 62% lo hace a veces.
- Un 33,8% de los encuestados no está seguro de cómo afecta su vida social, mientras que **un 30,6% considera que lo afecta negativamente.**
- Para el 21,5% no tiene impacto.

La opinión de quienes tienen niños, niñas y adolescentes a cargo:

- **El 69% deja usar el celular a los NNyA** (27% el del mayor, 73% el propio).
- El 36,4% de los NNyA lo usa más de 4 horas (el 45,5% para juegos y el 25,7% para redes sociales).
- **El 28% de los mayores no controlan qué miran los NNyA en el celular.** El resto lo hace con aplicaciones de control parental o a través de reglas y permisos.
- Las principales preocupaciones que tienen las personas mayores respecto a los NNyA a su cargo son la exposición a contenido inapropiado (29,9%) y la adicción o uso excesivo del celular (29,4%), quedando en tercer lugar la interacción con desconocidos (22,7%).
- En ese sentido, el 95% reconoció que hablan sobre los problemas relacionados con el celular.
- **El 43,2% indicó que el uso de los teléfonos afecta negativamente su relación con los NNyA.** El 23,9% no está seguro cómo impacta esto.

¿Y qué piensan los niños, niñas y adolescentes?

- **La mayoría de los NNyA (34,4%) reconoció que usa más de 6 horas el celular.** El 31,3% lo usa entre 5 y 6 horas.
- **El 21% indicó que lo revisa en todo momento** y el 18,8% cada cinco minutos. El 25% no tiene registro del tiempo que lo usa.
- El 26,7% indicó que lo usan principalmente para redes sociales. El 22,9% para mandar mensajes, el 17,1% para escuchar música y el 14,3% para jugar videojuegos.



- De quienes juegan, un 68,8% lo hacen a veces. Un 18,8% lo hace siempre.

Lo qué pasa mientras están en la escuela

- **El 69% dijo que usa el celular en las escuelas.** El 9% lo usa en escuelas primarias.
- En el 59% de los establecimientos escolares el uso de dispositivos está permitido, mientras que el 18,2% no lo está.
- **El 18% de los NNyA usa el teléfono en la escuela en todo momento.**
De quienes lo usan, el 27,4% manda mensajes en clase, el 17,7% lo hace para mirar redes sociales, y el 9,7% para jugar. El 30,6% lo utiliza para buscar información o hacer tareas.
- **El 36% dijo que el uso del teléfono afecta su concentración en clase,** y el 23% no lo sabe.
- **El 31% cree que el uso impacta negativamente en su rendimiento en clase** y un 27,3% no está seguro/a. Para el 13,6% el teléfono tiene un impacto positivo.
- **El 45,5% se mostró a favor de que se suspenda el uso del teléfono en las aulas.**

¿Qué sentimientos les genera el uso del teléfono?

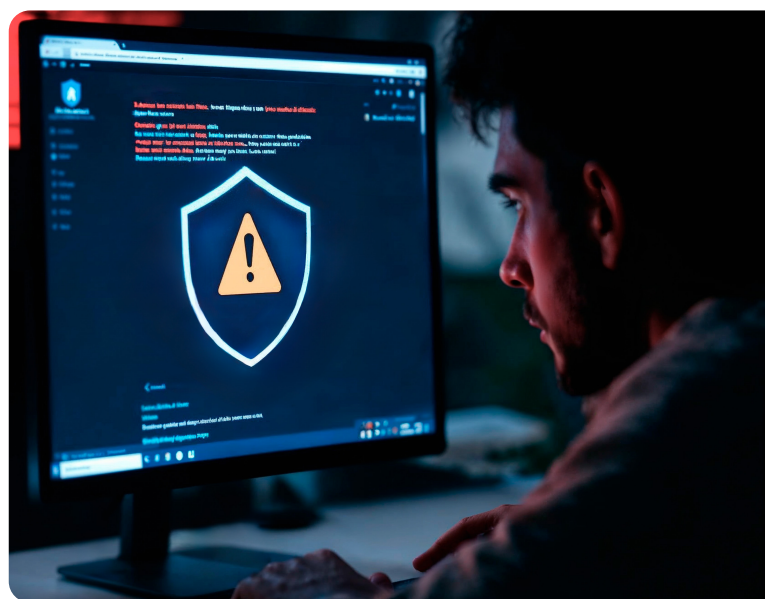
- **El uso del celular provoca sentimientos negativos** (aburrimiento, cansancio, frustración, ansiedad, estrés y tristeza) **al 26.7% de los NNyA.** Al 46,7% le entretiene y a un 13,3% le produce felicidad.
- El 75% lo usa a veces cuando está con familiares y/o amigos, y el 21,9% lo hace siempre o casi siempre.

- En esta situaciones, usan los teléfonos para mandar mensajes (30,6%), mirar redes sociales (27,4%) y jugar videojuegos (19,4%).

- **El 12,5% indicó que el celular tiene un impacto negativo en su vida** y un 21,9% no está seguro/a.
- **Al 26,2% no le interesa reducir el uso del celular.** A los que sí, utilizan alternativas como hacer otras actividades como deportes o leer (38,1%), desactivar notificaciones (19%) o ponerse límites de tiempo (14,3%).

El riesgo de las estafas

- **Un 12% fue víctima de una estafa a través del celular.** Un 6% no está seguro/a.
- **Al 54% le robaron dinero,** a un 26% le utilizaron datos personales para realizar compras y, por último, a un 20% le robaron su identidad para diversos fines.
- El 62% de los perjudicados pudieron solucionar los perjuicios recibidos. El resto no.



- Más allá de haber sido víctima o no de estafas, se consultó sobre las **medidas que toman para protegerse**: el 26,3% no hace click en enlaces sospechosos, un 22% no atiende llamadas desconocidas y un 20,8% no comparte información personal.

El impacto del teléfono en la salud

- **Un 8% tuvo problemas de salud debido al uso del celular**, lo que podría estar relacionado con posturas incorrectas, estrés visual o ansiedad. El 15% no está seguro/a.
- **Con el objetivo de reducir el uso del celular** el 32,7% se propone realizar actividades alternativas tales como realizar deportes y leer. Un 27,3% manifiesta desactivar las notificaciones para lograr algún tipo de independencia del dispositivo. **Un 24,2% no toma ninguna medida al respecto.**

El peligro del teléfono al volante

- Mientras maneja, casi el 30% coloca el celular en el tablero o en un soporte, un 19% lo deja en el asiento y un 14% en el bolsillo. Un 2% lo sostiene en la mano mientras conduce.
- **Al recibir una llamada, el 13% responde sin dejar de manejar.** Sin embargo, el 33% no atiende, el 28% la gestiona con manos libres o altavoz y un 25% se detiene para contestar.
- **Cuando llega un mensaje**, el 43,8% lo revisa esperando al semáforo y el 34,8% no lo lee hasta terminar el viaje. Pero **sin dejar de manejar un 5,5% lee y responde, el 12,3% lo responde con un audio y el 8,8% lo lee sin responder.**
- La función del teléfono que más se usa mientras se maneja es el GPS (35%), pero casi uno de cada cuatro conductores usa distintas aplicaciones para comunicarse.

¿Somos conscientes de lo que hacemos?

- **Un 77% de las y los conductores considera que usar el teléfono al volante es muy peligroso.** El 2% minimiza el riesgo.
- **Un 12% indicó que tuvo algún incidente asociado al uso del celular:** el 6,4 % sufrió maniobras bruscas, el 3,8% un choque y el 1,6 % recibió una multa.
- El 47,1% de las y los conductores considera "muy probable" verse involucrado en un siniestro por usar el teléfono al volante. Si sumamos el 26,8% que lo ve como "algo probable", dos de cada tres creen que el riesgo es real.



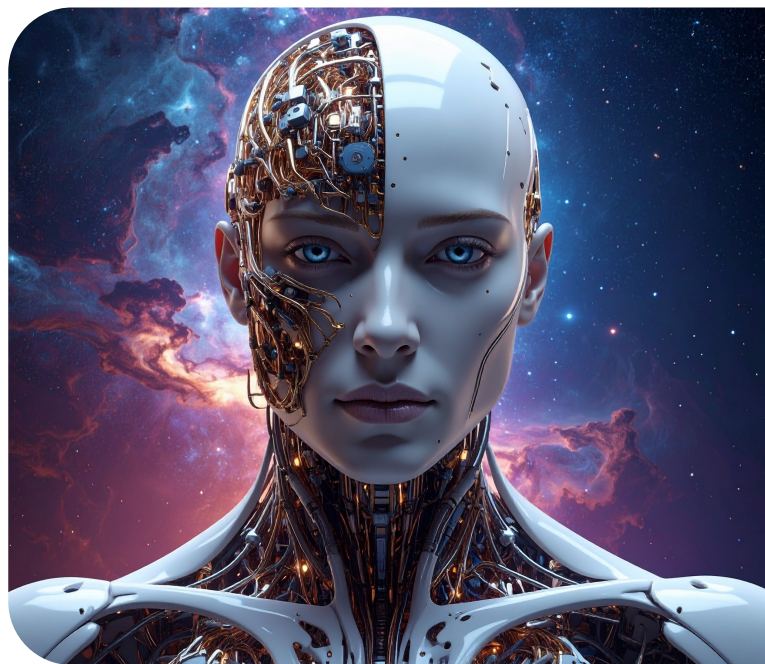
- **Un 42% no toma ninguna medida para evitar usar el teléfono mientras maneja.** De quienes sí lo hacen, un 23% lo deja en silencio o apagado, otro 23% lo monta en un soporte, y un 21% lo sitúa fuera de su alcance.
- **Un 55% afirma que "muy probablemente" dejaría de usar el teléfono al volante si conociera mejor los riesgos.** Apenas un 17% duda de que la información cambie su conducta.



- Las y los conductores identifican la distracción al volante (32,3%) y el riesgo de accidentes (28,8%) como los principales peligros de usar el celular conduciendo, seguido por el aumento del tiempo de reacción ante emergencias (18,8%). En menor medida señalan las infracciones de tránsito (11,7%) y el incremento de la fatiga y el estrés (7,6%).
- **Casi el 90% reconoce que usar el teléfono al volante pone en peligro a otras personas** en la calle.
- La mayoría de las y los conductores sienten inquietud al ver a alguien usando el teléfono al volante: un 46,6% dice que le preocupa y un 39,7% que le molesta o enoja.
- El 79% “está totalmente de acuerdo” y un 16% “algo de acuerdo” con la norma que prohíbe usar el teléfono o auriculares al conducir, **y un 78% considera que las sanciones deberían endurecerse** frente a un 10% que se opone y un 12% que duda.

Lo que viene: pensar el impacto de la inteligencia artificial

- **Más del 70% usa la IA casi siempre:** un 31% lo hace todos los días y un 40% algunas veces por semana. El 10% no la usa nunca.
- **El uso de IA está fuertemente orientado a fines productivos y formativos**, con un 26,6% que la emplea para trabajo o tareas profesionales y un 25,8% para estudio o aprendizaje.
- Le siguen las consultas personales informales (20,7%), sobre salud o bienestar (12,6%) y para entretenimiento (12,4%).



¿Sabemos usar la inteligencia artificial?

- **La mayoría evalúa su conocimiento en un nivel medio (39,51%):** usan algunas herramientas pero sin conocer en profundidad todas sus funciones o potencialidades.
- Un 17,07% tiene un nivel básico, ya que usa la IA solo para lo esencial y con ayuda.
- El 14,15% considera que su conocimiento es alto, capaz de manejar varias herramientas y comprender sus funciones principales.

Las IA más conocidas

- ChatGPT es la herramienta de inteligencia artificial con la que las y los encuestados se sienten más familiarizados (36,4%).
- El podio de las más conocidas lo cierran Gemini de Google (18,6%) y Meta AI (Facebook/Instagram) con un 12,5%.

Experiencias negativas

- Aunque la mayoría no tuvo experiencias negativas



al usar inteligencia artificial (54%), **hay un 26% que asegura haber tenido algún problema**, lo que se suma a un 20% que no está seguro

- El principal problema señalado fueron las respuestas incorrectas o inexactas (37%), seguido por la afirmación de que la IA no cumplió con las expectativas (26%), y un 20,8% que señaló dificultades técnicas o de comprensión.
- Los problemas relacionados con la privacidad fueron del 13%.

Los sentimientos que genera la IA

- La curiosidad que produce esta tecnología es la emoción predominante (44,1%).
- Siguen los sentimientos positivos como el entusiasmo (15,9%) y la confianza (15%), que superan a la desconfianza (13,2%) y a la indiferencia (8,8%).



¿Qué opinamos sobre la inteligencia artificial?

- Las opiniones más generalizadas tienen que ver con la utilidad práctica de la IA: **un 23,3% considera que sirve para ahorrar tiempo**

y un 21,2% que mejora la productividad en el trabajo o el estudio.

- En tercer lugar, con un 19,2%, aparece una visión más crítica: que la IA generará mayor dependencia tecnológica.
- También hay otras opiniones negativas: que eliminará muchos puestos de trabajo, y que preocupa su impacto en la privacidad y los datos personales, ambas con 11,9%.

¿Y qué pasa con quienes no usan IA?

- **La principal razón por la que no la utilizan es la falta de interés** (32,9%). Siguen la preocupación por la privacidad o los riesgos (21,5%) y la desconfianza en estas tecnologías (19,0%).
- Además, un 12,7% reconoce no saber cómo usar estas herramientas.
- **De quienes no la usan, a un 29,5% la IA le genera desconfianza** y a un 19,2% indiferencia. De todas formas se observa un grado de apertura porque al 41% le produce curiosidad.

¿IA libre o regulada por el Estado?

- **Un 56,59% cree que el Estado debe proteger con leyes los derechos de las personas** frente a los posibles riesgos del uso de la inteligencia artificial.
- Un 17,56% adhiere a una regulación parcial, limitada a aspectos mínimos o específicos.
- En cambio, un 13,17% considera que la IA debe ser libre y no estar regulada. Un 8,78% expresa no tener una opinión formada al respecto.



¿Qué opinan los especialistas?

A lo largo del año, en "Podrán Defendernos", el programa de stream de la Defensoría, hablamos con especialistas y referentes que aportaron su punto de vista para entender las complejidades relacionadas al uso de pantallas.

Para eso, charlamos con el neurólogo infantil Mauricio Pedersoli; la experta en ciudadanía y crianza digital Lucía Fainboim; el especialista en Educación de Faro Digital, Santiago Stura; la fundadora de la biblioteca infantil "Del otro lado del árbol", Paula Kriscautzky; el senador bonaerense Emmanuel González Santalla; la presidenta de Luchemos por la Vida, María Cristina Isoba; y el especialista en IA, Mariano Battistotti. Al clickear en cada uno de los nombres, podrán acceder a las entrevistas completas.

El problema de usar mucho tiempo las pantallas



"Esto es una tragedia en términos de salud pública, pero sigue siendo evitable".

"No podés estar aburrido ni un segundo, porque tenés la gratificación inmediata de la pantalla. Y si no lo hacés, lo sentís como vacío. Es como que en todo momento tenés que sentir esa descarga".

"En estadísticas formales vemos que, como país, somos el cuarto en el mundo en cantidad de horas de pantalla estando despiertos".

Mauricio Pedersoli



"También trabajamos con el celular, por lo que se vuelve casi un privilegio poder sostener cierta desconexión, y no todos podemos".

"Estas plataformas son especialistas en generar micro-momentos de satisfacción, muy cortitos pero muy efectivos".

Lucía Fainboim



"Lo virtual es real".

Santiago Stura

El vínculo de los niños, niñas y adolescentes con las pantallas



"Hoy, en Argentina, los chicos de 7 a 16 años representan el 30% del mercado de telefonía inteligente".

Emmanuel González Santalla

"Es preferible media hora de calidad, con el celular lejos, a dos horas donde estoy "presente" pero scrolleando en el teléfono. Porque eso, los chicos lo ven: estás, pero no estás. Es presencia ausente".

Lucía Fainboim

"¿Cuánto tiempo se recomienda como máximo el uso de pantallas? Cero horas de cero a seis años. De 7 a 12, hasta dos horas. No más de dos horas".

Mauricio Pedersoli



"Si nosotros estamos todo el día con el teléfono y sin prestar atención al entorno, es probable que los más chicos copien esa misma dinámica".

Paula Kriscautzky



Las pantallas en las escuelas

"Las escuelas tienen que poder ser espacios de desconexión".

•• **Emmanuel González Santalla**

"Si apagan el celular mejora el rendimiento académico, la atención, la interacción social, el ciberbullying disminuye".

•• **Mauricio Pedersoli**

"Los chicos desarrollan un tipo de concentración muy fragmentada. Y después, cuando están en un aula y tienen que escuchar durante dos, tres o cuatro horas a una persona hablando de temas que quizás no les interesan, no logran concentrarse".

•• **Emmanuel González Santalla**

"La escuela tiene el enorme desafío de prepararlos para ese uso digital, para potenciar usos más activos y desafiantes, y disminuir el uso pasivo".

•• **Lucía Fainboim**

Cómo impacta el uso de pantallas en nuestro cuerpo

"La pantalla libera una cantidad enorme de dopamina no natural. Genera un placer desproporcionado en comparación con actividades saludables de la vida diaria. Eso mantiene atrapado al cerebro".

"La pantalla te afecta por la modificación del cerebro y también por lo que te roba en un momento clave de tu vida. Tiene un daño directo y otro indirecto: lo que me sacaste cuando yo necesitaba interactuar con el medio, y cómo me modificaste la cabeza".

•• **Mauricio Pedersoli**

El problema de manejar y usar el teléfono

"El teléfono se está convirtiendo en un problema tan grave para la seguridad vial como el alcohol: ambos producen una debilitación de los canales de atención que el cerebro necesita para mantener un estado de

alerta constante, indispensable para una conducción segura".

"En el país, la educación vial está incorporada en la currícula en teoría, pero no en la práctica, y mucho menos actualizada con los aportes de la neurociencia para entender los procesos de aprendizaje".



"Cuando nos acostumbramos a hacer algo peligroso, vamos bajando nuestro nivel de percepción del riesgo".

"Una legislación sin controles ni sanciones es una ley muerta. Este tema debe controlarse y sancionarse".

•• **María Cristina Isoba**

Lo que se viene con la inteligencia artificial



"El acelerador principal tiene que ver con las barreras de acceso, que son muy bajas, y eso hace que la IA se esté implementando tan rápido".

"Es divertida en su uso más ocioso: cuando uno juega con imágenes, videos, música. Pero falta para que la IA termine teniendo un impacto profundo, todavía estamos muy al comienzo".

"La herramienta es muy empática: siempre trata de entendernos y de darnos una respuesta, es muy atenta. Y eso hace que podamos confundir el límite".

"Las compañías que desarrollan IA deberían establecer principios éticos sobre hasta dónde puede llegar la herramienta".

"El Estado por su propia estructura y la necesidad de responder a millones de ciudadanos y a situaciones diarias, es un lugar donde la IA puede ayudar muchísimo en la estructuración de procesos, en acelerar trámites, en automatizar, en atender de forma más rápida".

•• **Mariano Battistotti**



Consejos

En base al análisis de los datos recolectados en las diferentes encuestas, más el aporte de las y los especialistas y referentes que consultamos para entender en profundidad este fenómeno, podemos plantear una serie de consejos para mitigar el impacto del uso problemático de las pantallas:

Poner límites

Establecer límites de tiempo de uso es fundamental. Hay evidencia que respalda esta estrategia, y las y los especialistas recomiendan cero pantallas hasta los 6 años y hasta dos horas diarias de 7 a 12 años. **También es recomendable retrasar tanto la entrega del primer teléfono como el ingreso a las redes sociales.**

Pensar en un plan B

Es clave ofrecer alternativas, ya que **no se trata de prohibir sino buscar un reemplazo al uso de pantallas.** ¿Cómo? Planteando actividades saludables como el juego, la lectura o el arte. Esto no sólo desconecta a las infancias de los dispositivos, con las ventajas que eso significa, sino que forma **hábitos saludables vinculados al desarrollo de la imaginación.**

Promover el uso compartido

Al pensar la relación con las infancias, es ideal **elegir pantallas grandes y compartidas** en vez

de los dispositivos individuales, como los celulares o tablets. Además, es recomendable elegir contenidos con una narrativa o una historia (películas, capítulos de series) y **evitar contenidos breves y fragmentados** (reels, shorts, TikToks) que no favorecen a la concentración.

Desconexión educativa

El ámbito escolar debe pensarse cómo un espacio de desconexión, y **los programas educativos deben actualizarse** para preparar a las y los estudiantes para un uso digital activo y desafiante y no sólo pasivo.

No uses el teléfono cuando manejas

Eso, no uses teléfono mientras manejas. Nunca.

Cuidá el sueño

La luz que emiten las pantallas afecta el ritmo circadiano, por lo que **es indispensable dejar fuera de la rutina del sueño a los dispositivos móviles.**

Desconectá para conectar

Además de ser el nombre de nuestra campaña, esta idea es una estrategia central para **mejorar la calidad de vida** tanto de las niñeces como de las personas adultas. **Es una invitación a la conexión real**, al compartir para ganar calidad en la interacción y generar mejores vínculos que redundará en mejores perspectivas en el mediano y largo plazo.



Conclusiones

Que haya casi cuatro de cada diez personas que consideran tener un uso problemático del teléfono nos revela que **existe una preocupación creciente sobre la dependencia de las pantallas**, lo que tiene un impacto directo en la salud, los vínculos, las relaciones laborales y la educación.

Entendemos que estos dispositivos son herramientas esenciales en nuestras vidas, pero desde la Defensoría del Pueblo consideramos que es clave fortalecer la responsabilidad del Estado para **garantizar que este uso no afecte negativamente los derechos de las personas**.

Este impacto es un fenómeno de época que no sólo afecta a los niños, niñas y adolescentes, sino también a las personas adultas. Esto genera una **vulnerabilidad compartida**, por lo que la búsqueda de respuestas debe darse sin desconocer a este fenómeno como hechos separados.

Las infancias no pueden autorregularse en el complejo territorio digital que configura el uso de las pantallas, por lo que se vuelve indispensable el rol de las personas adultas para guiar y poner límites. Asimismo, es una tarea impostergable para éstos repensar la forma en la que usan los dispositivos: es una mejora de los hábitos como así también un mejor ejemplo para los NNyA.

Es necesario **pensar en las pantallas como herramientas** para usarlas a nuestro favor, aprovechando sus beneficios y potencialidades, pero siempre buscando un equilibrio para que su uso deje de ser problemático.

Por suerte, **estamos a tiempo**.

