

# LA HIPÓTESIS DE RICITOS DE ORO: ¿QUÉ TANTO ES TANTITO TIEMPO EN EL **INTERNET**?

Andrea Hernández Rangel\*  
& Roberto Oropeza Tena

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.  
\*Contacto: [0618198d@umich.mx](mailto:0618198d@umich.mx)

# LA HIPÓTESIS DE RICITOS DE ORO: ¿QUÉ TANTO ES TANTITO TIEMPO EN EL INTERNET?

¿Cuánto tiempo conectados a internet es lo adecuado para los jóvenes de hoy en día? Si alguna vez te has hecho esta pregunta, en este artículo se abordará una posible respuesta a través de la "Hipótesis de Ricitos de Oro", una interesante teoría que señala cuánto tiempo es "demasiado tiempo" invertido en actividades digitales.

**Palabras Clave:** redes informáticas, jóvenes, medios sociales, plataforma digital.



Seguramente alguna vez has escuchado el cuento de Robert Southey llamado "Ricitos de Oro y los Tres Ositos", ese que trata sobre una niña de cabellera rubia, que, durante un paseo por el bosque, se topa con la casa de tres osos: papá oso, mamá osa y el bebé oso (los cuales, por el momento, no se encuentran en casa). Como tiene hambre, y la mesa está servida con alimentos que se ven muy atractivos, Ricitos de Oro empieza por probar su comida. La de papá está muy caliente, la de mamá está muy fría y la del bebé está justo a la temperatura perfecta, así que se la come. Luego, se sube a la recámara a tomar una siesta: la cama del papá está muy dura, la de la mamá es demasiado suave y la del bebé está perfecta. Eventualmente, los ositos regresan a su casa y encuentran a Ricitos de Oro dormida en la cama del bebé, quien empieza a llorar. Con todo ese ruido, Ricitos de Oro se despierta. En algunas versiones de este cuento, ella le promete a esa familia ser buena y los osos la regresan a su casa; en otras, sale corriendo, casi devorada por los osos. Incluso hay algunas versiones donde la rescata su mamá.



Obtenido de pexels.com

Este cuento puede tener varias moralejas (enseñanza que surge a partir de escuchar o leer un cuento), por ejemplo: que todos somos diferentes y tenemos necesidades distintas, que debemos ayudar a quienes lo necesitan, o la más clara de ellas, que no debemos entrar a casas que no son nuestras ¡Ni mucho menos comer su comida, y todavía menos usar su cama! En realidad, la moraleja dependerá de quién lea el cuento, pero al profesor Andrew Przybylski, psicólogo e investigador británico y a la profesora Netta Weinstein, psicóloga e investigadora; ambos de la Universidad de Oxford, les pareció que esta lectura era excelente para ejemplificar cuánto tiempo es demasiado tiempo en actividades digitales [1].

A esto le denominó como la “Hipótesis de Ricitos de Oro”, según la cual enrolarse en actividades digitales (como el uso de las redes sociales [Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp] a través del celular, ver películas, programas o series en diferentes dispositivos digitales (televisión, tabletas o laptops] o jugar videojuegos en computadoras o consolas) no es malo siempre y cuando se haga a niveles moderados: ni muy poco, ni demasiado tiempo. Al igual que Ricitos de Oro buscando la sopa que estuviera a la temperatura perfecta o la cama que fuera perfecta para dormir, cuando la tecnología se utiliza por demasiado tiempo, puede interferir con cuestiones como la escuela, actividades de ocio, u otras actividades sociales. A través del cuento de Ricitos de Oro, Przybylski y Weinstein [1] proponen la idea de que existe un rango de tiempo “adecuado” en los jóvenes para conectarse a actividades digitales.



Obtenido de istockphoto.com

La Hipótesis de Ricitos de Oro [2,3] señala que hay un punto en que el daño que pueden hacer las actividades digitales es directamente proporcional al tiempo de exposición a las mismas. En otras palabras, muy poco tiempo puede generar que los jóvenes no tengan interacciones digitales importantes con sus pares (necesarias para desarrollarse durante la adolescencia y juventud), mientras que demasiado tiempo de exposición puede desplazar otras actividades significativas al aire libre (ir a la escuela, reunirse con amigos de forma presencial o hacer algún tipo de ejercicio, lo que puede disminuir el bienestar mental). Pero ¿Qué tanto es tantito tiempo en estas actividades digitales?

Primero, tenemos que considerar cómo se utiliza el internet en México. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en su Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares [ENDUTIH] [3], 93.8 millones de mexicanos utilizan el internet ¡Más del 90% de la población total de siendo las personas de 18 a 24 años quienes más lo utilizaron durante el 2022.

Esta encuesta también indica que personas de 6 a 11 años ya utilizan el internet, seguramente proporcionado por un adulto. Aunque también hay otros estudios que indican que incluso niños de 0 a 8 años ya están usándolo [4].

En la ENDUTIH se señala también que los jóvenes de 18 a 24 años pasan un promedio de 5.9 horas diarias conectados a internet, mientras que los niños de 6 a 11 años invierten alrededor de 2.7 horas. Aunque esta encuesta se realiza cada dos años y todavía no se publican los datos del 2023 y el 2024, se prevé que las cifras del 2022 aumentarán.





Obtenido de pexels.com

## ¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO CUÁNTO TIEMPO PASAS CONECTADO A INTERNET?

---

De acuerdo con la ENDUTIH [3], los mexicanos utilizan el internet principalmente para comunicarse, acceder a las redes sociales y como una fuente de entretenimiento. En cuanto a los celulares, las principales aplicaciones que se usan son de mensajería instantánea, redes sociales y para acceder a contenidos de audio y video. En la actualidad, poseer un celular con conexión a internet resulta casi indispensable y es más bien considerada como “rara” la persona que no lo tiene.

Aunque a los adultos a veces les cueste trabajo comprenderlo, para los jóvenes es importante estar conectado a internet, ya que las redes sociales son uno de los principales medios de comunicación para ellos. Además de ayudarles a mantener sus relaciones con los demás, les permiten consumir contenido (videos cortos o imágenes), chatear con otros, enviar y recibir información, realizar actividades relacionadas con la escuela, descargar contenido, jugar juegos e incluso efectuar compras. Es interesante ver las fotos que los amigos suben a las diferentes plataformas, es divertido ver videos en TikTok, es atractivo escribir sobre chismes en WhatsApp, entre otras cosas [5,6]. Sin embargo, igual que en el cuento de Ricitos de Oro, los extremos pueden tener consecuencias negativas. Pasar demasiado tiempo conectado a internet puede generar en el usuario estrés, ansiedad, irritabilidad, tristeza, acoso cibernético, exposición de la información personal entre otros [7].

Por eso, autores como Przybylski y Weinstein [1] y McNamee et al. [2] señalan que, aunque una cantidad moderada de exposición a actividades digitales puede ser benéfica para la salud mental de las personas, es necesario establecer límites en cuanto a su tiempo de uso, especialmente en personas jóvenes y niños. Estos autores recomiendan que, entre semana, el tiempo que niños y jóvenes de 10 a 15 años les dedican a las actividades digitales sea de entre una a dos horas diarias, ya que a partir de tres horas empieza a disminuir el bienestar mental y se pueden presentar problemáticas de conducta, emocionales, entre pares o de comportamiento social; por lo tanto, pasar más de ese tiempo entre semana, ya es problemático. Durante los fines de semana, el tiempo recomendado antes de que se presenten diferentes tipos de complicaciones es de dos a tres horas diarias. Mientras que, para niños menores a dos años, se recomienda que no tengan exposición a actividades digitales [4].

Es importante hacer énfasis en estos datos porque ello responde a la pregunta de investigación de este artículo: ¿Qué tanto es tantito tiempo en el internet? Y si bien puede parecer difícil de controlar al principio, estos datos de tiempo pueden ofrecer una guía para medir el tiempo que se invierte en medios de pantalla como el celular o las tabletas, además de poner en perspectiva cuánto tiempo se invierte en realidad en medios digitales.

Si lo que se busca es reducir el tiempo que se invierte en actividades digitales, se recomiendan otras actividades como ir al cine, leer, jugar juegos de mesa, tener algún pasatiempo como dibujar o practicar algún deporte, salir a caminar o jugar algo divertido con los amigos, aprender algún idioma o algo que pueda ser productivo [8]. ¡Así que ahora lo sabes!, si conoces a alguien que pase más de tres horas diarias conectado a internet, ya sea en su celular, su tableta, la computadora o alguna consola, quizás sea un buen momento para, igual que Ricitos de Oro, buscar ese balance perfecto entre las actividades digitales y actividades al aire libre o actividades recreativas que no tengan que ver con pantallas.

Recuerda que si bien el internet es una herramienta muy útil que sirve para muchas cosas, puede que no sea saludable pasar demasiado tiempo conectados. El uso moderado de la tecnología digital (como los celulares, las tabletas o las computadoras) puede ser una ventaja en un mundo conectado si se utiliza adecuadamente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
2. McNamee, P., Mendolia, S., & Yerokhin, O. (2021). Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology*, 41(1), 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.100992>
3. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares* (ENDUTIH). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH\\_22.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH_22.pdf)
4. Rideout, V., Saphir, M., Robb, J., Rudd, A. & Herrick, D, K. (2020). *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight*. 2020. Common Sense Media. [https://www.common Sense Media.org/sites/default/files/research/report/2020\\_zero\\_to\\_eight\\_census\\_final\\_web.pdf](https://www.common Sense Media.org/sites/default/files/research/report/2020_zero_to_eight_census_final_web.pdf)
5. Acuña, M., Herrera, K., & Gil, L. (2017). Motivación de jóvenes universitarios hacia el uso de teléfonos celulares. *Revista Encuentros*,

Universidad Autónoma del Caribe, 15(01), 91-105. <http://dx.doi.org/10.15665/re.v15i1.631>

6. Sittichai, R., & Smith, P. (2020). Information Technology Use and Cyberbullying Behavior in South Thailand: A Test of the Goldilocks Hypothesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197122>
7. Bracho, F. (2018). Riesgos de internet para el desarrollo psicosocial de estudiantes en la adolescencia temprana y media. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 25(13), 79-100. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6865945.pdf>
8. Oliveros, M. (2018). Condicionamiento operante para disminuir el uso del celular. *Ibanasca*, 1(1), 64-75. <https://repositorio.unibague.edu.co/server/api/core/bitstreams/7497ad9e-bb9f-4446-bd8e-c369bfee05b9/content>

## FOTOGRAFÍAS:

Fotografías obtenidas de istockphoto y pexels.