

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

CARRERA DE DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

TEMA:

LA INFLUENCIA DE LA EXPOSICIÓN TEMPRANA A
PANTALLAS EN EL DESARROLLO SOCIAL DE LOS NIÑOS
DE 2 A 4 AÑOS EN EL CNH ATOCHA - LAQUIGO

AUTOR: Analía Alejandra Chulde Gutiérrez

DIRECTOR: Licenciada en Estimulación Temprana María
Cristina Raza Suárez Magister en Educación Especial.

FECHA: 6 de marzo del 2025

Ambato – Ecuador

2025

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

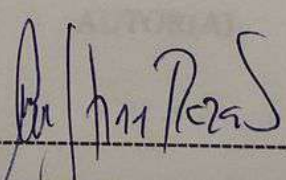
APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Lcd. María Cristina Raza Suarez Mg.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: "LA INFLUENCIA DE LA EXPOSICIÓN TEMPRANA A PANTALLAS EN EL DESARROLLO SOCIAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS EN EL CNH ATOCHA - LAQUIGO", presentado por la Señorita Analía Alejandra Chulde Gutiérrez, para optar por el Título de Tecnólogo en Desarrollo Infantil Integral **CERTIFICO**, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 7 de marzo de 2025.



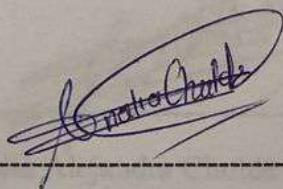
LCD. MARÍA CRISTINA RAZA SUAREZ MG.

c.c. 1803888849

DIRECTOR(A)

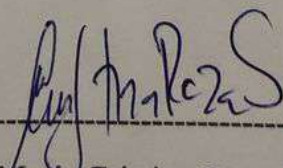
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: LA INFLUENCIA DE LA EXPOSICIÓN TEMPRANA A PANTALLAS EN EL DESARROLLO SOCIAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS EN EL CNH ATOCHA - LAQUIGO", le corresponde exclusivamente a: Analía Alejandra Chulde Gutiérrez, Autor/a bajo la Dirección de Licenciada en Estimulación Temprana María Cristina Raza Suárez Magister en Educación Especial, Director (a) del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Analía Alejandra Chulde Gutiérrez

AUTOR(A)



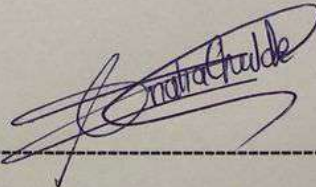
Lcd. María Cristina Raza Suarez Mg.

DIRECTOR(A)

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Analía Alejandra Chulde Gutiérrez

c.c. 180572515-5

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer al Instituto Superior Tecnológico España por brindarme una educación de calidad y por su compromiso con la formación de profesionales altamente capacitados. Su dedicación y esfuerzo han sido pilares fundamentales en mi proceso de aprendizaje. Asimismo, extiendo mi gratitud a la Carrera de Desarrollo Infantil Integral por el excelente nivel educativo impartido, el enfoque humano y pedagógico con el que nos han guiado, y por proporcionar las herramientas necesarias para enfrentar el presente y futuro de la infancia. Cada conocimiento adquirido y cada experiencia vivida han sido fundamentales en mi crecimiento personal y profesional.

Analía Alejandra Chulde Gutiérrez

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento al Instituto Superior Tecnológico España por brindarme una educación de calidad y por su compromiso con la formación de profesionales altamente capacitados. Su dedicación y esfuerzo han sido pilares fundamentales en mi proceso de aprendizaje.

Asimismo, extendiendo mi gratitud a la Carrera de Desarrollo Infantil Integral por el excelente nivel educativo impartido, el enfoque humano y pedagógico con el que nos han guiado, y por proporcionarnos las herramientas necesarias para contribuir al bienestar y desarrollo de la infancia. Cada conocimiento adquirido y cada experiencia vivida han sido esenciales en mi crecimiento personal y profesional.

Analía Alejandra Chulde Gutiérrez

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por guiarme y darme la fuerza en cada paso de este camino. A mi familia, por ser mi soporte incondicional en todo este proceso profesional. En especial, a mi madre y mi hermano, Catalina y Paúl, por ser mi mayor apoyo emocional y financiero; son la luz de mi vida y sin ustedes no habría llegado hasta aquí. Su amor, su entrega y su constante impulso han sido el motor que me ha mantenido firme ante cada desafío.

No menos importante, a mi pareja Steven, por estar a mi lado con paciencia, comprensión y amor. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por celebrar mis logros y acompañarme en mis tropiezos. También a Lucas y Benjamín, cuya ternura, afecto y alegría me llenan el corazón y son los verdaderos detonantes de mi felicidad. A cada uno de ustedes, les debo más de lo que las palabras pueden expresar. Este logro también es suyo.

Analía Alejandra Chulde Gutiérrez

Tabla de contenido

RESUMEN EJECUTIVO	1
ABSTRAC	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPITULO I.....	4
ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS	4
1.1 Planteamiento del problema.....	6
1.1.1 Árbol de Problemas	6
1.1.2 Análisis del árbol de problemas.....	7
1.2 Justificación.....	8
1.3 Objetivos	9
1.3.1 Objetivo general.....	9
1.3.2 Objetivos específicos.	10
CAPITULO II	11
MARCO REFERENCIAL	11
2.1 Variables.....	11
2.2 Marco Teórico	11
2.2.1 Variable Independiente	11
2.2.2 Variable Dependiente	21
2.3 Operalización de Variables.....	33
2.3.1 Variable dependiente – Desarrollo Social	33

2.3.2 Variable independiente – Exposición Temprana a Pantallas.....	33
CAPITULO III.....	34
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	34
3.1 Metodología.....	34
3.2 Enfoque de la investigación.....	35
3.3 Cuestionarios o instrumentos utilizados	36
3.3.1 Ficha de observación	36
3.3.2 Encuesta.....	36
3.4 Población.....	37
3.5 Muestreo	37
CAPITULO IV	39
ANALISIS DE RESULTADOS	39
4.1 Tabulación e interpretación de encuestas	39
4.2 Discusión de resultados	41
CAPITULO V	43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
5.1. Conclusiones del estudio.....	43
5.2. Recomendaciones.....	44
Bibliografía	45
ANEXOS.....	48
Plan de intervención	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico # 1 – Árbol de problemas.....	6
Gráfico #2 – Variable dependiente y variable independiente	11
Gráfico #3 – Resultados de la ficha de observación	39
Gráfico #4 – Resultado de la encuesta	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla #1 – Desarrollo Social.....	33
Tabla #2 – Exposición Temprana a Pantallas	33
Tabla #3 – Población a investigar	37
Tabla #4 – Ficha de observación.....	39
Tabla #5 – Encuesta	40

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio analiza la influencia de la exposición temprana a pantallas digitales en el desarrollo social de niños de 2 a 4 años en el CNH (Creciendo con Nuestros Hijos) Atocha - Laquigo, considerando cómo el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede afectar su comunicación, interacción con pares y regulación emocional. El problema radica en que el incremento del tiempo frente a pantallas en la infancia ha generado preocupaciones sobre su impacto en desarrollo de la empatía y las habilidades sociales, debido a la reducción de interacciones cara a cara y la sustitución de experiencias fundamentales para el desarrollo. El objetivo principal de la investigación es determinar la relación entre el tiempo de exposición a pantallas y el nivel de interacción social de los niños, identificando los efectos negativos de la tecnología en su desarrollo. Para ello, se aplicó una metodología cuantitativa basada en encuestas dirigidas a padres y fichas de observación para evaluar el comportamiento social de los niños en su entorno educativo y familiar. Los datos recopilados permitieron analizar los hábitos de uso de dispositivos electrónicos y su impacto en la comunicación, la expresión emocional y la capacidad de establecer relaciones interpersonales. Los resultados esperados indican que los niños con mayor exposición a pantallas tienden a presentar dificultades en su interacción social, menor capacidad de resolución de conflictos y problemas en la regulación de sus emociones. También, se prevé que el uso excesivo de los dispositivos afecte el desarrollo del lenguaje y la atención, lo que podría repercutir en su rendimiento académico futuro. A partir de estos hallazgos, se recomienda establecer estrategias para reducir el tiempo de pantalla, fomentar el juego interactivo y concienciar a los padres sobre la importancia de equilibrar la tecnología con actividades sociales y educativas que favorezcan el crecimiento integral de los niños.

Palabras clave: desarrollo social, exposición a pantallas, interacción infantil, comunicación, regulación emocional.

ABSTRAC

This study analyzes the influence of early exposure to digital screens on the social development of children aged 2 to 4 years at CNH which stands for “Creciendo con Nuestros Hijos” (Growing with Our Children) program at Atocha- Laquigo. This research considers how the excessive use of electronic devices can affect communication, interaction with peers, and emotional regulation. The issue lies in the increased screen time in childhood, which has raised concerns about its impact on the development of empathy and social skills due to the reduction of face-to-face interactions and the replacement of experiences crucial for development. The primary objective of the research is to determine the relationship between screen exposure time and the level of social interaction of children, identifying the negative effects of technology on their development. A quantitative methodology was applied to achieve this. For instance, surveys directed at parents and observation sheets were used to assess the children's social behavior in their educational and family environments. The data collected allowed us to analyze electronic device usage habits and their impact on communication, emotional expression, and the ability to establish interpersonal relationships. The expected results indicate that children with higher screen exposure tend to have difficulties in social interaction, lower conflict resolution skills, and issues with emotional regulation. Furthermore, it is anticipated that excessive device use will affect language development and attention in their future academic performance. Based on these findings, it is recommended to establish strategies to reduce screen time, promote interactive play, and raise awareness among parents about the importance of balancing technology with social and educational activities that support the children's overall growth.

Keywords: social development, screen exposure, child interaction, communication, emotional regulation.

INTRODUCCIÓN

En los primeros años de vida, las interacciones con familiares y sus pares juegan un papel clave en la adquisición de habilidades esenciales para la vida en sociedad. Sin embargo, en la actualidad, el uso de dispositivos electrónicos ha aumentado significativamente, influyendo en la forma en que los niños interactúan con su entorno y afectando potencialmente su desarrollo social.

La exposición temprana a pantallas ha generado un amplio debate en la comunidad científica y educativa, ya que su uso excesivo puede reducir las oportunidades de juego, limitar la comunicación cara a cara y afectar la capacidad de los niños para establecer relaciones interpersonales. Organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han emitido recomendaciones para regular el tiempo de exposición a pantallas en la infancia, enfatizando la importancia de equilibrar la tecnología con experiencias sociales y cognitivas que favorezcan un crecimiento saludable.

Este estudio analiza el impacto del uso excesivo de pantallas en el desarrollo social de niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha - Laquigo, evaluando cómo la exposición prolongada afecta su comunicación, interacción con otros y regulación emocional. A través de encuestas y observaciones, se busca comprender la relación entre la tecnología y las habilidades sociales en la infancia, identificando patrones y posibles consecuencias del uso excesivo de dispositivos electrónicos. En este contexto, se propone un plan de intervención para padres y cuidadores, concienciando sobre el uso responsable de la tecnología, estableciendo límites de tiempo y promoviendo actividades como el juego al aire libre y la interacción familiar.

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

Según la Organización Mundial de la Salud “OMS” (2024), en su investigación “Pantallas y desarrollo infantil: Cómo el uso excesivo afecta el lenguaje, la empatía y las habilidades sociales”, recomienda limitar el uso a una hora diaria, ya que los niños pierden oportunidades de interacción verbal, lo que impacta negativamente en su vocabulario y aprendizaje del lenguaje. El exceso de pantallas también aumenta los niveles de excitación, dificultando el sueño y afectando la memoria y funciones cognitivas, interfiere con la comunicación cara a cara, reduciendo el vínculo afectivo entre padres e hijos. Esto puede llevar a retrasos en el desarrollo emocional, la empatía y las habilidades sociales, dificultando la formación de relaciones sanas.

Como menciona Vaishnavi (2023), en su investigación “Impacto del tiempo de pantalla en el desarrollo de los niños: dominios cognitivos, lingüísticos, físicos, sociales y emocionales” revela que el tiempo frente a la pantalla está creciendo constantemente en todos los grupos de edad: bebés, niños pequeños, niños en edad preescolar y niños en edad escolar. Las influencias negativas incluyen la adicción a la tecnología, el aumento del nivel de estrés, la reducción de las actividades físicas, la falta de sueño, la angustia emocional, los problemas de relación y los problemas de comportamiento. Aunque la tecnología y los medios digitales se han vuelto omnipresentes en la sociedad moderna, aún queda mucho por aprender sobre sus efectos en el desarrollo infantil.

El investigador Hidalgo (2024) señala en su estudio “Pantallas y desarrollo infantil”, que el uso excesivo de pantallas en la primera infancia reduce el tiempo y el interés de los niños por interactuar con sus pares y adultos cercanos, dificultando el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Los niños aprenden principalmente

a través de la imitación en interacciones cara a cara, donde crean vínculos significativos y desarrollan empatía. Estas experiencias son esenciales para comprender y manejar emociones, formar relaciones saludables y afrontar desafíos emocionales. El aislamiento social causado por el uso excesivo de dispositivos puede retrasar estos procesos, afectando negativamente su desarrollo integral.

Según Pérez (2019), en su estudio “Influencia de la tablet en el desarrollo infantil perspectivas y recomendaciones” enfatiza que la exposición temprana a dispositivos electrónicos ha suscitado un creciente interés en la investigación, especialmente por su impacto en el desarrollo social durante los primeros años de vida. Diversos estudios han señalado que el uso prolongado de pantallas en edades tempranas puede influir en la interacción con su entorno, afectando habilidades clave como la comunicación, la empatía y el juego simbólico, fundamentales para el desarrollo social. Este fenómeno plantea la necesidad de comprender los efectos específicos de estas interacciones tecnológicas y de establecer pautas que promuevan un equilibrio entre el uso de pantallas y actividades tradicionales que fomenten el desarrollo integral de los niños.

Como lo indica Jijón (2019) en su trabajo “Las pantallas son un problema en el desarrollo infantil”, concluye que el tiempo que los niños menores de dos años pasan frente a pantallas ha aumentado considerablemente. Mientras que a finales de los años noventa estos niños veían aproximadamente una hora y media de televisión diaria, para 2017 este tiempo superaba las tres horas, a empaquetando no solo la televisión, sino también dispositivos como tabletas, celulares y computadoras. Este fenómeno responde a la creciente penetración de las tecnologías móviles, que ha transformado los hábitos de consumo de los más pequeños. Sin embargo, diversos expertos advierten que el uso excesivo de pantallas en niños menores de 12 años puede tener efectos

perjudiciales en su desarrollo, especialmente en su capacidad para establecer relaciones sociales, este exceso de exposición digital limita la interacción cara a cara con otros niños, lo que es esencial para su desarrollo emocional.

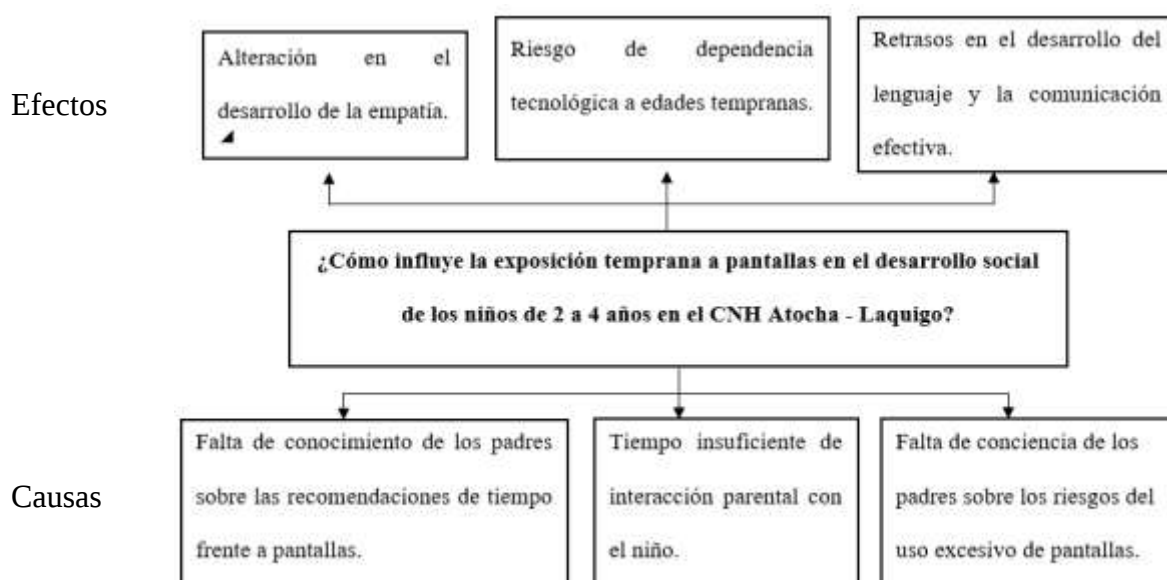
Se sabe según Ponti (2023) mediante su investigación “El tiempo frente a la pantalla y los niños en edad preescolar: Promover la salud y el desarrollo en un mundo digital” concluye que la alta exposición a la televisión de fondo afecta negativamente el uso y la adquisición del lenguaje, el desarrollo cognitivo y las habilidades fundamentales de la función ejecutiva (es decir, atención, memoria de trabajo, control de impulsos) en niños menores de 5 años. También se ha demostrado que la televisión de fondo reduce la cantidad y la calidad de la interacción entre padres e hijos y distrae a los niños del juego.

1.1 Planteamiento del problema.

¿Cómo influye la exposición temprana a pantallas en el desarrollo social de los niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha - Laquigo?

1.1.1 Árbol de Problemas

Gráfico # 1 – Árbol de problemas



Nota: Causas y efectos del problema. Elaborado por Chulde (2024)

1.1.2 Análisis del árbol de problemas

La falta de conocimiento de los padres sobre las recomendaciones de tiempo frente a pantallas, como las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que sugieren evitar la exposición en niños menores de 2 años y limitarla a una hora diaria entre los 2 y 4 años, contribuye significativamente a la exposición excesiva de los niños pequeños a dispositivos digitales. Esta desinformación, alimentada por la escasa orientación recibida por los padres y la influencia de los medios, incrementa el riesgo de efectos negativos en el desarrollo infantil, entre estos efectos, destaca la alteración en el desarrollo de la empatía, una habilidad esencial que se construye a través de interacciones sociales directas. El uso prolongado de dispositivos limita estas interacciones, sustituyéndolas por experiencias virtuales que no fomentan el reconocimiento de emociones ajenas dando como resultado, que los niños pueden experimentar dificultades para interpretar señales emocionales como expresiones faciales o tonos de voz, lo que repercute negativamente en sus relaciones sociales y en su capacidad de conexión emocional.

El tiempo insuficiente de interacción parental con el niño, derivado de las largas jornadas laborales y el ritmo acelerado de vida, puede generar una desconexión en la relación familiar, afectando el vínculo afectivo y la comunicación dentro del hogar. Los dispositivos electrónicos se convierten en una solución rápida para mantener a los niños entretenidos, desplazando actividades esenciales como el juego en familia, la lectura compartida y el diálogo cotidiano. Esta falta de acompañamiento en su crecimiento limita el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas fundamentales, ya que los niños aprenden principalmente a través de la interacción directa con sus cuidadores. Como consecuencia, la exposición constante a pantallas sin una regulación adecuada fomenta una dependencia tecnológica a edades

tempranas. Al encontrar en los dispositivos una fuente inagotable de entretenimiento y estimulación, los niños pueden desarrollar una preferencia excesiva por la tecnología sobre otras formas de aprendizaje y recreación, como la exploración del entorno, el juego físico o la socialización con sus pares. A largo plazo, esta dependencia podría derivar en problemas emocionales, dificultades para regular la frustración y una disminución en la capacidad de disfrute de actividades fuera del ámbito digital, impactando negativamente su desarrollo integral.

1.2 Justificación

La importancia del proyecto sirve para entender cómo el uso de dispositivos digitales impacta en una etapa fundamental del desarrollo infantil, en este período, los niños forman habilidades esenciales como la comunicación, la empatía y la interacción social, las cuales pueden verse alteradas por la sustitución de interacciones humanas por experiencias digitales. Este tema es especialmente relevante debido al creciente acceso a tecnologías en edades tempranas, lo que plantea riesgos asociados al desarrollo emocional y social, como dificultades para establecer relaciones interpersonales y manejar emociones, aporta bases científicas para educar a padres y cuidadores sobre los riesgos del uso excesivo de pantallas, promoviendo prácticas más saludables y orientadas al desarrollo integral de los niños. La comprensión de estos efectos es vital para diseñar estrategias que fomenten un equilibrio entre el uso de tecnologías y las experiencias sociales reales, fundamentales para un desarrollo saludable.

El interés de este proyecto radica en abordar un fenómeno contemporáneo que afecta a una generación inmersa en la tecnología desde los primeros años de vida. Identificar los efectos de la exposición a pantallas no solo satisface una inquietud científica, sino también social, dado que este conocimiento puede responder a

preguntas recurrentes de cuidadores y profesionales. Asimismo, explorar alternativas y prácticas que equilibren el uso de pantallas con interacciones humanas fomenta un modelo educativo y familiar más adaptativo y consciente.

Los principales beneficiarios del proyecto son los niños de 2 a 4 años, ya que su desarrollo social puede optimizarse a partir de los hallazgos de la investigación. También se beneficiarán padres, cuidadores y docentes, quienes podrán recibir orientaciones prácticas basadas en evidencia para mejorar su manejo del tiempo frente a pantallas en edades tempranas. Además, profesionales en áreas como pediatría, psicología infantil y educación tendrán acceso a información relevante que complementará sus intervenciones en esta población.

La realización de este proyecto es factible debido a la disponibilidad de recursos para recopilar datos, como entrevistas a padres, cuestionarios y observaciones de campo en centros educativos. Además, el tema es actual y relevante, lo que facilita el interés y la participación de instituciones y familias. Por último, la existencia de estudios previos relacionados proporciona una base teórica sólida que guía el diseño metodológico y permite desarrollar la investigación de manera eficiente dentro de los recursos y plazos disponibles.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Analizar la influencia de la exposición temprana a pantallas digitales en el desarrollo social de los niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha - Laquigo, identificando los efectos positivos y negativos que pueden derivarse de esta interacción temprana con la tecnología.

1.3.2 Objetivos específicos.

1. Fundamentar la relación entre el tiempo de exposición a pantallas digitales y el nivel de interacción social de los niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha - Laquigo con sus pares y familiares.
2. Determinar el tiempo de exposición a pantallas en los niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha - Laquigo y sus efectos
3. Diagnosticar la interacción social de los niños de 2 a 4 años el CNH Atocha - Laquigo.
4. Elaborar una propuesta de plan de intervención para padres de los niños del CNH Atocha - Laquigo.

CAPITULO II

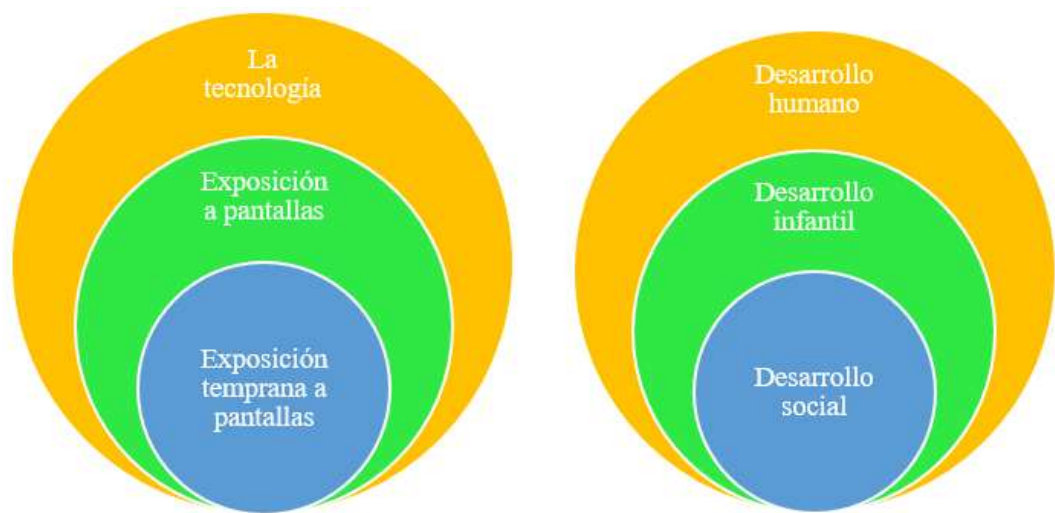
MARCO REFERENCIAL

2.1 Variables

Variable independiente: “Exposición temprana a pantallas”

Variable dependiente: “Desarrollo social”

Gráfico #2 – Variable dependiente y variable independiente



Nota: Variable dependiente y variable independiente. Elaborado por Chulde (2024)

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Variable Independiente

“La influencia de la tecnología y sus rápidos avances en el desarrollo del niño incluye un aumento de los trastornos físicos, fisiológicos y de conducta que los sistemas educativos y sanitarios están apenas empezando a descubrir y, desde luego, no comprenden todavía. La obesidad y la diabetes infantiles son ya epidemias nacionales en Canadá y Estados Unidos, y sus causas están relacionadas con el uso excesivo de las tecnologías. Hay diagnósticos de trastorno de déficit de atención e hiperactividad, trastorno de coordinación, retrasos en el desarrollo, dificultades de

aprendizaje, trastorno del procesamiento sensorial, ansiedad, depresión y trastornos del sueño asociados al uso excesivo de las tecnologías.” (Mares, 2012, p. 23)

“El uso de los dispositivos móviles ha pasado a ser un instrumento de acompañamiento de las actividades cotidianas de los niños y no como instrumento de mera necesidad, lo que ha generado un impacto en la sociedad actual. Esto ha favorecido que cada vez sea mayor la preocupación por la influencia que pueden ejercer estas nuevas tecnologías, específicamente los dispositivos móviles (Tablet y Smartphone), en el desarrollo y ajuste personal de los niños. Existe un creciente interés por conocer no solo el uso que hacen los niños de estos dispositivos, sino también los factores de riesgo y protección que los rodean en los diferentes contextos en los que crecen.” (Martínez Ruvalcaba et al., 2015, p. 78).

El uso de dispositivos móviles ha dejado de ser una simple herramienta de necesidad, convirtiéndose en parte integral de las actividades diarias de los niños. Esta transformación ha generado preocupaciones sobre los efectos de la tecnología en el desarrollo y ajuste personal infantil. En concordancia con los hallazgos de este estudio, se observa que la exposición excesiva a pantallas afecta negativamente el desarrollo social de los niños, lo que subraya la necesidad de analizar los factores de riesgo y protección mencionados por los autores para diseñar intervenciones que mitiguen estos efectos.

"El exceso de horas de visionado de televisión se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad en la infancia, así como con un incremento en las conductas agresivas y de alto riesgo cuando los contenidos no son adecuados. Además, la Asociación Americana de Pediatría recomienda que los menores de 2 años no vean televisión y que los mayores de esta edad no lo hagan más de dos horas diarias, debido a la asociación del visionado excesivo con un aumento de problemas físicos,

académicos y de comportamiento" (Vara Robles et al., 2009, pág.)

"El uso excesivo de tecnología en niños menores de 4 años, la exposición a los dispositivos sin supervisión y los posibles efectos negativos en el desarrollo psicomotor del niño son motivos de preocupación en la práctica pediátrica. Se ha observado que la preocupación parental por las alteraciones del desarrollo se hace presente cuando los niños están expuestos a la tecnología fuera de las recomendaciones vigentes por edades." (Pedrouzo et al., 2020, p. 393).

"A partir de los resultados de varias investigaciones, diferentes entidades desarrollaron recomendaciones sobre el uso de pantallas en niños, fijando la mayoría de ellas un límite 'seguro' de consumo de dos horas al día. Sin embargo, la evidencia que las respalda es muy débil." (Gavoto et al., 2020, p. XX).

"El hallazgo de preocupación parental acerca del desarrollo psicomotor del niño es un indicador de riesgo. Hay un 80 % de probabilidades de que existan alteraciones, lo que requiere una evaluación clínica detallada y la aplicación de pruebas estandarizadas para una intervención oportuna." (Pedrouzo et al., 2020, p. 398).

Exposición temprana a pantallas

"El tiempo en pantalla mayor a 2 horas/día en menores de 5 años se asocia a problemas del desarrollo, tales como conductas agresivas y problemas de sueño, autocontrol, atención y cooperación." (Goldfarb, 2016, p. 130).

El uso de dispositivos electrónicos con pantalla, como televisores, tabletas, teléfonos inteligentes y computadoras, ha aumentado significativamente en los últimos años, incluyendo su uso en edades cada vez más tempranas. La exposición a pantallas en niños de 2 a 4 años ha generado un debate en la comunidad científica y educativa debido a sus posibles implicaciones en el desarrollo infantil, particularmente en la esfera social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia

Americana de Pediatría (AAP), el uso prolongado y no supervisado de pantallas puede afectar el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños (OMS, 2021; AAP, 2022).

Características de la exposición temprana a pantallas

- Definición y tipos de exposición

“La exposición temprana a pantallas en niños de 2 a 4 años presenta varias características relevantes. En primer lugar, el tipo de interacción con las pantallas puede ser pasivo, cuando el niño solo observa sin interactuar, o activo, cuando participa mediante aplicaciones interactivas o juegos educativos” (Madigan et al., 2020). También se refiere al tiempo y la frecuencia con que los niños pequeños interactúan con dispositivos electrónicos con pantallas. Se pueden distinguir diferentes formas de exposición:

- Pasiva: cuando el niño está frente a una pantalla sin interactuar activamente (por ejemplo, ver televisión o vídeos en línea).
- Interactiva: cuando el niño participa activamente en el contenido de la pantalla, ya sea a través de aplicaciones educativas, videojuegos o videollamadas.

La cantidad de tiempo que los niños pasan frente a pantallas es un factor fundamental en su desarrollo, y varios estudios han demostrado que la exposición prolongada puede tener efectos adversos. En particular, los niños que pasan más de dos horas al día frente a dispositivos electrónicos muestran indicadores de problemas en su desarrollo social y cognitivo. Esta sobreexposición limita las oportunidades de los niños para participar en actividades interactivas y juegos físicos que son esenciales para su crecimiento emocional y social. Además, el exceso de tiempo frente a las pantallas reduce el tiempo disponible para las interacciones cara a cara con otros niños

y adultos, lo que afecta negativamente la capacidad de los niños para desarrollar habilidades clave como la comunicación, la empatía y la regulación emocional. A medida que los niños pasan más tiempo con dispositivos, se reduce la posibilidad de que puedan involucrarse en experiencias que fomenten un desarrollo cognitivo saludable, lo que, con el tiempo, puede tener repercusiones en su aprendizaje y en su capacidad para relacionarse con los demás (Radesky et al., 2021).

A más de la cantidad de tiempo que los niños pasan frente a las pantallas, la calidad del contenido es un factor crucial que puede influir en el impacto de la tecnología en su desarrollo. Cuando los niños utilizan dispositivos electrónicos con fines educativos y bajo la supervisión activa de los padres, los efectos negativos asociados con el uso de pantallas pueden reducirse significativamente. En lugar de solo consumir contenido pasivo, como programas de entretenimiento, los niños pueden interactuar con materiales diseñados para fomentar el aprendizaje, lo que les permite desarrollar habilidades cognitivas de manera más efectiva. Sin embargo, para que esto ocurra, es fundamental que los padres estén involucrados en la selección del contenido y supervisen el tiempo de exposición, asegurándose de que sea apropiado para la edad y que favorezca el desarrollo de competencias clave como el lenguaje, la resolución de problemas y la creatividad. De esta manera, aunque el uso de pantallas en la infancia debe ser limitado, cuando se usa de forma controlada y educativa, puede ofrecer beneficios en términos de aprendizaje y desarrollo intelectual (AAP, 2022).

"Numerosos estudios han demostrado los efectos perjudiciales de las pantallas en el desarrollo cognitivo de los niños y en su éxito académico. Se ha evidenciado una asociación entre el tiempo dedicado a pantallas móviles y las dificultades de comportamiento (trastornos de atención, hiperactividad) en niños en edad preescolar." (Akbayin et al., 2023, p. XX).

Fundamentos teóricos

Teoría del desarrollo social de Vygotsky

Según Vygotsky (1978) en su investigación “Enfoque: sociocultural”, el desarrollo social y cognitivo de los niños ocurre a través de la interacción con otras personas, especialmente con adultos y compañeros. Cuando los niños pasan demasiado tiempo frente a pantallas en lugar de participar en interacciones sociales cara a cara, pueden experimentar dificultades en la adquisición del lenguaje, la empatía y las habilidades de comunicación (Ramis Assens, 2021).

Teoría del apego de Bowlby

El apego seguro entre un niño y sus cuidadores es fundamental para su desarrollo socioemocional. La exposición prolongada a pantallas puede reducir el tiempo de interacción entre padres e hijos, afectando la calidad del apego y la capacidad del niño para regular sus emociones y desarrollar habilidades sociales adecuadas (Desmurget, 2020).

Factores asociados a la exposición a pantallas

El uso de pantallas en niños pequeños está determinado por varios factores. Entre los factores familiares, se encuentran la disponibilidad de dispositivos en el hogar, el nivel educativo de los padres y el estilo de crianza. Según un estudio de McArthur et al. (2021) en su estudio “Trayectorias del uso de pantallas durante la primera infancia: predictores e impactos en el desarrollo” nos dice que los niños cuyos padres tienen un uso frecuente de dispositivos electrónicos tienen mayor probabilidad de ser expuestos a pantallas desde una edad temprana.

El uso temprano de pantallas depende de múltiples factores, como:

- Factores familiares: disponibilidad de dispositivos en el hogar, nivel educativo de los padres y estilos de crianza.

- Factores sociales: influencia de la sociedad digital, presión de otros padres y el papel de la tecnología en la educación.
- Factores individuales: características del niño, como su nivel de desarrollo, intereses y habilidades.

El entorno social en el que crecen los niños juega un papel fundamental en los hábitos relacionados con el uso de pantallas. En muchos contextos, el uso de dispositivos digitales se ha vuelto una práctica común y aceptada, lo que lleva a una normalización de su uso incluso en edades tempranas. La presión social para seguir este comportamiento también es notable, especialmente entre los padres, quienes pueden sentirse impulsados a permitir que sus hijos usen dispositivos electrónicos debido a la influencia de otras familias o la percepción de que estos medios pueden ser beneficiosos para el desarrollo de los niños. Esta presión social genera un entorno donde los dispositivos digitales se consideran casi imprescindibles, lo que puede aumentar la cantidad de tiempo que los niños pasan frente a las pantallas.

A medida que las tecnologías digitales se han integrado más en la vida cotidiana, los padres pueden verse influenciados por la creencia de que el uso de pantallas es una parte normal del desarrollo infantil. Sin embargo, la aceptación generalizada de estos dispositivos no siempre tiene en cuenta los posibles efectos negativos que la sobreexposición a ellos puede generar en los niños. Esta normalización del uso de la tecnología puede llevar a los padres a disminuir la importancia de otras actividades que favorecen el desarrollo social y cognitivo, como el juego al aire libre, las interacciones cara a cara y el tiempo dedicado a otras formas de aprendizaje. De este modo, la presión social y las expectativas culturales juegan un papel clave en la cantidad de tiempo que los niños pasan frente a pantallas, lo que puede afectar su desarrollo en diferentes áreas (Gottschalk, 2020).

Los factores individuales, como el temperamento de cada niño y su capacidad para autorregularse, son determinantes importantes en la forma en que los niños responden al tiempo sin pantallas o a la realización de actividades alternativas. El temperamento, que varía de un niño a otro, influye en la forma en que cada uno percibe y maneja la ausencia de dispositivos electrónicos. Algunos niños, por ejemplo, pueden sentirse cómodos sin pantallas y disfrutar de otras formas de juego o interacción social, mientras que otros pueden mostrar resistencia o malestar cuando se les pide que se alejen de las pantallas. Este comportamiento puede estar relacionado con su disposición emocional o con la forma en que gestionan la frustración.

La capacidad de autorregulación es otro factor clave que influye en la facilidad con la que un niño puede adaptarse a la falta de pantallas. Los niños con una mayor capacidad de autorregulación tienden a ser más efectivos al manejar sus emociones ya adaptarse a nuevas situaciones, lo que incluye la transición entre actividades, como pasar de un tiempo frente a la pantalla a otro tipo de actividad. Por el contrario, los niños que aún están en proceso de desarrollar estas habilidades pueden experimentar más dificultades para hacer frente a la falta de estímulos digitales, lo que puede derivar en comportamiento impulsivo o irritabilidad. Por lo tanto, es importante tener en cuenta estas características individuales para entender cómo los niños pueden manejar los cambios en su rutina y las limitaciones de tiempo de pantalla (OMS, 2021).

"Existe buena evidencia que sugiere que la pantalla que ven antes de los 2 años tiene efectos negativos persistentes, especialmente en el desarrollo del lenguaje, las habilidades de lectura y la memoria a corto plazo del niño." (Goldfarb, 2016, p. 130).

Efectos de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo social

- Retraso en habilidades comunicativas y del lenguaje

Numerosos estudios han señalado que una exposición excesiva a las pantallas

durante la primera infancia puede afectar negativamente el desarrollo del lenguaje. La interacción verbal y la comunicación cara a cara son componentes esenciales para que los niños desarrollen sus habilidades lingüísticas, y el tiempo excesivo frente a dispositivos electrónicos puede sustituir estas interacciones. Las investigaciones sugieren que los niños que pasan más de dos horas diarias frente a pantallas en edades tempranas pueden experimentar un retraso en el desarrollo de su vocabulario y capacidad para expresar ideas y emociones. Esto se debe a que, en lugar de participar en conversaciones interactivas, los niños pasan más tiempo de manera pasiva consumiendo contenido digital, lo que limita las oportunidades de aprendizaje activo.

Un estudio longitudinal, demostrando que los niños que fueron expuestos a más de dos horas diarias de pantallas a los dos años presentaban un desarrollo lingüístico más lento a los cuatro años. Esta investigación sugiere que la sobreexposición a los medios digitales puede tener un impacto duradero en la capacidad de los niños para comunicarse efectivamente. En lugar de desarrollar sus habilidades sociales y lingüísticas a través de interacciones directas con sus cuidadores y otros niños, estos niños parecen tener menos oportunidades de practicar y mejorar su capacidad para comprender y producir lenguaje, lo que afecta su desarrollo general en áreas cognitivas y sociales (Madigan, 2020).

- Reducción de la interacción social

El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede interferir significativamente con las interacciones sociales esenciales que los niños necesitan para desarrollar habilidades emocionales y sociales. Cuando los niños pasan más tiempo frente a pantallas, se ven privados de oportunidades para interactuar de manera significativa con sus cuidadores y compañeros, lo cual limita su capacidad para formar vínculos afectivos y aprender comportamientos sociales adecuados. Las interacciones en

persona les permiten a los niños aprender a reconocer emociones y practicar habilidades sociales, como compartir, girarse y cooperar, habilidades fundamentales para su desarrollo social.

Cuando los niños pasan mucho tiempo frente a las pantallas, sus oportunidades para participar en juegos cooperativos o actividades en grupo se ven reducidas. En lugar de involucrarse en juegos que fomentan el trabajo en equipo, la resolución de problemas y el desarrollo de empatía, los niños tienden a optar por actividades más solitarias. Esto puede llevarlos a desarrollar dificultades para identificar y responder a las emociones de los demás, lo que afecta su capacidad para establecer relaciones saludables y comprender mejor las señales emocionales en las interacciones sociales (AAP, 2022).

Afectación en la regulación emocional

El uso prolongado de pantallas está estrechamente relacionado con problemas en la autorregulación emocional de los niños. La sobreexposición a dispositivos electrónicos, especialmente cuando excede las tres horas diarias, puede dificultar que los niños aprendan a controlar sus emociones de manera adecuada. La falta de interacción directa con otras personas y el aislamiento que genera el uso excesivo de pantallas impiden que los niños desarrollen las habilidades necesarias para manejar situaciones emocionales complejas, lo que podría resultar en una mayor vulnerabilidad a los problemas emocionales y de conducta.

Un metaanálisis reciente de estudios en el área concluyó que los niños que pasan más de tres horas diarias frente a pantallas tienen un mayor riesgo de experimentar impulsividad, irritabilidad y otros trastornos emocionales. Esta falta de regulación emocional puede manifestarse en comportamientos difíciles, como arrebatos de enojo o ansiedad, que dificultan las relaciones con sus compañeros y familiares. La

exposición excesiva a pantallas interfiere con el proceso natural de desarrollo emocional al no brindar las oportunidades necesarias para practicar habilidades de auto reflexión y autocontrol (Radesky et al., 2021).

Supervisión y acompañamiento parental

El uso compartido de pantallas con los niños mejora la calidad del tiempo de exposición y permite guiar el contenido consumido. Se recomienda que los padres interactúen con el niño mientras usa dispositivos, realizando una actividad participativa en lugar de pasiva (AAP, 2022).

"En nuestra encuesta, el tiempo promedio diario de pantalla de los niños menores de 6 años seguidos en la práctica general fue mayor que las recomendaciones actuales. Los médicos generales pueden advertir a los padres de niños en edad preescolar sobre los efectos de la sobreexposición a las pantallas, particularmente a los padres de niños en riesgo" (Akabayin et al., 2023).

"El tiempo de exposición a pantallas que inicia antes de los dos años, con un periodo mayor al aconsejado, incide en el proceso de ejecución de actividades correspondientes a cada una de las áreas del neurodesarrollo infantil" (Ramírez, 2022).

2.2.2 Variable Dependiente

"El ser humano es social y la empatía, como está explicitada en el artículo, es una precursora primordial de la conducta prosocial, es una habilidad esencial para los humanos, cuya vida tiene lugar en contextos sociales complejos" (Richaud, 2014).

"El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presentan progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social. Todos estos procesos se producen en interrelación continua, de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental

en la formación de personas. Luego de esta conceptualización, queda claro, en nuestra opinión, que para elaborar un proyecto que pretende influir positivamente y hacia el futuro en el desarrollo humano, haciendo esfuerzo en la motricidad, es necesario tener conocimientos claros sobre la evolución biológica, psicológica y social del ser, y conocimientos específicos sobre pedagogía de la motricidad." (Uribe Pareja, 1996).

El desarrollo humano es un proceso complejo y dinámico que involucra múltiples dimensiones interconectadas, incluyendo aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Para lograr un crecimiento equilibrado, es esencial que cualquier tipo de intervención, especialmente en la infancia, tome en cuenta tanto los factores internos del individuo, como su maduración y capacidades innatas, así como los factores externos, como el entorno familiar, educativo y social. En el caso de los niños pequeños, proporcionar una estimulación adecuada desde edades tempranas es fundamental para fortalecer su desarrollo integral, permitiéndoles alcanzar un estado óptimo en sus habilidades cognitivas, emocionales y motrices. De esta manera, se promueve no solo el bienestar individual del niño, sino también su capacidad para interactuar y adaptarse al entorno de manera efectiva (Uribe Pareja, 2001)

El desarrollo infantil es un proceso complejo y dinámico que involucra la maduración del sistema nervioso y la adquisición de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Este proceso no ocurre de manera aislada, sino que es el resultado de la interacción entre factores biológicos y ambientales, como la estimulación temprana, el entorno familiar y las experiencias de aprendizaje. La neuropsicología del desarrollo infantil analiza estos aspectos desde una perspectiva integral, permitiendo comprender cómo los niños adquieren habilidades intelectuales y conductuales a lo largo del tiempo y cómo ciertos factores pueden influir positiva o negativamente en su desarrollo óptimo (Rosselli y Matute, 2019).

El desarrollo infantil es un proceso dinámico y multifacético que resulta de la interacción de diversos factores biológicos, ambientales y sociales. Desde la etapa prenatal, las condiciones durante el embarazo, como la nutrición materna y la exposición a toxinas, pueden influir en la formación neurológica del niño. Asimismo, características individuales, como la genética y el temperamento, desempeñan un papel clave de la manera en que cada niño y procesa a su entorno. Además, factores contextuales, como el apego a los cuidadores, el nivel de estimulación cognitiva y el acceso a entornos enriquecedores, pueden potenciar o limitar el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Estos factores, combinados, determinan el ritmo y la calidad del desarrollo infantil, pudiendo generar impactos positivos que favorecen un desarrollo óptimo o, por el contrario, dificultades que pueden repercutir en su comportamiento, aprendizaje y habilidades sociales a lo largo de la vida. (Rosselli y Matute, 2019).

El desarrollo social en la primera infancia se refiere a la capacidad del niño para interactuar con su entorno y establecer relaciones significativas con otros. Este proceso es crucial, ya que permite la adquisición de habilidades socioemocionales esenciales para la vida adulta. A lo largo de los primeros años, los niños aprenden a comunicarse, a compartir, a comprender emociones ya desarrollar un sentido de pertenencia en su comunidad (Santrock, 2020).

Durante la primera infancia, el cerebro experimenta un alto grado de plasticidad, lo que implica que está en una fase de desarrollo acelerado y es especialmente sensible a los estímulos provenientes del entorno. En este período, las experiencias e interacciones que el niño tiene con su familia, cuidadores y pares juegan un papel crucial en la formación de sus habilidades cognitivas y emocionales. Las conexiones neuronales se fortalecen en función de la calidad y cantidad de estas interacciones, lo

que significa que las relaciones sociales tempranas pueden influir de manera significativa y duradera en su capacidad para procesar información, regular emociones y establecer vínculos afectivos a lo largo de su vida (Shonkoff y Phillips, 2021).

Características del Desarrollo Social en Niños de 2 a 4 Años

Durante esta etapa, los niños experimentan avances significativos en su capacidad de relacionarse con los demás. Algunas de las principales características del desarrollo social en esta edad incluyen:

- Interacción con pares:

A partir de los dos años, los niños comienzan a participar en juegos paralelos, donde juegan junto a otros niños sin una interacción directa. Alrededor de los tres o cuatro años, este juego evoluciona hacia juegos cooperativos, donde empiezan a compartir, girarse y seguir reglas básicas (Bjorklund y Causey, 2021).

- Desarrollo del lenguaje:

El desarrollo del lenguaje es fundamental en el proceso de maduración social de los niños, ya que les permite comunicarse de manera más clara y efectiva con los demás. Durante los años de dos a cuatro, los niños experimentan un crecimiento significativo en su vocabulario, lo que marca un avance crucial en su capacidad para expresar pensamientos, emociones y necesidades. Esta expansión del lenguaje no solo facilita la comunicación verbal, sino que también influye directamente en la forma en que los niños interactúan con su entorno social. Al aumentar su repertorio lingüístico, los niños pueden participar más activamente en conversaciones y comprender mejor las interacciones que ocurren a su alrededor. Este desarrollo del lenguaje les brinda herramientas esenciales para poder establecer vínculos con otros niños y adultos, lo que les ayuda a navegar en su mundo social de manera más efectiva y a integrar mejor

sus emociones en las dinámicas sociales. Así, el lenguaje no solo es un medio para expresar ideas, sino una herramienta fundamental para el desarrollo emocional y la adaptación social (Hoff, 2021).

- Empatía y reconocimiento de emociones:

Durante esta fase del desarrollo, los niños empiezan a ser capaces de identificar las emociones que experimentan las personas a su alrededor, y poco a poco van aprendiendo a reaccionar de manera adecuada ante ellas. Aunque el egocentrismo, o la tendencia a ver el mundo únicamente desde su propia perspectiva, sigue siendo una característica prevalente en los primeros años de vida, los niños comienzan a hacer progresos en su capacidad para reconocer y comprender los sentimientos de los demás. Este avance se refleja en su habilidad para responder de manera empática y adaptada a las emociones ajenas, mostrando un desarrollo gradual en su competencia emocional y social. A medida que crecen, aumentan su capacidad de tomar en cuenta las necesidades y emociones de los otros, lo que favorece la construcción de relaciones interpersonales más profundas y satisfactorias (Eisenberg et al., 2020).

- Autonomía y sentido de identidad:

Durante los primeros años de vida, los niños comienzan a desarrollar una comprensión de sí mismos, lo que les permite expresar sus gustos y preferencias. Esta etapa es crucial para la formación de su identidad personal, ya que empiezan a reconocer lo que les gusta y lo que no, lo que a su vez influye en cómo se relacionan con su entorno. A medida que se desarrollan, estas primeras decisiones y elecciones se convierten en aspectos fundamentales para la construcción de su personalidad, afectando su comportamiento y sus interacciones con otros.

Este proceso de autoconocimiento también facilita la integración de los niños en

diversos contextos sociales. A medida que adquieren un sentido de sí mismos, los niños son más capaces de relacionarse con otros, compartir sus intereses y participar en actividades grupales. Este desarrollo temprano es esencial para su adaptación y participación en diferentes entornos, como la familia, la escuela y otros espacios sociales, ya que les permite formar vínculos, entender normas sociales y adaptarse a las expectativas de los grupos a los que pertenecen (Lally y Mangione, 2020).

- Fundamentos Teóricos del Desarrollo Social

El desarrollo social en la infancia ha sido abordado por diversas teorías psicológicas que explican cómo los niños adquieren habilidades sociales:

- Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget:

Identificó la etapa preoperacional (2-7 años), en la cual los niños comienzan a desarrollar pensamiento simbólico ya participar en juegos de rol. Aunque aún presentan egocentrismo, esta etapa es crucial para el aprendizaje de normas sociales a través del juego y la imitación (Piaget, citado en Siegler et al., 2021).

- Teoría Sociocultural de Vygotsky:

Vygotsky destacó que el entorno social es fundamental para el aprendizaje y el desarrollo de los niños. Según su teoría, el proceso de adquisición de conocimientos no ocurre de manera aislada, sino que se enriquece a través de las interacciones que los tienen niños con personas más experimentadas, como los adultos y otros niños con habilidades más avanzadas. Estas interacciones proporcionan el apoyo necesario para que los niños comprendan y asimilen normas y comportamientos sociales, lo que les permite avanzar en su desarrollo cognitivo y emocional. Vygotsky sugirió que, a través de la "zona de desarrollo próximo", los niños son capaces de aprender tareas y habilidades que, por sí solos, no podrían lograr, pero con la orientación adecuada de

alguien más capacitado, pueden alcanzar su máximo potencial (Rogoff, 2020).

- Teoría del Apego de Bowlby:

John Bowlby y Mary Ainsworth propusieron que la calidad del apego entre el niño y su cuidador principal influye en su desarrollo socioemocional. Un apego seguro favorece la confianza en las relaciones interpersonales, mientras que un apego inseguro puede generar dificultades en la regulación emocional (Ainsworth y Bowlby, citado en Cassidy y Shaver, 2019).

Estrategias para Promover el Desarrollo Social en Niños de 2 a 4 Años

El desarrollo social puede fomentarse mediante diversas estrategias:

- Juegos interactivos:

Los juegos interactivos, como de roles y los de construcción, son herramientas poderosas para promover la cooperación y la resolución de problemas. Estos tipos de juegos no solo permiten que los niños se diviertan, sino que también les enseñan cómo trabajar en equipo, compartir responsabilidades y encontrar soluciones a los desafíos que se presentan. Al asumir diferentes roles o construir algo juntos, aprenden a negociar, a comunicarse de manera efectiva y a entender diferentes perspectivas, lo cual fortalece sus habilidades sociales y cognitivas (Ginsburg, 2020).

- Estimulación del lenguaje:

Es esencial crear un ambiente donde los niños se sientan motivados a expresarse. Hablar con ellos frecuentemente, hacerles preguntas abiertas que invitan a la reflexión y leerles cuentos, contribuye significativamente al desarrollo de su capacidad comunicativa. Estas prácticas no solo amplían su vocabulario, sino que también les permiten comprender mejor sus emociones y las de los demás, lo que es clave para el

desarrollo emocional. Además, las historias les permiten explorar diferentes escenarios y perspectivas, lo que fomenta la empatía y la comprensión social (Hoff, 2021).

- Rutinas estructuradas:

Juegan un papel crucial en la enseñanza de la autodisciplina y el respeto por las normas sociales. Establecer horarios claros para actividades diarias y reglas bien definidas proporcionan a los niños un sentido de seguridad y previsibilidad. Estas rutinas les enseñan a gestionar su tiempo, a anticipar lo que sucederá a continuación ya regular sus emociones y comportamientos. A través de la repetición y la consistencia, los niños aprenden a adaptarse a las expectativas del entorno y desarrollar habilidades de autocontrol que les serán útiles a lo largo de su vida (Santrock, 2020).

Impacto de las Pantallas en el Desarrollo Cognitivo y Social

La exposición a pantallas ha aumentado considerablemente en los últimos años, lo que ha generado preocupaciones sobre sus efectos en el desarrollo infantil. Estudios recientes sugieren que el uso excesivo de dispositivos electrónicos en la primera infancia puede interferir con el desarrollo de habilidades sociales y emocionales:

- Retraso en la adquisición del lenguaje:

El retraso en la adquisición del lenguaje es uno de los efectos más documentados de la exposición prolongada a pantallas en la infancia. Diversos estudios han demostrado que los niños que pasan más tiempo frente a dispositivos electrónicos suelen experimentar un desarrollo del lenguaje más lento en comparación con aquellos que tienen menos exposición a estas tecnologías. Este retraso se debe en parte a que la interacción con las pantallas no proporciona la misma estimulación verbal y emocional que las interacciones directas con otros seres humanos. Mientras que el lenguaje se aprende de manera efectiva a través de conversaciones y actividades compartidas con

los cuidadores o compañeros, la pasividad de las pantallas limita estas oportunidades de aprendizaje social.

También, el tiempo frente a las pantallas también está relacionado con una menor calidad en las interacciones entre padres e hijos, ya que reduce las oportunidades de tener conversaciones significativas. Las investigaciones han encontrado que los niños que pasan muchas horas frente a dispositivos electrónicos no solo tienen un vocabulario más reducido, sino que también muestran dificultades para comprender y usar el lenguaje de manera efectiva en contextos sociales. La falta de una práctica constante en situaciones comunicativas cara a cara limita su capacidad para expresar sus ideas y necesidades de forma clara y coherente (Madigan et al., 2020).

- Reducción de interacciones cara a cara:

La exposición excesiva a las pantallas afecta directamente las habilidades sociales de los niños, disminuyendo tanto la cantidad como la calidad de las interacciones en persona. Cuando los niños están concentrados en dispositivos electrónicos, tienen menos oportunidades para practicar habilidades sociales esenciales, como la toma de turnos, la empatía y la comunicación no verbal. La interacción con otros seres humanos es fundamental para el desarrollo emocional, ya que permite a los niños aprender a leer las señales emocionales, comprender los sentimientos ajenos y responder de manera adecuada en diversas situaciones sociales.

Este déficit en las interacciones cara a cara tiene efectos negativos en la capacidad de los niños para comprender y manejar las emociones de los demás. Las interacciones digitales no ofrecen el mismo tipo de retroalimentación emocional que las conversaciones cara a cara, lo que puede llevar a una disminución en la capacidad de los niños para interpretar expresiones faciales, tono de voz y otros indicadores emocionales clave. Como resultado, los niños expuestos a un alto nivel de pantallas

pueden experimentar dificultades en el desarrollo de habilidades emocionales, lo que puede afectar sus relaciones sociales y su bienestar general a medida que crecen (Christakis et al., 2021).

- Afectación de la atención y la regulación emocional:

El uso excesivo de dispositivos electrónicos en la infancia puede tener un impacto negativo significativo en la capacidad de los niños para regular sus emociones. La sobreexposición a estímulos digitales rápidos y constantes puede alterar la forma en que los niños gestionan sus reacciones emocionales, generando dificultades para controlar sus impulsos y emociones. Este fenómeno es particularmente preocupante durante los primeros años de vida, cuando el cerebro está en pleno proceso de desarrollo y formación de habilidades de autocontrol.

Cuando los niños pasan largos períodos frente a las pantallas, su exposición a cambios rápidos de imágenes, sonidos y luces puede afectar su capacidad para mantener la atención durante actividades más tranquilas o que requieren esfuerzo cognitivo. En lugar de aprender a manejar y controlar sus emociones, los niños pueden volverse más reactivos a los estímulos, lo que dificulta la regulación emocional. La falta de control sobre sus impulsos puede reflejarse en comportamientos como la irritabilidad o la frustración ante situaciones que no están bajo su control.

Esta sobrecarga sensorial provocada por los dispositivos puede hacer que los niños se sientan más distraídos y menos enfocados en las interacciones sociales y en el entorno que les rodea. Las interacciones cara a cara, que son fundamentales para el desarrollo emocional y social, pueden verse afectadas por una atención dispersa debido al consumo de medios digitales. Los niños pueden llegar a mostrar menor disposición para escuchar, comunicarse o relacionarse de manera efectiva con los demás.

En consecuencia, los estudios han demostrado que los niños que pasan más tiempo

con pantallas tienden a ser más impulsivos y menos capaces de manejar el estrés de manera adecuada. Esta falta de habilidades de autorregulación emocional puede persistir a medida que crezca, lo que podría influir en su bienestar emocional y en su capacidad para establecer relaciones saludables a largo plazo (Kostyrka-Allchorne et al., 2020).

Recomendaciones para el Uso de Pantallas en la Primera Infancia

Las organizaciones de salud han establecido directrices claras sobre el tiempo de pantalla recomendado para niños pequeños:

- Organización Mundial de la Salud (OMS):

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones claras sobre el uso de pantallas en niños pequeños, subrayando que los niños entre 2 y 4 años no deben estar expuestos a más de una hora diaria frente a dispositivos electrónicos. Esta directiva busca evitar los posibles efectos negativos que la exposición excesiva a pantallas puede tener sobre el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños. De acuerdo con la OMS, un tiempo de pantalla limitado contribuye a que los niños puedan participar en actividades más beneficiosas, como el juego físico y la interacción social, esenciales para su desarrollo integral.

Para los niños menores de 2 años, la OMS es aún más estricta, recomendando que no tengan exposición alguna a pantallas, ya que este tipo de estimulación visual puede interferir con el desarrollo temprano del lenguaje y la comunicación, así como con la formación de vínculos afectivos saludables. Según la organización, las interacciones cara a cara con los cuidadores y el entorno físico son mucho más beneficiosas durante los primeros años de vida, ya que favorecen el establecimiento de un apego seguro y un desarrollo emocional adecuado (OMS, 2019).

- Academia Americana de Pediatría (AAP):

Por otro lado, la Academia Americana de Pediatría (AAP) también ofrece directrices específicas para el uso de dispositivos electrónicos en niños pequeños, sugiriendo que los padres deben limitar el tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas. La Academia Americana de Pediatría (AAP) destaca la importancia de que el tiempo de pantalla no sustituya otras actividades cruciales, como el juego activo, las interacciones sociales y la exploración del entorno. Específicamente, recomienda que los padres prioricen el contenido educativo, ya que este tipo de material puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades cognitivas y lingüísticas. Sin embargo, la Academia Americana de Pediatría (AAP) subraya que incluso el contenido educativo debe ser acompañado de interacciones entre padres e hijos para garantizar su efectividad.

Además de limitar el tiempo frente a las pantallas, la Academia Americana de Pediatría (AAP), resalta la necesidad de fomentar el juego al aire libre y la interacción social, ya que estas actividades son fundamentales para el desarrollo físico, emocional y social de los niños. El juego libre y la exploración en entornos naturales proporcionan oportunidades para que los niños desarrollen su creatividad, habilidades motoras y capacidades para resolver problemas. También se les permite practicar habilidades sociales como compartir, cooperar y expresar emociones de manera saludable. De este modo, la Academia Americana de Pediatría (AAP) aboga por un equilibrio entre el uso de la tecnología y las experiencias en el mundo real, para asegurar que los niños crezcan de manera sana y equilibrada (AAP, 2020).

2.3 Operalización de Variables

2.3.1 Variable dependiente – Desarrollo Social

Tabla #1 – Desarrollo Social

Definición	Dimensión	Indicador	ITEM	Instrumentos
Se refiere al proceso mediante el cual los individuos adquieren habilidades, valores y comportamientos que les permiten interactuar de manera efectiva y positiva en la sociedad.	Habilidades Sociales para relacionarse y comunicarse	Comunicación e interacción con los pares. Normas y comportamiento social.	¿El niño se comunica claramente con sus compañeros? ¿El niño maneja los conflictos con otros niños de manera pacífica? ¿Se expresa de forma asertiva en discusiones? ¿El niño respeta las reglas establecidas en el aula?	Ficha de observación para infantes
	Adquisición de Valores para el niño	Respeto por las normas	¿Cumple con las tareas asignadas sin ayuda? ¿Toma decisiones sin ayuda externa?	
	Autonomía Social para que puede tomar decisiones y actuar de forma independiente	Autonomía y resolución de problemas	¿Enfrenta problemas sociales complejos con estrategias adecuadas? ¿Se adapta fácilmente a nuevos ambientes?	
		Adaptabilidad y cooperación.	¿Busca incluir a otros en actividades? ¿El niño suele estar somnoliento o irritable?	

Nota: Variable dependiente. Elaborado por Chulde (2024)

2.3.2 Variable independiente – Exposición Temprana a Pantallas

Tabla #2 – Exposición Temprana a Pantallas

Definición	Dimensión	Indicador	ITEM	Instrumentos
Se refiere al tiempo que los niños pequeños pasan frente a dispositivos electrónicos como televisores, tablets, teléfonos y computadoras.	Tiempo de exposición a las pantallas	Tiempo y frecuencia de uso de pantallas.	¿El niño ha estado en contacto con pantallas digitales antes de los 2 años? ¿Pasa más de 2 horas al día frente a una pantalla?	Encuesta para padres o cuidadores.
	Tipos de contenido que consumen	Tipo de dispositivos y contenido.	¿Usas dispositivos electrónicos en la noche? ¿El niño consume contenido educativo en las pantallas?	
	Efectos en el sueño y patrones del uso de pantallas antes de dormir	Impacto en el sueño y la rutina	¿Ves programas o videos sin interactuar con ellos? ¿Accede a un contenido sin supervisión?	
			¿El uso de pantallas ha reducido sus horas de sueño? ¿Usas dispositivos electrónicos antes de acostarse? ¿El uso de pantallas retrasa su hora de dormir?	

Nota: Variable Independiente. Elaborado por Chulde (2024)

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1 Metodología

La metodología de la investigación se basará en un enfoque cuantitativo para explorar la influencia de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo social de niños de 2 a 4 años. Se utilizará una ficha de observación estructurada para registrar comportamientos sociales, interacciones y habilidades comunicativas de los niños en contextos educativos o familiares. Paralelamente, se aplicará una encuesta dirigida a padres, diseñada para recopilar datos sobre los hábitos de uso de pantallas, el tiempo de exposición, y las percepciones respecto al impacto en el desarrollo social de los niños. Esta combinación de instrumentos permitirá triangular la información, proporcionando un análisis integral del fenómeno estudiado.

Se han seleccionado la ficha de observación y la encuesta como instrumentos de recolección de datos debido a su capacidad complementaria para abordar diferentes aspectos del fenómeno estudiado. La ficha de observación permite registrar de manera directa y objetiva las conductas sociales de los niños en su entorno natural, lo que facilita identificar patrones de interacción y posibles influencias de la exposición a pantallas en su desarrollo social. Por otro lado, la encuesta dirigida a padres proporciona una perspectiva contextual y subjetiva, al recoger información sobre los hábitos de uso de pantallas, el tiempo de exposición y las percepciones de los adultos sobre los efectos de este hábito en los niños. La combinación de estos instrumentos asegura un abordaje más completo, al integrar datos observacionales con información contextual y experiencial.

En esta investigación se utilizarán dos instrumentos principales para la recolección de datos: las encuestas y la ficha de observación. Las encuestas estarán

dirigidas netamente a los padres, con el objetivo de recabar información sobre los hábitos de exposición a pantallas, la frecuencia y duración de su uso, así como las percepciones sobre su impacto en el desarrollo social de los niños. Por otro lado, la ficha de observación se aplicará directamente a los niños, permitiendo registrar de manera estructurada sus interacciones sociales, comportamientos y habilidades comunicativas en su entorno cotidiano. Estos instrumentos han sido seleccionados para garantizar una perspectiva integral y fundamentada en la evaluación del fenómeno.

3.2 Enfoque de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que busca medir y analizar, de manera objetiva y sistemática, la relación entre la exposición temprana a pantallas y el desarrollo social de los niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha - Laquigo. Este enfoque permite recolectar datos numéricos a través de instrumentos estandarizados, como las encuestas aplicadas a padres, que recopilan información sobre el tiempo de exposición a pantallas y las percepciones asociadas. Por otro lado, los resultados obtenidos mediante la ficha de observación se cuantificarán para identificar patrones de comportamiento y niveles de desarrollo social en los niños. Este enfoque es adecuado para establecer correlaciones, interpretar tendencias y fundamentar los hallazgos con base en datos verificables. Según un estudio realizado, "la exposición temprana a pantallas puede influir negativamente en el desarrollo social y cognitivo de los niños pequeños, ya que limita su interacción directa con otros niños y adultos, lo cual es fundamental para el desarrollo de habilidades sociales" (Vandewater et al. (2020) p. 12).

3.3 Cuestionarios o instrumentos utilizados

3.3.1 Ficha de observación

La ficha de observación tiene como propósito evaluar el desarrollo social de los niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha – Laquigo, en su entorno educativo y familiar, registrando sus interacciones con pares, su capacidad de comunicación, la resolución de conflictos y su adaptación a normas sociales. Mediante la observación estructurada, se busca obtener información objetiva sobre el comportamiento de los niños en situaciones naturales, permitiendo identificar patrones de socialización y posibles efectos derivados de la exposición temprana a pantallas.

Se aplica porque permite registrar directamente las conductas de los niños sin la influencia de interpretaciones subjetivas de los padres o cuidadores. A diferencia de las encuestas, que dependen de la percepción de los adultos, la observación proporciona datos más precisos sobre el nivel de interacción social, la expresión emocional y la capacidad de los niños para relacionarse con su entorno. Además, permite contrastar los resultados con la información reportada por los padres, asegurando un análisis más completo del impacto de las pantallas en su desarrollo social.

3.3.2 Encuesta

La finalidad de la encuesta es recopilar información relevante sobre los hábitos de uso de pantallas en niños de 2 a 4 años en el CNH Atocha - Laquigo, así como las percepciones de los padres respecto a los efectos de esta exposición en el desarrollo social de los menores. A través de preguntas estructuradas, se busca identificar factores como la frecuencia, duración, contenido consumido y el contexto en el que ocurre la interacción con las pantallas, para comprender mejor las posibles conexiones con el

desarrollo de habilidades sociales.

La encuesta se aplica porque los padres son testigos directos del comportamiento de los niños y poseen información clave sobre sus hábitos tecnológicos y sociales. También, al captar la perspectiva de los adultos responsables, es posible obtener un contexto más amplio sobre los factores externos que influyen en el desarrollo social de los infantes, complementando los datos observados directamente en los niños. Esto permite un análisis más profundo y equilibrado del fenómeno estudiado.

3.4 Población

Tabla #3 – Población a investigar

Población	#	Género		Edad	Ubicación		Ciudad
		M	F		Rural	Urbana	
Niños/as	15	5	10	2 – 4 años	9	6	Ambato
Padres	15	0	15	20 – 40 años	9	6	Ambato

Nota: Población a investigar. Elaborado por Chulde (2025)

3.5 Muestreo

La muestra de esta investigación estará compuesta por 15 niños y niñas de 2 a 4 años, junto con 15 padres o cuidadores, todos pertenecientes al CNH Atocha - Laquigo. Los niños serán seleccionados de manera intencionada, considerando su rango de edad y la participación activa en contextos educativos y familiares, lo que permitirá observar y registrar sus interacciones sociales y habilidades comunicativas en situaciones cotidianas. Los padres o cuidadores serán incluidos para proporcionar información relevante sobre los hábitos de uso de pantallas en el hogar, el tiempo de exposición y las percepciones sobre el impacto de esta exposición en el desarrollo social de sus hijos. Esta muestra permitirá analizar de forma integral la influencia de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo social de los niños, tomando en

cuenta tanto las observaciones directas de los niños como las perspectivas de los padres sobre el tema.

Criterio de inclusión

- Niños que asistieron: 15
- Matriculados: 20

Criterio de exclusión

- Niños con capacidades especiales: 0

2.6 Recursos

Humanos:

Se contó con el apoyo de docentes y tutores especializados en la Carrera de Desarrollo Infantil Integral, quienes brindaron orientación académica y asesoramiento en el proceso de aprendizaje. También, la participación de la profesional del MIES, la cual me brindó apoyo y asesoramiento al momento de rendir las fichas de observación.

Bibliográficos:

Se recurrió a una amplia variedad de fuentes académicas, incluyendo libros especializados en desarrollo infantil, tesis de investigación, artículos científicos y bases de datos reconocidos. Estas fuentes proporcionarán el sustento teórico necesario para la comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1 Tabulación e interpretación de encuestas

Tabla #4 – Ficha de observación

#	Pregunta	Sí	No	A Veces	TOTAL
1	¿El niño se comunica claramente con sus compañeros?	2	10	3	15
2	¿El niño maneja los conflictos con otros niños de manera pacífica?	0	11	4	15
3	¿Se expresa de forma asertiva en discusiones?	1	9	5	15
4	¿El niño respeta las reglas establecidas en el aula?	1	9	5	15
5	¿Cumple con las tareas asignadas sin ayuda?	2	8	5	15
6	¿Toma decisiones sin ayuda externa?	2	9	4	15
7	¿Enfrenta problemas sociales complejos con estrategias adecuadas?	0	13	2	15
8	¿Se adapta fácilmente a nuevos ambientes?	4	10	1	15
9	¿Busca incluir a otros en actividades?	0	9	6	15
10	¿El niño suele estar somnoliento o irritable?	2	9	4	15

Nota: Análisis de resultados de ficha de observación. Elaborado por Chulde (2025)

Gráfico #3 – Resultados de la ficha de observación



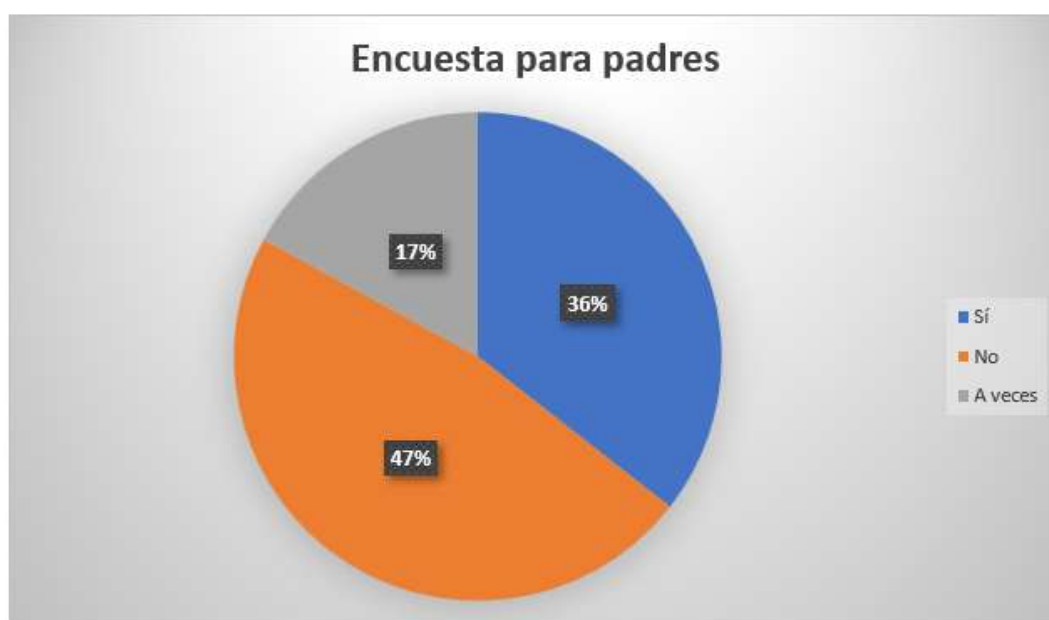
Nota: Resultado de porcentaje de la ficha de observación. Elaborado por Chulde (2025)

Tabla #5 – Encuesta

#	Pregunta	Sí	No	A veces	TOTAL
1	¿El niño ha estado en contacto con pantallas digitales antes de los 2 años?	3	10	2	15
2	¿Pasa más de 2 horas al día frente a una pantalla?	2	8	5	15
3	¿Usas dispositivos electrónicos en la noche?	9	2	4	15
4	¿El niño consume contenido educativo en las pantallas?	14	0	1	15
5	¿Ves programas o videos sin interactuar con ellos?	7	6	2	15
6	¿Acceden a un contenido sin supervisión?	0	15	0	15
7	¿El uso de pantallas ha reducido sus horas de sueño?	4	9	2	15
8	¿Usas dispositivos electrónicos antes de acostarse?	7	3	5	15
9	¿El uso de pantallas retrasa su hora de dormir?	2	11	2	15

Nota: Análisis de resultados en encuesta a padres. Elaborado por Chulde (2025)

Gráfico #4 – Resultado de la encuesta



Nota: Resultado del porcentaje de la encuesta. Elaborado por Chulde (2025)

4.2 Discusión de resultados

Los resultados de la ficha de observación reflejan que la mayoría de los niños presentan dificultades en su desarrollo social. Un 65% de los niños no logra comunicarse claramente con sus compañeros, no maneja los conflictos de manera pacífica y no respeta las reglas establecidas en el aula. Igualmente, solo un 9% de los niños muestra habilidades sociales adecuadas, lo que evidencia una deficiencia generalizada en la interacción con sus pares. Estos resultados sugieren que la socialización de los niños se está viendo gravemente afectada, lo que podría estar relacionado con su alta exposición a pantallas.

La encuesta a los padres muestra que un 47% de los niños pasan más de dos horas diarias frente a una pantalla, lo que reduce el tiempo que podrían dedicar a actividades sociales y de juego con otros niños. También, un 36% de los padres afirman que sus hijos usan dispositivos electrónicos antes de dormir, lo que no solo afecta su descanso, sino que también contribuye a su irritabilidad y falta de concentración al interactuar con otros. La exposición prolongada a pantallas reemplaza experiencias fundamentales para el desarrollo social, como el juego simbólico y las interacciones cara a cara.

Mientras que la ficha de observación también señala que muchos niños no buscan incluir a otros en actividades y tienen dificultades para tomar decisiones sin ayuda externa. Esto sugiere que depende de más estímulos digitales que de la interacción con sus compañeros para entretenerse y aprender a resolver problemas. En paralelo, los datos de la encuesta indican que el 93% de los niños consumen contenido educativo, pero un 47% lo hace sin interacción, lo que refuerza la idea de un uso pasivo de la tecnología que limita el aprendizaje social activo.

Un aspecto preocupante es que un número considerable de niños se muestra

somnoliento o irritable, lo que coincide con el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir (36%) y la reducción de horas de sueño en algunos casos (27%). Estos hábitos afectan su regulación emocional y su capacidad para responder adecuadamente a situaciones sociales. Como consecuencia, es más probable que presenten dificultades en la resolución de conflictos y en la adaptación a nuevas situaciones en el aula.

Los resultados evidencian que la sobreexposición a pantallas está interfiriendo directamente con el desarrollo social de los niños. La falta de interacción con sus compañeros, el manejo inadecuado de conflictos y la dificultad para respetar las normas indican que estos niños están mostrando una marcada dependencia de los dispositivos digitales. Es fundamental que los padres y educadores implementen estrategias para reducir el tiempo de exposición a pantallas y fomenten más actividades de interacción presencial, permitiendo así que los niños desarrollen sus habilidades sociales de manera adecuada.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones del estudio

1. Concluimos que, a mayor tiempo de exposición a pantallas, menor es el nivel de interacción social de los niños. La sobreexposición reduce el contacto con sus pares y familiares, afectando su capacidad de comunicación, expresión emocional y habilidades para el juego cooperativo. Esto limita el desarrollo de la empatía y la resolución de conflictos, esenciales en la infancia.
2. En conclusión, se identificó un alto porcentaje de niños que supera la recomendación de una hora diaria de exposición a pantallas lo cual impacta negativamente en su capacidad de atención, regulación emocional y en los hábitos de sueño. La exposición excesiva está asociada con mayor irritabilidad, menor tolerancia a la frustración y dificultades para adaptarse a entornos sociales y escolares.
3. Para concluir, los resultados evidenciaron que los niños con mayor exposición a pantallas presentan dificultades en la interacción social, también se observará menor participación en juegos grupales, dificultades para compartir y baja capacidad para establecer relaciones afectivas. La reducción del contacto cara a cara limita el desarrollo del lenguaje, la empatía y la resolución de problemas.
4. Finalmente, se exige la necesidad de implementar estrategias para reducir el uso excesivo de pantallas, también se recomienda que los padres establezcan límites de tiempo, supervisen el contenido consumido y fomenten actividades recreativas y educativas fuera de la tecnología. La interacción familiar y el juego al aire libre son claves para fortalecer el desarrollo social de los niños.

5.2. Recomendaciones

1. Padres y cuidadores deben establecer límites en el uso de pantallas según las de la OMS y la AAP, impidiendo su uso en menores de 2 años y limitándolo a una hora diaria en niños de 2 a 4 años. Además de controlar el tiempo, es clave supervisar el contenido y fomentar el aprendizaje interactivo. La participación activa de los padres garantiza que el uso de dispositivos sea educativo y no reemplace las interacciones sociales esenciales.
2. Es importante promover actividades que estimulen la socialización, la creatividad y el desarrollo físico, como el juego al aire libre, la lectura y los juegos de mesa. Estas fomentan habilidades sociales y emocionales clave. Además, los padres deben dar el ejemplo con un uso responsable de la tecnología, estableciendo momentos sin pantallas y priorizando la convivencia familiar.
3. Las escuelas deben integrar la tecnología de forma equilibrada, combinándola con métodos que promueven la interacción. Es fundamental que su uso impulse la creatividad y el pensamiento crítico sin generar dependencia. Las actividades grupales fortalecen la comunicación y la empatía en entornos reales.
4. Profesionales en pediatría, psicología y educación deben monitorear el impacto del uso prolongado de pantallas en el desarrollo infantil, detectando a tiempo posibles afectaciones. La investigación constante permitirá actualizar estrategias para garantizar un desarrollo saludable.

Bibliografía

- Academia Estadounidense de Pediatría, (. (2022). Medios de comunicación y mentes jóvenes. *Pediatría* 138 (5). Obtenido de <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>
- Academia Estadounidense de Pediatría, A. (2020). Medios de comunicación y mentes jóvenes. (pág. 138 (5)). *Pediatría*.
- Akbayin, M. M. (2023). Tiempo de exposición a pantallas de niños menores de 6 años: una encuesta transversal francesa en consultorios generales. (págs. 24, Art. 58). Auvernia - Ródano - Alpes.: BMC Primary Care. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12875-023-02009-5>
- Christakis, D. R. (2021). Cómo la exposición temprana a los medios afecta el desarrollo de las habilidades sociales de los niños. (págs. 175 (2), 121-129). *JAMA Pediatrics* .
- Gavoto, L. T. (2020). Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿Debemos limitar su exposición? *Práctica Ambulatoria* (pág. 23(4)). *Práctica Ambulatoria*. Obtenido de <https://doi.org/10.51987/evidencia.v23i4.6897>
- Goldfarb, G. (2016). Bebés, niños, adolescentes y pantallas. *Sociedad Argentina de pediatría*.
- Gottschalk, F. (2020). Impacto del uso de la tecnología en las habilidades sociales y el bienestar de los niños. Documentos de trabajo sobre educación de la OCDE, 220. Obtenido de <https://doi.org/10.1787/0d74968f-en>
- Hoff, E. (s.f.). *Desarrollo del lenguaje*. Cengage Learning.
- Kostyrka-Allchorne, K. C. (2020). El impacto de la exposición a pantallas en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños pequeños: una revisión. (pág. 58). *Developmental Review*.
- Madigan, S. B. (2020). Asociación entre el tiempo frente a la pantalla y el desempeño de los niños en una prueba de detección del desarrollo. (págs. 174 (1), 87-95). *JAMA Pediatrics*. Obtenido de <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.4488>
- Mares, L. (2012). *Tablets en educación: Oportunidades y desafíos en políticas uno a uno*.

Organización de Estados Iberoamericanos.

- Martínez Ruvalcaba, M. E. (2015). Impacto del uso de la tecnología móvil en el comportamiento de los niños en las relaciones interpersonales. *Revista EDUCATE CON CONCIENCIA*, 5(6), 67-80.
- McArthur, B. B. (2021). Trayectorias del uso de pantallas durante la primera infancia: Predíctores e impactos en el desarrollo. (págs. 385-393). *JAMA Pediatrics* 175 (4).
Obtenido de <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.0042>
- Organización Mundial de la Salud, (. (2019). Directrices sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud, (. (2021). Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años. Informe de la Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- Organización Mundial de la Salud, (. (2025). Pantallas y desarrollo infantil: Cómo el uso excesivo afecta el lenguaje, la empatía y las habilidades sociales.
- Pedrouzo, S. B. (2020). Uso de pantallas en niños pequeños y preocupación parental. (págs. 118(6), 393-398.). *Archivos Argentinos de Pediatría*. Obtenido de <https://doi.org/10.5546/aap.2020.393>
- Pedrouzo, S. B. (2020). Uso de pantallas en niños pequeños y preocupación parental. (págs. 118 (6), 393-398). Argentina: *Archivos Argentinos de Pediatría*. Obtenido de <https://doi.org/10.5546/aap.2020.393>
- Radesky, J. S. (2021). Uso de medios móviles e interactivos por parte de niños pequeños: lo bueno, lo malo y lo desconocido. (págs. 135 (1), 1-3). *Pediatrics*. Obtenido de <https://doi.org/10.1542/peds.2020-3156>
- Ramírez, G. (2022). Tiempo de exposición a pantallas y su incidencia en el neurodesarrollo infantil en edad preescolar de la ciudad de Babahoyo. Babahoyo - Ecuador.
Obtenido de <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/11844/Incidencia%20d>

e%20la%20Exposici%3%b3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rosselli, M. &. (2010). Neuropsicología del desarrollo infantil. Editorial El Manual

Moderno. Obtenido de [https://bibliosjd.org/wp-](https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2017/03/Neuropsicologia-del-desarrollo-infantil.pdf)

[content/uploads/2017/03/Neuropsicologia-del-desarrollo-infantil.pdf](https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2017/03/Neuropsicologia-del-desarrollo-infantil.pdf)

Sacoto Álvarez, R. C. (s.f). *Influencia de la tecnología en el desarrollo integral de los niños en la primera infancia*. Universidad Católica de Cuenca.

Uribe Pareja, D. I. (1996). Motricidad infantil y desarrollo humano. (pág. 20 (1)). Educación Física y Deporte.

Vara Robles, E. P. (2009). Impacto del abuso de pantallas sobre el desarrollo mental. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 11(43), 413-423. Obtenido de

https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v11n43/4_originales.pdf

Walsh, E. (2005). *Los niños pequeños y los aparatos electrónicos*. Childcake Health Program.

ANEXOS

Ficha de observación

Inscripción:

La influencia de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo social de los niños de 2 a 4 años.

Observador(a):	Fecha:	Lugar de observación:

Nombre del niño/a: _____ Edad: _____

Tiempo promedio de exposición a pantallas (según reporte de padres/cuidador): _____

Indicadores de desarrollo social

1. Comunicación e interacción con pares

¿Con qué frecuencia el niño se comunica claramente con sus compañeros?

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

¿Cómo maneja el niño los conflictos con otros niños?

- ☐ Los resuelve de manera pacífica
☐ Expresa frustración, pero busca ayuda
☐ Muestra agresividad/verbal o física
☐ Evita el conflicto

¿Se expresa de forma asertiva en discusiones?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

2. Normas y comportamiento social

¿El niño respeta las reglas establecidas en el aula?

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

¿Cumple con las tareas asignadas?

- ☐ Sí, de manera autónoma
☐ Con ayuda
☐ No

3. Autonomía y resolución de problemas

¿Con qué frecuencia toma decisiones sin ayuda externa?

☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

¿Cómo reacciona ante problemas sociales complejos?

- ☐ Los enfrenta con estrategias adecuadas
☐ Muestra frustración, pero intenta resolver
☐ Evita la situación

4. Adaptabilidad y cooperación

¿Cómo se comporta en nuevos ambientes?

- ☐ Se adapta fácilmente
☐ Muestra timidez inicial, pero se integra
☐ Le cuesta adaptarse

¿Busca incluir a otros en actividades?

- ☐ Sí, de manera espontánea
☐ Solo cuando se lo piden
☐ No, prefiere jugar solo

¿El niño se encuentra en estado somnoliento o presenta irritabilidad?

☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

Encuesta:

Propósito: Esta encuesta busca recopilar información sobre el tiempo y las condiciones en las que los niños de 2 a 4 años utilizan dispositivos electrónicos, con el fin de analizar su impacto en el desarrollo social.

Instrucciones: Marque la opción que mejor describa la situación del niño/a.

¿Desde qué edad ha estado en contacto con las pantallas digitales?

- ☐ Desde los 0 meses
- ☐ Desde el 1 año
- ☐ De los 2 años en adelante

¿Cuántas horas al día el niño está frente a una pantalla?

- ☐ Menos de 1 hora
- ☐ 1 a 2 horas
- ☐ 2 a 3 horas
- ☐ Más de 3 horas

¿En qué horarios usa los dispositivos? (puede marcar más de una opción)

- ☐ Mañana (antes de las 12 p.m.)
- ☐ Tarde (12 p.m. - 6 p.m.)
- ☐ Noche (después de las 6 p.m.)

¿Qué dispositivos electrónicos utiliza el niño con mayor frecuencia?

- ☐ Teléfono móvil
- ☐ Tablet
- ☐ Televisión
- ☐ Computadora
- ☐ Consola de videojuegos

¿El niño consume contenido educativo en las pantallas?

- ☐ Sí, siempre
- ☐ A veces
- ☐ Rara vez
- ☐ Nunca

¿El niño ve programas o videos sin interactuar con ellos?

- ☐ Sí, la mayoría del tiempo
- ☐ A veces
- ☐ No, interactúa con el contenido

¿Accede a contenido sin supervisión o guía?

- ☐ Sí, siempre
- ☐ A veces
- ☐ Nunca, siempre está supervisado

¿Ha disminuido la cantidad de horas que duerme por noche desde que usa pantallas?

- ☐ Sí, ha disminuido significativamente
- ☐ Sí, pero de manera leve
- ☐ No ha afectado su sueño

¿El niño usa dispositivos electrónicos antes de acostarse?

- ☐ Sí, todos los días
- ☐ Algunas veces
- ☐ No, nunca

¿Se retrasa su hora habitual de dormir por el uso de pantallas?

- ☐ Sí, frecuentemente
- ☐ A veces
- ☐ No, mantiene su horario habitual

Plan de intervención





ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Introducción
2. Objetivo
3. Día 1 – Introducción al impacto de las pantallas en el desarrollo infantil
4. Día 2 – Concientización sobre el impacto de la tecnología en la infancia
5. Día 3: Establecimiento de límites y normas en el uso de tecnología
6. Día 4: Fomento de la interacción parental y juego activo
7. Día 5: Estrategias para el uso responsable de la tecnología
8. Día 6: Gestión del tiempo y organización de actividades familiares
9. Día 7: refuerzo y compromiso familiar



Introducción

Este plan de intervención tiene como finalidad concientizar a los padres sobre los efectos de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo social de los niños de 2 a 4 años. A través de estrategias estructuradas y actividades dirigidas, se busca promover hábitos saludables en el uso de tecnología, fomentando interacciones sociales adecuadas y un desarrollo equilibrado.

Objetivo

Informar y orientar a los padres sobre la influencia de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo social de sus hijos, proporcionando estrategias para reducir el tiempo de uso y fomentar interacciones más enriquecedoras.

DÍA 1

Introducción al impacto de las pantallas en el desarrollo infantil

Introducción

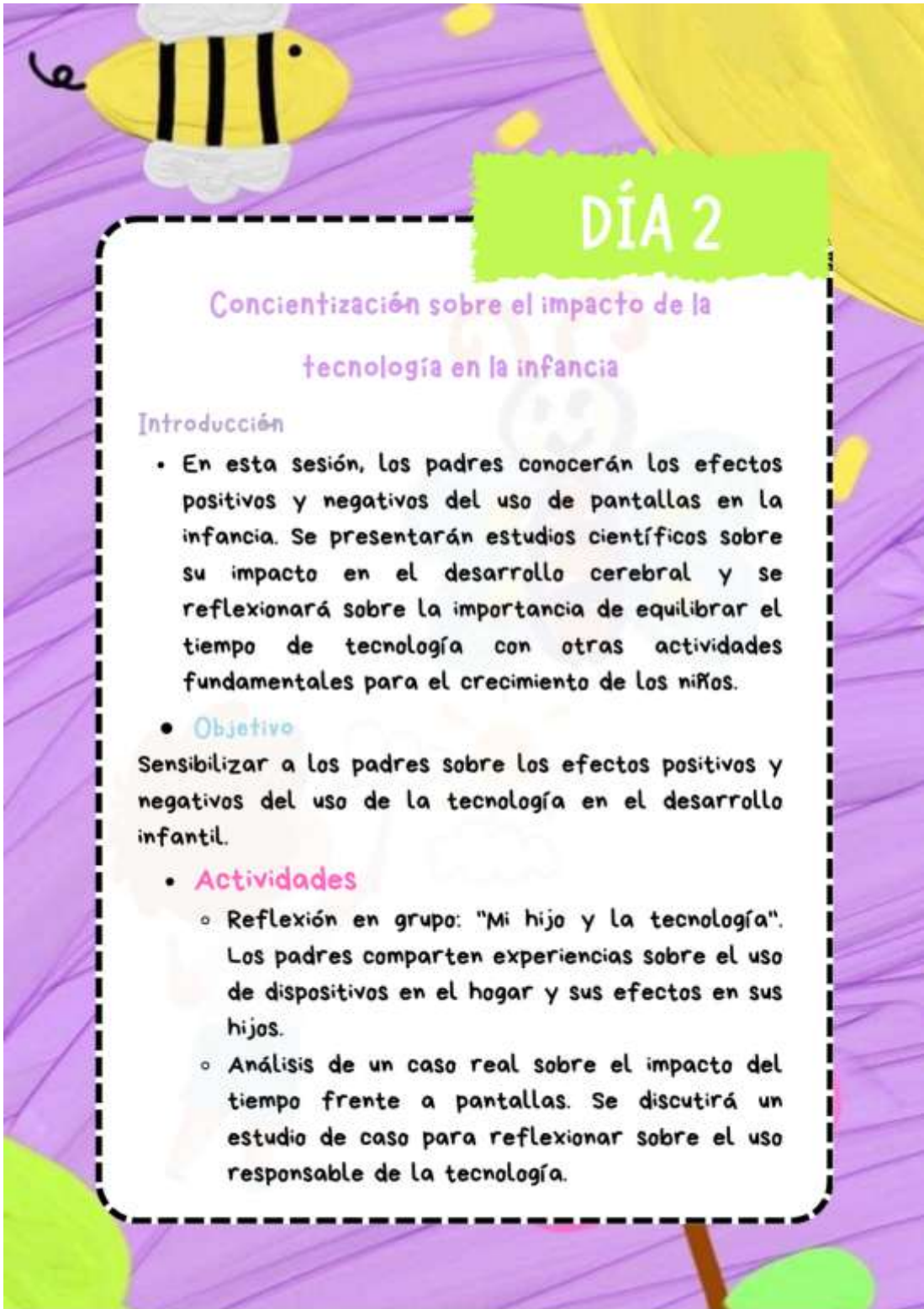
El uso de pantallas en la infancia impacta el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños, con efectos tanto positivos como riesgos potenciales. Esta sesión busca concientizar a los padres sobre estas influencias a través de evidencia científica, reflexión grupal y las recomendaciones de la OMS sobre el tiempo de pantalla adecuado. Se proporcionarán pautas para fomentar un uso equilibrado de la tecnología, promoviendo el bienestar infantil.

• Objetivo

Concientizar a los padres sobre los efectos positivos y negativos del uso temprano de pantallas.

• Actividades

- Charla introductoria con evidencia científica sobre los efectos de las pantallas.
- Reflexión grupal sobre las experiencias personales de los padres con el uso de tecnología en sus hijos.
- Presentación de recomendaciones de la OMS sobre el tiempo de pantalla.



DÍA 2

Concientización sobre el impacto de la tecnología en la infancia

Introducción

- En esta sesión, los padres conocerán los efectos positivos y negativos del uso de pantallas en la infancia. Se presentarán estudios científicos sobre su impacto en el desarrollo cerebral y se reflexionará sobre la importancia de equilibrar el tiempo de tecnología con otras actividades fundamentales para el crecimiento de los niños.

- **Objetivo**

Sensibilizar a los padres sobre los efectos positivos y negativos del uso de la tecnología en el desarrollo infantil.

- **Actividades**

- Reflexión en grupo: "Mi hijo y la tecnología". Los padres comparten experiencias sobre el uso de dispositivos en el hogar y sus efectos en sus hijos.
- Análisis de un caso real sobre el impacto del tiempo frente a pantallas. Se discutirá un estudio de caso para reflexionar sobre el uso responsable de la tecnología.

DÍA 3

Establecimiento de límites y normas en el uso de tecnología

Introducción

Establecer normas claras sobre el uso de dispositivos ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables. En esta sesión, los padres aprenderán a crear reglas y rutinas para regular el tiempo de pantalla y evitar el uso excesivo de tecnología sin supervisión.

- **Objetivo**

Proporcionar herramientas a los padres para regular el uso de dispositivos electrónicos en niños.

- **Actividades**

- Elaboración de un "Contrato de uso de tecnología en el hogar". Se guiará a los padres en la redacción de un acuerdo familiar con normas claras sobre el uso de dispositivos.
- Dinámica: Creación de una tabla de horarios para el uso de dispositivos. Cada familia diseñará un horario que equilibre el uso de pantallas con otras actividades.

DÍA 4

Fomento de la interacción parental y juego

activo

Introducción

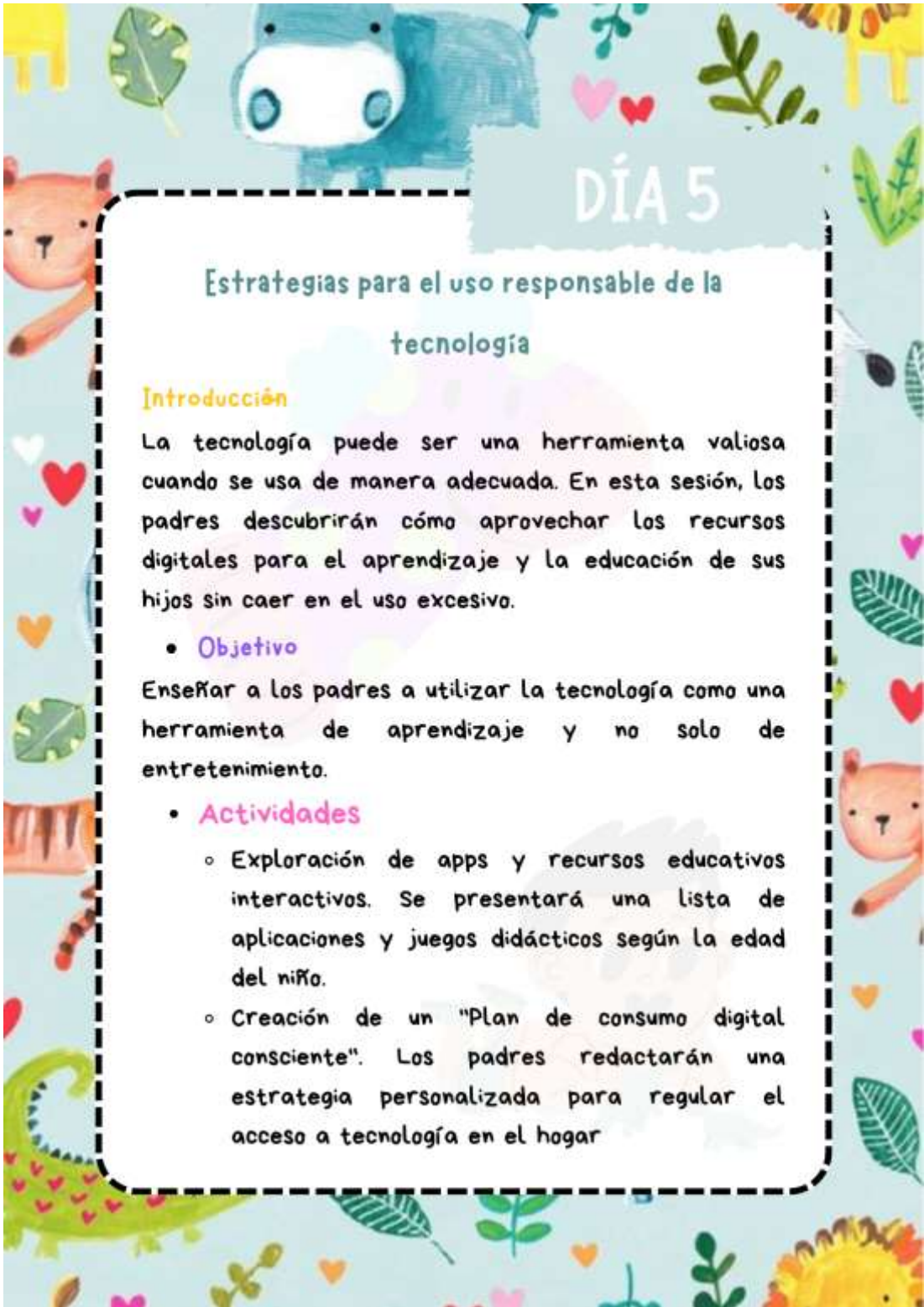
La interacción parental y el juego activo son esenciales para el desarrollo emocional y cognitivo del niño. En esta sesión, los padres aprenderán estrategias para fortalecer el vínculo con sus hijos mediante el juego y la comunicación efectiva.

- **Objetivo**

Rescatar el valor de la interacción presencial y el juego en la crianza.

- **Actividades**

- Juegos en pareja padre-hijo. Se realizarán actividades lúdicas como cuentos interactivos, juegos de rol y retos en equipo.
- Planificación de una "Semana de actividades sin pantallas". Cada familia diseñará una agenda con alternativas recreativas sin tecnología.



DÍA 5

Estrategias para el uso responsable de la tecnología

Introducción

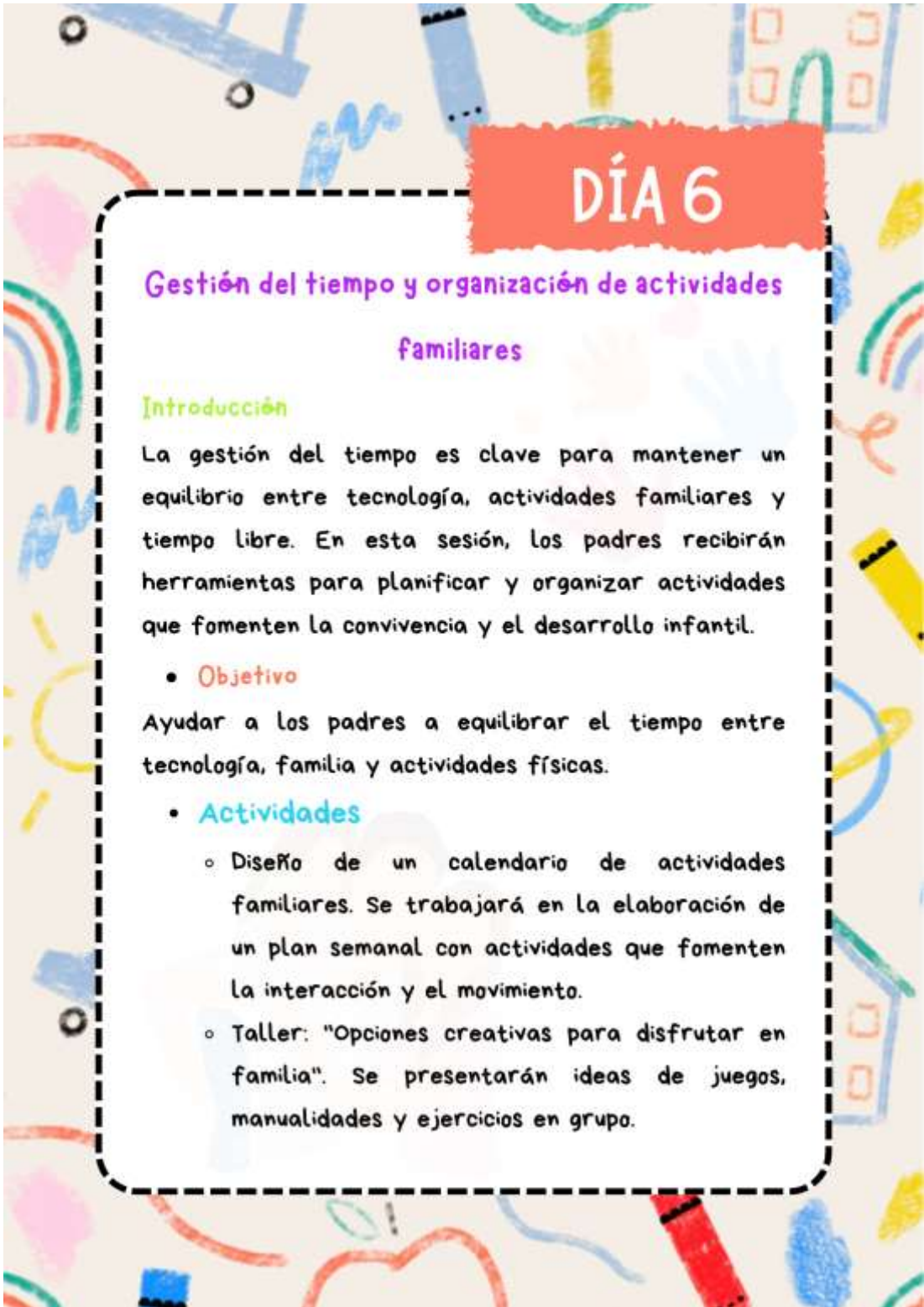
La tecnología puede ser una herramienta valiosa cuando se usa de manera adecuada. En esta sesión, los padres descubrirán cómo aprovechar los recursos digitales para el aprendizaje y la educación de sus hijos sin caer en el uso excesivo.

- **Objetivo**

Enseñar a los padres a utilizar la tecnología como una herramienta de aprendizaje y no solo de entretenimiento.

- **Actividades**

- Exploración de apps y recursos educativos interactivos. Se presentará una lista de aplicaciones y juegos didácticos según la edad del niño.
- Creación de un "Plan de consumo digital consciente". Los padres redactarán una estrategia personalizada para regular el acceso a tecnología en el hogar



DÍA 6

Gestión del tiempo y organización de actividades familiares

Introducción

La gestión del tiempo es clave para mantener un equilibrio entre tecnología, actividades familiares y tiempo libre. En esta sesión, los padres recibirán herramientas para planificar y organizar actividades que fomenten la convivencia y el desarrollo infantil.

- **Objetivo**

Ayudar a los padres a equilibrar el tiempo entre tecnología, familia y actividades físicas.

- **Actividades**

- Diseño de un calendario de actividades familiares. Se trabajará en la elaboración de un plan semanal con actividades que fomenten la interacción y el movimiento.
- Taller: "Opciones creativas para disfrutar en familia". Se presentarán ideas de juegos, manualidades y ejercicios en grupo.

DÍA 7

Refuerzo y compromiso familiar

Introducción

Para lograr un cambio duradero, es importante reforzar los aprendizajes adquiridos y comprometerse a aplicar las estrategias aprendidas. En esta última sesión, los padres reflexionarán sobre su progreso y establecerán compromisos para mejorar la convivencia y el uso de la tecnología en el hogar.

- **Objetivo**

Consolidar los aprendizajes y compromisos adquiridos durante el programa.

- **Actividades**

- Dinámica "Carta a mi hijo": Cada padre escribirá un mensaje sobre su compromiso para mejorar su interacción.
- Entrega de reconocimientos y cierre del programa. Se compartirán experiencias y testimonios.
- Evaluación del Plan Se utilizarán encuestas y registros de observación para analizar los cambios en las rutinas familiares, la interacción de los niños y el tiempo de uso de pantallas antes y después de la intervención.