



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

SENSIBILIZACIÓN A PADRES DE FAMILIA SOBRE LOS EFECTOS DE LA SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS EN EL DESARROLLO INFANTIL TEMPRANO - EXPERIENCIA EN INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PRIVADA DE LIMA - 2025

**Trabajo de suficiencia profesional para optar al título
profesional de:**

Licenciada en Psicología

Autor:

Jefhaly Lisbeth Morales Bernachea

Asesor:

Mg. Erica Rojana González Ponce de León

Código ORCID (orcid.org/0000-0002-6940-3751)

Lima - Perú

2025

Informe de Similitud



Página 2 de 69 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3426478345

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
-

Dedicatoria

A Tita, por acompañarme durante toda mi carrera, y a Luna, por seguir llenando mis días de amor y compañía incondicional.

Agradecimiento

A mi papá, por su constante apoyo, esfuerzo y sacrificio para ofrecerme la oportunidad de alcanzar una formación profesional. Gracias por creer en mí desde el inicio y acompañarme en cada paso de este camino.

Tabla de contenido

Índice de tablas	6
Índice de Figuras.....	7
RESUMEN EJECUTIVO.....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	18
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	32
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	37
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	46
REFERENCIAS	50
ANEXOS	54

Índice de tablas

Tabla 1 Distribución del sexo de los niños	38
Tabla 2 Distribución por edad de los niños	38
Tabla 3 Distribución de padres según el aula al que pertenecen sus hijos	39
Tabla 4 Horas diarias de visualización de pantallas diariamente	39
Tabla 5 Acompañamiento parental durante el uso de pantallas.....	40
Tabla 6 Actividades preferidas de los niños tras la intervención	41
Tabla 7 Uso de pantallas como estrategia de regulación emocional	43

Índice de Figuras

Figura 1 Organigrama institucional de la I.E. Inicial Privada	16
--	----

Sensibilización a padres de familia sobre los efectos de la sobreexposición a pantallas en el desarrollo infantil temprano - experiencia en institución educativa inicial privada de lima - 2025

RESUMEN EJECUTIVO

La experiencia profesional se desarrolló en una Institución Educativa Inicial Privada de Lima, donde se identificó un problema: la sobreexposición a pantallas en niños de 2 a 5 años y su impacto en el desarrollo infantil temprano. Frente a ello, se ejecutó el proyecto “Sensibilización a padres de familia sobre los efectos de la sobreexposición a pantallas”, orientado a promover prácticas familiares más saludables. Para abordar el problema, se utilizó un diseño cuantitativo pretest–postest mediante la adaptación del cuestionario Zero to Eight, que permitió evaluar la frecuencia de uso de dispositivos electrónicos, las rutinas, el acompañamiento parental y la existencia de normas en el hogar. La intervención consistió en cinco sesiones psicoeducativas, incorporando estrategias. Los resultados mostraron una disminución significativa del tiempo de exposición a pantallas, un aumento del acompañamiento parental y una reducción del uso de dispositivos como recurso de regulación emocional. Asimismo, se fortalecieron las rutinas familiares y las actividades alternativas al uso digital. Las competencias profesionales aplicadas incluyeron evaluación psicopedagógica, psicoeducación, comunicación efectiva, diseño de intervenciones, análisis de información y manejo ético de los datos.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El presente informe tiene como finalidad exponer la experiencia profesional adquirida desde una mirada académica, mostrando la aplicación de competencias propias de la Psicología Educativa y Neuropsicología en la Institución Educativa Privada durante esta experiencia desempeñé diversas funciones orientadas al acompañamiento integral de los estudiantes, las familias y la comunidad educativa. Entre las principales actividades desarrolladas se encuentran las siguientes: Durante mi labor profesional se desarrollaron diversas actividades orientadas a la evaluación, orientación y acompañamiento de los estudiantes, sus familias y docentes.

En primer lugar, se llevaron a cabo entrevistas psicopedagógicas con los padres de familia, asumidas como una anamnesis inicial en todos los casos nuevos. Estas entrevistas permitieron obtener información acerca de la dinámica familiar, el tiempo de exposición a pantallas, los hitos del desarrollo infantil, los antecedentes médicos y escolares, así como los hábitos de sueño y alimentación, incluyendo además aspectos emocionales y conductuales relevantes. A partir de esta evaluación, se definía la necesidad de realizar seguimientos posteriores, estableciendo intervalos más cortos en aquellos casos que lo ameritaban, con el propósito de garantizar un apoyo oportuno y adecuado.

Asimismo, se brindó consejería y orientación a padres de familia, abordando dificultades vinculadas a estilos de crianza tradicionales y promoviendo la psicoeducación sobre los distintos tipos de crianza, destacando la importancia de prácticas más asertivas y respetuosas. De igual manera, se

realizaron observaciones conductuales que permitieron identificar de manera temprana dificultades en el desarrollo, derivando oportunamente a los niños hacia centros de salud del Ministerio de Salud del Perú (MINSA) o servicios privados en aquellos casos en los que se evidenciaron retrasos en el lenguaje expresivo y comprensivo, así como indicadores compatibles con trastornos del neurodesarrollo. Entre estos se incluyeron dificultades específicas del aprendizaje, dislalia, manifestaciones propias del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), del Trastorno por Déficit de Atención (TDA) y signos tempranos de un posible cuadro del espectro autista.

Dentro del espacio escolar, también se identificaron y abordaron conductas opositoras y disruptivas mediante la observación directa en el aula, trabajando de manera conjunta con las docentes para implementar estrategias de manejo conductual. A la par, se desarrollaron acciones de psicoeducación dirigidas a las maestras respecto a la importancia del bienestar emocional en los niños, brindándoles pautas para validar, reconocer y acompañar las emociones del alumnado en el contexto escolar.

En situaciones de crisis, se brindó contención emocional inmediata, favoreciendo la regulación de los niños y garantizando un entorno seguro. Además, se implementó un tablero de rutinas en las aulas con la finalidad de estructurar los tiempos, anticipar actividades y promover la autorregulación. Esta herramienta contribuyó a disminuir la ansiedad frente a los cambios, mejorar la atención, consolidar hábitos de organización y proporcionar un soporte visual especialmente beneficioso para estudiantes con necesidades educativas.

Finalmente, se llevaron a cabo charlas dirigidas a las docentes sobre mitos y verdades en torno al autismo, con el objetivo de ofrecer información actualizada y favorecer una comprensión más adecuada de este trastorno del neurodesarrollo. Paralelamente, se realizaron sesiones individuales con cada maestra para identificar signos de preocupación en los niños de su aula, estableciendo de manera conjunta planes de acción adaptados a las necesidades específicas de cada caso.

En conjunto, estas funciones contribuyeron a la detección temprana de dificultades en el desarrollo, la promoción del bienestar emocional y conductual de los estudiantes, así como a la implementación de estrategias de acompañamiento que favorecieron procesos de autorregulación, aprendizaje significativo y adaptación escolar. Asimismo, se fortaleció la relación entre escuela y familia, propiciando un entorno más inclusivo y protector para la salud mental de la comunidad educativa.

Durante el desarrollo de las entrevistas psicopedagógicas y las observaciones en aula realizadas en el primer semestre del 2025, se evidenció que un número significativo de niños de la institución estaba expuesto de manera excesiva a dispositivos electrónicos. Los propios estudiantes manifestaron que solían utilizarlos mientras almorzaban o cuando sus padres se encontraban trabajando, situación que fue confirmada en las entrevistas con las familias, donde se constató que varios niños contaban con tabletas o teléfonos celulares de uso personal. A su vez, las entrevistas con los padres revelaron un promedio de exposición de entre 4 a 6 horas diarias frente a pantallas, una cifra que se ha visto agravada por el contexto post-pandémico y la normalización del uso de

dispositivos como herramientas de entretenimiento y control conductual.

El presente proyecto surge a partir de la necesidad de abordar una problemática cada vez más frecuente en la primera infancia, relacionada a la sobreexposición a pantallas y sus efectos en el desarrollo integral de los niños. Durante las entrevistas con estudiantes y padres de familia, así como en las evaluaciones y observaciones en aula del primer semestre 2025, se identificaron patrones preocupantes de uso excesivo de dispositivos electrónicos, con un promedio de 4 a 6 horas diarias. Esta práctica ha derivado en dificultades atencionales, alteraciones en el sueño y retrasos en las habilidades socio-comunicativas, factores que comprometen el bienestar emocional y los procesos de aprendizaje de los niños.

En este sentido, la sensibilización a los padres de familia se convierte en una estrategia clave, ya que son los principales mediadores en la formación de hábitos saludables en sus hijos. Brindarles información clara, actualizada y basada en evidencia científica permite generar conciencia sobre los riesgos del uso indiscriminado de pantallas, promoviendo prácticas de crianza más saludables y favoreciendo el desarrollo óptimo en la primera infancia.

Objetivo General

Sensibilizar a los padres de familia sobre los efectos de la sobreexposición a pantallas en el desarrollo infantil temprano.

Objetivos específicos

- Identificar frecuencia del uso de dispositivos electrónicos en los

estudiantes.

- Brindar a los padres de familia información psicoeducativa sobre los efectos cognitivos, emocionales, conductuales y socio-comunicativos del uso excesivo de dispositivos electrónicos, promoviendo un acompañamiento activo y consciente durante el uso de pantallas por parte de sus hijos.
- Promover prácticas de crianza positiva que regulen el tiempo de exposición a pantallas, priorizando actividades que estimulen el desarrollo infantil.
- Favorecer el establecimiento de rutinas familiares que fortalezcan los vínculos afectivos y la regulación emocional en los niños.

En el contexto nacional, durante el primer trimestre de 2025, el 58,9 % de los hogares peruanos contaba con acceso a Internet, mostrando un incremento de 0,5 puntos porcentuales respecto al mismo período del año anterior. En Lima Metropolitana, el acceso alcanzó el 80,3 % de los hogares, mientras que en las zonas rurales llegó al 20,5 %, registrando aumentos de 2,3 y 1,9 puntos porcentuales respectivamente, en contraste con una disminución de 1,2 puntos en el resto urbano. En cuanto a telefonía móvil, esta tecnología estuvo presente en el 95,2 % de los hogares, con mayor cobertura en Lima Metropolitana (98,0 %), seguida del resto urbano (96,9 %) y el área rural (86,6 %). Respecto al uso de computadoras, el 36,8 % de los hogares disponía de al menos un equipo, siendo más frecuente en Lima Metropolitana (55,0 %) y menos en el área rural (8,2 %). En términos de competencias informáticas, durante este periodo se observó un incremento en el uso de herramientas como hojas de cálculo, transferencia de archivos y correo electrónico, así como en actividades más avanzadas como

instalación de software y programación. Finalmente, el 79,0 % de la población de 6 y más años usó Internet y el 89,8 % utilizó un teléfono celular, mostrando variaciones según la zona de residencia, con los niveles más altos en Lima Metropolitana y el resto urbano (INEI, 2025).

La Institución Educativa Inicial Privada fue fundada en el año 2015, iniciando sus funciones como un servicio de guardería orientado al cuidado y atención de los infantes. Con el paso del tiempo, se fueron incorporando progresivamente actividades pedagógicas que respondían a las necesidades de la primera infancia, fortaleciendo así su propuesta educativa. Durante el periodo de pandemia, la institución mantuvo su compromiso con la continuidad del aprendizaje, adaptando sus servicios a la modalidad virtual en concordancia con las medidas de bioseguridad establecidas. A pesar de las dificultades del contexto, se aseguró que los niños pudieran seguir desarrollando sus capacidades cognitivas, socioemocionales y motrices desde el hogar, con el acompañamiento constante de las docentes y el apoyo de las familias.

Una vez superada la etapa crítica y reanudadas las clases presenciales, la institución redobló sus esfuerzos en garantizar un retorno seguro y enriquecedor. En esta nueva etapa, no solo retomó las actividades que caracterizan su propuesta educativa, sino que también decidió ampliar su cobertura incorporando la atención de niños hasta los 5 años, bajo la modalidad de Educación Básica Regular en el nivel inicial.

Actualmente, la institución continúa consolidándose como un espacio que promueve aprendizajes significativos, integrales y de calidad, reafirmando su

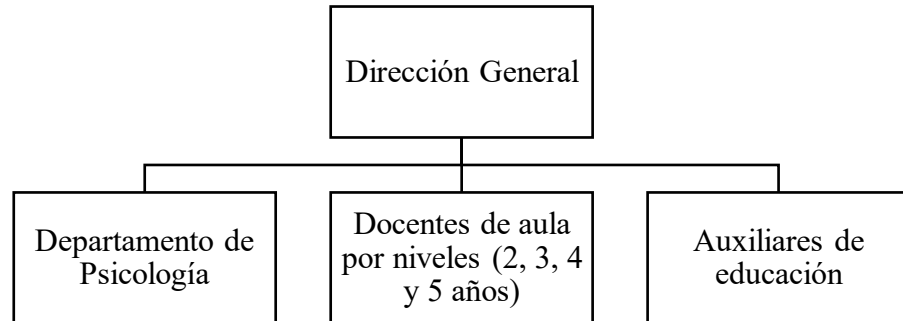
misión de brindar una educación inicial que responda a las necesidades actuales de los estudiantes y sus familias. Atiende a niños desde los 2 hasta los 5 años, contando con una población estudiantil de 42 niños, organizados en 4 aulas de acuerdo con su edad y nivel de desarrollo.

Por otro lado, su propuesta educativa se centra en un enfoque pedagógico basado en proyectos, según lineamientos de MINEDU. El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) se concibe como una metodología que fomenta la indagación y la formulación de preguntas significativas por parte de los estudiantes, lo cual promueve un aprendizaje más profundo y significativo (García & Basilotta, 2017). Esta estrategia implica la realización de tareas centradas en la resolución de preguntas o problemas, en donde los estudiantes participan activamente en el diseño, la planificación y la toma de decisiones sobre su proceso formativo, desarrollando autonomía y culminando en la elaboración de un producto final que conecta la teoría con la práctica para la resolución de problemas reales (Rodríguez, 2010). Asimismo, desde la propuesta del Ministerio de Educación MINEDU (2024), el ABP busca generar experiencias potentes y dinámicas que integren el trabajo colaborativo, la exploración y la reflexión en contextos interculturales, promoviendo valores y aportando al logro del perfil de egreso a través del arte y la cultura.

En la **Figura 1** se muestra el organigrama de la Institución Educativa Inicial Privada, que refleja la estructura jerárquica y las funciones principales.

Figura 1

Organigrama institucional de la I.E. Inicial Privada



Nota: elaboración propia

1.1 Tipos de servicios y productos que brinda

Servicios:

- Talleres de psicomotricidad y taekwondo
- Programa de estimulación temprana
- Servicio de psicología educativa
- Talleres de orientación familiar
- Guardería en el turno tarde
- Clases de inglés

Productos:

- Material educativo: La institución ofrece a los estudiantes recursos como cuadernillos de trabajo para complementar su aprendizaje.
- Uniformes y materiales escolares: La institución dispone a la venta de uniformes y otros implementos, como mandiles para actividades artísticas.

Dentro de su propuesta institucional, se destacan su misión y visión, las cuales orientan las acciones pedagógicas y el compromiso del personal docente con la formación infantil.

En cuanto a su misión, la institución busca crear un entorno acogedor donde los niños se sientan valorados, desarrollen sus habilidades y adquieran hábitos y valores para crecer con respeto y responsabilidad. Esta declaración refleja el propósito de favorecer no solo el aprendizaje académico, sino también la formación personal y social desde los primeros años de vida.

Por su parte, la visión institucional está centrada en brindar una educación infantil de calidad, formando niños seguros e independientes en un ambiente de confianza y bienestar. Asimismo, promueve el compromiso de las maestras y del equipo educativo en la construcción de una sociedad basada en el respeto, la empatía y el cambio positivo.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Con respecto al conocimiento adquirido durante la formación universitaria y su aplicación en el ámbito laboral, he podido emplear diversas competencias propias de la carrera de Psicología. Entre ellas, destacan la realización de entrevistas estructuradas y semiestructuradas, la elaboración de formatos de fichas psicopedagógicas, la aplicación de breves anamnesis y el uso de técnicas de entrevista tales como el parafraseo, la síntesis, el establecimiento de rapport, la escucha activa, así como la formulación de preguntas abiertas y cerradas dirigidas a padres de familia, estudiantes y docentes de la institución. Estas herramientas han permitido obtener información relevante para la comprensión integral de cada caso y establecer una comunicación empática y efectiva con los diferentes actores educativos.

Asimismo, se desarrollaron talleres de intervención adaptados a las particularidades identificadas en cada aula, integrando conocimientos sobre temáticas frecuentes en la etapa infantil, tales como la identificación y gestión de las emociones básicas, la promoción de la comunicación asertiva, la autopercepción, la amabilidad y el respeto en el aula. Dichos espacios contribuyeron al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los niños, favoreciendo la convivencia positiva, la regulación emocional y el desarrollo de vínculos saludables entre pares y docentes.

Por otro lado, resulta importante destacar el manejo de observaciones conductuales en el aula, lo cual permitió identificar patrones de comportamiento y diseñar estrategias de acompañamiento acordes a las necesidades individuales y grupales. Del mismo modo, la aplicación e interpretación de instrumentos

psicopedagógicos facilitó la valoración de aspectos cognitivos, emocionales y sociales, brindando un soporte técnico a las intervenciones realizadas. Asimismo, se desarrollaron competencias en la redacción de informes psicológicos, orientados a comunicar los hallazgos de manera clara, ética y profesional, así como en la orientación a padres y docentes respecto al manejo de conductas, estrategias de acompañamiento emocional y fortalecimiento del bienestar infantil. Todo ello contribuyó al desarrollo integral de los estudiantes y al trabajo colaborativo dentro de la comunidad educativa.

Además, el desempeño dentro de la institución educativa abarcó diversas áreas de acción propias del rol del psicólogo educativo. En el área de intervención, se implementaron estrategias individuales y grupales orientadas al desarrollo socioemocional, la adaptación escolar y la autorregulación conductual. En el área de prevención y promoción, se han ejecutado talleres y actividades psicoeducativas dirigidas a estudiantes, docentes y familias, con el propósito de fortalecer la salud mental, la convivencia armónica y la adquisición de habilidades sociales. Finalmente, en el área de gestión y coordinación, se participó en la elaboración y desarrollo de proyectos institucionales, así como en la coordinación de actividades de bienestar y en la articulación constante con el equipo docente y directivo, con el fin de promover un entorno educativo seguro, inclusivo y emocionalmente saludable.

En relación con el proyecto desarrollado, este se encuentra dirigido a los padres de familia y aborda la temática de la exposición a pantallas en la primera infancia, considerando los efectos que su uso excesivo puede generar en el desarrollo integral de los niños. La principal competencia puesta en práctica para la elaboración de este proyecto ha sido la capacidad de seleccionar, analizar y

sustentar la información en base a fuentes confiables y con respaldo científico, lo cual garantiza la validez y pertinencia de los contenidos presentados.

Asimismo, se ha aplicado la habilidad para organizar y estructurar la información de manera clara y didáctica, empleando herramientas tecnológicas como Canva y Kahoot con el fin de elaborar presentaciones visualmente atractivas y comprensibles para los padres. Esto permite que la información sea transmitida de forma accesible, facilitando la comprensión de conceptos técnicos y fomentando la reflexión sobre los hábitos digitales en el hogar.

Del mismo modo, el diseño del taller se fundamenta en una metodología participativa e interactiva, orientada a promover el diálogo, la reflexión y la construcción conjunta de estrategias familiares saludables frente al uso de pantallas. Para ello, se emplean recursos didácticos variados como videos, dinámicas grupales, ejemplos cotidianos y materiales visuales que favorecen la participación activa de los asistentes.

Finalmente, con el propósito de conocer la realidad de la población y evaluar la efectividad del taller, se contempla la aplicación de cuestionarios pre y post test, los cuales permitirán identificar los conocimientos previos y prácticas de los padres respecto al tema, así como los cambios o aprendizajes generados tras la intervención. Este procedimiento permite obtener información relevante para la mejora continua del proyecto y para la elaboración de conclusiones basadas en evidencias.

En primer lugar, es importante precisar el desarrollo infantil en la primera infancia. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2014), durante esta etapa se produce el crecimiento cerebral más rápido, un proceso que no vuelve a repetirse con la misma intensidad en ningún otro

momento de la vida. En este periodo, el cerebro genera entre 700 y 1.000 conexiones neuronales por segundo, las cuales constituyen la base de la neuroplasticidad, esencial para la salud mental y física del niño, así como para su capacidad de aprendizaje, adaptación y desarrollo de resiliencia a lo largo de la vida. Asimismo, UNICEF (2014) destaca, a partir de las contribuciones presentadas por diversos especialistas internacionales durante el Simposio de Neurociencias, que las experiencias y el entorno influyen en el desarrollo neuronal infantil, resaltando que este depende de la interacción entre la genética y el ambiente. En ese sentido, se destaca la relación estrecha entre la herencia biológica con la que nacemos y las experiencias de crianza que vivimos, ambas fundamentales para el desarrollo integral del ser humano.

Por otro lado, el término plasticidad del sistema nervioso central hace referencia a la capacidad que posee este sistema para modificar su estructura o funcionamiento en respuesta a los estímulos del entorno (Fuchs y Flügge, 2014). En relación con ello, la neuroplasticidad abarca todas las formas de modificación duradera que se producen en la estructura y el funcionamiento de las neuronas. Este término se utiliza para describir la capacidad del cerebro de adaptarse y reorganizarse, evidenciada en los cambios que ocurren en sus conexiones y configuraciones neuronales como resultado de diversas influencias tanto internas como externas (Allen, 2020). En este sentido, durante la etapa de la primera infancia, el cerebro muestra un notable potencial para el aprendizaje y la adaptación, lo que le permite reorganizarse constantemente frente a las experiencias que vive el niño. Por consiguiente, no resulta sorprendente que, con una adecuada estimulación, los infantes puedan desarrollar habilidades complejas, como comprender y comunicarse fluidamente en dos o incluso tres idiomas

(Langeloo et al., 2019).

En consonancia con lo anterior, cada niño posee características propias que lo hacen único, como su temperamento, su forma de aprender, el entorno familiar del que proviene, así como su ritmo y estilo de crecimiento. Sin embargo, durante los primeros nueve años de vida se observan procesos de crecimiento que resultan universales y predecibles. En este sentido, la Organización de los Estados Americanos (OEA, 2005) señala que, a medida que crecen, los niños requieren diversos tipos de estimulación e interacción que les permitan fortalecer sus capacidades y adquirir otras nuevas. Asimismo, enfatiza que, en cada etapa, resulta fundamental atender sus necesidades básicas de salud y nutrición. De este modo, entre uno y dos años, los niños comienzan a imitar acciones, ampliar su vocabulario, afirmar su independencia y mostrar orgullo por sus logros. Entre los dos y tres años y medio disfrutan aprender nuevas habilidades, se frustran con facilidad y exploran su autonomía. Posteriormente, de tres años y medio a cinco años, aumentan su capacidad de atención, muestran curiosidad a través de preguntas y consolidan habilidades sociales (OEA, 2005).

En la actualidad, el uso de dispositivos digitales desde edades tempranas constituye una práctica cada vez más frecuente en los entornos familiares, lo cual ha despertado el interés de la comunidad científica por sus posibles efectos en el desarrollo infantil. Según Robles-Estrada et al. (2024), el uso cotidiano de pantallas en niños de 12 a 36 meses puede asociarse con demoras en los hitos del desarrollo motor y del lenguaje; sin embargo, el acompañamiento de un adulto durante el uso de dispositivos digitales contribuye a atenuar dichas repercusiones. De manera complementaria, investigaciones recientes han mostrado que los infantes que utilizan pantallas entre tres y cuatro horas al día presentan menos

densidad léxica y un uso reducido de oraciones; no obstante, cuando el uso se comparte con un adulto, los efectos negativos tienden a disminuir. Tal como señala Pauen (2012), los hitos del desarrollo en la primera infancia corresponden a conductas y logros que los niños alcanzan en diferentes áreas, los cuales pueden observarse en su vida cotidiana, evidencian progresos particulares y permiten clasificar su desarrollo.

Según Salmerón Ruiz et al. (2025), el cerebro de un recién nacido posee una cantidad mayor de neuronas en comparación con etapas posteriores del desarrollo; sin embargo, en esta fase inicial las conexiones sinápticas aún son escasas. Tras el nacimiento, las neuronas comienzan a recibir información proveniente de los sentidos y a establecer enlaces entre sí, proceso que se intensifica durante los dos primeros años de vida, considerado un periodo crítico que influirá en gran medida en el funcionamiento cerebral a lo largo de la adultez.

En este contexto, las conexiones neuronales se estructuran según los estímulos que recibe el niño, los cuales activan la expresión genética y orientan la organización neuronal. Los hitos del neurodesarrollo, además, presentan momentos específicos para su aparición, lo que resalta la importancia del ambiente en dichas etapas. Entre los cero y dos años, se desarrollan de forma significativa la motricidad gruesa, la motricidad fina y las bases del lenguaje; por ello, experiencias como el juego libre, la exploración con objetos y el contacto con la naturaleza resultan esenciales para favorecer este proceso.

No obstante, cuando el tiempo frente a pantallas sustituye estas actividades, se produce un efecto de desplazamiento, es decir, se reducen las oportunidades de recibir los estímulos necesarios para un adecuado desarrollo cerebral. Asimismo, el uso excesivo de dispositivos por parte de los adultos

durante los momentos de crianza genera un costo de oportunidad, al limitar las interacciones y el vínculo afectivo con el niño, aspectos fundamentales para su neurodesarrollo.

Desde el ámbito socioemocional, el uso prolongado de pantallas también se asocia con una disminución de la interacción presencial, lo cual puede interferir en el desarrollo de la empatía y en la adquisición de habilidades comunicativas. Como consecuencia, pueden presentarse dificultades para establecer vínculos sociales adecuados y una mayor propensión al aislamiento (Priftis y Panagiotakos, 2023).

Suárez (2022) sostiene que la responsabilidad parental en los entornos digitales requiere encontrar un equilibrio entre el acceso que los niños tienen a la tecnología, el control ejercido por los padres y la protección de su seguridad.

Asimismo, las consecuencias del uso excesivo de pantallas abarcan dimensiones del desarrollo infantil. En primer lugar, cuando estas sustituyen la comunicación directa con los adultos, el desarrollo del lenguaje se ve afectado. La reducción del intercambio verbal limita la expansión del vocabulario y simplifica las estructuras sintácticas, lo que dificulta la comprensión lectora y los procesos de reflexión en etapas posteriores (Bueno, 2025). De igual modo, el juego tradicional, la exploración libre del entorno y el acompañamiento de los adultos en el descubrimiento de sí mismos a través de los juegos son la manera más efectiva de favorecer y consolidar las conexiones neuronales relacionadas con el desarrollo cerebral, emocional y social inicial. (Bueno, 2025)

A su vez, el empleo de pantallas sin un componente interactivo o de movimiento favorece hábitos sedentarios (Li et al., 2020), reduciendo las oportunidades de que los niños participen en actividades físicas como caminar o

correr. En consecuencia, esto puede generar retrasos en su desarrollo y repercusiones negativas en la salud (Moreno-Villares y Galiano-Segovia, 2019).

Por otro lado, el uso de pantallas antes de dormir interfiere en la producción de melatonina, la hormona encargada de regular el sueño. Esto puede generar dificultades para conciliar el descanso y reducir su calidad, afectando directamente el rendimiento académico y el estado emocional. (Manwell et al., 2022). Además, Cerisola (2017) sostiene que la exposición a la luz (particularmente la luz azul) y la actividad de las pantallas antes de dormir altera el ciclo natural del sueño infantil.

Diversas investigaciones han evidenciado que el uso inadecuado de las tecnologías de la información y comunicación durante la primera infancia puede afectar significativamente el desarrollo infantil. En el caso de los niños menores de dos años se ha reportado que la exposición excesiva a pantallas incide negativamente en áreas como el sueño, la visión, el peso corporal, las funciones ejecutivas, las habilidades sociales y conductuales, así como la atención, el lenguaje y el aprendizaje. Dichos efectos se relacionan con la interferencia que la sobreexposición genera en los procesos de neuro plasticidad cerebral y con la disminución de las oportunidades de interacción familiar, las cuales son fundamentales para el adecuado desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños (Rodríguez y Estrada, 2021).

Finalmente, se ha evidenciado que la exposición prolongada puede generar dificultades de regulación emocional. Este uso excesivo tiende a incrementar los niveles de pasividad y a reducir oportunidades para que los niños desarrollen estrategias autónomas de autorregulación para que permitan calmarse, a la vez que puede representar menos cantidad de interacciones con población adulta y con el

medio, lo cual limita oportunidades de intercambios sociales verbales y no verbales (Robles Estrata, Del Carpio, y Gago Galvagno, 2024)

De acuerdo con la información publicada por ScienceDirect (s.f.), los controles parentales constituyen herramientas o programas diseñados para supervisar, restringir y gestionar la actividad en línea de los usuarios. Estas funciones permiten bloquear o filtrar sitios web, contenido inapropiado, registrar actividad digital, establecer límites de tiempo y conexión y acceder al historial de navegación y comunicaciones, con el propósito de promover un uso más seguro y regulado de los medios digitales.

Según Couso (2024) es claro que una pantalla, una computadora o un dispositivo móvil son simplemente herramientas, por lo que no pueden considerarse buenas o malas en sí mismas. Su valor depende del uso que se les dé. Por otro lado, el contenido audiovisual de ritmo acelerado puede interferir con la maduración de las funciones ejecutivas, afectando la capacidad de concentración y autorregulación (Cerisola, 2017).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), durante los primeros años de vida es fundamental promover la actividad física, limitar los periodos de sedentarismo y garantizar un sueño adecuado para favorecer el desarrollo integral del niño. En el caso de los lactantes menores de un año, se recomienda que permanezcan activos varias veces al día mediante el juego en el suelo y que no permanezcan sujetos por más de una hora seguida. Además, no deben exponerse a pantallas y, durante los momentos de quietud, se sugiere la lectura o narración por parte del cuidador. Su descanso debe comprender entre 12 y 17 horas de sueño de buena calidad, dependiendo de la edad.

Por su parte, los niños de 1 a 2 años deben realizar al menos 180 minutos

de actividad física diaria, evitando los periodos prolongados en posición sedentaria o sujetos en sillas. En cuanto al uso de pantallas, no se recomienda para los niños de 1 año y, en el caso de los de 2 años, este no debe superar una hora diaria. Asimismo, se aconseja entre 11 y 14 horas de sueño con horarios regulares.

Finalmente, los niños de 3 a 4 años también deben mantenerse activos por lo menos 180 minutos al día, de los cuales 60 minutos deben ser de intensidad moderada a alta. El tiempo frente a pantallas no debe exceder una hora y se recomienda fomentar actividades tranquilas como la lectura en momentos de reposo. En cuanto al descanso, se sugiere un sueño de 10 a 13 horas diarias, manteniendo una rutina estable para dormirse y despertarse.

De acuerdo con las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2025), el uso responsable de las pantallas en la infancia debe ser orientado y supervisado por los adultos, procurando que el tiempo de exposición y los contenidos se ajusten a la edad y nivel de comprensión del niño, de modo que contribuyan positivamente a su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Asimismo, se destaca la importancia de que los padres seleccionen programas con alto valor educativo y acompañen su visualización con espacios de diálogo familiar.

Del mismo modo, se sugiere fomentar actividades alternativas como la lectura comprensiva, los juegos al aire libre y la práctica de deportes elegidos por los propios niños, promoviendo así la constancia y el equilibrio entre el tiempo digital y las experiencias reales. Además, se recomienda evitar el uso de dispositivos electrónicos durante las comidas, las actividades escolares o recreativas, y suspender su uso al menos dos horas antes de dormir, con el fin de favorecer un descanso adecuado.

También se considera esencial educar desde temprana edad sobre las consecuencias del uso excesivo de pantallas y las normas de seguridad digital, como no compartir información personal, evitar interactuar con desconocidos, no ingresar datos bancarios y mantener un lenguaje respetuoso. Finalmente, se resalta que los padres y cuidadores deben actuar como modelos, procurando reducir el uso de dispositivos durante el tiempo familiar y las tareas del hogar, para promover hábitos saludables y coherentes con el mensaje que se transmite a los niños.

De acuerdo con Salmerón-Ruiz et al. (2025), resulta esencial fomentar prácticas saludables en el uso de pantallas para resguardar el bienestar físico y favorecer un desarrollo integral en la infancia. En relación con el descanso nocturno, se recomienda evitar el uso de dispositivos entre una y dos horas antes de dormir. En cuanto a la atención y el estudio, se sugiere retirar y apagar dispositivos que no sean necesarios, procurando que su uso se limite a espacios comunes del hogar, como la sala y evitando presencia en áreas privadas como dormitorios o baños. También se aconseja mantener apagados los dispositivos que no estén en uso, así como eliminar aplicaciones prescindibles para disminuir distracciones. Finalmente, se resalta la importancia de establecer momentos de desconexión destinados a actividades como leer, comer, dormir, realizar ejercicio, jugar en familia o socializar, durante los cuales los dispositivos deben permanecer en silencio.

En el contexto actual, diversas organizaciones nacionales e internacionales han emitido lineamientos y recomendaciones orientadas a regular el uso de pantallas en la primera infancia, debido a los riesgos que implica su sobreexposición para el desarrollo integral de los niños. Estas disposiciones

buscan promover un uso responsable y equilibrado de las tecnologías digitales, garantizando que su incorporación en la vida cotidiana no interfiera con los procesos cognitivos, emocionales y sociales propios de esta etapa evolutiva. En esa línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asociación Americana de Psicología (APA) han establecido criterios orientados sobre el tiempo y la forma en que los niños deben interactuar con dispositivos electrónicos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019, actualizada en 2023) establece orientaciones precisas respecto al uso de pantallas durante la primera infancia. Para los menores de dos años, se recomienda evitar totalmente la exposición a dispositivos electrónicos. En el caso de los niños de 2 a 4 años, el tiempo frente a pantallas no debe superar una hora al día, priorizando contenidos de calidad y siempre con la supervisión de un adulto, siendo preferible que sea incluso menos. A partir de los 5 años, se sugiere limitar el uso recreativo de pantallas a un máximo de dos horas diarias. Estas indicaciones se fundamentan en evidencias que muestran la influencia del tiempo de exposición en el desarrollo cognitivo, el lenguaje, el sueño, las habilidades socioemocionales, la actividad física y el riesgo de sobrepeso u obesidad.

Por otro lado, la Asociación Americana de Psicología (2019), en el caso de dos a cinco años, recomienda restringir el tiempo de exposición a pantallas un máximo de una hora diaria, priorizando programas de alta calidad. Para los niños mayores de seis años, se sugiere mantener límites consistentes tanto en la duración del uso y como en el tipo de contenido consumido. Sin embargo, diversos expertos sostienen que estas restricciones temporales no son suficientes para orientar de manera adecuada a las familias, enfatizando que la atención debe centrarse no solo en la calidad de tiempo, sino también en la calidad del contenido

y el contexto en el que se emplean los medios digitales.

El desarrollo de la experiencia profesional se llevó a cabo en concordancia con los lineamientos establecidos en el Código de Ética y Deontología del Colegio Psicólogos de Lima y Callao, documentado que orienta el ejercicio responsable y competente de la profesión. En concordancia con lo estipulado en el Artículo I, se promovió la protección de la dignidad, autonomía e integridad de las personas atendidas, reconociendo que el rol de la psicología se fundamenta en el respeto a la vida y al bienestar humano. Del mismo modo, se cumplió con lo dispuesto en el Artículo IV, que obliga al psicólogo a tratar a la persona con empatía, lealtad, diligencia y responsabilidad, además de solicitar el consentimiento informado y respetar su decisión durante cada fase del proceso. Por otra parte, en lo referido al ejercicio profesional, se aplicaron los lineamientos del Capítulo I, Artículo 6, el cual establece que toda intervención debe realizarse sobre bases científicas y mediante procedimientos validados. Esto permitió asegurar la calidad técnica de las actividades desarrolladas. De igual forma, se actuó conforme el Artículo 8, manteniendo el respeto por la labor de otros profesionales y evitando interferencias sin consentimiento previo. En relación con la protección de la información, se respetaron estrictamente las obligaciones establecidas en el Capítulo III, Artículo 38, que dispone que el psicólogo este sujeto al deber del secreto profesional y debe emitir informes veraces, limitándose a conclusiones científicas y técnicas. Asimismo, se dieron cumplimiento a las disposiciones del Capítulo IX, Artículo 57 y 58 que prohíben la identificación de personas en exposiciones académicas y restringen la difusión de resultados a terceros sin autorización del interesado. Finalmente, el ejercicio profesional también se alineó con lo establecido en el Capítulo 10, Artículo 61, el cual señala que los psicólogos

ejercen su compromiso social mediante el estudio de la realidad y la promoción de acciones que contribuyan al bienestar individual y colectivo. En esta experiencia, dicho principio se concretó a través del análisis de las necesidades de las familias y del contexto educativo, lo que permitió diseñar intervenciones pertinentes y contextualizadas (Colegio de Psicólogos de Lima y Callo, 2023).

El desarrollo del proyecto presentó diversas limitaciones. En primer lugar, se identificó la ausencia de normativas oficiales o lineamientos nacionales que orienten las recomendaciones sobre el uso de pantallas en el país, lo que limitó la posibilidad de integrar un marco normativo local. Finalmente, la disponibilidad de los padres de familia representó otro desafío, ya que sus horarios laborales hicieron necesario implementar las sesiones en modalidad virtual y en horario nocturno.

CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

El informe tiene como propósito exponer la experiencia profesional desarrollada del ámbito educativo, la cual se inició a partir de la búsqueda de prácticas preprofesionales en instituciones escolares. Durante este proceso, se recibió la recomendación del promotor hacia la Institución Educativa Inicial Privada, ubicada en el distrito de El Agustino, donde se requería la presencia de una psicóloga que brindara charlas y orientación a los padres de familia. Tras la presentación del currículo y la aceptación de la directora, se comenzó a formar parte del equipo, compartiendo el objetivo principal de promover el desarrollo emocional de los niños por encima de los logros cognitivos.

En una primera etapa, su labor consistió en asistir dos veces por semana, enfocándose en la orientación a padres y docentes con la finalidad de favorecer el bienestar integral de los estudiantes de nivel inicial. Sin embargo, durante este proceso se evidenció que la ausencia de una psicóloga durante el año anterior había generado vacíos significativos, manifestados en la desactualización de las docentes respecto a la atención de niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA), así como en el desconocimiento de los pilares de la crianza respetuosa y en el limitado uso de estrategias psicopedagógicas dentro del aula.

Frente a esta situación, se llevó a cabo un acompañamiento de carácter psicoeducativo y preventivo, dirigido tanto a las familias como al equipo docente, con el fin de promover la reflexión y el fortalecimiento de prácticas más saludables.

Además, se implementó un proyecto orientado a fomentar el trabajo en equipo entre las docentes, lo que permitió dinamizar la colaboración y fortalecer

el sentido de comunidad dentro de la institución. Estas acciones se desarrollaron bajo metodologías basadas en la psicoeducación, la orientación psicopedagógica y el trabajo colaborativo interdisciplinario, contribuyendo de esta manera a la construcción de un espacio educativo centrado en la formación socioemocional de los niños.

El proyecto denominado “Sensibilización a padres de familia sobre los efectos de la sobreexposición a pantallas en el desarrollo infantil temprano” se desarrolló con la finalidad de promover la reflexión y toma de conciencia de las familias respecto al impacto que genera el uso excesivo de dispositivos electrónicos en la primera infancia. La iniciativa surgió a partir de la identificación de un problema recurrente observado en la práctica profesional: el incremento del tiempo de exposición a pantallas en niños de nivel inicial.

En la fase de identificación del problema, durante las observaciones conductuales realizadas en el aula, se detectaron comportamientos asociados a la sobreexposición a pantallas, como desregulación emocional constante, baja tolerancia a la espera y exigencias frecuentes para ver televisión. Estas conductas llamaron la atención por su repetición y persistencia en distintos contextos. Asimismo, en las entrevistas individuales con los estudiantes, varios niños mencionaron que solían ver televisión mientras comían, que se quedaban de despiertos hasta tarde o que veían programas a escondidas mientras sus padres trabajaban. Frente a estas evidencias, se consideró necesario abordar esa problemática directamente con las familias. Además, en las sesiones con padres de familia, reconocieron que recurrían al uso de dispositivos electrónicos como estrategia para mantener tranquilos a los niños durante la realización de tareas domésticas o laborales.

A partir de ello, se propuso a la directora de la institución educativa la implementación de un proyecto de sensibilización dirigido a los padres de familia, con el propósito de intervenir de manera preventiva. Para iniciar el proceso, se convocó a los padres de los estudiantes de tres aulas con el fin de obtener información más precisa sobre los hábitos tecnológicos en el hogar. Se realizaron entrevistas con cada padre o tutor, complementadas con la aplicación de una adaptación del cuestionario Zero to Eight, instrumento que permitió evaluar la frecuencia de exposición a pantallas en cuatro dimensiones: Tiempo de exposición, Rutina, Compañía y Reglas. Esta etapa diagnóstica resultó esencial para comprender la magnitud del problema y orientar las acciones de intervención.

En la fase de diagnóstico, luego de organizar y analizar los datos recolectados, se evidenciaron resultados preocupantes en cuanto a la cantidad de horas que los niños pasaban frente a pantallas y la falta de límites o supervisión parental. Ante esta situación, se decidió desarrollar un ciclo de cinco sesiones psicoeducativas orientadas a sensibilizar y brindar orientación práctica a los padres de familia. Para motivar la participación, se diseñó un flyer informativo que fue enviado por Whatsapp, donde se detallaban los temas a tratar y los aprendizajes esperados en cada encuentro. Los padres respondieron positivamente, confirmando su asistencia y mostrando interés en la propuesta.

La fase de planificación, se definió como objetivo general sensibilizar a los padres de familia sobre los efectos de la sobreexposición a pantallas en el desarrollo infantil temprano. De dicho objetivo se derivaron metas específicas orientadas a: (a) identificar la frecuencia del uso de dispositivos electrónicos en los estudiantes; (b) brindar información psicoeducativa sobre los efectos del uso

excesivo en distintas áreas del desarrollo para fomentar una compañía activa; (c) promover prácticas de crianza positiva que regulen el tiempo frente a pantallas; y (d) fortalecer las rutinas familiares que favorezcan los vínculos afectivos y la autorregulación emocional. fase de implementación contempló la estructuración de cinco sesiones virtuales, dirigidas por la psicóloga responsable del proyecto, en las cuales se abordaron diferentes aspectos del desarrollo infantil y del uso adecuado de pantallas. En la primera sesión, se trabajó el tema del desarrollo del niño en los primeros años de vida, reconociendo los principales hitos del desarrollo y comprendiendo la importancia del juego, la exploración y el vínculo afectivo como base del aprendizaje y la salud emocional. En la segunda sesión, se analizó el funcionamiento del cerebro infantil y la formación de conexiones neuronales a través de interacción y el movimiento, enfatizando cómo la exposición excesiva a pantallas puede interferir en estos procesos naturales.

Durante la tercera sesión, se identificaron los principales riesgos del uso inadecuado de pantallas, tales como retraso en el lenguaje, dificultades de atención, irritabilidad, problemas de sueño y menor interacción social, promoviendo la reflexión sobre bienestar emocional. La cuarta sesión estuvo centrada en el concepto de parentalidad digital responsable, brindado a las padres herramientas para acompañar el uso de pantallas, seleccionar contenidos apropiados y establecer límites coherentes desde la comunicación. Finalmente, en la quinta sesión, se presentaron las recomendaciones internacionales sobre el tiempo y tipo de uso de pantallas según la edad, ofreciendo estrategias recomendadas por entidades internacionales para disminuir el tiempo expuesto en las pantallas y fomentar actividades reales, como fomentar la lectura, el juego y la desconexión familiar. Como cierre, los participantes elaboraron un Plan Familiar

de uso saludable de pantallas, a modo de compromiso final.

Con respecto a la metodología, el proyecto se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, mediante un diseño pretest-postest. En total, participaron 23 padres de familia, lo que permitió identificar y comparar los niveles de exposición a pantallas en los niños de antes y después de la intervención psicoeducativa dirigida a los padres de familia.

El desarrollo del proyecto se sustentó en una estrategia psicoeducativa de sensibilización y formación parental, orientada a la modificación de prácticas familiares vinculados al uso de pantallas en la primera infancia. Esta propuesta buscó promover en los padres una reflexión crítica sobre sus hábitos y favorecer la adopción de conductas más saludables dentro del entorno familiar. Asimismo, la intervención se fundamentó en el modelo teórico de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Desde este enfoque, la estrategia se centró en modificar patrones cognitivos y conductuales asociados a la gestión emocional y la interacción familiar al uso de dispositivos electrónicos. En consecuencia, las sesiones promovieron la implementación de conductas alternativas.

A lo largo de las sesiones se aplicaron técnicas de intervención y comunicación como la escucha activa, la empatía, la paráfrasis, el reflejo, la clarificación y el resumen, que facilitaron la comprensión de contenidos. Además, se incorporaron técnicas de interrogación y diálogo, utilizando preguntas abiertas para promover la participación y preguntas cerradas para precisar información relevante. Las actividades se complementaron con dinámicas grupales, role playing, permitiendo abordar situaciones cotidianas de manera vivencial y reflexiva. Además de una adecuada estructuración del tiempo, ya que permitió cerrar cada sesión con una síntesis de los aprendizajes alcanzados.

Finalmente, tras la culminación de las sesiones, se volvió a aplicar el cuestionario adaptado de Zero to Eight con el objetivo de comparar los resultados iniciales y finales.

Durante el desarrollo de la experiencia profesional, se cumplieron diversas consideraciones éticas propias del ejercicio de la psicología educativa, conforme a lo establecido en el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2023). En primer lugar, se aseguró el consentimiento informado de los padres o apoderados antes de iniciar las actividades con los estudiantes, brindando información clara sobre objetivos, procedimientos y propósitos de las intervenciones. Asimismo, se garantizó la confidencialidad de los datos obtenidos en entrevistas, observaciones y sesiones, preservando la identidad y privacidad de los participantes. Del mismo modo, se mantuvo una conducta ética basada en el respeto por la dignidad, la integridad y los derechos de cada persona, evitando cualquier forma de discriminación. Finalmente, se garantizó el uso ético y responsable de la información y de los materiales psicológicos empleados, evitando su divulgación o utilización con fines ajenos al contexto profesional.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Tabla 1

Distribución del sexo de los niños

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	14	61%
Masculino	9	39%
TOTAL	23	100%

Nota: elaboración propia

En la Tabla 1 se observa que el 61% de los participantes corresponde al sexo femenino (14 niñas), mientras que el 39% pertenece al sexo masculino (9 niños). Esto indica una mayor participación de niñas en comparación con los niños dentro del grupo evaluado.

Tabla 2

Distribución por edad de los niños

Edad	Frecuencia	Porcentaje
3 años	5	22%
4 años	7	30%
5 años	11	48%
TOTAL	23	100%

Nota: elaboración propia

En la Tabla 2 se observa que la distribución de los niños según la edad. Se contó con un total de 23 niños, de los cuales el 48% tiene 5 años, constituyendo el grupo más numeroso. Le siguen los niños de 4 años con un 30% y los de 3 años con un 22%.

Tabla 3

Distribución de padres de familia según el aula al que pertenecen sus hijos

Aula	Frecuencia	Porcentaje
Exploradores	5	22%
Creativos	7	30%
Lideres	11	48%
TOTAL	23	100%

Nota: elaboración propia

En la Tabla 3 se observa que el 48% de los participantes pertenece al aula “Lideres” (11 padres), seguido del aula “Creativos” con un 30% (7padres) y finalmente el aula “Exploradores” con un 22% (5 padres). Estos resultados evidencian una mayor representación del aula “Lideres” dentro de la muestra evaluada.

Tabla 4

Horas diarias de visualización de pantallas diariamente

Categoría	Pre(n)	Pre (%)	Post (n)	Post (%)	Variación
30 MIN	2	9%	9	39%	30%
1H	8	35%	10	43%	9%
2H	4	17%	3	13%	-4%
3H	6	26%	1	4%	-22%
4H	3	13%	0	0%	-13%

Nota: elaboración propia

En la Tabla 4 se muestra en la medición inicial que el 35% de los niños veía televisión aproximadamente una hora al día, seguido del 26% que la veía tres horas, el 17% dos horas, el 13% cuatro horas y solo el 9% media hora. Sin embargo, tras la intervención, se evidenció un cambio notable en los hábitos de visualización. En el posttest, el 43% de los niños reportó ver televisión una hora al día y el 39% apenas 30 minutos, mientras que los porcentajes de exposición prolongada disminuyeron significativamente: dos horas (13%), tres horas (4%) y cuatro horas (0%).

Estas variaciones reflejan una reducción general en el tiempo de exposición diaria a la televisión, destacándose disminuciones de hasta el 22% y 13% en quienes veían tres y cuatro horas respectivamente.

En conjunto, los resultados evidencian una mejora significativa en los hábitos de consumo televisivo de los niños tras la intervención. La reducción progresiva de los tiempos de exposición prolongada, sumada al incremento de quienes únicamente ven televisión entre 30 minutos y una hora, sugiere una mayor regulación por parte de las familias respecto al uso de este medio. Este patrón refleja no solo una disminución del tiempo total frente a las pantallas, sino también una reorganización más saludable de las rutinas diarias, lo que indica una toma de conciencia por parte de los padres acerca de la importancia de moderar el uso de la televisión y promover actividades más activas, interactivas o acordes con el desarrollo infantil.

Tabla 5

Acompañamiento parental durante el uso de pantallas.

Categoría	Pre(n)	Pre (%)	Post (n)	Post (%)	Variación
NUNCA	9	39%	2	9%	-30%
OCASIONALMENTE	8	35%	3	13%	-22%
A VECES	4	17%	5	22%	4%
A MENUDO	2	9%	8	35%	26%
SIEMPRE	0	0%	5	22%	22%

Nota: elaboración propia

En la Tabla 5 se observa que en la medición inicial el 39% de los padres no acompañaba a sus hijos durante el uso de dispositivos electrónicos y el 35% lo hacía con muy poca frecuencia. Sin embargo, estos porcentajes disminuyeron en el postest a 9% y 13%, lo que representa reducciones de 30 y 22 puntos porcentuales, respectivamente. Este cambio evidencia una disminución en las prácticas de baja implicación parental.

En cuanto a los niveles medios de acompañamiento, se registra un incremento del 17% al 22%, mostrando una variación positiva de 5 puntos porcentuales. Por otro lado, las prácticas de acompañamiento frecuente presentan aumentos significativos. En particular, el porcentaje de padres que acompañaba con mayor regularidad se elevó del 9% al 35%, representando una variación positiva de 26 puntos porcentuales.

Finalmente, se observa un cambio notable en el acompañamiento constante, el cual no se registraba en la medición inicial y alcanzó un 22% en el postest.

En conjunto, los resultados evidencian un cambio favorable tras la recepción de la información sobre los efectos cognitivos, emocionales, conductuales y socio-comunicativos del uso excesivo de pantallas. La intervención permitió que los padres comprendieran la importancia del acompañamiento activo como una práctica que fomenta la supervisión, el vínculo afectivo y la regulación emocional de los niños. Estos cambios reflejan una mayor conciencia sobre el rol parental durante el uso de dispositivos tecnológicos y una transición hacia prácticas más saludables en el hogar.

Tabla 6

Actividades preferidas de los niños tras la intervención

Categoría	Pre(n)	Pre (%)	Post (n)	Post (%)	Variación
Mirar TV	5	22%	1	4%	-17%
Andar en el celular o Tablet	3	13%	1	4%	-9%
Juegos individuales	8	35%	7	30%	-4%
Juegos con amigos o hermanos	2	9%	5	22%	13%
Salidas al parque	3	13%	8	35%	22%
Juegos de pantalla (Computadora, PSP, Play Station, Nintendo, Wii...)	2	9%	1	4%	-4%

Nota: elaboración propia

En la Tabla 6 se observa que en la medición inicial el 22% de los niños prefería mirar televisión y el 13% realizar actividades en el celular o Tablet. Sin embargo, estos porcentajes disminuyeron en el posttest a 4% en ambos casos, lo que representa una

reducción del 17% y 9%, respectivamente. Este cambio evidencia una disminución en las actividades vinculadas al uso de pantallas.

En cuanto a los juegos individuales, se registra una ligera disminución del 35% al 30%, mientras que las actividades que implican interacción social muestran incrementos significativos. En particular, los juegos con amigos o hermanos aumentaron del 9 al 22%, y las salidas al parque del 13% al 35%, representando variaciones positivas del 13% y 22%, respectivamente.

Por otro lado, la preferencia por los juegos de pantalla (como consolas o videojuegos) se redujo del 9% al 4%, reflejando un cambio hacia actividades más activas y sociales.

En conjunto, los resultados evidencian un cambio favorable en las preferencias de los niños tras la intervención psicoeducativa, mostrando una disminución en el interés por actividades relacionadas con pantallas, y un aumento en la preferencia por juegos al aire libre y actividades sociales, lo que sugiere una toma de conciencia por parte de los padres respecto a la importancia del juego activo y del acompañamiento en las actividades recreativas de sus hijos.

Tabla 7

Uso de pantallas como estrategia de regulación emocional (calma)

Categoría	Pre(n)	Pre (%)	Post (n)	Post (%)	Variación
NUNCA	1	4%	17	74%	70%
OCASIONALMENTE	2	9%	4	17%	9%
A VECES	3	13%	2	9%	-4%

A MENUDO	8	35%	0	0%	-35%
SIEMPRE	9	39%	0	0%	-39%

Nota: elaboración propia

En la Tabla 7 se observa que, en la medición inicial, un porcentaje considerable de padres recurría con frecuencia al uso de pantallas para calmar a sus hijos. En este sentido, el 35% reportaba utilizar esta estrategia de forma habitual y el 39% lo hacía de manera constante, lo que refleja una fuerte dependencia de las pantallas como recurso para gestionar la irritabilidad o el malestar emocional de los niños. Sin embargo, en la medición posterior ambos porcentajes se redujeron a 0%, mostrando variaciones negativas de 35 y 39 puntos porcentuales, respectivamente. Este cambio evidencia una disminución significativa en el uso de pantallas como mecanismo de regulación emocional.

Por otro lado, se observa un incremento notable en los padres que dejaron de emplear esta estrategia, pasando del 4% en el pretest al 74% en el posttest, lo que representa una variación positiva de 70 puntos porcentuales. Este aumento sugiere que, tras la intervención psicoeducativa, los padres comenzaron a adoptar alternativas más adecuadas para acompañar emocionalmente a sus hijos, dejando de utilizar dispositivos electrónicos como primera opción frente al llanto, la frustración o la irritabilidad.

En cuanto al uso esporádico, se registra un incremento moderado del 9% al 17%, lo que indica un empleo más limitado y consciente de las pantallas en momentos puntuales. Finalmente, se aprecia una ligera disminución en los usos intermedios, que pasan del 13% al 9%, mostrando una variación negativa de 4 puntos porcentuales y señalando una tendencia hacia la reducción progresiva de esta práctica incluso en

situaciones ocasionales.

En conjunto, los resultados evidencian un cambio favorable en las prácticas familiares relacionadas con la regulación emocional, mostrando una clara reducción del uso de pantallas como estrategia de calma y un incremento en el uso de métodos más positivos y vinculados al acompañamiento afectivo. Estos hallazgos sugieren que la intervención contribuyó al fortalecimiento de rutinas familiares más saludables, coherentes con el objetivo de promover vínculos afectivos y una adecuada regulación emocional en los niños.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En primer lugar, se concluye que la intervención logró sensibilizar a los padres de familia respecto a los efectos de la sobreexposición a pantallas en el desarrollo infantil temprano. Los cambios observados en las prácticas familiares, así como en la reorganización del tiempo de uso de dispositivos electrónicos, evidencian una mayor comprensión acerca de los riesgos asociados y la importancia de establecer límites claros. Este proceso de sensibilización permitió que los padres adoptaran una postura más consciente y responsable frente al uso de pantallas en el contexto doméstico.

Asimismo, los resultados permiten concluir que la identificación de la frecuencia de uso de dispositivos electrónicos en los niños reflejó un cambio significativo tras la intervención. La disminución de los tiempos prolongados frente a la televisión y el aumento de periodos más breves y regulados muestran que las familias adoptaron medidas para moderar la exposición. Estos hallazgos sugieren que los padres lograron reconocer con mayor claridad la necesidad de equilibrar el acceso a las pantallas dentro de las rutinas diarias.

En relación con la información psicoeducativa brindada a los padres, se concluye que esta favoreció una comprensión más profunda de los efectos cognitivos, emocionales, conductuales y socio-comunicativos del uso excesivo de pantallas. Los padres demostraron una mayor disposición para realizar un acompañamiento activo durante el uso de dispositivos, lo que fortalece el vínculo afectivo, la supervisión y la capacidad de regulación emocional de los niños. Este resultado evidencia el valor de la psicoeducación como herramienta transformadora en el entorno familiar.

Además, se concluye que la intervención contribuyó a promover prácticas de crianza positiva orientadas a la regulación del tiempo de exposición a pantallas. La disminución del interés infantil por actividades mediadas por dispositivos electrónicos y el incremento en la preferencia por juegos al aire libre y dinámicas sociales reflejan la incorporación de alternativas más saludables para el desarrollo infantil. Estos cambios indican que las familias lograron priorizar actividades que estimulan el movimiento, la creatividad y la interacción social.

Finalmente, se concluye que la intervención favoreció el establecimiento de rutinas familiares más saludables, fortaleciendo los vínculos afectivos y la regulación emocional en los niños. Se observó una reducción en el uso de pantallas como estrategia para calmar a los menores y un incremento en el empleo de métodos basados en el acompañamiento afectivo y la contención emocional. Estos hallazgos evidencian un avance hacia prácticas familiares más coherentes con la crianza positiva y con la promoción del bienestar emocional infantil.

Por otro lado, se recomienda que los padres continúen fortaleciendo la conciencia adquirida durante la intervención respecto a los efectos de la sobreexposición a pantallas en el desarrollo infantil. Resulta fundamental mantener espacios de reflexión en el hogar sobre la importancia de regular los estímulos digitales y priorizar actividades que favorezcan el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños. Esta continuidad permitirá sostener las mejoras logradas y evitar que los hábitos previos de exposición prolongada vuelvan a instaurarse.

En relación con la frecuencia de uso de dispositivos electrónicos, se recomienda establecer límites claros y consistentes respecto al tiempo de exposición diaria. Los

padres pueden apoyarse en rutinas visuales, acuerdos familiares y horarios previamente definidos que permitan estructurar el día sin depender de pantallas como parte central de las actividades. Asimismo, se sugiere supervisar de forma constante el acceso a dispositivos y ofrecer alternativas adecuadas a la edad, como juegos sensoriales, actividades motoras o experiencias de exploración.

Considerando la información psicoeducativa recibida, se recomienda poner en práctica el acompañamiento activo durante los momentos en que los niños utilicen pantallas. Este acompañamiento implica conversar sobre lo que observan, hacer preguntas que estimulen el pensamiento, regular las emociones que puedan surgir y garantizar que el contenido sea apropiado para la etapa de desarrollo. También se recomienda evitar el uso pasivo de dispositivos, pues la presencia y guía del adulto contribuyen a fortalecer la relación afectiva y a promover aprendizajes más significativos.

En cuanto a las prácticas de crianza positiva promovidas durante la intervención, se recomienda priorizar actividades que favorezcan el juego libre, la creatividad y la interacción social. Los padres pueden fomentar la participación de los niños en actividades al aire libre, juegos cooperativos, dinámicas familiares y momentos de exploración que reemplacen el tiempo destinado a las pantallas. Este tipo de experiencias fortalece habilidades fundamentales para el desarrollo infantil y reduce la probabilidad de que los dispositivos se conviertan en la principal fuente de entretenimiento.

Finalmente, respecto al establecimiento de rutinas que fortalezcan la regulación emocional, se recomienda que los padres continúen implementando estrategias de

acompañamiento afectivo para atender situaciones de frustración, llanto o malestar, evitando recurrir a las pantallas como mecanismo de calma. Técnicas como la respiración guiada, el uso de cuentos emocionales, la validación verbal de las emociones y el apoyo físico seguro permiten que los niños adquieran recursos para autorregularse. El mantenimiento de estas prácticas favorecerá entornos familiares más sensibles y contribuirá a la construcción de vínculos afectivos seguros.

REFERENCIAS

- Allen, M. (2020). Unravelling the Neurobiology of Interoceptive Inference. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(4), 265-266.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.02.002>
- American Psychological Association. (2019). Technology use and children.
https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children?utm_source=chatgpt.com
- Bueno, D. (2025) ¿Pantallas en la infancia, sí o no? Lo que dice la ciencia.
Generación analfabeta
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10284645&orden=0&info=link>
- Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Revista Pediatría Panamá*.
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848347/126-131.pdf>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2023). Código de ética y deontología: Adaptado al Estatuto Nacional y a la Ley N.º 30702 (Resolución N.º 190-2018-CDN-C. PsP., 16 de julio). <https://cpsplimaycallao.org.pe/wp-content/uploads/2023/10/CODIGO-DE-ETICA-CPsP-Lima-y-Callao-Ps-Mabel-Burga.pdf>
- Couso, M. (2024): *Cerebro y pantallas: Cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, Ediciones Destino

Fuchs, E. y Flügge, G. (2014). Adult Neuroplasticity: More Than 40 Years of Research. *Neural Plasticity*, 2014, 541870.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883212/>

García, A., y Basilotta, V. (2017). Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria.

Revista de Investigación Educativa, 35(1), 113-131:

<https://www.redalyc.org/pdf/2833/283349061007.pdf>

González, E. A. N., Solórzano, A. L. B., Pinto, I. M. C., de León, R. M. F.,

Lemus, M. N., y Osegueda, C. Y. M. (2021). Influencia de la

digitalización en el siglo XXI en la neuroplasticidad. *CUNZAC: Revista Académica*, 4(1), 81-86.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9975823>

Langeloo, A., Mascareño L., Deunk, M., Klitzing, N. & Strijbos, J. (2019). A systematic review of teacher–child interactions with multilingual young children. *Review of Educational Research*,

<https://doi.org/10.3102%2F0034654319855619>

Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7324.

10.3390/ijerph17197324

Manwell, L. A., Tadros, M., Ciccarelli, T. M., & Eikelboom, R. (2022). Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. *Journal of Integrative Neuroscience*, 21(1), 28.
<https://doi.org/10.31083/j.jin2101028>

MINEDU. (2024). Educación física y deporte. Orientaciones Pedagógicas.
ExpresArte
<https://www.minedu.gob.pe/expresarte/pdf/2024/orientaciones/orientaciones-expresarte.pdf>

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (2025). OMS recomienda evitar exponer a niños menores de dos años de vida a pantallas.
<https://www.mspbs.gov.py/portal/27094/oms-recomienda-evitar-exponer-a-nintildeos-menores-de-dos-antildeos-de-vida-a-pantallas.html>

Organización de los Estados Americanos. (Año). *Etapas del Desarrollo Infantil*.
Desarrollo Infantil Temprano. <https://www.oas.org/udse/dit2/que-es/etapas.aspx>

Organización Mundial de la Salud. (2019, 24 de abril). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más.
<https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children* (Basel, Switzerland), 10(10).

<https://doi.org/10.3390/children10101665>

- Robles-Estrada, E., del Carpio-Ovando, P. S., y Gago-Galvagno, L. G. (2024).
Uso de pantallas y su influencia en la cognición y los hitos del desarrollo motor de infantes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(2), 21-28. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.2.3>
- Rodríguez Sas, O., & Estrata, L. C. (2021). Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menos de 2 años. *Revista de Psicología*
<https://doi.org/10.24215/2422572Xe086>
- Rodríguez, E. (2010). Evaluación de la estrategia "aprendizaje basado en proyectos". *Educación y educadores*, 13(1), 13-25.
- Salmerón-Ruiz, M. A., García de Ribera, C., Sebastián Barberán, V., Ives, L. E., & Álvarez-Pitti, J. (2025). Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo / *Impact of digital media on development and physical health. Anales de Pediatría*.
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503876>
- ScienceDirect. (s.f.). Parental control.
<https://www.sciencedirect.com/topics/computer-science/parental-control>
- Suárez Fernández, L. (2022). La responsabilidad parental en los entornos digitales: necesario equilibrio entre acceso, control y seguridad. *Actualidad Jurídica Iberoamericana*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8737287>

ANEXOS

ANEXO N°1. Cuestionario para medir el tiempo de exposición a pantallas en niños de dos a cinco años.

Ficha Sociodemográfica:

Persona quien responde la entrevista: padre madre Otro

Nombre de niño(a): _____

Sexo: femenino ___ masculino ___

Fecha de nacimiento: .../.../.....

¿Padres separados? Si ___ NO ___

PREGUNTAS SOCIOCULTURALES RELACIONADAS CON EL USO DE PANTALLAS		SÍ	NO
Indique si en su hogar cuenta con alguno de los siguientes equipos	Tienen televisor		
	Tienen computadora		
	Tienen Play Station		
	Tienen PSP		
	Tienen Nintendo		
	Tienen Wii		
	Tiene el niño/a Tablet o celular		
Señale las habitaciones en las que hay un televisor	Sala de estar		
	Cocina		
	Dormitorio niño		
	Comedor		

	Dormitorios padres		
A qué edad comenzó su hijo a mirar la TV o Videos en el celular o tal	Desde que nació		
	Desde los 3 meses		
	Desde los 6 meses		
	Desde 1 año		
	Desde los 2 años		
	¿Cuál es la actividad o juego preferido de su hijo? (Actividad a la que dedica más tiempo habitualmente)	Mirar TV	
Andar en el celular o Tablet			
Juegos individuales			
Juegos con amigos o hermanos			
Salidas al parque			
Juegos de pantalla (Computadora, PSP, Play Station, Nintendo, Wii...)			

	Para las preguntas que haremos a partir de este momento; deberá pensar en los últimos tres meses. (Aproximado)	30 MIN	1H	2H	3H	4H
TIEMPO	Los días de escuela “tipicos” (o sea habituales de lunes a viernes) Cuantas horas mira TV, videos o películas al día.					
	Cuantas horas dedica al día a jugar en el celular, tablets o juegos de pantalla (de lunes a viernes):					
	¿Cuántas horas mira TV, videos o películas al día (sábado y domingo)?					

	¿Cuántas horas dedica a jugar en el celular, Tablet o juegos de pantallas (sábado y domingo)?					
--	---	--	--	--	--	--

	Para las preguntas que haremos a partir de este momento; deberá pensar en los últimos tres meses. (Aproximado)	NUNCA	OCASIONALMENTE	A VECES	A MENUDO	SIEMPRE
RUTINA	¿Por la mañana durante el desayuno antes de ir a la escuela, el niño mira la TV, videos o películas?					
	¿Durante el almuerzo el niño mira la TV, videos o películas?					
	¿Durante la merienda el niño mira la TV, videos o películas?					
	Su hijo/a ve televisión o videos en el celular o Tablet hasta quedarse dormido por las noches.					

	Entregarle el celular Tablet o encender tv es una opción para tranquilizar a su hijo cuando esta irritables.					
COMPAÑÍA	Su hijo mira TV, videos, películas, usa celulares tablets, o juegos de pantallas solo.					
	Su hijo mira TV, videos, películas, usa celulares tablets, o juegos de pantallas con sus hermanos o amigos.					
	Usted se sienta a ver TV, videos, películas, usa celulares tablets, o juegos de pantallas con su hijo.					
NORMAS Y REGLAS	¿En casa hay normas respecto el uso de dispositivos tecnológicos (celular Tablet TV computadora)?					
	¿Hay ciertos programas, películas, videos que su hijo no puede mirar?					
	¿Hay ciertos programas o juegos que su hijo no puede utilizar o jugar?					

	¿Hay alguna limitación respecto algún momento del día que puede o no mirar la TV su hijo?					
	¿Hay alguna limitación respecto a la cantidad de tiempo que puede utilizar juegos de pantalla, su hijo?					
	Si le pides a tu hijo que apague el dispositivo que está usando, ¿Obedece?					
	¿Cree que su hijo mira excesivamente la TV videos o película?					
	¿Cree que su hijo usa excesivamente juegos de pantalla?					
CRITERIO PERSONAL	Respecto el uso de televisión videos y películas por parte de su hijo; cree que es beneficioso porque: Le permite hacer cosas mientras su hijo está entretenido.					
	Respecto al uso de juegos de pantalla uso de celular Tablet o computadora por parte de su hijo; cree que es beneficioso porque Pienso					

Sensibilización a padres de familia sobre los efectos de la sobreexposición a pantallas en el desarrollo infantil temprano - experiencia en institución educativa inicial privada de lima - 2025

	que es educativo, aprende.					
	Respecto al uso de juegos de pantalla uso de celular Tablet o computadora por parte de su hijo; cree que es beneficioso porque Me permite hacer cosas mientras está entretenido.					
	Algún profesional sanitario o de la educación o por otras fuentes; le han hecho comentarios respecto al uso adecuado de la televisión y de las pantallas.					

ANEXO N°2. Diapositivas de las sesiones

 <p>Juguete real</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Favorece la exploración sensorial✓ Desarrolla motricidad fina y coordinación✓ Potencia la imaginación y el juego simbólico✓ Fomenta la atención sostenida✓ Promueve el vínculo con el entorno	 <p>Pantalla</p> <ul style="list-style-type: none">✗ Sobrecarga sensorial (lucos, colores, velocidad)✗ Pasividad: no explora, solo recibe estímulos✗ Reduce tiempo de juego activo y movimiento✗ Interfiere en el desarrollo del lenguaje y la interacción social
--	--

¿Qué es la plasticidad cerebral y por qué es importante en la infancia?

La plasticidad es la capacidad del cerebro para modificar su estructura y funcionamiento según los estímulos del entorno.

En la primera infancia, el cerebro tiene un alto potencial de aprendizaje y adaptación.

Con una adecuada estimulación, los infantes pueden desarrollar habilidades complejas, como hablar dos o más idiomas.

Gracias a esta plasticidad, el niño puede reorganizar su cerebro constantemente frente a nuevas experiencias.

(Fuchs y Flügge, 2014)