

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

Impacto del tiempo de pantalla en variables del bienestar psicológico de la primera infancia: autocontrol, estabilidad emocional y autoestima.

Gina Yanitza Plata Gómez
ID: 256410
Jhoana Patricia Colorado Velandia
ID: 228439

Nombre director Monografía
Director: Juan Carlos Valderrama
ID: 40-66950

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha: abril 2025

Resumen

Antecedentes: El uso creciente de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha promovido mayor exposición de los niños a las pantallas desde edades muy tempranas, lo cual plantea importantes preocupaciones sobre su bienestar psicológico, especialmente en lo que se refiere a su autocontrol, estabilidad emocional y autoestima.

Métodos: Se plantea el desarrollo de una revisión narrativa cualitativa y descriptiva, considerando artículos publicados entre 2020 y marzo de 2025 en la base de datos Scopus. Se utilizaron palabras clave en inglés relacionadas con el tiempo de pantalla y el bienestar psicológico. La selección y análisis de artículos se realizaron conforme a la guía PRISMA para asegurar la rigurosidad y validez de la información recopilada.

Resultados: El impacto del tiempo de pantalla en el bienestar psicológico de los niños en la primera infancia depende no solo de la cantidad de tiempo que pasan usando los dispositivos, sino también de la calidad de los contenidos, los procesos de acompañamiento parental y el equilibrio con otras actividades que son esenciales para su desarrollo.

Discusión: Algunos estudios sugieren que el impacto no depende solo del tiempo de exposición, sino también del tipo de contenido consumido y del acompañamiento familiar. Si bien el uso excesivo de pantallas puede afectar negativamente el autocontrol, la estabilidad emocional y la autoestima de los niños, el problema principal radica en el reemplazo de experiencias que son fundamentales en procesos de interacción social, conocimiento de sí mismo y exploración del entorno.

Palabras clave: Tiempo de pantalla, bienestar psicológico, autocontrol, estabilidad emocional, autoestima.

Abstract

Background: The increasing use of Information and Communication Technologies (ICTs) has led to children's increased exposure to screens from a very early age, raising significant concerns about their psychological well-being, especially regarding their self-control, emotional stability, and self-esteem.

Methods: A qualitative and descriptive narrative review was conducted, considering articles published between 2020 and March 2025 in the Scopus database. Keywords in English related to screen time and psychological well-being were used. Article selection and analysis were carried out according to the PRISMA guidelines to ensure the rigor and validity of the information collected.

Results: The impact of screen time on children's psychological well-being in early childhood depends not only on the amount of time they spend using devices, but also on the quality of the content, parental support processes, and the balance with other activities essential for their development.

Discussion: Some studies suggest that the impact depends not only on the amount of time spent on the screen, but also on the type of content consumed and family support. While excessive screen use can negatively affect children's self-control, emotional stability, and self-esteem, the main problem lies in the replacement of experiences that are fundamental to processes of social interaction, self-awareness, and environmental exploration.

Keywords: Screen time, psychological well-being, self-control, emotional stability, self-esteem.

Contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Introducción.....	7
Planteamiento del problema	9
Justificación.....	13
Antecedentes teóricos	15
Aspectos que fomentan la vulnerabilidad a los efectos negativos del uso excesivo de pantallas en el caso de la primera infancia.	17
Bienestar psicológico.....	18
Consecuencias de una alta exposición a las pantallas electrónicas en el bienestar psicológico de los niños en la primera infancia	20
Objetivos	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos	21
Diseño Metodológico.....	22
Línea de investigación.....	22
Tipo de investigación.....	22
Metodología.....	23
Técnicas de recolección de información	23
Resultados y análisis.....	28
Datos de los artículos	28
Descripción de los artículos.....	30
Descripción de los hallazgos	35
Estrategias para promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.	42
Discusión.....	47
Conclusiones.....	48
Referencias	50

Lista de tablas

Tabla 1. Variables asociadas con el bienestar psicológico	18
Tabla 2. Datos del primer artículo incluido en la revisión.....	30
Tabla 3. Datos del segundo artículo incluido en la revisión	30
Tabla 4. Datos del primer tercer incluido en la revisión	31
Tabla 5. Datos del cuarto artículo incluido en la revisión.....	31
Tabla 6. Datos del quinto artículo incluido en la revisión	31
Tabla 7. Datos del sexto artículo incluido en la revisión	32
Tabla 8. Datos del séptimo artículo incluido en la revisión	32
Tabla 9. Datos del octavo artículo incluido en la revisión	33
Tabla 10. Datos del noveno artículo incluido en la revisión	33
Tabla 11. Datos del décimo artículo incluido en la revisión	33
Tabla 12. Datos del undécimo artículo incluido en la revisión	34
Tabla 13. Datos del doceavo artículo incluido en la revisión	34
Tabla 14. Datos del treceavo artículo incluido en la revisión	34
Tabla 15. Hallazgos del primer artículo de la revisión	35
Tabla 16. Hallazgos del segundo artículo de la revisión.....	35
Tabla 17. Hallazgos del tercer artículo de la revisión	36
Tabla 18. Hallazgos del cuarto artículo de la revisión.....	36
Tabla 19. Hallazgos del quinto artículo de la revisión.....	37
Tabla 20. Hallazgos del sexto artículo de la revisión.....	37
Tabla 21. Hallazgos del séptimo artículo de la revisión	38
Tabla 22. Hallazgos del octavo artículo de la revisión	38
Tabla 23. Hallazgos del noveno artículo de la revisión.....	39
Tabla 24. Hallazgos del décimo artículo de la revisión.....	40
Tabla 25. Hallazgos del onceavo artículo de la revisión	40
Tabla 26. Hallazgos del doceavo artículo de la revisión	41
Tabla 27. Hallazgos del primer artículo de la revisión	41
Tabla 28. Sugerencias para la implementación de las estrategias	46

Lista de figuras

Figura 1. Antecedentes teóricos	16
Figura 2. Diagrama de flujo PRISMA	28
Figura 3. Años de publicación.....	28
Figura 4. País de publicación.....	29
Figura 5. <i>Efectos del Uso Excesivo de Pantallas (>1 hora diaria) en el desarrollo infantil.</i>	42
Figura 6. Estrategias para promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.	45

Introducción

El desarrollo actual de las Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC), su integración en cada uno de los procesos cotidianos de la vida, actividades productivas y espacios dedicados a la educación y al entretenimiento, ha generado como resultado un uso cada vez más generalizado de las pantallas, entendidas como interfaces de acceso a la información digital, las cuales incluyen, por ejemplo, dispositivos como teléfonos móviles, computadoras, televisores inteligentes y dispositivos de realidad virtual (Hankonen et al., 2017). Este tipo de pantallas generan importantes posibilidades para optimizar procesos de comunicación (Corkin et al., 2021); para favorecer el desarrollo de la interacción en el entorno digital (McArthur et al., 2022); para fortalecer habilidades relevantes en la formación de ciudadanos competentes en la sociedad de la información (Corkin et al., 2021); y para gestionar las actividades diarias (Zapata-Lamana et al., 2021).

Sin embargo, se resalta que autores como Hankonen et al., (2017); Amez y Baert (2020); y Kühhirt & Klein (2020) reconocen que una exposición prolongada a las pantallas puede generar riesgos relevantes asociados con el bienestar psicológico, entendido como el estado emocional y mental que permite a las personas gestionar el estrés, mantener una actitud adaptativa frente a los desafíos y disfrutar de relaciones saludables.

En particular, siguiendo las apreciaciones de Ortiz-de-Villate et al., (2023), riesgos asociados con afectaciones en el bienestar psicológico debido a excesivo uso de las pantallas son mayores en el caso de la primera infancia, ya que la alta frecuencia de utilización se combina con las características particulares de la etapa evolutiva en la que se encuentran los niños, caracterizada por un desarrollo cerebral que es especialmente susceptible a las influencias que se presenten en el entorno y a los medios que poseen para interactuar con la realidad.

De acuerdo con Niiranen et al., (2021), en la primera infancia, comprendida entre los 0 y los 5 años, los niños experimentan un crecimiento acelerado en diferentes áreas cognitivas, emocionales y sociales, razón por la cual un uso excesivo de las pantallas pueda llegar a afectar aspectos como su capacidad de atención, regulación emocional y procesos asociados con la interacción social. Según Cerisola (2017) la primera infancia representa una etapa de

mucha plasticidad cerebral, en medio de la cual las experiencias y los medios de contacto con la realidad genera una influencia determinante en el desarrollo social, emocional, afectivo y mental. Desde una perspectiva de la neurobiología del desarrollo, explica Brunetti et al., (2016) un uso excesivo de las pantallas puede estimular sistemas neurobiológicos como el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, además de los circuitos dopaminérgicos. Lo anterior puede generar importantes impactos negativos en los niños, ya que la primera infancia es un periodo sensible en el cual estos sistemas se desarrollan y cambian, razón por la cual son particularmente vulnerables a las agresiones.

Por estas razones, se puede decir que los niños: “pueden llegar a conformar uno de los colectivos sociales más vulnerables ante la influencia de las tecnologías (Ortiz-de- Villate et al., 2023, p. 114). En la literatura se evidencia el análisis relacional de diversos tipos de variables con el uso excesivo de las pantallas. Dentro de dichas variables se destacan aquellas asociadas con el bienestar psicológico, especialmente el autocontrol, estabilidad emocional y autoestima. Por tanto, el objetivo de la presente revisión es analizar el impacto del tiempo de pantalla en el bienestar psicológico de la primera infancia, en relación a las variables mencionadas, a través de una revisión de literatura que permita plantear estrategias para promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.

Para ello, se tienen en cuenta artículos publicados entre el 2020 y marzo del 2025, de tal manera que sea posible identificar sus objetivos, métodos, resultados y conclusiones, a través de una matriz de análisis. Posteriormente, es importante reconocer el promedio del tiempo de pantalla de los niños en la primera infancia reportado en los artículos. Luego, se relacionan los hallazgos en la literatura sobre los impactos que se generan en el bienestar psicológico de los niños a causa de una exposición prolongada a las pantallas. Finalmente, a la luz de las actividades y variables previamente desarrolladas, se plantean estrategias que puedan ayudar a mejorar el uso de las pantallas en la primera infancia para incidir favorablemente en el autocontrol, estabilidad emocional y autoestima.

Planteamiento del problema

Durante los últimos años, los niños crecen rodeados de un conjunto de dispositivos tecnológicos que les permiten entretenerse, observar videos, escuchar música e incluso interactuar con otras personas (Rideout & Robb, 2019). De acuerdo con Zapata-Lamana et al., (2021), la exposición a diversos medios electrónicos en una realidad que se ha instalado en la vida de los niños y de toda la sociedad. Según los datos presentado por Radesky et al., (2016), en la década de 1970 los niños comenzaban a interactuar con los medios tecnológicos disponibles (principalmente la televisión y la radio) a la edad de cuatro años, mientras que ahora los niños inician este proceso a los cuatro meses, contando además con muchas más opciones en forma de dispositivos tecnológicos variados y con diversos fines de entretención, recreación, comunicación y educación. Los niños, por tanto, sin nativos digitales, ya que nacen y crecen en un ecosistema digital en el cual el uso de los dispositivos móviles parece ser cada vez menos una opción, y se configura como una necesidad (Hankonen et al., 2017).

Sin embargo, el problema esencial es que esta realidad se ha instalado antes de que haya podido evaluar con detenimiento su impacto en el bienestar psicológico de los niños. Lo anterior es importante, ya que el uso excesivo de las pantallas puede interferir con aspectos claves en el desarrollo infantil, dentro de los cuales se destaca la capacidad de formar vínculos afectivos seguros (Baiden et al., 2019); de aprender a regular las emociones de manera autónoma (Corkin et al., 2021), de participar en diversos espacios de interacción natural (no virtual) que les permitan habilidades sociales fundamentales para la interacción en el mundo real (Tremblay et al., 2016).

En cuanto a datos que permitan reconocer el tiempo de uso de pantallas de los niños, se destaca la investigación elaborada por Rideout & Robb (2019), en la cual se observa que los niños en Estados Unidos pasan un promedio de cinco horas al día en pantalla digitales. Por su parte, Twenge & Campbell (2018) encontraron en su estudio que la mayoría de los niños pasaban más de seis horas al día en pantalla. Estas cifras son preocupantes, teniendo en cuenta que el tiempo máximo diario de uso de pantallas recomendado en diversas directrices generadas por los sistemas de salud a nivel mundial es de dos horas (Hankonen et al., 2017; y Tremblay et al., 2016).

En la literatura se evidencian diversas investigaciones en las cuales se han establecido correlaciones entre el uso prolongado de pantallas y el desarrollo de diversos tipos de efectos negativos en la salud mental y en el bienestar psicológico en los niños. Por ejemplo, Ortiz-de-Villate et al., (2023) encontraron que un elevado tiempo de pantallas genera como resultado afectaciones en la comunicación lingüística y el razonamiento matemático. O'brien et al., (2018) encontraron que el uso excesivo de las pantallas puede generar problemas asociados al sedentarismo y al sobrepeso, lo cual incide negativamente en la autoestima de los niños y en el desarrollo de patrones perjudiciales de alimentación. Como lo señalan Kwon et al., (2024), a medida en la cual el tiempo de pantalla aumenta, se reduce la interacción de los niños en entornos naturales, además del contacto con la naturaleza. De acuerdo con Linares et al., (2022), los niños de doce años en los Estados Unidos pasan un promedio de menos de seis horas por semana al aire libre, lo cual es insignificante si les compara a las 42 horas que pasan en promedio usando pantallas.

También se ha observado una correlación positiva entre un elevado tiempo de pantallas y sintomatología propia de la ansiedad y la depresión (Wang et al., 2021), así como problemas del sueño (Baiden et al., 2019). También se destacan los aportes de Cerisola (2017), quien encuentra que: “La exposición y el uso de medios electrónicos por parte de los niños y adolescentes puede tener graves consecuencias sobre su desarrollo cognitivo” (p. 130). Por su parte, Zhang & Wu (2020) encontraron que las pantallas, cuando no se usan de manera adecuada, respondiendo a unos horarios determinados y a buenos procesos de planeación, pueden generar problemas de atención y memoria que afectan directamente al rendimiento escolar y la calidad de vida de los niños.

El uso excesivo de pantallas también se ha relacionado en la literatura con bajos niveles de aprendizaje, en casos en los cuales los estudiantes tienen una limitada capacidad para retener la información y para generar nuevos conocimientos a partir de la misma (Amez & Baert, 2020). Zapata-Lamana et al., (2021) encontraron que el uso excesivo de pantallas se asocia con un bajo rendimiento en áreas como la lectoescritura, esencial en el desempeño académico de los estudiantes.

Sin embargo, se destaca también que existen otros estudios en los cuales no se han evidenciado relaciones negativas entre el uso excesivo de pantallas y variables asociadas al bienestar psicológico, salud mental o rendimiento académico. Hu et al., (2020), por ejemplo,

plantean que el impacto negativo de las pantallas no depende tanto de las horas de exposición sino más bien de los contenidos vistos, de los medios y de los estilos de crianza. Odgers & Jensen (2020), por su parte, reconocen de manera similar que el tiempo de exposición no es tan importante como los procesos de acompañamiento familiar y el autocontrol de los jóvenes. Este tipo de hallazgos, por tanto, permiten reconocer la importancia de profundizar el análisis sobre los efectos e impactos del uso de pantallas en la primera infancia, como medio para orientar estrategias que incidan favorablemente en mejores esquemas de organización del tiempo y administración de contenidos.

Dentro de las variables que ayudan a entender un uso excesivo de pantallas en el caso de los niños durante la primera infancia, Ortiz-de-Villate et al., (2023) destacan que factores como el nivel socioeconómico, representado en un mayor acceso a diversos tipos de dispositivos tecnológicos, se establece como el principal factor. Sin embargo, autores como Lin et al., (2014) destacan que, en los hogares más pobres, en los cuales los padres no tienen tiempo ni mucha disposición para interactuar ni comunicarse con sus hijos, se evidencia una mayor utilización de los medios electrónicos (Rideout & Robb, 2019). Por otro lado, Amez & Baert (2020) reconocen que la influencia familiar y los procesos de comunicación que se generan entre la familia, son predictores importantes, ya que aquellas familias que establecen pautas adecuadas de comunicación definen normas consensuadas para un uso prudente de las pantallas.

Las características de los niños también son importante predictores. De acuerdo con Kühhirt & Klein (2020), los niños con un temperamento difícil o con problemas de autorregulación tienden a pasar más tiempo en pantallas. Lo mismo sucede en el caso de los niños con problemas del desarrollo socioemocional, debido a que es más probable que sus padres les den una pantalla para distraerlos y calmarlos (Zapata-Lamana et al., 2021).

El tema del bienestar psicológico ha sido recurrente en el análisis sobre la exposición a las pantallas, principalmente en torno a variables como el autocontrol, la regulación emocional y la capacidad de atención. Autores como Corkin et al., (2021) plantean que el consumo masivo de contenidos a través de las pantallas que no son propiamente educativos genera afectaciones importantes en las funciones cognitivas de los estudiantes en preescolar, afectando en gran medida su bienestar psicológico. Esto se debe, particularmente, al hecho de que los niños se encuentran expuestos a una cantidad de imágenes variadas que fluyen rápidamente a través de

las pantallas, lo cual puede llegar a representar problemáticas en su capacidad de atención y en el desarrollo de un comportamiento impulsivo que afecta notablemente aspectos asociados como el autocontrol y la regulación emocional.

Twenge & Campbell (2018) examinaron una muestra aleatorizada entre niños y adolescentes de 2 a 17 años en los EE. UU, incluyendo análisis sobre el tiempo que pasaban usando pantallas, además de variable asociadas al bienestar psicológico. Los resultados mostraron que más horas diarias de tiempo frente a la pantalla se asocia a un menor bienestar psicológico, específicamente menor autocontrol, más distracción, menor estabilidad emocional y limitada capacidad para terminar las tareas. Sin embargo, observaron que las asociaciones entre el tiempo de pantalla y un menor bienestar psicológico fueron mayores entre los adolescentes que entre los niños más pequeños.

Por su parte, Babic et al., (2017) encontraron que los usuarios habituales de las pantallas tenían una mayor probabilidad de mostrar una regulación emocional deficiente, lo cual se evidenciaba en problemas para mantener la calma, en el hecho de discutir demasiado y ser difíciles de tratar. También se destacan los aportes de Schmiedeberg & Schröder (2017), quienes encontraron que los niños que pasaban más de siete horas al día usando pantallas tenían una menor capacidad de atención en temas asociados con el desarrollo de trabajos escolares, lo cual se reflejaba principalmente en una menor incapacidad para terminar tareas.

Wang et al., (2021), encontraron que el tiempo de pantalla excesivo es uno de los principales predictores de afectaciones en el bienestar psicológico de niños que viven en zonas rurales en China, principalmente debido a complicaciones en su autorregulación. Kwon et al., (2014), concluyeron que dos horas o más de tiempo diario frente a una pantalla, se asocia con un menor bienestar psicológico entre los niños en edad preescolar, expresado en una menor autoestima. Straatmann et al., (2016) observaron que el principal factor que asocia el tiempo de pantalla con problemas en el bienestar psicológico es el sedentarismo; mientras que Rideout & Robb (2019) plantean que es la falta de interacción social.

Por otro lado, Przybylski & Weinstein (2018) analizaros datos recolectados de una muestra representativa de adolescentes ingleses, y observaron que la relación entre el bienestar psicológico y el tiempo de pantalla varía en función del momento en el cual se utilizan las tecnologías digitales (es decir, entre semana y fin de semana), lo cual permite entender que una comprensión completa del impacto de estas actividades recreativas implicaría examinar su

funcionalidad entre otras actividades diarias. Los resultados mostraron que el uso moderado de la tecnología digital no es intrínsecamente dañino, e incluso puede generar importantes ventajas en un mundo interconectado.

También se destacan los aportes de Uhls et al., (2017), quienes plantean que el uso de pantalla moderado puede ser beneficioso para los niños, ya que puede brindarles oportunidades para mejorar las relaciones existentes, para establecer nuevas dinámicas de comunicación, para avanzar en el desarrollo de nuevas conexiones y participar en una exploración segura de la identidad. Además, Hu et al., (2020) señalan que el tiempo de pantalla puede ser beneficioso en la medida en que ayuda a los niños en el desarrollo de sus actividades de aprendizaje, brindándoles acceso a información sobre el mundo más allá de su entorno inmediato.

Este análisis inicial permite reconocer que el estudio sobre la relación entre el uso de pantallas y los aspectos asociados al bienestar psicológico son inconsistentes. Mientras que hay investigaciones que señalan que el tiempo excesivo en pantalla afecta el bienestar psicológico (Twenge & Campbell, 2018; Babic et al., 2017; Schmiedeberg & Schröder, 2017; y Wang et al., 2021); otras investigaciones encuentran nulos efectos, o incluso beneficios para el bienestar psicológico asociados con el tiempo de pantalla (Przybylski & Weinstein, 2018). Por lo tanto, es preciso fortalecer el análisis sobre este tema a través de una revisión de literatura que permita reconocer si, en efecto, establecer limitaciones en el tiempo de pantalla es adecuado como medio para incidir favorablemente en el bienestar psicológico de los niños.

En este sentido, de acuerdo con el análisis que se ha plantado, la pregunta que orienta el desarrollo de la investigación es: ¿Cuál es el impacto del tiempo de pantalla en el bienestar psicológico de la primera infancia en relación con variables como autocontrol, estabilidad emocional y autoestima?

Justificación

La problemática que se ha planteado es importante teniendo en cuenta que las TIC se integran cada vez más a cada uno de los espacios cotidianos y educativos en la vida de los niños. No en vano, las escuelas han venido trabajando en el diseño de estrategias que les permitan adaptar las TIC a los procesos de enseñanza y aprendizaje, valiéndose cada vez más

del uso de pantallas como medio para promover procesos de interacción digital que les permitan a los niños desarrollar diversas habilidades de búsqueda de información, investigación y exposición de ideas (Odgers et al., 2020).

En el hogar, por otro lado, los dispositivos tecnológicos se establecen como fuentes importantes de ocio, recreación y entretenimiento, que no solo han generado importantes desafíos en lo que tiene que ver con la comunicación familiar, sino que además han establecido importantes distancias entre los niños y sus padres. Las TIC, en general, son cada vez más usadas para realizar diversos tipos de tareas, para participar en diversos espacios de colaboración, para informarse y para expresar ideas (Odgers et al., 2020).

Las TIC pueden provocar importantes rupturas o debilitamientos en las estructuras y relaciones familiares (Morán & Tapia, 2020). Esta realidad se manifiesta en la transformación de las dinámicas familiares y afectaciones que pueden incidir negativamente en el bienestar psicológico de los niños. Según el estudio realizado por Ramírez et al. (2021), se ha observado una disminución constante en los procesos de comunicación dentro de las familias debido a un tiempo de pantalla cada vez más elevado, lo cual se refleja, entre otros aspectos, en un aumento de los conflictos familiares.

Cabe tener en cuenta que las características particulares de la época actual generan como resultado un mayor tiempo en el uso de pantallas. Coyunturas como la pandemia del COVID 19 han permitido reconocer que las tecnologías y las pantallas se establecen como componentes esenciales en entornos virtuales y remotos de aprendizaje, y como ejes esenciales para garantizar la continuidad de los procesos de aprendizaje (Linares et al., 2022).

Sin embargo, este panorama genera importantes riesgos asociados con el desarrollo de posibles consecuencias para el bienestar psicológico de los estudiantes, razón por la cual es importante analizar el impacto del tiempo de pantalla en el bienestar psicológico de la primera infancia, en relación a variables como autocontrol, estabilidad emocional y autoestima, a través de una revisión de literatura que permita plantear estrategias para promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.

Por otro lado, se parte de reconocer que los dispositivos electrónicos no son más que herramientas, y como tal, sus impactos negativos o positivos dependen del uso que se les dé (Cerisola, 2017). En este sentido, una revisión de literatura que permita relacionar el uso

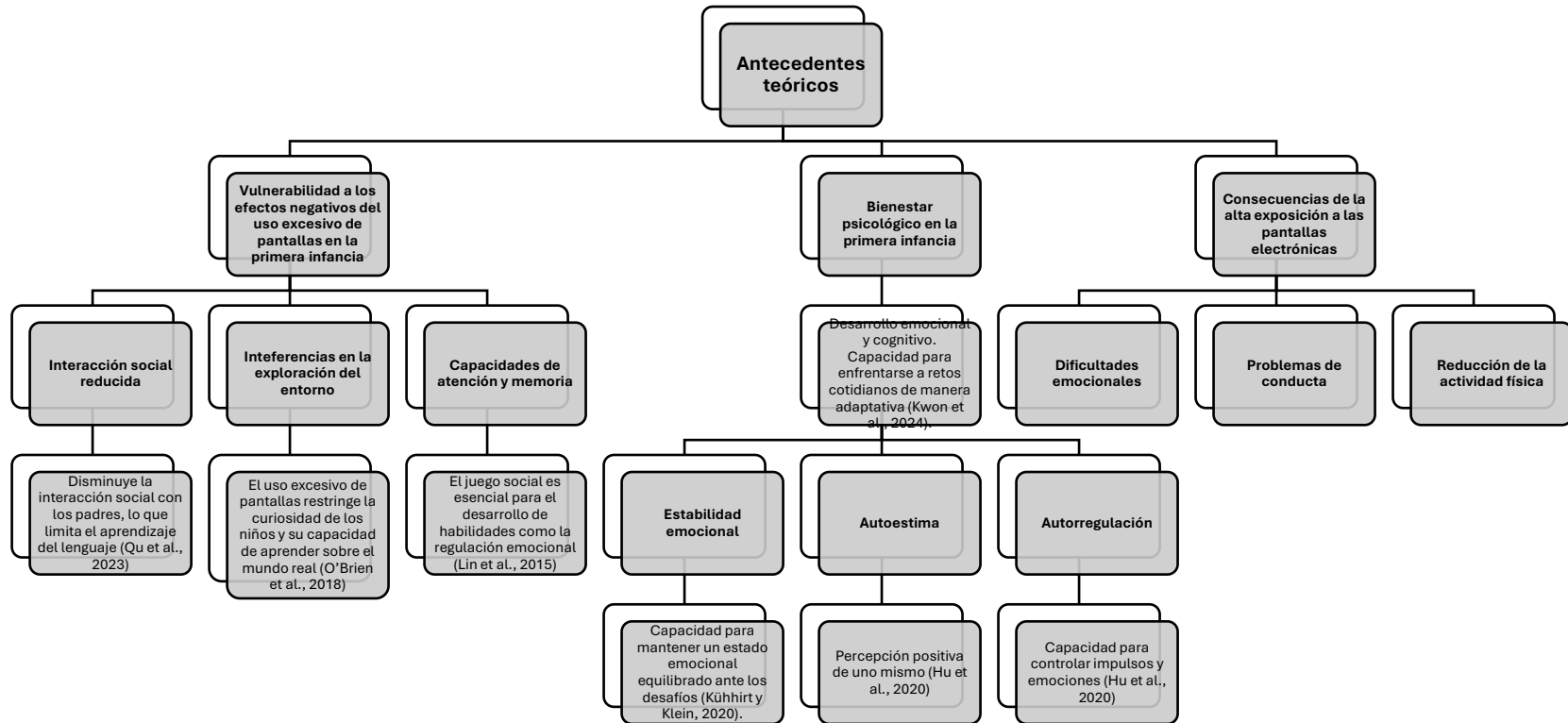
excesivo de pantallas con variables relevantes del bienestar psicológico como el autocontrol, la regulación emocional y la autoestima, resulta ser relevante para reconocer los hallazgos, establecer similitudes entre las conclusiones y promover una discusión que permita generar aportes a través del planteamiento de estrategias que puedan ayudar a mejorar el uso de las pantallas en la primera infancia.

Antecedentes teóricos

En este apartado se expone el marco teórico desde el cual se parte para definir las categorías de análisis integradas en el proyecto. En primer lugar, se analiza conceptualmente el tema de las pantallas y uso de dispositivos tecnológicos. Posteriormente, se señalan los aspectos que fomentan la vulnerabilidad a los efectos negativos del uso excesivo de pantallas en el caso de la primera infancia. Luego se hace referencia al bienestar psicológico, enfocándose en las variables de autocontrol, regulación emocional y capacidad de atención. Finalmente, se analizan las consecuencias de una alta exposición a las pantallas electrónicas en el bienestar psicológico de los niños en la primera infancia. Para empezar, se presenta un mapa conceptual que permite entender la relación entre los temas planteados.

Para empezar, se presenta un mapa conceptual que permite entender la relación entre los temas planteados. Este mapa conceptual organiza los antecedentes teóricos sobre los efectos del uso excesivo de pantallas en la primera infancia, estructurando tres áreas: la **vulnerabilidad a los efectos negativos**, el **bienestar psicológico**, y las **consecuencias de la alta exposición** a dispositivos electrónicos. En primer lugar, se destaca cómo la sobreexposición afecta el desarrollo infantil al reducir la **interacción social**, limitar la **exploración del entorno**, y deteriorar las **capacidades de atención y memoria**, interfiriendo en el aprendizaje y la curiosidad natural. En segundo lugar, se analiza el bienestar psicológico en términos de **desarrollo emocional y cognitivo**, clasificado en componentes como **estabilidad emocional**, **autoestima** y **autorregulación**, todos fundamentales para enfrentar desafíos adaptativos. Por último, se presentan consecuencias específicas de la alta exposición a pantallas, incluyendo **dificultades emocionales**, **problemas de conducta**, y **reducción de la actividad física**, subrayando la importancia de establecer límites y promover interacciones significativas en la infancia.

Figura 1.
Antecedentes teóricos



Fuente: elaboración propia

Aspectos que fomentan la vulnerabilidad a los efectos negativos del uso excesivo de pantallas en el caso de la primera infancia.

En la primera infancia, etapa de desarrollo comprendida entre los 0 y los 5 años, la interacción de los niños con sus padres es fundamental para el aprendizaje y desarrollo del lengua (Linares et al., 2022); para una gestión adecuada de las emociones que les permitan mejorar procesos de regulación emocional (Odgers et al., 2020); para desarrollar una confianza y seguridad emocional que les permita generar vínculos afectivos seguros (Eiric et al., 2022); para establecer dinámicas de exploración del entorno esenciales en su motricidad y desarrollo cognitivo (Zhang et al., 2020). En conjunto, estas interacciones se establecen como factores clave en los procesos de desarrollo de los niños. Sin embargo, un tiempo prolongado en el uso de pantallas puede reducir estos procesos de exploración del mundo.

De acuerdo con Amez & Baert (2020) los niños precisan de la interacción social y de una exploración del mundo, incentivada por la curiosidad. Teniendo en cuenta aspectos como la naturaleza de los niños en esta etapa, sus capacidades de atención y de memoria, sus procesos de representación simbólica que aún se encuentran en un estado inicial de desarrollo, no pueden aprender de los medios digitales como lo hacen de sus padres (Ortiz-de-Villate et al., 2023). Lo anterior teniendo en cuenta que las posibilidades de interacción que ofrecen los medios digitales son limitadas, en realidad, si se les compara con la oportunidad que ofrece la exploración del mundo y el aprendizaje sobre el entorno real (Zhang et al., 2020).

Por lo tanto, se puede decir que ninguna aplicación o juego interactivo pueden suplir los procesos naturales de interacción social. El juego repetitivo y constante con una consola de video juegos, por ejemplo, puede convertirse en un refugio para el niño y en un medio de escape de su realidad (Wang et al., 2021). En lugar de ello, los niños en la primera infancia precisan del juego social y de la interacción presencial como elementos centrales en el desarrollo de funciones ejecutivas relevantes en sus procesos de desarrollo. Estos aspectos esenciales en la interacción social también son claves en el desarrollo de un mejor bienestar psicológico, representado en una mayor capacidad para regular emociones, resolver problemas, tomar decisiones y mantener relaciones interpersonales saludables.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se asocia con el hecho de experimentar satisfacción ante los diversos componentes que integran la vida (Zapata-Lamana et al., 2021), y a experimentar una abundancia de emociones positivas (McArthur et al., 2022). De acuerdo con Kühhirt & Klein (2020), cuando el bienestar psicológico se combina con la ausencia de trastornos psicológicos, se generan impactos positivos para los niños, dentro de los cuales se estacan mejores habilidades sociales, salud física y rendimiento académico. Por su parte, autores como Qu et al., (2023) reconocen que el bienestar psicológico es esencial en la primera infancia ya que les permite a los niños avanzar en el desarrollo de su personalidad, además de ir configurando una dirección y un propósito en la vida. El bienestar psicológico, por tanto, se establece como un estado integral que involucra tanto el desarrollo emocional y cognitivo de los niños como su capacidad para enfrentarse a los retos cotidianos, favoreciendo una vida saludable y satisfactoria (Linares et al., 2022).

Ahora bien, el bienestar psicológico está integrado por un conjunto amplio de variables, dentro de las cuales se destaca la felicidad, la autoestima, la autorregulación, la satisfacción ante la vida, emociones positivas, relaciones positivas, funcionamiento adaptativo. En la siguiente tabla se presenta la definición de diversas variables que se han encontrado en la literatura relacionadas con el bienestar psicológico.

Tabla 1.
Variables asociadas con el bienestar psicológico

Variable	Definición	Autor
Felicidad	Sensación de satisfacción, placer y bienestar general que se asocia con una evaluación positiva de las experiencias vividas.	Straatmann et al., (2016)
Autoestima	Percepción y valoración positiva de uno mismo.	Kwon et al., (2024)
Autorregulación	Capacidad de controlar y gestionar los propios pensamientos, emociones y comportamientos.	Qu et al., 2023

Satisfacción con la vida	Evaluación global de los aspectos significativos de la vida.	Twenge & Campbell (2018)
Emociones positivas	Experiencia de sentimientos agradables, como la alegría, la gratitud y el entusiasmo.	Kühhirt y Klein (2020)
Relaciones positivas	Capacidad para formar y mantener conexiones saludables y de apoyo con los demás, incluyendo amigos, familia y compañeros.	Twenge & Campbell (2018)
Funcionamiento adaptativo	Habilidad para adaptarse de manera efectiva a las demandas de la vida cotidiana, ajustándose positivamente a cambios y desafíos.	Linares et al., (2022)
Desarrollo emocional	Proceso de adquirir y gestionar emociones de manera saludable, que incluye la comprensión de las emociones propias y ajenas, y la habilidad para expresarlas adecuadamente.	Eiric et al., (2022)
Sentido de la vida	Sentimiento de propósito y dirección en la vida. La creencia de que la vida tiene un valor y un propósito más allá de las experiencias diarias.	Kwon et al., (2024)
Estabilidad emocional	Regulación de impulsos y capacidad de mantener un estado emocional equilibrado frente a las adversidades y los desafíos de la vida.	Wang et al., (2021)

Fuente: elaboración propia

En particular, para la presente investigación se tienen en cuenta las variables de autocontrol, estabilidad emocional y autoestima. En primer lugar, el autocontrol se define como la capacidad para regular los propios impulsos, emociones y comportamientos, con el fin de alcanzar metas a largo plazo (Qu et al., 2023). Se relaciona con el bienestar psicológico en la medida en que los niños con un mayor nivel de autocontrol son capaces de gestionar mejor las emociones negativas, tomar decisiones más reflexivas y comportarse de manera adaptativa en diversas situaciones (McArthur et al., 2022). De acuerdo con Niiranen et al., (2021), el autocontrol es determinante para el equilibrio en la vida diaria, promoviendo la satisfacción con la vida.

Por otro lado, la estabilidad emocional se define como la capacidad para experimentar y mantener un estado emocional equilibrado, con un enfoque importante en el manejo de los desafíos (Kühhirt & Klein, 2020). Se relaciona con el bienestar psicológico, ya que los niños

emocionalmente estables pueden desarrollar relaciones saludables con las demás personas y con el entorno. Finalmente, se destaca la autoestima como un componente fundamental del bienestar psicológico, ya que se asocia con la percepción positiva que una persona tiene de sí misma. En el caso de los niños, la una autoestima alta les permite desarrollar una mayor confianza en sus capacidades, lo cual les permite también enfrentar los retos y desafíos que surgen en su entorno, favoreciendo tanto su desarrollo personal como sus interacciones sociales y desempeño académico (Eiric et al., 2022).

Consecuencias de una alta exposición a las pantallas electrónicas en el bienestar psicológico de los niños en la primera infancia

En la literatura se han reportado diversas consecuencias asociadas al uso excesivo de pantallas en el bienestar psicológico. Kwon (2024), afirman que el alto tiempo frente a la pantalla está inversamente asociado con el bienestar psicológico de los niños, especialmente en lo que tiene que ver con el florecimiento (expresión de emociones y relaciones positivas), y con las dificultades de comportamiento. McArthur et al., (2022), por su parte, señalan que cuatro horas por día o más frente a la pantalla se establece como una situación asociada con la falta de curiosidad en los niños. Se destaca también la asociación entre el uso de pantalla y el desarrollo de problemas de conducta que se manifiestan en el comportamiento externo de los niños, como conductas hiperactivas y agresivas, las cuales afectan negativamente al aprendizaje y las relaciones sociales (Eiric et al., 2022).

Además, la exposición prolongada a las pantallas puede interferir en el sueño de los niños, lo cual afecta su rendimiento académico, capacidad de concentración y regulación emocional (Qu et al., 2023). La alteración en los patrones de sueño, explican Niiranen et al., (2021), puede derivar en un aumento de la irritabilidad, ansiedad y dificultades para controlar impulsos, lo que contribuye a un ciclo negativo de bienestar psicológico. Se observa, además, una disminución en la actividad física, asociada al tiempo frente a la pantalla, lo cual puede tener efectos perjudiciales en la salud física de los niños, en su bienestar emocional y social. En conjunto, estos impactos pueden generar afectaciones en la vida personal, social y escolar de los niños, lo cual puede ser grave teniendo en cuenta las características de su etapa de desarrollo.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el impacto del tiempo de pantalla en el bienestar psicológico de la primera infancia, en relación con variables como autocontrol, estabilidad emocional y autoestima a través de una revisión de literatura que permita plantear estrategias para promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.

Objetivos Específicos

- Reconocer cómo el tiempo de pantalla excesivo incide en el autocontrol de los niños en la primera infancia.
- Identificar los aspectos que inciden en la estabilidad emocional de los niños en la primera infancia debido al uso prolongado o excesivo de las pantallas.
- Reconocer cómo el uso prolongado o excesivo de pantallas afecta el desarrollo de la autoestima en los niños de la primera infancia.

Diseño Metodológico

En este apartado se presenta el procedimiento concreto que se desarrolla para cumplir con los objetivos de la revisión. En primer lugar, se hace referencia a la línea y al tipo de investigación. Posteriormente, se definen los principios de la revisión narrativa, y se presenta en detalle el proceso para la selección de los artículos, criterios de inclusión y exclusión, proceso de filtrado, estrategias de búsqueda, palabras clave y métodos empleados para extraer la información de los artículos. También se definen los filtros usados en la búsqueda y el proceso para la construcción del diagrama de flujo.

Línea de investigación

Esta monografía se enmarca en la línea de investigación sobre Comportamiento, Cognición y Desarrollo Humano, con el objetivo de analizar el impacto del tiempo de pantalla en el bienestar psicológico de la primera infancia, en relación con variables como autocontrol, estabilidad emocional y autoestima. De esta manera, es posible comprender cómo determinados factores ambientales influyen en los procesos psicológicos y cognitivos durante las primeras etapas del desarrollo. La línea de investigación se centra en la posibilidad de comprender los efectos de la tecnología y su interacción con el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños, teniendo en cuenta la importancia de ayudar a promover un entorno saludable que favorezca el bienestar psicológico y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños.

Tipo de investigación

Conforme al proceso señalado para la revisión de la literatura, la presente investigación es de tipo cualitativa y descriptiva, ya que se centra en reconocer cómo se ha venido abordando un tema específico, y cómo desde la literatura reciente se ha construido la relación entre el tiempo excesivo de pantallas y el bienestar psicológico. De acuerdo con Hernández et al., (2012), el análisis cualitativo permite orientar el desarrollo de una comprensión de diversos fenómenos sociales o psicológicos que han sido tratados o discutidos por otros autores, con el fin de reconocer patrones, acuerdos, interpretaciones particulares y procesos de construcción de significados. Lo anterior es esencial para presentar una perspectiva detallada sobre el impacto del tiempo de pantalla en variables como el autocontrol, la estabilidad emocional y la

autoestima en la primera infancia, y para reconocer además las estrategias esenciales que pueden ayudar a promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.

Metodología

Para la empresa investigación se planteó el desarrollo de una revisión narrativa, la cual permite orientar el desarrollo de una visión general sobre un tema, a partir de un proceso de selección subjetiva de artículos, con el fin de establecer relaciones entre la información y una síntesis general de la literatura, identificando las principales tendencias, asociando los hallazgos de los artículos, proponiendo estrategias de mejora y destacando áreas de investigación futuras. La revisión narrativa es importante para establecer una comprensión contextualizada sobre un tema específico, integrando una visión en torno a los hallazgos más relevantes en la literatura, además de encontrar acuerdos y discrepancias en los estudios revisados. Por tanto, para la presente investigación, la revisión narrativa puede ayudar a examinar la relación entre el tiempo de pantalla y el bienestar psicológico en la primera infancia, integrando los diferentes enfoques existentes y proponiendo estrategias para fomentar un uso equilibrado de la tecnología en esta etapa del desarrollo.

Técnicas de recolección de información

Para garantizar la validez y relevancia de los artículos seleccionados para la revisión, se definieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

1. Artículos disponibles en texto completo.
2. Artículos publicados entre el 2020 y marzo del 2025.
3. Artículos publicados en revistas científicas sobre psicología infantil, desarrollo humano, educación y tecnología.
4. Estudios que se encuentren en la base de datos Scopus.
5. Artículos que tengan en cuenta como población a niños de 0 a 6 años
6. Artículos en idioma inglés.

7. Estudios realizados en diferentes contextos geográficos y culturales, para entender los posibles efectos universales y contextuales del tiempo de pantalla.

Criterios de exclusión:

1. Artículos no disponibles en texto completo.
2. Estudios publicados antes del 2020.
3. Artículos no revisados por pares, como blogs, artículos de prensa o fuentes no académicas, que no garanticen la rigurosidad científica.
4. Investigaciones que no estén enfocadas en la primera infancia.
5. Investigaciones que no se centren en el impacto del tiempo de pantalla o en las variables psicológicas específicas de autocontrol, estabilidad emocional y autoestima en niños
6. Publicaciones en idiomas distintos al inglés.

El proceso de recolección de información partió de una búsqueda en la base de datos Scopus. La última búsqueda desarrollada en la base de datos fue el día 13 de marzo del 2025, haciendo uso de palabras clave en inglés, las cuales fueron:

- "Screen Time AND Psychological Well-being in children"
- "Screen Time AND Psychological Well-being in early childhood"
- "Screen Time AND Self-Control"
- "Screen Time AND Emotional Stability"
- "Screen Time AND Self-Esteem"

En la búsqueda se aplicaron filtros de búsqueda para seleccionar estudios publicados entre el 2020 y marzo del 2025, asegurando que los artículos sean revisados por pares y estén disponibles en texto completo. Para decidir si un estudio cumplía con los criterios de inclusión de la revisión, se siguió la guía PRISMA (preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses), la cual orienta el desarrollo del proceso de revisión y filtrado de los artículos, teniendo en cuenta el siguiente proceso:

- Fecha, idioma y texto completo
- Título y palabras clave: Se identificó que el título y las palabras clave se relacionaran con los términos de búsqueda y el tema de análisis.

- Duplicidad: se descartaron artículos que presentaban los mismos resultados.
- Resumen: Lectura detallada del resumen para revisar la pertinencia del trabajo.
- Conclusiones y discusión. Lectura de las conclusiones de los artículos para reconocer su relevancia dentro de la investigación.

En la revisión participaron las dos investigadoras, que trabajaron de manera independiente en la recopilación y análisis de los datos. Así, para minimizar sesgos y asegurar la consistencia en la selección de artículos, se estableció un proceso que partió de una extracción independiente de datos. Posteriormente, las investigadoras compararon sus matrices para identificar diferencias en la interpretación o selección de datos, llegando de esta manera a acuerdos que tenían en cuenta la evidencia reportada en los artículos.

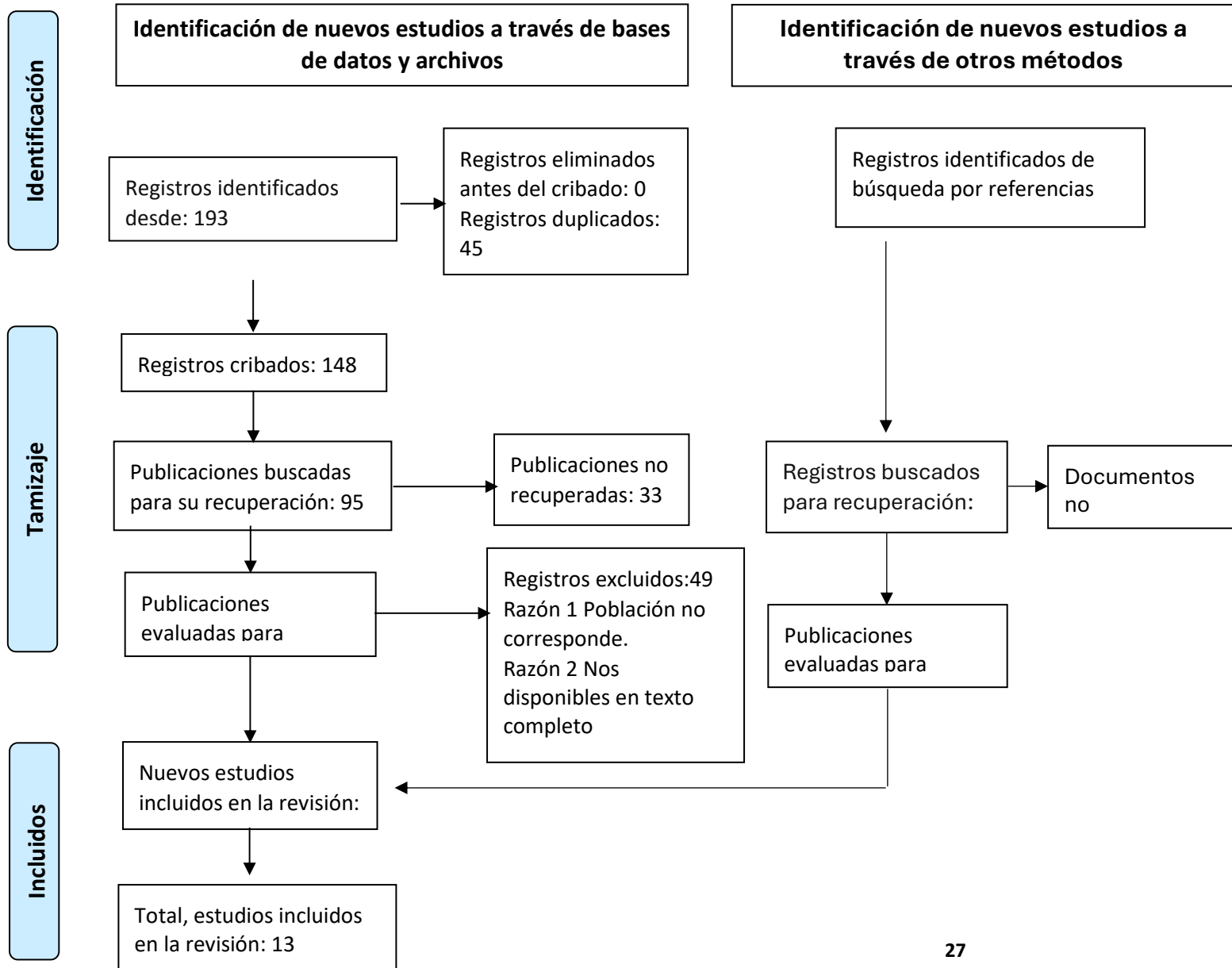
Una vez se filtraron los artículos que hacen parte de la revisión, se diseñó una matriz de revisión que incluyó las siguientes variables: autor, país, objetivo, palabras clave, población, instrumentos, metodología, resultados y título. Para el diseño de la matriz se estructuró un formato estandarizado en Microsoft Excel, para organizar la información y facilitar su análisis cualitativo. Tras la recopilación inicial, se llevó a cabo una fase de verificación y consenso, en la cual las dos investigadoras revisaron las coincidencias y diferencias en los datos extraídos. Finalmente, la matriz de revisión fue utilizada como herramienta base para el análisis de patrones y tendencias en la literatura, permitiendo la síntesis de los hallazgos y la identificación de áreas clave para la discusión. Esta matriz permitió analizar cualitativamente los artículos, centrándose en los hallazgos relacionados con el impacto de las pantallas en el bienestar psicológico en la primera infancia, y comparando los resultados para identificar patrones y diferencias. Además, permitió orientar el desarrollo de una discusión sobre cada una de las tres variables contempladas en el estudio.

En total, al incluir las cinco palabras de búsqueda en la base de datos Scopus, se obtuvieron un total de 193 registros. Se aplicó el desarrollo de la guía prisma para filtrar los artículos, obteniendo finalmente un total 14 artículos que se integran a la revisión. Al aplicar el desarrollo del proceso de filtrado se evidenció que la mayoría de artículos, si bien abordaban la relación entre bienestar psicológico y tiempo de pantalla, se enfocaban en una población diferente, como niños entre 8 y 12 años, o adolescentes. Por ello, aunque en el título se hablaba en general de infancia “Childhood”, fue preciso validar en cada caso que la población o el foco de interés estuviera dirigido en la primera infancia. Para ello, se realizó una lectura del resumen y

de la metodología. Se descartaron artículos que hablaban en general de la niñez y de la juventud, que no hacían ninguna referencia o que no planteaban ningún análisis específico en lo que respecta a la primera infancia.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, a continuación, se presenta el diagrama de flujo, por medio del cual se incluyeron los artículos que cumplen con todos los criterios de inclusión y que son integrados a la matriz de análisis de la presente investigación.

Figura 2. Diagrama de flujo PRISMA



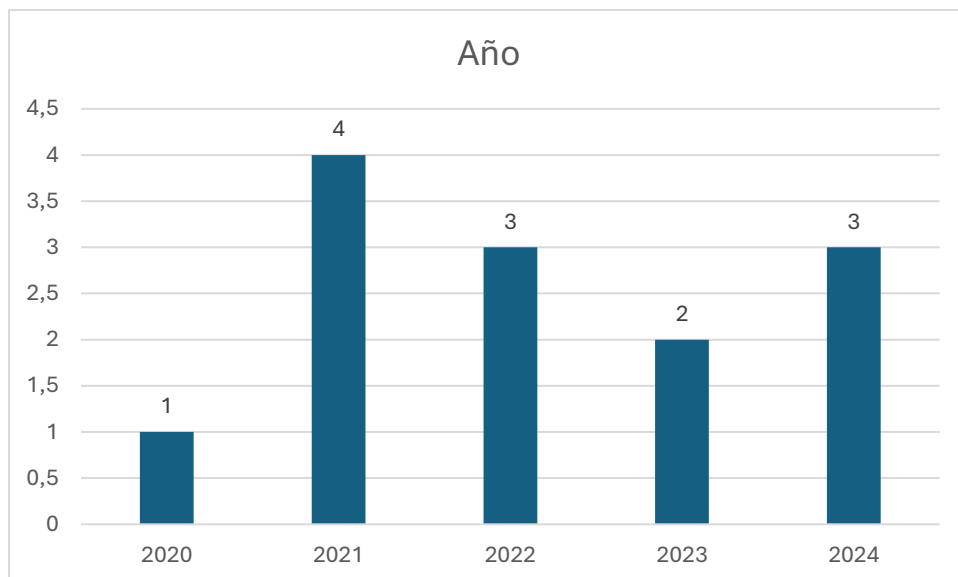
Resultados y análisis

En este apartado se presentan los resultados de la investigación. Para ello, se parte de presentar los registros que fueron incluidos finalmente en la revisión, así como el diagrama de flujo. También se presenta la matriz de análisis y el desarrollo de la discusión con respecto a cada una de las variables y objetivos de la investigación. De esta manera, en el presente capítulo se establece una interpretación general de los resultados, para presentar al final estrategias que ayuden a promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.

Datos de los artículos

En cuanto a los años en los que cuales se publicaron los artículos, se tiene la siguiente información.

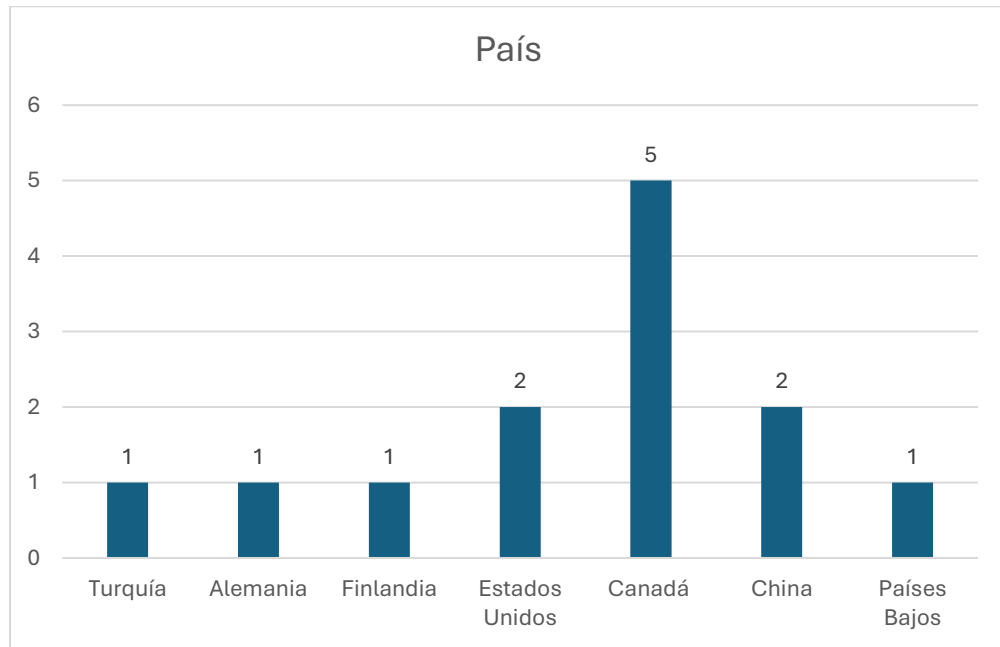
Figura 3.
Años de publicación



Fuente: elaboración propia

Se observa que el año en el cual se produjeron más artículos incluidos en la revisión fue el 2021, con 4. En cuanto a los países, se observa que:

Figura 4.
País de publicación



Fuente: elaboración propia

Canadá se destaca por ser el principal en el cual se han producido en los últimos año estudios relevantes para la presente investigación. También e destacan Estados Unidos y China, cada uno con dos artículos.

Descripción de los artículos

A continuación, se presenta la descripción de cada uno de los artículos incluidos en la revisión. Cada uno de los artículos se presenta en una tabla la cual incluye el autor, año, país, objetivo y población, con el fin de generar una caracterización de cada uno que permita reconocer elementos esenciales para su identificación y posterior análisis.

Tabla 2.

Datos del primer artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Tezol O., Yildiz D., Yalcin S., Oflu A., Erat Nergiz M., Caylan N., Cicek S., Foto Ozdemir D.	2022	Turquía	Investigar la asociación entre el tiempo excesivo de pantalla y el bienestar psicosocial en niños preescolares turcos.	Niños preescolares turcos de 2 a 5 años, además de sus madres.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3.

Datos del segundo artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Schwarzer, C., Grafe, N., Hiemisch, A., Kiess, W., Poulain, T.	2020	Alemania	El objetivo fue examinar la asociación entre el uso de pantallas y el desarrollo infantil temprano, considerando variables como bienestar psicológico y salud mental.	296 niños de 2 a 5 años (52.4% hombres) y 224 madres.

Fuente: elaboración propia

Tabla 4.

Datos del primer tercer incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R., Kylliäinen, O., Saarenpää-Heikkilä, J., Paavonen, E.	2024	Finlandia	El objetivo fue examinar si el malestar psicológico de los padres y los estilos de crianza explican la asociación entre el tiempo de pantalla y el desarrollo de síntomas psicosociales en niños de 5 años.	671 niños de 5 años y sus padres.

Fuente: elaboración propia

Tabla 5.

Datos del cuarto artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gale, M., Gentile, D. A., Etherington, J. T., Holmgren, H., & Stockdale, L.	2021	Estados Unidos	Examinar asociaciones entre el temperamento, la regulación emocional mediada por medios y el uso problemático de medios en niños pequeños.	269 niños pequeños (2-3 años) y sus padres.

Tabla 6.

Datos del quinto artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Li, X., Vanderloo, L. M., Keown-	2021	Canadá	Determinar si el uso de pantallas (televisión, medios digitales,	2,026 niños y jóvenes de 2 a 18 años de Ontario, Canadá.

<p>Stoneman, C. D. G., Tombeau Cost, K., Charach, A., Maguire, J. L., Monga, S., Crosbie, J., Burton, C., Anagnostou, E., Georgiades, S., Nicolson, R., Kelley, E., Ayub, M., Korczak, D. J., & Birken, C. S</p>	<p>videojuegos, aprendizaje electrónico y de videochat) estaba asociadas con síntomas de depresión, ansiedad, problemas de conducta, irritabilidad, hiperactividad y falta de atención en niños y jóvenes durante COVID-19.</p>
---	---

Fuente: elaboración propia

Tabla 7.
Datos del sexto artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Liu, W., Wu, H., Huang, W., Yan, S., Cao, L., y Tao, F.	2021	China	Analizar el efecto del tiempo de pantalla en la primera infancia en problemas emocionales y conductuales en niños de 4 años.	2492 niños de 4 años, evaluados desde los 6 meses en una cohorte de nacimiento en China

Tabla 8.
Datos del séptimo artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Fitzpatrick, C., Harvey, F., Cristini, E., Laurent, A., Lemelin, L., Garon-	2022	Canada	Examinar la asociación bidireccional entre el uso de pantallas multimedia durante la primera infancia y el control esforzado	316 niños canadienses en edad preescolar (primera ola, 3,5 años) y 265 en la segunda ola (4,5 años)

Carrier, A. (2022) (autorregulación) a lo largo del tiempo.

Fuente: elaboración propia

Tabla 9.
Datos del octavo artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M.	2023	Países bajos	Revisar los efectos del uso de medios basados en pantallas en el desarrollo cognitivo y socioemocional de niños pequeños, destacando el papel de los padres.	Niños de 0 a 5 años.

Fuente: elaboración propia

Tabla 10.
Datos del noveno artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Kwon, B., Armstrong, A., Wetoska, D., y Capan, S.	2024	Estados Unidos	Evaluar el tiempo de pantalla por nivel de ingresos, raza y etnia en los periodos prepandemia (2018-2019) y pandemia (2020-2021), con el fin de reconocer su relación con el bienestar psicológico en niños pequeños.	Niños de 6 meses a 5 años en EE.UU. (N = 48,775)

Fuente: elaboración propia

Tabla 11.
Datos del décimo artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Ponti, M.	2023	Canadá	Actualizar recomendaciones sobre el tiempo de pantalla en niños	Niños menores de 5 años en Canadá

menores de 5 años, destacando riesgos y beneficios en el desarrollo infantil.

Fuente: elaboración propia

Tabla 12.

Datos del undécimo artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
McArthur, B., Tough, S., y Madigan, S.	2021	Canadá	Analizar la relación entre la cantidad de tiempo de pantalla y el desarrollo infantil en términos de comportamiento, desarrollo y adquisición del lenguaje.	1994 madres de niños de 36 meses.

Fuente: elaboración propia

Tabla 13.

Datos del doceavo artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., Forer, M., y Oberle, E.	2022	Canadá	Examinar la asociación entre el tiempo de pantalla y la salud del desarrollo en niños en edad preescolar.	2983 niños con una edad media de 5.2 años, pertenecientes a escuelas públicas en British Columbia, Canadá.

Tabla 14.

Datos del treceavo artículo incluido en la revisión

Autor	Año	País	Objetivo	Población
Luo, S., Guo, W., Chen, H., Zhu, Y., Zhu, G., & Jia, Y.	2024	China	Investigar el impacto del uso de pantallas en problemas psicológicos en niños de 2 a 3 años, considerando el tiempo de exposición, los tipos de medios usados y el contenido.	Niños de 2 a 3 años y sus cuidadores en Shanghái, China

Fuente: elaboración propia

Descripción de los hallazgos

Es importante tener en cuenta los hallazgos centrales de cada uno de los artículos, que relacionan el tiempo de pantalla con el bienestar psicológico. En particular, cada uno de los autores ha llegado a unas conclusiones y hallazgos particulares que es preciso reconocer, para posteriormente integrarlos en el desarrollo de las estrategias de mejora. A nivel general, en cuenta a las tendencias, se observa que los estudios revisados coinciden en que más de una o dos horas diarias frente a pantallas en la primera infancia se asocian con afectaciones que pueden llegar a ser significativas en el desarrollo infantil. En particular, existen vínculos relevantes entre el uso excesivo de pantallas y problemas que se generan en los niños, como inestabilidad emocional, hiperactividad, dificultades de atención, baja autoestima, y afectaciones notables en las relaciones interpersonales. Los resultados, en general, permiten reconocer que el tiempo frente a pantallas tiende a desplazar actividades fundamentales para el desarrollo, como el juego, la interacción social y el sueño. No obstante, se observa también los efectos varían según el tipo de dispositivo, el contenido consumido, la edad del niño y el acompañamiento parental. A continuación, se presentan los principales hallazgos de cada uno de los artículos.

Tabla 15.
Hallazgos del primer artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
Tezol O., Yildiz D., Yalcin S., Oflu A., Erat Nergiz M., Caylan N., Cicek S., Foto Ozdemir D.	Los niños con un tiempo de pantalla excesivo presentaron mayor inestabilidad emocional, problemas de conducta y negativas relaciones con sus pares. Se encontró una asociación significativa entre el tiempo excesivo de pantalla, problemas de conducta y afectaciones en las relaciones interpersonales. El exceso de ST se asocia negativamente con indicadores de salud psicosocial como el bienestar psicológico, la autoestima, el autocontrol, el rendimiento académico y el comportamiento prosocial en la infancia.

Tabla 16.
Hallazgos del segundo artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
-------	-----------

**Schwarzer, C., Grafe, N.,
Hiemisch, A., Kiess, W.,
Poulain, T**

Los niños que usaban la pantalla durante más de una hora el día tenían menor cognición ($b = -10.96$, $p < 0.01$), problemas en el lenguaje ($b = -12.88$, $p < 0.01$) y afectaciones en las habilidades socioemocionales ($b = -7.80$, $p = 0.05$). Un uso excesivo de las pantallas, por tanto, afecta el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioemocional. Más de una hora de uso diario de pantalla en el caso de niños en edad preescolar se asocia con un menor rendimiento cognitivo, lingüístico y socioemocional. En particular, el uso de las pantallas desplaza las oportunidades de los niños para comunicarse, interactuar y jugar.

Fuente: elaboración propia

Tabla 17.

Hallazgos del tercer artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
<p>Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R., Kylliäinen, O., Saarenpää-Heikkilä, J., Paavonen, E.</p>	<p>El alto tiempo de pantalla se asoció con dificultades de atención, hiperactividad, bajo autocontrol e inestabilidad emocional. Estas asociaciones persistieron incluso al controlar factores parentales. El estrés y la depresión materna intensificaron esta relación. La cantidad de tiempo dedicado al uso de computadoras, teléfonos móviles y dispositivos de realidad virtual se asoció con problemas psicológicos más graves en niños de 2 a 3 años, En particular, las asociaciones entre el tiempo de pantalla y los problemas de hiperactividad y concentración fueron las más evidentes.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 18.

Hallazgos del cuarto artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
<p>Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gale, M., Gentile, D. A., Etherington, J. T., Holmgren, H., & Stockdale, L.</p>	<p>Un excesivo uso de pantallas se asoció con el desarrollo de emociones extremas en niños pequeños. El temperamento influye en la relación que existe entre bienestar psicológico y uso de pantallas. Un uso excesivo de los medios refleja una disfunción en el desarrollo social, conductual o académico debido a que los niños pueden perder el interés en otras actividades, pueden llegar a aislarse de los demás y a generar representaciones</p>

errores sobre la realidad, las cuales son divulgadas en los medios tecnológicos. En conjunto, estos aspectos pueden convertirse en problemáticos y llegar a afectar la autoestima de los niños.

Fuente: elaboración propia

Tabla 19.

Hallazgos del quinto artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
<p>Li, X., Vanderloo, L. M., Keown-Stoneman, C. D. G., Tombeau Cost, K., Charach, A., Maguire, J. L., Monga, S., Crosbie, J., Burton, C., Anagnostou, E., Georgiades, S., Nicolson, R., Kelley, E., Ayub, M., Korczak, D. J., & Birken, C. S</p>	<p>En niños de 2 a 4 años, el mayor tiempo frente a televisión y medios digitales estuvo asociado con problemas de conducta, hiperactividad, falta de atención y bajo autocontrol. Diferentes tipos de uso de pantallas se asociaron con distintos síntomas de salud mental en niños y jóvenes durante la COVID-19, lo que sugiere que no todo uso de pantallas es igual, y que existen un tipo de variables asociadas con los contenidos vistos, el apoyo de los padres y el acompañamiento.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 20.

Hallazgos del sexto artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
<p>Liu, W., Wu, H., Huang, W., Yan, S., Cao, L., y Tao, F.</p>	<p>Un mayor tiempo de pantalla en la primera infancia aumenta el riesgo de sufrir problemas emocionales y conductuales a los 4 años. Específicamente, el tiempo de pantalla a los 6 meses se asoció con síntomas emocionales e hiperactividad, y a los 4 años con problemas de conducta, hiperactividad, problemas con pares y menor comportamiento prosocial. Los autores encuentran que la exposición sostenida a las pantallas es un factor de riesgo para los problemas de comportamiento, afectando la salud psicológica de los niños, expresados en problemas de hiperactividad, bajo autocontrol y problemas con los compañeros.</p> <p>Altos niveles de tiempo frente a la pantalla pueden ser predictores importantes de problemas emocionales y de comportamiento a los 4 años de edad. Además, el tiempo de pantalla sostenido y alto es más probable que conduzca a problemas de comportamiento en comparación con el tiempo de pantalla sostenido y bajo.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 21.
Hallazgos del séptimo artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
Fitzpatrick, C., Harvey, F., Cristini, E., Laurent, A., Lemelin, L., Garon-Carrier, A. (2022)	<p>Un mayor uso de pantallas a los 3,5 años se asoció con un menor control del esfuerzo a los 4,5 años. Sin embargo, un menor control del esfuerzo a los 3,5 años no predijo un mayor tiempo frente a pantallas a los 4,5 años. Esto sugiere que el tiempo frente a pantallas afecta negativamente el autocontrol, pero no al revés.</p> <p>El tiempo de pantalla genera efectos negativos en el autocontrol, porque el uso de medios desplaza el tiempo destinado a actividades que desarrollan la autorregulación, como las interacciones entre padres e hijos o el juego. Además, se observó que el comportamiento sedentario aumentó entre los niños en edad preescolar durante la pandemia, debido a un mayor tiempo de pantalla, mientras que el sueño y la actividad física disminuyeron, todo lo cual afecta la autorregulación. En este sentido, el tiempo de pantalla afecta la autorregulación, al reemplazar oportunidades de aprendizaje que fomentan el bienestar. Los medios audiovisuales rápidos e intensos pueden dificultar la autorregulación, lo que lleva a problemas de impulsividad y atención.</p> <p>Se observó también que limitar el tiempo de pantalla durante el período preescolar puede beneficiar el desarrollo socioemocional del niño y sus habilidades de preparación escolar</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 22.
Hallazgos del octavo artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M.	<p>El 15.9% de los niños pasaba más de 1 hora al día en pantallas. La exposición a teléfonos móviles, computadoras (>30 min/día) y dispositivos de realidad virtual se asoció con mayores dificultades psicológicas.</p> <p>Los bebés con problemas de autorregulación miraban 9 minutos más de pantallas al día a los 2 años, en comparación con bebés sin problemas de autorregulación</p>

o con problemas leves; mientras que los niños pequeños con dificultades persistentes tenían un 40% más de probabilidades de pasar más de 2 horas al día frente a una pantalla. En su revisión de literatura, Swider-Cios et al., (2023) encuentran que en general, los estudios muestran que los niños pequeños que pasaron más tiempo frente a pantallas son más propensos a tener problemas socioemocionales, dentro de los cuales se destacan síntomas de ansiedad y depresión, además de retraimiento social y cierta tendencia a mostrar comportamientos agresivos. Observan, por otro lado, que el impacto de un alto nivel de uso de medios basados en pantallas en el desarrollo socioemocional puede diferir entre niños muy pequeños y niños en edad preescolar. Por ejemplo, se observa que una mayor cantidad de exposición a pantallas a los 18 meses no se asoció con problemas en el bienestar psicosocial. Sin embargo, los autores encontraron que el uso excesivo de pantallas a los 5 años se asoció con dificultades de atención y concentración, hiperactividad e impulsividad. Sin embargo, es importante considerar que la forma en la cual una alta exposición a pantallas afecta el desarrollo cognitivo y socioemocional puede variar, ya que algunos estudios informan hallazgos significativos y otros solo un impacto menor.

Fuente: elaboración propia

Tabla 23.
Hallazgos del noveno artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
Kwon, B., Armstrong, A., Wetoska, D., y Capan, S	<p>Se observó que el uso de pantallas tiene impactos positivos y negativos en el desarrollo cognitivo y socioemocional. El contenido y la mediación parental son factores clave. Se recomiendan estrategias para un uso adecuado de pantallas.</p> <p>El tiempo de pantalla influye en el desarrollo infantil y el bienestar, al reemplazar oportunidades de aprendizaje que fomentan el bienestar. Los medios audiovisuales pueden dificultar el autocontrol, lo que lleva a problemas de impulsividad y atención.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 24.

Hallazgos del décimo artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
Ponti, M.	La proporción de niños con alto tiempo de pantalla aumentó en 2020 (55.3%) pero volvió a niveles previos en 2021 (50%). En niños que viven en situación de pobreza, el tiempo de pantalla se mantuvo elevado. Más de 2 horas diarias de pantalla en niños de 3 a 5 años se asoció con menor bienestar psicológico y más problemas de conducta. Se observó que el tiempo fuera de la pantalla es fundamental para desarrollar habilidades esenciales para la vida, como el autocontrol. El uso de pantallas excesivo, además, puede generar más resistencia, obstaculizar las habilidades de autorregulación y reducir la calidad del sueño.

Fuente: elaboración propia

Tabla 25.

Hallazgos del onceavo artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
McArthur, B., Tough, S., y Madigan, S.	El tiempo de pantalla debe ser limitado y supervisado. Se recomienda menos de 1 hora al día en niños de 2 a 5 años y evitar pantallas en menores de 2 años, a no ser que sean videollamadas. El contenido debe ser educativo e interactivo. Se enfatiza la importancia del acompañamiento de los cuidadores y la reducción del uso pasivo de pantallas. El excesivo uso de las pantallas puede incidir negativamente en aspectos como la autoestima, ya que los niños pueden perder oportunidades de interacción grupo que son esenciales para comprender los aportes que pueden generar en diversos tipos de situaciones sociales. Cuando los niños pasan largos períodos frente a las pantallas, pueden estar perdiendo oportunidades para practicar habilidades importantes para la regulación del comportamiento y el aprendizaje sobre sí mismos.

Fuente: elaboración propia

Tabla 26.

Hallazgos del doceavo artículo de la revisión

Autor	Hallazgos
Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., Forer, M., y Oberle, E.	<p>Se observó una asociación entre mayor tiempo de pantalla afectaciones en el desarrollo infantil. Niños con más de tres horas al día en pantalla tenían más probabilidades de presentar problemas de comportamiento (AOR 1.90), retraso en hitos del desarrollo (AOR 1.68) y menor adquisición del lenguaje (AOR 1.94) en comparación con aquellos con usaban las pantallas menos de una hora a día.</p> <p>Se observó que más de una hora de tiempo frente a la pantalla por día se asoció positivamente con vulnerabilidad en los dominios de desarrollo físico, social, emocional y cognitivo.</p> <p>Un mayor tiempo frente a la pantalla puede interferir con experiencias positivas y promotoras de la salud, como la actividad física, el contacto social con compañeros y familiares, y una buena higiene del sueño. Afectaciones en estos aspectos pueden generar problemas en la autoestima de los niños.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 27.

Hallazgos del primer artículo de la revisión

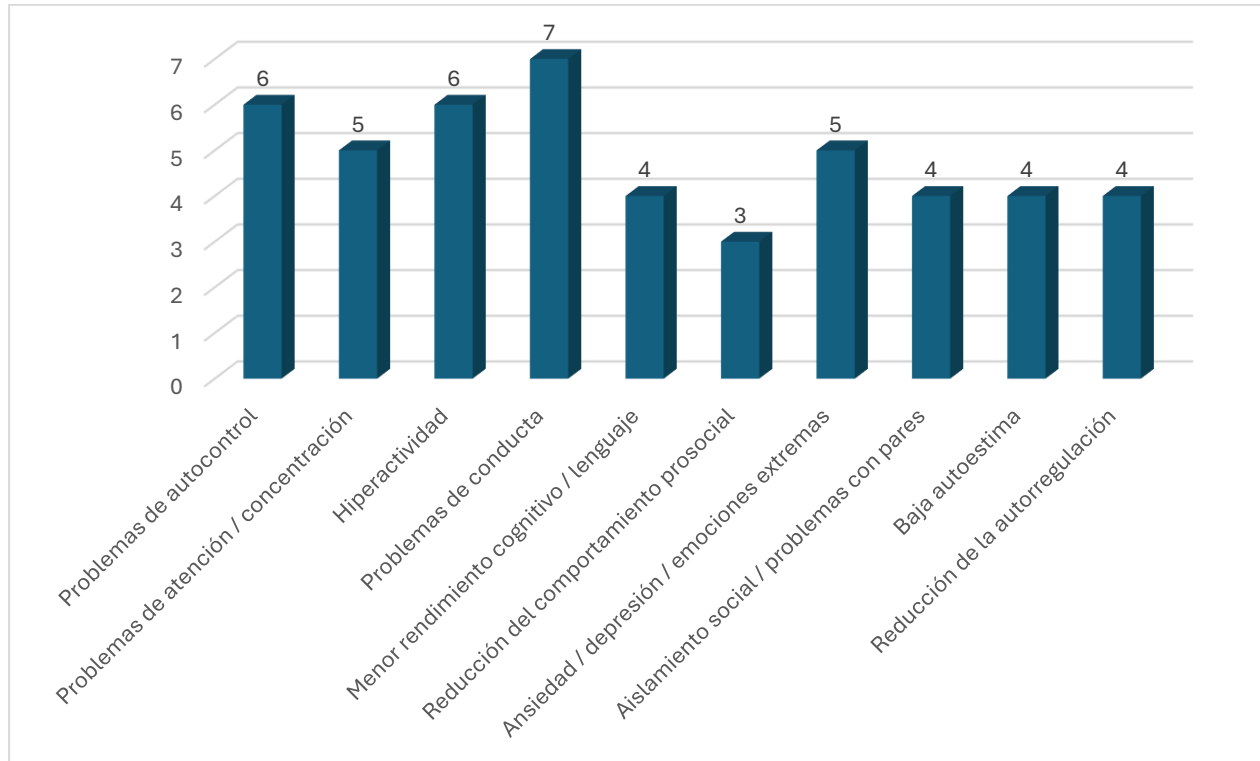
Autor	Hallazgos
Luo, S., Guo, W., Chen, H., Zhu, Y., Zhu, G., & Jia, Y.	<p>En los resultados se observó que más de 1 hora diaria de pantalla aumenta el riesgo de vulnerabilidad en todos los dominios del desarrollo psicológico. El mayor impacto se observó en el desarrollo del lenguaje/cognición (OR=1.81) y comunicación (OR=1.60).</p> <p>Los autores observan que el impacto en la salud mental no depende como tal del tiempo de pantalla sino del uso de tipos específicos de pantalla. Por ejemplo, el uso de computadoras y videojuegos, pero no de televisión, se asoció con síntomas más severos de depresión en niños entre 3 a 5 años. El uso excesivo de redes sociales y el uso de internet se relaciona con baja autoestima y baja satisfacción con la vida, lo cual no sucede con la televisión o los juegos de video. Además, solo los dispositivos de realidad virtual se relacionaron significativamente con dificultades psicológicas infantiles.</p>

Fuente: elaboración propia

A continuación, para finalizar, se presenta una gráfica que permite reconocer efectos del Uso Excesivo de Pantallas (>1 hora diaria) en el desarrollo infantil.

Figura 5.

Efectos del Uso Excesivo de Pantallas (>1 hora diaria) en el desarrollo infantil.



Fuente: elaboración propia

Se observa que 7 artículos asociaron un uso de más de una hora al día de pantallas con problemas de conducta en el caso de niños en la primera infancia. Se destaca también la hiperactividad y los problemas de autocontrol. En conjunto, es importante tener en cuenta estos resultados para la orientación de las estrategias de mejora, que se plantean a continuación:

Estrategias para promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.

En los artículos que se incluyeron en la revisión, se destacan diversos tipos de estrategias que pueden ayudar a promover un uso adecuado de las pantallas.

Estrategias para padres

De acuerdo con, Fitzpatrick et al. (2022), La primera infancia es un período sensible para el desarrollo del temperamento y la estabilidad emocional a lo largo de la vida, por lo cual el uso de pantallas debe ser monitoreado de cerca por los padres.

Por su parte, Swider-Cios et al. (2023) reconocen que es esencial favorecer iniciativas de educación y formación para los padres de familia. Lo anterior teniendo en cuenta que ellos pueden estar confundidos, ya que por un lado escuchan que los medios tecnológicos son buenos para el desarrollo de sus hijos, y por el otro que les pueden generar problemas en su bienestar psicológico. Es clave, por tanto, educar adecuadamente a las personas involucradas en la vida de los niños pequeños sobre cómo crear un entorno seguro de medios de pantalla, por medio de información clara y confiable, y a través de enfoques participativos entre profesionales de la salud, educadores e investigadores.

Se destacan también los aportes de Liu et al. (2021), quienes opinan que los padres deben eliminar la exposición directa a medios de pantalla en el caso de los niños menores de 2 años, además de controlar el tiempo que los niños mayores de 2 años pasan frente a las pantallas.

Li et al. (2021), por su parte, reconocen la importancia de socializar con los padres de familia actividades alternativas, como pasar tiempo al aire libre, interactuar con otros familiares, jugar juegos de mesa o leer libros. Es clave, además, que los padres sean conscientes del contenido de los programas de televisión y de las aplicaciones que ven sus hijos, a través de un proceso que les permita visualizar primero los contenidos antes de transmitirlos a sus hijos.

Tezol et al. (2022) plantean que los padres de familia deben seleccionar programas con contenido positivo y socialmente apropiado. Se destaca también la importancia de establecer reglas en el hogar sobre el tiempo de pantalla permitido, el tipo de contenido y cuándo no se permiten ver pantallas.

De acuerdo con McArthur et al. (2021), es preciso que los padres usen un Plan de Medios Familiar para ayudar a gestionar y monitorear el uso de las pantallas en el hogar. Se destacan también los aportes de Schwarzer et al. (2020), quien plantea que es clave que los padres de familia moderen sus propios hábitos de consumo de medios, con el fin de dar ejemplo y de brindarles a sus hijos más oportunidades de interacción personal.

Ponti (2023) reconoce las siguientes estrategias para los padres:

- Los padres deben estar presentes cuando los niños usen las pantallas, para promover la alfabetización mediática digital.
- Priorizar programas educativos, apropiados para la edad.
- Fomentar el uso de dispositivos de pantalla para actividades creativas, como dibujar.
- Utilizar estrategias de crianza en las cuales se mejore el autocontrol de los niños y la calma sin necesidad de usar pantallas.
- Tratar de limitar la exposición de los niños a contenido publicitario y comercializado.

Estrategias para educadores

De acuerdo con Swider-Cios et al. (2023), educar adecuadamente a las personas involucradas en la vida de los niños pequeños sobre cómo crear un entorno seguro de medios de pantalla, a través de enfoques participativos entre profesionales de la salud, educadores e investigadores. Li et al. (2021), por su parte, plantean que es clave que los niños siempre cuenten con apoyo social, con maestros y terapeutas capacitados sobre el uso problemático de las pantallas. Los docentes se establecen como un eje relevante en los procesos de formación de los estudiantes, razón por la cual deben también participar en espacios de capacitación sobre bienestar psicológico y sobre uso de pantallas, de tal manera que se establecen nuevas estrategias que incidan en cambios en las conductas y comportamientos de los estudiantes Tezol et al. (2022).

Políticas educativas

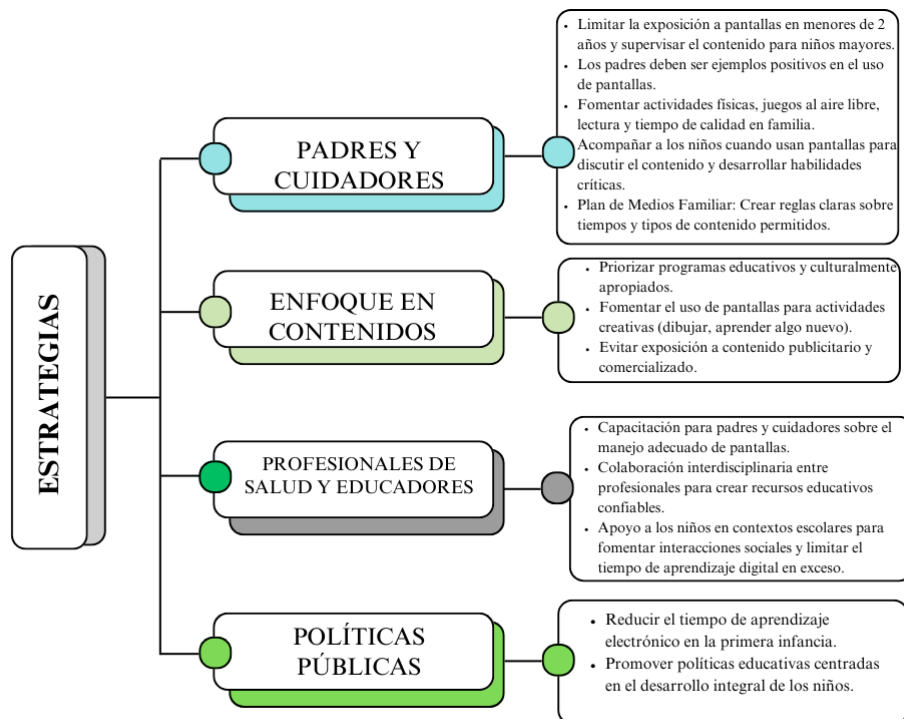
De acuerdo con Li et al. (2021), los responsables de las políticas educativas deben apoyar en estos procesos, reduciendo el tiempo de aprendizaje electrónico en la primera infancia, y fomentando el desarrollo de actividades de interacción social. Se trata, por tanto, de orientar enfoques educativos centrados en la presencialidad, en los cuales se use la tecnología y la virtualidad como una herramienta de complemento, pero no como el eje central a través del cual

se generan conocimientos y se establecen procesos de comunicación y de construcción colectiva de aprendizajes.

En este sentido, las políticas públicas son esenciales para orientar procesos educativos en los cuales se valora no solo la interacción presencial, sino también el aprendizaje por descubrimiento, la exploración de los entornos naturales, la posibilidad de que los estudiantes aprenden a través el contacto con la naturaleza. De esta manera, es posible alejarlos de los medios virtuales para que los usen únicamente como herramientas que profundizan los aprendizajes, valorando más la interacción personal y la forma en la cual se construyen aprendizajes significativos. A continuación, para finalizar, se presenta una síntesis de las estrategias identificadas:

Figura 6.

Estrategias para promover un uso saludable y equilibrado de las pantallas en los primeros años de vida.



Fuente: elaboración propia

Finalmente, se presentan sugerencias de implementación para las principales estrategias identificadas.

Tabla 28.

Sugerencias para la implementación de las estrategias

Grupo	Estrategia clave	Sugerencias
Padres	Uso del Plan de Medios Familiar (McArthur et al., 2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar junto a los hijos un horario semanal en el cual se especifique el tiempo permitido para ver pantallas, incluyendo días libres de tecnología. • Utilizar plantillas descargables (por ejemplo, de la Academia Americana de Pediatría) para establecer normas sobre qué tipo de contenido está permitido, cuándo no se pueden usar pantallas y qué actividades alternativas realizar.
Educadores	Capacitación de maestros y terapeutas en el uso problemático de pantallas (Li et al., 2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Incluir en los programas de formación docente módulos sobre los efectos del uso excesivo de pantallas en la infancia. • Realizar talleres sobre salud digital para docentes y personal terapéutico, con estudios de caso y pautas para orientar a los padres. • Implementar procesos de observación en aula para identificar posibles señales de uso excesivo de tecnología en casa y derivar a orientación o apoyo psicopedagógico.
Políticas educativas	Reducción del tiempo de aprendizaje electrónico en la primera infancia (Li et al., 2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer normativas que limiten el tiempo frente a pantallas en instituciones educativas preescolares, priorizando el juego libre, la interacción social y la exploración sensorial. • Sustituir actividades digitales por propuestas lúdicas presenciales. • Incluir en el currículo lineamientos oficiales sobre el uso pedagógico racional de tecnologías.

Fuente: elaboración propia

Discusión

El impacto del tiempo de pantalla en niños en la primera infancia ha permitido reconocer que un uso excesivo o una exposición prolongada a pantallas puede afectar aspectos como el autocontrol, la estabilidad emocional y la autoestima de los niños. Para empezar, en cuanto al autocontrol, se destaca que el tiempo excesivo frente a pantallas puede obstaculizar el desarrollo adecuado de esta capacidad es esencial para dominar los impulsos, para mantener la calma en situaciones estresantes o difíciles, para establecer procesos de razonamiento adecuados. Fitzpatrick et al. (2022) plantea que un mayor uso de pantallas a los 3-5 años se asocia con un menor control del esfuerzo, mientras que Swider-Cios et al. (2023) encuentran que los niños con problemas persistentes de autorregulación son más propensos a pasar más tiempo frente a pantallas, por lo cual se puede decir que existe una compleja relación bidireccional entre el uso excesivo de pantallas y la falta de autorregulación.

Autores como Fitzpatrick et al. (2022), coinciden en que el principal aspecto por el cual el uso excesivo de pantallas afecta la autorregulación, es que los niños desplazan otras actividades importantes en sus procesos de formación y desarrollo, cuando dejan de jugar con sus amigos o de interactuar con sus padres. La ausencia de estos espacios en sus vidas limita las posibilidades de desarrollar habilidades sociales para la autorregulación, mientras que, al mismo tiempo, los contenidos en las pantallas, veloces, ágiles, cambiantes, pueden reducir esta capacidad.

Respecto a la estabilidad emocional, se evidencia también que el tiempo excesivo frente a pantallas parece tener un impacto negativo significativo. Niiranen et al. (2021), por ejemplo, plantean que un elevado tiempo de pantalla se relaciona con dificultades de atención, hiperactividad y bajo autocontrol. Coyne et al. (2021) destacan que el uso excesivo de medios puede llevar a problemas de impulsividad y dificultades para manejar emociones extremas, afectando así la capacidad de los niños para entender sus propias emociones y gestionarlas. Además, autores como Kwon et al., (2024) encuentran que una exposición sostenida a estímulos rápidos e intensos en las pantallas puede llegar también a afectar la capacidad de los niños para gestionar sus impulsos, lo cual se asocia con problemas conductuales y dificultades en las relaciones interpersonales.

Finalmente, en relación con la autoestima, se reconoce que el tiempo prolongado frente a pantallas puede afectar negativamente la percepción que los niños tienen de sí mismos, y a limitar el desarrollo de espacios y actividades de interacción que les pueden ayudar a comprender y valorar mejor sus habilidades y los valores que los hacen únicos. McArthur et al. (2022), por ejemplo, plantean que el uso excesivo de pantallas afecta las oportunidades de interacción social y juego, actividades esenciales para la construcción de una autoestima positiva. Del mismo modo, Coyne et al. (2021) destacan que la exposición a representaciones irreales de la vida en los medios digitales puede llegar a distorsionar la percepción de la realidad y afectar la valoración personal de los niños. En este sentido, las dificultades para establecer relaciones sociales debido a un excesivo uso de pantallas pueden generar como resultado sentimientos de aislamiento y de baja autoestima.

Conclusiones

El análisis que se ha planteado permite reconocer que el elevado tiempo de pantalla puede afectar significativamente variables asociadas con el bienestar psicológico, como el autocontrol, la estabilidad emocional y la autoestima en el caso de niños en la primera infancia. Sin embargo, es importante reconocer que parece haber un consenso entre los auditores en que no es como tal el uso de las pantallas lo que afecta directamente a los niños, sino más el hecho de que un uso elevado de estos dispositivos desplaza otras actividades que son esenciales en los procesos de desarrollo de los niños.

El problema, por tanto, se establece cuando el tiempo de pantalla reemplaza actividades de interacción con los padres, de juego con otros niños y de exploración del mundo y de la naturaleza. Cuando los niños pasan su tiempo conectado a una pantalla, pierden oportunidades esenciales de socialización y de interacción que les permiten entender a los demás y comportarse de acuerdo a unas situaciones particulares que se van generando en las dinámicas de interacción, lo cual favorece el autocontrol. Además, en medio de los juegos y la socialización, los niños también pueden conocerse a sí mismos, lo cual es esencial en el desarrollo de la autoestima.

Otro hallazgo relevante es que los contenidos que ven los niños en la pantalla son elementos relevantes a tener en cuenta. No es lo mismo pasar una hora viendo contenidos educativos que, por ejemplo, participando en juegos en línea que pueden ser inapropiados para su edad, o que fomentan comportamientos agresivos. En efecto, los contenidos violentos o no supervisados pueden generar efectos negativos en el comportamiento y la percepción de la realidad de los niños, afectando considerablemente su bienestar psicológico.

El punto es que el bienestar psicológico depende de un conjunto amplio de variables en las cuales intervienen los procesos de socialización, conocimiento de sí mismo, fortalecimiento de habilidades en la interacción y exploración del mundo, y expresión de cariño en las interacciones personales, las cuales pueden verse interrumpidas, limitadas o afectadas por el uso de las pantallas.

En conclusión, el impacto del tiempo de pantalla en el bienestar psicológico de los niños en la primera infancia no depende únicamente de la cantidad de tiempo, sino también de la calidad de los contenidos, del acompañamiento parental y el equilibrio con otras actividades que son fundamentales para el desarrollo infantil. Sin embargo, no es adecuado simplificar el problema y decir que las TIC son las culpables de estas situaciones que afectan el bienestar psicológico, pues el tema también depende de las normas familiares, los consensos, la permisividad y el desarrollo de acuerdos entre los miembros de la familia para definir reglas de uso de las pantallas en el hogar.

En este sentido, es clave promover el desarrollo de estrategias para fortalecer habilidades y capacidades en las familias, y también para orientar esquemas preventivos mediante los cuales tengan la posibilidad de evitar los impactos negativos que se pueden generar en el bienestar psicológico debido al uso continuo de la tecnología en el hogar. Es clave fortalecer los procesos de negociación, diálogo y acuerdo como elementos que ayuden a mejorar el uso de la tecnología sin afectar aspectos como la comunicación y la comprensión familiar.

Es esencial establecer pautas de prevención para que los niños y adolescentes hagan un buen uso de los aparatos tecnológicos. No se trata de prohibir el uso de las pantallas, pues las familias también deben entender que la tecnología es un aspecto clave y necesario en la vida de toda persona, en medio de las dinámicas de la sociedad de la información, sino de establecer procesos de acuerdo que permitan reflexionar sobre la cantidad de tiempo que

invierten los niños en el uso del celular. Para ello, es clave establecer procesos de diálogo de una manera respetuosa, evitando imponer posiciones autoritarias, y más bien tratando de entender el punto de vista de los jóvenes, y generando un acompañamiento continuo.

Referencias

- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Baiden, P., Tadeo, S. K., & Peters, K. E. (2019). The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 Youth Risk Behavior Surveillance System. *Psychiatry Research*, 281, 112586. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112586>
- Brunetti, V. C., O'Loughlin, E. K., O'Loughlin, J., Constantin, E., & Pigeon, E. (2016). Screen and nonscreen sedentary behavior and sleep in adolescents. *Sleep Health*, 2(4), 335-340. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.04.001>
- Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediátr Panamá*, 46(2), 126-131. <https://doi.org/10.47162/ppanama.v46i2.126>
- Corkin, M. T., Peterson, E. R., Henderson, A. M. E., Waldie, K. E., Reese, E., & Morton, S. M. B. (2021). Preschool screen media exposure, executive functions and symptoms of inattention/hyperactivity. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 73, 101237. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101237>
- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393-405. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0227>

- Fitzpatrick, C., Harvey, E., Cristini, E., Laurent, A., Lemelin, J.-P., & Garon-Carrier, G. (2022). Is the association between early childhood screen media use and effortful control bidirectional? A prospective study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 953857.
- Hankonen, N., Heino, M. T. J., Kujala, E., Hynynen, S. T., Absetz, P., Araújo-Soares, V., Borodulin, K., & Haukkala, A. (2017). What explains the socioeconomic status gap in activity? Educational differences in determinants of physical activity and screentime. *BMC Public Health, 17*(1), 144. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4040-2>
- Hernández, A., Fernández, H. y Baptista, P. (2012): *Metodología de la investigación*. México. McGraw-Hill.
- Hu, B. Y., Johnson, G. K., Teo, T., & Wu, Z. (2020). Relationship between screen time and Chinese children's cognitive and social development. *Journal of Research in Childhood Education, 34*(2), 183-207. <https://doi.org/10.1080/02568543.2020.1760667>
- Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., Forer, B., & Oberle, E. (2022). Screen time and developmental health: Results from an early childhood study in Canada. *BMC Public Health, 22*, Article 310.
- Kühhirt, M., & Klein, M. (2020). Parental education, television exposure, and children's early cognitive, language, and behavioral development. *Social Science Research, 86*, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2020.102391>
- Kwon, S., Armstrong, B., Wetoska, N., & Capan, S. (2024). Screen time, sociodemographic factors, and psychological well-being among young children. *JAMA Network Open, 7*(3), e243347. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.3347>
- Lin, L. Y., Cherng, R. J., Chen, Y. J., Chen, Y. J., & Yang, H. M. (2015). Effects of television exposure on developmental skills among young children. *Infant Behavior & Development, 38*, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.10.003>

- Liu, W., Wu, X., Huang, K., Yan, S., Ma, L., Cao, H., Gan, H., & Tao, F. (2021). Early childhood screen time as a predictor of emotional and behavioral problems in children at 4 years: A birth cohort study in China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26(3), 44-56.
- Luo, S., Guo, W., Chen, H., Zhu, Y., Zhu, G., & Jia, Y. (2024). Multidimensional screen exposure and its impact on psychological well-being in toddlers. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1466541.
- Linares, D. E., Kandasamy, V., & Vladutiu, C. J. (2022). Lifecourse factors associated with flourishing among US children aged 1-5 years. *Child Care Health and Development*, 48(2), 298-310. <https://doi.org/10.1111/cch.12961>
- McArthur, B. A., Volkova, V., Tomopoulos, S., & Madigan, S. (2022). Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 176(4), 373-383. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.0041>
- Morán, S., y Tapia, D. (2020) Influencia del uso de la tecnología en la comunicación intrafamiliar de los habitantes de la urbanización Villa del Rey, Etapa Rey Eduardo. Tesis de Maestría. Universidad de Guayaquil.
- Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R., Saarenpää-Heikkilä, O., & Paavonen, E. J. (2021). High-dose electronic media use in five-year-olds and its association with their psychosocial symptoms: A cohort study. *BMJ Open*, 11(3), e040848. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040848>
- O'Brien, W., Issartel, J., & Belton, S. (2018). Relationship between physical activity, screen time and weight status among young adolescents. *Sports*, 6(3), 57. <https://doi.org/10.3390/sports6030057>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

- Ortiz-de-Villate, C., Gil-Flores, J., & Rodríguez-Santero, J. (2023). Variables asociadas al uso de pantallas al término de la primera infancia. *R. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 66, 113-136. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2023.i66.09>
- Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 184-202.
- Qu, G., Hu, W., Meng, J., et al. (2023). Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: Evidence from 2018 to 2020 NSCH. *Journal of Psychiatric Research*, 161, 140-149.
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: Implications for early childhood development and behavior. *Pediatrics*, 63(5), 827-839. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.05.010>
- Ramírez, J., Álvarez-Aguirre, A., Huerta, M., y Ferrel, M. (2021). Intervención en padres para favorecer la autoeficacia en comunicación sobre sexualidad: *Resultados preliminares*, 18(1):116-36.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2019. *Common Sense Media*. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019>
- Straatmann, V. S., Oliveira, A. J., Rostila, M., & Lopes, C. S. (2016). Changes in physical activity and screen time related to psychological well-being in early adolescence: Findings from longitudinal study ELANA. *BMC Public Health*, 16, 977. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3562-5>
- Schwarzer, C., Grafe, N., Hiemisch, A., Kiess, W., & Poulain, T. (2022). Associations of media use and early childhood development: Cross-sectional findings from the LIFE Child study. *Pediatric Research*, 91, 247–253.

- Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, Article 101319.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Jansen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., Le Blanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Paté, R. R., Phillips, A., & Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 11-27. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S67-S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-0316>
- Wang, H., Abbey, C., She, X., Rozelle, S., & Ma, X. (2021). Association of child mental health with child and family characteristics in rural China: A cross-sectional analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5107. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105107>
- Zapata-Lamana, R., Ibarra-Mora, J., Henríquez-Beltrán, M., Sepúlveda-Martin, S., Martínez-González, L., & Cigarroa, I. (2021). Aumento de horas de pantalla se asocia con un bajo rendimiento escolar. *Andes Pediatría*, 92(4), 565-575. <https://doi.org/10.1016/j.andped.2021.07.003>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>