



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

TESIS DE GRADO

Influencia del uso de celulares en el comportamiento Infantil

Acuña, F; González, N.

Tutor

Lic. Luis David Torres Esquivel

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL DE ESTELI

¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Centro universitario Regional de Estelí CUR Estelí

Recinto Universitario “Leonel Rugama Rugama”

Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades

Influencia del uso de celulares en el comportamiento Infantil

Trabajo de Investigación para optar al grado de Licenciadas en Psicología

Autores

Acuña Fátima del Socorro

González Meza Norma Elena

Asesor/a

Lic. Luis David Torres Esquivel

Diciembre, 2025



Dedicatoria

A Papito Dios porque estuvo con nosotras en cada momento, en cada trayecto de estos cinco años, por su bondad y amor en los momentos difíciles en que sentíamos no poder más, por darnos la sabiduría para llegar hasta acá, por su infinito amor.

A las personas que apoyaron en todo momento, a mis maestros especialmente a Luis David Torres Esquivel, a mis compañeros de clase, amistades y a mi Interprete Alma Iris Villarreyña por su apoyo incondicional.

A la universidad

Por abrir sus puertas a la inclusión y darnos la oportunidad de ser quienes somos.

Fátima Del Socorro Acuña

Agradecimientos

A Dios

Por permitirnos llegar hasta acá, por ser nuestro proveedor, por su amor y su bondad para con nosotras.

A nuestro tutor de Tesis **Lic. Luis David Torres Esquivel**, durante la carrera nos fortaleció en conocimiento y nos aclaró muchas dudas para culminar nuestra tesis de Licenciatura y a todos nuestros docentes, que con su cariño, conocimiento, experiencia y entrega nos Orientarnos en esta hermosa ciencia de la Psicología.

A **compañeros de clases** por su apoyo durante toda la carrera.

A nuestra casa de Estudios, Área de Ciencias y Humanidades, carrera de Psicología Centro universitario Regional de Estelí CUR-Estelí que nos admitió como estudiantes, por abrir sus puertas, por su apoyo a través de la beca y sus beneficios que logramos aprovechar.

A **nuestra familia** por su apoyo incondicional.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL, ESTELÍ

“2025: Eficiencia y Calidad para seguir en victorias”

Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades

CARTA AVAL DEL TUTOR

Estelí, 20 de noviembre del 2025

Por medio de la presente, en calidad de tutor del trabajo de modalidad de graduación titulado:
“**Influencia del uso de celulares en el comportamiento Infantil**”, elaborado por las estudiantes:

Acuña Fátima del Socorro,

21-50649-5

González Meza Norma Elena,

21-51021-3

Estudiantes de la carrera Psicología, **hago constar** que he brindado el acompañamiento académico, científico y metodológico correspondiente durante el desarrollo de la Modalidad de Graduación, en estricto cumplimiento de las responsabilidades establecidas para los tutores en los **Artículos 14 al 20** de la *Normativa de Graduación 2025 de la UNAN-Managua*.

Asimismo, avaló que el presente trabajo cumple con los requisitos formales, científicos, éticos y metodológicos establecidos por la Universidad. El manuscrito fue revisado de acuerdo con el cronograma aprobado y cumple con lo señalado en el Artículo 22, literal d, referente a la entrega del informe final con la finalidad de obtener esta carta aval

En virtud de lo anterior, **autorizo la presentación formal del trabajo** ante el Comité Académico Evaluador, según lo dispuesto en la normativa institucional vigente.

Atentamente,

Luis David Torres Esquivel

<https://orcid.org/0009-0005-0868-5440>

UNAN-Managua/CUR-Estelí

CC/

¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!

Barrio 14 de abril, contiguo a la subestación de ENATREL, Tel 27137734, Ext 7424
dceh.curesteli@unan.edu.ni

Resumen

En la actualidad, el uso de teléfonos celulares en la etapa infantil ha generado preocupación por su posible influencia en el desarrollo conductual y socioemocional de niños y niñas. Por ello, esta investigación titulada Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil tiene como objetivo analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento infantil. El estudio se desarrolló en el Centro de Diagnóstico y Estimulación en el Desarrollo (CEDEC), en la ciudad de Jinotega, con énfasis en población infantil con necesidades educativas especiales, en edades de 2 a 7 años. Se trabajó con una muestra de 15 niños y niñas, 15 padres o cuidadores, y 7 terapeutas infantiles. El diseño es descriptivo-explicativo: la fase descriptiva detalla dificultades y fortalezas conductuales, mientras que la fase explicativa busca establecer relaciones entre variables psicológicas, tiempo de exposición al dispositivo y cambios en el comportamiento. El enfoque metodológico es mixto (cualitativo y cuantitativo), con predominio cualitativo. Se espera identificar alteraciones comportamentales, describir la relación entre el uso de celulares y cambios conductuales, y valorar la percepción de padres/cuidadores sobre el impacto del dispositivo. Estos hallazgos permitirán proponer estrategias terapéuticas autoadministradas orientadas a disminuir las afectaciones asociadas al uso de celulares en la infancia. Entre las alteraciones con mayor predominio se reporta la irritabilidad, seguida de desobediencia y aislamiento, observándose una relación con el uso del celular y con el número de horas de exposición.

Palabras claves: Uso de celulares; Comportamiento infantil; Primera infancia (2-7 años); Desarrollo socioemocional; Percepción parental.

Abstract

Currently, mobile phone use during early childhood has raised concern about its potential influence on children's behavioral and socio-emotional development. Therefore, this study, entitled Influence of Mobile Phone Use on the Behavior of Children in Early Childhood, aims to analyze how mobile phone use affects children's behavior. The research was conducted at the Center for Diagnosis and Developmental Stimulation (CEDEC) in Jinotega, with a particular focus on children with special educational needs, aged 2 to 7 years. The sample included 15 children, 15 parents or caregivers, and 7 child therapists. The design is descriptive–explanatory: the descriptive component details children's behavioral difficulties and strengths, while the explanatory component seeks to establish relationships among psychological variables, device exposure time, and behavioral changes. The methodological approach is mixed (qualitative and quantitative), with qualitative predominance. Expected outcomes include identifying behavioral alterations, describing the relationship between mobile phone use and behavioral changes, and assessing parents'/caregivers' perceptions of the device's impact. These findings will support the development of self-administered therapeutic strategies aimed at reducing the negative effects associated with mobile phone use in early childhood. The most frequently reported behavioral issues are irritability, followed by disobedience and social withdrawal, showing an association with mobile phone use and the number of hours of exposure.

Keywords: Mobile phone use; Child behavior; Early childhood (ages 2-7); Socio-emotional development; Parental perceptions.

Índice

I. Introducción	1
II. Antecedentes	3
III. Planteamiento del problema.	8
IV. Justificación	10
V. Objetivos de investigación.	12
5.1..... General:	12
5.2 Específicos:.....	12
VI. Limitaciones del estudio.	13
VII. Contexto de la investigación	14
VIII. Marco teórico	15
8.1 Los problemas de conducta en la infancia	15
8.2 Contextualización del aumento del uso de celulares en edades tempranas.	16
8.3 Afectaciones del uso de celular en niños y niñas.	18
8.3.1 Factores familiares	21
8.3.2 Factores de protección familiar	21
8.3.3 Factores sociales y culturales	22
8.3.4 Factores Psicológicos y emocionales	23
8.3.5 Consecuencia del uso de los celulares en la salud mental en la niñez. ____	24
8.4 Terapia Cognitivo Conductual (TCC)	26
8.5. Marco Legal Leyes y regulaciones en Nicaragua relacionadas con el uso de tecnología en la niñez.	30
8.6. Contribución de esta investigación en el campo de la psicología	30
IX. Diseño metodológico.	33
9.1 Tipo de investigación	33
9.2 Enfoque mixto	34
9.3 Paradigma interpretativo	34
9.4 Área de estudio	36
9.4.1 Área Geográfica	36

9.5	Área de conocimiento.	37
9.6	Población	38
9.6.1	Muestra	38
9.6.2	Tipo de muestreo de la investigación	38
9.7	Técnicas, Instrumentos y procedimientos de recolección de datos.	39
9.7.1	Confiabilidad	40
9.7.2	Proceso de validación de expertos	41
9.8	Fases de la investigación	41
9.8.1	Fase inicial	42
9.8.2	Fase metodológica	42
9.8.3	Fase de trabajo de campo	42
9.8.4	Fase final	43
9-9	Consideraciones éticas	43
9.9	Consentimiento informado en el formulario.	43
9.10	Consentimiento y asentimiento para la foto-educación	43
9.11	Confidencialidad, resguardo y no maleficencia	44
9.12	Autorización institucional y devolución-	44
9-14	Matriz de variables y categorías	45
X.	Análisis y discusión de los resultados.	48
10.1	Alteraciones de la conducta presentes en niños y niñas en edad infantil asociadas al uso de celulares	48
10.2	Describir la relación entre el uso de celulares y cambios en el comportamiento infantil.	53
10.3	Estrategias terapéuticas de carácter autoadministrado dirigidas a padres y cuidadores, orientadas a disminuir las repercusiones negativas del uso excesivo de celulares en el comportamiento infantil	63
XI.	Conclusiones	83
XII.	Recomendaciones	85

XIII-Referencias -Bibliografía _____ 86

XIV- Anexos _____ 92

14-1- Proceso de validación de instrumentos 92

Índice de Figuras

Figura 1 Características del paradigma interpretativo	35
Figura 2 Alteración Conductual Principal.	50
Figura 3 Frecuencia de conductas tras uso del celular.....	51
Figura 4 frustración al limitar uso del celular.....	52
Figura 5 Frecuencia de conductas de inatención o evitación	54
Figura 6 Considero que el uso del celular afecta la conducta de mi hijo/a	55

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz de Variables y Categorías.....	45
Tabla 2 Caracterización de la muestra padres, madres y/o cuidadores.	48
Tabla 3 Exposición a pantallas (dispositivo principal y tiempo diario)	49
Tabla 4 Caracterización de la muestra niños y niñas	58
Tabla 5 Preferencias de elección de imágenes grupo 2–3 años.....	58
Tabla 6 Preferencias de elección de imágenes grupo 4–5 años.....	59
Tabla 7 Preferencias de elección de imágenes grupo 6–7 años.....	60
Tabla 8 Caracterización de la muestra de expertos	63
Tabla 9 Alternativas al uso de celular y establecimiento de límites.	64
Tabla 10 Técnicas para mejorar el comportamiento y la auto regulación	67
Tabla 11 Tolerancia a la frustración y conducta desafiante	70
Tabla 12 Sueño, rutina y hábitos saludables-.....	72
Tabla 13 Psicoeducación a familia y a escuela.....	73
Tabla 14 Técnicas específicas por edad y condición	75
Tabla 15 Diseño de plan auto administrado en casa.....	79
Tabla 16 Indicadores y seguimientos.....	80
Tabla 17 Instrumento de validación Encuesta para padres y cuidadores	101
Tabla 18 Registro – Imágenes en Pareja	109
Tabla 19 Registro Múltiple sin Reemplazo.....	109

I. Introducción

La afectación del uso de celulares en la niñez representa una problemática en el comportamiento desde la formación infantil, especialmente en aquellos que enfrentan desafíos en padres y madres ausentes. Desde la adaptación al entorno y desarrollo en las diferentes áreas psicomotoras, se ha observado que los niños y las niñas se encuentran particularmente vulnerables a experimentar altos niveles de alteraciones en su comportamiento debido al uso excesivo de los celulares desde la infancia.

En la actualidad están surgiendo cantidad notoria de avances tecnológicos cuyos usos trasciende a las nuevas generaciones que acceden en edades cada vez más temprana a como son la televisión, los videos juegos, el internet y los aparatos tecnológicos tales como Tablet y celulares que se han vuelto parte de la vida cotidiana de los niños, se considera que no son actividades apropiadas y requieren vigilancia de los padres, pero al mismo tiempo pueden mejorar el rendimiento y el desarrollo de las facultades cognitivas (Corea & Arteta Fresia K, 2021).

Por lo anterior, resulta de suma importancia analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento infantil aplicada a una población específica, se espera obtener datos concretos que permitan proponer estrategias terapéuticas auto administradas para disminuir las afectaciones del uso de celulares en niños y niñas de edad infantil y de esta manera brindar psico educación necesaria para promover el bienestar integral mediante el desarrollo de habilidades cognitivas en la niñez.

Según la OMS se ha recomendado que el uso adecuado de los medios audio visuales es relativo a la edad y etapa del desarrollo evitando así una sobreexposición lo que podría conducir a varios problemas de salud como: Aumento de peso, generando diferentes grados de obesidad desde edades tempranas, déficit de sueño reparador en tiempo y calidad, trastornos de conducta con irritabilidad, decaimiento, retrasos en el desarrollo del lenguaje y cognitivo que conducen al bajo

rendimiento escolar, déficit de atención, trastornos emocionales, adicciones, problemas de autoestima (OMS, 2023).

Existen muchos factores que intervienen tanto positivo como negativos, dependiendo del contexto y la cantidad de tiempo que dediquen a su uso. (González , Quintela, Rodriguez Machado, & Quintela Rebollo, 2023). Entre los aspectos negativos se encuentran problemas de sueño, dificultades en el desarrollo de habilidades sociales y retraso en el desarrollo del lenguaje; mientras que los aspectos positivos influyen en el acceso a recursos educativos. Explorar y conocer desde el avance de la tecnología.

Esta investigación propone analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas de edad infantil, desde identificar alteraciones de conducta, describir la relación existente entre el uso de celulares y estos cambios en el comportamiento y proponer estrategias terapéuticas de carácter autoadministradas para disminuir afectaciones del uso de celulares en edad infantil.

Al identificar comportamientos en el uso inadecuado de celular en dicha etapa, podemos analizar alteraciones en actitudes que desarrollan los niños y niñas desde edad temprana ante la exposición de dicha herramienta tecnológica para su crecimiento personal e interacción con su entorno. Así como también sugerir que estrategias terapéuticas podían utilizarse para disminuir los efectos en la conducta.

II. Antecedentes

El acceso a la tecnología es una parte inevitable de la vida moderna, los dispositivos móviles como los celulares, se han convertido en una herramienta omnipresente en el día a día de muchas familias. Sin embargo, el uso desmedido de estos dispositivos puede tener consecuencias significativas en la salud mental de los niños.

En el presente apartado se presenta las diferentes investigaciones relacionadas al objeto de estudio Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil divididos en tres niveles: internacional, nacional y local.

Nivel internacional

Existen estudios en los que se distinguen las percepciones de los padres respecto al uso de diversas tecnologías, que hacen los niños y las niñas, así como también respecto a los mecanismos de control parental desarrollados. Vittrup et al., (2014) en su estudio explican en una de las investigaciones con padres y madres de familias en Estados Unidos, destacan que estos consideran positivo el acceso de sus hijos menores de 6 años a diversos dispositivos tecnológicos, aun sabiendo que estos contradicen los puntos de vistas de expertos en educación y salud (Barroso & Lazo, 2008).

En una de las investigaciones efectuada en España, expone que las principales preocupaciones de los padres es el acceso de los contenidos, así como también al control del tiempo que pasan frente a la pantalla. Hoy las familias son diferentes.

La influencia de la tecnología en una familia del siglo XXI está fracturando su base y causando una desintegración de los valores fundamentales que hace tiempo eran tejidos, los padres tienen que hacer juegos, malabares con la escuela, el trabajo, las casas y la vida social dependen enormemente de las tecnologías de la comunicación, la información y el transporte para lograr una vida más rápida y eficiente.

Las tecnologías de entretenimiento (televisión, internet, videos juegos, iPad, teléfonos móviles) han avanzado con rapidez que las familias apenas se han dado

cuenta del enorme efecto y los grandes cambios que han supuesto en la estructura familiar y su estilo de vida.

En su investigación titulada Relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa Chiquintad. Periodo octubre 2021 - febrero 2022 (Puma, 2022), menciona que el rendimiento escolar es inherente y relativo al sistema formativo dado que muestra cómo los estudiantes están en términos de nivel pedagógico, es decir posición y calidad en sus aprendizajes.

En este sentido, las TIC son relevantes para el desarrollo y fortalecimiento cognitivo además de procesos de enseñanza-aprendizaje, aunque su uso prolongado y excesivo sobre todo los teléfonos, representarían un factor que afecte de forma negativa el rendimiento escolar. En su estudio hecho con 106 alumnos de educación primaria y superior demostró que aproximadamente 27% de la muestra utiliza su teléfono de manera continua en diferentes contextos. Así bien, un 10% confirió usarlo en momentos no adecuados, lo cual refleja comportamientos poco responsables.

De igual manera, se identificaron efectos negativos coherentes con el uso excesivo, como distracciones en contextos académicos además de desgaste físico, siendo de relevancia que muchos estudiantes no se percatan de las repercusiones.

Arroyave Fernández et al., (2018) realizaron un proyecto de investigación titulado Influencia del uso de la Tecnología celular en los niños y niñas de los grados 4º y 5º del Colegio Ana María Janer en el Municipio de Bello- Antioquia en el año 2018, con la finalidad de comprender la influencia del uso de la tecnología celular en niños y niñas de 4º y 5º grado del colegio Ana María Janer del municipio de Bello, Antioquia, y su relación con el contexto familiar y escolar. Dicha investigación, era de tipo fenomenológico y con enfoque paradigma hermenéutico, utilizó técnicas cualitativas como recolección de datos las que permitieron explorar percepciones de adultos tutores, así como de mismos niños.

Los resultados evidenciaron que los celulares influyen de manera importante en la socialización, los procesos de aprendizaje y la propia dinámica familiar, demostrando que el uso de estos medios no solo transmuta la forma de relacionarse de los menores con sus iguales, también las prácticas pedagógicas y los vínculos con familia.

Nivel Nacional

En la Escuela María Antonieta Raudales Mangas, ubicada en el municipio de Jicaral León, Corea Arteta (Rivas García, 2021) se realizó una investigación sobre la influencia del uso de dispositivos tecnológicos en niños y niñas de 3 a 9 años. La investigación se sustentó en la realización de encuestas y entrevistas dirigidas a padres de familia y docentes, personas directamente cercanas al proceso de enseñanza y aprendizaje.

Entre los principales hallazgos se evidencian que los padres de familia son los principales facilitadores del acceso de los niños a los dispositivos tecnológicos, regulando tanto la frecuencia como el tiempo de uso. Asimismo, se constató que estos adultos muestran conciencia respecto a los efectos que puede generar el uso excesivo de dichos dispositivos, reconociendo tanto las posibles ventajas como las consecuencias negativas en el desarrollo infantil.

Muñoz Bellys y Aguirre Castro (Muñoz Bellys & Aguirre Castro , 2016) realizaron una investigación que tiene por nombre Impacto social de la tecnología en los padres, madres de familia, adolescentes y jóvenes del barrio Emir Cabeza de la ciudad de Waslala, Región Autónoma de la Costa Caribe Norte (RACCN), con el objetivo primordial de analizar efectos del uso de la tecnología en la dinámica familiar y social, además poder proponer acciones para afrontar las problemáticas.

Este estudio, con enfoque cualitativo y de tipo descriptivo, ejecutó entrevistas abiertas, grupos focales además de observación directa. Los descubrimientos demostraron que las familias se hallan sumergidas en transformaciones como resultado del uso de medios como la radio, televisión y celular, los cuales forman si

bien beneficios como mayor acceso a información, actualización en cuanto a conocimientos, también se observan efectos negativos relacionados a comportamientos adictivos, fragmentación familiar, aislamiento, ansiedad y posibles alteraciones a la salud mental.

La investigación finaliza con que el celular y el internet se han afirmado como herramientas sociales determinantes y plantea una propuesta de acción para promover un uso más equilibrado de la tecnología el cual se oriente al bienestar familiar y social.

Elvir Rodríguez & Mojica Gutiérrez (2017) realizaron un proyecto de investigación en el Colegio Tomás Borge Martínez, situado en Valles de Sandino, Mateare, con el objetivo de identificar la influencia de las TIC en el comportamiento alimentario de los estudiantes. Dicho estudio se realizó de tipo descriptivo y corte transversal, teniendo una muestra de 166 alumnos con las edades de 12 y 18 años, mayormente mujeres y utilizando encuestas estructuradas para la recolectar datos.

Los resultados demostraron que el 49% de los estudiantes hace uso del celular durante el tiempo de meriendas o comidas, un 51% suele utilizar internet y el 32% el televisor de forma continua durante los alimentos. A pesar de este uso la investigación finaliza que la influencia de las TIC en los hábitos alimentarios fue en su mayoría baja es decir el 62%, mientras que un 37% presentó un nivel medio de influencia.

La tecnología no debe remplazar ningún tipo de interacción con padres de familia, amigos y maestros, por el contrario, debe ser una herramienta de interacción de forma educativa en el hogar y en la escuela.

Nivel local

Urania Dolores Guzmán Garmendia, Aura Elieth Ruiz Mayorga, Gladys Maryoris Martínez Talavera realizaron la investigación titulada: Dependencia tecnológica en estudiantes universitarios del III año de la carrera ciencias sociales del turno sabatino de la FAREM-Estelí, con el objetivo de analizar las consecuencias que está generando en la educación universitaria la dependencia tecnológica de los

estudiantes universitarios del tercer año de la carrera de Ciencias Sociales del turno sabatino de la FAREM-Estelí. (Guzmán Garmendia & Ruiz Mayorga, 2017)-

La edad de la muestra con la que se realizó dicha investigación difiere de la etapa infantil, pero llama la atención la posibilidad de que estos jóvenes con dependencia a la tecnología puedan haberle experimentado desde etapas anteriores.

Ninsis Ecdeylin Gámez García, Jaime Jonathan Torrez López, Brenda Jasmina González González en su investigación “El abuso de la tecnología digital en la juventud, con el objetivo de analizar la manera en que el abuso de la tecnología digital provoca actitudes de desinterés en los jóvenes por la realidad nacional. Los resultados mostraron la forma en que los jóvenes usan la tecnología digital en su entorno; se pudo constatar que en su mayoría la usan para el ocio, para estar conectados en las redes sociales y comunicarse con sus amigos. (Gámez García , Torrez López , & a González González, 2017)

De esta manera se puede expresar que el uso de celulares y dispositivos móviles ha crecido exponencialmente en la última década y su impacto en la salud mental de los niños es un tema de creciente preocupación. La investigación sugiere que el uso excesivo de estos dispositivos puede estar relacionado con una variedad de problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión y problemas de atención. La edad de 6 a 10 años es crucial para el desarrollo emocional y social, y el uso de celulares puede influir en este proceso de maneras tanto positivas como negativas.

III. Planteamiento del problema.

La presente investigación se enfoca en las afectaciones conductuales por el uso de celulares en la niñez. Dicha problemática radica en la dificultad del desarrollo en etapas concretas de las diferentes áreas psicológicas, las cuales ha planteado diferentes dificultades que podrían estar relacionados a la interacción con los mismos, y como esto puede afectar desde la parte socioemocional, atención, concentración, socialización de vocabulario con el contexto, dificultades de lenguaje y expresividad. Lo cual limita la interacción en diferentes actividades escolares debido a la dependencia frecuencial de uso del teléfono sin incorporar otras actividades desde el hogar.

Habiendo expuesto lo anterior, es importante aclarar que la tecnología en sí misma no constituye el problema central, lo verdaderamente relevante es el uso que se le da y los fines con los que se emplea en la vida cotidiana de los niños y niñas. En otras palabras, el punto de análisis no es la existencia de los dispositivos tecnológicos, sino la manera en que estos se integran en el proceso de desarrollo, particularmente desde la primera infancia, etapa en la cual influyen significativamente en la formación de hábitos, aprendizajes y vínculos sociales.

Por lo tanto, es necesario reflexionar sobre la pertinencia de estos medios tecnológicos en el desarrollo del niño o la niña, considerando que su finalidad y el uso que se les dé pueden repercutir de manera negativa en su comportamiento y en la formación de sus hábitos.

El acceso a la tecnología es una parte inevitable de la vida moderna, y los dispositivos móviles como los celulares, se han convertido en una herramienta omnipresente en el día a día de muchas familias. Sin embargo, el uso desmedido de estos dispositivos puede tener consecuencias significativas en el comportamiento de la niñez.

Es por eso que, como padres y cuidadores, es esencial encontrar un equilibrio saludable en el uso del celular y otras tecnologías y el establecimiento de límites

claros y fomentar actividades enriquecedoras fuera de la pantalla que puedan ayudar a proteger la salud mental de los niños.

Habiendo dicho lo anterior el equipo plantea las siguientes interrogantes para dar salida a dicha investigación.

1. ¿Qué afectaciones se dan debido al uso de celulares en niños y niñas de edad infantil?
2. ¿Cuál es el estado de alteración comportamental en niños y niñas de edad infantil?
3. ¿Qué alteraciones comportamentales presentan los niños en edad infantil asociadas al uso de celulares?
4. ¿Qué percepción tienen los padres de familia sobre el uso de celulares en la niñez?
5. ¿Qué estrategias terapéuticas autoadministradas se pueden proporcionar para disminuir las afectaciones del uso de celulares en niños y niñas de edad infantil

Hipótesis Inicial

El uso de celulares se asocia con cambios y alteraciones en el comportamiento infantil en los niños y niñas de 2 a 7 años

IV. Justificación

Hoy en día los dispositivos tecnológicos son parte de nuestra vida, nos entretienen y nos sumergen en la realidad virtual en las que interactuamos con las demás personas o simplemente nos aislamos, especialmente los niños buscan la seguridad que les falta dentro de sí mismo en las tecnologías, por eso los menores son más vulnerables, aunque no son los únicos a sufrir problemas de autoestima y aislamiento, además de fracaso escolar ya que casi el 50% de los niños menores de diez años dispone de un teléfono móvil propio lo cual produce en su mayoría adicción y alteraciones en el comportamiento.

Esta investigación surge de la situación que se vive en el contexto actual sobre el uso y abuso del uso de celulares y el efecto que esto causa en el comportamiento en niños y niñas desde las edades infantiles, ya que desde psicología se puede ver como esto crea patrones de dependencia con conductas y comportamientos inestables. Así mismo ver la importancia que tiene esta problemática para la formación personal y crecimiento en el desarrollo de diferentes habilidades para el desarrollo escolar.

La investigación tiene como finalidad analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil e indagar con padres de familia, percepciones sobre el uso de medios tecnológicos, dado que de esta manera se estaría proponiendo estrategias para padres y niños que puedan mitigar de alguna manera los efectos a corto y largo plazo en el comportamiento de niños en edad infantil.

En este mismo sentido, se considera efectuar estrategias terapéuticas autodirigidas, encauzadas a la promoción de procesos de autorregulación que modifiquen algunos comportamientos en los protagonistas de esta investigación. Dichas estrategias buscan ofrecer herramientas asequibles y prácticas que faciliten a los padres detectar patrones poco funcionales, variar conductas inadecuadas y reforzar habilidades adaptativas.

La propuesta busca influir menguar afectaciones a nivel psicológico y emocionales que pueden presentarse en diferentes niveles de intensidad, atendiendo expresiones leves, así como, problemas de mayor amplitud. Desde este enfoque, se considera que los participantes apliquen estrategias para gestionar de forma autónoma escenarios de estrés, ansiedad u otras dificultades, aminorando con esto el impacto en el bienestar integral.

De igual modo, se destaca que al ser auto dirigido las diferentes estrategias, esto no significa que se pretende sustituir los espacios clínicos profesionales, ya que cuando estos sean necesarios, deberán de complementarse desde enfoques preventivos y de apoyo, al final se considera el fomento de la resiliencia, la responsabilidad personal y la participación activa en la mejora de la salud mental.

La investigación se enfocó en una muestra poblacional de 15 niños y niñas, en edad infantil, por tanto, la formulación de la problemática se sustenta de acuerdo a procesos observados durante el proceso de prácticas profesionales y las limitaciones que se pueden visualizar donde existen efectos positivos y negativos en cuanto a desarrollo social emocional, autocontrol de emociones, empatía y comunicación; identificando como esto afecta las diferentes áreas cognitivas de aprendizaje escolar de acuerdo a actitudes y comportamiento desde la parte clínica psicológica. De esta manera la psicología como parte fundamental prioriza el estudio y seguimiento desde salud mental tomando en cuenta: aislamiento social, problemas de atención, concentración, adicciones, alteraciones cognitivas, visión, coordinación y postura.

V. Objetivos de investigación.

5.1 General:

Analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil de 2 a 7 años del CEDED (Centro de diagnóstico y estimulación en el desarrollo) de la ciudad de Jinotega.

5.2 Específicos:

- Identificar alteraciones de la conducta presentes en niños y niñas en edad infantil asociadas al uso de celulares.
- Describir la relación entre el uso de celulares y cambios en el comportamiento infantil.
- Proponer estrategias terapéuticas de carácter autoadministrado dirigidas a padres, madres y cuidadores, orientadas a disminuir las repercusiones negativas del uso excesivo de celulares en el comportamiento infantil.

VI. Limitaciones del estudio.

Este capítulo aborda diversos aspectos relacionados con las limitaciones encontradas en el desarrollo de esta tesis, estas se refieren a las condiciones o dificultades presentadas durante la investigación.

Dentro de las limitaciones se encontró, que la mayoría de estudios realizados, se han enfocado en investigaciones con niños en edad escolar y adolescentes, en las afectaciones causadas por el uso inadecuado de celulares, no así con niños en edad infantil, periodo crucial en donde cerebro se forma en un 90% con la creación de millones de conexiones neuronales a través de experiencias, relaciones y un entorno enriquecedor. De igual forma las investigaciones sustentan sus juicios como parte más sentida en el marco del proceso de estabilidad emocional que sufren los estudiantes en secundaria y en la universitaria, como parte de nuestro análisis podemos llegar a un fundamento que tiene mucha relevancia con cargas que llevan a estas personas desde su infancia hasta su crecimiento personal en los diferentes ámbitos tanto negativos como positivos. Donde se limitan bases para las habilidades: cognitivas, lingüísticas, emocionales y sociales futuras.

Este estudio tiene como objetivo Analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil, para ello se seleccionó una muestra de 15 niños con condiciones diferentes y estados emocionales con diferentes alteraciones, cumpliendo con los criterios de selección, siendo esto una muestra pequeña lo que vuelve este trabajo un tipo de investigación descriptiva, porque este estudio se enmarca en un enfoque mixto, es decir, cualitativo y cuantitativo. La parte cuantitativa permitirá medir y analizar de manera objetiva las variables físicas y psicológicas que influyen en el comportamiento de niños en edad infantil, mientras que el enfoque cualitativo ayudará a comprender las experiencias subjetivas de los padres o cuidadores, también describe rasgos y cualidades del comportamiento que se presentan en cada uno de los involucrados.

VII. Contexto de la investigación

El contexto de este estudio se realizó en una institución, que brinda servicios en diagnóstico y estimulación en el desarrollo desde procesos terapéuticos, para prevenir, detectar y atender dificultades en el desarrollo infantil, su objetivo es fomentar la participación activa de la niñez en la sociedad.

Esta investigación surge a partir del incremento en uso del celular en niños y niñas de la primera infancia sin control de adultos o cuidadores, en este proceso investigativo participan 15 niños y niñas entre las edades de 2 a 7 años, con diferentes condiciones como: autismo, síndrome de Down, microcefalia, TDAH, motricidad (gruesa, fina), proceso de adaptación y conductual. Las características que influyen esta problemática son: padres ausentes, migraciones, falta de integración desde conductas familiares, apoyo emocional y falta de implementaciones de valores y roles en el hogar como parte de su independencia de aprender actividades propias para su crecimiento personal.

La situación actual más sentida, es el desarrollo de habilidades conductuales, comunicativas y de lenguaje, ya que algunos niños no tienen una expresividad propia, si no programada o repiten patrones de acuerdo a lo que perciben, escuchan y observan en los celulares o programas que visualizan. Este tema es de mucha relevancia porque la tecnología avanza de una forma irracional e inestable en la población (niños, adolescentes y adultos), resultando las siguientes interrogantes: ¿Por qué tanta problemática psicosocial en adolescentes?, ¿Qué está pasando en el periodo de la infancia, antes de continuar avanzando en la sociedad? ¿Qué aspectos de tu niñez influyen en la adolescencia y juventud?

Es importante que los padres y cuidadores se den a la tarea de supervisar el tiempo, contenido y forma de uso adecuado de estos aparatos tecnológicos en el aspecto positivo, enfocándose en la intervención temprana para establecer límites y fomentar hábitos saludables haciendo un cambio de rutinas de actividades basada en el estudio de un enfoque mixto, buscar estrategias que ayuden al crecimiento personal desde la parte emocional, autocontrol y desafiar conductas inapropiadas como: irritabilidad, agresividad, desobediencia, falta de empatía y retraso escolar.

VIII. Marco teórico

En este acápite abordaremos elementos fundamentales de la investigación, la sustentación teórica partiendo de teorías, conceptos relevantes. Este apartado establece la base conceptual que orienta el análisis de la problemática, proporcionando una visión de cómo ha sido abordado en estudios previos y aportes significativos que pueden guiar la siguiente investigación.

8.1 Los problemas de conducta en la infancia

Son alteraciones persistentes en los patrones de comportamiento que afectan negativamente al individuo y a su entorno. En el ámbito de la psicología, estos problemas pueden manifestarse de diversas formas y requieren intervención especializada para su manejo efectivo.

Los problemas de conducta se caracterizan por comportamientos repetitivos y disruptivos que interfieren con el funcionamiento cotidiano y las relaciones interpersonales del individuo.

Existen patrones de conducta que se consideran normativos y que están asociados a cada etapa del desarrollo de la infancia, estos patrones se consideran comunes a todos los niños. A veces, durante el desarrollo, los niños se alejan de esos patrones desarrollando conductas que se consideran problemáticas. Hay que tener presente que cualquier desviación de la conducta que se aleje de los patrones normativos no tiene por qué significar que exista un trastorno o problema de conducta, sino que esa desviación puede haberse producido como un medio de adaptación a factores estresantes individuales (Blanco, , Cid-Hernan , Ortega , & Germano, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.

La salud mental infantil se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de los niños. Es un aspecto crucial del desarrollo general, ya que influye en cómo los niños piensan, sienten y se comportan. Una buena salud mental permite a los niños desarrollar habilidades sociales,

manejar el estrés y las emociones, y enfrentar los desafíos cotidianos de manera efectiva. Entender la salud mental en niños es esencial, porque los problemas en esta área pueden afectar su rendimiento académico, relaciones interpersonales y bienestar general. Los niños con una salud mental sólida tienden a tener una mejor autoestima, mayor resiliencia y una perspectiva más positiva de la vida. Por el contrario, aquellos con problemas de salud mental pueden experimentar dificultades significativas que afectan su desarrollo y calidad de vida. Por lo tanto, es fundamental reconocer y abordar estos problemas desde una edad temprana para asegurar un crecimiento y desarrollo saludable.

En síntesis, “la salud mental es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”.

8.2 Contextualización del aumento del uso de celulares en edades tempranas.

La tecnología ha adquirido un gran protagonismo en este mundo cambiante, complejo e incierto en el que, gracias a la facilidad de las conexiones y la generalización de las pantallas, se han configurado formas de vivir computarizadas, híbridas, móviles y ubicuas. Tomando como base las reflexiones de Negroponte (1998) quien, en un trabajo visionario, argumentaba que la revolución digital se acaba una vez que la tecnología se vuelve imperceptible al impregnar las prácticas y las narrativas actuales, se ha articulado el concepto de “sociedad posdigital”, apelando a la necesidad de una visión crítica y liberadora de la evolución acontecida y sus consecuencias, sobre todo en el ámbito de la educación (Knox, 2019).

Ante este panorama, diversas investigaciones analizan las consecuencias del protagonismo de la tecnología en nuestra sociedad y su vertiginosa expansión a todos los niveles. Desde la óptica del nivel de uso en función de la edad, se ha constatado que la difusión e intensidad de su empleo es mayor en la etapa de la juventud e, incluso, en menores.

Los estudios sobre el empleo de los dispositivos móviles en la infancia se polarizan en dos frentes: por una parte, se abordan los peligros a los que se exponen y las consecuencias negativas de su empleo, y por otra se comentan las posibilidades, sobre todo educativas, que ofrecen las tecnologías digitales. En ambos abordajes se dedica una mención especial a la familia y a sus responsabilidades en la educación de los/as hijos/as desde un doble enfoque:

de reconocimiento de las dificultades derivadas del contexto actual tecnologizado y de indagación acerca de la educación digital de la infancia.

Una de las advertencias más severas viene avalada por estudios sobre los efectos nocivos de las pantallas en las primeras edades, cuando el cerebro aún está en fase de desarrollo (Christakis, Benedikt Ramirez, Ferguson, & Ravinder, 2018); Otra amenaza deriva del acceso a contenidos inapropiados o de cómo puede verse afectado el equilibrio emocional de los menores y de las personas que los rodean cuando los niveles de dependencia son altos y, en general, cómo interfieren los dispositivos tecnológicos en las relaciones familiares (Hosokawa, 2018) en función también de las actitudes, niveles de uso, formación y conexión de los progenitores

El uso de tecnologías digitales por parte de menores ofrece diversas opciones en diferentes ámbitos de sus vidas:

En el ámbito personal, el acceso a contenido inapropiado o peligroso en línea puede exponer a los menores a situaciones perjudiciales para su bienestar emocional y desarrollo. Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede llevar a problemas de salud, como la adicción, el aislamiento social y el deterioro de las habilidades sociales cara a cara. (CEDEC, 2023)

En el ámbito familiar, el mal uso de las tecnologías digitales puede generar conflictos y dificultades en las relaciones familiares, especialmente si hay una falta de comunicación y límites claros. El abuso de las redes sociales y las plataformas de mensajería puede dar lugar al ciberacoso y la pérdida de privacidad, lo que puede tener consecuencias negativas para la seguridad y el bienestar emocional de los menores.

En el ámbito social, el mal uso de las tecnologías digitales puede llevar a la exposición a contenidos violentos, discriminatorios o manipuladores, lo que puede afectar la percepción y el comportamiento de los menores. Además, el anonimato en línea puede fomentar comportamientos irresponsables y ciberbullying, lo que puede tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de los menores y la dinámica social en general. El tiempo excesivo que los niños pasan en sus celulares puede disminuir las oportunidades de interacción social cara a cara afectando negativamente el desarrollo de sus habilidades sociales, como la empatía y la comprensión emocional, que son fundamentales para establecer relaciones saludables y satisfactorias a lo largo de la vida.

Los pequeños se aíslan de su entorno social. El uso sin control del móvil puede generar dificultad para relacionarse con otros pares o para adaptarse a diferentes entornos.

En el ámbito educativo: Uno de los riesgos es la distracción constante que ofrecen las tecnologías, lo que puede dificultar la concentración y el enfoque en las tareas académicas. Además, el acceso ilimitado a internet puede exponer al alumnado a contenidos inapropiados o no verificados, lo que puede llevar a la desinformación y la propagación de noticias falsas. Asimismo, el uso excesivo de tecnologías digitales puede conducir a un estilo de vida sedentario y a la falta de actividad física, lo cual es perjudicial para la salud y el bienestar de los estudiantes. Desaconsejamos el uso habitual y recurrente de estos dispositivos, tanto en el entorno familiar como en el escolar, aun así, con fines educativos la mayoría de las actividades en las pantallas carecen de profundidad de en el desarrollo de habilidades vincular un concepto con su definición al arrastrar una flecha con el dedo difiere de la compleja sinergia entre la mano del lápiz y la idea. El proceso de aprendizaje involucra escuchar, razonar debatir, buscar seleccionar, comprender y expresar (NEUROCENTRO, 2023).

Por último, el abuso de las tecnologías digitales en el ámbito educativo puede contribuir a la disminución de habilidades de comunicación interpersonal y a una dependencia excesiva de la tecnología como única fuente de aprendizaje, limitando la interacción y el desarrollo de habilidades sociales clave.

Si los padres o hermanos están sumergidos en sus teléfonos móviles, computadoras o televisores, están entorpeciendo el tiempo de calidad e interacción que deben tener con los niños.

8.3 Afectaciones del uso de celular en niños y niñas.

Uno de los principales peligros del uso excesivo del celular en los niños es la falta de actividad física. La falta de ejercicio puede llevar a problemas de obesidad, Ya que el uso de pantallas promueve el sedentarismo, diabetes y otros problemas de salud relacionados con el sedentarismo.

Además, el uso excesivo del celular puede afectar el sueño de los niños. Alteración del ritmo cardiaco, la luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos puede interferir en la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Como resultado, los niños pueden tener dificultades para conciliar el sueño y dormir lo suficiente. El uso de pantalla dos o tres horas antes de dormir puede provocar falta de sueño y por consiguiente generar dolores de cabeza, problemas de concentración en los estudios e irritabilidad.

Los videojuegos, las series animadas y otras actividades interactivas en dispositivos electrónicos estimulan intensamente el cerebro, manteniéndolo alerta en lugar de relajado. Esto puede hacer que sea más difícil para los niños desconectarse mentalmente y prepararse para dormir (Roldán, 2024).

El tiempo frente a pantallas se asocia con una reducción de la duración y una mala calidad del sueño el uso problemático de los videojuegos y dispositivos a la hora de dormir agrava estos problemas, además, el contenido que se consume en pantallas incluidas las redes sociales , puede contribuir la ansiedad y la depresión lo que puede afectar aún más el sueño, limitar o eliminar el tiempo frente a pantallas una hora antes de acostarse y mantener las rutinas recomendadas de higiene del sueño es fundamental para todos los niños (Jerez & Martinez, 2023).

Déficit visual: La exposición continua a las pantallas de los celulares a temprana edad puede provocar problemas como miopía o astigmatismo.

Recientemente se han hecho múltiples estudios, con apoyo de pruebas médicas e imágenes de resonancia magnética para comprobar el daño cerebral infantil por exposición a las pantallas digitales. Trayendo como resultados una especie de agotamiento mental, en donde el cerebro se sobre exige para adaptarse al nuevo entorno digital en lugar de trabajar con la interacción social como está acostumbrado (CEDEC, 2023).

Lo cual conlleva a un empobrecimiento del lenguaje, problemas de atención y alteraciones del sueño, como el caso del sueño fragmentado en edades muy tempranas.

Otra consecuencia muy negativa que podemos observar por el uso excesivo del celular es que los niños dejan de pasar tiempo al aire libre, por ende, no tienen una activación física adecuada, ni reciben los beneficios de estar en contacto con la naturaleza (que les ayuda a tener una buena salud, a pasarlo bien, a desarrollar algunas importantes habilidades, a comprender cómo funciona nuestro planeta.

Un aspecto a recalcar relacionado con el uso excesivo del celular o tablet por parte de los niños es el tiempo que los padres o hermanos mayores se exponen a estos dispositivos. Y es que esto también influye en las malas interacciones sociales de los más pequeños.

Otro peligro del uso excesivo del celular en los niños es el impacto en su desarrollo social y emocional. Al pasar demasiado tiempo frente a una pantalla, los niños pueden perder la oportunidad de interactuar con otros niños y adultos, lo que puede afectar su capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás.

También se ha demostrado que el uso excesivo del celular puede afectar la salud mental de los niños. Algunos estudios sugieren que el uso excesivo del celular puede estar relacionado con la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental en los niños.

Aspectos negativos

- Cuando los niños usan todo el día sus dispositivos, les ocasiona hiperactividad.
- También aleja de hábitos como la lectura, falta de concentración y de habilidades como cálculo.
- Les crea dependencia, aislamiento y la aleja de la curiosidad.
- Si pasan mucho tiempo en juego, la actividad puede causarles ansiedad, estrés y hasta depresión.
- Los niños pueden generar una adicción a los videos juegos, cuando no se les regula el horario de uso.
- Al exponerse a tanta información el cerebro se estresa, lo que ocasiona insomnio.
- La influencia de la tecnología en el desarrollo del niño relentiza su aprendizaje.

En la infancia las conexiones cerebrales se encuentran aún en desarrollo, y el uso de pantallas genera adicción. En este caso, todos los colores, movimientos y sonidos lo que generan en el niño es una especie de fascinación, generando una sobre estimulación en el niño. Es por ello que el niño se queda ensimismado cuando tiene uno de estos aparatos en sus manos.

Podemos pensar que el niño estará concentrado y atento pero la realidad es que no es así. Esta es una actitud pasiva ante estímulos novedosos, generándose una desconexión del lóbulo frontal en el niño, la cual es encargada de la atención, planificación, resolución de problemas o memoria de trabajo, viéndose todas estas funciones afectadas. (mente, 2019)

8.3.1 Factores familiares

La familia es, por tanto, un elemento determinante en el acompañamiento y orientación de los hijos e hijas para un uso responsable de las pantallas, por tanto, deben tomar un papel activo en su educación digital.

La influencia que se ejerce sobre ellos puede ser positiva o negativa. Por tanto, es preciso fomentar los factores de protección, que son aquellos atributos, condiciones o características que reducen o atenúan el riesgo y la probabilidad de hacer un uso problemático de las pantallas. Uno de los objetivos de la prevención es aumentar estos factores de protección (Candell, 2025).

8.3.2 Factores de protección familiar

- Vínculos afectivos y comunicación positiva y asertiva.
- Consenso de normas y límites claros y coherentes.
- Fomento de su autoestima y autonomía.
- Modelos de conducta positiva.
- Actividades de ocio en familia.
- Colaboración y seguimiento con la escuela.

Activar una buena comunicación en el seno de la familia favorece la unión y mejora la relación y los vínculos entre sus miembros. Para que los hijos e hijas puedan establecer una relación comunicativa positiva con los padres y las madres, deben sentir que son aceptados y escuchados, que pueden exponer y expresar sus opiniones, sensaciones y sentimientos sin ser censurados o recriminados. Escucharlos con interés y con una escucha activa, como Las normas son acuerdos compartidos en familia para garantizar un uso responsable de las pantallas. Lo que está permitido y lo que no y las consecuencias de infringirlas.

Las normas y los límites se podrán pactar con los hijos e hijas y se irán revisando en función de su edad y su capacidad de asumir más autonomía y responsabilidades, e incluso se podrán revisar y modificar si aportan argumentos suficientes y válidos. Estas se pueden complementar con otras medidas restrictivas, como las herramientas de control parental. Apunta Ferrán Ramón-Cortés, experto en comunicación, «escuchar con los ojos».

La familia es un elemento determinante en el acompañamiento y orientación de los hijos e hijas para un uso responsable de las pantallas y, por tanto, debe tomar un papel activo.

La familia es el ámbito principal de socialización de los hijos. En este contexto, se transmiten e interiorizan actitudes, valores, creencias y hábitos que irán configurando su personalidad. La familia ejerce su influencia durante las etapas evolutivas más importantes de su desarrollo: la infancia y la adolescencia. Las madres y los padres son un modelo a imitar, por tanto, los hijos aprenden aquello que observan. Aunque no puedan ser perfectos, es importante mantener actitudes y comportamientos coherentes con los valores y normas que se transmiten. (Candell, 2025).

8.3.3 Factores sociales y culturales

El uso de celulares en niños de 6 a 10 años está influenciado por varios factores, entre ellos:

Percepción de los padres: La forma en que los padres perciben el uso de dispositivos móviles puede afectar su uso por parte de los niños.

Acceso a internet: La disponibilidad de acceso a internet y la posibilidad de navegar en la web son factores que influyen en el uso de celulares.

Interacción social: La interacción social y el desarrollo de habilidades sociales son aspectos importantes que pueden influir en el uso de celulares.

Educación digital: La educación digital y el control parental son aspectos clave que pueden afectar el uso de celulares desde edades tempranas.

Condiciones familiares: Las condiciones familiares, como la presencia de otros dispositivos móviles y la educación digital, también influyen en el uso de celulares. Es fundamental que los padres y cuidadores establezcan límites claros y fomenten actividades enriquecedoras fuera de la pantalla para proteger la salud mental de los niños. (Candell, 2025)

8.3.4 Factores Psicológicos y emocionales

La exposición a las pantallas tiene repercusiones directas en su salud física y mental, como demuestran diversos estudios. Todo efecto potencialmente negativo del uso de las plataformas (Candell, 2025).

Entender los síntomas que definen un comportamiento adictivo, tanto con carácter general como en el uso concreto de la tecnología, ayuda a su abordaje. Algunos de ellos son:

- La necesidad de uso creciente, el síndrome de abstinencia.
- Un uso excesivo que interfiere en todas las facetas de la vida de la persona.
- Las dificultades para dejar lo que provoca adicción a pesar de tener consciencia de sus efectos negativos.
- La modificación del estado de ánimo para escapar de las dificultades propias de la vida.

A esto hay que añadir la identificación de los focos principales de adicciones en línea (dependencia excesiva, uso compulsivo).

Distracciones Digitales y Bienestar Emocional: El constante flujo de notificaciones y contenido digital puede conducir a distracciones constantes para los pequeños afectando su capacidad para concentrarse y desarrollar habilidades de autorregulación emocional. Además, la exposición prolongada a dispositivos electrónicos también se ha relacionado con mayores niveles de ansiedad y dificultades para conciliar el sueño en los niños.

Conexión Digital y Aislamiento Emocional: Aunque los celulares pueden proporcionar una conexión digital, también pueden contribuir al aislamiento emocional. Los niños que pasan demasiado tiempo en sus dispositivos pueden sentirse desconectados de la realidad y perderse momentos importantes de interacción en el mundo real, lo que puede afectar su bienestar emocional y su desarrollo psicosocial.

8.3.5 Consecuencia del uso de los celulares en la salud mental en la niñez.

El uso de pantallas digitales se ha integrado de manera casi constante en la vida cotidiana de niños y adolescentes, lo que ha generado un interés cada vez mayor por comprender sus implicaciones en la salud mental; la literatura científica señala que este tiempo de exposición se relaciona con múltiples alteraciones psicológicas, entre las que destacan la ansiedad, la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), las dificultades para dormir y los cambios en la conducta social

Vivimos en sociedades más dinámicas y cambiantes donde las nuevas tecnologías presentan un uso prácticamente generalizado (OEEDA), 2022 formando parte progresivamente, de la rutina diaria de los niños y niñas y adolescentes (Ricci y col; 2022) De hecho, en los últimos años, ha habido un aumento significativo en el uso de internet entre los niños/as de 0 a 8 años, debido en parte porque comienzas a utilizar dispositivos digitales a edades cada vez, más temprana (OECD, 2023).

Según señala la ONU (2023 en todo el mundo un niño se conecta a internet por primera vez a cada medio segundo sus datos a nivel mundial muestran que los y las menores pasan ahora más tiempo conectados online; un 75 %de los jóvenes de entre 15 y 24 años tienen conexión a internet, en comparación con el 65% del resto de la población mundial.

De acuerdo con la literatura el uso problemático de las redes sociales a estas edades, se relacionan con una serie de consecuencias negativas; tales como: bajo rendimiento académico; dificultades en el desarrollo del lenguaje; problemas relacionados con la alimentación insatisfacción con la imagen corporal, problemas de conductas; menores o mayores niveles de autoestima, ansiedad, depresión sensación de soledad y problemas de salud mental en general. (Ubieto & Perez Alvarez, 2023)

Aislamiento social. El uso excesivo de dispositivos digitales puede llevar a una disminución en las alteraciones sociales cara a cara, lo que puede afectar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños, con la pantalla

menos tiempo dedica interacciones intrafamiliares, y estas son las que realmente necesita su cerebro para desarrollarse (Meteppec, 2025).

Dependencia y adicción.

Puede manifestarse de diversas formas, como la necesidad compulsiva de estar constantemente conectado, la incapacidad para controlar el tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos o la dificultad para abstenerse de su utilización. Estas conductas adictivas pueden afectar negativamente diferentes aspectos de la vida de una persona, incluyendo su salud mental, relaciones interpersonales y rendimiento académico.

Es importante mencionar que la adicción a las nuevas tecnologías no es reconocida oficialmente como un trastorno psicológico en los manuales de diagnóstico, como el DSM-5. Sin embargo, diversos estudios han evidenciado la existencia de comportamientos adictivos relacionados con el uso excesivo de las tecnologías, lo cual ha llevado a investigadores y profesionales de la salud a abordarlo desde una perspectiva psicológica (Cajal, s.f.) .

8.3.5.1 Dificultades cognitivas.

La exposición de pantallas a edades tempranas en los niños/as pueden causar dificultades cognitivas especialmente en áreas como: la atención, memoria, lenguaje. El ritmo rápido y la sobre estimulación visual de las pantallas pueden afectar el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales para el aprendizaje y desarrollo infantil (Jerez & Martinez, 2023).

8.3.5.2 Dificultades cognitivas asociadas.

Atención y concentración el contenido de ritmo rápido puede dificultar que los niños se concentren en actividades más lentas, como leer o jugar creativamente.

8.3.5.3 Desarrollo del lenguaje.

La exposición de pantallas puede disminuir la cantidad de vocabulario y las alteraciones necesarias para el aprendizaje de palabras.

8.3.5.4 Función ejecutiva.

La exposición de contenido violento o de ritmo rápido puede afectar la función ejecutiva, la cual incluye habilidades como la planificación, la organización y la resolución de problemas.

Desarrollo de habilidades sociales. La exposición a pantallas puede reducir el tiempo dedicado a interacciones cara a cara con otros niños lo que puede afectar el desarrollo de habilidades sociales como la empatía y la comunicación.

Hiperactividad y problemas de atención. El tiempo excesivo frente la pantalla se ha asociado con un mayor riesgo de hiperactividad y problemas de atención.

8.3.5.6 Afectaciones conductuales.

El exceso de pantallas en los niños está relacionado a conductas agresivas y violentas, la frecuencia de explosión a la violencia es un riesgo de conducta agresiva, puede ser a corto o a largo plazo, sin embargo, no todos los niños presentaran estas conductas o la padecerán, ya que existen otras circunstancias ajenas a la TIC, como causante de tales comportamientos ya sean familiares, sociales o personales (CADENA, 2020).

Los problemas de comportamiento se definen como comportamientos inapropiados o patrones de comportamiento desadaptativos, y ocurren con tal frecuencia e intensidad a lo largo del tiempo evolutivo que son auto reconocidos. Sin embargo, estos problemas de comportamiento también contienen muchos sentimientos, pensamientos, emociones y patrones de aprendizaje que son responsables de estos comportamientos inapropiados, al igual que detalla los principales problemas de conducta como: Agresividad, impulsividad, retraimiento, hiperkinesia (exceso de movilidad), no respeto de las normas sociales, desobediencia, rabietas, llantos frecuentes, mentiras, molesta a los demás, no se hace responsable de sus errores, culpando a los demás por ellos, desafío a los adultos, negativismo (Pacurucu Pacurucu & Pinos Brito).

8.4 Terapia Cognitivo Conductual (TCC)

¿Qué es la terapia Cognitivo Conductual? TCC

La terapia cognitivo-conductual (TCC) comprende intervenciones destinadas a disminuir el malestar psicológico y las conductas desadaptativas modificando los procesos de pensamiento (Kaplan et al., 1995). Parte de la premisa de que lo que sentimos y hacemos está fuertemente influido por lo que pensamos; por ello, al ajustar cogniciones es posible producir cambios en emociones y comportamientos.

Para que la TCC funcione, la persona debe aprender a detectar, cuestionar y reemplazar de forma sistemática sus patrones de pensamiento. Este trabajo exige cierto nivel de madurez y complejidad cognitiva, pues implica operaciones abstractas como analizar los hechos desde diversas perspectivas y proponer explicaciones alternativas.

La evidencia muestra una amplia aplicación de la TCC en población infantil: una revisión de 101 estudios encontró que el 79% incluía niños menores de 10 años (Durlak et al., 1995). Aun así, se observa que quienes tienen menos de 9 años tienden a beneficiarse en menor medida que los mayores, posiblemente por diferencias en el desarrollo cognitivo o por programas poco ajustados a su edad.

Un meta-análisis centrado en menores de 13 años confirmó que todos los grupos etarios obtienen beneficios, aunque los más pequeños muestran ganancias más modestas. No está del todo claro si esto se debe a que aún no cuentan con las habilidades cognitivas necesarias para realizar las tareas típicas de la TCC o a que las intervenciones no se adaptan lo suficiente. Ajustar contenidos y técnicas al nivel evolutivo del niño puede mitigar estas barreras.

Muchas tareas de la TCC demandan un razonamiento eficaz frente a problemas concretos más que un pensamiento altamente abstracto (Harrington et al., 1998). En ese sentido, el estadio de operaciones concretas habitual entre los 7 y 12 años suele ser adecuado para cumplir con la mayor parte de actividades terapéuticas propuestas por la TCC.

El reto con niños más pequeños radica en trasladar ideas abstractas a ejemplos y metáforas accesibles, cercanos a su vida cotidiana. La TCC debe ser atractiva y lúdica, con materiales e ideas apropiados para la edad, por ejemplo, sugiere enseñar “pensamientos automáticos” como acciones que “salen sin pensar” y “pensamientos mediatizados” como órdenes del “comandante” (el cerebro) al “ejército” (el cuerpo), usando juegos y dibujos para ilustrar cómo redirigir el “río” de los pensamientos.

Las metáforas ayudan a concretar conceptos complejos: un niño con explosiones de ira puede imaginar su agresividad como un volcán que debe aprender a enfriar antes de la erupción, lo que facilita diseñar estrategias de autocontrol. También se han utilizado técnicas de imaginación desde edades tan tempranas como los 5 años; las imágenes emotivas de Lazarus y Abramovitz (1962) se aplicaron para combatir la fobia a la oscuridad, potenciando estados emocionales positivos que contrarrestan ansiedad o agresividad, siempre que se ajusten a la edad, intereses y fantasías del niño.

Aunque no existe una lista única de habilidades cognitivas indispensables para beneficiarse de la TCC, se requiere al menos acceder y comunicar los propios pensamientos. Además, Doherr et al. (1999) destacan tres capacidades claves: generar atribuciones alternativas sobre los hechos, reconocer y nombrar diferentes emociones, y vincular pensamientos con sentimientos en situaciones variadas. Estas competencias pueden evaluarse con instrumentos adecuados a cada etapa del desarrollo.

En síntesis, a partir de los 7 años los niños suelen poder aprovechar la TCC, siempre que el tratamiento se alinee con su nivel cognitivo. La tarea principal del terapeuta es traducir los conceptos abstractos a experiencias y recursos concretos, cotidianos y significativos para el niño, a fin de favorecer cambios en la forma de pensar, sentir y actuar (Estrada, 2024).

La terapia cognitivo conductual se destaca como un enfoque breve y centrado en el paciente, fomentando la autodirección en el cambio. En esta relación terapéutica, caracterizada por su proximidad, se guía a los sujetos hacia nuevas habilidades sociales. Así, busca cambiar patrones disfuncionales de creencias y evitación, aspirando a transformar la experiencia de situaciones ansiosas.

Una estrategia combinada es la técnica de relajación aplicada, por ejemplo, que se convierte en una herramienta clave con la que las personas aprenden a liberar la tensión muscular de manera progresiva. Esta habilidad permite enfrentar la activación fisiológica asociada con la ansiedad, abordando palpitations, sudoración y temblores en situaciones desafiantes.

Además, la terapia no solo se centra en identificar las sensaciones iniciales de ansiedad. Sino que, además, capacita para aplicar las técnicas enseñadas en aquellas situaciones reales temidas.

¿El juego como herramienta fundamental?

Resulta especialmente valioso explorar el juego como un recurso central dentro de la TCC, no solo como actividad lúdica sino como una modalidad de relación interpersonal que abre vías de comunicación, reduce resistencias y favorece la alianza terapéutica. Al “entrar” en el mundo del niño mediante el juego, el terapeuta accede a contenidos cognitivos y emocionales que, de otro modo, podrían permanecer encubiertos; a la vez, modela habilidades y estructuras de afrontamiento en un formato natural, seguro y motivante.

Desde la TCC, el juego puede operar con dos grandes formatos complementarios. En los juegos estructurados (con reglas claras y objetivos definidos), se entrenan funciones ejecutivas y habilidades sociales: esperar turnos, tolerar la frustración, seguir consignas, resolver problemas y tomar decisiones. En los juegos no estructurados o de libre exploración, el niño expresa narrativas internas, creencias, temores y deseos; allí el terapeuta identifica pensamientos automáticos (“no puedo”, “me va a salir mal”), sesgos atencionales o atribuciones desadaptativas, y guía, con preguntas y reencuadres accesibles, hacia interpretaciones más realistas y útiles. Este tránsito de lo libre a lo pautado permite calibrar el nivel de apoyo necesario y graduar la exposición a los desafíos.

Los cuentos terapéuticos constituyen un puente privilegiado entre lo simbólico y lo cognitivo-conductual. A través de historias breves y personajes cercanos, los niños ensayan estrategias de afrontamiento (respiración, auto instrucciones, solución de problemas, solicitud de ayuda), reestructuran creencias (“si fallo, aprendo y vuelvo a intentar”), y practican conductas objetivo mediante dramatizaciones o juego de roles. Incorporar tarjetas de “pensamientos-ayuda”, tableros de emociones, escalas tipo “termómetro” y contratos conductuales gamificados convierte los principios de la TCC (monitorización, reforzamiento diferencial, ensayo conductual, exposición graduada) en experiencias concretas y memorables.

Para consolidar el aprendizaje, es clave integrar el contexto escolar y familiar. Las tareas para casa pueden diseñarse como “misiones” breves (por ejemplo, usar una auto instrucción antes de una situación temida y marcarla con stickers), mientras que docentes y cuidadores reciben pautas simples de refuerzo positivo, economía de fichas o guiones de solución de problemas. Con ello, el juego deja de ser un episodio aislado en sesión y se vuelve un andamiaje cotidiano que generaliza habilidades a múltiples entornos. Finalmente, evaluar el progreso con rúbricas claras (logro de habilidades, frecuencia de conductas objetivo, autorregistros visuales) y adaptar las metáforas a la edad, cultura e intereses del niño garantiza intervenciones éticas, atractivas y efectivas, manteniendo el juego como vehículo de cambio cognitivo, emocional y conductual (Manuela, 2024).

8.5. Marco Legal Leyes y regulaciones en Nicaragua relacionadas con el uso de tecnología en la niñez.

En la presente investigación, resulta relevante considerar la Ley 287 establece un marco legal para la protección integral de los derechos de niñas, niños y adolescentes en Nicaragua, promoviendo su bienestar y desarrollo.

La Ley 287, conocida como el Código de la Niñez y Adolescencia, regula la protección integral que la familia, la sociedad, el estado y las instituciones privadas deben brindar a las niñas, niños y adolescentes. Esta ley se basa en el principio del interés superior del niño y busca garantizar que todos los menores de edad crezcan en un entorno seguro y saludable a nivel físico, emocional y social. Esta ley dice que la familia, el estado y la sociedad deben trabajar juntos para que los adolescentes crezcan en un entorno positivo. Garantizando su bienestar y protección frente a riesgos (incluyendo riesgos derivados del uso de tecnologías)

8.6. Contribución de esta investigación en el campo de la psicología

La presente investigación reviste alta relevancia para el campo de la psicología porque aborda un fenómeno emergente y en expansión, la exposición temprana de niñas y niños a dispositivos tecnológicos. En la práctica cotidiana, madres, padres y cuidadores recurren con frecuencia a teléfonos y tabletas como recursos de entretenimiento, regulación y distracción desde edades muy tempranas. Esta normalización del uso de pantallas en la primera infancia plantea interrogantes

sustantivos sobre sus efectos en el desarrollo y exige producir evidencia rigurosa que oriente decisiones clínicas, educativas y familiares.

En el plano teórico, el estudio amplía y afina los marcos de referencia que vinculan tecnología y desarrollo cognitivo, socioemocional y comportamental en la infancia. Más allá de los juicios dicotómicos, se propone analizar condiciones y mecanismos tipo de contenido, tiempo y forma de exposición, mediación adulta, características individuales que moderan los posibles beneficios (aprendizaje guiado) y riesgos (dificultades de autorregulación). Esta perspectiva integradora, permite delimitar con mayor precisión las rutas por las que el uso de celulares puede incidir en procesos atencionales, lingüísticos, emocionales y conductuales.

En el plano empírico, la investigación aporta evidencia contextualizada a nivel local, un vacío frecuente dado que gran parte de los estudios disponibles provienen de realidades socioculturales distintas. Documentar lo que ocurre en contextos específicos permite comprender cómo factores del entorno prácticas de crianza, accesibilidad tecnológica, expectativas escolares, redes de apoyo median la relación entre pantallas y comportamiento infantil. Esta focalización incrementa la transferibilidad de los hallazgos para el diseño de intervenciones pertinentes y culturalmente sensibles.

Un aporte central del estudio es la incorporación sistemática de la perspectiva parental. Recoger las percepciones de madres y padres, sus experiencias cotidianas y sus estrategias de acompañamiento frente a diversas reacciones infantiles, hace posible identificar estilos de mediación (restrictiva, activa, de co-uso) y su asociación con patrones conductuales observables. Este enfoque no solo describe prácticas y creencias, sino que también ilumina barreras y facilitadores reales para la implementación de límites saludables, selección de contenidos y organización del tiempo de pantalla en hogares y entornos escolares.

Asimismo, la investigación busca evidenciar de manera clara los perfiles de afectación comportamental que pueden manifestarse en la etapa infantil y su variabilidad según características del niño o la niña (temperamento, habilidades lingüísticas), influencia de los entornos inmediatos (hogar, escuela, comunidad) y

calidad del tiempo compartido con los cuidadores. La delimitación de tales perfiles sustentada en indicadores observables y criterios operativos permite evitar generalizaciones, identificar asociaciones específicas y orientar recomendaciones ajustadas a necesidades concretas.

Finalmente, el estudio tiene implicaciones directas para la psicoeducación familiar y las prácticas de crianza. Con base en los resultados, se plantearán pautas claras y factibles sobre establecimiento de límites, tiempos de pantalla acordes a la edad, criterios de selección de contenidos y alternativas recreativas no digitales (juego simbólico, actividad física, lectura compartida). El objetivo es fortalecer la toma de decisiones informada y consciente por parte de cuidadores y docentes, promoviendo un uso intencional y supervisado de la tecnología que priorice el vínculo, la interacción cara a cara y el bienestar integral en la primera infancia. En suma, la investigación contribuye tanto a la comprensión científica del fenómeno como a la generación de orientaciones prácticas y contextualizadas para disminuir potenciales repercusiones negativas del uso excesivo de celulares en el comportamiento infantil.

IX. Diseño metodológico.

Este capítulo aborda diversos aspectos relacionados con la investigación realizada. Se presenta el paradigma y el tipo de investigación, así como una descripción detallada del contexto de estudio, la población y la muestra. Además, se discuten los métodos y técnicas utilizados para recolectar datos; así como la interpretación de la información en el análisis correspondiente.

De igual modo, se brindan detalles sobre el proceso necesario para la construcción del estudio de investigación, así como la elaboración de una tabla de análisis basada en la matriz de categoría. Este proceso se basa en las preguntas y objetivos específicos planteados en la investigación.

9.1 Tipo de investigación

El diseño será descriptivo-explicativo. El estudio descriptivo busca detallar las dificultades y fortalezas de los niños y niñas, mientras que el explicativo pretende establecer relaciones causales entre las variables psicológicas y comportamentales para explicar cómo estas influyen en el comportamiento del niño (Sampieri Hernández, Collado, & Lucio, 2014).

Asimismo, esta investigación se considera aplicada, ya que se orienta a abordar y resolver un problema específico. Su objetivo es mejorar aspectos prácticos y generar conocimientos que puedan ser implementados en situaciones reales. En este contexto, se busca identificar soluciones viables para la problemática detectada, lo que implica que los resultados obtenidos tendrán una aplicación directa en el ámbito investigativo.

Según (Ñaupas Paitán et al., (2014), este tipo de investigación se enfoca en la resolución objetiva de problemas vinculados a los procesos de producción, distribución, circulación, consumo de bienes y servicios en diversas actividades humanas, que abarcan sectores como la industria, la infraestructura, el comercio, la comunicación y los servicios, entre otros.

En términos de alcance o nivel de profundidad, esta investigación se clasifica como descriptiva. Las investigaciones descriptivas tienen como finalidad principal caracterizar un proceso mediante la utilización de diversas técnicas e instrumentos de representación. Su propósito es reflejar la realidad de tal forma que se logren delinear las características y particularidades del objeto en estudio.

Bernal (2010) señala que la investigación descriptiva se distingue por su capacidad de detallar las cualidades y particularidades del fenómeno en cuestión. Este enfoque es uno de los más comunes y utilizados, especialmente por aquellos que se inician en el ámbito investigativo. La investigación descriptiva se fundamenta en la aplicación de técnicas como encuestas, entrevistas, observaciones y revisiones documentales para la recopilación de información.

En cuanto al tiempo de ejecución, esta investigación se clasifica como de tipo transversal. Según Bernal, (2010) este tipo implica la recolección de información en un único momento, es decir, de forma puntual. En el presente estudio, se desarrollará durante un período específico, concretamente en el segundo semestre de 2025.

9.2 Enfoque mixto

El estudio se enmarca en un enfoque mixto es decir cualitativo y cuantitativo. La parte cuantitativa permitirá medir y analizar de manera objetiva las variables físicas y psicológicas que influyen en el comportamiento de niños en edad infantil, mientras que el enfoque cualitativo ayudará a comprender las experiencias subjetivas de los padres o cuidadores en relación a las estrategias utilizadas para disminuir las alteraciones del comportamiento.

9.3 Paradigma interpretativo

El estudio descrito se clasifica dentro del paradigma interpretativo debido a su enfoque en la comprensión de las experiencias subjetivas y la interpretación de los fenómenos desde la perspectiva de los participantes. Este paradigma se centra en la exploración de significados, percepciones y construcciones sociales, buscando entender el contexto y las circunstancias que influyen en las experiencias individuales (Sampieri Hernández, Collado, & Lucio, 2014).

En el caso de este estudio específico, el componente cualitativo juega un papel fundamental al tratar de entender las experiencias subjetivas de los padres o cuidadores en relación a las estrategias utilizadas para disminuir las alteraciones del comportamiento. A través de técnicas cualitativas como entrevistas y observaciones, se pretende obtener una comprensión profunda de cómo estos elementos influyen en el comportamiento de los niños. Este enfoque interpretativo permite captar la riqueza y complejidad de las experiencias humanas, y proporciona una visión más holística del fenómeno en estudio (Sampieri Hernández, Collado, & Lucio, 2014).

Además, el paradigma interpretativo es adecuado para investigaciones aplicadas que buscan resolver problemas específicos y mejorar aspectos prácticos en contextos reales. Al generar conocimientos que pueden ser implementados directamente en situaciones prácticas, el estudio no solo describe y explica los fenómenos, sino que también ofrece soluciones viables y contextualmente relevantes.

Figura 1 *Características del paradigma interpretativo*



*Características del paradigma interpretativo de la Investigación Educativa.
Elaboración Propia ICC. 2022. Con base en Rodríguez, J. (2003)*

La imagen presenta un esquema que ilustra las características del paradigma interpretativo, un enfoque metodológico en la investigación social. Este paradigma se centra en un proceso secuencial y cíclico que va desde la comprensión del

fenómeno social, seguida por la interpretación de sus significados y motivaciones subyacentes, para finalmente conducir a la acción o intervención. El esquema muestra que el conocimiento se construye a través de la interpretación subjetiva de las experiencias y realidades de los individuos, buscando entender el mundo desde la perspectiva de quienes lo viven. A diferencia de paradigmas más positivistas, el enfoque interpretativo no busca leyes generales, sino que se interesa por la particularidad y la profundidad del fenómeno, utilizando el conocimiento para informar prácticas y decisiones.

9.4 Área de estudio

El área de estudio de esta investigación se centra en la psicología de la salud mental pública, disciplina que analiza los factores psicológicos, sociales y ambientales que inciden en el bienestar mental de poblaciones específicas. En particular, se enfoca en comprender cómo el uso de teléfonos móviles y otras tecnologías digitales influye en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños en edad infantil. Se busca analizar de qué manera las interacciones virtuales, la exposición a contenidos digitales y el tiempo de pantalla afectan la salud mental y el comportamiento de los niños, con el fin de generar conocimientos que permitan diseñar estrategias de prevención y promoción del bienestar en esta población.

9.4.1 Área Geográfica

La presente investigación se llevará a cabo en el Centro de Diagnóstico y Estimulación en el Desarrollo CEDEC con mayor enfoque de atención en niños y niñas entre edades de 18 meses a 6 años como preparatoria para curso escolar, en el que actualmente trabajan diferentes procedimientos. Dicho centro se encuentra ubicado en la ciudad de Jinotega departamento de Jinotega con 6 años experiencia profesional prestando sus servicios en diferentes edades y áreas psicológicas, con el apoyo de profesionales y terapeutas quienes facilitan su apoyo de acuerdo con las necesidades de cada persona.

9.5 Área de conocimiento.

Esta investigación se sitúa en el ámbito de las ciencias de la salud, poniendo un énfasis específico en la salud mental de los niños y en la psicología de la salud pública vinculada al uso de teléfonos y aparatos digitales. Su objetivo es examinar los elementos de riesgo y de protección relacionados con dificultades en el desarrollo cognitivo, emocional y social en niños pequeños, con el propósito de sugerir métodos de intervención y prevención que fomenten un uso saludable de la tecnología y contribuyan a su bienestar general.

SAL-2.1 Salud Pública

La línea de investigación visualiza el estudio de los determinantes, distribución de procesos afines a la salud, es decir, las enfermedades y las diferentes formas de vida, además de las prácticas en la prevención de patologías, fomentando así la salud. Involucra la detección de problemas de seguridad, ambiente, desastres, reducción del riesgo y hasta políticas de estado, intersectorialidad, calidad y gestión de los servicios sanitarios. Todo esto con el objetivo de producir evidencia y sugerir intervenciones eficaces a nivel individual, familiar y comunitario para fomentar y mantener la salud poblacional.

SAL-2.2: Promoción de la salud y prevención de enfermedades

EL uso excesivo del celular en la edad temprana representa una situación compleja, además de ser cuestión de salud pública que no se limita únicamente al campo clínico afectando las prácticas de la promoción del bienestar y la vida. Es adecuado comprender este fenómeno desde la sublínea promoción de la salud y prevención de enfermedades, debido que no trata en su totalidad de concebir una problemática individual, se deben de crear estrategias o acciones completas para fortificar variables protectoras y disminuir riesgos psicológicos, impulsando cultura de cuidado. En este contexto, la investigación tiene como objetivo aportar evidencia que permita desarrollar estrategias preventivas enfocadas en el uso de teléfonos y dispositivos digitales en niños en edad infantil. De esta manera, se busca favorecer su desarrollo cognitivo, emocional y social, promoviendo su bienestar mental y

garantizando condiciones que les permitan un crecimiento más saludable y equilibrado.

Con relación a la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE-13), el estudio se encuentra dentro de la clasificatoria de los Campos de educación y capacitación CINE: Campo amplio 03: Ciencias sociales, periodismo e información, asimismo en el Campo específico 031: Ciencias sociales y del comportamiento y en el campo detallado 0313 Psicología Bajo los criterios y clasificación la investigación está enfocada en la formación e investigación social (UNESCO, 2011).

9.6 Población

Este estudio está enfocado en una población de 19 niños y niñas de 18 a 26 meses, 16 estudiantes de 3 a 4 años y 12 estudiantes de 4 a 6 años para un total de la población de 47 estudiantes con diferentes condiciones y áreas en desarrollo.

9.6.1 Muestra

Siendo el estudio de tipo descriptivo con un enfoque cualitativo y cuantitativo; ya que nos permitirán seleccionar una muestra representativa de 15 padres de familia o cuidadores y 15 estudiantes de 2 a 7 años de edad con diferentes condiciones de aprendizaje, y 7 expertos o terapeutas infantiles.

9.6.2 Tipo de muestreo de la investigación

El tipo de muestreo es no probabilístico, de conveniencia, porque se seleccionan los participantes más accesibles tomando las características de la población y rango de edades seleccionadas.

Criterios de selección de muestra

- Padres, madres o cuidadores, niños y niñas con dificultades de concentración, adaptación, permanencia a actividades lúdicas escolarizadas, autorregulación de emociones, control de esfínteres y conductuales.
- Niños y niñas entre las edades de 2 a 7 años, con alguna condición de vida, atendidos en el CEDEC.
- Terapeutas infantiles

Criterios de exclusión de muestra

Niños fuera del rango de edad mencionada y condiciones como autismo, TDAH en nivel alto o mayores afectaciones neuro cerebrales en los participantes de la población.

Niños que no son atendidos en el CEDEC.

9.7 Técnicas, Instrumentos y procedimientos de recolección de datos.

Para la recolección de datos en el proceso de investigación como parte de validación de información se propuso la aplicación de los siguientes, instrumentos: entrevista a expertos, encuesta a padres o cuidadores y foto educación para niños y niñas.

Entrevista a expertos.

Es una técnica utilizada para recopilar información cualitativa y detallada con personas que poseen experiencias especializadas de acuerdo a la población de la cual surge dicha investigación. Terapeutas infantiles.

Encuesta a padres y cuidadores

- Encuesta para padres o cuidadores:

Se diseñó con el objetivo de recopilar información sobre experiencias, desafíos y necesidades sobre el cuidado infantil, apoyo emocional y físico que reciben los niños y niñas tomados como criterios de selección de muestra en nuestra investigación

Foto Educación

Es una estrategia que ayuda a identificar preferencias de acuerdo a un conjunto de objetos enfocando una de las herramientas tecnológicas mas utilizadas en la sociedad, con el objetivo de visualizar el contexto de influencia del uso de celulares ante el comportamiento de niños y niñas en edad infantil. Se presentaran una variedad de imágenes donde manifiesten informacion adaptada a su entorno

incluyendo la presencia de la imagen del celular. Esto nos proporcionará datos relevantes para el estudio de la investigación.

9.7.1 Confiabilidad

La confiabilidad se abordó desde criterios procedimentales, sin estimación de coeficientes psicométricos. En concreto, se garantizó mediante:, aplicación uniforme vía formulario único, con las mismas instrucciones para todos los participantes, observación directa de conductas en el CEDED, utilizada como punto de contraste para interpretar las respuestas de cuidadores, selección y redacción de ítems a partir de revisión de literatura y de instrumentos afines reportados en otras investigaciones, priorizando claridad semántica y pertinencia evolutiva para la población de 2 a 7 años y control básico de condiciones de administración (registro de lugar, fecha y responsable de aplicación), a fin de reducir variaciones innecesarias.

Validez

La validez se abordó desde criterios aparentes, de contenido teórico y ecológicos, coherentes y sin realizar pruebas psicométricas formales. En particular, se definieron constructos y dimensiones a partir de revisión de literatura y de instrumentos afines reportados en investigaciones previas, asegurando la correspondencia conceptual entre cada ítem y la dimensión que pretende medir, se cuidó la claridad semántica y pertinencia evolutiva de los ítems para población de 2 a 7 años, evitando formulaciones ambiguas o de alta carga cognitiva, se fortaleció la validez ecológica mediante observación directa de conductas en el CEDED, lo que permitió contrastar la información reportada por cuidadores con comportamientos observables en el contexto natural y se procuró triangulación básica entre fuentes (encuesta vía formulario y observaciones de campo), privilegiando la coherencia entre hallazgos antes que la estimación de validez por criterio externo.

9.7.2 Proceso de validación de expertos

Un grupo de especialistas en metodología, desarrollo infantil, psicología educativa/clínica evaluó cada instrumento respecto de su adecuación a la población de 2–7 años y a los objetivos del estudio. Se registraron observaciones sobre lenguaje, longitud, formato de respuesta y carga cognitiva.

Con base en las recomendaciones, se realizaron ajustes semánticos (uso de términos cotidianos para cuidadores), de orden y de formato simplificación de escalas, incorporación de ejemplos en foto-educación.

Los expertos calificaron relevancia de ítems, calculándose índices de validez de contenido. Se depuraron ítems redundantes, se precisaron anclajes de respuesta y se estandarizaron instrucciones. Los instrumentos finales incluyeron criterios de administración, registro y codificación, acompañado de una rúbrica operativa para foto-educación.

Este proceso garantizó que los instrumentos fueran fiables es decir consistentes y reproducibles y válidos que midieran lo que pretenden medir, manteniendo la adecuación evolutiva y cultural de los contenidos, así como su utilidad para analizar la relación entre uso de celulares y comportamiento infantil en el contexto estudiado

9.8 Fases de la investigación

El estudio se estructuró en cuatro fases secuenciales una fase inicial de delimitación del problema y planificación, una fase metodológica de diseño y afinamiento del enfoque, técnicas e instrumentos, una fase de trabajo de campo para la recolección sistemática de datos en el CEDED y con cuidadores, y una fase final de análisis, interpretación, síntesis de resultados y elaboración de productos académicos. Esta organización garantizó coherencia entre objetivos, procedimientos y evidencias, y facilitó la trazabilidad de decisiones metodológicas a lo largo del proceso

9.8.1 Fase inicial

Comprendió la formulación del problema, justificación y objetivos, así como la revisión temática y contextual sobre uso de celulares en la primera infancia y su relación con el comportamiento infantil. Se definieron población y escenario, criterios de inclusión y consideraciones éticas (consentimiento informado de cuidadores y resguardo de confidencialidad). Asimismo, se delineó un cronograma operativo y se establecieron responsabilidades del equipo para asegurar orden y viabilidad del estudio.

9.8.2 Fase metodológica

Incluyó la selección del diseño, la definición de técnicas, y la elaboración de protocolos de aplicación y registro. Se precisaron dimensiones de análisis y se ajustaron ítems e instrucciones a partir de la revisión de literatura y la adecuación evolutiva. Se prepararon formatos de sistematización y se estandarizaron procedimientos para favorecer la consistencia de la recolección.

9.8.3 Fase de trabajo de campo

Se ejecutó la recolección de datos en el CEDED y con cuidadores mediante la administración de la encuesta vía formulario y la implementación de la foto-educación en contextos controlados y respetuosos. Se documentaron condiciones de aplicación, incidencias y observaciones relevantes para la interpretación posterior. La coordinación con el equipo del centro permitió organizar los tiempos de participación y garantizar el bienestar de niñas, niños y familias durante todo el proceso.

9.8.4 Fase final

Abarcó la sistematización y análisis de la información, la triangulación entre fuentes y la elaboración de conclusiones vinculadas con los objetivos planteados. Se derivaron recomendaciones para la psicoeducación de cuidadores y se identificaron áreas de mejora para futuras investigaciones. Finalmente, se redactaron los productos académicos, integrando hallazgos, implicaciones prácticas y consideraciones éticas.

9-9 Consideraciones éticas

El estudio se condujo conforme a los principios de respeto por las personas, beneficencia y justicia, con especial resguardo para la población infantil. Se garantizó la voluntariedad de la participación y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

9.9 Consentimiento informado en el formulario.

La encuesta a madres, padres o cuidadores incorporó, en su primera sección, un apartado de consentimiento informado. Antes de acceder a cualquier ítem, las personas responsables revisaron un texto claro y conciso que especificó: propósito del estudio, procedimientos y duración aproximada, riesgos y beneficios previsibles, carácter voluntario de la participación y posibilidad de no responder preguntas que generen malestar, mecanismos de confidencialidad y anonimato, uso exclusivo académico de la información y datos de contacto del equipo para consultas o reclamos. El consentimiento se registró mediante casilla de verificación obligatoria y aceptación digital antes de continuar.

9.10 Consentimiento y asentimiento para la foto-educación

En el momento de aplicar la foto-educación con niñas y niños (2–7 años), se solicitó consentimiento informado específico y adicional al cuidador presente en el CEDED, dado que se trata de una actividad distinta a la encuesta. Paralelamente, se obtuvo asentimiento verbal de cada niña o niño, mediante una explicación breve y

adecuada a su edad acerca de qué se haría, que podían detenerse cuando quisieran y que no era un examen. No se realizaron fotografías ni grabaciones de niñas y niños sin autorización expresa por escrito, las imágenes utilizadas como estímulos fueron no identificables y culturalmente pertinentes.

9.11 Confidencialidad, resguardo y no maleficencia

Todos los registros se anonimizaron, se excluyeron datos personales identificables de las bases de análisis. Se estableció un plazo de conservación y eliminación segura de la información, exclusivamente con fines académicos. Las actividades se diseñaron para minimizar riesgos.

9.12 Autorización institucional y devolución-

Se contó con autorización formal del CEDED para el acceso a las instalaciones y la coordinación logística. Al cierre, se previó una devolución de resultados al equipo del centro y a las familias en lenguaje claro y útil para la psicoeducación, sin revelar información individual identificable.

9-14-Matriz de variables y categorías

Tabla 1 Matriz de Variables y Categorías

Pregunta de investigación	Objetivo específico	Categoría / Variable	Definición conceptual	Dimensiones / Indicadores	Ítems	Informantes	Instrumento
1. ¿Qué afectaciones se dan debido al uso de celulares en niños y niñas de edad infantil?	Identificar las principales afectaciones generadas por el uso de celulares en la infancia	Afectaciones	Consecuencias negativas en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional derivadas del uso de celulares.	- Salud mental - Interacción social - Hábitos de conducta	¿Qué consecuencias observa en su hijo/a por el uso del celular? ¿Cree que el celular afecta el rendimiento escolar de su hijo/a? ¿Nota cambios en el sueño o hábitos diarios de su hijo/a?	Padres y terapeutas	Encuestas Entrevistas
2. ¿Cuál es el estado de alteración comportamental en niños y niñas de edad infantil?	Determinar el estado de alteración comportamental en la niñez	Alteración comportamental	Cambios o trastornos en la manera habitual de actuar ante estímulos, expresados en conductas disruptivas o emocionales.	- Conductas disruptivas - Inquietud - Irritabilidad	1. ¿Cómo responde su hijo/a cuando se le limita el uso del celular? 2. ¿Ha notado conductas impulsivas relacionadas con el uso del celular? 3. ¿Muestra	Padres y docentes	Encuestas Observación

					enojo o frustración cuando no usa celular?		
3. ¿Qué alteraciones comportamentales presentan los niños en edad infantil asociadas al uso de celulares?	Identificar alteraciones comportamentales específicas vinculadas al uso del celular	Alteraciones del comportamiento	Manifestaciones observables de cambios emocionales y sociales asociados al uso del celular.	- Ansiedad - Aislamiento social - Agresividad	1. ¿Su hijo/a evita actividades sociales por el celular? 2. ¿Se observa mayor irritabilidad después del uso del celular? 3. ¿Presenta conductas repetitivas relacionadas al celular?	Expertos en educación y psicología	Entrevistas Encuestas
4. ¿Qué percepción tienen los padres de familia sobre el uso de celulares en la niñez?	Analizar las percepciones de los padres sobre el uso de celulares y su impacto en el desarrollo infantil	Percepción parental	Interpretaciones y juicios de los padres respecto al uso de celulares en sus hijos.	- Estilos de crianza - Límites claros - Supervisión	1. ¿Considera beneficioso el uso del celular en la infancia? 2. ¿Qué normas establece para el uso del celular? 3. ¿Supervisa el contenido que consume su hijo/a en el celular?	Padres o tutores	Encuestas Entrevistas

5. ¿Qué estrategias terapéuticas autoadministradas se pueden proporcionar para disminuir las afectaciones del uso de celulares en niños y niñas de edad infantil?	Proponer estrategias terapéuticas autoadministradas para reducir las afectaciones del uso del celular	Estrategias terapéuticas autoadministradas	Estrategias aplicadas por los padres y niños que buscan promover el bienestar emocional y reducir conductas problemáticas	- Regulación del tiempo de uso - Actividades recreativas - Estrategias de autocontrol	1. ¿Qué actividades alternativas implementa con su hijo/a al celular? 2. ¿Qué acciones utiliza para reducir el tiempo frente a pantallas? 3. ¿Qué técnicas considera más efectivas para mejorar el comportamiento de su hijo/a?	Terapeutas Padres	Entrevistas
--	---	--	---	---	---	-------------------	-------------

X. Análisis y discusión de los resultados.

En este apartado se presentan los elementos centrales del estudio y los principales hallazgos obtenidos. Se describen, en primer lugar, las alteraciones conductuales identificadas en niñas y niños en edad infantil y, en segundo término, la relación observada entre el uso de teléfonos celulares y dichos cambios en el comportamiento. Asimismo, Proponer estrategias terapéuticas de carácter autoadministrado dirigidas a padres y cuidadores, orientadas a disminuir las repercusiones negativas del uso excesivo de celulares en el comportamiento infantil.

10.1 Alteraciones de la conducta presentes en niños y niñas en edad infantil asociadas al uso de celulares

Tabla 2 Caracterización de la muestra padres, madres y/o cuidadores.

Variable	Categoría	n	%
Edad del niño/niña	2-3 años	9	60.0
	4-5 años	4	26.7
	6-7 años	2	13.3
Sexo del niño/niña	Hombre	11	73.3
	Mujer	4	26.7
Escolaridad del niño/niña	No está escolarizado	7	46.7
	I Nivel	3	20.0
	Segundo Grado	1	6.7
	Estimulación Temprana	1	6.7
	Maternal	1	6.7
	Sala Materno Infantil	1	6.7
	CEDED	1	6.7
Escolaridad del cuidador	Educación Superior	12	80.0
	Primaria	3	20.0
Condición laboral del cuidador	Trabaja	12	80.0
	No trabaja	3	20.0
Dispositivo propio del niño/niña	No	8	53.3
	Sí	7	46.7
Total		15	100.0

La muestra se concentra en niños y niñas en etapa preescolar, con predominio masculino, y proviene de hogares con alta escolaridad del cuidador y elevada inserción laboral. Este perfil es típico en estudios de uso de pantallas en primera infancia, donde la edad, el sexo y el capital educativo de los cuidadores se incluyen como variables clave

para interpretar diferencias en prácticas de mediación, disponibilidad tecnológica y patrones conductuales.

En términos de acceso y exposición, se observa un acceso generalizado a dispositivos en el hogar, con presencia relevante de televisión y, en menor medida, celulares y tablet. La propiedad de un dispositivo por parte del niño/niña no es universal, lo que sugiere que buena parte de la exposición ocurre a través de dispositivos compartidos y bajo mediación adulta. Esta tabla inicial es consistente con investigaciones en hogares hispano-latinoamericanos se observa alta disponibilidad de dispositivos, con predominio de televisión y, en menor medida, celulares y tabletas; además, la propiedad de un dispositivo por parte del niño no es universal, por lo que gran parte de la exposición ocurre mediante dispositivos compartidos y bajo mediación adulta. La Encuesta Nacional de Consumo de Contenidos Audiovisuales 2024 reporta que 91% de los hogares tiene televisor, confirmando el peso estructural de la TV en el ecosistema doméstico de medios. (IFT, 2024)

Metodológicamente, caracterizar la muestra mediante edad, sexo, escolaridad y condiciones del hogar es un paso estándar para asegurar validez contextual y transferibilidad de los hallazgos, permite interpretar asociaciones observadas a la luz de la estructura de la población estudiada.

Tabla 3 Exposición a pantallas (dispositivo principal y tiempo diario)

Dimensión	Categoría	n	%
Dispositivo principal	Televisión	10	66.7
Dispositivo principal	Celular	4	26.7
Dispositivo principal	Tablet	1	6.7
Subtotal		15	100.0
Tiempo de pantalla diario	1-2 horas	12	80.0
Tiempo de pantalla diario	3-4 horas	2	13.3
Tiempo de pantalla diario	5-6 horas	1	6.7
Subtotal		15	100.0

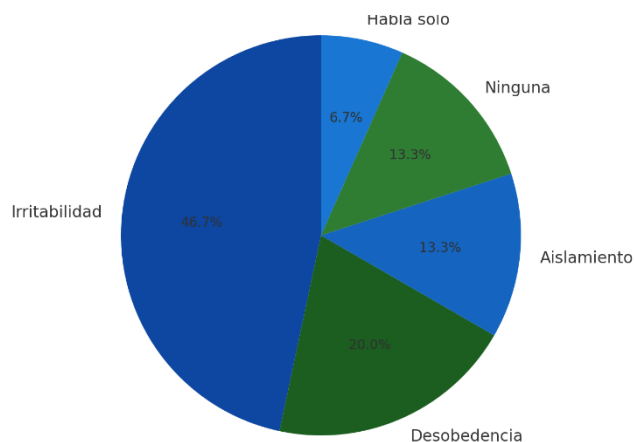
El perfil de exposición indica que la televisión continúa estructurando el consumo infantil más estable, compartida y de contenido pasivo mientras el celular opera como dispositivo de acceso puntual ligado a regulación y conveniencia del adulto. La mayoría se ubica en franjas diarias acotadas, lo que abre margen para mediación activa. No obstante, los

casos con uso más prolongado advierten riesgo de desplazamiento de juego libre, lectura y actividad física, por lo que conviene reordenar rutinas e introducir alternativas no digitales que mantengan el tiempo de pantalla en niveles saludables.

Este perfil es coherente con reportes que describen alta disponibilidad de televisión en los hogares y consumo infantil mediado por adultos en la primera infancia. UNICEF para América Latina y el Caribe subraya que, entre 0–6 años, el uso de pantallas debe gestionarse con selección de contenidos y mediación, la OMS recomienda que en menores de 5 años el tiempo sedentario de pantalla no exceda una hora diaria, lo que enmarca el rango 1–2 horas observado (Lorena, 2021).

A la luz de estas guías, la muestra considera, exposición mayormente contenida, pero el peso de la TV indica oportunidad para fortalecer la mediación. Dado que una fracción supera 60 minutos, conviene priorizar límites consistentes, sobre todo en rutinas de noche y comidas, y promover alternativas no digitales para proteger atención, sueño y autorregulación en esta etapa.

Figura 2 Alteración Conductual Principal.



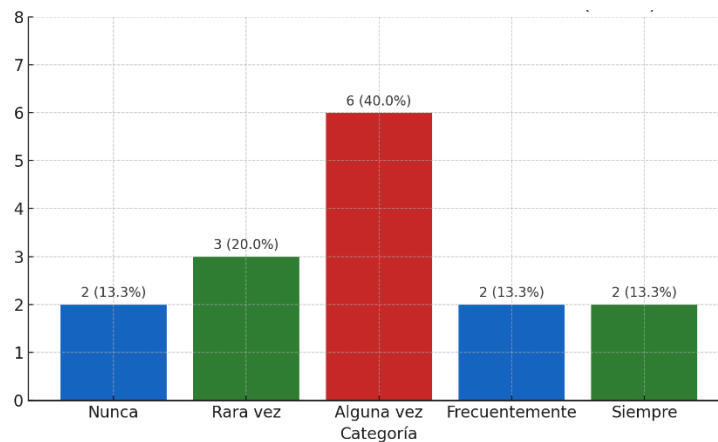
La distribución pone el foco en un patrón de reactividad emocional y conductual compatible con dificultades de autorregulación, la irritabilidad aparece como el núcleo del malestar, acompañada por expresiones externalizantes como la desobediencia y, en menor grado, señales de retraimiento es decir aislamiento. Este perfil sugiere que el

problema no es solo cuánto tiempo se usa la pantalla, sino cómo se utiliza (tipo de contenido, momento del día, función regulatoria que cumple y mediación adulta).

En población infantil, diversos trabajos relacionan el uso excesivo de pantallas con labilidad emocional y problemas conductuales en edades tempranas, enfatizando la necesidad de límites y co-uso adulto, por ejemplo. A nivel de salud pública, la OPS recomienda restringir el tiempo de pantalla en menores de 5 años y priorizar juego activo y sueño adecuado, lo que respalda interpretar estas alteraciones como señales sensibles a la reducción y a la mediación (Ofllu, y otros, 2021).

Con base en lo anterior, la prioridad es reordenar la función del dispositivo en la rutina, elevar la mediación y sustituir uso regulatorio por estrategias alternativas por ejemplo pausas sensoriales, juego físico breve, lectura compartida. En seguimiento, conviene monitorear disminución de reactividad tras ajustes de horarios y contenidos; si el patrón persiste, valorar asesoría psicoeducativa focalizada en autorregulación y hábitos de sueño.

Figura 3 Frecuencia de conductas tras uso del celular



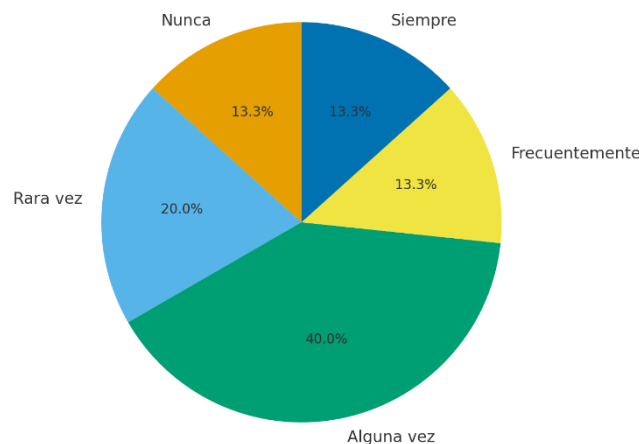
El patrón reúne la mayor parte de los casos en frecuencias bajas o intermedias, con un grupo menor que reporta episodios recurrentes tras el uso del celular. Esto sugiere reactividad situacional especialmente en transiciones o al retirar el dispositivo más que un problema conductual sostenido.

En primera infancia, organismos y revistas regionales advierten que la reactividad es decir irritabilidad, berrinches y desregulación se intensifica cuando la pantalla se usa

cerca de rutinas sensibles como la hora de dormir o las comidas y disminuye con mediación adulta y límites claros. La OMS recomienda que en menores de 5 años el tiempo sedentario frente a pantallas no exceda una hora diaria, y estudios iberoamericanos describen asociaciones entre sobreexposición y dificultades emocionales y conductuales en preescolares, subrayando el rol protector del co-uso y la selección de contenidos (OPS, 2019).

Con base en la figura y la literatura, las prioridades son, desacoplar el celular de momentos críticos, anticipar y pactar la retirada con reglas visibles y tiempos cortos y sustituir la función regulatoria del dispositivo por estrategias no digitales, juego físico breve, respiración, lectura compartida. El seguimiento esperado es una reducción de episodios en quienes hoy refieren reactividad recurrente; si no cede, conviene profundizar en higiene del sueño y entrenamiento en autorregulación.

Figura 4 frustración al limitar uso del celular



El patrón concentra la reactividad en la franja intermedia, más que mantenerse como estado continuo. Aun así, existe un subgrupo relevante con reacciones intensas, que sugiere que el límite del celular funciona como disparador de malestar cuando no hay anticipación ni alternativas atractivas.

La OPS recomienda que, en menores de 5 años, el tiempo sedentario de pantalla no exceda una hora y, sobre todo, que se evite cerca de la hora de dormir, por su impacto en la autorregulación y el sueño. Investigaciones reportan que la sobreexposición y el uso de pantallas como regulador emocional se asocian con problemas de conducta.

Para reducir los picos de enojo, conviene reubicar el uso del celular fuera de rutinas sensibles, anticipar la retirada con reglas visibles y proponer actividad puente. El seguimiento debería registrar descenso del grupo con reactividad alta y más facilidad para las transiciones; si persiste, incorporar entrenamiento en tolerancia a la frustración y ajustes de higiene del sueño.

10.2 Describir la relación entre el uso de celulares y cambios en el comportamiento infantil.

El siguiente apartado examina dos indicadores clave del comportamiento infantil asociados al uso del celular: dificultades de concentración y evitación de actividades sociales o de juego con pares por preferir el dispositivo. Ambos reactivos funcionan como ventanas complementarias, el primero orienta a procesos de competencia atencional es decir la captura del foco y costo de cambiar de tarea, mientras el segundo remite a la sustitución de interacción cara a cara por una alternativa tecnomediada cuando las condiciones del entorno no resultan suficientemente atractivas.

Los registros muestran un patrón intermitente de dificultades de concentración no continuo, pero presente en una fracción relevante y una evitación social menos extendida, con picos situacionales. Esta configuración es coherente con literatura que describe la exposición a pantallas como un competidor potente de la atención sostenida y del control inhibitorio en primera infancia, con efectos modulados por el tipo de contenido y la forma de uso es decir pasivo vs. Interactivo/solo vs. Acompañado (Wong, Salazar Chira, & Manuel, 2025).

Estudios recientes en la región iberoamericana subrayan además que la exposición temprana y prolongada puede vincularse con desajustes en funciones ejecutivas, lenguaje y autorregulación, mientras que el acompañamiento adulto y la curaduría de contenidos amortiguan dichos efectos, lo que ayuda a entender la variabilidad observada (Robles Estrada, del Carpio Ovando, & Gago Galvagno, 2024).

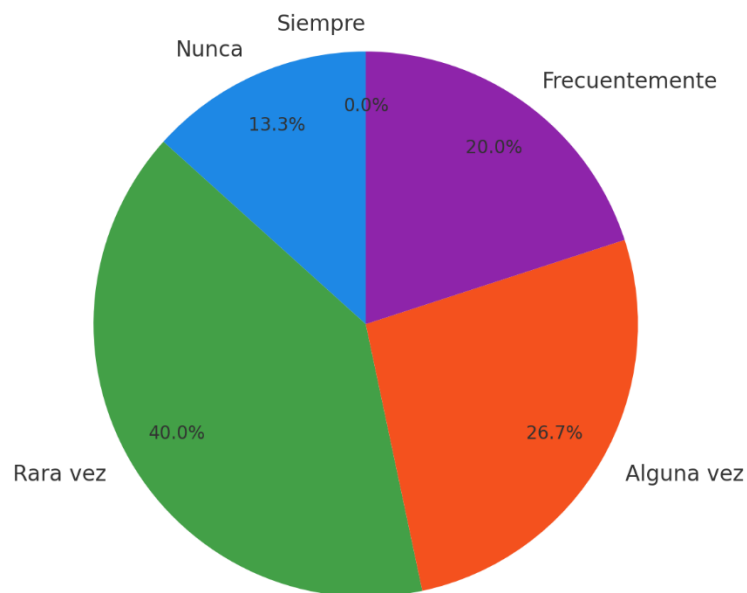
En suma, más que un daño lineal, emerge un efecto de competencia, cuando la demanda no digital ofrece menor recompensa inmediata, el dispositivo atrae la conducta y

desplaza atención y juego con otros, sobre aprendizaje y atención infantil en contextos de alta estimulación digital

Bajo este marco, el foco práctico para el centro y las familias es gestionar la transición del celular hacia actividades no digitales en momentos sensibles, elevar el valor del entorno y modular el contenido previo al cierre. La expectativa razonable es un descenso de los picos intermitentes de inatención y una mayor disposición al juego con pares, si persiste la evitación o la distracción elevada en varios contextos, conviene reforzar estrategias de atención sostenida y documentar cambios semana a semana para ajustar el plan según la respuesta conductual.

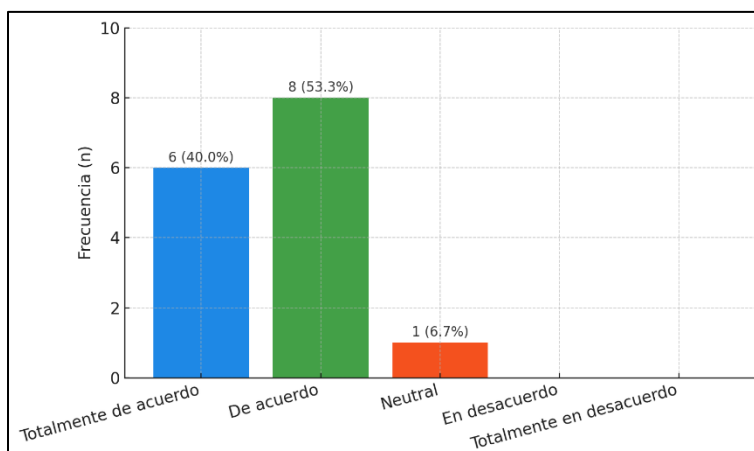
Con base a lo anterior se presenta la siguiente figura.

Figura 5 Frecuencia de conductas de inatención o evitación



En relación con el patrón ya observado, la distribución concentra los casos en frecuencias bajas y medias, con un segmento no menor en frecuencia alta. Esto confirma que la reactividad aparece situacionalmente y, por tanto, resulta clave cómo se gestiona la transición desde el dispositivo hacia actividades no digitales.

Figura 6 Considero que el uso del celular afecta la conducta de mi hijo/a



La distribución del gráfico muestra un consenso parental. la mayoría considera que el celular sí impacta la conducta infantil, con neutralidad mínima. Más que un dato aislado de opinión, este patrón sugiere que las familias reconocen cambios observables como reactividad, dificultad de transición y atención fluctuante y que ya cuentan con una base subjetiva para ajustar rutinas y mediación.

Este consenso es coherente con hallazgos recientes, estudios reportan asociación entre mayor exposición a pantallas y conductas internalizantes/externalizantes en infancia temprana, subrayando que no sólo importa el tiempo, sino también el tipo de contenido y la forma de uso (García, Merín, & Ricarte, 2025).

Además, la literatura documenta que las percepciones y normas parentales se relacionan con prácticas de regulación y con el perfil de consumo en el hogar, modulando el impacto conductual observado por las propias familias

Desde la comunicación y educación, se ha mostrado que el nivel socioeducativo y la mediación configuran la experiencia infantil con móviles y TV, condicionando tanto la disponibilidad como los sentidos que se le atribuyen al dispositivo en la vida cotidiana

Partiendo de este acuerdo parental, el paso metodológico es conectar percepciones con evidencias conductuales ya recogidas y con condiciones de uso es decir definir horarios críticos, tipo de contenido, grado de co-uso. Si las familias perciben impacto y los indicadores muestran picos situacionales más que problemas estables, las

intervenciones deberían centrarse en transiciones, tutela de contenidos y reglas visibles, en paralelo, conviene verificar si hogares con mayor mediación registran menor reactividad y mejor enganche con juego no digital.

En síntesis, los datos indican que el celular opera como un estímulo de alta saliencia que modula la conducta infantil, especialmente cuando media el paso entre actividades. La reactividad emerge con mayor claridad en las transiciones de uso a no uso, el límite o retiro del dispositivo concentra episodios de irritabilidad, negociación y resistencia. Este patrón no describe una alteración permanente, sino un fenómeno situacional, dependiente del contexto inmediato y de la forma en que se gestionan los cierres. Por ello, más que una relación lineal entre **más tiempo de pantalla y peor conducta**, se identifica una relación condicionada por el momento, el propósito y el encuadre del uso.

El análisis de las frecuencias generales y de los reactivos específicos sugiere una competencia por los recursos atencionales, tras el uso del dispositivo, aumentan las probabilidades de inatención ante tareas de menor estímulo o con demoras de gratificación. Esta inestabilidad atencional es, en la mayoría de los casos, intermitente y modulable, se intensifica cuando el contenido es fragmentado y el cierre es brusco, y se atenúa cuando el final del uso es anticipado, estructurado y acompañado por una actividad puente. En términos operativos, la clave no es solo cuánto dura el uso, sino cómo se regula la salida y qué ocurre inmediatamente después.

Respecto de la interacción social y el juego con pares, la preferencia por el dispositivo no aparece como un rasgo estable, sino como una elección contingente a la calidad de la oferta lúdica y al estado del niño o la niña. La evitación del juego es menos extendida y tiende a concentrarse en momentos de cansancio, baja motivación o ausencia de propuestas concretas.

Las percepciones parentales convergen con el patrón observado, existe un consenso en que el celular incide en la conducta. Este acuerdo subjetivo no debe leerse como alarma, sino como disposición al cambio, cuando los cuidadores reconocen el impacto, resulta más viable implementar ajustes de rutina y acompañamiento. El comportamiento mejora en la medida en que el dispositivo deja de operar como regulador por defecto y se circunscribe a bloques acotados, contenidos curados y reglas visibles. En este sentido,

el encuadre familiar y educativo no elimina la influencia del celular, pero reorienta su efecto hacia márgenes previsibles y compatibles con los objetivos del desarrollo.

Un hallazgo transversal es que no todos los minutos de pantalla pesan igual. La misma duración conlleva efectos distintos según el tipo de contenido, el grado de acompañamiento y el anclaje temporal, por ejemplo, antes de dormir o durante las comidas. El uso solitario y de cierre abrupto incrementa la probabilidad de reactividad, el uso acompañado, con contenidos menos fragmentados y cierre anunciado, amortigua la fricción. De ello se desprende que el foco de intervención no debe limitarse solo a recortar tiempo, sino a reconfigurar condiciones, anticipación, secuencias de finalización, actividad puente y propuestas no digitales disponibles y atractivas.

En consecuencia, el objetivo se cumple, se describe una relación identificable y modulable entre el uso de celulares y los cambios conductuales en la primera infancia. Dicha relación se expresa primordialmente en el manejo de transiciones, en la estabilidad atencional y en la competencia con el juego no digital. Cuando el uso se encuadra con previsión, límites consistentes y alternativas claras, el dispositivo pierde capacidad de desorganizar y se integra como recurso regulado dentro de la rutina. Esta lectura, sustentada en los hallazgos de campo, orienta decisiones educativas y familiares hacia intervenciones concretas, proporcionales y sostenibles, centradas en la calidad del uso, la previsibilidad de los cierres y el fortalecimiento de contextos que favorecen la autorregulación y la interacción significativa.

En el siguiente apartado se integran los hallazgos sobre las conductas observadas en los niños y niñas con el análisis de la estrategia de foto-educación. Por un lado, se identifican manifestaciones como irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, dificultad para aceptar límites y resistencia cuando se retira el celular. Por otro lado, muestra que el teléfono se posiciona como uno de los estímulos más elegidos y con mayor carga emocional, generando incluso llanto o protesta cuando se retira solo su imagen. En conjunto, estos resultados permiten comprender que la fuerte preferencia por el celular no es solo un gusto aislado, sino un factor que se relaciona con cambios concretos en el comportamiento infantil y con la manera en que los niños reaccionan ante la presencia o ausencia de este dispositivo en su vida cotidiana.

Estrategia de fotoeducación para analizar la preferencia por el celular y las respuestas de comportamiento en niños y niñas de 2 a 7 años del CEDED.

El propósito de la estrategia fue identificar de forma lúdica preferencia de niños y niñas por diferentes estímulos cotidianos mediante tarjetas. Nuestro objetivo fue observar conductas asociadas sobre comportamiento infantil ante el uso del celular; atención acercamiento, protesta al retiro, latencia y tiempo de contacto y afecto al momento de manipular la selección entre la imagen presentada con la imagen del celular para describir la relación entre el uso del celular y cambios en el comportamiento infantil

Tabla 4 Caracterización de la muestra niños y niñas

Variable	Categoría	n	%
Edad del niño/niña	2-3 años	9	60.0
	4-5 años	4	26.7
	6-7 años	2	13.3
Sexo del niño/niña	Hombre	11	73.3
	Mujer	4	26.7
Total		15	100.0

Selección en Foto Educación

Tabla 5 Preferencias de elección de imágenes grupo 2–3 años

Comparación de imágenes	Niños que prefirieron el teléfono	Latencia de elección (segundos)	Tiempo de contacto con la imagen (segundos)	Niños con afecto positivo	Niños con protesta	Observaciones
Teléfono vs libro de cuentos	3 de 9	6	5	3	2	Llanto y pataletas al retirar la imagen del teléfono
Manzana vs teléfono	4 de 9	5	7	3	2	—
Minecraft vs teléfono	2 de 9	6	7	2	2	—
Teléfono vs Hombre Araña	3 de 9	5	7	3	2	—
Sandía vs teléfono	4 de 9	6	7	4	2	—

En este grupo el teléfono se comporta como el estímulo principal, suele imponerse frente a casi todas las imágenes y genera respuestas emocionales intensas, especialmente cuando se retira. Aquí se ve con claridad que, desde muy pequeños, los niños muestran

un fuerte interés y apego hacia el celular, por encima de opciones de juego simbólico, lectura o alimentos.

Según el pensamiento de Piaget y su teoría cognitiva, los niños son como «pequeños científicos» que tratan activamente de explorar y dar sentido al mundo que les rodea. El desarrollo cognitivo de los niños avanza mediante una secuencia de cuatro estadios, (Sensorio motor, Pre operacional, Operacional concreta, Operacional formal) cada uno de los cuales está marcado por cambios caracterizados, sobre todo por cómo los niños conciben el mundo. Es por eso que, de acuerdo a los datos analizados, podemos relacionar el apego a las actividades o rutinas que los niños y niñas pasan durante al acceso de estímulos que estén expuestos, siendo el teléfono con mayor relevancia lo que genera conductas inapropiadas para el desarrollo de sus habilidades. (Garrido & Gutierrez, 2023).

Tabla 6 Preferencias de elección de imágenes grupo 4–5 años

Comparación de imágenes	Niños que prefirieron el teléfono	Latencia de elección (segundos)	Tiempo de contacto con la imagen (segundos)	Niños con afecto positivo	Niños con protesta	Observaciones
Libro de cuentos vs teléfono	3 de 4	5	3	2 de 4	3 de 4	Protesta al retirar la imagen del teléfono
Teléfono vs Pelota	2 de 4	6	4	2 de 4	2 de 4	—
Minecraft vs teléfono	2 de 4	6	3	2 de 4	2 de 4	—
Teléfono vs manzana	2 de 4	6	2	2 de 4	2 de 4	—
Hombre Araña vs teléfono	1 de 4	6	3	1 de 4	1 de 4	—

En estos niños el teléfono sigue siendo altamente atractivo, pero la reacción emocional empieza a estar un poco más modulada. Aunque aún hay protestas cuando se retira la imagen, se nota una mayor capacidad para tolerar la frustración, lo que sugiere que el interés por el celular sigue siendo alto, pero la autorregulación comienza a desarrollarse.

según Franz Torrez & Lopez Cruz, (2022) la literatura científica publicada entre los años 2015 y 2020 en diferentes bases de datos, para identificar y analizar de forma crítica los hallazgos el uso de SP&T en el desarrollo psicológico y el aprendizaje de niñas y niños de 6 a 12 años. Encontrando de acuerdo a los criterios de inclusión 42 artículos que cumplieran con los criterios de elegibilidad. Para comprender estos resultados se utilizó como referencia el modelo SNP-CHC (Miller y Maricle, 2019). De acuerdo con esto, se concluye que el 57,1% de los estudios muestra asociaciones positivas del uso de SP&T en variables relevantes de desarrollo y aprendizaje.

Tabla 7 Preferencias de elección de imágenes grupo 6–7 años

Comparación de imágenes	Niños que prefirieron el teléfono	Latencia de elección (segundos)	Tiempo de contacto con la imagen (segundos)	Niños con afecto positivo*	Niños con protesta*	Observaciones
Estímulo P vs teléfono	2 de 2	4	4	1 de 2	1 de 2	Resistencia al retirar el teléfono
Teléfono vs Hombre Araña	2 de 2	4	4	1 de 2	1 de 2	—
Manzana vs teléfono	1 de 2	6	5	1 de 2	1 de 2	—
Teléfono vs pelota	1 de 2	6	5	1 de 2	1 de 2	—
Minecraft vs teléfono	0 de 2	—	—	—	—	La imagen seleccionada entre Minecraft y teléfono fue otra opción (letra A).

En el grupo mayor el teléfono mantiene su lugar como objeto de preferencia, pero aparece competencia con otros estímulos digitales como Minecraft. La protesta ya no siempre se expresa como berrinche intenso, sino más como resistencia o incomodidad, lo cual indica un vínculo todavía fuerte con el celular, pero dentro de un repertorio de intereses más amplio.

Preferencias

En los tres grupos de edad, el teléfono se posiciona como el estímulo más atractivo frente a libros, alimentos y otros personajes, lo que indica una clara prioridad por lo tecnológico desde los 2 años. A medida que aumenta la edad, no disminuye el interés por el celular; más bien se amplía el repertorio de intereses (por ejemplo, Minecraft compite en el grupo de 6–7 años), pero el teléfono sigue apareciendo como opción dominante en varias comparaciones. Esto sugiere que el celular funciona como un objeto central de motivación y deseo en la vida cotidiana de los niños.

Ante esto, la UNICEF (2017) declara que “los teléfonos inteligentes están alimentando un 'dormitorio cultural', es decir, acceso en línea para muchos niños de forma más personal, más privado y menos supervisado” (p.1). Por otra parte, cuando se habla de mediación, es importante identificar los espacios en que los niños y niñas pueden llegar a hacer uso de los aparatos digitales. Kucirkova y Zuckerman (2017) enfatizan que muchas veces no se consideran los “terceros espacios”, tales como el viaje entre la casa al jardín o los viajes de larga duración, los restaurantes, las salas de espera, etc. En los “terceros espacios” también se ejerce el uso de teléfonos inteligentes y tablet, siendo no común que los padres tomen en cuenta el uso en estos espacios, por tanto, se pierde la mediación y regulación parental.

Latencia y tiempo de contacto

Las latencias cortas observadas indican que la elección del teléfono es rápida e intuitiva, no requiere mucha deliberación, lo que habla de un hábito ya instalado de preferir ese tipo de estímulo. El tiempo de contacto sostenido con la imagen del celular muestra que no solo lo eligen, sino que también mantienen el interés visual y atencional, reforzando la idea de que es un estímulo altamente significativo y gratificante para ellos, incluso cuando solo se presenta como fotografía.

Así mismo investigaciones realizadas comprueban que cuando existe un uso excesivo de pantallas se observa que hay deficiencias en el desarrollo de habilidades motoras, en su desarrollo de lenguaje, además en lo conductual, emocional, social y académico (Puy, 2023).

Según Astudillo-Villaruel et al. (2019), en el ámbito familiar, los padres son los que entregan y facilitan su acceso, para mantenerlos ocupados, sentados y piensan que, sin peligro, hasta que ellos resuelvan sus asuntos u ocupaciones, sin imaginar que los niños pueden generar un comportamiento adictivo.

Lo que viene generar un impacto al visualizar imágenes de ídolos tecnológicas de una forma estimulada con mayor apego al comparar otras actividades visuales que se les presentan en pro de generar el desarrollo de sus habilidades cognitivas para su crecimiento personal.

Afecto y protesta

Las respuestas afectivas y de protesta confirman que el teléfono no es un estímulo neutro: genera alegría, entusiasmo y, al mismo tiempo, malestar intenso cuando se retira. En los más pequeños se observan llanto y pataletas, mientras que en los mayores la protesta se transforma en resistencia más controlada, pero sigue presente. En conjunto, esto sugiere una relación emocional fuerte con el celular, donde el dispositivo se vive casi como un “objeto de apego” simbólico, lo que tiene implicaciones para la regulación emocional y para el diseño de límites en el uso de pantallas.

Según Medina Sanchez, (2017), los niños de antes jugaban al aire libre, se movían, tenían creatividad para divertirse, su aprendizaje era por exploración de su entorno, la hora de comer era un lugar para reunirse con la familia, tenían interacción social y comunicación; mientras tanto, los niños de ahora prefieren pasar la mayor parte de su tiempo frente a un aparato tecnológico, lo que reduce sus retos de creatividad, imaginación, su vida se convierte en sedentaria, lo que produce retrasos en su desarrollo infantil, como problemas de conducta, atención y memoria, genera obesidad y dificultades de sueño.

De acuerdo a esta teoría se sustentan los hallazgos centrados según el análisis realizado en el pate de afecto y protesta en cuanto a dispositivos móviles, el mayor apego radica en la falta de actividades prácticas de la vida cotidiana lo que limita el automanejo a la utilización de las pantallas desarrollando conductas inestables en la parte emocional.

10.3 Estrategias terapéuticas de carácter autoadministrado dirigidas a padres y cuidadores, orientadas a disminuir las repercusiones negativas del uso excesivo de celulares en el comportamiento infantil

Tabla 8 Caracterización de la muestra de expertos

Variable	Categoría	n	%
Edades	20-25	1	20
	26-28	2	40
	29-31	1	20
	32 a más	1	20
Sexo	Hombre	1	20
	Mujer	4	80
Profesión	Licenciatura en psicología	2	40
	Psicología clínica	1	20
	Psicología infantil	1	20
	Trabajo social	1	20
Especialidad	Psicología clínica y Psicoterapia infanto-juvenil	1	20
	Área infantil	1	20
	Terapeuta de lenguaje y conducta	1	20
	Estimulación temprana	1	20
	Área escolar	1	20
Años de experiencia	3 años	1	20
	4 años	2	40
	7 años	1	20
	8 años	1	20
Contexto de trabajo	Privado	3	60
	Clínico	1	20
	Educativo	1	20
Frecuencia de casos relacionados con pantalla (último año)	Media mensual	3	60
	Alta semanal	2	40
Total		5	100.0

La muestra de expertos estuvo conformada por cinco profesionales del ámbito psicosocial, predominantemente jóvenes adultos, con edades entre 20 y más de 32 años; el grupo se concentra mayoritariamente en el rango de 26 a 28 años, seguido de tres participantes distribuidos equitativamente entre 20–25, 29–31 y 32 años o más. Predomina el sexo femenino, con cuatro mujeres y un hombre, lo que refleja una tendencia frecuente en las áreas de psicología y trabajo social. En cuanto a la formación profesional, todos los participantes pertenecen al campo de las ciencias sociales y de la

salud, dos cuentan con licenciatura en Psicología, uno con énfasis en Psicología clínica, uno en Psicología infantil y uno en Trabajo Social, lo que aporta una mirada interdisciplinaria al fenómeno estudiado.

Respecto a la especialidad y la experiencia, se observa una distribución equilibrada entre áreas clave para la comprensión del comportamiento infantil, psicología clínica y psicoterapia infanto-juvenil, área infantil, terapia de lenguaje y conducta, estimulación temprana y área escolar. Los años de experiencia oscilan entre 3 y 8 años, con una mayor concentración en los 4 años, lo que indica un grupo con trayectoria consolidada pero aún en etapas tempranas o medias de desarrollo profesional. La mayoría labora en el ámbito privado, seguido de contextos clínicos y educativos, lo que favorece la observación de una variedad de casos. Finalmente, todos los expertos reportan atender casos relacionados con el uso de pantallas con frecuencia media mensual o alta semanal, lo que confirma que el problema del uso de celulares y su impacto en el comportamiento infantil constituye una demanda constante en su práctica profesional, otorgando solidez y pertinencia a los aportes recogidos en el estudio.

A continuación, se comparte las respuestas relacionadas a las recomendaciones de los especialistas.

Tabla 9 Alternativas al uso de celular y establecimiento de límites.

1. ¿Qué actividades alternativas a observado o recomienda como efectivas para sustituir o reducir el tiempo de celular en niños y niñas?	
Categoría	Ideas o aportes de los expertos
1. Actividades recreativas y de interés infantil	Clases de pintura, música, deporte, estimulación, uso de juguetes interactivos, actividades según edad e interés del niño.
2. Estrategias conductuales para regular el uso de pantallas	Refuerzo positivo, economía de fichas, contratos de uso de pantallas, establecimiento de rutinas visuales.
3. Rol y acompañamiento familiar	Mayor interacción entre padres e hijos, acompañamiento en el desarrollo, conocimiento de las etapas del crecimiento.
4. Apoyo y orientación a padres	Participación en talleres psicoeducativos, persistencia en la aplicación de límites, orientación sobre prácticas educativas.

Los expertos entrevistados coinciden en que para reducir el uso excesivo del celular en niños y niñas es fundamental promover actividades recreativas y de interés, como clases de pintura, música o deportes, adaptadas a la edad y necesidades de cada menor. Además, sugieren estrategias conductuales como el reforzamiento positivo, la economía de fichas y los contratos de uso de pantallas, que permiten establecer límites de manera estructurada. Por otro lado, destacan la importancia del acompañamiento familiar, fomentando una interacción más cercana entre padres e hijos y el conocimiento de las etapas del desarrollo infantil. Finalmente, recomiendan fortalecer la orientación a los padres mediante talleres psicoeducativos que promuevan la constancia y la coherencia en la regulación del uso de dispositivos tecnológicos.

Los aportes de los expertos y la evidencia empírica reciente permiten afirmar que las actividades recreativas estructuradas, las estrategias conductuales de regulación, el acompañamiento familiar y la orientación sistemática a padres constituyen un conjunto coherente de estrategias para disminuir las repercusiones del uso excesivo de celulares en el comportamiento infantil. En su estudio con niños colombianos, Restrepo-Castro et al. (2024) demostraron que el uso frecuente de pantallas se asocia con problemas exteriorizados cuando va acompañado de prácticas de disciplina inconsistente, subrayando la necesidad de que los cuidadores ejerzan una regulación clara y estable del uso de estos dispositivos. La convergencia entre sus resultados y los de la presente investigación respalda que el diseño de estrategias terapéuticas autoadministradas incluya, de manera prioritaria, actividades alternativas acordes a la edad, sistemas de refuerzo y contratos de uso, así como módulos psicoeducativos para fortalecer la disciplina consistente y la mediación parental, posicionando a la familia como agente central en la promoción de un uso más saludable de la tecnología en la infancia.

2. ¿Qué barreras principales encuentra en las familias (falta de tiempo, resistencia de niño y presión social) y cómo suelen abordarse?

1 Falta de tiempo y organización familiar	La principal barrera mencionada es la falta de tiempo de los padres, lo que dificulta el acompañamiento, el control del uso de pantallas y la implementación de límites claros.
2 Escaso involucramiento y cumplimiento	Los terapeutas señalan un bajo nivel de compromiso familiar en los procesos terapéuticos, con poco seguimiento de las orientaciones y tareas en casa.
3 Creencias y constructos culturales	Se observa que algunas familias mantienen ideas erróneas sobre la infancia, como que los niños deben permanecer quietos, lo cual limita su desarrollo y expresión natural.
4 Estrategias de abordaje	Los expertos mencionan el uso de sesiones psicoeducativas, contratos de seguimiento, establecimiento de normas claras y orientación para promover el reconocimiento del problema y el acompañamiento activo de los padres.

En relación con las barreras que encuentran en las familias para establecer límites en el uso del celular, los expertos coinciden en que la principal dificultad radica en la falta de tiempo de los padres, lo que repercute en un escaso control del uso de pantallas y en una baja participación en los procesos terapéuticos. Asimismo, se identificó un bajo nivel de cumplimiento de las orientaciones sugeridas para el hogar, acompañado de creencias tradicionales que asocian la buena conducta infantil con la quietud, desconociendo la necesidad de juego y movimiento propios de la niñez. Los especialistas también señalaron que, ante estas limitaciones, se implementan estrategias de abordaje como sesiones psicoeducativas, contratos de seguimiento y el establecimiento de límites claros y órdenes sencillas, orientadas a fomentar el reconocimiento del problema y la participación activa de las familias.

Los resultados de este estudio y la literatura disponible sugieren que las principales barreras identificadas en las familias, falta de tiempo y organización, escaso involucramiento en el seguimiento terapéutico y creencias culturales que asocian “buena conducta” con quietud no son fenómenos aislados, sino patrones que se reproducen en

otros contextos latinoamericanos. Carrasco Rivas (2017), al analizar el uso de dispositivos móviles en familias chilenas, describe cómo las demandas laborales de los adultos, la naturalización del uso de pantallas como “solución práctica” para mantener a los niños tranquilos y las normas familiares poco claras generan conflictos, dificultades para establecer límites y una delegación del cuidado en los dispositivos, muy en línea con la falta de acompañamiento y la baja adherencia a las orientaciones que señalan los expertos en este estudio. Esta convergencia respalda la necesidad de que las estrategias terapéuticas autoadministradas no se centren únicamente en el niño, sino que incluyan componentes específicos para reorganizar tiempos familiares, trabajar las creencias sobre la infancia y fortalecer la responsabilidad parental en la regulación del uso de pantallas.

Tabla 10 Técnicas para mejorar el comportamiento y la auto regulación

1. ¿Cuáles técnicas de la TCC (Terapia Cognitivo Conductual) infantil sugiere para mejorar atención y seguimiento de instrucciones?	
Categoría	Técnicas mencionadas por los expertos
1 Técnicas conductuales	Economía de fichas, refuerzo positivo, registro de conducta
2 Técnicas cognitivas	Reestructuración cognitiva adaptada a la edad
3 Técnicas de autorregulación emocional y relajación	Técnicas de relajación, autocontrol, autorregulación conductual
4 Técnicas de apoyo visual y estructuración	Agendas visuales, herramientas visuales
5 Técnicas lúdicas y simbólicas	Terapia de juego, juegos de roles, juegos simbólicos

Los especialistas entrevistados coincidieron en que las técnicas de la terapia cognitivo-conductual infantil más efectivas para fortalecer la atención y el seguimiento de instrucciones son aquellas que combinan el componente conductual y el autorregulador. Entre las estrategias conductuales se destacan la economía de fichas, el refuerzo positivo y el registro de conductas, las cuales permiten incentivar y monitorear los avances del niño.

En cuanto al componente cognitivo, se mencionó la reestructuración cognitiva adaptada a la edad como una herramienta clave para promover pensamientos más funcionales. Asimismo, se subrayó la importancia de las técnicas de relajación y autorregulación emocional, complementadas con apoyos visuales como agendas o rutinas ilustradas. Finalmente, los terapeutas resaltaron el valor del juego en sus modalidades simbólica y de roles como un medio natural de aprendizaje y expresión emocional, favoreciendo la interiorización de normas y la mejora del comportamiento.

Stallard (2002) plantea La terapia cognitivo conductual, son aquellas intervenciones que tienen por objetivo la reducción de las conductas desadaptativas y el malestar mental del ser humano, por medio de la modificación de los procesos cognitivos, basándose en la suposición subyacente de que los comportamientos y emociones están constituidas en mayor medida como parte de un producto de pensamientos, por consiguiente, las intervenciones basadas en este enfoque pueden llegar a generar una transformación en la forma de sentir, pensar y actuar. De este modo, dicha terapia incorpora elementos fundamentales de teorías cognitivas y conductuales, siendo definida como un tratamiento que busca resguardar la eficiencia de técnicas conductuales, adicionando las interpretaciones de tipo cognitivas desarrolladas por el individuo, además de las atribuciones que este realiza frente a sus acontecimientos.

2. ¿Describe técnicas de relajación, auto regulación que puedan auto administrarse en casa?

Técnica	Ejemplo de técnicas
1 Técnicas de autorregulación emocional y reconocimiento	Semáforo emocional, termómetro de las emociones, tablero de emociones, reconocer cómo se siente la emoción en el cuerpo
2 Técnicas de autocontrol conductual	Técnica de la tortuga, refuerzo positivo, reloj de arena
3 Técnicas de relajación física y respiratoria	Soplar el globo, técnica de la vela y la flor, relajación muscular progresiva, respiración consciente
4 Técnicas de apoyo sensorial y ambiental	Mi rincón seguro, rincón sensorial, uso de objetos sensoriales
5 Técnicas expresivas y artísticas	Pintar, dibujar, modelar plastilina, recortar papel
6 Técnicas cognitivas o de visualización	Visualización guiada

Los expertos entrevistados coinciden en que existen diversas técnicas de relajación y autorregulación que pueden ser aplicadas en el hogar para favorecer el control emocional y conductual de los niños. Entre ellas, destacan las técnicas de reconocimiento emocional, como el semáforo emocional, el termómetro de las emociones y el tablero de emociones, que ayudan a identificar y expresar los sentimientos. Asimismo, se mencionan estrategias de autocontrol conductual, como la técnica de la tortuga, el uso del reloj de arena y el refuerzo positivo, orientadas a fomentar la pausa y el cumplimiento de normas. Las técnicas de relajación física, tales como soplar el globo, la técnica de la vela y la flor o la relajación muscular progresiva, facilitan la reducción de la tensión y la respiración consciente.

Por otra parte, se resalta la importancia de los espacios sensoriales, como el “rincón seguro” o los objetos sensoriales, que brindan un entorno adecuado para la calma. Finalmente, los especialistas destacan el valor de las actividades creativas pintar, dibujar o modelar plastilina y de la visualización guiada, como recursos que permiten al niño canalizar emociones y desarrollar estrategias de autocontrol desde el entorno familiar.

Tabla 11 Tolerancia a la frustración y conducta desafiante

1. ¿Cómo trabaja la tolerancia a la frustración en niños y niñas con alta exposición a pantallas?	
1 Técnicas de autorregulación emocional	Semáforo emocional, técnica de la tortuga, tarjeta de emociones, respiración
2 Estrategias conductuales de manejo y adaptación	Refuerzos instantáneos, moldeamiento, retraso de la recompensa, exposición gradual
3 Actividades mediadoras y recreativas	Juegos de mesa, actividades reforzantes
4 Enfoques de acompañamiento emocional y normativo	Validar emociones, establecer límites firmes, enseñar técnicas de relajación

Los expertos coinciden en que el trabajo de la tolerancia a la frustración en niños con alta exposición a pantallas requiere la combinación de estrategias emocionales y conductuales. Entre las técnicas más mencionadas se encuentran el semáforo emocional, la técnica de la tortuga y el uso de tarjetas de emociones, las cuales permiten reconocer los estados emocionales y favorecer la autorregulación. Asimismo, destacan la importancia de los refuerzos instantáneos, el moldeamiento, el retraso de la recompensa y la exposición gradual, como medios para fortalecer la capacidad de espera y la adaptación a normas.

Los especialistas subrayan también el valor de los juegos de mesa y las actividades reforzantes, que además de promover la socialización, ayudan al niño a gestionar la frustración de forma lúdica. Finalmente, se resalta la necesidad de validar las emociones y establecer límites firmes, enseñando a los padres y educadores a acompañar al niño en el proceso de relajación y afrontamiento de la frustración.

Aguilar G., M., & Aragón, (2014) presentan su libro *Desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes.: programa para padres, docentes y psicólogos*, los autores publican el libro en el año 2014, por la editorial “Trillas”, en el texto se abordan temas como: El pensamiento social: de la teoría a la práctica, la importancia del vínculo efectivo en el desarrollo humano, el desarrollo de las habilidades sociales: cómo construye el niño su persona y su posición en el mundo, estrategias del colegio en el desarrollo de las

habilidades sociales, técnicas de autocontrol emocional, el niño poco asertivo y el niño con pocos amigos.

2. ¿Qué protocolos conductuales recomienda para berrinches asociados a retiro de celular?	
	Estrategias mencionadas por los Expertos
1 Prevención y preparación	Negociación, contrato de uso del teléfono, establecimiento de normas y límites claros, anticipación con aviso previo de 10 minutos
2 Manejo durante la conducta desafiante	Tiempo fuera en caso de incumplimiento, identificación de la función de la conducta, enseñanza de habilidades alternativas
3 Refuerzo y acompañamiento positivo	Refuerzo positivo del cumplimiento, establecimiento de consecuencias lógicas, ofrecer una actividad conjunta o alternativa, uso de un lugar especial para guardar el teléfono

Los terapeutas entrevistados coinciden en que el manejo de los berrinches asociados al retiro del celular requiere la aplicación de protocolos conductuales estructurados que incluyan fases de prevención, intervención y refuerzo. En la fase preventiva, recomiendan establecer normas y límites claros, realizar negociaciones o contratos de uso del teléfono y anticipar con avisos previos el momento del retiro, evitando reacciones impulsivas. Durante la aparición de la conducta desafiante, se sugiere aplicar estrategias como el “tiempo fuera”, la identificación de la función del berrinche y la enseñanza de habilidades alternativas que sustituyan la conducta inapropiada. Finalmente, en la etapa de acompañamiento, destacan la importancia del refuerzo positivo, la aplicación de consecuencias lógicas y la oferta de actividades conjuntas o alternativas, así como la creación de rutinas visuales o lugares específicos para guardar el dispositivo. Estas prácticas contribuyen a promover la autorregulación y a consolidar límites saludables en el uso de la tecnología.

La UNICEF (2025) en su artículo *Cómo manejar los berrinches, Tips para mamás, papás y cuidadores* plantea recomendaciones prácticas para saber qué hacer antes, durante y después de un berrinche, desde la mirada de la crianza positiva.

Lo primero que debes saber es que un berrinche no es manipulación ni capricho, ni desobediencia. Es una descarga emocional intensa que ocurre cuando niñas y niños se sienten frustrados, cansados o desbordados.

No pierdas de vista que sus cerebros se están desarrollando y no tienen las mismas herramientas que tenemos las personas adultas para autorregular sus emociones.

La prevención es poderosa. Aunque no siempre podemos evitar un berrinche, sí podemos reducir su frecuencia o intensidad si atendemos hacemos estas acciones:

Detecta y cubre necesidades básicas: hambre, sueño, sed, calor, incomodidad.

Establece rutinas claras que les den seguridad y anticipación a tus niños y niñas.

Evita situaciones que sabes que los desbordan, hasta que estén listos para enfrentarlas.

Ofrece opciones sencillas para que sientan control y que puedan escoger:

Ten a mano recursos que sabes que les ayudan a calmarse: un peluche, una manta; o actividades como respirar juntos o salir a caminar.

Tabla 12 Sueño, rutina y hábitos saludables-

1. ¿Qué rutinas recomienda antes de dormir para reducir el uso de pantalla	
Componente	Estrategias o recomendaciones de los expertos
1 Corte o desconexión digital	Apagar pantallas entre 60 y 90 minutos antes de dormir, evitar el uso de celular, tableta o televisor, incluir a los adultos en esta práctica
2 Rutina de higiene y preparación física	Baño o ducha, colocarse pijama
3 Actividades calmadas y de autorregulación	Dibujo libre, reconocimiento de emociones, técnicas de respiración, actividades de relajación
4 Momentos de conexión afectiva y cierre del día	Lectura o audio cuentos, oración en familia, interacción afectiva con adultos
5 Organización ambiental y consistencia	Mantener un ambiente oscuro o con poca luz, uso de horarios visuales, límites claros y constantes

Los terapeutas entrevistados coinciden en que la reducción del uso de pantallas antes de dormir requiere del establecimiento de rutinas estructuradas y predecibles que favorezcan la autorregulación infantil. García & Izquierdo, (2025) manifiestan que la higiene del sueño se refiere a un conjunto de hábitos y prácticas conductuales y ambientales que promueven un sueño saludable. Son recomendaciones desarrolladas a

partir de la investigación sobre los ritmos circadianos y los factores que influyen en el sueño.

Los terapeutas entrevistados sugieren en primer lugar, se recomienda realizar un corte tecnológico entre 60 y 90 minutos antes de la hora de dormir, evitando el uso de dispositivos electrónicos tanto por parte de los niños como de los adultos del hogar. En la segunda fase, se enfatiza la rutina de higiene y preparación física, que incluye el baño y el cambio a pijama, asociando estas acciones al inicio del descanso. Posteriormente, se sugiere incorporar actividades tranquilas como el dibujo libre, la respiración profunda, el reconocimiento de emociones o la escucha de audio cuentos, las cuales contribuyen a la relajación y la reducción de estímulos externos. Finalmente, los expertos destacan la importancia de promover momentos de conexión afectiva, como la lectura o la oración en familia, y de mantener límites claros mediante el uso de horarios visuales, asegurando coherencia en las rutinas nocturnas. Estas prácticas, en conjunto, promueven un descanso saludable y una disminución progresiva en la dependencia del uso de pantallas.

Tabla 13 Psicoeducación a familia y a escuela

1. ¿Qué mensajes psicoeducativos claves transmite a cuidadores y docentes?	
Eje psicoeducativo	Mensajes claves transmitidos a cuidadores y docentes
1 Comprensión funcional de la conducta	Toda conducta tiene una función”; “El adulto debe intentar descifrar qué busca o evita el niño”
2 Conducta como aprendizaje modificable	La conducta se aprende y puede modificarse mediante refuerzos, rutinas y modelado
3 Enseñanza de la autorregulación emocional	” La autorregulación se enseña, no se exige”; estrategias: respiración, pausa, auto instrucciones
4 Uso responsable de pantallas	“Las pantallas no deben ser un calmante emocional

Los especialistas entrevistados destacan que la psicoeducación a las familias y al personal docente constituye un componente esencial en la prevención y manejo de

conductas desafiantes en la infancia. De acuerdo con sus aportes, el primer mensaje fundamental es que toda conducta tiene una función, por lo que resulta necesario que el adulto comprenda qué necesidad o dificultad se encuentra detrás de cada comportamiento.

En segundo lugar, se enfatiza que la conducta es aprendida y, por tanto, modificable a través de estrategias como el refuerzo positivo, el establecimiento de rutinas y el modelado. Asimismo, se resalta que la autorregulación emocional no puede exigirse, sino que debe enseñarse mediante prácticas concretas, como ejercicios de respiración, pausas activas o auto instrucciones.

Los expertos también advierten que el uso de pantallas no debe convertirse en un calmante emocional, ya que su empleo excesivo interfiere en la regulación conductual, la atención y los patrones de sueño. Además, se recuerda que los cuidadores y docentes actúan como modelos, de modo que su propio manejo emocional y conductual influye directamente en las respuestas de los niños.

Finalmente, se propone un enfoque restaurativo y educativo, en el cual el adulto busca comprender la función de la conducta y enseñar al niño formas más adecuadas de expresar sus emociones o necesidades, en lugar de recurrir al castigo.

Bernal Bernal et al., (2021) plantean que las formas de relacionar e interactuar han ido transformándose con la aparición de las TIC, cambiando además, las formas de comunicación y socialización al interior de los hogares, produciendo una fuerte preocupación en cuanto a los aspectos negativos que ocasionan las redes sociales en la vida de cada persona, especialmente de los niños, niñas y adolescentes que hacen uso de dichas herramientas y en muchas ocasiones sin un control o vigilancia por parte de sus padres o cuidadores debido al desconocimiento digital que tienen acerca de los riesgos o perjuicios a los que están expuestos sus hijos e hijas. Por lo anterior, se considera necesario e indispensable que la población adulta se alfabetice en el reconocimiento y uso de las TIC, relacionado con el “¿Qué? ¿Cómo? y de qué forma influye el uso de las redes sociales en sus hijos, para brindar acompañamiento efectivo en el control y vigilancia de estos, contando con una serie de estrategias que

intensifiquen su labor de cuidado y control, regulando el uso de las redes y evitando repercusiones negativas en los NNA.

Tabla 14 Técnicas específicas por edad y condición

1. ¿Qué cambia en el enfoque según la edad? (3 a 5, 5 a 8)		
Rango de edad	Técnicas y estrategias	Aspectos adaptativos
3 a 5 años	Método lúdico, juegos, actividades sencillas, reforzamiento constante	Sesiones cortas, lenguaje simple, demandas bajas, refuerzo inmediato, enfoque en reglas básicas y límites
5 a 8 años	Historias sociales, trabajo de la inteligencia emocional, juegos más estructurados	Lenguaje más elaborado, demandas más significativas, refuerzos menos inmediatos, enseñanza de normas más complejas
General /individualización	Todas las técnicas deben adaptarse a cada niño según su desarrollo y entorno	El enfoque no es uniforme; los resultados y la eficacia dependen del niño y su contexto

Los expertos coinciden en que las técnicas terapéuticas deben adaptarse a la edad y al desarrollo individual de cada niño. Para los menores de 3 a 5 años se recomienda un método lúdico, con juegos que enseñen reglas y límites, sesiones cortas, lenguaje sencillo y refuerzos constantes. En el rango de 5 a 8 años, las estrategias pueden incluir historias sociales y trabajo de inteligencia emocional, con demandas más significativas y refuerzos menos inmediatos. (Castillo Ledo et al., 2012) Manifiestan que la terapia se dirige hacia la modificación de las conductas desadaptativas que son específicas y manifiestas. También se tratan las cogniciones y las emociones que acompañan a la conducta manifiesta, pero en una forma más concreta y directa.

El acento principal se pone en los problemas actuales del paciente. Se plantea como indispensable la evaluación de los resultados del tratamiento. Los terapeutas conductuales establecen una relación estrecha entre el diagnóstico, la evaluación y el

tratamiento; siendo los dos elementos primeros la base sobre la cual se lleva a cabo el tratamiento.

En todos los casos, se enfatiza que el enfoque debe individualizarse, ya que, aunque los niños se encuentren dentro de rangos similares, cada uno presenta características y necesidades particulares que determinan la selección y el éxito de las técnicas aplicadas.

2. ¿Qué herramientas específicas recomienda para cada tramo de edad?	
Rango de edad	Herramientas y estrategias recomendadas
3 a 5 años	Economía de fichas visuales y atractivas, juego de roles, refuerzo positivo inmediato, técnicas de autorregulación sencillas, cuentos
5 a 8 años	Entrenamiento en auto instrucciones, reestructuración cognitiva sencilla, economía de fichas con metas concretas, rincón de la calma, reloj y agendas visuales
General Adaptación	/ Juegos de mesa, juegos simbólicos, historietas, todas las herramientas adaptadas a la edad y contexto del niño

Los expertos coinciden en que las herramientas terapéuticas deben adaptarse a la edad y al contexto de cada niño. Para los niños de 3 a 5 años, se recomiendan estrategias lúdicas y visuales, como la economía de fichas con caritas, el modelamiento mediante juegos de roles, refuerzos inmediatos, técnicas sencillas de autorregulación y el uso de cuentos, con el fin de favorecer la comprensión de reglas, límites y emociones.

En el grupo de 5 a 8 años, se sugiere implementar estrategias más estructuradas, como el entrenamiento en auto instrucciones, la reestructuración cognitiva sencilla, economía de fichas con metas concretas, rincón de la calma y herramientas visuales como relojes y agendas, orientadas al desarrollo de la autorregulación, planificación y manejo emocional.

Finalmente, todos los expertos subrayan que las herramientas deben adaptarse al contexto y características individuales del niño, considerando juegos de mesa, juegos simbólicos o historietas, y que ninguna técnica puede aplicarse de forma indiscriminada, sino ajustándose al desarrollo, necesidades y entorno familiar del menor.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) no es aplicable en su forma original con niños pequeños, toda vez que, de acuerdo con Knell (2017) requiere identificar y modificar patrones de pensamiento distorsionados por medio de preguntas que requieren de una introspección; así que es una forma diseñada especialmente que se ajusta al desarrollo cognitivo y afectivo de los niños con edades de 3 a 8 años, debido a que según Vega y 3 Saracini (2018), para un niño el juego es la expresión natural de comunicación y exploración (Rosas Bejarano et al., 2018).

3. ¿Qué adaptaciones recomienda para neurodiversidad?	
Dimensión	Estrategias y adaptaciones recomendadas
1 Estructura y rutina	Horarios fijos, rutinas claras, anticipación de cambios, flexibilidad en la estructura
2 Apoyos visuales y comunicativos	Pictogramas, agendas visuales, instrucciones paso a paso, lenguaje claro y concreto, entornos alusivos con comunicación directa
3 Ambiente y estímulos sensoriales	Espacios con pocos distractores, ajuste de ruido y luz, entornos adaptados sensorialmente
4 Refuerzos y seguimiento individualizado	Reforzamiento inmediato y claro, evaluación individual, maestra sombra, terapia individualizada
5 Adaptaciones curriculares y metodológicas	Adaptación de currículo, metodologías, mobiliario, evaluaciones, objetivos y entornos sociales
6 Enfoque socioemocional y de aceptación	Fomento de comprensión y aceptación de fortalezas y necesidades únicas

Los expertos coinciden en que el trabajo con niños neurodivergentes requiere la implementación de adaptaciones múltiples y flexibles que consideren las características individuales de cada niño. En primer lugar, se recomienda mantener estructuras claras, con horarios fijos, rutinas predecibles y anticipación a los cambios, garantizando seguridad y estabilidad. Asimismo, se enfatiza el uso de apoyos visuales y comunicativos, como pictogramas, agendas visuales e instrucciones paso a paso, junto con un lenguaje claro y concreto, para facilitar la comprensión y la autonomía.

La adaptación del entorno y de los estímulos sensoriales es igualmente importante, incluyendo espacios con pocos distractores, control de ruido y luz, y entornos alusivos

que favorezcan la concentración. Los especialistas también destacan la relevancia de un refuerzo inmediato y claro, junto con la evaluación individualizada y la posibilidad de contar con apoyo de maestra sombra o terapia individualizada, según las necesidades de cada caso.

Por otra parte, se sugiere la adaptación curricular, metodológica, de mobiliario, de evaluaciones y de objetivos, con el fin de garantizar la accesibilidad y la participación en los entornos educativos y sociales. Finalmente, los expertos subrayan la importancia del enfoque socioemocional, promoviendo la comprensión y aceptación de las fortalezas y necesidades únicas de cada niño, reforzando así un entorno inclusivo y respetuoso de la diversidad.

Musich & Aragón-Daud, (2022) mencionan que la TCC es potencialmente útil para las personas con TEA sin Discapacidad Intelectual (DI) y el abordaje de los trastornos mentales comórbidos. Es una terapia orientada a objetivos, generalmente a corto plazo (en promedio de 6 a 20 sesiones), basada en teorías cognitivas y conductuales del comportamiento humano y en la psicopatología. Se sustenta en algunas ideas centrales: 1) nuestras cogniciones o pensamientos, emociones o sentimientos y conductas o respuestas están interrelacionadas; 2) los estilos de pensamiento y las respuestas desadaptativas hacia las experiencias angustiantes contribuyen al desarrollo y mantenimiento de los trastornos mentales, y 3) las emociones negativas pueden reforzar, y a su vez son amplificadas por, los estilos de pensamiento y las conductas desadaptativas.

Tabla 15 Diseño de plan auto administrado en casa

1. ¿Si debería proponer un plan de 4 semana para una familia, ¿Qué paso incluiría?	
Paso/ semana	Acción recomendada
Semana 1: Psi coeducación familiar	Reunión inicial 30-40 min, explicar autorregulación, revisar creencias y etiquetas
Semana 2: Diseño de rutinas visuales	Crear rutinas visuales mañana-tarde-noche, anticipación a cambios, protocolos de actuación ante berrinches
Semana 3: Diseño de rutinas visuales	Revisar horarios y lugares sin pantalla, rituales de desconexión, lectura, música, juegos de mesa, creación de rincón regulador con materiales sensoriales
Semana 4: Seguimiento y evaluación	Revisar avances, reforzar logros, evaluar efectividad de técnicas, talleres psicoeducativos, moldeamiento de conductas, ajuste de estrategias según contexto

Los expertos coinciden en que un plan autoadministrado en casa para el seguimiento de niños con alta exposición al celular debe estructurarse en fases progresivas y adaptadas al contexto familiar y a las características del niño.

En la primera fase, se recomienda realizar una reunión inicial con la familia, donde se psico eduque sobre la autorregulación, se revisen creencias y etiquetas erróneas y se establezcan expectativas claras. La segunda fase consiste en diseñar rutinas visuales para mañana, tarde y noche, incluyendo protocolos de actuación frente a conductas desafiantes y anticipación a cambios.

La tercera fase se centra en la regulación del uso de pantallas y la creación de espacios de calma, mediante límites claros, rituales de desconexión, actividades tranquilas y la implementación de un rincón regulador con materiales sensoriales y de autorregulación.

Finalmente, la cuarta fase implica seguimiento y evaluación de avances, reforzando logros, revisando dificultades, ajustando estrategias según la efectividad y ofreciendo apoyo complementario mediante talleres psicoeducativos y moldeamiento conductual.

Todas las acciones deben individualizarse según el niño y su contexto, promoviendo la autonomía, la autorregulación y la consistencia familiar. Según Castillo Ledo et al., (2012) La estrategia terapéutica se desarrolla en varias fases encadenadas: primero se realiza un análisis funcional de la conducta, luego se definen objetivos y metas terapéuticas claros, se procede a la ejecución del plan de tratamiento, se evalúan sistemáticamente los resultados obtenidos y, finalmente, se culmina la terapia con un plan de seguimiento que permita mantener los cambios logrados. En este proceso, el terapeuta conductual asume un rol activo y directivo, funcionando como un guía y maestro, experto en el diagnóstico y tratamiento de las conductas desajustadas.

Tabla 16 Indicadores y seguimientos

¿Qué indicadores considera útiles (ejemplo, horas frente a pantalla, calidad de sueño, conducta en casa y escuela) y cada cuanto debería revisarse?			
Indicador	Frecuencia	de	Justificación / Comentarios de expertos
	seguimiento		
Tiempo y estilo de uso de pantallas	Mensual		Permite identificar patrones generales de exposición y estilos de uso
Autorregulación	Mensual/ observación	según	Evalúa la capacidad del niño de manejar emociones y conducta
<u>Higiene y calidad del sueño</u>	<u>Diario</u>		<u>Considerado el indicador más importante; refleja bienestar físico y emocional</u>
Alimentación	Mensual		Permite evaluar hábitos saludables y su relación con conducta y atención
Actividad física	Mensual		Monitoreo de ejercicio y estimulación física
Establecimiento de límites	Mensual		Evalúa consistencia de normas y efectividad de estrategias parentales
Figuras de apego y vinculación	Mensual		Analiza calidad del vínculo afectivo con cuidadores y su influencia en conducta
Conducta en casa y escuela	Diario		Variabilidad según contexto; permite ajustar estrategias de intervención

Los expertos consultados coinciden en que el seguimiento del comportamiento y bienestar de los niños frente al uso del celular requiere un conjunto integral de

indicadores, que incluyen el tiempo y estilo de uso de pantallas, autorregulación, higiene y calidad del sueño, alimentación, actividad física, establecimiento de límites, y figuras de apego y vinculación.

Se destaca que la calidad del sueño constituye el indicador más relevante, por lo que su observación debe ser diaria, al igual que el monitoreo de la conducta en los diferentes contextos, como casa y escuela, dado que las respuestas conductuales varían según el entorno. Otros indicadores, aunque también necesarios, pueden revisarse con menor frecuencia, por ejemplo, una vez al mes, para detectar patrones generales y evaluar la efectividad de las estrategias implementadas. Esta combinación permite un seguimiento integral, ajustando la intervención según las necesidades y el contexto individual de cada menor.

Según Fung Fallas et al., (2020) El uso generalizado de dispositivos electrónicos y la normalización de los dispositivos de pantalla en el dormitorio se acompaña de una alta prevalencia de falta de sueño, que afecta a la mayoría de los adolescentes y al 30% de los niños pequeños, preescolares y en edad escolar. Se ha visto que pasar varias horas al día en dispositivos electrónicos se asocia con una menor duración del sueño en todas las edades.

A partir de las necesidades expresadas por padres, madres, cuidadores y niños, y retomando las estrategias sugeridas por los especialistas, se elaboró un manual de estrategias autoadministradas dirigido a las familias, concebido como una guía sencilla y práctica para acompañar a niños y niñas que presentan afectaciones en su comportamiento vinculadas al uso excesivo del celular. En este manual se recopilan orientaciones concretas para abordar manifestaciones como irritabilidad, distracción, conductas impulsivas, falta de atención, alteraciones del sueño y baja tolerancia a la frustración.

De esta manera, el manual reúne actividades y pautas claras que los adultos pueden aplicar en casa sin necesidad de supervisión profesional constante, favoreciendo un rol más activo de la familia en el acompañamiento cotidiano. Así, se convierte en un recurso

accesible que ayuda a regular el uso del celular y a promover comportamientos más adaptativos en el entorno familiar.

XI. Conclusiones

Las evidencias analizadas permiten afirmar que la incidencia del celular sobre la conducta infantil es real y modulable. No se trata de un fenómeno uniforme, sino de un efecto que emerge con mayor fuerza cuando el dispositivo ocupa funciones regulatorias y las transiciones no están previstas. Bajo encuadres previsibles y acompañamiento consistente, la respuesta conductual se ordena y la participación del niño o la niña en actividades no digitales se restablece sin necesidad de restricciones drásticas.

Este patrón orienta una línea clara de intervención educativa y familiar, organizar el uso del dispositivo con reglas visibles, cerrar con secuencias de transición breves y ofrecer alternativas de alta valencia. La clave no es “más o menos minutos” en abstracto, sino cuándo, cómo y para qué se utiliza. Al reubicar el celular fuera de franjas sensibles y al elevar el valor del entorno no digital, disminuye la reactividad y mejora la disponibilidad atencional y social del menor.

A nivel institucional, el centro puede reunir estos hallazgos mediante pautas psicoeducativas estandarizadas para cuidadores, cartillas simples de transición, ejemplos de contenidos adecuados para el tramo final antes del cierre, y rutinas de co-juego inicial que faciliten el enganche con pares. La formación breve del personal y de las familias en estas micro técnicas incrementa la probabilidad de que los cambios se sostengan en casa y en el centro.

Metodológicamente, los resultados obtenidos justifican profundizar en análisis diferenciales por forma de uso, momento del día y tipo de contenido, así como en indicadores funcionales. Avanzar en estas capas permitirá pasar de descripciones generales a perfiles de riesgo y protección más precisos, útiles para la toma de decisiones clínicas y educativas.

En conjunto, el objetivo propuesto queda atendido la relación entre celular y comportamiento infantil se explica mejor como un vínculo condicionado por las prácticas de mediación y el diseño de la rutina que como un efecto inevitable del dispositivo. Traducido a acción, el foco es de ingeniería cotidiana, anticipar, encuadrar y proponer.

Cuando esas piezas están en su sitio, el celular deja de desorganizar y puede integrarse, con límites, como un recurso más dentro de la vida diaria.

Para dar cumplimiento al tercer objetivo, se analizaron las entrevistas realizadas a cinco expertos, a partir de las cuales se identificaron recomendaciones y lineamientos comunes que permitieron construir una propuesta de estrategias orientadas a regular el uso del celular y mejorar el comportamiento infantil. Esta propuesta se concreta en un manual de estrategias autoadministradas, diseñado para que padres, madres y cuidadores puedan aplicarlas de forma directa en el hogar.

XII. Recomendaciones

Para la Universidad

- Incorporar talleres de diseño de instrumentos para primera infancia (lenguaje, carga cognitiva, observación), análisis descriptivo riguroso y reporte ético de hallazgos.
- Establecer convenios marco con centros infantiles para prácticas supervisadas, acceso a poblaciones y líneas de investigación continuas.
- Elaborar guías psicoeducativas breves para familias y docentes, con materiales de libre acceso.

Para futuros investigadores

- Ampliar tamaño y diversidad muestral, comparar grupos por tipo de contenido, acompañamiento y franjas horarias, considerar diseños longitudinales cortos.
- Construir baterías breves con escalas Likert claras y reactivos conductuales observables, incluir módulos de contexto.
- Combinar encuesta, observación estructurada y diarios de rutina de cuidadores; usar indicadores compuestos.
- Asegurar consentimientos diferenciados, y plan de devolución útil para participantes y centros.

Para el CEDED

- Definir y comunicar reglas institucionales.
- Protocolo de 4 pasos para cierre de dispositivo, materiales visuales en aula y hogar.
- Priorizar narrativas lentas y co-visionado para el tramo final previo al cierre, evitar contenido altamente fragmentado antes de transiciones sensibles.
- Bancos de actividades cortas con roles definidos para facilitar enganche.

XIII-Referencias -Bibliografía

- Bernal Bernal , M. V., Pérez Diaz , M. C., & Prado Guiza , M. (2021). *Cartilla digital para la sensibilización y alfabetización a padres, madres o cuidadores sobre el uso adecuado de las tic en la*. Bogota.
- Gámez García , N. E., Torrez López , J. J., & a González González, B. J. (28 de ENERO28 de 2017). Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/7464/1/18025.pdf: https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/7464/1/18025.pdf
- Castillo Ledo, I., Ledo González , H. I., & Ramos Barroso, A. A. (2012). *Psicoterapia Conductual en niños: estrategia terapéutica de primer orden*.
- Castillo Ledo,, I., Ledo González, H. I., & Ramos Barroso, A. A. (2012). *Psicoterapia Conductual en niños: estrategia terapéutica*.
- García, A. I., & Izquierdo , P. (2025). LA HIGIENE DEL SUEÑO: UN PILAR FUNDAMENTAL PARA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Centr de Recilience psicología y bienestar*.
- Musich, F., & Aragón-Daud, A. (2022). *Adaptaciones de las terapias psicológicas para adultos con Trastornos del Espectro Autista sin Discapacidad Intelectual*.
- Rosas Bejarano, K. J., Moreno Jimenez, S., & Gómez Giraldo, V. (s.f.). *Terapia de juego como técnica psicoterapéutica del enfoque cognitivo-conductual, conocimientos y experiencias de algunos psicoterapeutas*.
- Aguilar G,, M., P., & Aragón, L. (2014). *Desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes: programas para padres, docentes y psicólogos*. Tillas.
- Alvarez, M. (2024). *Terapia Cognitivo Conductual en niños: ¿Es util? Neuro Class*.
- Arroyave Fernández, A., Benítez Herrera , X., & Gutiérrez Cortés , J. (2018). *Influencia del uso de la Tecnología celular en los niños y niñas de los grados 4º y 5 º del Colegio Ana María Janer en el Municipio de Bello- Antioquia en el año 2018*. Facultad de Ciencias Sociales Humanas y Sociales, Bello Antioquia. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.uniminuto.edu/server/api/content/bitstreams/5e13f84c-0129-4f71-995b-75a3f124d813/content
- Barroso, G., & Lazo, M. (2008). *Modos de intervención de los padres en el conflicto que supone el consumo de pantallas. Revista Latina de Comunicación Social, 11(63), 238-252*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/819/81912006019.pdf
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Pearson. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf

- Blanco, P.-M. B., F., Cid-Hernan , G., Ortega , J., & Germano, G. (2022). Problemas comportamentales en la infancia: conceptualización, evaluación e impacto. *Revista Subjetividad y procesos cognitivos*, 29.
- Blanco, P.-M. B., Fernández, C.-H. G., Ortega-Javiera, & Germano-Guadalupe. (2022). Problemas Comportamentales en la Infancia: conceptualización, evaluación e impacto. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 26(2), 29. Retrieved from <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15578>
- Blandon Alvarez, A., & Turcios Gomez, G. (2010). Documento sobre el uso responsable de las tecnologías. Recuperado el 26 de SEPTIEMBRE de 2025, de https://nicaraguaeduca.mined.gob.ni/wp-content/uploads/2020/08/Uso-responsable-de-las-TIC_MINED.pdf
- CADENA, K. A. (2020). Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas). *SCIELO*.
- Cajal, S. R. (s.f.). <https://aela.es/>. Obtenido de https://aela.es/salud/la-adiccion-a-las-nuevas-tecnologias/#la_adiccion_a_las_nuevas_tecnologias_un_analisis_psicologico_de_la_era_digital
- Candell, M. S. (28 de agosto de 2025). <https://adiccionesconductuales.som360.org/es/articulo/papel-familia-uso-pantallas>. Obtenido de <https://adiccionesconductuales.som360.org/es/colaborador/maribel-serra-candell>
- Carrasco Rivas, F., Droguett Vocar, R., Huaiquil Cantergiani, D., Navarrete Turrieta, A., Quiroz Silva, M., & Binimelis Espinoza, H. (2017). El uso de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar. *Cultura hombre y sociedad*, 27(1). doi:<http://dx.doi.org/10.7770/cuhso-v27n1-art1191>
- CEDEC. (2023). Implicaciones del uso de dispositivos móviles en edades tempranas. *Centro nacional de desarrollo curricular*.
- Christakis, D., Benedikt Ramirez, J. S., Ferguson, S. M., & Ravinder, S. (2018, 10 02). Cómo la exposición temprana a los medios puede afectar la función cognitiva: una revisión de los resultados de observaciones en humanos y experimentos en ratones. *Psychology, Society & Education*, 115(40), 1-9. doi:[doi:doi.org/10.1073/pnas.1711548115](https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115)
- Elvir Rodríguez, L.-V., & Mojica Gutiérrez, D.-M. (2017). Influencia de la TIC's en el comportamiento alimentario de los estudiantes del colegio Tomás Borge Martínez,. *Influencia de la TIC's en el comportamiento alimentario de los estudiantes del colegio Tomás Borge Martínez*. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA UNAN-Managua, Managua, Nicaragua. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/9776/>
- Estrada, J. A. (2024). Terapia cognitivo Conductual con niños . *Asociacion Mexicana de Psicoterapia y educacion* .
- Franz Torrez, M. R., & Lopez Cruz, M. A. (2022). Smartphones y Tablets, desarrollo psicológico y aprendizaje infantil: . *Revista de psicologia y Educacion*, 53.
- Fung Fallas, M. P., Rojas Mora , E. J., & Delgado Castro, L. G. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia* .

- García, J. M., Merín, L., & Ricarte, J. J. (2025). Influencia del Tiempo de Pantallas en Conductas Externalizantes e Internalizantes en Niños de 6-12 Años. *Revista de Psicología y Educación*, 20(2), 89-98. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/268.pdf?utm
- Garrido, M. P., & Gutierrez, A. (2023). Desarrollo Cognitivo de Piaget: Etapas claves. *Red Educativa .Net*.
- González, S., Quintela, R., Rodríguez Machado, E., & Quintela Rebollo, N. (2023, 10 11). Uso de los dispositivos móviles en la infancia: oportunidades y peligros. *Psychology, Society & Education*, 15(3), 1-9. doi:doi.org/10.21071/psye.v15i3.160103
- Guzmán Garmendia, o. U., & Ruiz Mayorga, A. E. (13 de diciembre de 2017). *Dependencia tecnológica en los estudiantes universitarios de III año de la carrera de Ciencias Sociales del turno sabatino de la FAREM-Estelí con respecto Facebook y Whatsapp*. Obtenido de https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/7460/: http://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/7460
- Hosokawa, R. y. (25 de 07 de 2018). Asociación entre el uso de la tecnología móvil y la adaptación infantil en los primeros años de la escuela primaria. *Plos One*, 13(12). doi:doi.org/10.1371/journal.pone.0199959
- IFT. (2024). *Encuesta Nacional de Consumo de Contenidos Audiovisuales*. Instituto Federal de Telecomunicaciones. Instituto Federal de Telecomunicaciones. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://somosaudiencias.ift.org.mx/archivos/6_REPORTE_ENCCA_2024_o.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Jerez, V., & Martínez, P. (17 de octubre de 2023). <https://neuro-centro.com/uso-de-dispositivos-digitales-e-impacto-negativo-en-el-desarrollo-de-los-ninos-y-ninas/>. Recuperado el 26 de SEPTIEMBRE de 2025, de <https://neuro-centro.com/uso-de-dispositivos-digitales-e-impacto-negativo-en-el-desarrollo-de-los-ninos-y-ninas/>
- Knox, J. (05 de 23 de 2019). What does the 'postdigital' mean for education? Three critical perspectives on the digital, with implications for educational research and practice. *Postdigital Science and Education*, 1, 357-370. *Springer Nature*, 1, 357-370. doi:https://doi.org/10.1007/s42438-019-00045
- Lorena, E. (2021). *Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet, Guía para las familias*. UNICEF. Montevideo: UNICEF. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unicef.org/lac/media/41866/file/Pantallas-en-casa.pdf?utm
- Manuela, A. (2024). Terapia Cognitivo Conductual en niños ¿Es útil? *NeuroClass*.
- Medina Sanchez, N. (2017). La Creatividad en los Niños de Prescolar, un Reto de la Educación Contemporánea. *Revista Iberoamericana de eficiencia y calidad de la educacion*.
- mente, p. y. (2019). Cómo afectan las nuevas tecnologías en la infancia. *psicologis educativa y del desarrollo*.

- Metepec, P. I. (11 de marzo de 2025). Obtenido de <https://psicologiametepec.com/el-impacto-del-uso-del-celular-en-los-menores-de-edad/>
- Muñoz Bellys , H., & Aguirre Castro , M. (2016). Impacto social de la tecnología en las familias del barrio Emir Cabeza Waslala RACCN 2016. *Impacto social de la tecnología en las familias del barrio Emir Cabeza Waslala RACCN 2016*. UNIVERSIDAD DE LAS REGION AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE URACCAN, Waslala. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.uraccan.edu.ni/1426/1/Monograf%C3%ADa%20Hilsa%20y%20Mar%C3%ADa.pdf
- Nora E. Corea Arteta otros Fresia K, L. E. (2021). *Influencia del uso de dispositivos tecnológicos en niños(as) en las edades de 3 a 9 años en la escuela María Antonieta Raudales Mangas, del municipio*. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA - LEÓN, Leon, Nicaragua . Obtenido de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9512/1/251522.pdf>
- Nora Elizabeth Corea Arteta, o. F. (2021). *Influencia del uso de dispositivos tecnológicos en niños(as) en las edades de 3 a 9 años*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua – León, leon, Nicaragua. Recuperado el 2021, de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9512/1/251522.pdf>
- Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E., & Villagómez Paucar, A. (2014). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogota: Bogotá: Ediciones de la U. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.lopezgalvezasesores.com/descargas/metodologia_investigaci%C3%B3n.pdf
- Oflu, A., Tezol, O., Yalcin, S., Yildiz, D., Ozdemir, D., Cicek, S., & Nergiz, M. (2021). El uso excesivo de pantallas está asociado con labilidad emocional en niños preescolares. *Arch Argent Pediatr* , 119(2), 106-113.
- OMS(Paraguay). (2023). <https://www.mspbs.gov.py/portal/27094/oms-recomienda-evitar-exponer-a-nintildeos-menores-de-dos-antildeos-de-vida-a-pantallas.html>. Obtenido de <https://www.mspbs.gov.py/portal/27094/oms-recomienda-evitar-exponer-a-nintildeos-menores-de-dos-antildeos-de-vida-a-pantallas.html>
- OPS. (2019). *Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/24-4-2019-para-crecer-sanos-ninos-tienen-que-pasar-menos-tiempo-sentados-jugar-mas?utm>
- Pacurucu Pacurucu, A. L., & Pinos Brito, A. K. (s.f.). *PATRONES CONDUCTUALES PRESENTES EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS FRENTE AL USO DE LA TEGNOLOGIA*. Universidad del Azuay, Ecuador.
- Puma, C. A. (2022). *Relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento academico en estudiantes de educapón básica superior de la unidad educativa chiquintad. Periodo octubre 2021- febrero 2022*. Universidad Politécnica Salesiana. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22650/1/UPS-CT009800.pdf

- Puy, C. L. (2023). Cómo afectan las pantallas en el desarrollo de los niños de 3 a 6 años. *Trabajo Fin de Grado*. Zaragoza.
- Restrepo Capo, J., Forero, J., Obandy, D., & Mejía Lozano, M. (2024). Uso de pantallas, interacciones familiares y problemas exteriorizados en una muestra de niños/as. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica / Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 29 (3), 201-212, 2024, 29(3), 201-212. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/387017383_Uso_de_pantallas_interacciones_familiares_y_problemas_exteriorizados_en_una_muestra_de_ninos_colombianos_Screen_use_family_interactions_and_externalizing_problems_in_a_sample_of_Colombian_children
- Rivas García, J. A. (2021). *Influencia del uso de dispositivos tecnológicos en niños(as) en las edades de 3 a 9 años en la escuela María Antonieta Raudales Mangas, del municipio Jicaral –León*. Obtenido de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/handle/123456789/9512>: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/handle/123456789/9512>
- Robles Estrada, E., del Carpio Ovando, P. S., & Gago Galvagno, L. G. (2024). Uso de pantallas y su influencia en la cognición y los hitos del desarrollo motor de infantes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(2), 21-28. doi:doi: 10.21134/rpcna.2024.11.2.3
- Roldán, G. F. (diciembre de 2024). *neurokids*. Obtenido de <https://neurokids.mx/como-afectan-pantallas-sueno-ninos/>
- Sampieri Hernández, S., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la Investigación sexta edición*. México: Mc Graw Hil Educación. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Stallard, P. (2002). *Pensar bien sentirse bien*. EDITORIALDESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2007.
- Ubieto, J., & Perez Alvarez, m. (07 de diciembre de 2023). <https://www.infocop.es/beneficios-y-riesgos-del-uso-del-movil-en-menores-analisis-de-la-cuestion-desde-la-psicologia/>. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://www.infocop.es/beneficios-y-riesgos-del-uso-del-movil-en-menores-analisis-de-la-cuestion-desde-la-psicologia/>
- UNESCO. (2011). *Campos de educación y capacitación 2013 de la CINE (ISCED-F 2013)*. UNESCO.
- Unicef. (2017). ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2017. *Unicef para cada niño*.
- Unicef. (2025). Cómo manejar los berrinches Tips para mamás, papás y cuidadores. *Unicef para cada infancia*.
- Vittrup, B., Snider, S., Rose, K., & Rippy, J. (2014). Percepciones de los padres sobre el papel de los medios y la tecnología en la vida de sus hijos pequeños. *Revista de investigación en la primera infancia*, 14(1). doi:10.1177/1476718X14523749
- Wong, A., Salazar Chira, C. D., & Manuel, R. (2025). Exposición a pantallas y funciones ejecutivas en niños de 0 a 6 años de edad: una revisión de literatura. *Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia*, Perú. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12866/17647>

Fallas, F., Mora, J., y Castro, D. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(06). 1-10.

Camacho, A. (2019). Uso de Tablets y Celulares en niños *Revista Salud Tamaulipas*.

XIV- Anexos



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Nombre de Tesis

Influencia del uso de celulares en el comportamiento infantil

14-1- Proceso de validación de instrumentos

Autores

Acuña Fátima del Socorro
González Meza Norma Elena

Tutor:

Lic. Luís David Torres Esquivel

25-09-2025



Carta de Solicitud

Reciban un cordial saludos

Somos (Acuña Fátima del Socorro, González Meza Norma Elena) estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología, actualmente estamos elaborando nuestra tesis titulada ***“Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil”***, bajo la dirección del Licenciado Luis David Torres Esquivel.

El propósito de este estudio Analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento infantil en niños y niñas en edad infantil.

Con el fin de lograr este objetivo, se han construido 3 instrumentos (encuesta para padres, entrevista a expertos, Foto educación) que recogen opiniones, percepciones y aportes clave, siendo necesario que estos sean validados por especialistas vinculados a temas afines al objeto de estudio, tales como psicología infantil, uso de tecnologías digitales en la infancia y metodología de la investigación, con el propósito de asegurar claridad, pertinencia, coherencia interna y validez de contenido.

Para desarrollar este proceso de validación, le solicito muy respetuosamente su apoyo para la revisión de los diseños de los instrumentos acompañados del dossier de validación, el cual incluye las instrucciones básicas y los criterios técnicos (claridad, coherencia, pertinencia, ausencia de sesgo y contribución al objetivo y constructo.)

Sus aportes tienen fines estrictamente académicos y serán de gran utilidad para fortalecer la calidad metodológica y científica de este estudio. De antemano, agradezco profundamente su disposición y colaboración. Puede enviar sus observaciones y valoraciones al correo electrónico normaelenag852@gmail.com

Sin otro particular, quedo atenta a la espera de su comunicación.

Acuña Fátima del Socorro
González Meza Norma Elena

Introducción

El presente dossier se enmarca en la tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología, titulada: “Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil”. Esta investigación se desarrolla bajo la dirección del docente Luis David Torres Esquivel.

La iniciativa surge del interés en comprender y explicar cómo los patrones de uso de teléfonos celulares inciden en el comportamiento infantil, considerando la importancia educativa y psicológica de este fenómeno en el contexto de comunidades escolares y familias con niños y niñas en edad infantil.

El propósito fundamental de este estudio es analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento infantil en niños y niñas en edad infantil, buscando con ello generar evidencia que oriente prácticas familiares y escolares más responsables, y sustente el diseño de intervenciones psicoeducativas para la promoción del bienestar y la autorregulación. De esta manera, se pretende aportar a la toma de decisiones informada en el ámbito académico y profesional.

Para alcanzar este objetivo se han diseñado tres instrumentos: encuesta para padres/madres o tutores, entrevista a expertos y Foto-educación con participación guiada de niños y niñas. Estos instrumentos están dirigidos a familiares, cuidadores, especialistas y niñez en edad infantil, y permitirán explorar patrones de uso, contextos de uso, y manifestaciones conductuales asociadas, así como percepciones y recomendaciones expertas. Con el fin de garantizar su validez y pertinencia, los instrumentos serán sometidos a revisión y validación por juicio de expertos.

A lo largo de este documento, se presentan el objetivo general y los específicos, la matriz de operacionalización y categorías de análisis, así como la descripción detallada de los instrumentos y los criterios de validación a considerar. Todo ello con el propósito de asegurar la robustez metodológica y la coherencia académica de la investigación.

Objetivo general

- Analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil de 2 a 7 años del del CEDED (Centro de diagnóstico y estimulación en el desarrollo) de la ciudad de Jinotega

Objetivos específicos.

- Identificar alteraciones de la conducta presentes en niños y niñas en edad infantil asociadas al uso de celulares.
- Describir la relación entre el uso de celulares y cambios en el comportamiento infantil.
- Conocer la percepción parental acerca de cómo el uso de celulares influye en el comportamiento infantil en contextos familiares y escolares.
- Proponer estrategias terapéuticas de carácter autoadministrado dirigidas a padres y cuidadores, orientadas a disminuir las repercusiones negativas del uso excesivo de celulares en el comportamiento infantil.

Matriz de operacionalización y categorías

Tema: Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil

Objetivo general: Analizar la influencia del uso de celulares en el comportamiento infantil en niños y niñas en edad infantil

Pregunta de investigación	Objetivo específico	Categoría / Variable	Definición conceptual	Dimensiones / Indicadores	Ítems orientadores	Informantes	Instrumentos / Técnicas
¿Qué cambios de conducta se asocian al uso de celulares en niños y niñas en edad infantil?	Identificar las alteraciones de la conducta presentes en niños y niñas en edad infantil asociadas al uso de celulares.	Alteraciones de la conducta	Cambios observables en la conducta infantil asociados al uso de celulares.	Irritabilidad- Aislamiento- Desobediencia- Dificultades de concentración Habilidades sociales Dificultades de lenguaje	¿Qué comportamientos ha observado en su hijo/a después de usar el celular? ¿Nota irritabilidad o enojo tras limitar el uso del celular? ¿Ha observado llantos sin explicación y control? ¿Ha observado dificultades en el seguimiento de orientaciones? ¿Ha observado dificultades de concentración en su hijo/a vinculadas al celular? ¿Ha notado aislamiento o rechazo a la interacción social? ¿Ha observado comportamientos que no corresponden a su edad? ¿Con qué frecuencia se presentan estas	Padres Cuidadores	Encuesta estructurada

					conductas en su hijo/a?		
¿Cómo se relaciona el uso de celulares con los cambios en el comportamiento infantil?	Describir la relación entre el uso de celulares y los cambios en el comportamiento infantil.	Uso del celular y cambios conductuales	Interacción existente entre tiempo, frecuencia y forma de uso del celular y las modificaciones en la conducta infantil.	- Tiempo de uso- Momentos de uso- Actividades desplazadas- Dependencia del dispositivo	<p>¿Cuántas horas al día utiliza el celular su hijo/a?</p> <p>¿En qué momentos del día lo usa con mayor frecuencia?</p> <p>¿Qué actividades deja de realizar por estar con el celular?</p> <p>¿Su hijo/a muestra dependencia al celular en espacios de recreación?</p> <p>¿Ha observado cambios en hábitos de sueño o alimentación por el uso del celular?</p> <p>¿Los niños tienen celulares propios o usan el de mamá o papá?</p> <p>¿cómo es su comportamiento para solicitar el celular?</p>	Padres Cuidadores	Encuesta estructurada
¿Qué percepción tienen los padres de familia sobre el uso de celulares en la niñez?	Conocer la percepción parental acerca de cómo el uso de celulares influye en el comportamiento infantil en contextos familiares y escolares	Percepción parental	Opiniones y juicios de los padres acerca de los efectos del uso de celulares en sus hijos.	- Impacto percibido- Nivel de preocupación- Normas de crianza- Supervisión parental	<p>¿Considera que el uso del celular afecta la conducta de su hijo/a?</p> <p>¿Cómo es el comportamiento de sus hijos después del uso de teléfono?</p> <p>¿Qué tan preocupado/a se siente por la</p>	Padres Cuidadores	Encuesta estructurada

					<p>influencia del celular? ¿Qué normas establece respecto al tiempo de uso? ¿Supervisa los contenidos que consume su hijo/a en el celular? ¿Cree que el uso del celular puede tener algún beneficio en la infancia? ¿Que técnicas o actividades sencillas aplican padres, cuidadores y niños, orientadas a regular el uso del celular?</p>		
<p>¿Qué estrategias auto administradas se pueden implementar para disminuir las afectaciones del uso de celulares en niños y niñas de edad infantil?</p>	<p>Proponer estrategias autoadministradas que favorezcan la disminución de las afectaciones del uso de celulares en niños y niñas en edad infantil.</p>	<p>Técnicas terapéuticas autoadministradas</p>	<p>Estrategias aplicadas por los padres y niños que promueven el bienestar emocional y reducen conductas problemáticas asociadas al uso del celular.</p>	<p>- Regulación del tiempo de uso- Actividades recreativas- Estrategias de autocontrol- Recomendaciones profesionales</p>	<p>Preguntas a padres/cuidadores ¿Qué actividades alternativas implementa con su hijo/a al celular? ¿Qué acciones realiza para reducir el tiempo frente a pantallas? ¿Qué técnicas considera más efectivas para mejorar el comportamiento de su hijo/a? ¿Qué dificultades encuentra al aplicar</p>	<p>Padres Cuidadores, Especialistas Niños</p>	<p>Entrevista semiestructurada, técnica de foto auto ilustrativa para niños</p>

estas estrategias en casa?

¿Ha buscado orientación profesional para manejar el uso del celular?

Preguntas a especialistas:

Desde su experiencia, ¿qué afectaciones principales observa por el uso excesivo de celulares?

¿Qué estrategias recomienda para que los padres apliquen en casa?

¿Qué estrategias autoadministradas han mostrado mejores resultados?

¿Qué limitaciones encuentran los padres al aplicar estas estrategias cas?

¿Qué rol juega la supervisión parental en la efectividad de las estrategias?

**Foto ilustrativa-
con niño.
Intereses y
preferencias**

Descripción de instrumentos

Instrumento 1: Encuesta a madres, padres o tutores

Instrumento 2: Entrevista a expertos

Instrumento 3: Foto educación

Criterios de validación

Cada ítem será evaluado por los expertos utilizando los siguientes criterios (basado en Soriano 2014)

Abreviatura	Criterio
CR	Claridad en la redacción
CI	Coherencia Interna
SIR	Sesgo o inducción a respuesta
RAPE	Redacción adecuada a la población
RODS	Respuesta orientada a la deseabilidad social
COI	CCE
CCE	Contribuye a medir el constructo
OBS	Observaciones cualitativas (sugerir mantener, modificar, eliminar)

Tabla 17 Instrumento de validación Encuesta para padres y cuidadores

Dimensión	Explicación	Ítem / Pregunta	Tipo de pregunta	CR	CI	SIR	RAPE	RODS	COI	CCE	Observaciones y sugerencias de cambio
Datos sociodemográficos	Información básica del niño/a, útil para caracterizar la muestra y contextualizar los resultados.			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Comentarios en cada pregunta
Alteraciones comportamentales	Cambios o trastornos en la manera habitual de actuar del niño/a ante estímulos, expresados en conductas disruptivas, emocionales o sociales, asociados al uso del celular.	1. ¿Qué comportamientos ha observado en su hijo/a después de usar el celular?	Nominal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		2. ¿Nota que su hijo/a se enoja o se frustra cuando se le limita el uso del celular?	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3. ¿Ha observado dificultades de concentración en su hijo/a relacionadas con el uso del celular?	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4. ¿Su hijo/a evita actividades sociales o de juego con otros	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

		niños por preferir el celular?										
		5. En general, ¿con qué frecuencia se presentan estas conductas en su hijo/a tras el uso del celular?	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Percepción de los padres	Interpretaciones y juicios de los padres respecto al uso del celular y su impacto en el comportamiento infantil.	1. Considero que el uso del celular afecta la conducta de mi hijo/a.	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		2. Me preocupa la influencia del celular en el comportamiento de mi hijo/a.	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		3. Establezco normas claras para el uso del celular en casa.	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		4. Superviso el contenido que mi hijo/a consume en el celular.	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		5. Creo que el uso del celular puede tener beneficios en el desarrollo de mi hijo/a.	Ordinal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Estrategias para regular el uso del celular	Estrategias aplicadas por los padres para promover el bienestar emocional y reducir conductas problemáticas relacionadas con el uso del celular.	1. ¿Qué actividades alternativas realiza con su hijo/a para reducir el tiempo frente al celular?		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		2. ¿Qué acciones utiliza para limitar el tiempo que su hijo/a pasa frente al celular?		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3. ¿Qué técnicas considera más efectivas para mejorar el comportamiento de su hijo/a en relación al uso del celular?		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4. ¿Qué dificultades encuentra al aplicar estas estrategias en casa?		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		5. ¿Ha buscado orientación profesional para manejar el uso del celular?		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Dimensión	Explicación	Ítem / Pregunta	Tipo de pregunta	CR	CI	SIR	RAPE	RODS	COI	CCE	Observaciones y sugerencias de cambio
Datos sociodemográficos	Información básica del niño/a, útil para caracterizar la muestra y contextualizar los resultados.	-		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Comentario en cada ítem
A. Alternativas y límites	Actividades sustitutivas y establecimiento de normas para reducir el uso de celular.	1) ¿Qué actividades alternativas recomienda para sustituir o reducir el tiempo de celular en niños/as?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		2) ¿Cómo sugiere establecer límites (tiempos, horarios, espacios libres de pantallas) de forma gradual y efectiva?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
B. Weaning digital	Disminución progresiva del tiempo de pantalla.	3) ¿Qué estrategias de reducción progresiva han sido más efectivas en su práctica	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4) ¿Qué barreras encuentra en las familias y cómo las aborda?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
C. Autorregulación	Técnicas psicológicas para atención y obediencia.	5) ¿Cuáles técnicas de edad infantil sugiere para mejorar atención, y seguimiento de instrucciones?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		6) Describa técnicas de relajación/autorregulación	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

		que puedan autoadministrarse en casa.									
D. Frustración y conducta desafiante	Manejo de frustración y berrinches ligados al retiro del celular.	7) ¿Cómo trabaja la tolerancia a la frustración en niños/as con alta exposición a pantallas?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		8) ¿Qué protocolos conductuales recomienda para berrinches asociados a retiro del celular?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
E. Sueño y rutinas	Hábitos saludables que sostienen los cambios.	9) ¿Qué higiene del sueño aconseja cuando el uso de celular interfiere con el descanso?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
F. Psicoeducación familia-escuela	Mensajes clave y coordinación con el centro educativo.	10) ¿Qué mensajes psicoeducativos clave transmite a cuidadores y docentes?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
G. Adecuación por edad	Ajustes según desarrollo evolutivo.	11) Para edades 3–5, 6–8 y 9–11 años, ¿qué cambia en el enfoque y las herramientas?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
G. Neurodiversidad	Adaptaciones para TEA/TDAH.	12) ¿Qué adaptaciones recomienda para TEA/TDAH? ¿Qué funciona mejor y qué evitar?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
H. Plan autoadministrado	Diseño práctico para el hogar.	13) Si debiera proponer un plan de 4 semanas para una familia, ¿qué pasos incluiría?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

I. Seguridad digital	Contenidos adecuados y control parental.	14) ¿Qué controles parentales y criterios de contenido sugiere por edad?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
J. Indicadores y seguimiento	Medición del progreso y ajustes.	15) ¿Qué indicadores de progreso propone monitorear y cada cuánto deberían revisarse?	Abierta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Foto-Educación (foto-elección + preferencias)

El propósito es identificar, de forma rápida y lúdica, la preferencia de niños/as por distintos estímulos cotidianos ya sea juguetes, juego al aire libre, lectura, etc., incluyendo el “celular” como un ítem más, y observar conductas asociadas que pueden sugerir algunos comportamientos ejemplo de esto sería la atención, acercamiento, protesta al retiro.

La población serán niños/as 2–6 años (o con lenguaje limitado con la participación de un cuidador o terapeuta encargado).

Los materiales a utilizar serán 12–16 tarjetas/imágenes de estímulos familiares, ejemplo, pelota, libros, parque, burbujas, bloques, plastilina, muñecos, bicicleta más imagen de celular (apagado/ilustración) además se necesita tener una mesa o tapete, cronómetro y hoja de registro.

La aplicación por niño será de 10 a 15 minutos.

Se presentará frente al niño de forma breve y consigna simple (“elige lo que más te gusta”).

La forma de presentación se realizará de la siguiente manera

- Formato A (imágenes en parejas, 10–12 ensayos): mostrar de a dos tarjetas celular vs. Pelota, por ejemplo. Registrar elección, latencia (s) y afecto (–/0/+).
- Formato B (Múltiples sin reemplazo, 6–8 ítems): elige uno por vez hasta agotar. De esto se registrar orden de elección.

Retirar el ítem elegido tras 10–15 s de contacto. Registrar protesta de presentarse.

Variables registradas. Elección (1/0), latencia (s), tiempo de contacto (s), afecto (–/0/+), protesta (0–2), observaciones breves.

Ética. Consentimiento del cuidador y asentimiento del niño/a, no tener en el espacio celulares reales, detener si hay malestar se respetará la confidencialidad.

Ensayo	Ítem A (posición izq./de r.)	Ítem B (posición izq./de r.)	Elección (A/B)	¿Fue celular? (1/0)	Latencia a elegir (s)	Tiempo de contacto (s)	Afecto (-/0/+)	Protesta al retiro (0-2)	Observaciones breves
1									
2									
3									
4									
5									

Orden de elección	Ítem elegido	¿Fue celular? (1/0)	Latencia (s)	Tiempo de contacto (s)	Afecto (-/0/+)	Protesta (0-2)	Observaciones
1							
2							
3							
4							
5							

Tabla 18 Registro – Imágenes en Pareja

Ensayo	Ítem A (posición izq./der.)	Ítem B (posición izq./der.)	Elección (A/B)	¿Fue celular? (1/0)	Latencia a elegir (s)	Tiempo de contacto (s)	Afecto (-/0/+)	Protesta al retiro (0-2)	Observaciones breves
1									
2									
3									
4									
5									

Tabla 19 Registro Múltiple sin Reemplazo

Orden de elección	Ítem elegido	¿Fue celular? (1/0)	Latencia (s)	Tiempo de contacto (s)	Afecto (- /0/+)	Protesta (0- 2)	Observaciones
1							
2							
3							
4							
5							

Constancia de Juicio Experto.

Yo, _____,

_____ (cargo, grado académico o rol),

certifico haber realizado la revisión y validación de los instrumentos de investigación presentados por _____, para su estudio titulado:

“ _____ ”.

El instrumento diseñado a su juicio es: válido () Invalido ()

Declaro que los criterios fueron revisados y se sugieren las siguientes observaciones:

Instrumento 1: _____

Instrumento 2: _____

Instrumento 3: _____

Otros comentarios generales: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexos. Instrumentos

Encuesta para padres y cuidadores

Estimado padre, madre o cuidador/a

Le invitamos a participar en esta encuesta que forma parte de un estudio sobre el uso de celulares en niños y niñas en edad infantil y su relación con el comportamiento. Su participación es voluntaria, sus respuestas serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación académica.

El instrumento consta de las siguientes secciones

1. Datos sociodemográficos del niño/a.
2. Comportamiento del niño/a relacionado con el uso del celular.
3. Percepción sobre el impacto del celular en su hijo/a.
4. Estrategias y técnicas aplicadas para regular el uso del celular.

Agradecemos de antemano su tiempo y honestidad al completar este formulario.

Sección 1: Datos sociodemográficos

1. Edad del niño

2-3 años

4-5 años

6-7 años

Más de 7 años

2. Género del menor

Masculino

Femenino

3. Grado escolar del niño/A

Preescolar

I nivel

II nivel

III nivel

I Grado

4. Diagnostico medico de su hijo:

5. ¿Cuál es su nivel educativo?

Preescolar

Primaria

Secundaria

Educación superior

6. Ocupación

Trabaja

No trabaja

7. Cantidad de hijos

8. Su hijo tiene un diagnostico

Si

No

9. En promedio, ¿cuántas horas duerme su hijo/a por la noche?

6-7 horas

8-9 horas

Más de 10 horas

10. ¿Su hijo/a tiene acceso a los siguientes dispositivos?

Celular

Tablet

Televisión

Computadora

11. ¿Cuánto tiempo al día usa su hijo el teléfono?

1-2 horas

3-4 horas

5-6 horas

Más de 7 horas

Sección 2: Alteraciones comportamentales asociadas al uso del celular

1. ¿Qué comportamientos ha observado en su hijo/a después de usar el celular?

Irritabilidad

Aislamiento

Desobediencia

Dificultades de concentración

Dificultades de lenguaje

Otro

2. ¿Nota que su hijo/a se enoja o se frustra cuando se le limita el uso del celular?

Nunca

Rara vez

Algunas veces

Frecuentemente

Siempre

3. ¿Ha observado dificultades de concentración en su hijo/a relacionadas con el uso del celular?

Nunca

Rara vez

Algunas veces

Frecuentemente

Siempre

4. ¿Su hijo/a evita actividades sociales o de juego con otros niños por preferir el celular?

Nunca

Rara vez
Algunas veces
Frecuentemente
Siempre

5. En general, ¿con qué frecuencia se presentan estas conductas en su hijo/a tras el uso del celular?

Nunca
Rara vez
Algunas veces
Frecuentemente
Siempre

Sección 3: Percepción de los padres sobre el impacto del celular

1. Considero que el uso del celular afecta la conducta de mi hijo/a.

Totalmente en desacuerdo
En desacuerdo
Neutral
De acuerdo
Totalmente de acuerdo

2. Me preocupa la influencia del celular en el comportamiento de mi hijo/a.

Totalmente en desacuerdo
En desacuerdo
Neutral
De acuerdo
Totalmente de acuerdo

3. Establezco normas claras para el uso del celular en casa.

Nunca
Rara vez
Algunas veces
Frecuentemente

Siempre

4. Superviso el contenido que mi hijo/a consume en el celular.

Nunca

Rara vez

Algunas veces

Frecuentemente

Siempre

5. Creo que el uso del celular puede tener beneficios en el desarrollo de mi hijo/a.

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

Sección 4: Técnicas y estrategias para regular el uso del celular

¿Mencione al menos una actividad alternativa que realiza con su hijo/a para reducir el tiempo frente al celular?

¿Qué acciones utiliza para limitar el tiempo que su hijo/a pasa frente al celular?

¿Describa una técnica que haya resultado efectiva para disminuir el tiempo frente al celular?

¿Qué dificultades encuentra al aplicar estas estrategias en casa?

¿Ha buscado orientación profesional para manejar el uso del celular?

Sí, con psicólogo

Sí, con docente

Sí, con médico

Prefiero no responder

Estimado-a experto-a

Le invitamos a participar en una entrevista semiestructurada que forma parte del estudio “Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil”. El objetivo es recopilar recomendaciones técnicas, sobre estrategias de regulación del uso de pantallas, autorregulación emocional y conductual, rutinas saludables y coordinación familia–escuela. Su participación es voluntaria, y la información obtenida será confidencial, empleándose exclusivamente con fines académicos.

Entrevista a Expertos

Género:

Mujer

Hombre

Edad:

Profesión:

Nivel académico:

Especialidad/área principal:

Años de experiencia con niñez:

Contextos de trabajo:

Clínico

Educativo

Comunitario

Privado

Público

Frecuencia de casos relacionados con pantallas (último año):

Alta (semanal)

Media (mensual)

Baja (ocasional)

Ninguno

Fecha de aplicación:

Alternativas al uso de celular y establecimiento de límites

- 1) ¿Qué actividades alternativas ha observado o recomienda como efectivas para sustituir o reducir el tiempo de celular en niños/as?
- 2) ¿Cómo sugiere establecer límites (tiempos, horarios, espacios libres de pantallas) de forma gradual y efectiva?

Reducción de tiempo de pantalla (weaning digital)

- 3) ¿Qué estrategias de reducción progresiva han sido más efectivas en su práctica?
- 4) ¿Qué barreras principales encuentra en las familias (ej. falta de tiempo, resistencia del niño, presión social) y cómo suelen abordarse?

Técnicas para mejorar el comportamiento y la autorregulación

- 5) ¿Cuáles técnicas de TCC (terapia cognitivo conductual) infantil sugiere para mejorar atención, obediencia y seguimiento de instrucciones?
- 6) Describa técnicas de relajación/autorregulación que puedan autoadministrarse en casa.

Tolerancia a la frustración y conducta desafiante

- 7) ¿Cómo trabaja la tolerancia a la frustración en niños/as con alta exposición a pantallas?
- 8) ¿Qué protocolos conductuales recomienda para berrinches asociados a retiro del celular?

Sueño, rutinas y hábitos saludables

- 9) ¿Qué rutinas recomienda antes de dormir para reducir el uso de pantallas?

Psicoeducación a familias y escuela

- 10) ¿Qué mensajes psicoeducativos clave transmite a cuidadores y docentes?

Técnicas específicas por edad y condición

- 11) ¿Qué cambia en el enfoque según la edad (3–5, 6–8, 9–11 años)?
- 12) “¿Qué herramientas específicas recomienda para cada tramo de edad?”
- 13) ¿Qué adaptaciones recomienda para neurodiversidad (TEA/TDAH)? ¿Qué funciona mejor y qué evitar?

Diseño de un plan autoadministrado en casa

13) Si debiera proponer un plan de 4 semanas para una familia, ¿qué pasos incluiría?

Seguridad digital y contenidos

14) ¿Qué controles parentales y criterios de contenido sugiere por edad?

15) ¿Cómo recomienda supervisarlos en casa o en la escuela?

Indicadores y seguimiento

15) Qué indicadores considera útiles (ej. horas frente a pantalla, calidad del sueño, conducta en casa/escuela) y cada cuánto deberían revisarse?"

Constancia de Juicio Experto

Yo, Esmirna Isabel García Hernández, Licenciada en Psicología, certifico haber realizado la revisión y validación de los instrumentos de investigación presentados por Acuña Fátima del Socorro y González Meza Norma Elena para su estudio titulado: "Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil"

El instrumento diseñado a su juicio es: válido (x) Invalido ()

Declaro que los criterios fueron revisados y se sugieren las siguientes observaciones:

Instrumento 1: Ampliar algunas opciones más concretas en relación la edad o definir un rango de edad más corto

Instrumento 2: Revisar redacción

Instrumento 3: Mejorar redacción en algunos ítems y lenguaje más profesional

Otros comentarios generales: Revisar los comentarios establecidos en el documento en general.

Firma: 

Fecha: 28/09/2025



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Centro Universitario Regional Estelí (CUR-Estelí)

"2025: Eficiencia y Calidad para seguir en Victorias"

Constancia de Juicio Experto

Yo, Dr. **Cliffor Jerry Herrera Castrillo**, con cédula N° 241-031094-0005H, en calidad de especialista en investigación y matemática aplicada, hago constar que he realizado la **revisión y validación de los instrumentos de investigación** presentados por las estudiantes **Acuña Fátima del Socorro y González Meza Norma Elena**, de la carrera de **Psicología de la UNAN-Managua/CUR-Estelí**, para su estudio titulado: **"Influencia del uso de celulares en el comportamiento de niños y niñas en edad infantil."**

Tras aplicar los criterios de validación (claridad en la redacción, coherencia interna, ausencia de sesgo, redacción adecuada a la población, control de deseabilidad social, contribución al constructo y observaciones cualitativas), declaro lo siguiente:

- **Instrumento 1 (Encuesta a padres y cuidadores):** Válido con ajustes menores.
- **Instrumento 2 (Entrevista a expertos):** Válido con ajustes menores.
- **Instrumento 3 (Foto-educación):** Válido con ajustes menores.

Observaciones Generales

Los instrumentos presentan **coherencia y pertinencia metodológica**, alineándose con los objetivos de la investigación. No obstante, se recomienda:

1. Ajustar la redacción de algunos ítems para mayor neutralidad y evitar sesgos de respuesta.
2. Homogeneizar las escalas de frecuencia (Nunca-Siempre / Totalmente en desacuerdo-Totalmente de acuerdo) en toda la encuesta.
3. Ampliar opciones de respuesta en datos sociodemográficos (ej. género: incluir *Otro / Prefiero no responder*).
4. Precisar conceptos técnicos en la entrevista a expertos (ej. TCC infantil, estrategias de reducción progresiva) para asegurar comprensión por parte de diferentes perfiles profesionales.
5. En la técnica de foto-educación, detallar claramente el consentimiento informado y los protocolos de contención en caso de malestar en los niños.

En conclusión, los instrumentos se consideran **válidos con ajustes menores**, ya que permiten recopilar información relevante y confiable para el logro de los objetivos de investigación.

En fe de lo cual, firmo la presente constancia en Estelí, Nicaragua, a los 30 días del mes de septiembre del año 2025.

Dr. Cliffor Jerry Herrera Castrillo

<https://orcid.org/0000-0002-7663-2499>

cliffor.herrera@unan.edu.ni

Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



