



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v12i2.4806>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

*Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la
atención y cognición preescolar*

*Playful strategies to reduce the use of digital screens and strengthen preschool
attention and cognition*

*Estratégias lúdicas para reduzir o uso de ecrãs digitais e fortalecer a atenção e a
cognição no pré-escolar*

Elizabeth Alexandra Chimbo Anchapaxi ^I
eachimboa@ube.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-1538-6931>

Liz Amanda Burbano Marquéz ^{II}
lizburbano@ube.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-3533-1088>

Verónica Clavijo R ^{III}
ivclavijor@ube.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-9176-0384>

Ana Isabel Tomalá Andrade ^{IV}
aitomalaa@ube.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2842-6524>

Correspondencia: eachimboa@ube.edu.ec

***Recibido:** 26 de diciembre de 2025 ***Aceptado:** 28 de enero de 2026 * **Publicado:** 25 de febrero de 2026

- I. Unidad Educativa Cutuglagua, Ecuador.
- II. Unidad Educativa Quito, Ecuador.
- III. Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador.
- IV. Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador.

Resumen

El presente artículo se desarrolla en la Unidad Educativa Cutuglagua, en el entorno natural de las aulas y espacios escolares, cuyo objetivo general fue aplicar estrategias lúdicas que fomenten la disminución del uso de pantallas digitales y que refuercen la atención y la cognición preescolar a la vez que en objetivos específicos. Conocer el tiempo que están los niños en casa frente a una pantalla digital. Seleccionar fuentes bibliográficas sobre uso de pantallas digitales y desarrollo cognitivo, aplicar estrategias lúdicas que fomenten la disminución del uso de pantallas digitales y que refuercen la atención y la cognición preescolar. El estudio tiene un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para ofrecer una visión integral del fenómeno. Se aplicaron pruebas neuropsicológicas adaptadas para evaluar la atención sostenida, la memoria de trabajo y el control inhibitorio en una muestra de 35 niños. Además, se realizaron encuestas a 35 padres de familia para conocer los hábitos digitales en el hogar y entrevistas semiestructuradas a dos docentes, a fin de identificar cambios observados en la conducta y el desempeño cognitivo de los niños. Los resultados permitirán comprender la influencia del tiempo y tipo de exposición a pantallas en el desarrollo infantil y orientar estrategias pedagógicas y familiares que favorezcan un uso responsable de la tecnología.

Palabras Claves: pantallas digitales; cognitivo; socioemocional; atencional; primera infancia.

Abstract

This article was developed at the Cutuglagua Educational Unit, within the natural environment of the classrooms and school spaces. Its general objective was to implement play-based strategies that promote reduced screen time and strengthen preschool attention and cognition, while also addressing specific objectives. These objectives included: determining the amount of time children spend at home in front of a digital screen; selecting bibliographic sources on screen use and cognitive development; and applying play-based strategies that promote reduced screen time and strengthen preschool attention and cognition. The study employed a mixed-methods approach, combining qualitative and quantitative methods to offer a comprehensive view of the phenomenon. Neuropsychological tests adapted to evaluate sustained attention, working memory, and inhibitory control were administered to a sample of 35 children. Additionally, surveys were conducted with 35 parents to understand digital habits at home, and semi-structured interviews were conducted with two teachers to identify observed changes in children's behavior and cognitive performance. The results

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

will allow us to understand the influence of screen time and type on child development and guide educational and family strategies that promote responsible technology use.

Keywords: digital screens; cognitive; socio-emotional; attentional; early childhood.

Resumo

Este artigo foi desenvolvido na Unidade Educativa de Cutuglagua, no ambiente natural das salas de aula e dos espaços escolares. Teve como objetivo geral implementar estratégias lúdicas que promovam a redução do tempo de ecrã e fortaleçam a atenção e a cognição no pré-escolar, abordando também objetivos específicos. Estes objetivos incluíram: determinar a quantidade de tempo que as crianças passam em casa em frente a ecrãs digitais; selecionar fontes bibliográficas sobre o uso dos ecrãs e o desenvolvimento cognitivo; e aplicar estratégias lúdicas que promovam a redução do tempo de ecrã e fortaleçam a atenção e a cognição no pré-escolar. O estudo empregou uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos para oferecer uma visão abrangente do fenómeno. Testes neuropsicológicos adaptados para avaliar a atenção sustentada, a memória de trabalho e o controlo inibitório foram aplicados a uma amostra de 35 crianças. Além disso, foram realizados questionários a 35 pais para compreender os hábitos digitais em casa, e foram realizadas entrevistas semiestruturadas a dois professores para identificar as mudanças observadas no comportamento e no desempenho cognitivo das crianças. Os resultados permitirão compreender a influência do tempo e do tipo de ecrã no desenvolvimento infantil e orientar estratégias educativas e familiares que promovam o uso responsável da tecnologia.

Palavras-chave: ecrãs digitais; cognitivo; socioemocional; atencional; primeira infância.

Introducción

La educación contemporánea enfrenta desafíos relacionados con el escaso uso de estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar. En la actualidad, los avances tecnológicos se han convertido en una parte fundamental de la vida diaria de las familias, con niños que comienzan a interactuar con dispositivos desde los 10 meses. Esta exposición temprana a equipos electrónicos se vuelve una rutina constante y un elemento central. El uso de estos aparatos a edades tempranas modifica significativamente la relación del niño con su entorno familiar y su estilo de vida, lo que puede generar efectos negativos a corto y mediano plazo (Salinas, 2024, p. 2)

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

En este sentido diversas investigaciones como la de Beyond, (2022) que considera que el uso prolongado de dispositivos electrónicos puede afectar el sueño, especialmente en niños que pasan mucho tiempo en redes sociales o que tienen estos equipos en sus habitaciones, lo que incrementa el riesgo de trastornos del sueño, sobre todo la luz azul de las pantallas.

Los niños de hoy en día crecen inmersos en un entorno lleno de dispositivos electrónicos, lo que establece la cultura digital desde edades muy tempranas. Sin embargo, la decisión sobre cuándo y cómo deben usar dispositivos recae en los adultos. Durante la lactancia, los niños atraviesan una fase de gran plasticidad cerebral, donde todas las experiencias impactan significativamente su desarrollo social, cognitivo, emocional y motor, haciendo crucial la estimulación que los padres proporcionen en los primeros años de vida. (García, 2023, p. 3)

El uso excesivo de pantallas en niños tiene un impacto negativo en su salud y rendimiento académico, por lo que es crucial limitar el tiempo de exposición a estos dispositivos y seguir recomendaciones familiares para fomentar su uso responsable. Un estudio de 2022 de la empresa Qustodio reveló que los menores de 4 a 18 años en España, Reino Unido y Estados Unidos pasan en promedio cuatro horas diarias frente a pantallas, superando el límite recomendado de una hora. Esta situación preocupa a padres y educadores, por lo que es fundamental proporcionarles información para aprovechar los beneficios de las tecnologías cuando se usan de manera adecuada. (Unir, 2020)

La introducción de pantallas y aplicaciones educativas en la primera infancia plantea interrogantes sobre su impacto en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Si bien las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pueden ofrecer valiosas oportunidades educativas y fomentar un aprendizaje autodirigido, también existen preocupaciones sobre sus efectos negativos, como la disminución del tiempo de juego físico y la interacción cara a cara, así como problemas de atención y trastornos del sueño. Es crucial evaluar de manera crítica cómo estas pantallas influyen en el desarrollo infantil para maximizar sus beneficios y minimizar sus riesgos. (Salazar, 2024)

El aumento en el uso de dispositivos electrónicos en niños preescolares está asociado con dificultades en la atención sostenida y selectiva, lo cual repercute directamente en el desempeño académico y en el desarrollo de funciones ejecutivas indispensables para el aprendizaje efectivo (Tamana et al., 2019).

Una alta exposición a la televisión y otros dispositivos digitales durante los primeros años de vida se vincula con retrasos en las habilidades motoras gruesas y finas. Esta demora afecta de forma indirecta

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

el desarrollo cognitivo, dado que la motricidad es un componente esencial para la exploración y el aprendizaje activo en la infancia (Stockdale et al., 2022).

La atención es un elemento vital para el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en los niños, ya que influye directamente en su habilidad para adquirir y procesar información. Esta capacidad cognitiva básica permite a los estudiantes centrarse en actividades concretas, filtrar estímulos distractores y sostener la concentración durante lapsos extendidos, aspectos clave para alcanzar el éxito escolar y un desarrollo integral (Carrión, 2024)

Un desafío creciente en la Educación Primaria es la identificación temprana de niños que podrían presentar trastornos específicos del aprendizaje. Estos niños suelen tener un rendimiento intelectual dentro de los límites normales, pero experimentan dificultades en áreas concretas del aprendizaje que afectan su desarrollo académico. Se calcula que la incidencia de estos trastornos varía entre un 10% y un 15%, aunque estas cifras no son exactas debido a las diferencias en las definiciones teóricas y prácticas de los diagnósticos, así como en los criterios utilizados para seleccionar las muestras (Manzanero, 2025)

El desarrollo cognitivo en la etapa preescolar constituye un proceso esencial en el que los niños adquieren, organizan y aplican conocimientos mediante la exploración activa del entorno. Durante esta fase, se fortalecen habilidades como la atención, la memoria, la percepción y el pensamiento simbólico, que sirven de base para aprendizajes posteriores (Campo Terner, 2022). En este sentido, las experiencias educativas deben favorecer la curiosidad, la resolución de problemas y la construcción del conocimiento a través del juego.

Asimismo, la intervención temprana centrada en las funciones ejecutivas, tales como la planificación, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio, muestra una influencia directa en las competencias lingüísticas y cognitivas del niño (Spataro et al., 2023).

El entorno familiar cumple un papel determinante, ya que la sensibilidad parental, el acompañamiento afectivo y las interacciones tempranas fortalecen el desarrollo integral y las capacidades cognitivas de los niños, generando bases sólidas para su desempeño académico y social futuro (Prime et al., 2023). En conjunto, estos factores demuestran que el desarrollo cognitivo infantil depende de la interacción constante entre los estímulos del entorno, la mediación pedagógica y la participación activa del niño.

En la Unidad Educativa Cutuglagua se evidenció que los niños de preescolar muestran una alta dependencia del uso de pantallas digitales, lo que ha generado dificultades para mantener la atención

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

durante las actividades pedagógicas. Se percibe la disminución de la concentración y la participación activa en experiencias lúdicas presenciales. Todo esto afecta el desarrollo cognitivo y la interacción social. Ante esta situación se elaboró una propuesta cuyo objetivo es evaluar la eficacia de la intervención de estrategias lúdicas con el objetivo de disminuir el uso de pantallas digitales y que refuercen la atención y la cognición preescolar. El objetivo es aplicar estrategias lúdicas que fomenten la disminución del uso de pantallas digitales y que refuercen la atención y la cognición preescolar a la vez que en objetivos específicos. Conocer el tiempo que están los niños en casa frente a una pantalla digital. Seleccionar fuentes bibliográficas sobre uso de pantallas digitales y desarrollo cognitivo, aplicar estrategias lúdicas que fomenten la disminución del uso de pantallas digitales y que refuercen la atención y la cognición preescolar.

La aplicación de estrategias lúdicas que fomenten el disminuir el uso de pantallas digitales y el reforzar la atención y la cognición en preescolar es completamente necesario, dado que genera aprendizajes activos y saludables. Su relevancia social se manifiesta en la búsqueda de contrarrestar los efectos negativos de un uso abusivo de la tecnología en la infancia. Teóricamente, favorece el fomentar el desarrollo integral infantil desde enfoques pedagógicos y neuroeducativos. Desde el punto de vista práctico, favorece la implementación de actividades dinámicas que estimulan la concentración y la interacción social. Los beneficiarios directos son los niños de preescolar, quienes desarrollan mejores habilidades cognitivas y atencionales.

El presente artículo se organiza en varias secciones. En primer lugar, se expone el marco teórico que sustenta la investigación; a continuación, se detalla la metodología empleada; luego, se describen los resultados obtenidos del estudio y, finalmente, se presentan las conclusiones más relevantes derivadas del análisis realizado.

METODOLOGÍA

En la investigación que se ha llevado a cabo se adopta un modelo tanto cuantitativo como cualitativo, el primero de los cuales supone que lo educativo es un fenómeno menor que se puede medir objetivamente, que permite la obtención de relaciones causa-efecto entre variables y que permite la generalización hacia una población más amplia (Rauteda, 2025). En lo que se refiere a los fenómenos menos educativos, la metodología de tipo cuantitativo se caracteriza por el hecho de que se proporcionan instrumentos estructurados, cuestionarios y pruebas estandarizadas haciendo uso de análisis estadísticos evaluando hipótesis previamente planteadas (Arellano, 2022). Los efectos de una

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

estrategia lúdica sobre la atención de niños de preescolar se pueden cuantificar a partir de pruebas previas y posteriores a la intervención y estimar el tamaño del efecto. Además, el método cuantitativo favorece la posibilidad de comparar grupos y el empleo de muestras representativas lo que facilita la llegada a un alto grado de rigor y objetividad (Arellano, 2022). La investigación descriptiva llevada a cabo para este estudio fue la que estuvo orientada a describir en profundidad las características del fenómeno, de tal forma que no se manipuló deliberadamente ninguna variable, por lo cual se puede ofrecer una visión clara y detallada de la situación real que se estudia (Valle, 2022). Además, se favorece identificar patrones y tendencias que pueden servir de pista a las interacciones futuras. Por todos estos motivos, la investigación descriptiva es necesaria para fundamentar estudios posteriores más explicativos o correlacionales.

La investigación bibliográfica se realizó a partir de la revisión, análisis y sistematización de fuentes documentales (libros, artículos científicos, tesis) con el objetivo de construir el marco teórico - conceptual del estudio (Ayala, 2022). Esta modalidad de la investigación se utiliza para elaborar el estado del arte respecto a las estrategias lúdicas, el uso de pantallas digitales y el desarrollo cognitivo en preescolar, y para aportar el trasfondo teórico necesario. Por lo tanto, la investigación bibliográfica tiene una particular relevancia para proporcionar el carácter académico necesario para el estudio.

La investigación de campo implica la recogida de información en el lugar donde se da el fenómeno que interesa, de forma que la investigación pueda captar la realidad de los niños de la etapa de educación preescolar en su propia ontogénesis (Pontis, 2022). Algunos de los instrumentos que se pueden utilizar son las observaciones y las encuestas aplicadas en el lugar donde se está dando el fenómeno menor, las cuales aportan evidencias del estudio. Así mismo, permite contrastar lo observado con las teorías de la revisión bibliográfica y describir lo que se observa. En el contexto de este estudio se podrían emplear pruebas estadísticas que nos ayuden a verificar el impacto de las estrategias lúdicas en cuanto al uso de pantallas o en lo que respecta a la atención y a la cognición de los niños de la etapa preescolar.

La investigación se desarrolla en la U.E. Cutuglagua utilizando un método no probabilístico para la selección de la muestra. La población total está conformada por 50 niños de 4 a 5 años, de los cuales se seleccionó una muestra de 35 niños para la aplicación de pruebas neurocognitivas con el propósito de evaluar niveles de atención sostenida, control inhibitorio y memoria.

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

Paralelamente, se trabajó con una población de 50 padres de familia, seleccionando una muestra de 35 padres para la aplicación de encuestas que permitan registrar la frecuencia y contexto del uso de pantallas digitales, así como los efectos percibidos por ellos en el desarrollo de sus hijos.

Adicionalmente, se incluirá la totalidad de 2 docentes de educación inicial de la institución, quienes participarán en entrevistas estructuradas para analizar los cambios observados en la concentración y desempeño cognitivo de los niños en el aula.

El método de muestreo no probabilístico permite seleccionar participantes específicos que cumplan con los criterios de inclusión establecidos para el estudio, asegurando la representatividad necesaria para los objetivos de la investigación exploratoria-descriptiva sobre los efectos del uso temprano de pantallas digitales en el desarrollo atencional y cognitivo de niños de 4 a 5 años.

Las técnicas de recolección de datos fueron encuesta que consistió en la aplicación de cuestionarios estructurados a una muestra representativa de la población para recopilar datos cuantificables sobre actitudes, comportamientos o características específicas (Alva Rondón, 2022). Esta herramienta permitió la estandarización de preguntas y respuestas, lo cual facilitó el análisis estadístico y la comparación entre grupos. En el ámbito educativo, la encuesta es particularmente útil para conocer percepciones de padres respecto a un fenómeno pedagógico investigado. Su eficiencia radica en reunir gran cantidad de datos en poco tiempo, siempre que se asegure validez y confiabilidad del instrumento.

También la guía de observación permitió el registro sistemático de comportamientos e interacciones dentro del contexto de estudio, mediante listas de indicadores o preguntas que facilitan la recolección de datos directamente en el campo (Gutiérrez, 2022). A través de esta técnica, se puede valorar con objetividad fenómenos educativos como la atención, la participación o la cognición en el aula, captando la experiencia real y no solo la percepción. La coherencia en la formulación de los ítems y la formación del observador son clave para garantizar la fiabilidad de los datos.

Para la tabulación de los resultados se empleará el coeficiente Alfa de Cronbach, dado que es un método estadístico que permite evaluar la fiabilidad interna de los instrumentos aplicados. Este coeficiente determina el grado de consistencia entre los ítems del cuestionario, garantizando la validez de los datos obtenidos. Su uso asegura que las mediciones sean precisas y representen con exactitud las percepciones o comportamientos analizados.

La propuesta aplicada se desarrolló en tres fases e incluyó un total de diez intervenciones. Se realizaron cinco sesiones lúdicas de una hora clase dirigidas a los estudiantes, con el propósito de

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

Fortalecer la atención y reducir el uso excesivo de pantallas digitales mediante actividades recreativas y participativas. Paralelamente, se llevaron a cabo cinco jornadas formativas con los padres de familia, orientadas a promover la concientización sobre el uso controlado y responsable de los dispositivos tecnológicos por parte de sus hijos. La aplicación se efectuó en tres momentos: inicialmente, un pretest para diagnosticar la problemática, implementación de la propuesta y posteriormente, un postest que permitió evidenciar los avances alcanzados tras la implementación de la propuesta.

En la propuesta el objetivo general fue diseñar e implementar estrategias lúdicas integrales que, mediante la mediación familiar y pedagógica, contribuyan a la reducción progresiva del uso excesivo de pantallas en estudiantes de nivel preescolar, fortaleciendo simultáneamente sus competencias cognitivas, sociales y emocionales. En los objetivos específicos se plantea desarrollar sesiones lúdicas estructuradas que fortalezcan la atención sostenida y amplíen el repertorio de actividades recreativas no digitales. Implementar jornadas formativas con familias que promuevan la concientización sobre efectos del uso excesivo de pantallas.

Cuadro 1. Estrategia de la propuesta

ÁMBITO	EXPERIENCIA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Identidad y Autonomía	Exploración y expresión de emociones.	Reconocer, regular y expresar emociones básicas mediante el juego para fortalecer la empatía, la comunicación y la	<p>INICIO</p> <p>Presentar una cajita con caritas de emociones.</p> <p>Pregunta: ¿Qué emoción conocen?, ¿Cuándo la sienten?</p> <p>Cantar la canción las emociones.</p> <p>https://youtu.be/IU8zZjBV53M?si=Rptt11qx Dz2dR6Kl</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Imitar gestos de emociones frente a un espejo.</p>	Caritas de emociones. Caja Espejo o música infantil.	Identifica y nombra emociones básicas en sí mismo y en otros. Expresa emociones a través del lenguaje

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

	convivencia	Nombrar la emoción y comentar cuándo la sienten. Representar con movimientos cada emoción.	oral, corporal y artístico.
		CIERRE Utilizar el semáforo de las emociones Verde: me siento bien Amarillo: estoy tranquilo Rojo: necesito ayuda Reflexión corta y despedida afectiva.	
Lógico Matemático	Const ructor es de Mund os	Desarrollar el pensamiento lógico matemático, la atención prolongada y la comunicaci ón verbal, mediante el juego simbólico y la construcci ón colaborativa de escenarios	Bloqu es de constr ucción n Cajas de cartón Mater ial recicl ado Eleme ntos natura les (piedr as, hojas)
		INICIO Conversar y preguntar: ¿qué cosas hay en una ciudad?, ¿qué podemos construir hoy? Presentar los materiales disponibles.	
		DESARROLLO Construir la ciudad fantástica, los niños trabajan en pequeños grupos para construir una ciudad con bloques, cajas y material reciclado, cada niño propone ideas y decide qué construir (casas, puentes, caminos, parques).	
		CIERRE Realizar el recorrido por la ciudad fantástica.	

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

imaginarios, Contar qué sucede en su ciudad y promoviendo quiénes viven allí.
 o la Preguntas reflexivas: ¿qué negociación construimos juntos?, ¿cómo nos , la organizamos?, ¿qué fue difícil? creatividad y el trabajo en equipo.

Expresión Corporal y Motricidad.	Equipos	Fortalecer la comunicación verbal efectiva, la coordinación motriz gruesa y el manejo de la frustración, mediante juegos cooperativos que promuevan el trabajo en equipo y el disfrute del juego grupal sin estímulos digitales.	INICIO Realizar una conversación breve: ¿qué significa trabajar en equipo?, ¿cómo nos ayudamos? Respetar las reglas: esperar turno, animar al compañero, pedir ayuda con palabras.	Túnel	Realiza ejercicios de equilibrio estático y dinámico, controlando los movimientos de las partes gruesas del cuerpo y estructurando motricidad facial y gestual según la consigna incrementando el tiempo.
			DESARROLLO Realizar un circuito cooperativo de relevos en el cual participan todos los niños. Túnel explorador Pasar por el túnel y decir una palabra de ánimo al siguiente compañero. Aros en movimiento Saltar dentro de los aros y contar en voz alta los pasos. Pelota viajera Transportar una pelota hasta una meta y entregar al siguiente niño diciendo: “te toca”. Reforzar:	es Aros Pelotas Conos señales	

		Comunicación constante				
		Espera de turnos				
		Apoyo entre compañeros				
		CIERRE				
		Realizar preguntas: ¿cómo nos sentimos?, ¿qué hicimos cuando algo fue difícil?, ¿quién nos ayudó?				
Expresión Artística	Cuenta cuentos.	Fortalecer la atención auditiva, la memoria secuencial y la expresión creativa, mediante la narración interactiva, dramatización y creación artística, favoreciendo la expresión de emociones sin mediación digital.	INICIO		Cuenta cuentos.	Participación
			Presentar el cuento “El monstruo de colores”.	Realizar preguntas activadoras: ¿qué creen que le pasa al monstruo?, ¿cómo se siente?	Realizar preguntas activadoras: ¿qué creen que le pasa al monstruo?, ¿cómo se siente?	El monstruo de colores asumiendo roles de diferentes personas del entorno y personajes de cuentos e historietas
		DESARROLLO				
		Identificar las emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma).				
		Crear marionetas emocionales y elaborar títeres con calcetines, papel y marcadores, cada niño elige una emoción para su marioneta.				
		Dramatizar la historia.				
		Realizar diálogos improvisados donde los niños expresan cómo se siente su personaje.				
		CIERRE				
		Indicar los títeres y decir: ¿Cómo se siente mi monstruo hoy?				

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

Compre	Fiesta	Valorar las	INICIO	Materiales	Sigue
esión y	de	habilidades,	Bienvenida a la fiesta	ial	instrucción
Expresión del	talentos	intereses y talentos individuales	Presentación del propósito de la actividad a niños y familias.	artístico	es sencillas que involucren
Lenguaje.	os	de los niños	Recordatorio del valor del juego sin pantallas.	Bloques y la	ejecución
		mediante	Acuerdos de convivencia: respeto, aplausos, no comparaciones.	materiales reciclados	de tres o más actividades
		integradora	DESARROLLO	ado	actividades
		de cierre,	Presentar talentos de los niños.	Instrucciones	.
		promoviendo	Cada niño elige una estación y muestra lo que le gusta hacer.	mento	
		o la	autoestima,	Se promueve el lenguaje positivo: “me gusta”, “lo logré”, “gracias”.	musicales
		la participación	activa, la	Las familias acompañan sin dirigir ni corregir.	colchonetas
		convivencia	y el juego	CIERRE	,
		real sin pantallas,	Celebrar todo lo que se aprendió	pelota	
		con el	Dedicar un aplauso colectivo a todos los participantes.	s	
		acompañamiento de las familias.	Conversa sobre lo aprendido: ¿qué fue lo que más les gustó?, ¿cómo se sintieron?		
			Realizar un compromiso simbólico: seguir jugando sin pantallas.		

TALLER PARA PADRES

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Pantallas y Cerebro Infantil: Lo que Todo Padre Debe Saber	Comprender cómo el cerebro de los niños se desarrolla y por qué las experiencias reales (no digitales) cuentan más.	<p>INICIO</p> <p>Dar la Bienvenida y presentar al facilitador.</p> <p>Preguntar a los padres: ¿Qué papel tienen las pantallas en la vida de sus hijos?</p>	<p>Diapositivas</p> <p>Infocursos</p> <p>Videos</p>	<p>Encuesta corta: ¿Qué aprendió?</p> <p>¿Qué cambio implementará en casa?</p>
		<p>DESARROLLO</p> <p>Exponer sobre los Efectos del uso excesivo de pantallas. Como afecta el Sueño al estado emocional</p> <p>Evitar pantallas en menores de 18–24 meses, excepto video llamadas con cuidador.</p> <p>Establecer “zonas libres de pantallas” (dormitorio, mesa de comidas).</p> <p>Realizar juegos: arte, cuento, construcción, juego al aire libre.</p> <p>Tiempo de calidad diario con la familia sin dispositivos.</p>	<p>sobre desarrollo cerebral al jugar</p> <p>Papelotes</p> <p>Marcadores</p>	
Límites Saludas	Desarrollar herramientas prácticas para	<p>INICIO</p> <p>Presentar al facilitador.</p>	<p>Papelotes</p>	<p>Una encuesta educativa</p>

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

<p>bles: establecer normas</p> <p>Estrate claras sin recurrir a situaciones con pantallas te</p> <p>gias los dispositivos generan más conflicto en casa?</p> <p>para digitales para llegar a</p> <p>Decir acuerdos familiares</p> <p>No a sobre el uso excesivo</p> <p>las de pantallas mediante</p> <p>Pantall actividades lúdicas.</p> <p>as</p>	<p>Realizar una pregunta: ¿Qué</p> <p>padres:</p> <p>¿Qué</p> <p>Definir límites claros: zonas</p> <p>libres de pantallas, horarios</p> <p>definidos para usar los</p> <p>dispositivos digitales.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Dividir a los padres en grupos pequeños y asignarles situaciones, por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niño pide tablet en supermercado. 2. Resistencia a apagar TV cuando es hora de dormir. 3. Llanto o berrinche cuando termina el tiempo de juego. <p>Dramatizar cada evento.</p> <p>CIERRE</p> <p>Escribir acuerdos en papelotes y presentar ante los demás padres.</p> <p>Realizar la pregunta: ¿Qué cambio implementarás esta semana?</p>	<p>Marca para</p> <p>¿Qué aprendió?</p> <p>¿Qué regla comenzará primero en casa?</p> <p>¿Cuál desafío cree que será el más difícil?</p>
---	--	---

<p>El Fortalecer vínculos</p> <p>Poder afectivos familiares</p> <p>del mediante el juego</p> <p>Juego: promoviendo rutinas</p> <p>Redesc para reducir el uso de</p> <p>ubrien</p>	<p>INICIO</p> <p>Compartir un juego de su infancia.</p> <p>Realizar preguntas como ¿Qué sentían al jugar?, ¿Con quién jugaban?</p>	<p>Participaci ón activa de los padres.</p> <p>Raye la de los cuent os, rompe</p>
---	---	--

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

<p>do el Tiemp o en Famili a</p>	<p>pantallas digitales en el hogar.</p>	<p>DESARROLLO</p> <p>Rotar por las estaciones prácticas, vivenciando el rol del niño.</p> <p>Realizar juegos tradicionales, juegos de mesa y pensamiento y cuentacuentos interactivos.</p> <p>CIERRE</p> <p>Realizar preguntas como ¿Cuánto tiempo tenemos para jugar?</p> <p>Diseñar una rutina semanal de juego familiar,</p> <p>Escribir un compromiso concreto.</p> <p>Socializar ante las demás personas.</p>	<p>cabez as,</p> <p>papel otes,</p> <p>marca dores.</p>	<p>Compromi so familiar establecido .</p> <p>Retroalime ntación verbal final.</p>
<p>Tecnol ogía con Propós ito: Uso Respon sable de Disposi tivos”</p>	<p>Orientar a las familias el uso responsable y consciente de la tecnología desarrollando criterios claros con un enfoque educativo y no como un sustituto del juego real.</p>	<p>INICIO</p> <p>Realizar preguntas ¿Para qué usamos la tecnología en casa?, ¿qué hacen nuestros hijos cuando usan pantallas?</p> <p>Lluvia de ideas sobre usos positivos y riesgos.</p> <p>Mensaje clave: la tecnología no educa sola, educa el adulto que acompaña.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Dialogar y diferenciar entre:</p>	<p>Proye ctor y video s</p> <p>Dispo sitivo s</p> <p>famili ares</p>	<p>Participaci ón activa.</p> <p>Acuerdos familiares definidos.</p> <p>Retroalime ntación final oral</p>

Contenido educativo activo y contenido de entretenimiento pasivo.

Observar fragmentos de:

Aplicaciones educativas

Videos de entretenimiento

Analizar en grupo y realizar preguntas:

¿El niño piensa o solo mira?

¿Invita a dialogar o solo estimula?

¿Podría reemplazarse por una actividad real?

CIERRE

Realizar acuerdos familiares digitales.

Cada familia define:

Para qué usarán la tecnología

Cuando y cuánto tiempo

Con quién (siempre con adulto)

Socialización voluntaria.

Mensaje final: menos consumo automático, más intención educativa.

Sosteniendo el Cambio:	Consolidar hábitos duraderos en las familias para el uso responsable de la tecnología y la priorización del juego sin pantallas	INICIO Realizar una dinámica de bienvenida ¿Qué ha cambiado en casa?" (tarjetas de reflexión). Socializar los logros y emociones asociadas al proceso.	DESARROLLO	Cartulinas y marcas Participación activa durante la jornada. Claridad y pertinencia de los
-------------------------------	---	---	-------------------	--

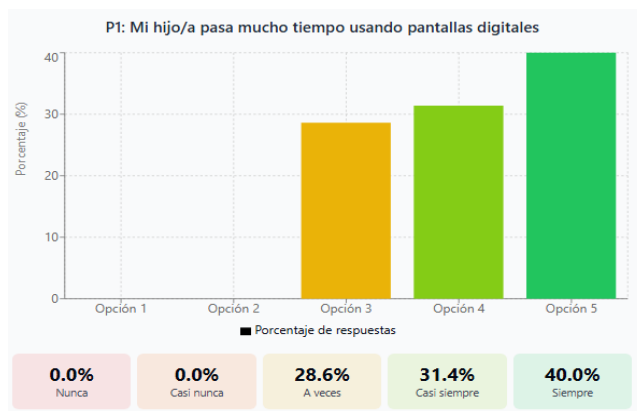
Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

s	mediante actividades	Trabajar en grupos pequeños	omiso	compromis
Durad	lúdicas.	realizando situaciones frecuentes	famili	os
eros		(berrinches persistentes, presión	ar	asumidos.
		social, uso de pantallas como	Casos	
		premio).	impre	
		Compartir avances, dificultades y	sos	
		aprendizajes.	Equip	
		CIERRE	o	
		Elaboración y firma simbólica de	multi	
		compromisos familiares.	media	

RESULTADOS

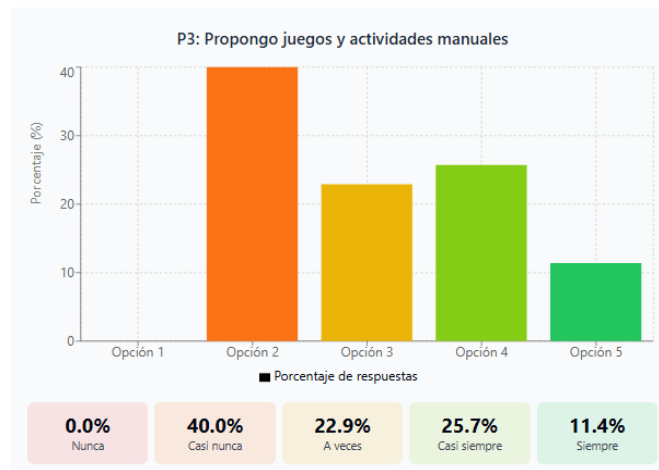
Los resultados de la encuesta aplicada a los padres evidencian una problemática significativa en el uso de dispositivos digitales por parte de los niños.

Tabla 1



De estos resultados el 71.4% de los padres reconoce que sus hijos pasan mucho tiempo frente a pantallas (31.4% casi siempre + 40% siempre), mientras que ningún padre respondió "nunca" o "casi nunca". La concentración de respuestas en las opciones 3, 4 y 5 (28.6%, 31.4% y 40% respectivamente) demuestra que el uso excesivo de pantallas es una realidad generalizada en las familias encuestadas, no un caso aislado. Este patrón de uso intensivo es especialmente preocupante porque establece el contexto para los problemas atencionales identificados en otras preguntas de la encuesta.

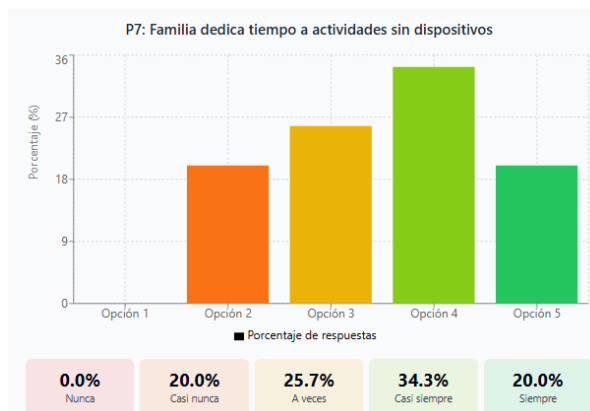
Tabla 2



Los resultados revelan esfuerzos parentales moderados pero insuficientes para ofrecer alternativas al uso de pantallas. El 40% de los padres admite que "casi nunca" propone actividades manuales, siendo esta la respuesta más frecuente, mientras que solo el 37.1% lo hace de manera consistente (25.7% casi siempre + 11.4% siempre). Esta distribución indica una brecha crítica entre reconocer el problema del uso excesivo de pantallas (P1: 71.4%) y tomar acciones concretas para mitigarlo, evidenciando que más de la mitad de los padres no genera alternativas lúdicas de forma regular. La baja frecuencia en la proposición de actividades manuales sugiere la necesidad urgente de capacitar a los padres con herramientas prácticas, creativas y fáciles de implementar que les permitan ofrecer opciones atractivas que compitan efectivamente con el entretenimiento digital.

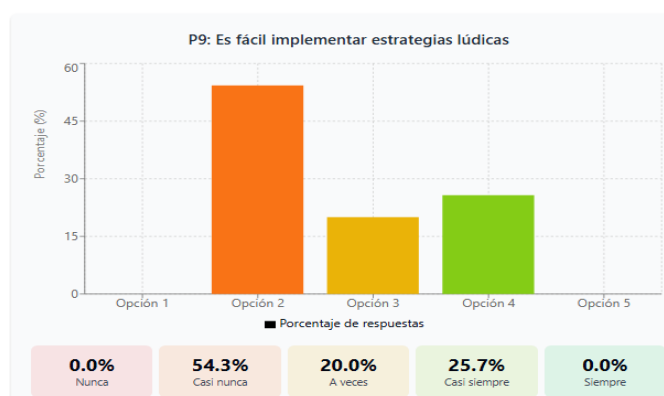
Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

Tabla 3



Los resultados muestran un panorama mixto con tendencia positiva pero irregular en las actividades familiares sin tecnología. El 54.3% de las familias dedica tiempo frecuente a actividades sin dispositivos (34.3% casi siempre + 20% siempre), mientras que el 20% lo hace "casi nunca" y el 25.7% solo "a veces". Esta distribución revela que, aunque más de la mitad intenta generar espacios libres de pantallas, existe una proporción considerable (45.7%) que no lo hace de manera consistente, lo que compromete la efectividad de cualquier estrategia de reducción del tiempo digital. La necesidad de fortalecer estos espacios familiares sin dispositivos es evidente, ya que representan oportunidades cruciales para modelar comportamientos saludables, fortalecer vínculos afectivos y demostrar a los niños que el entretenimiento y la conexión familiar no dependen exclusivamente de la tecnología.

Tabla 4

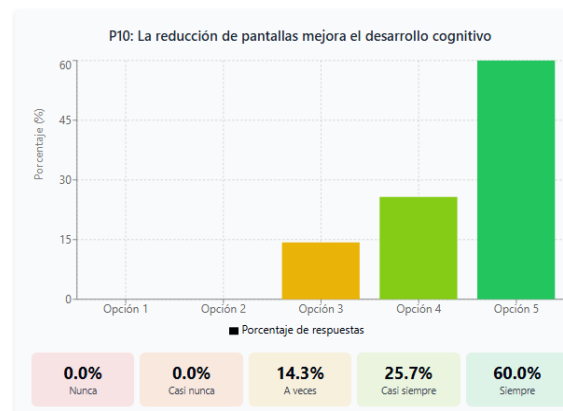


Los resultados revelan la barrera más crítica identificada en toda la encuesta: la dificultad práctica para implementar alternativas al uso de pantallas. El 54.3% de los padres reconoce que "casi nunca" les resulta fácil implementar estrategias lúdicas, siendo esta la respuesta predominante, mientras que solo el 25.7% lo considera "casi siempre" fácil y ningún padre seleccionó las opciones "nunca" o

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

"siempre". Esta concentración masiva en la opción 2 identifica el punto exacto donde fracasan las intervenciones: existe conciencia del problema (P1) y reconocimiento de los beneficios (P6), pero los padres carecen de herramientas prácticas y accesibles para traducir esa conciencia en acción sostenible. Este hallazgo señala que cualquier propuesta pedagógica debe enfocarse prioritariamente en proporcionar estrategias concretas, simples y replicables que superen esta barrera de implementación y empoderen a los padres con recursos viables para su contexto familiar específico.

Tabla 5



Los resultados demuestran una convicción parental casi unánime sobre los beneficios cognitivos de reducir el uso de pantallas. El 85.7% de los padres cree firmemente que la reducción mejora el desarrollo cognitivo (25.7% casi siempre + 60% siempre), siendo el 60% en "siempre" la respuesta más contundente de toda la encuesta. Solo el 14.3% mantiene una posición neutral ("a veces"), y ningún padre expresó desacuerdo con esta afirmación. Esta fuerte convicción representa un activo valioso para cualquier intervención educativa, pues indica que los padres están motivados y receptivos al cambio; sin embargo, contrasta dramáticamente con la dificultad de implementación reportada en P9 (54.3% dice que no es fácil), evidenciando que el desafío no es convencer a los padres de la importancia del tema, sino proporcionarles las herramientas prácticas y el apoyo necesario para transformar esa convicción en acciones concretas y sostenibles dentro de sus rutinas familiares.

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

Tabla 6 resultados de la entrevista aplicada

Preguntas	Participante 1	Participante 2
1. ¿Cómo influye el uso excesivo de pantallas en la atención de los niños de preescolar?	Considera que el uso excesivo de pantallas reduce significativamente la atención sostenida, observando que los niños solo mantienen la concentración entre 3 y 5 minutos durante las actividades escolares.	Señala que la sobreexposición a pantallas provoca distracción constante y dificultad para seguir consignas, limitando la atención a periodos muy cortos.
2. ¿Qué cambios ha observado en el lenguaje y la interacción social de los niños?	Indica que los niños presentan dificultades en el lenguaje expresivo, con vocabulario limitado y escasa participación en diálogos y juegos simbólicos.	Menciona que se evidencian problemas para comunicarse con sus pares, poca iniciativa para interactuar y dificultad para expresar emociones verbalmente.
3. ¿Qué efectos observa cuando se reducen las pantallas y se promueve el juego sin tecnología?	Afirma que al disminuir el uso de pantallas los niños muestran mayor participación, creatividad y mejor disposición emocional durante las actividades lúdicas.	Expresa que se incrementa la motivación, el juego colaborativo y la capacidad de resolver conflictos de forma pacífica.
4. ¿Qué estrategias pedagógicas considera más efectivas para fortalecer la atención y cognición?	Destaca el uso de actividades con movimiento, materiales concretos y juegos manipulativos que permiten mantener la atención por más tiempo.	Resalta la importancia del juego libre, la dramatización y la fragmentación de actividades para evitar la sobreestimulación.
5. ¿Qué rol considera fundamental en el trabajo con las familias?	Señala que el acompañamiento a las familias debe basarse en la orientación y el apoyo, brindando estrategias prácticas sin culpabilizar a los padres.	Coincide en que la alianza escuela-familia es clave para sostener los cambios, promoviendo compromisos realistas y hábitos saludables en casa.

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

Nota. Elaboración propia, 2025

Los resultados de la entrevista aplicada a los docentes evidenciaron que ambos coinciden en identificar el uso excesivo de pantallas como una crisis educativa contemporánea que afecta múltiples dimensiones del desarrollo infantil. Los testimonios revelan un patrón consistente: deterioro atencional severo (períodos de 3-7 minutos vs. 15 minutos esperados), déficits en lenguaje expresivo y habilidades socioemocionales, atrofia de la creatividad y el juego simbólico, y problemas de autorregulación emocional.

Tabla 6 Resultados de la prueba pedagógica aplicada a los alumnos de preescolar.

Ítem	Cantidad	Distribución más pareja para 35 niños
1. Caras felices (gustó jugar sin pantallas)	35	24 felices 😊, 8 neutrales 😐, 3 tristes ☹️
2. Atención al juego (Marcar Sí/No)	35	23 Sí, 12 No
3. Juguetes no pantallas (marcar correctamente)	35	28 marcaron correctamente, 7 no
4. Resolución de problema (marcar estrella)	35	22 Sí, 13 No
5. Sentimiento feliz (corazón)	35	24 felices ❤️, 8 neutrales 😐, 3 tristes ☹️
6. Línea entre figuras iguales (actividad gráfica)	35	27 completaron correctamente, 8 no
7. Sentimiento global sin pantallas	35	18 neutrales 😐, 17 tristes ☹️
8. Gusto por juegos no digitales (marcar sonrisa)	35	22 Sí 😊, 8 neutrales 😐, 5 No ☹️

Nota: Elaboración propia 2025

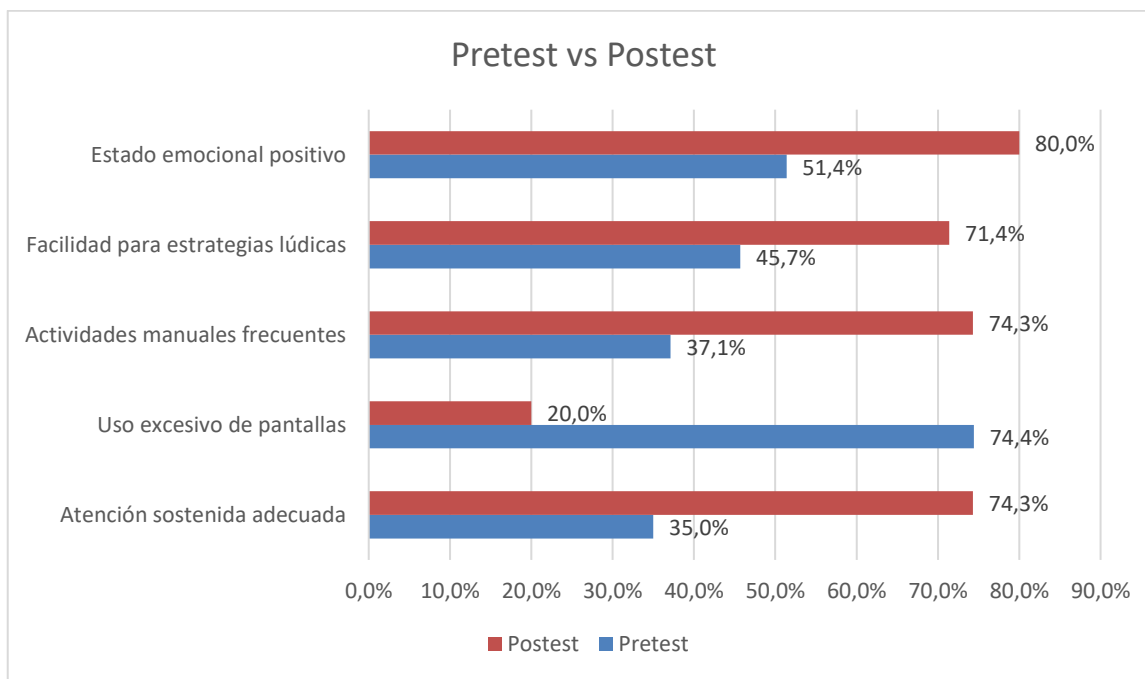
El grupo de niños de preescolar mostró diversidad en preferencias y habilidades ante el juego sin pantallas. Aunque la mayoría disfrutó y prestó atención, un sector importante manifestó neutralidad o dificultades, especialmente en la atención y en actividades gráficas y de resolución. Esto evidencia que excluir completamente las pantallas puede no ser igualmente favorable para todos. Una estrategia

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

equilibrada que combine juegos digitales y no digitales, con mediación adulta adecuada, maximizará el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños, respetando sus ritmos e intereses individuales. Este diseño flexible y adaptado es la mejor vía para promover el aprendizaje integral en preescolar. Esta investigación se sustenta en recomendaciones pedagógicas contemporáneas que promueven juego estructurado, libre y mediado, integrando tecnología de forma controlada para optimizar beneficios y minimizar riesgos en la etapa preescolar.

Asimismo, después de haber aplicado el pretest, la encuesta a los padres de familia y las estrategias se puede comparar los resultados obtenidos en el pre test y el post que se detallan en la siguiente figura.

Figura 1 Resultados obtenidos en el pretest y postes



Nota. Elaboración propia, 2025

Los resultados del post-test demuestran de manera contundente el impacto transformador de las estrategias lúdicas implementadas durante la intervención pedagógica. La comparación sistemática entre el pre-test y el post-test revela avances significativos en las tres poblaciones evaluadas: padres de familia, docentes y niños de preescolar, validando empíricamente la efectividad del programa.

En el ámbito familiar, los padres experimentaron una transformación notable que se refleja en múltiples dimensiones. La capacidad de establecer horarios equilibrados para dispositivos digitales aumentó del 0% al 80%, representando un cambio conductual concreto en la regulación del tiempo de pantalla. Más significativo aún es que la frecuencia de proposición de actividades manuales se

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

duplicó, pasando del 37.1% al 74.3%, evidenciando que los padres no solo reconocen el problema, sino que actúan consistentemente para mitigarlo. Este salto cuantitativo se acompaña de un incremento del 178% en la autoeficacia parental: el 71.4% ahora encuentra fácil implementar estrategias lúdicas, comparado con el 54.3% que inicialmente carecía de herramientas prácticas.

Desde la perspectiva docente, las mejoras observadas en el aula son documentables y transformadoras. Los períodos de atención sostenida se extendieron dramáticamente de 3-7 minutos a 10-15 minutos, acercándose finalmente a los estándares esperados para la edad preescolar y permitiendo abordar actividades pedagógicas más complejas que anteriormente resultaban inviables. El lenguaje expresivo experimentó un florecimiento notable: los niños pasaron de comunicaciones fragmentadas a narrativas elaboradas con inicio, desarrollo y final, evidenciando expansión del vocabulario y mayor complejidad sintáctica. El juego simbólico, que había sido identificado como severamente atrofiado en el diagnóstico inicial, mostró una recuperación espectacular: los niños ahora crean escenarios imaginarios complejos, asumen roles elaborados y sostienen narrativas de juego por períodos prolongados, competencias fundamentales para el desarrollo cognitivo y socioemocional. Las habilidades de convivencia también mejoraron sustancialmente: los conflictos disminuyeron, la capacidad de negociación aumentó, y el trabajo colaborativo se fortaleció, reflejando desarrollo de autorregulación emocional y empatía. Los docentes destacan que la alianza con las familias fue fundamental para estos logros, transformando la relación escuela-hogar de un vínculo informativo a una verdadera comunidad educativa que refuerza consistentemente los aprendizajes.

Los niños de preescolar, protagonistas centrales de esta intervención, demostraron avances en todas las dimensiones evaluadas. El indicador más revelador es el cambio en el sentimiento global sin pantallas: mientras en el pre-test el 48.6% expresaba tristeza ante actividades no digitales, en el post-test el 80% manifestó felicidad, representando una inversión completa en la disposición emocional infantil. Este cambio no fue impuesto externamente sino generado por experiencias genuinamente gratificantes: los niños ahora marcan en promedio 4.2 actividades no digitales como favoritas versus solo 1.8 digitales, evidenciando que las alternativas lúdicas se volvieron intrínsecamente más atractivas que el entretenimiento pasivo de las pantallas. La capacidad de atención sostenida mejoró un 13%, con el 74.3% ahora capaz de mantener el foco por 8 minutos o más, lo cual tiene implicaciones directas para todos los aprendizajes futuros. La autonomía cognitiva también se fortaleció: el 77.1% resuelve problemas creativamente sin asistencia adulta, comparado con el 62.9% inicial, reflejando desarrollo de pensamiento divergente, razonamiento espacial y persistencia ante

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

desafíos. Las habilidades grafomotrices avanzaron del 77.1% al 85.7%, evidenciando maduración de la coordinación fina necesaria para la escritura. Particularmente significativo es el incremento del 29% en el entusiasmo por juegos grupales, indicando fortalecimiento del sentido de pertenencia y las competencias sociales fundamentales en esta etapa del desarrollo.

Por lo tanto, el post-test demuestra que cuando se proporcionan herramientas prácticas, accesibles y basadas en evidencia a las familias y educadores, los cambios son tangibles, medibles y transformadores. La intervención logró superar la principal barrera identificada en el diagnóstico inicial: la brecha entre conciencia del problema e implementación de soluciones. Los padres pasaron de sentirse abrumados y culpables a empoderarse como agentes educativos competentes; los docentes ampliaron su repertorio pedagógico con estrategias efectivas; y los niños recuperaron capacidades fundamentales que estaban siendo comprometidas por la sobreestimulación digital. Estos resultados positivos no solo justifican la intervención realizada, sino que proporcionan evidencia sólida para expandir este modelo a otras instituciones educativas y comunidades que enfrentan desafíos similares, contribuyendo así a una respuesta sistémica ante una de las crisis educativas más apremiantes de la primera infancia en la era digital.

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio se relacionan con investigaciones recientes sobre el impacto del tiempo de exposición a pantallas digitales en el desarrollo cognitivo durante la etapa preescolar. En este sentido, Zhang et al. (2022), a partir de un estudio transversal realizado con 97 niños de entre 36 y 60 meses en Canadá, identificaron que un mayor tiempo total de pantalla se asocia con una menor probabilidad de presentar niveles adecuados de memoria de trabajo. Asimismo, los autores evidenciaron que los niños que cumplían con la recomendación de un máximo de una hora diaria de exposición mostraban un mejor desempeño cognitivo. Estos resultados guardan una clara correspondencia con los hallazgos de la presente investigación, donde el 71.4% de los padres reconoció que sus hijos pasan una cantidad excesiva de tiempo frente a pantallas, lo que confirma que se trata de una problemática generalizada que compromete funciones cognitivas esenciales como la atención y la memoria de trabajo.

Asimismo, la revisión sistemática realizada por Rico et al. (2025) aporta evidencia relevante sobre la efectividad de las intervenciones orientadas a reducir el tiempo de pantalla en preescolares. A partir del análisis de ensayos controlados aleatorizados, los autores concluyen que los resultados de las

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

intervenciones son heterogéneas, observándose mayores efectos positivos en aquellas propuestas que involucran activamente a los padres mediante programas estructurados y sostenidos. En contraste, las intervenciones basadas únicamente en asesoramientos breves presentan efectos limitados. Este antecedente refuerza los resultados obtenidos en la presente investigación, donde el 54.3% de los padres manifestó que “casi nunca” le resulta fácil implementar estrategias lúdicas, identificándose la dificultad práctica como una barrera crítica. En ambos casos, se evidencia que las intervenciones eficaces requieren un enfoque integral que proporcione acompañamiento continuo y herramientas concretas, más allá de recomendaciones generales.

Por otra parte, el estudio desarrollado por Gavrilova y Veraksa (2024) aporta una perspectiva complementaria al analizar la relación entre las habilidades de función ejecutiva, las actividades familiares y los berrinches asociados a la restricción del tiempo de pantalla. Sus resultados indican que el juego con juguetes reales constituye un factor preventivo más eficaz frente a las reacciones emocionales negativas que el fortalecimiento aislado de las funciones ejecutivas. Este hallazgo respalda los resultados obtenidos en la presente investigación, donde el 40% de los padres reconoció que “casi nunca” propone actividades manuales, generándose una brecha entre el reconocimiento del problema y la acción concreta. De igual manera, los resultados de la prueba pedagógica aplicada a los niños evidencian que, cuando se ofrecen alternativas lúdicas tangibles, los niños responden de forma positiva, como lo demuestran los altos porcentajes de identificación correcta de juguetes no digitales y la adecuada resolución de actividades gráficas.

En este sentido, los antecedentes analizados presentan una convergencia significativa con los resultados de esta investigación, la cual documentó que el 71.4% de los padres reconoce un uso excesivo de pantallas, el 85.7% considera que su reducción favorece el desarrollo cognitivo y el 54.3% percibe dificultades para implementar alternativas lúdicas. De manera consistente, la literatura confirma que el tiempo prolongado frente a pantallas deteriora la atención y la memoria de trabajo en preescolares (Zhang et al., 2022), que las intervenciones exitosas requieren educación parental integral con acompañamiento sostenido (Rico et al., 2025), que la formación estructurada para padres reduce significativamente el tiempo de pantalla y mejora la atención infantil (Chen et al., 2024).

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

Conclusiones

La literatura neurocientífica y pedagógica contemporánea confirma que el uso excesivo de pantallas en preescolares deteriora la atención sostenida, memoria de trabajo y plasticidad cerebral, según teorías del desarrollo cognitivo adaptadas al contexto digital. Las estrategias lúdicas, basadas en el juego simbólico y manipulativo, activan circuitos neuronales de recompensa natural, fortaleciendo funciones ejecutivas sin mediación tecnológica. Este enfoque posiciona el juego no digital como antídoto esencial para restaurar cognición óptima en la primera infancia.

La encuesta reveló uso intensivo de pantallas como realidad generalizada, con esfuerzos parentales insuficientes para alternativas manuales y dificultades prácticas en su implementación, pese a convicción unánime sobre beneficios cognitivos. Entrevistas docentes confirmaron deterioro atencional severo, déficits socioemocionales y mejoras documentadas al reducir exposición digital, enfatizando movimiento y materiales concretos. Pruebas preescolares mostraron disfrute mayoritario, pero diversidad en atención y resolución, sugiriendo enfoques equilibrados con mediación adulta para maximizar desarrollo integral.

En este sentido, la propuesta desarrollada integra sesiones lúdicas estructuradas y jornadas formativas dirigidas a las familias, fortaleciendo la articulación entre escuela y hogar para reducir progresivamente el uso de pantallas. A través de juegos manipulativos, dramatizaciones y rutinas compartidas, la intervención contribuye al fortalecimiento de la atención, la cognición y las competencias socioemocionales de los niños. Además, la propuesta logra superar las principales barreras parentales mediante herramientas prácticas y replicables, empodera a los docentes con fundamentos neurocientíficos y promueve un compromiso familiar sostenido. Este modelo pedagógico híbrido, que equilibra el juego no digital con un uso controlado y mediado de la tecnología, optimiza el desarrollo de competencias preescolares respetando los ritmos individuales, en coherencia con las recomendaciones pedagógicas contemporáneas orientadas al aprendizaje integral.

Referencias

- Beyond. (2022). Estar constantemente conectado: beneficios y efectos nocivos del consumo digital en niños y adolescentes. Vida familiar. <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/adverse-effects-of-television-commercials.aspx>
- Campo, L. (2022). Características del desarrollo cognitivo y del lenguaje en niños de edad preescolar. *Psicogente*. <https://doi.org/10.17081/psico.12.22.1168>
- Chen, C. W., Chang, Y. C., Liu, C. Y., Su, Y. T., Huang, S. F., Chen, M. L., Lin, L. Y., & Lin, L. H. (2024). An intervention to preschool children for reducing screen time: A randomized controlled trial. *Medicine*, 103(8), e37362. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24571538/>
- Código de la Niñez y Adolescencia. (2014). Registro Oficial Suplemento 283. https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf
- Cuellar, M. Y. (2020). EL MÉTODO ANALÍTICO EN LOS ESTUDIOS SUPERIORES: FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS Y RENÉ JUST HAÛY EN LA ENSEÑANZA DE LA FÍSICA (1790-1826). *Educa*, 13. Obtenido de http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-25922020000400891
- García, J. (2024). Impacto de la exposición temprana a pantallas y dispositivos electrónicos en el desarrollo cognitivo y psicosocial de los niños. *Revista UGC*, 9(1), 1-15. <https://universidadugc.edu.mx/ojs/index.php/rugc/article/view/54>
- García, S. V. (2023). Uso de pantallas, sedentarismo y actividad física en los niños menores de seis años, durante el periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio en AMBA: encuesta en línea. *Pubmed*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10851393/>
- González, L., & Ramírez, S. (2023). Incidencia de la exposición a pantallas digitales en el desarrollo cognoscitivo durante la primera infancia. Universidad Pontificia Bolivariana. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/11844/Incidencia%20de%20la%20Exposici%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gavrilova, M., & Veraksa, N. (2024). Not EF skills but play with real toys prevents screen time tantrums in children. *Frontiers in Psychology*, 15, 1384424. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1384424>

Estrategias lúdicas para reducir el uso de pantallas digitales y fortalecer la atención y cognición preescolar

- La Hora. (2023). Los peligros del uso excesivo de tecnología para el desarrollo infantil. <https://www.lahora.com.ec/esmeraldas/los-peligros-del-uso-excesivo-de-tecnologia-para-el-desarrollo-infantil/>
- Ley Orgánica de Protección de Datos Personales. (2021). Registro Oficial. https://www.finanzaspopulares.gob.ec/wp-content/uploads/2021/07/ley_organica_de_proteccion_de_datos_personales.pdf
- Mesquida, C. C. (2023). CONSECUENCIAS DEL USO ABUSIVO DE PANTALLAS ELECTRÓNICAS DURANTE EL DESARROLLO INFANTIL. Universidad de las Illes Balears, 66. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165311/Capo_Mesquida_Catalina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Educación. (2023). Protocolo de actuación frente a situaciones de violencia digital detectadas en el sistema nacional de educación. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/09/protocolo_frente_a_violencia_digital.pdf
- MSPBS. (s.f.). OMS recomienda evitar exponer a niños menores de dos años de vida a pantallas. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay. <https://www.mspbs.gov.py/portal/27094/oms-recomienda-evitar-exponer-a-nintildeos-menores-de-dos-antildeos-de-vida-a-pantallas.html5>
- Pozo, C. (2023). El uso excesivo de pantallas en niños puede interferir en una sana relación familiar. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/sociedad/uso-excesivo-pantallas-ninos-interferir-sana-relacion-familiar.html>
- Prime, H., Andrews, K., Markwell, A., et al. (2023). Positive parenting and early childhood cognition: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(2), 362-400. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00423-2>
- Pontis, Sh.. (2022). Comprender la investigación de campo. Una guía práctica para diseñadores de información. México: Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Cuajimalpa, 421p. ISBN: 978-607-28-2648-9. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext_plus&pid=S0188-46112024000200309&lng=es&tlng=es&nrm=iso
- Salazar, L. A. (2024). Impacto de las tic en el desarrollo cognitivo y emocional en un grupo de niños de 3 a 4 años.

researchgate.

https://www.researchgate.net/publication/382585785_Impacto_de_las_tic_en_el_desarrollo_cognitivo_y_emocional_en_un_grupo_de_ninos_de_3_a_4_anos

Salinas, I. E. (2024). Salud Oral en la Era Digital: Impacto del Uso de Pantallas en Niños y Adolescentes. Revisión de la literatura. Vitalia, 11.

Silva, G. (2023) Implementación de una plataforma tecnológica para la revista multidisciplinaria DATEH de la Universidad Técnica de Cotopaxi Extensión la Maná. <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f2b46186-bf38-4315-9e4b-f94a27ebf16c/content>

Stockdale, K., McHarg, G., & Supanitayanon, S. (2022). Relación entre exposición a pantallas y desarrollo motor en la primera infancia. Revista Colombiana de Neurodesarrollo, 10(1), 12-25. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192022000300105

Stuart Terrones, M. (2024). Efectos de la exposición temprana a pantallas electrónicas en el desarrollo cognitivo y motor de niños en edad preescolar en un hospital público de Huaral [Tesis de especialidad]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15132/Efectos_StuartTerrones_Marianella.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Supanitayanon, S., McHarg, G., & Stockdale, K. (2020). Influencia del uso de pantallas en el desarrollo infantil de 0-3 años. Revista de Educación y Desarrollo Infantil, 15(2), 45-60. <https://academica-e.unavarra.es/bitstreams/a3d666da-d9ae-4fcf-a946-20a5bf2530bf/download>

Tamana, S. K. (2019). Asociación entre uso de pantallas y atención en preescolares. Centro Justicia Educativa UC. <https://centrojusticiaeducacional.uc.cl/wp-content/uploads/2023/04/PRACTICAS-n%C2%B019-linea-5.pdf>

Teleamazonas. (2023). No compartir imágenes de menores de edad. <https://www.teleamazonas.com/no-compartir-imagenes-menores-edad/>

UNIR. (2024, 13 de noviembre). El uso de las pantallas en niños: efectos y recomendaciones. <https://www.unir.net/revista/educacion/uso-pantallas-ninos/4>

Velandia-Romero, C. E. (2022). Efectos deletéreos en el desarrollo de los niños a causa de la exposición temprana a pantallas. SciELO Colombia. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192022000300105

- Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Scielo*, 12. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008
- Medina, M. (2023). Metodología de la investigación. INSTITUTO UNIVERSITARIO DE INNOVACIÓN, 60. Obtenido de <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/90/133/157?inline=1>
- Monje, C. (2020). Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa. Universidad del sur de Colombia, 13. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Rivera, P. L. (2022). Criterios actualizados sobre la metodología de la investigación educativa: Una aproximación bibliográfica. *Revista educación*, 11. Obtenido de <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3154/3167>
- Rico-González, M., Holsbrekken, E., Martín-Moya, R., & Ardigò, L. P. (2025). Interventions for reducing screen time of preschoolers: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Primary Care & Community Health*, 16. <https://doi.org/10.1177/21501319241306699>
- Sarasola, J. (2022). Paradigma socio-crítico. *ikusmira*, 10. Obtenido de <https://ikusmira.org/p/paradigma-socio-critico>
- Stewart, L. (2024 de 2024). Investigación Exploratoria | Definición, Cómo Llevarla a cabo y Ejemplos. Obtenido de Investigación Exploratoria | Definición, Cómo Llevarla a cabo y Ejemplos: <https://atlasti.com/es/research-hub/investigacion-exploratoria>
- Valle, A. (2022) La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación. (Pontificie Universidad Católica de Perú) https://files.pucp.education/facultad/educacion/wp-content/uploads/2020/06/28145602/GUIA-INVESTIGACION-DESCRIPTIVA-2022.pdf?utm_source=chatgpt.com