

INFLUENCIA DEL USO EXCESIVO DE PANTALLAS EN LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ESTUDIANTES DE 8VO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA

INFLUENCE OF THE EXCESSIVE USE OF SCREENS ON SOCIOEMOTIONAL SKILLS IN 8TH GRADE STUDENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Autores: ¹Verónica Cristina Chuquimarca Cumbicus, ²Karen Michelle Toaquiza Chugchilan, ³Keily Geanelly Pinargote Borja y ⁴Mayra Leonela Calle Lliguicota.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-0293-2247>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-6831-4783>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-8532-8212>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-6033-1452>

¹E-mail de contacto: vchuquimarcac@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: ktoaquizac@unemi.edu.ec

³E-mail de contacto: kparginorteb@unemi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: mcallel2@unemi.edu.ec

Afiliación: ¹²³⁴Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 9 de Octubre del 2025

Artículo revisado: 9 de Octubre del 2025

Artículo aprobado: 14 de Octubre del 2025

¹Tecnóloga Superior en Administración, del Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego y Estudiante, de la Licenciatura de Educación Básica de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

²Tecnóloga, en Emergencias Médicas egresada del Instituto Superior Tecnológico “Cruz Roja Ecuatoriana” (Ecuador) con 4 años de experiencia laboral. Estudiante, de la Licenciatura de Educación Básica en la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

³Estudiante, de la Licenciatura en Educación Básica en la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

⁴Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación vocacional, Universidad Católica de Cuenca, (Ecuador). Máster Universitario en Psicopedagogía con mención en Intervención Infantil y Primaria, Universidad de Barcelona, (España). Magíster en Educación Básica, Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador). Maestrante de la maestría en Inteligencia Artificial aplicada a la Educación, Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. Docente Universidad Estatal de Milagro 4 años.

Resumen

El objetivo del trabajo presentado es describir la relación entre los patrones del uso excesivo de pantallas (tiempo de exposición, motivación de uso y tipo de contenido) y los niveles de las habilidades socioemocionales (autoconciencia emocional, autorregulación y conciencia social) en estudiantes de 8vo de una institución educativa de Quito. El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo no experimental, sin intervención ni manipulación de variables, evidenciando la estrecha relación entre las variables mencionadas. Los datos fueron recolectados aplicando la técnica de encuesta, cuyos resultados se examinaron estadísticamente para identificar y describir patrones de uso, promedios y posibles correlaciones. La muestra incluyó a 30 estudiantes de 8vo grado seleccionados

intencionadamente, el cuestionario consto de 36 ítems evaluando la frecuencia, motivación y tipo de contenido relacionado con el uso de pantallas digitales, mientras que otros midieron habilidades socioemocionales como la autoconciencia, autorregulación y la conciencia social. Para el procesamiento de datos se utilizó SPSS versión 3.0. donde se ha evidenciado que un 26,48 % de jóvenes se exponen por tiempos prolongados a pantallas repercutiendo de manera crítica en su salud física, un 57,78 % de los estudiantes muestra habilidad para reconocer y comprender sus emociones es decir mantienen la conciencia social fortalecida manifestadas a través de sus actitudes con empatía y el 48,88 % manifiesta una capacidad sólida para gestionar impulsos y emociones aun en condiciones adversas. Basado en los resultados del estudio, se concluye que existe relación entre los patrones pues a mayor tiempo de exposición sin aprovechar la tecnología para

el ámbito educativo y siendo motivados por el entretenimiento, tienen menores niveles de autoconciencia emocional, dificultad en la autorregulación y disminución de la conciencia social.

Palabras clave: Influencia, Uso, Excesivo, Pantallas, Habilidades, Socioemocionales, Estudiantes.

Abstract

The objective of this study is to describe the relationship between patterns of excessive use of screens (exposure time, motivation for use and type of content) and the levels of socioemotional skills (emotional self-awareness, self-regulation and social awareness) in 8th grade students of an educational institution in Quito. The present study was developed under a quantitative approach with a descriptive non-experimental design, without intervention or manipulation of variables, evidencing the close relationship between the mentioned variables. Data were collected using the survey technique, the results of which were statistically examined to identify and describe patterns of use, averages and possible correlations. The sample included 30 intentionally selected 8th grade students, the questionnaire consisted of 36 items assessing the frequency, motivation and type of content related to the use of digital screens, while others measured socioemotional skills such as self-awareness, self-regulation and social awareness. SPSS version 3.0 was used for data processing. It has been shown that 26.48% of young people are exposed for prolonged periods of time to screens with critical repercussions on their physical health, 57.78% of the students show ability to recognize and understand their emotions, that is, they maintain a strengthened social conscience manifested through their empathetic attitudes and 48.88% show a solid ability to manage

impulses and emotions even in adverse conditions. Based on the results of the study, it is concluded that there is a relationship between the patterns because the longer the exposure time without taking advantage of technology for educational purposes and being motivated by entertainment, they have lower levels of emotional self-awareness, difficulty in self-regulation and decreased social awareness.

Keywords: Influence, Excessive, Use, Screens, Social-Emotional, Skills, Students.

Sumário

O objetivo deste estudo é descrever a relação entre os padrões de uso excessivo do ecrã (tempo de exposição, motivação para o uso e tipo de conteúdo) e os níveis de competências socioemocionais (autoconsciência emocional, autorregulação e consciência social) em alunos do 8º ano de uma instituição de ensino em Quito. O presente estudo foi desenvolvido sob uma abordagem quantitativa com um desenho não-experimental descritivo, sem intervenção ou manipulação de variáveis, evidenciando a estreita relação entre as variáveis mencionadas. Os dados foram recolhidos através da técnica de inquérito, cujos resultados foram analisados estatisticamente para identificar e descrever padrões de utilização, médias e possíveis correlações. A amostra incluiu 30 alunos do 8º ano de escolaridade, selecionados propositadamente, sendo o questionário constituído por 36 itens que avaliavam a frequência, a motivação e o tipo de conteúdos relacionados com a utilização de ecrãs digitais, enquanto outros mediam competências socioemocionais como a autoconsciência, a autorregulação e a consciência social. O SPSS versão 3.0 foi utilizado para o tratamento dos dados. Verificou-se que 26,48% dos jovens estão expostos por períodos prolongados aos ecrãs, o que tem um impacto crítico na sua saúde física, 57,78% dos estudantes apresentam

a capacidade de reconhecer e compreender as suas emoções, ou seja, mantêm uma consciência social reforçada, manifestada através das suas atitudes empáticas, e 48,88% apresentam uma sólida capacidade de gerir impulsos e emoções, mesmo em condições adversas. Com base nos resultados do estudo, conclui-se que existe uma relação entre os padrões, pois quanto maior for o tempo de exposição sem tirar partido da tecnologia para fins educativos e motivados pelo entretenimento, menores serão os níveis de auto-consciência emocional, a dificuldade de autorregulação e a diminuição da consciência social.

Palavras-chave: **Influência, Utilização, Excessiva, De Ecrãs, Competências Socio-Emocionais, Estudantes.**

Introducción

Dentro de este contexto, existe la creciente prevalencia en el uso de pantallas en la vida diaria de niños y adolescentes y se ha convertido en un problema de salud pública, (Liu et al., 2023). En Estados Unidos, la exposición a la televisión antes de los 3 años evidencia problemas de atención en la edad escolar, con un aumento del 28 % de problemas de atención, vinculado con trastornos de conducta en la adolescencia. Se ha demostrado que el uso excesivo de pantallas impacta negativamente en la salud, en lo social y emocional. Asimismo, Chile se encuentra en una crisis educacional, donde un 75 % desde 2019, según Fonley Boisset (2024), ha sido afectado por el uso de pantallas en adolescentes, generando efectos emocionales como depresión, baja autoestima, distracción en clases y bajo rendimiento escolar. En Buenos Aires, el informe del Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (2024), evidencia que el 96 % de directivos y el 98 % de docentes consideran, que el uso

excesivo de dispositivos impacta negativamente en la atención y el desarrollo socioemocional de estudiantes. La Sociedad Argentina de Pediatría, citada en la Universidad de O'Higgins (2024), indica que la exposición prolongada reduce el interés por la interacción social. En España, Díaz et al. (2020), muestran que; existe un 12,5 % de adolescentes españoles entre 12 y 17 años con posibles consecuencias que se derivan del uso excesivo de pantallas, ocasionando pérdida de tiempo para otras actividades alteraciones de conducta y estado de ánimo, ritmo del sueño alterado, pérdida de control, aislamiento, empobrecimiento de las relaciones sociales, descenso del rendimiento académico, conflictos familiares, entre otras.

En el contexto de Brasil, Álvarez et al. (2025), resaltaron que la utilización excesiva de pantallas digitales desde edades tempranas obstaculiza el desarrollo de competencias emocionales fundamentales para la vida escolar. Finalmente, en el estado de Florida (Estados Unidos), Tulcanaza et al. (2024), observaron que la prolongada exposición a pantallas afecta el desarrollo cognitivo de los estudiantes, generando dificultades en la concentración, el control emocional y las habilidades sociales. En México, la población de adolescentes entre 12 y 15 años es de aproximadamente 15 millones de personas. Según estudios, alrededor del 80 % de este grupo se expone a todo tipo de pantallas, y un 30 % lo hace de manera excesiva, ocasionando múltiples efectos psicológicos adversos, que van desde problemas de salud mental hasta dificultades en las relaciones personales y el manejo del tiempo. Por otro lado, en Maracaibo, Venezuela, el estudio realizado por Hermida, Luna y Vizcaíno (2025), señala que; el 45 % de quienes se exponen al uso excesivo de pantallas tecnológicas ve afectado su desarrollo y bienestar emocional. La dependencia de

dispositivos electrónicos y la disminución de la interacción social son algunos factores que pueden impactar negativamente en el bienestar psicológico, social y emocional de los individuos.

En Lima, Perú, estudios realizados por Maguiña y Chávez (2024); revelan que el 81 % de adolescentes expuestos a diferentes tipos de pantallas digitales ha visto afectada su salud mental, y que el 41 % no es consciente del daño ocasionado, concluyendo que el uso excesivo de pantallas puede impactar negativamente en la salud y en los comportamientos de los adolescentes y jóvenes. Asimismo, en Colombia – Bogotá, según el estudio de Piñeros et al. (2024) el 76,6 % de los adolescentes se expone durante demasiado tiempo a las pantallas, cifras que generan preocupación sobre afectaciones en la vida de escolares, tales como problemas en el sueño, emocionales, de comportamiento; además, afecta el desarrollo cognitivo y crecimiento. Estos hallazgos, provenientes de diferentes países, subrayan que el uso excesivo de pantallas no es un fenómeno aislado, sino una problemática global que compromete el desarrollo socioemocional y académico de las nuevas generaciones. En Ecuador, esta situación también se manifiesta en contextos educativos. Tal como señala Cuzco (2022), se evidenció que; el uso frecuente del celular se relaciona con una disminución del rendimiento académico y de las competencias interpersonales en adolescentes de educación básica superior.

Investigaciones recientes de Maza et al. (2025), advierten que; el uso intensivo de tecnologías digitales entre estudiantes de nivel básico y medio se correlaciona con la disminución de habilidades de interacción social, aumento de la impulsividad y bajo rendimiento académico, afectando principalmente a instituciones educativas urbanas y suburbanas. A largo plazo,

estos comportamientos pueden contribuir al deterioro de las habilidades socioemocionales de los estudiantes, esenciales para su desarrollo integral y para un desempeño académico exitoso, evidenciando la necesidad de establecer políticas educativas que promuevan un uso equilibrado y responsable de las tecnologías en los contextos escolares. En una Institución educativa de Quito, se observa que los estudiantes de octavo grado presentan signos de afectación socioemocional, tales como dificultades para expresar sus emociones, baja tolerancia a la frustración y escasa empatía hacia sus pares, coincidiendo con un aumento significativo del tiempo de exposición a pantallas digitales, tanto en contextos educativos como recreativos. Ante esta problemática, surge la necesidad de analizar de manera específica la relación entre el uso excesivo de pantallas y el desarrollo de habilidades socioemocionales en este grupo estudiantil.

Es importante el entendimiento de la variable del uso excesivo de pantallas a partir de ello según Tulcanaza et al. (2024), induce alteraciones en la sustancia blanca cerebral. Esta sustancia es clave para la velocidad y eficiencia del procesamiento de la información. Tales cambios pueden comprometer la memoria, el aprendizaje y la resolución de problemas; por su parte, Robles Estrada et al. (2024), evidencian que; la exposición constante a dispositivos mermará la atención y la memoria. Además, dificulta el control emocional y fomenta la pasividad en niños y adolescentes. Como consecuencia, disminuyen las interacciones sociales verbales y no verbales que favorecen la autorregulación afectiva; finalmente, Oflu et al. (2021), vinculan el uso excesivo de pantallas con atención deficiente y falta de control conductual. También reportan retrasos en el lenguaje y déficit en la función

ejecutiva. Asimismo, observan una menor empatía y un procesamiento emocional poco eficiente. “El uso excesivo de pantallas, entendido como el tiempo prolongado frente a dispositivos como computadoras, televisores, videojuegos, celulares o tabletas, presenta tanto beneficios como riesgos” (Hernández y Semenova, 2025, p. 12), quienes sostienen que; dicho uso excesivo de pantallas se divide en las siguientes dimensiones, tiempo de exposición, motivación de uso, tipo de contenido. Tiempo de exposición: Cantidad diaria de horas que los niños dedican a pantallas; valores superiores a 1 hora en preescolares y hasta 8,3 horas en adolescentes desbordan las recomendaciones de la OMS y se vinculan a alteraciones del sueño, hábitos de alimentación y desempeño cognitivo (López et al., 2024).

Motivación de uso: Factores emocionales y sociales como dependencia de la comunicación, búsqueda de gratificación inmediata y autorregulación afectiva, impulsan el consumo excesivo de redes y pantallas en menores, favoreciendo patrones de uso problemático (Armaza, 2023). Tipo de contenido: Naturaleza del material visualizado o la actividad digital realizada, clasificada en categorías como videos educativos, dibujos animados y videos interactivos, cada una con efectos distintos sobre la atención, el aprendizaje y el riesgo de trastornos atencionales en la primera infancia (Wu et al., 2025). Las dimensiones antes señaladas se enmarcan en la Teoría de usos y gratificaciones, la cual sostiene que los usuarios seleccionan activamente los medios para satisfacer necesidades específicas de información, entretenimiento o identidad. Desde esta perspectiva, el uso excesivo de pantallas definido como más de cuatro horas diarias, se explica por la búsqueda de gratificación inmediata y la evitación de actividades académicas, lo que incrementa la

probabilidad de labilidad emocional y disminuye la capacidad de autorregulación cognitiva (Pascuas et al., 2020). Esta teoría permite conectar directamente las dimensiones de la variable (tiempo de exposición, motivación de uso y tipo de contenido) con los efectos observados en el desarrollo emocional y cognitivo de los adolescentes.

Según Salavera y Usán (2021), indican que; las habilidades socioemocionales comprenden la capacidad de identificar, expresar y manejar adecuadamente las emociones y establecer relaciones interpersonales positivas, mientras que Nahum Montagud (2021), define las habilidades socioemocionales como conductas aprendidas que se lleva a cabo al interactuar con la sociedad, y donde se expresa sentimientos, actitudes y opiniones. Finalmente, Gutiérrez et al. (2023), afirman que estas habilidades son esenciales para la convivencia armónica, la resolución pacífica de conflictos y el bienestar emocional. “De hecho, las habilidades sociales o socioemocionales, son aquellas competencias que los seres humanos adquieren en los contextos en los que se desarrollan: social, familiar, laboral y escolar y los capacitan para mantener relaciones cordiales, armoniosas, colaborativas, asertivas, sinérgicas, con todas aquellas personas con las que les toca lidiar y convivir cotidianamente.” (Cedeño et al., 2022, p. 467), quienes sostienen que; dicha lectoescritura se divide en las siguientes dimensiones conciencia emocional, autorregulación, conciencia social. Autoconciencia emocional: Es aquella que; permite a una persona desarrollar su capacidad para comprender sus sentimientos; este conocimiento emocional le permite saber cómo actuar en un momento determinado con una persona iracunda, pesimista, demasiado optimista, conflictiva o pacífica, llevándolos a darse cuenta de que las consecuencias de sus

actos pueden afectar a los demás (Alvarado, 2024).

Autorregulación: Supone la capacidad de moderar respuestas impulsivas y dirigir la conducta hacia objetivos y metas establecidos, incluso cuando se experimentan emociones (Olhaberry y Sieverson, 2022). **Conciencia social:** Consiste en la habilidad para entender las perspectivas de los demás y mostrar empatía, reconociendo y valorando la diversidad cultural y social (Vega, 2023). Estas dimensiones; se basan en el enfoque de competencias socioemocionales descrito por Cedeño et al. (2022), que define estas habilidades como un conjunto integrado de procesos cognitivos y emocionales que facilitan la autorregulación y la interacción armoniosa con los demás. Según este modelo, la autoconciencia, la autorregulación y la conciencia social se desarrollan a través de experiencias de aprendizaje colaborativo y la reflexión guiada, tal como evidencian los estudios de Cueva et al. (2023), sobre entornos educativos digitales. Este enfoque teórico explica cómo los estudiantes internalizan estrategias de afrontamiento y fortalecen la empatía al interactuar en contextos educativos diseñados para promover el desarrollo socioemocional.

Este estudio es relevante a nivel social porque permite comprender cómo los patrones tecnológicos afectan las relaciones interpersonales, la empatía y el bienestar emocional de los adolescentes, aspectos esenciales para una convivencia armónica (Fung et al., 2020). Desde la perspectiva pedagógica, esta investigación posibilita identificar factores que inciden en el desempeño socioemocional de los estudiantes, brindando insumos valiosos para el diseño de estrategias didácticas que promuevan el uso responsable de las tecnologías (Pascuas et al., 2020). En lo

práctico, el estudio ofrece orientaciones concretas para docentes, padres y autoridades educativas, facilitando la implementación de programas de sensibilización para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de pantallas (Ramón et al., 2021). Esta investigación es pertinente porque responde a una necesidad contextual específica de la institución educativa, y permite intervenir en el mejoramiento del desarrollo socioemocional, en consonancia con las políticas nacionales de bienestar estudiantil (Garavito et al., 2022).

A partir de este escenario es necesario formular la problemática: ¿Cuál es la influencia del uso excesivo de pantallas en el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes de octavo grado de una institución educativa de Quito, 2024-2025? El objetivo general de esta investigación busca describir la relación entre los patrones del uso excesivo de pantallas (tiempo de exposición, motivación de uso y tipo de contenido) y los niveles de las habilidades socioemocionales (autoconciencia emocional, autorregulación y conciencia social) en los estudiantes de una institución educativa de Quito mediante los siguientes objetivos específicos: primero describir los patrones de uso de pantallas digitales en términos de tiempo de exposición, motivación de uso y tipo de contenido consumido, segundo evaluar el nivel de autoconciencia de los estudiantes en función de sus patrones de uso de pantallas, tercero determinar el grado de autorregulación emocional asociado a las prácticas de uso de dispositivos digitales y cuarto identificar el nivel de conciencia social y empatía en relación con la frecuencia y el tipo de contenido digital consumido.

Materiales y Métodos

El estudio se desarrolló bajo un paradigma cuantitativo y descriptivo de corte básico, empleando un diseño no experimental, dado que

no se realizó ninguna intervención ni manipulación de variables; en cambio, se observó de manera natural la relación entre el uso excesivo de pantallas (variable independiente) y las habilidades socioemocionales (variable dependiente) en la población de estudiantes. Con este enfoque, se cuantificaron y analizaron estadísticamente las respuestas recogidas mediante un cuestionario estructurado, permitiendo describir patrones de uso, promedios y posibles correlaciones, sin recurrir a un seguimiento longitudinal. La muestra estuvo conformada por 30 alumnos de octavo grado, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por juicio, empleando la técnica de encuesta. El instrumento constó de 36 ítems: los primeros se diseñaron según las dimensiones de la Escala de Patrones de Uso de Pantallas (Hernández-Yepes & Semenova-Moratto, 2025), abarcando

tiempo de exposición, motivación y tipo de contenido; los restantes siguieron el Social and Emotional Competencies Questionnaire (SECQ; Cedeño Sandoya et al., 2022; Zych, Ortega-Ruiz & Del Rey, 2018), incluyendo autoconciencia, autorregulación y conciencia social. Para el procesamiento de datos se utilizó SPSS versión 3.0, considerando las escalas como ordinales y clasificando los puntajes en tres niveles de logro: alto (70-100 %), medio (50-69 %) y bajo (0-49 %). Finalmente, se garantizó el anonimato de los participantes, la confidencialidad de sus respuestas y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones académicas.

Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos en la investigación:

Tabla 1. *Patrones de uso de pantallas digitales en términos de tiempo de exposición, motivación de uso y tipo de contenido consumido.*

Dimensión	Ítems	N	Alto Siempre	N	Medio A veces	N	Bajo Nunca
Tiempo de exposición	1	7	23,3%	16	53,3%	7	23,3%
	2	4	13,3%	13	43,3%	13	43,3%
	3	6	20%	16	53,3%	8	26,7%
	4	2	6,7%	9	30%	19	63,3%
	5	0	0%	9	30%	21	70%
	6	0	0%	10	33,3%	20	66,7%
Motivación de uso	7	5	16,7%	14	46,7%	11	36,7%
	8	8	26,7%	13	43,3%	9	30%
	9	9	30%	16	53,3%	5	16,7%
	10	9	30%	16	53,3%	5	16,7%
	11	11	36,7%	18	60%	1	3,3%
	12	8	26,7%	11	36,7%	11	36,7%
Tipo de contenido	13	22	73,3%	7	23,3%	1	3,3%
	14	18	60%	10	33,3%	2	6,7%
	15	9	30%	13	43,3%	8	26,7%
	16	13	43,3%	12	40%	5	16,7%
	17	8	26,7%	18	60%	4	13,3%
	18	4	13,3%	19	63,3%	7	23,3%
T.		7,94	26,48%	13,33	44,43%	8,72	29,08%

Fuente: elaboración propia

Según los resultados obtenidos de las encuestas cuantitativa y descriptiva fueron los siguientes: En relación con el objetivo específico del presente estudio es evidente la correlación que los estudiantes mantienen con las pantallas digitales, una relación tan cotidiana como compleja. Se revela que un 26,48 % de los jóvenes se encuentra en un nivel alto de

exposición, lo cual nos habla de una presencia constante de dispositivos en sus vidas. Este dato, más que una simple cifra, encierra una advertencia: ese tiempo prolongado frente a las pantallas podría repercutir de manera crítica en su salud física, su equilibrio emocional y su bienestar general. Por otra parte, un 44,43 % de los estudiantes habita en un espacio intermedio: ni completamente inmersos ni del todo alejados.

Este grupo, el más numeroso, se mueve en una zona de uso moderado, lo que sugiere cierta capacidad de regulación, aunque también una exposición que merece atención. Finalmente, un 29,08 % mantiene una relación limitada con el mundo digital. Este segmento, más reducido, podría estar más protegido de los efectos adversos del uso excesivo, aunque no por ello exento de los retos que impone un entorno tan mediado por la tecnología. En conjunto, estos datos invitan a mirar con detenimiento los patrones de uso digital en la juventud. En sus hábitos tecnológicos se reflejan no solo sus intereses, sino también sus riesgos. Así, se hace cada vez más urgente fomentar una cultura de equilibrio, en la que el uso de pantallas sea consciente, moderado y siempre en favor del bienestar integral de cada estudiante. Estos

datos los podemos corroborar con lo señalado por Hernández y Semenova (2025) quienes indican que; el uso excesivo de pantallas tiene efectos duales y que, en exceso, compromete el bienestar integral. A esto se suma López-Arana, Bustos-Arriagada y Castillo (2024), que vinculan la exposición prolongada con alteraciones del sueño y bajo rendimiento. Asimismo, Armaza (2023) sostiene que; la motivación de uso asociada a gratificación inmediata puede generar patrones problemáticos en los adolescentes. Wu et al. (2025) complementan esta visión al señalar que; el tipo de contenido consumido influye significativamente en los niveles de atención y desarrollo socioemocional tal y como se muestra a continuación.

Tabla 2. Nivel de autoconciencia de los estudiantes en función de sus patrones de uso de pantallas.

Dimensión	Ítems	N	Alto Siempre	N	Medio A veces	N	Bajo Nunca
Autoconciencia emocional	19	18	60%	10	33,30%	2	6,70%
	20	22	73,30%	8	26,70%	0	0%
	21	9	30%	14	46,70%	7	23,30%
	22	11	36,70%	15	50%	4	13,30%
	23	21	70%	9	30%	0	0%
	24	23	76,70%	5	16,70%	2	6,70%
T.		17,33	57,78%	10,16	33,90%	2,5	8,33%

Fuente: elaboración propia

Los datos presentados en la Tabla 2 revelan que un 57,78 % de los estudiantes demuestra un alto nivel de autoconciencia emocional, lo que indica una destacada habilidad para reconocer y comprender sus emociones, incluso en entornos mediados por la tecnología. Este resultado sugiere una adecuada capacidad reflexiva, a pesar del uso frecuente de pantallas. En contraste, un 33,9 % se ubica en un nivel medio, lo que puede interpretarse como una capacidad intermedia, para identificar estados emocionales y actuar en consecuencia, aunque probablemente influenciada por la exposición digital. Finalmente, el 8,33 % restante presenta bajos niveles de autoconciencia, evidenciando dificultades para reconocer sus emociones o

prever sus consecuencias, lo cual podría estar relacionado con un uso poco crítico o automatizado de dispositivos tecnológicos. Estos datos, subrayan la necesidad de fortalecer competencias emocionales desde la educación, especialmente en contextos donde los medios digitales son parte central de la vida cotidiana. Este patrón de respuestas se fundamenta en lo señalado por diversos autores; Alvarado (2024), señala que; la autoconciencia emocional implica reconocer los propios sentimientos y anticipar sus consecuencias, mientras que Cedeño Sandoya et al. (2022), destacan que; esta habilidad se construye mediante interacciones sociales y escolares. Desde un enfoque neuro educativo, Robles Estrada et al. (2024), indican que; la exposición constante a

pantallas puede disminuir la atención y dificultar la introspección emocional. Asimismo, Wu et al. (2025), sostienen que; no

solo la frecuencia, sino la naturaleza del contenido digital influye directamente en el desarrollo de esta competencia emocional.

Tabla 3. *Grado de autorregulación emocional asociado a las prácticas de uso de dispositivos digitales*

Dimensión	Ítems	N	Alto Siempre	N	Medio A veces	N	Bajo Nunca
Autorregulación emocional	25	15	50%	13	43,30%	2	6,70%
	26	15	50%	11	36,70%	4	13,30%
	27	18	60%	12	40%	0	0%
	28	13	43,30%	16	53,30%	1	3,30%
	29	14	46,70%	16	53,30%	0	0%
	30	13	43,30%	16	53,30%	1	3,30%
T.		14,66	48,88 %	14	46,65 %	1,33	4,43 %

Fuente: elaboración propia

Nuestros datos capturados, muestran que el 48,88 % de los estudiantes manifiesta con frecuencia comportamientos relacionados con la autorregulación emocional; este grupo respondió positivamente a ítems como: ser capaces de controlarse cuando están enojados, evitar actuar sin pensar cuando se sienten mal, calmarse en situaciones difíciles y mantener la calma incluso cuando las cosas no salen como esperaban, lo cual evidencia una capacidad sólida, para gestionar impulsos y emociones aun en condiciones adversas. Por su parte, el 46,65 % respondió “a veces”, lo que sugiere que estos jóvenes logran autorregularse en ciertas situaciones, pero no de manera constante, revelando posibles dificultades en momentos de mayor presión o frustración. Finalmente, un 4,43 % mostró bajos niveles de autorregulación emocional, al indicar que rara vez logran controlarse cuando están molestos, o manejar

adecuadamente momentos difíciles, lo que podría derivar en respuestas impulsivas, que afecten su conducta escolar y relaciones interpersonales. Este análisis se sustenta en lo expuesto por Olhaberry y Sieverson (2022), quienes definen la autorregulación como la capacidad de gestionar emociones y comportamientos impulsivos, incluso bajo presión. Tulcanaza et al. (2024), complementan este argumento al advertir que la exposición prolongada a pantallas, puede deteriorar dicha capacidad, provocando dificultades para mantener el control emocional. Además, Cedeño Sandoya et al. (2022), señalan que; la autorregulación se desarrolla a través de la interacción educativa y reflexiva. Pascuas-Rengifo et al. (2020), desde la Teoría de Usos y Gratificaciones, explican que los estudiantes tienden a usar pantallas como mecanismo de escape emocional, lo que puede afectar negativamente su capacidad de autocontrol.

Tabla 4. *Nivel de conciencia social y empatía en relación con la frecuencia y el tipo de contenido digital consumido*

Dimensión	Ítems	N	Alto Siempre	N	Medio A veces	N	Bajo Nunca
Conciencia social	31	4	13,30%	22	73,30%	4	13,30%
	32	13	43,30%	15	50%	2	6,70%
	33	15	50%	14	46,70%	1	3,30%
	34	19	63,30%	10	33,30%	1	3,30%
	35	26	86,70%	3	10%	1	3,30%
	36	27	90%	3	10%	0	0%
T.		17,33	57,76 %	11,16	37,21 %	1,5	4,98 %

Fuente: elaboración propia

Los resultados evidencian que, el 57,76 % de los estudiantes suele mostrar actitudes como, intentar comprender las emociones de los demás, prestar atención cuando alguien les comparte una situación, mostrar preocupación ante el malestar ajeno, brindar apoyo a quienes enfrentan dificultades, aceptar opiniones distintas y valorar prácticas culturales diferentes. Este comportamiento refleja una conciencia social sólida, caracterizada por la empatía y el respeto en contextos tanto presenciales como digitales. En cambio, el 37,21 % expresa estas conductas de forma ocasional, lo que indica que, si bien han desarrollado ciertos rasgos empáticos, aún necesitan reforzar estas habilidades, posiblemente mediante una mediación educativa más intencional y un uso más crítico del contenido digital. Por último, el 4,98 % presenta un nivel bajo de conciencia social, lo que sugiere una limitada capacidad para ponerse en el lugar del otro, atender sus necesidades emocionales o aceptar la diversidad, situación que puede estar relacionada con formas de interacción virtual poco significativas, o con la sobreexposición a medios que no promueven el contacto humano genuino.

Estas observaciones se apoyan en Vega (2023), quien define la conciencia social como la habilidad de comprender perspectivas ajenas y valorar la diversidad. Cedeño Sandoya et al. (2022), sostienen que; estas competencias se nutren de experiencias educativas intencionales, incluso dentro de entornos digitales. Wu et al. (2025), destacan que; el tipo de contenido educativo vs. recreativo influye directamente en la empatía y respeto hacia los demás. Oflu et al. (2021), también alertan que; una interacción limitada con personas reales, debido al uso excesivo de pantallas, puede

disminuir la empatía y la habilidad de cooperación social.

Conclusiones

Tras la investigación, se puede concluir que existe una estrecha relación entre los patrones de uso excesivo de pantallas y las habilidades socioemocionales en los estudiantes, pues a mayor tiempo de exposición a pantallas digitales especialmente cuando no saben aprovechar la tecnología para el ámbito educativo y son motivados por el entretenimiento, se asocia con menores niveles de auto conciencia emocional, dificultad en la autorregulación y disminución de la conciencia social. Estos hallazgos, claramente refieren la necesidad de fomentar programas educativos donde los jóvenes desarrollen dichas habilidades y se direccionen a un buen uso y aprovechamiento de la tecnología. 1) A partir de la evaluación del nivel de autoconciencia de los estudiantes en función del uso de pantallas, se determinó que un mayor porcentaje de estudiantes puede reconocer y gestionar sus emociones, al enfrentar situaciones desagradables o incómodas para los mismos. 2) En resumen, se determinó el grado de autorregulación emocional asociado al uso y tiempo de exposición a dispositivos digitales revelando que, a pesar de exponerse a dispositivos digitales la mayoría muestra fuerza emocional, por el contrario, un mínimo porcentaje de estudiantes al exponerse a pantallas digitales presentan mínima dificultad, en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales. 3) Se identificó el nivel de conciencia social y empatía en relación con la frecuencia y el tipo de contenido digital consumido, los jóvenes al exponerse a las pantallas digitales han mostrado dificultad en el desarrollo emocional, sin embargo, se ha forjado un mejor aprendizaje. 4) A consecuencia de aquello, se ha encontrado que

existe una influencia del uso excesivo de pantallas en las habilidades socioemocionales de los estudiantes, específicamente en el tiempo de exposición, el uso que se le da, determina qué; exponerse por demasiado tiempo afecta el desempeño cognitivo y riesgo de trastornos impidiendo un buen desarrollo socioemocional.

Referencias Bibliográficas

- Alvarado, I. (2023). Autoconciencia, automotivación y empatía: elementos de la inteligencia emocional en el éxito de la gerencia educativa. *Red de Investigación Educativa*, 16(1), 50–58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10426399>
- Altamiranda, A., Garavito, É., & Ávila, T. (2024). Influencia de las pantallas en el rendimiento académico de los estudiantes de preescolar de la IE Pablo VI. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 4131–4140. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11617
- Álvarez, A., Mayorga, H., Páez, C., & León, D. (2025). Impacto da utilização de ecrãs digitais no desenvolvimento de competências em crianças de 3 anos. *Revista Veritas de Difusão Científica*, 6(1), 1698–1716. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i1.478>
- Armaza, J. (2023). O risco do uso excessivo das redes sociais por estudantes latino-americanos. *Scielo Preprints*. <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.5241>
- Cedeño, W., Ibarra, L., Galarza, F., Verdesoto, J., & Gómez, D. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(4), 466–474. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000400466
- Cueva, E., Chauca, P., Chávez, O., Rojas, S., & Zumaeta, M. (2023). Impacto de las plataformas virtuales en la educación básica regular pública. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1663–1672. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.618>
- Cuzco, C. (2022). *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* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22650>
- Díaz, M., Mercader, C., & Gairín, J. (2020). Consecuencias del uso excesivo de pantallas en adolescentes. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 349–365. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412019000100103
- Fonley, A. (2024). Uso de pantallas y bienestar escolar: ¿qué conviene hacer en Chile? *Acción Educar*. <https://accioneducar.cl/wp-content/uploads/2024/05/Pantallasbienestar-digital-y-regulacion.pdf>
- Fung, M., Rojas, E., & Delgado, L. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(6), e370. <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/370>
- Garavito, P., Guerrero, P., Beltrán, R., González, D., & González, A. (2022). Efectos deletéreos en el desarrollo de los niños a causa de la exposición temprana a pantallas: revisión de la literatura. *Médicas UIS*, 35(3), 105–115. <https://doi.org/10.18273/revmed.v35n3-2022011>
- Hernández, V., & Semenova, N. (2025). Tiempo en pantallas: implicaciones en la salud mental de los menores de edad. *Psicoespacios*, 19(34). <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1693/1845>
- López, S., Bustos, E., & Castillo, O. (2024). Uso de pantallas en población infantil: ¿amigo o enemigo? *Revista Chilena de Nutrición*, 51(6). <https://doi.org/10.4067/S0717-75182024000600428>

- Mas, M., Jiménez, L., & Riera, C. (2015). Systematization of the psychomotor activity and cognitive development. *Psicología Educativa*, 21(1), 101–113. <https://doi.org/10.5093/psed2018a5>
- Maza, M., Pizarro, T., Piedra, P., Llivisaca, C., Guachizaca, J., & Camacho, B. (2025). Impacto de las tecnologías digitales en el rendimiento académico. *Revista InveCom*, 5(2), e502064. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13787487>
- Ministerio de Educación – Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (2024). *El uso de dispositivos electrónicos en niños, niñas y jóvenes: evidencia internacional y percepciones de familias y docentes*. <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/2024-08/EI%20uso%20de%20dispositivos%20electrónicos%20en%20niños%20y%20jóvenes%20-%20biblioteca.pdf>
- Oflu, A., Tezol, O., Yalcin, S., & Yildiz, D. (2021). El uso excesivo de pantallas está asociado con labilidad emocional en niños preescolares. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(2), 106–113. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.106>
- Pascuas, Y., García, J., & Mercado, M. (2020). Dispositivos móviles en la educación: tendencias e impacto para la innovación. *Revista Politécnica*, 16(31), 97–109. <https://doi.org/10.33571/rpolitec.v16n31a8>
- Ramón, C., Peinado, P., & Rodríguez, M. (2021). Relación entre la tecnoprocrastinación y el rendimiento académico: un estudio de caso. *RiiTE. Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 10, 23–42. <https://doi.org/10.6018/riite.449161>
- Robles, E., Carpio, P., & Gago, L. (2024). Uso de pantallas y su influencia en la cognición y los hitos del desarrollo motor de infantes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(2), 21–28. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.2.3>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Verónica Cristina Chuquimarca Cumbicus, Karen Michelle Toaquiza Chugchilan, Keily Geanelly Pinargote Borja y Mayra Leonela Calle Lliguicota.

