

Universidad de Belgrano

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Psicología



Dificultades de los cuidadores primarios en la regulación emocional de niños en edad escolar frente al uso de tecnologías

Trabajo final de carrera

Alumno: Jazmin Paredes.

Carrera: Licenciatura en Psicología.

Matrícula: 000-183238

Tutor: Mag. Juan Pablo Mora.

1. ÍNDICE

1.	Índice.....	2
2.	Agradecimientos.....	4
3.	Resumen.....	5
4.	Introducción.....	6
4.1.	Planteamiento del problema.....	6
4.2.	Pregunta de Investigación.....	6
4.3.	Relevancia.....	6
5.	Objetivos.....	8
5.1.	Objetivo General.....	8
5.2.	Objetivos Específicos.....	8
6.	Antecedentes.....	9
7.	Estado del arte.....	11
8.	Marco teórico.....	12
9.	Hipótesis.....	15
10.	Metodología.....	16
10.1.	Enfoque, esquema y diseño de investigación.....	16
10.2.	Unidad de análisis, población y muestra.....	16
10.3.	Instrumentos, técnicas y procedimiento de recolección de datos.....	16
10.4.	Teoría Fundamentada.....	17
10.5.	Fuentes de información.....	18
10.6.	Operacionalización de variables.....	19
10.7.	Aspectos éticos.....	21
11.	Resultados.....	22

11.1.	Percepción del impacto negativo de las tecnologías en la regulación emocional infantil.....	23
11.2.	Dificultades en el establecimiento y sostenimiento de límites frente al uso de tecnologías.....	25
11.3.	Impacto emocional en los cuidadores frente a situaciones de desregulación emocional asociadas al uso de tecnologías.....	27
11.4.	Pérdida de interés por otras actividades y afectación de los vínculos interpersonales.....	29
11.5.	Estrategias de acompañamiento parental frente al uso de tecnologías y desregulación emocional.....	32
11.6.	El rol de los adultos como modelos de uso tecnológico y regulación emocional.....	34
11.7.	Necesidad de intervención comunitaria y educativa frente al uso de tecnologías.....	36
12.	Discusión.....	40
13.	Conclusión.....	43
14.	Referencias bibliográficas.....	46
15.	Anexo A.....	49
16.	Anexo B.....	50
17.	Anexo C.....	60

2. AGRADECIMIENTOS

Llegar al final de esta etapa representa mucho más que la finalización de una carrera universitaria. Detrás de este trabajo hay años de aprendizaje, esfuerzo, desafíos, dudas, crecimiento y personas que me acompañaron.

En primer lugar, agradezco profundamente a mis padres, por su amor incondicional, por confiar siempre en mí y por brindarme las herramientas necesarias para perseguir mis objetivos. Gracias por acompañarme en cada etapa, por sostenerme en los momentos difíciles y por celebrar conmigo cada logro. Nada de esto hubiera sido posible sin ustedes.

A mis hermanos, por estar presentes a lo largo de este recorrido, por compartir alegrías, preocupaciones y por acompañarme siempre desde su lugar.

A mis abuelos, por su cariño, sus enseñanzas y por ser una fuente constante de apoyo y contención. Su ejemplo y sus valores han sido una guía fundamental en mi vida.

A mis amigos de toda la vida y a mis compañeros de carrera, gracias por acompañarme durante estos años, por compartir experiencias, desafíos, horas de estudio, trabajos y momentos que hicieron este recorrido mucho más llevadero y significativo.

A mi novio, gracias por escucharme, contenerme y acompañarme en cada etapa, incluso en los momentos de mayor cansancio o frustración. Tu compañía fue un sostén fundamental para llegar hasta acá.

A todos los profesores de la Universidad de Belgrano que formaron parte de mi formación académica, gracias por compartir sus conocimientos, su experiencia y su compromiso con la enseñanza. Cada materia, cada aprendizaje y cada intercambio contribuyeron a mi crecimiento profesional y personal.

Especialmente a mi tutor, por su acompañamiento, dedicación y orientación durante el desarrollo de este trabajo. Gracias por su tiempo, sus aportes y por ayudarme a transformar una idea inicial en esta hermosa investigación.

Finalmente, a todas las personas que participaron de este estudio y compartieron generosamente sus experiencias y reflexiones. Su colaboración hizo posible la realización de esta investigación.

3. RESUMEN

El uso de tecnologías digitales se ha incorporado de manera significativa en la vida cotidiana de niños y niñas en edad escolar, generando nuevas dinámicas en el ámbito familiar y en los procesos de regulación emocional. En este contexto, los cuidadores primarios cumplen un rol central como mediadores entre los niños y el entorno digital, aunque frecuentemente enfrentan dificultades para establecer límites, acompañar la frustración y sostener pautas de uso saludables de las pantallas.

El presente trabajo tiene como objetivo describir las dificultades que perciben los cuidadores primarios en el acompañamiento de la regulación emocional de niños de entre 6 y 12 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires frente al impacto del uso de tecnologías. La investigación se enmarca en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), considerando los aportes teóricos sobre regulación emocional, desarrollo infantil y rol parental.

Se adopta un enfoque cualitativo con un diseño observacional y transaccional. La muestra quedó conformada por cuatro cuidadores primarios seleccionados mediante muestreo intencional. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semi-estructuradas orientadas a explorar percepciones, emociones y estrategias utilizadas por los cuidadores frente al uso de tecnologías por parte de los niños y por un cuestionario autoadministrado anónimo.

Los resultados permitieron identificar dificultades vinculadas al establecimiento de límites, el impacto emocional en los cuidadores, la pérdida de interés por otras actividades y la necesidad de recursos comunitarios e institucionales para acompañar el uso de tecnologías.

Palabras clave: regulación emocional, crianza digital, cuidadores primarios, infancia, tecnologías.

4. INTRODUCCIÓN

4.1. Planteamiento del problema:

El uso intensivo de tecnologías digitales forma parte de la vida cotidiana de niños y niñas en edad escolar, especialmente en contextos urbanos como CABA. Esta sobreexposición puede afectar el desarrollo social como emocional y la regulación emocional del niño, entendida como la capacidad de reconocer y manejar las propias emociones. En este contexto, los cuidadores primarios cumplen un rol clave como mediadores, aunque suelen enfrentar dificultades para establecer límites claros, contener la frustración de los niños y conciliar sus propias prácticas digitales con las pautas que buscan transmitir (Snyder, Lewis & Bowers, 2025; Zhang, Liu & Wang, 2025). Este trabajo se propone aportar a un campo poco explorado, articulando la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la regulación emocional y el rol de los cuidadores frente al uso de tecnologías (Beck, 1976; Kendall, 1993; Gottman, 1997).

Resulta pertinente a nivel académico porque busca ampliar la comprensión de cómo los cuidadores enfrentan los desafíos emocionales vinculados al entorno digital desde una mirada psicológica basada en la TCC (Beck, 1990; Linehan, 1993). También es socialmente relevante, ya que permitirá visibilizar las necesidades de la actualidad en las familias urbanas y contribuir al diseño de futuras intervenciones clínicas o preventivas más saludables orientadas al acompañamiento de padres y/o cuidadores primarios (Canário, Dias & Moreira, 2024; American Academy of Pediatrics, 2024).

4.2. Pregunta de investigación:

¿Cuáles son las dificultades que encuentran los cuidadores primarios en el acompañamiento de la regulación emocional de niños en edad escolar (6 a 12 años) de CABA, Argentina, frente a un contexto con impacto del uso de tecnologías?

4.3. Relevancia:

La presente investigación posee relevancia tanto académica como social. Desde el plano académico, contribuye al estudio de una problemática contemporánea que ha recibido creciente atención en los últimos años: el impacto de las tecnologías digitales en la infancia. Si bien existen investigaciones sobre el uso de tecnologías y sobre la regulación emocional infantil, son escasos los estudios que exploran específicamente las dificultades que enfrentan los cuidadores primarios al acompañar estos procesos en contextos atravesados por el uso de pantallas. En este sentido, el trabajo busca aportar conocimiento sobre las experiencias,

percepciones y desafíos de los cuidadores frente a una realidad cada vez más presente en la vida cotidiana de las familias.

Desde el plano social, la investigación resulta relevante porque permite visibilizar las necesidades y dificultades que atraviesan los cuidadores en el acompañamiento emocional de niños en edad escolar. Los hallazgos podrán aportar información útil para profesionales de la salud, instituciones educativas y espacios comunitarios interesados en promover prácticas de crianza que favorezcan la regulación emocional y un uso más saludable de las tecnologías, contribuyendo al bienestar de los niños y sus familias.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo General

Describir las percepciones de los cuidadores primarios sobre las dificultades en el acompañamiento de la regulación emocional de niños de 6 a 12 años en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires frente al impacto del uso de tecnologías.

5.2 Objetivos específicos

- a. Explorar las percepciones de los cuidadores primarios acerca del impacto del uso de tecnologías en los procesos de regulación emocional de los niños en edad escolar.
- b. Identificar los significados, creencias y atribuciones que los cuidadores construyen en torno a su rol en el acompañamiento de la regulación emocional infantil en contextos de uso de tecnologías.
- c. Describir las estrategias que los cuidadores implementan para afrontar situaciones de desregulación emocional infantil vinculadas al uso de tecnologías, así como los recursos o apoyos que consideran necesarios para sostener su rol.

6. ANTECEDENTES

La incorporación de las tecnologías digitales en la vida cotidiana de niños y niñas ha generado nuevas formas de interacción, entretenimiento y aprendizaje. Frente a este escenario, distintos investigadores comenzaron a interesarse por el papel que desempeñan los cuidadores en el acompañamiento del uso de pantallas y por las estrategias que implementan para orientar a los niños en estos entornos. En términos generales, los estudios coinciden en señalar que la participación de los adultos resulta fundamental para favorecer experiencias digitales más seguras y saludables, especialmente durante la infancia.

En este marco, Condeza et al. (2019) realizaron un estudio en Chile con 146 padres de niños de entre 8 y 13 años con el propósito de conocer sus percepciones acerca del uso de tecnologías y las prácticas de mediación que implementaban en contextos caracterizados por la presencia de múltiples pantallas. Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes supervisaba las actividades digitales de sus hijos y utilizaba diversas estrategias de acompañamiento y control. Asimismo, los autores observaron que muchos padres recurrían a la tecnología como mecanismo de recompensa o castigo, e incluso como recurso para mantener entretenidos a los niños mientras realizaban otras actividades. A partir de estos hallazgos, concluyen que los adultos necesitan contar con mayores herramientas para afrontar los desafíos que plantea la crianza en un contexto digital cada vez más complejo y dinámico.

En otra investigación, Bartau-Rojas et al. (2018) analizaron las creencias, estrategias y dificultades presentes en la mediación parental del uso de internet en estudiantes de educación primaria. Los autores encontraron que los cuidadores reconocen la importancia de involucrarse activamente en las experiencias digitales de sus hijos, aunque muchas veces encuentran dificultades para supervisar de manera constante las actividades que realizan en línea. Entre los resultados más relevantes se destaca que las estrategias basadas en el diálogo, la orientación y el acompañamiento favorecen un uso más responsable de internet, mientras que las intervenciones centradas únicamente en la restricción parecen ofrecer menores beneficios para el desarrollo de la autonomía infantil.

Por su parte, Schofield Clark (2011) propuso una revisión de la teoría de la mediación parental adaptada al contexto digital actual. La autora sostiene que los cambios tecnológicos han modificado las formas tradicionales de supervisión ejercidas por los adultos y plantea que la mediación ya no puede entenderse solamente como un conjunto de normas o restricciones. Desde esta perspectiva, el acompañamiento implica participar activamente en las experiencias digitales de los niños, dialogar sobre los contenidos a los que acceden y construir junto a ellos criterios que favorezcan un uso más crítico y reflexivo de la tecnología.

De manera similar, Padilla-Walker y Coyne (2011) estudiaron los factores que favorecen el monitoreo parental del consumo de medios en niños y adolescentes. Los resultados indicaron que los padres que mantienen una comunicación cercana con sus hijos y participan activamente en su vida cotidiana suelen involucrarse más en la supervisión y el acompañamiento de las actividades digitales. Los autores concluyen que la calidad del vínculo familiar constituye un aspecto central para comprender la efectividad de las estrategias de mediación parental y la forma en que los niños utilizan los medios tecnológicos.

Además, Morris et al. (2007) propusieron un modelo teórico sobre la influencia de la familia en el desarrollo de la regulación emocional infantil. Los autores sostienen que los padres cumplen un papel fundamental en la adquisición de habilidades de regulación emocional a través de tres vías principales: el modelado de las propias respuestas emocionales, las prácticas de crianza y el clima emocional familiar. Según este modelo, los niños aprenden a reconocer, expresar y regular sus emociones a partir de las interacciones cotidianas con sus cuidadores. En este sentido, la disponibilidad emocional de los adultos y las estrategias que utilizan para acompañar situaciones de frustración, enojo o malestar resultan determinantes para el desarrollo de recursos de autorregulación durante la infancia.

Los estudios analizados muestran que la intervención de los cuidadores cumple un papel relevante en la relación que los niños establecen con las tecnologías. Aspectos como el diálogo, la supervisión, el acompañamiento y el establecimiento de límites aparecen de manera recurrente como elementos que favorecen un uso más saludable de los dispositivos digitales. Sin embargo, gran parte de las investigaciones se ha enfocado en describir las estrategias de mediación parental o los hábitos de uso de las tecnologías durante la infancia. En comparación, son menos frecuentes los estudios que profundizan en las dificultades emocionales que experimentan los cuidadores cuando deben acompañar situaciones de desregulación asociadas al uso de pantallas. Por este motivo, resulta pertinente indagar cómo viven los cuidadores estas experiencias y cuáles son los desafíos que enfrentan al intentar favorecer la regulación emocional de niños en edad escolar en contextos atravesados por el uso de tecnologías, aspecto que constituye el eje de la presente investigación.

7. ESTADO DEL ARTE

En los últimos años la investigación se centró en el impacto del uso intensivo de tecnologías digitales en la infancia y su relación con el desarrollo socioemocional. Diversos estudios muestran una asociación entre el tiempo de pantalla y dificultades emocionales y conductuales en la niñez escolar. Vasconcellos et al. (2025), en un meta-análisis, señalan que la exposición prolongada predice un aumento de problemas socioemocionales, mientras que los niños con dificultades emocionales recurren más a las pantallas, configurando un círculo bidireccional.

El contexto familiar aparece como un factor decisivo. Snyder et al. (2025) muestran que la mediación parental, es decir, cómo los adultos acompañan y regulan el uso de dispositivos, favorece un mejor ajuste emocional. En contraste, prácticas coercitivas o inconsistentes como el *harsh parenting* o el *phubbing* parental incrementan los conflictos y los problemas de conducta (Zhang et al., 2025; Gu et al., 2025). Así, la regulación emocional de los niños depende tanto de las pautas de mediación como del manejo emocional de los propios cuidadores (Iwański et al., 2025).

En paralelo, se diseñaron intervenciones para familias. Canário et al. (2024) señalan que los programas parentales online reducen problemas emocionales y de conducta y promueven una crianza más eficaz. Wisman et al. (2022) muestran que añadir entrenamientos de regulación emocional a la TCC es factible y aceptado en adolescentes, mientras que intervenciones digitales dirigidas directamente a niños y adolescentes también mejoran sus habilidades de regulación (Reynard et al., 2022).

En el plano local, investigaciones argentinas han encontrado que el exceso de pantallas puede debilitar procesos de autorregulación (Cuccioli et al., 2023; 2024). Además, la Sociedad Argentina de Pediatría advierte sobre los efectos neuropsicosociales del uso temprano de dispositivos (García et al., 2022), y organismos como la American Academy of Pediatrics (2024) recomiendan estrategias concretas como el *Family Media Plan* para orientar a las familias.

A pesar de la información encontrada, existen vacancias: predominan estudios cuantitativos y de otros contextos, mientras que son escasas las investigaciones cualitativas que exploren cómo los cuidadores de niños en edad escolar, en entornos urbanos argentinos como la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, enfrentan el desafío del uso de tecnologías. Del mismo modo, aunque la TCC ha mostrado eficacia en la promoción de estrategias de regulación, hay pocos trabajos que integren sus técnicas al acompañamiento de cuidadores.

8. MARCO TEÓRICO

El presente estudio se inscribe dentro del campo de la psicología cognitiva, entendida como el enfoque que estudia los procesos mentales implicados en la adquisición, procesamiento, almacenamiento y utilización de la información. Desde este paradigma, el sujeto es concebido como un procesador activo de información, cuyas interpretaciones, creencias y esquemas cognitivos organizan la experiencia y orientan la conducta (Neisser, 1967; Beck, 1976).

La psicología cognitiva sostiene que los individuos no responden directamente a los estímulos del entorno, sino a la interpretación que realizan de ellos, mediada por estructuras cognitivas previamente adquiridas. En este sentido, los esquemas cognitivos funcionan como marcos organizadores de la experiencia, permitiendo anticipar, interpretar y dar significado a la realidad (Beck, 1976). Este modelo resulta especialmente relevante para comprender la regulación emocional, ya que las emociones no se generan únicamente por los eventos externos, sino por la forma en que estos son procesados cognitivamente.

Desde esta perspectiva, el procesamiento de la información implica una serie de operaciones que incluyen la atención, la percepción, la memoria y el pensamiento, las cuales interactúan de manera dinámica. Autores como LeDoux (1994) han demostrado que existen vías diferenciadas en el procesamiento emocional: una vía rápida, automática, vinculada a estructuras como la amígdala, y otra más lenta y elaborada, mediada por la corteza prefrontal, que permite una evaluación más compleja de los estímulos. Esta distinción permite comprender por qué ciertas respuestas emocionales son inmediatas y difíciles de regular, especialmente en etapas del desarrollo donde los sistemas de control cognitivo aún se encuentran en proceso de maduración.

En relación con el desarrollo cognitivo, Piaget (1952) plantea que entre los 7 y 11 años los niños atraviesan el estadio de las operaciones concretas, caracterizado por un avance en la capacidad de razonamiento lógico y en la comprensión de relaciones causales. Sin embargo, estas habilidades aún son limitadas en términos de abstracción, lo que impacta en la capacidad de reflexionar sobre los propios estados emocionales. Complementariamente, Vygotsky (1979) introduce la noción de mediación sociocultural, destacando que el desarrollo cognitivo se construye a través de la interacción con otros, especialmente con figuras adultas significativas. En este marco, el lenguaje y las herramientas culturales cumplen un rol fundamental en la regulación de la conducta y las emociones.

La regulación emocional, desde un enfoque cognitivo, puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales los individuos influyen en qué emociones experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan (Gross, 1998). Este autor propone un modelo

que distingue distintas estrategias de regulación, tales como la selección de situaciones, la modificación de las mismas, el control atencional, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta. Dichas estrategias dependen en gran medida de las capacidades cognitivas del sujeto, particularmente de funciones como la atención y el control ejecutivo.

Cuando estos procesos no logran operar de manera eficaz, puede aparecer la desregulación emocional, entendida como la dificultad para modular la intensidad, duración o expresión de las emociones. Linehan (1993) la describe como una inestabilidad emocional marcada por respuestas intensas y dificultades para retornar a un estado de equilibrio. Desde una perspectiva cognitiva, esta desregulación puede asociarse a sesgos en el procesamiento de la información, dificultades en el control atencional o interpretaciones disfuncionales de las situaciones.

En este punto, resulta relevante articular con desarrollos contemporáneos como la terapia centrada en procesos, la cual propone desplazar el foco desde los protocolos específicos hacia los procesos psicológicos subyacentes que mantienen el malestar (Hayes & Hofmann, 2018). Este enfoque se apoya en los aportes de la psicología cognitiva y enfatiza la identificación de procesos transdiagnósticos, tales como la evitación experiencial, la rigidez cognitiva y las dificultades en la regulación emocional, permitiendo comprender la desregulación como un fenómeno complejo que emerge de la interacción entre múltiples procesos.

En el desarrollo infantil, estos procesos no se adquieren de manera autónoma, sino que requieren del acompañamiento de los adultos. En este sentido, los cuidadores primarios cumplen un rol fundamental como agentes de regulación externa. Bowlby (1969), desde la teoría del apego, plantea que la calidad del vínculo temprano influye directamente en la capacidad del niño para desarrollar estrategias de autorregulación. Por su parte, Gottman (1997) introduce el concepto de coaching emocional, que refiere a la capacidad de los adultos para guiar a los niños en la identificación, comprensión y manejo de sus emociones a través de la validación y el acompañamiento.

Desde la perspectiva de la psicología cognitiva, no solo los niños procesan la información del entorno, sino también los cuidadores, quienes interpretan y significan las conductas infantiles a partir de sus propios esquemas cognitivos, creencias y experiencias previas (Beck, 1976). En este sentido, las dificultades en el acompañamiento de la regulación emocional no pueden entenderse únicamente como características del niño, sino también como construcciones subjetivas de los adultos, mediadas por la forma en que perciben, interpretan y evalúan las situaciones cotidianas. Estas percepciones influyen directamente en las estrategias que implementan, en sus respuestas emocionales y en el modo en que intervienen frente a las demandas del niño.

En esta línea, resulta relevante considerar el papel de las creencias parentales y los procesos de atribución, ya que los cuidadores no solo interpretan las conductas infantiles, sino que también les asignan causas y significados. Desde la psicología cognitiva, las atribuciones refieren a las explicaciones que las personas elaboran sobre los comportamientos propios y ajenos (Heider, 1958). En el contexto de la crianza, estas pueden orientarse hacia factores internos del niño (por ejemplo, “es desobediente”) o hacia factores situacionales (como el contexto o las demandas ambientales), influyendo directamente en las respuestas del adulto. Asimismo, las creencias parentales sobre el desarrollo infantil, la regulación emocional y el uso de tecnologías condicionan las expectativas y las estrategias de intervención (Bornstein, 2012). De este modo, las dificultades percibidas en el acompañamiento no solo dependen de las conductas del niño, sino también de los marcos interpretativos de los cuidadores, los cuales pueden facilitar o limitar la implementación de estrategias de regulación emocional.

En el contexto actual, el uso de tecnologías digitales introduce nuevas variables que inciden en estos procesos. Las pantallas pueden funcionar como herramientas de mediación cultural (Vygotsky, 1979), pero también pueden generar dinámicas de sobreestimulación, inmediatez y baja tolerancia a la frustración, lo que impacta en los procesos de regulación emocional. Asimismo, estas condiciones pueden influir en la forma en que los cuidadores interpretan las conductas infantiles y perciben las dificultades en el acompañamiento, especialmente frente a situaciones donde la tecnología interfiere en la gestión emocional del niño.

En síntesis, el enfoque de la psicología cognitiva permite comprender la regulación emocional como el resultado de procesos de procesamiento de la información que se desarrollan en interacción con el entorno. A su vez, la incorporación de la perspectiva centrada en procesos y del rol de los cuidadores posibilita un abordaje integral de la desregulación emocional, considerando tanto los factores cognitivos como las percepciones adultas y el contexto sociocultural en el que se inscribe el desarrollo infantil.

9. HIPÓTESIS

Se parte del supuesto de que los cuidadores primarios de niños en edad escolar en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires enfrentan dificultades significativas para acompañar los procesos de regulación emocional de sus hijos en un contexto atravesado por el uso intensivo de tecnologías.

Se presume que estas dificultades podrían vincularse con la falta de recursos prácticos para establecer límites claros y consistentes respecto al tiempo y las formas de uso de dispositivos, con la sobrecarga emocional que supone contener a los niños frente a episodios de frustración, ansiedad o irritabilidad derivados de la interacción con pantallas, y con la ausencia de formación específica que les brinde estrategias para sostener la crianza digital. Estas limitaciones repercuten en la eficacia de su rol y condicionan la posibilidad de promover procesos de autorregulación infantil adaptativos, lo que justifica la necesidad de indagar en profundidad las experiencias y percepciones de los cuidadores frente a esta problemática.

Este supuesto no constituye una hipótesis a contrastar en sentido hipotético-deductivo, sino un presupuesto orientador, construido desde la Terapia Cognitivo-Conductual y los antecedentes empíricos revisados, que guía la exploración cualitativa e interpretativa desarrollada en este estudio, y que podrá ser reformulado o enriquecido a partir de los emergentes del trabajo de campo.

10. METODOLOGÍA

10.1. Enfoque, esquema y diseño de la investigación

La investigación se inscribe en un enfoque cualitativo (de Souza Minayo, 2009), ya que su propósito es comprender en profundidad los significados, experiencias y emociones que los cuidadores primarios construyen en torno a su rol de acompañamiento frente al uso de tecnologías por parte de los niños. Este enfoque lo considero apropiado ya que permite captar la singularidad de las experiencias parentales en un fenómeno poco explorado. Desde esta perspectiva, el conocimiento se genera a partir del encuentro con los participantes, considerando sus narrativas como formas legítimas de producción de saber situado.

El esquema de investigación es interpretativo (Hernández Sampieri, 2014), orientado a comprender los sentidos que los cuidadores atribuyen a sus prácticas cotidianas y a las dificultades emocionales que enfrentan al acompañar la regulación afectiva infantil en contextos digitales. Este diseño permite detectar la subjetividad y la complejidad de las experiencias parentales.

Se trata de un diseño observacional, transeccional y de muestra intensiva, dado que no implica manipulación de variables y se realiza una única observación en el tiempo.

10.2. Unidad de análisis, población y muestra

La unidad de análisis estuvo constituida por los discursos y experiencias de cuidadores primarios, padres, madres o adultos responsables, de niños y niñas de entre 6 y 12 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La población estuvo integrada por cuidadores primarios que convivan con niños en ese rango etario y que se encuentren a cargo de su acompañamiento cotidiano frente al uso de tecnologías.

La muestra fue intencional y no probabilística, compuesta por 4 a 6 cuidadores seleccionados según su disposición y disponibilidad para participar, buscando la diversidad en cuanto a género, tipo de familia y nivel socioeconómico.

10.3. Instrumentos, técnicas y procedimiento de recolección de datos

Se utilizó un cuestionario autoadministrado como instancia inicial de recolección de datos, con el objetivo de relevar información general y explorar categorías preliminares.

Posteriormente, la técnica principal fue la entrevista semiestructurada, que permitirá explorar en profundidad las experiencias subjetivas de los participantes.

Se emplearon entrevistas semiestructuradas diseñadas específicamente para este estudio, guiadas por ejes temáticos orientados a explorar las percepciones sobre el uso de tecnologías, las emociones y sobrecargas experimentadas por los cuidadores, y las estrategias que implementan para acompañar la regulación emocional de sus hijos.

Antes de completar el cuestionario autoadministrado y de realizar la entrevista, se solicitó a los participantes que completaran un consentimiento informado (ver anexos). En dicho consentimiento se detalla que la participación en el estudio es voluntaria y que los entrevistados podrán retirarse en cualquier momento. Se les informa que el objetivo de la investigación es académico y científico y que los datos recopilados se utilizarán únicamente con fines de análisis e interpretación dentro del marco de estudio. Además, se garantiza que toda la información proporcionada será tratada de manera confidencial. Los resultados obtenidos se presentarán de forma anónima y en ningún momento se revelarán datos personales de los entrevistados. También se les pidió que confirmen que son mayores de edad. Asimismo, fueron informados de que la entrevista será grabada. Se explicó que la grabación se utilizará con fines de análisis y transcripción de los datos, garantizando que las grabaciones se manejarán con confidencialidad.

El procedimiento consistió en la realización de entrevistas individuales, presenciales o virtuales, de aproximadamente 45 a 60 minutos, registradas mediante grabación de audio con consentimiento previo. Las transcripciones fueron analizadas mediante un análisis temático e inductivo, identificando categorías emergentes y patrones de sentido. Finalmente, se realizó la interpretación de las categorías. Se analizaron las categorías para extraer conclusiones y significados que ayudan a abordar los objetivos de la investigación. Además, se integraron las fuentes secundarias para contextualizar y respaldar lo obtenido en las entrevistas.

10.4. Teoría Fundamental

En el presente estudio, el análisis de los datos se realizará desde un enfoque cualitativo, incorporando una estrategia de construcción progresiva de categorías a partir del material empírico.

En este sentido, el proceso analítico se desarrolló de manera inductiva, partiendo de la lectura detallada de las entrevistas con el objetivo de identificar significados relevantes en los discursos de los cuidadores. A partir de esta primera aproximación, se buscó reconocer recurrencias, similitudes y diferencias en las experiencias relatadas, especialmente en relación con las dificultades percibidas, las emociones asociadas al rol de cuidado y las estrategias

implementadas frente a situaciones de desregulación emocional de los niños en contextos de uso de tecnologías.

Posteriormente, estos significados fueron organizados en categorías más amplias que permiten agrupar los distintos elementos identificados, estableciendo relaciones entre ellos y favoreciendo una comprensión más integrada del fenómeno estudiado.

Finalmente, se avanzó hacia una instancia de síntesis interpretativa, en la cual se integraron las distintas categorías construidas, con el objetivo de dar cuenta de los ejes centrales que atraviesan las experiencias de los participantes.

De este modo, el análisis se orientó a generar una comprensión profunda y situada del fenómeno, articulando los emergentes del trabajo de campo con el marco teórico de referencia, sin partir exclusivamente de categorías previamente definidas.

10.5. Fuentes de información

Las fuentes de información fueron principalmente primarias, obtenidas a partir de los relatos producidos en las entrevistas con los cuidadores participantes. También se consultaron fuentes secundarias, como investigaciones previas, artículos científicos y documentos institucionales relevantes que permitan contextualizar y enriquecer la interpretación de los resultados.

10.6. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables de la investigación.

Variable	Pregunta	Operacionalización	Técnica de medición	Categorización
Percepciones de los cuidadores sobre el impacto de las tecnologías en la regulación emocional infantil	¿Cómo percibís el impacto del uso de tecnologías en la regulación emocional de tus hijos?	Representaciones, interpretaciones y opiniones de los cuidadores sobre cómo el uso de tecnologías influye en la regulación emocional de los niños. Se releva inicialmente mediante preguntas del cuestionario autoadministrado y se profundiza a través de la entrevista semiestructurada.	Cuestionario autoadministrado + entrevista semiestructurada	Impacto percibido positivo Impacto percibido negativo Ambivalencias
Dificultades percibidas en el acompañamiento de la regulación emocional infantil	¿Qué dificultades percibís al acompañar la regulación emocional de tu hijo frente al uso de tecnologías?	Obstáculos o desafíos identificados por los cuidadores en el manejo de emociones infantiles vinculadas al uso de pantallas. Se identifican a partir de opciones del cuestionario (por ejemplo: dificultades para establecer límites, conflictos al retirar dispositivos, manejo de la frustración) y se	Cuestionario autoadministrado + entrevista semiestructurada	Dificultades para establecer límites Conflictos al retirar dispositivos Manejo de frustración o enojo

		profundizan en el relato del entrevistado.		
Experiencia emocional de los cuidadores	¿Qué emociones experimentas frente a situaciones de desregulación emocional asociadas al uso de tecnologías?	Vivencias emocionales que los cuidadores relatan al enfrentar situaciones conflictivas relacionadas con el uso de dispositivos. Se exploran inicialmente mediante categorías del cuestionario (culpa, enojo, vergüenza, alivio) y se amplían en la entrevista en función del significado subjetivo.	Cuestionario autoadministrado + entrevista semiestructurada	Estrés o sobrecarga parental Frustración Culpa
Estrategias parentales frente al uso de pantallas	¿Qué estrategias utilizas para acompañar la regulación emocional infantil frente al uso de tecnologías?	Prácticas o acciones implementadas por los cuidadores para regular el uso de pantallas y acompañar las emociones de los niños. Se relevan inicialmente mediante opciones del cuestionario (ignorar, castigar, explicar, ofrecer alternativas) y se profundizan mediante ejemplos en la entrevista.	Cuestionario autoadministrado + entrevista semiestructurada	Establecimiento de límites Mediación activa Diálogo y acompañamiento emocional

Recursos y apoyos percibidos como necesarios	¿Qué recursos considerás necesarios para mejorar el acompañamiento emocional de los niños frente a las tecnologías?	Necesidades percibidas por los cuidadores respecto a información, apoyo profesional o herramientas para la crianza digital. Se identifican a partir de preguntas del cuestionario y se profundizan en la entrevista en relación con las expectativas y demandas de los participantes.	Cuestionario autoadministrado + entrevista semiestructurada	Orientación profesional Programas de crianza digital Psicoeducación
--	---	---	---	---

Nota. La tabla presenta la operacionalización de las variables de estudio, incluyendo las dimensiones, indicadores, preguntas orientadoras y categorías de análisis utilizadas para abordar los objetivos de la investigación. Elaboración propia.

10.7. Aspectos éticos

En cuanto a los aspectos éticos, se respetaron los principios éticos establecidos por la APA (2020) y la normativa argentina vigente, garantizando el consentimiento informado, la confidencialidad, el anonimato y la participación voluntaria de todos los participantes. Los registros fueron almacenados en forma segura y eliminados una vez concluido el análisis de datos.

11. RESULTADOS

Se administró un formulario autoadministrado con el propósito de relevar información sociodemográfica y contextual de los participantes. El instrumento incluyó preguntas orientadas a conocer características de los cuidadores y de los niños, tales como edad, vínculo con el niño, lugar de residencia y aspectos relacionados con el uso de tecnologías en la vida cotidiana. Asimismo, permitió obtener información preliminar acerca de las percepciones de los cuidadores respecto del impacto de las tecnologías, las dificultades encontradas en su acompañamiento y las estrategias utilizadas frente a situaciones vinculadas al uso de pantallas. Los datos obtenidos contribuyeron a la caracterización de la muestra y complementaron la información recogida posteriormente a través de las entrevistas semidirigidas.

Dentro de los 22 cuidadores, el 68,2% de los participantes tiene hijos entre 9 y 12 años, mientras que el 31,8% tiene hijos entre 6 y 8 años, el 90,9% reside en CABA y el 9,1% en las afueras. El 77,3% de los encuestados son madres, el 22,7% son padres. La totalidad de los participantes tienen entre 41 y 56 años de edad y el 100% indicó que convive con el niño. El 59,1% de los cuidadores indicó que sus hijos utilizaban dispositivos electrónicos entre 1 y 2 horas diarias, el 27,3% entre 3 y 4 horas por día, el 9,1% menos de una hora diaria y el 4,5% más de cuatro horas al día. Al consultar por las principales actividades realizadas en las pantallas, los participantes señalaron mayormente el consumo de videos (72,7%), seguido por los juegos (45,5%), las redes sociales (40,9%) y las tareas escolares (36,4%).

Al consultar sobre la influencia de las tecnologías en las emociones de los niños, el 90,9% de los cuidadores consideró que existe una relación entre ambos aspectos, mientras que solo el 9,1% respondió que no. Entre las situaciones que generan mayores dificultades en el acompañamiento del uso de pantallas se destacaron el establecimiento de límites de tiempo (54,5%), el hecho de que los niños prefieran las pantallas por sobre otras actividades (50%) y la dificultad para sostener acuerdos o normas relacionadas con el uso de dispositivos (45,5%). Asimismo, el 36,4% señaló dificultades para lograr que los niños dejen de utilizar las pantallas y el mismo porcentaje mencionó complicaciones para manejar las emociones que aparecen en esos momentos.

En cuanto a las emociones que estas situaciones generan en los adultos, la respuesta más frecuente fue el enojo o la bronca (68,2%), seguida por la culpa (40,9%). En porcentajes considerablemente menores aparecieron emociones como alivio (9,1%), vergüenza (4,5%) y otras respuestas aisladas vinculadas al desafío que implica el acompañamiento cotidiano.

Respecto de las estrategias utilizadas frente a situaciones de frustración o enojo asociadas al uso de tecnologías, la mayoría de los cuidadores manifestó que suele explicar los

motivos de los límites establecidos (77,3%) e intentar ofrecer alternativas u otras actividades (50%). Solo un 4,5% indicó que suele responder mediante retos o enojos.

Finalmente, el 36,4% de los participantes consideró que necesita más herramientas o apoyo, mientras que otro 36,4% manifestó no necesitarlas. A su vez, el 27,3% expresó no estar seguro respecto de esta necesidad.

A partir del análisis de las entrevistas semiestructuradas realizadas a cuidadores primarios de niños en edad escolar y de los resultados obtenidos en el formulario autoadministrado, se identificaron diversas categorías emergentes relacionadas con las percepciones, experiencias y estrategias vinculadas al acompañamiento de la regulación emocional infantil frente al uso de tecnologías. Estas categorías surgieron del proceso de codificación y agrupamiento temático de los relatos obtenidos, permitiendo reconocer aspectos comunes entre los participantes y comprender de qué manera interpretan los desafíos que atraviesan en su rol de cuidadores.

A continuación, se presentan las categorías más significativas identificadas durante el análisis, ilustradas mediante fragmentos de los discursos de los entrevistados, respuestas del formulario y articuladas con los conceptos teóricos abordados en la presente investigación.

11.1. Percepción del impacto negativo de las tecnologías en la regulación emocional infantil.

Si bien los entrevistados reconocieron que las pantallas forman parte de la vida cotidiana actual y que su utilización resulta, en muchos casos, inevitable, manifestaron preocupación por las consecuencias que observan en el comportamiento y en la expresión emocional de sus hijos.

En este sentido, el entrevistado 2 expresó: “No tengo dudas de que el impacto es negativo. Creo que inhibe emociones. Es como que cuando están con el dispositivo no sienten sueño, hambre ni aburrimiento. Quedan totalmente tomados por el dispositivo y les cuesta conectarse con lo que les está pasando”. A partir de este relato puede observarse la percepción de que las pantallas generan una desconexión respecto de los propios estados internos, dificultando el reconocimiento de necesidades físicas y emocionales. Desde la perspectiva de Gross (1998), la regulación emocional implica la capacidad de identificar, comprender y modular las emociones propias. En este sentido, cuando los niños permanecen largos períodos centrados en dispositivos tecnológicos, los cuidadores perciben que esta capacidad podría verse afectada, dificultando el registro de señales internas y el desarrollo de recursos de autorregulación.

Asimismo, varios participantes asociaron el uso de tecnologías con un aumento de la ansiedad y de las respuestas emocionales intensas. El entrevistado 4 manifestó: "Yo los veo bastante desconectados del mundo exterior" y agregó que siente que "todo se vuelve más superficial, más chato", mientras que el entrevistado 3 manifestó que una de las emociones que observa con mayor frecuencia es la ansiedad, especialmente cuando se interrumpe el uso de dispositivos o cuando se intenta limitar el tiempo de exposición. Estos relatos coinciden con los hallazgos de Vasconcellos et al. (2025), quienes encontraron una asociación entre la exposición prolongada a pantallas y la presencia de dificultades socioemocionales en niños y adolescentes. Los autores sostienen que la utilización excesiva de dispositivos puede relacionarse con mayores niveles de irritabilidad, problemas conductuales y dificultades para gestionar emociones desagradables.

Diversos entrevistados señalaron que las tecnologías ofrecen respuestas inmediatas frente al malestar, reduciendo las oportunidades para que los niños desarrollen recursos propios para afrontar situaciones de espera, aburrimiento o frustración. Esta percepción puede comprenderse a la luz de los aportes de Mischel (1989), quien destacó la importancia de la demora de gratificación en el desarrollo de habilidades de autocontrol y autorregulación. Desde esta perspectiva, la posibilidad de tolerar la espera constituye una capacidad fundamental para el desarrollo emocional, ya que permite postergar respuestas inmediatas en función de objetivos a largo plazo. Los relatos obtenidos sugieren que los cuidadores perciben que el uso frecuente de dispositivos podría interferir en la construcción progresiva de esta habilidad.

Por otra parte, algunos participantes vincularon el uso de tecnologías con una menor conexión con el entorno y con las relaciones interpersonales. El entrevistado 4 manifestó que observa a los niños "muy desconectados del mundo exterior", mientras que otros entrevistados señalaron que las pantallas parecen desplazar actividades vinculadas al juego, la interacción familiar y el intercambio con pares. Esta percepción resulta consistente con lo planteado por Cuccioli et al. (2024), quienes sostienen que el uso excesivo de dispositivos puede limitar experiencias fundamentales para el desarrollo socioemocional, especialmente aquellas relacionadas con el juego compartido, la comunicación y el aprendizaje de habilidades sociales.

A su vez, varios cuidadores describieron una intensa captación de la atención por parte de las pantallas. En sus relatos aparece la idea de que los niños quedan "absorbidos" por los dispositivos, mostrando dificultades para interrumpir la actividad o interesarse por otras propuestas. Este aspecto puede relacionarse con los desarrollos sobre sesgos atencionales y procesamiento de la información propuestos por Rachman (2004), los cuales señalan que determinados estímulos altamente significativos pueden captar y sostener la atención de manera predominante.

Guerrero (2018) advierte que el uso frecuente de dispositivos electrónicos para calmar, entretener o distraer a los niños puede funcionar como un "chupete electrónico", ya que ofrece una solución inmediata al malestar sin favorecer necesariamente el aprendizaje de recursos propios de regulación emocional. Desde esta perspectiva, las pantallas pueden aliviar momentáneamente emociones como el aburrimiento, el enojo o la frustración, aunque no promueven el desarrollo de habilidades para afrontar dichas experiencias de manera autónoma.

11.2. Dificultades en el establecimiento y sostenimiento de límites frente al uso de tecnologías.

Aparece una gran dificultad por parte de los cuidadores para establecer y sostener límites relacionados con el uso de tecnologías. Tanto en las entrevistas como en las respuestas obtenidas mediante el formulario, los participantes señalaron que una de las situaciones más complejas consiste en regular el tiempo de exposición a pantallas y lograr que los niños interrumpan su uso sin que se generen conflictos. Asimismo, varios cuidadores manifestaron dificultades para sostener acuerdos previamente establecidos y para acompañar las emociones que surgen cuando deben restringir el acceso a dispositivos tecnológicos. Estas situaciones aparecieron de manera reiterada entre las principales preocupaciones de los participantes.

En las entrevistas, la dificultad para poner límites surgió como uno de los aspectos más significativos de la experiencia cotidiana de los cuidadores. La entrevistada 1 expresó que el uso de tecnologías constituye "el principal problema" dentro de la dinámica familiar y señaló que "es lo más difícil de poner límites". Además, explicó que la principal dificultad no se encuentra necesariamente en lo que sucede mientras los niños utilizan los dispositivos, sino en el momento de interrumpir la actividad y regular su finalización. Según sus palabras, "lo que más me cuesta es que suelten" y agregó que "lo que más me cuesta es poner límite".

De manera similar, la entrevistada 2 describió al uso de dispositivos como una actividad que difícilmente se interrumpe de manera espontánea por parte de los niños. En este sentido, expresó que "siempre hay que intervenir para que la cambien por otra" y agregó que "no es una actividad que se deje de hacer por sí misma". Este relato permite observar que los cuidadores perciben la necesidad de una intervención activa por parte de los adultos para regular el tiempo de uso y favorecer el pasaje hacia otras actividades.

En la misma línea, la entrevistada 3 señaló que una de las principales dificultades consiste en que sus hijos "no respetan mis pedidos cuando les digo que apaguen o dejen los aparatos electrónicos". Además, explicó que muchas veces debe reiterar varias veces la misma indicación, ya que "no responden al primer pedido", situación que suele derivar en discusiones,

berrinches y enojos. Según relató, una de las razones más frecuentes de conflicto aparece cuando los niños desean continuar jugando y manifiestan que necesitan “terminar la partida” antes de apagar el dispositivo.

Por su parte, la entrevistada 4 aportó una dimensión adicional al señalar que las dificultades para establecer límites no se vinculan únicamente al dispositivo en sí mismo, sino también al lugar que las tecnologías ocupan actualmente en la vida social de los niños. En este sentido, expresó que “si uno pone demasiados límites, sienten que se quedan afuera de lo que hacen sus amigos” y agregó que muchas veces los niños argumentan que otros compañeros tienen acceso a determinados contenidos o dispositivos. Este aspecto permite pensar que el establecimiento de límites se encuentra atravesado por factores sociales y culturales que exceden las decisiones individuales de cada familia.

Asimismo, la entrevistada relató que, aunque lograron implementar límites de tiempo para el uso de tecnologías, el proceso no fue sencillo, ya que inicialmente aparecieron “discusiones y resistencia”. Incluso cuando las reglas ya se encuentran establecidas, continúan observando dificultades al momento de finalizar el uso de los dispositivos. En este sentido, explicó que cuando les indica que el tiempo terminó, sus hijos suelen mostrarse nerviosos e irritables, aunque posteriormente logran involucrarse en otras actividades. Como sintetizó la entrevistada: “El problema es soltarlos, no tanto lo que viene después”.

Los entrevistados coincidieron en la importancia de establecer límites al uso de tecnologías, aunque describieron dificultades para sostenerlos debido a las reacciones emocionales de los niños y a la frecuencia de los conflictos asociados.

En relación con estas dificultades, Guerrero (2018) sostiene que muchas de las conductas que los adultos interpretan como oposición o resistencia pueden comprenderse como manifestaciones de habilidades emocionales aún inmaduras. Desde esta perspectiva, las reacciones que aparecen cuando se interrumpe el uso de una pantalla pueden entenderse como expresiones de frustración y malestar frente a una situación que los niños todavía tienen dificultades para gestionar de manera autónoma. Esta conceptualización resulta consistente con los relatos obtenidos, donde los cuidadores describen episodios de enojo, irritabilidad, berrinches y discusiones al momento de establecer límites.

Por otra parte, algunos participantes también describieron estrategias destinadas a facilitar la aceptación de las normas establecidas. La entrevistada 3 explicó que suele anticipar a sus hijos que pronto deberán apagar los dispositivos para que puedan prepararse para el cambio de actividad. De igual manera, relató que en su hogar establecieron reglas claras respecto de los momentos en que pueden utilizar la Playstation, limitando su uso a fines de semana, feriados o encuentros con amigos. Según señaló, este tipo de acuerdos ayuda a

disminuir conflictos porque los niños conocen previamente cuáles son los momentos permitidos y cuáles no.

Desde la perspectiva de Gross (1998), estas intervenciones pueden entenderse como estrategias de regulación emocional orientadas a disminuir la intensidad de las respuestas emocionales antes de que alcancen niveles elevados de activación. La anticipación, la explicación de las normas y el establecimiento de acuerdos claros pueden favorecer una mejor adaptación de los niños frente a situaciones que implican frustración o interrupción de actividades placenteras.

11.3. Impacto emocional en los cuidadores frente a situaciones de desregulación emocional asociadas al uso de tecnologías.

A partir del análisis de las entrevistas y de las respuestas obtenidas en el formulario, se identificó que las situaciones vinculadas al uso de tecnologías generan un importante impacto emocional en los cuidadores. Los participantes describieron que acompañar a los niños durante episodios de frustración, enojo o resistencia frente a los límites relacionados con las pantallas suele movilizar emociones intensas, que muchas veces dificultan sostener las estrategias de acompañamiento que consideran adecuadas.

Una de las emociones que apareció con mayor frecuencia fue el enojo. En las respuestas del formulario, la mayoría de los participantes señalaron experimentar enojo o bronca frente a las dificultades asociadas al uso de tecnologías por parte de sus hijos. Asimismo, varios cuidadores manifestaron sentimientos de culpa cuando consideran que no logran intervenir de la manera que desearían o cuando perciben que las pantallas ocupan un lugar excesivo en la vida cotidiana de los niños. También aparecieron referencias a la vergüenza y a la sensación de sentirse desbordados o sin herramientas suficientes para afrontar determinadas situaciones.

Estos resultados se vieron reflejados también en las entrevistas en profundidad. La entrevistada 1 expresó: “No, yo todas, a mí me sube la temperatura, me sube la térmica y los quiero matar, quiero tirar el celular por la ventana”, al referirse a los momentos en que debe intervenir para que su hijo deje de utilizar el dispositivo. A lo largo de la entrevista también señaló que se trata de una problemática que la afecta particularmente, describiéndola como una situación que “me saca” y frente a la cual se encuentra constantemente atenta.

De manera similar, la entrevistada 2 manifestó experimentar “mucho bronca, angustia y desesperación”, no solamente cuando observa a su hija utilizando dispositivos, sino también al ver situaciones similares en otros niños. Además, expresó preocupación por la pérdida de espacios de encuentro e interacción entre pares, señalando que le genera malestar observar

que, en ocasiones, los niños permanecen conectados a sus pantallas incluso cuando comparten tiempo con otros.

Por su parte, la entrevistada 3 describió sentimientos de “impotencia” cuando las discusiones aumentan de intensidad y no observa respuestas favorables por parte de sus hijos. Además, refirió experimentar enojo cuando percibe que los límites establecidos no son respetados y cansancio debido a la repetición frecuente de estas situaciones. Según sus palabras: “Principalmente impotencia cuando la discusión sube de tono y no noto respuesta de su parte. También enojo porque siento que no respetan los límites que intento imponer. Y por momentos cansancio, porque son situaciones que se repiten bastante”.

En los distintos relatos puede observarse que el malestar emocional de los cuidadores no se encuentra asociado únicamente al uso de las tecnologías en sí mismo, sino también al esfuerzo constante que implica intervenir, sostener límites y acompañar las reacciones emocionales de los niños. En este sentido, las dificultades descritas en la categoría anterior parecen tener una relación directa con las emociones que experimentan los adultos. Cuanto más frecuentes son los conflictos vinculados al uso de pantallas, mayor parece ser el desgaste emocional asociado a la tarea de acompañamiento.

Desde los aportes de Linehan (1993), las emociones intensas no constituyen necesariamente un problema en sí mismas, sino que las dificultades surgen cuando la persona no cuenta con recursos suficientes para comprenderlas, tolerarlas o gestionarlas de manera efectiva. Si bien la autora desarrolló este concepto para explicar los procesos de desregulación emocional, resulta interesante observar cómo algunos cuidadores describen situaciones en las que deben afrontar simultáneamente sus propias emociones y las de sus hijos. En este sentido, los sentimientos de enojo, frustración e impotencia expresados por los participantes podrían interpretarse como respuestas esperables frente a contextos que demandan una regulación emocional constante.

En consonancia con esto, en las respuestas del formulario algunos participantes señalaron sentirse desbordados o sin herramientas suficientes para intervenir frente a determinadas situaciones asociadas al uso de tecnologías. Desde la teoría de la autoeficacia propuesta por Bandura (1986), la percepción que una persona tiene acerca de su capacidad para afrontar una situación influye significativamente en sus conductas y en la persistencia frente a las dificultades. Desde esta perspectiva, las experiencias reiteradas de conflicto vinculadas al uso de pantallas podrían afectar la confianza de algunos cuidadores respecto de su capacidad para acompañar efectivamente a sus hijos en estos momentos.

Desde la perspectiva de Gross (1998), la regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, en el momento en que estas ocurren y en la forma en que son expresadas. Si bien este concepto

suele utilizarse para comprender el desarrollo emocional infantil, los resultados obtenidos permiten pensar que los cuidadores también se encuentran permanentemente involucrados en procesos de regulación emocional. Frente a episodios de enojo, frustración o resistencia por parte de los niños, los adultos deben gestionar sus propias emociones para sostener una respuesta consistente y acorde a los objetivos de crianza que intentan promover.

En relación con ello, Gottman (1997) sostiene que los cuidadores cumplen un papel fundamental en el aprendizaje emocional infantil, actuando como modelos y guías en la identificación, comprensión y regulación de las emociones. Esta perspectiva permite pensar que los adultos entrevistados no sólo intentan gestionar las conductas asociadas al uso de tecnologías, sino que también procuran acompañar emocionalmente a sus hijos en situaciones de frustración, enojo o malestar. Sin embargo, los resultados muestran que esta tarea suele implicar un importante esfuerzo emocional por parte de quienes ejercen el rol de cuidado.

En la misma línea, Guerrero (2018) plantea que acompañar emocionalmente a los niños implica un importante esfuerzo por parte de los adultos, especialmente cuando las situaciones de conflicto se producen de manera reiterada. El autor sostiene que los episodios de desregulación infantil suelen activar emociones intensas en los cuidadores, quienes muchas veces deben contener simultáneamente el malestar de los niños y sus propias reacciones emocionales. Esta perspectiva permite comprender por qué varios participantes describieron sentimientos de enojo, impotencia, angustia y agotamiento frente a situaciones que forman parte de la vida cotidiana familiar.

Estos hallazgos también pueden comprenderse a la luz del modelo tripartito propuesto por Snyder et al. (2025), el cual plantea que el desarrollo de la regulación emocional infantil se encuentra influido por las prácticas parentales, el modelado emocional de los cuidadores y el clima emocional familiar. Los resultados obtenidos permiten observar que el acompañamiento de los niños frente al uso de tecnologías constituye una experiencia que impacta no sólo en quienes reciben la regulación, sino también en los adultos responsables de sostenerla, quienes deben gestionar simultáneamente sus propias emociones y las de sus hijos.

Los resultados evidencian que el acompañamiento de situaciones de conflicto asociadas al uso de tecnologías supone una importante carga emocional para los cuidadores, quienes describieron principalmente sentimientos de enojo, frustración, impotencia y cansancio.

11.4. Pérdida de interés por otras actividades y afectación de los vínculos interpersonales.

Los cuidadores en sus discursos percibieron una disminución del interés de los niños por actividades recreativas, sociales y familiares, asociada al uso de tecnologías. Tanto en las

entrevistas como en las respuestas obtenidas mediante el formulario, varios participantes manifestaron preocupación porque los niños parecen mostrar una creciente preferencia por las pantallas en detrimento de otras experiencias consideradas importantes para su desarrollo. Entre las dificultades más frecuentemente mencionadas se encontró que los niños prefieran las pantallas por sobre el juego, el estudio o la interacción social.

En este sentido, la entrevistada 4 expresó que observa a sus hijos “bastante desconectados del mundo exterior” y señaló que siente que “cada vez les cuesta más interesarse por otras cosas”. Asimismo, agregó que percibe que existe “muy poco aporte, tanto en lo educacional como en lo espiritual” y que “todo se vuelve más superficial, más chato”. Al comparar esta situación con experiencias previas, manifestó: “Antes se entretenían más jugando, leyendo o simplemente estando con otros chicos. Ahora muchas veces lo primero que buscan es una pantalla”.

De manera similar, la entrevistada 2 manifestó preocupación por aquellas situaciones en las que los dispositivos parecen interferir con los vínculos entre pares. En este sentido, expresó: “Me preocupa mucho cuando están con otros chicos y, en lugar de interactuar entre ellos, cada uno está con su propio dispositivo”. Además, agregó que siente que “se pierden momentos de encuentro y de juego compartido”. Estos relatos permiten observar que algunos cuidadores perciben que las tecnologías pueden limitar oportunidades de interacción social que consideran fundamentales durante la infancia.

Cabe destacar que la entrevistada 1 expresó preocupación por el tipo de actividades que realizan sus hijos cuando utilizan estos dispositivos. En referencia al contenido consumido, señaló: “Me pone muy nerviosa todo lo recreativo que lo siento como muy vacío. Cuando lo veo, no puedo creer lo que miran”. Si bien no cuestiona el uso de la tecnología en sí mismo, diferencia aquellos usos vinculados al aprendizaje o a actividades escolares de aquellos que percibe como poco enriquecedores.

Los testimonios obtenidos sugieren que la preocupación de los cuidadores no se limita únicamente a la cantidad de tiempo que los niños pasan frente a las pantallas, sino también a aquello que dejan de hacer mientras utilizan los dispositivos. En los distintos relatos aparece la idea de que actividades como el juego, la lectura, los encuentros con pares o las propuestas familiares podrían verse desplazadas por el tiempo destinado al consumo de contenidos digitales.

Estos hallazgos resultan consistentes con lo planteado por Vasconcellos et al. (2025), quienes encontraron una asociación entre una mayor exposición a pantallas y dificultades en distintos indicadores del funcionamiento socioemocional infantil. Los autores señalan que el tiempo destinado a dispositivos puede desplazar experiencias relevantes para el desarrollo

emocional y social, aspecto que también aparece reflejado en las preocupaciones expresadas por los cuidadores entrevistados.

En la misma línea, Cuccioli et al. (2024) sostienen que el uso excesivo de tecnologías puede limitar experiencias fundamentales para el desarrollo socioemocional, particularmente aquellas vinculadas al juego compartido, la interacción social y la construcción de habilidades relacionales. Esta perspectiva permite comprender por qué varios participantes manifestaron preocupación por la disminución de actividades que consideran enriquecedoras para el crecimiento emocional de los niños.

Por otra parte, De Raeymaeker y Dhar (2022) destacan que los efectos de las tecnologías sobre el desarrollo infantil no dependen exclusivamente del tiempo de exposición, sino también de la calidad de los contenidos consumidos y de la participación de los adultos en la experiencia digital de los niños. Este aspecto se encuentra presente en los relatos obtenidos, donde algunos cuidadores diferencian entre contenidos que consideran beneficiosos o educativos y otros que perciben como superficiales o carentes de valor formativo.

Los resultados también coinciden con los planteos de Koç Arık (2024), quien señala que las preocupaciones parentales suelen incrementarse cuando los dispositivos comienzan a reemplazar actividades vinculadas al juego, la interacción social o la participación familiar. Según el autor, la percepción de pérdida de interés por otras actividades constituye uno de los principales motivos por los cuales los cuidadores intentan regular el uso de tecnologías durante la infancia.

En relación con los vínculos familiares, Gottman (1997) destaca la importancia de las interacciones cotidianas entre padres e hijos para el desarrollo de competencias emocionales. Los momentos de conversación, juego compartido y acompañamiento constituyen oportunidades privilegiadas para que los niños aprendan a identificar, expresar y regular sus emociones. Desde esta perspectiva, la preocupación manifestada por los cuidadores podría interpretarse como el temor a que la creciente presencia de las tecnologías reduzca estos espacios de intercambio y conexión emocional.

A su vez, los resultados dialogan con el modelo tripartito propuesto por Snyder et al. (2025), el cual plantea que el desarrollo de la regulación emocional infantil se encuentra influido por las prácticas parentales, el modelado emocional y el clima emocional familiar. Cuando los dispositivos ocupan una parte significativa del tiempo libre, los participantes perciben que disminuyen las oportunidades para generar experiencias compartidas de interacción, diálogo y acompañamiento emocional dentro del entorno familiar.

Sin embargo, resulta importante señalar que los cuidadores no expresaron una visión completamente negativa de las tecnologías. Por el contrario, algunos participantes

reconocieron que existen aplicaciones, recursos y contenidos que pueden aportar beneficios al aprendizaje y al desarrollo de los niños. La preocupación surge principalmente cuando las pantallas se convierten en la actividad predominante o cuando comienzan a desplazar experiencias consideradas valiosas para el desarrollo emocional, social y vincular.

Estos resultados permiten pensar que, desde la perspectiva de los participantes, uno de los desafíos centrales no consiste únicamente en limitar el tiempo de pantalla, sino también en promover experiencias alternativas que favorezcan el encuentro, la participación y la construcción de vínculos significativos.

11.5. Estrategias de acompañamiento parental frente al uso de tecnologías y desregulación emocional.

A pesar de las dificultades señaladas por los participantes en relación con el uso de tecnologías, los relatos permiten observar que los cuidadores implementan diferentes estrategias para acompañar a los niños en situaciones de desregulación emocional vinculadas a las pantallas. Estas intervenciones se orientan tanto a regular el tiempo de uso de los dispositivos como a acompañar las emociones que surgen cuando es necesario interrumpir una actividad o sostener un límite previamente establecido.

Entre las estrategias más frecuentes identificadas en el formulario se encuentran la explicación de los motivos de las decisiones tomadas y la propuesta de actividades alternativas frente a situaciones de conflicto. La mayoría de los participantes indicó que, cuando sus hijos se frustran o enojan por cuestiones relacionadas con el uso de tecnologías, suelen conversar con ellos para intentar que comprendan la situación o bien ofrecer otras opciones de entretenimiento.

Esta tendencia también se vio reflejada en las entrevistas en profundidad. Al referirse al acompañamiento de sus hijos frente al uso de dispositivos, la entrevistada 3 destacó la importancia del diálogo y sostuvo que “no se trata solamente de prohibir, sino también de explicar”. Desde su perspectiva, los límites resultan más efectivos cuando los niños logran comprender las razones que los sustentan y los posibles efectos que puede generar un uso excesivo de las pantallas.

Junto con la explicación, la anticipación apareció como otro recurso utilizado por los cuidadores. La entrevistada 3 relató que suele avisar previamente a sus hijos cuándo deberán finalizar el uso de los dispositivos, con el objetivo de que puedan prepararse para el cambio de actividad. Además, explicó que en su hogar establecieron acuerdos claros respecto a los momentos permitidos para utilizar la Playstation, restringiendo su uso a fines de semana,

feriados o encuentros con amigos. Según expresó, estas reglas ayudan a disminuir conflictos porque los niños ya conocen de antemano cuáles son los límites establecidos.

Otra modalidad de intervención identificada fue la organización de rutinas y espacios familiares con límites definidos. La entrevistada 1 describió distintas normas implementadas dentro del hogar, como evitar el uso del celular durante las comidas o en determinados momentos del día. También señaló que utiliza herramientas de control de tiempo disponibles en algunas aplicaciones para complementar la supervisión parental. Aunque reconoce que estos recursos no resuelven completamente la problemática, considera que contribuyen a regular el acceso a los dispositivos.

Por otra parte, algunos cuidadores intentan facilitar la desconexión de las pantallas mediante la propuesta de actividades alternativas. En este sentido, la entrevistada 1 explicó que con su hija menor suele obtener mejores resultados cuando le ofrece otras opciones de interés. Según relató: “Cuando le propongo algún otro plan es más fácil”, mencionando actividades como jugar, realizar producciones artísticas, salir o compartir tiempo juntas. Este tipo de intervenciones parecen orientarse a desplazar el foco de atención hacia experiencias que resulten atractivas para los niños sin necesidad de recurrir al dispositivo tecnológico.

No obstante, las entrevistas también muestran que no todos los participantes cuentan con estrategias estructuradas. La entrevistada 2 manifestó que, frente a estas situaciones, suele retirar directamente el dispositivo, aclarando que no considera esta acción una estrategia elaborada sino una respuesta inmediata para interrumpir el uso. Sin embargo, al reflexionar sobre posibles recursos de acompañamiento, destacó la importancia de conversar con los niños acerca de los contenidos consumidos, preguntándoles qué observaron, qué les llamó la atención y qué emociones o inquietudes les generó aquello que vieron.

Los relatos permiten advertir que las intervenciones desplegadas por los cuidadores no se limitan únicamente al control del tiempo de pantalla. Por el contrario, muchas de las estrategias descritas incluyen componentes vinculados al acompañamiento emocional, la comunicación y la construcción de acuerdos familiares. Esto sugiere que los participantes reconocen que la regulación del uso de tecnologías implica abordar no sólo una conducta específica, sino también las emociones asociadas a ella.

Los aportes de Gross (1998) permiten comprender estas intervenciones como intentos de influir sobre los procesos emocionales antes de que alcancen niveles elevados de intensidad. Estrategias como anticipar límites, establecer acuerdos claros o proponer actividades alternativas podrían favorecer una disminución del malestar emocional asociado a la interrupción de actividades percibidas como placenteras por los niños.

En una línea similar, Guerrero (2018) destaca la importancia de la co-regulación emocional durante la infancia. Desde esta perspectiva, los adultos cumplen un papel fundamental al acompañar a los niños en la identificación y comprensión de sus emociones hasta que desarrollan herramientas propias de autorregulación. Varias de las estrategias mencionadas por los entrevistados, especialmente aquellas relacionadas con la explicación, el diálogo y la anticipación, parecen orientarse precisamente a facilitar este proceso.

Por su parte, Gottman (1997) sostiene que los cuidadores actúan como guías emocionales cuando ayudan a los niños a reconocer, expresar y comprender sus estados afectivos. Los espacios de conversación descritos por algunos participantes, particularmente aquellos destinados a hablar sobre los contenidos consumidos o sobre las emociones que aparecen al restringir el uso de dispositivos, pueden interpretarse como oportunidades de aprendizaje emocional dentro de la vida cotidiana.

A partir de los testimonios descritos, puede observarse que los cuidadores no adoptan un rol pasivo frente al uso de tecnologías, sino que despliegan activamente diversos recursos para intervenir en estas situaciones. La explicación, la anticipación, el establecimiento de acuerdos, la supervisión y la propuesta de alternativas emergen como herramientas recurrentes que buscan promover tanto la regulación del uso de pantallas como el desarrollo de competencias emocionales en los niños.

11.6. El rol de los adultos como modelos de uso tecnológico y regulación emocional.

Durante el análisis de las entrevistas surgió una categoría vinculada a la influencia que ejercen los propios adultos en la relación que los niños establecen con las tecnologías. Varios participantes señalaron que las conductas observadas en los niños no pueden comprenderse de manera aislada, sino que deben analizarse en relación con los hábitos tecnológicos presentes en el entorno familiar. En este sentido, algunos cuidadores reconocieron que los adultos también enfrentan dificultades para regular el uso de dispositivos y que, muchas veces, funcionan como modelos de comportamiento para los niños.

Esta reflexión apareció de manera explícita en la entrevista 4, donde la participante expresó: “Creo que muchas veces los adultos nos acostumbramos tanto a las pantallas que dejamos de ver cuánto afectan los vínculos y el interés por otras actividades”. Asimismo, agregó que considera importante prestar atención no sólo a lo que hacen los niños con los dispositivos, sino también al uso que realizan los propios adultos.

En una línea similar, la entrevistada 3 manifestó que procura revisar sus propios hábitos tecnológicos para transmitir a sus hijos un uso más equilibrado de las pantallas. Según relató, considera importante que las normas establecidas dentro del hogar sean acompañadas

por conductas coherentes por parte de los adultos, ya que los niños observan permanentemente las acciones de quienes los rodean.

Los testimonios permiten advertir que algunos cuidadores identifican una cierta contradicción entre los límites que intentan establecer para los niños y el uso que los propios adultos realizan de la tecnología. Esta observación resulta particularmente relevante, ya que desplaza el foco de atención desde las conductas infantiles hacia las dinámicas familiares en su conjunto. Desde esta perspectiva, la regulación del uso de tecnologías no aparece únicamente como una responsabilidad de los niños, sino también como un desafío compartido por todos los integrantes del sistema familiar.

Al reflexionar sobre esta cuestión, varios participantes sugirieron que las tecnologías ocupan actualmente un lugar central en la vida cotidiana de adultos y niños. La presencia constante de celulares, computadoras y otros dispositivos hace que las oportunidades de interacción cara a cara compitan con múltiples estímulos digitales. Como consecuencia, algunos cuidadores consideran necesario revisar los hábitos familiares y promover espacios donde el encuentro interpersonal tenga mayor protagonismo.

Los aportes de Bandura (1986) permiten comprender estos hallazgos a través del concepto de aprendizaje observacional. El autor sostiene que una parte importante de los comportamientos humanos se adquiere mediante la observación de modelos significativos. Desde esta perspectiva, los niños no aprenden únicamente a partir de normas explícitas o indicaciones verbales, sino también observando las conductas cotidianas de sus padres y cuidadores. En relación con el uso de tecnologías, esto implica que las prácticas de los adultos pueden influir directamente sobre los hábitos digitales que desarrollan los niños.

En consonancia con este planteo, Gottman (1997) destaca que los cuidadores constituyen una referencia fundamental para el aprendizaje emocional infantil. A través de las interacciones cotidianas, los niños observan cómo los adultos expresan emociones, resuelven conflictos y regulan su comportamiento frente a distintas situaciones. Por lo tanto, las formas en que los padres utilizan las tecnologías también pueden transmitir mensajes implícitos acerca de la importancia otorgada a los vínculos, la comunicación y el manejo del tiempo libre.

Por otra parte, el modelo tripartito de Snyder et al. (2025) señala que el desarrollo de la regulación emocional infantil se encuentra influido por tres factores principales: las prácticas parentales, el modelado emocional y el clima emocional familiar. Los resultados obtenidos permiten pensar que el uso de tecnologías por parte de los adultos podría formar parte de estos procesos de modelado, influyendo indirectamente sobre las conductas y actitudes que los niños desarrollan frente a las pantallas.

Las reflexiones realizadas por los propios cuidadores también permiten visibilizar una actitud de autocrítica respecto de su rol. Lejos de atribuir exclusivamente las dificultades a los niños o a los dispositivos, algunos participantes reconocieron que los adultos forman parte de la problemática y, al mismo tiempo, de la solución. Esta mirada resulta especialmente relevante, ya que introduce la posibilidad de intervenir no sólo sobre las conductas infantiles, sino también sobre las prácticas familiares relacionadas con el uso de tecnologías.

Los planteos de Guerrero (2018) coinciden con esta perspectiva al destacar que los niños aprenden estrategias de regulación emocional principalmente a través de las experiencias de interacción con los adultos significativos. En consecuencia, cuando los cuidadores modelan formas saludables de relacionarse con las tecnologías, favorecen oportunidades para que los niños desarrollen hábitos más equilibrados y recursos de autorregulación más adaptativos.

Puede observarse que los cuidadores reconocen la importancia de asumir un rol activo como modelos de uso tecnológico. Los testimonios sugieren que la regulación del vínculo de los niños con las pantallas no depende exclusivamente de los límites impuestos, sino también de las conductas observadas dentro del entorno familiar. De este modo, el ejemplo adulto aparece como un elemento relevante para comprender cómo los niños construyen sus propios hábitos digitales y aprenden formas de relacionarse con las tecnologías.

11.7. Necesidad de intervención comunitaria y educativa frente al uso de tecnologías.

Más allá de las estrategias implementadas dentro del hogar, varios participantes manifestaron que las dificultades asociadas al uso de tecnologías requieren respuestas que exceden el ámbito familiar. A lo largo de las entrevistas surgieron referencias a la importancia de las escuelas, los grupos de pares, los profesionales y otros espacios de socialización como actores relevantes en la construcción de hábitos digitales y en el acompañamiento emocional de los niños. Desde la perspectiva de los cuidadores, la regulación del uso de tecnologías no constituye una responsabilidad exclusiva de las familias, sino una tarea compartida que involucra a distintos actores presentes en la vida cotidiana infantil.

Los relatos obtenidos muestran que muchos cuidadores perciben que los esfuerzos realizados dentro del hogar pueden verse limitados cuando no encuentran continuidad en otros contextos. En este sentido, varios participantes señalaron la necesidad de construir criterios comunes y generar espacios de trabajo conjunto que permitan acompañar a los niños de manera más consistente frente a los desafíos que plantea el mundo digital.

Esta preocupación apareció de manera explícita en la entrevista 1, donde la participante destacó la importancia de que las instituciones educativas asuman un rol más

activo frente a esta problemática. A lo largo de su relato manifestó que muchas familias enfrentan dificultades similares y que sería beneficioso que las escuelas generaran espacios de orientación y reflexión acerca del uso de tecnologías, tanto para los niños como para los adultos responsables. Su planteo permite observar una demanda de acompañamiento institucional frente a una situación que considera cada vez más frecuente y compleja.

Una idea similar surgió en la entrevista 3, donde la participante expresó que las escuelas podrían desempeñar una función preventiva relevante mediante propuestas educativas vinculadas al uso responsable de tecnologías. Según señaló, considera importante que los niños reciban información acerca de los riesgos asociados al uso excesivo de pantallas y que cuenten con espacios donde puedan reflexionar sobre los contenidos que consumen y el impacto que estos generan en su vida cotidiana.

En las entrevistas también se hace referencia a la influencia que ejercen los grupos de pares sobre las conductas relacionadas con las tecnologías. La entrevistada 4 señaló que una de las principales dificultades para sostener determinados límites aparece cuando los niños perciben diferencias respecto a lo que ocurre en otros hogares. En este sentido expresó que “si uno pone demasiados límites, sienten que se quedan afuera de lo que hacen sus amigos”. Este relato pone de manifiesto que las decisiones tomadas dentro de las familias no se desarrollan de manera aislada, sino en permanente interacción con las experiencias y prácticas de otros niños de su misma edad.

De manera complementaria, la entrevistada 2 manifestó preocupación por situaciones en las que los dispositivos parecen desplazar espacios de encuentro entre pares. Según expresó, le preocupa observar que muchos niños utilizan pantallas incluso cuando comparten actividades con otros compañeros, generando la sensación de que “se pierden momentos de encuentro y de juego compartido”. Este planteo refuerza la idea de que la problemática trasciende el ámbito individual y adquiere una dimensión social que impacta sobre los vínculos y las formas de interacción entre los niños.

Estos resultados permiten inferir que los cuidadores perciben la necesidad de contar con marcos de referencia más amplios que orienten las prácticas de acompañamiento y regulación. Los aportes de Bronfenbrenner (1979) permiten comprender estos hallazgos desde una perspectiva ecológica del desarrollo. El autor sostiene que los niños crecen y se desarrollan en interacción constante con distintos sistemas ambientales, entre ellos la familia, la escuela, los grupos de pares y la comunidad. Desde esta mirada, las dificultades asociadas al uso de tecnologías no pueden analizarse únicamente a partir de las dinámicas familiares, sino que requieren considerar el conjunto de contextos que influyen sobre la experiencia cotidiana infantil.

En relación con ello, Epstein (2011) plantea que la colaboración entre familia y escuela constituye uno de los factores más importantes para favorecer el desarrollo integral de los niños. La autora sostiene que cuando ambas instituciones comparten objetivos, estrategias y criterios educativos, se generan condiciones más favorables para el aprendizaje y el bienestar infantil. Esta perspectiva resulta especialmente pertinente para comprender las demandas expresadas por los participantes, quienes señalaron la necesidad de construir acuerdos y mensajes consistentes respecto al uso de tecnologías.

Por su parte, De Raeymaecker y Dhar (2022) sostienen que las prácticas de mediación parental resultan más efectivas cuando se desarrollan dentro de contextos sociales que favorecen hábitos digitales saludables. Los autores destacan que la regulación del entorno tecnológico constituye una responsabilidad compartida entre familias, instituciones educativas y otros actores comunitarios, evitando que el peso de esta tarea recaiga exclusivamente sobre los cuidadores.

En una línea similar, Koç Arik (2024) señala que las preocupaciones parentales suelen incrementarse cuando los dispositivos comienzan a reemplazar actividades vinculadas al juego, la interacción social y la participación familiar. También, destaca la importancia de desarrollar programas preventivos que involucren tanto a las familias como a las escuelas, favoreciendo el desarrollo de competencias digitales y habilidades de autorregulación desde edades tempranas.

Los planteos de Snyder et al. (2025) también permiten enriquecer la comprensión de estos resultados. Los autores sostienen que el desarrollo de la regulación emocional infantil se encuentra influido por múltiples contextos de socialización y que las experiencias que los niños viven en la escuela, en los grupos de pares y en otros espacios comunitarios tienen un impacto significativo sobre sus procesos emocionales. Desde esta perspectiva, las intervenciones destinadas a promover un uso saludable de las tecnologías podrían beneficiarse de abordajes integrales que involucren a todos estos actores.

A su vez, Guerrero (2018) destaca que los niños se benefician cuando los adultos significativos mantienen criterios relativamente consistentes respecto a los límites, las normas y las estrategias de acompañamiento emocional. La coherencia entre familia, escuela y otros espacios de referencia contribuye a generar mayor previsibilidad y seguridad, favoreciendo procesos de aprendizaje emocional más estables.

Las percepciones de los cuidadores permiten pensar que el acompañamiento del uso de tecnologías requiere intervenciones que trasciendan el ámbito familiar e integren a otros actores relevantes en la vida de los niños. Sugieren la necesidad de construir respuestas colectivas que involucren a instituciones educativas, profesionales y organizaciones comunitarias. Desde esta perspectiva, la intervención comunitaria y educativa emerge como un

componente fundamental para promover hábitos digitales saludables y favorecer el desarrollo emocional de los niños en un contexto crecientemente atravesado por las tecnologías.

12. DISCUSIÓN

Si bien los resultados obtenidos aportan información relevante para comprender las experiencias de los cuidadores frente al uso de tecnologías durante la infancia, es importante considerar algunas limitaciones presentes en esta investigación.

En primer lugar, se trata de un estudio cualitativo de carácter interpretativo, por lo que los resultados obtenidos no pretenden ser generalizables a la totalidad de los cuidadores de niños en edad escolar. El propósito principal consistió en explorar percepciones, experiencias y significados construidos por los participantes en relación con la problemática estudiada.

Por otro lado, la muestra fue intencional y estuvo conformada por un número reducido de participantes residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Si bien esta decisión metodológica resultó adecuada para alcanzar una comprensión profunda de las experiencias relatadas, una muestra más amplia y diversa podría haber permitido identificar diferencias asociadas a variables como el nivel socioeconómico, la composición familiar, el género de los cuidadores o las edades de los niños.

Además, la investigación recuperó exclusivamente la perspectiva de los cuidadores. La incorporación de las voces de los propios niños, así como de docentes u otros profesionales que participan en su crianza y educación, podría haber enriquecido la comprensión del fenómeno mediante la triangulación de diferentes puntos de vista.

Otra limitación se vincula con el diseño transeccional adoptado. Al tratarse de un estudio realizado en un momento específico, no fue posible observar la evolución de las experiencias relatadas ni analizar cómo las dificultades percibidas pueden modificarse a lo largo del tiempo. Diseños longitudinales permitirían profundizar en la comprensión de estos procesos y explorar posibles cambios en las estrategias de acompañamiento implementadas por los cuidadores.

Además de describir las dificultades que enfrentan cotidianamente frente al uso de tecnologías, varios participantes hicieron referencia, de manera explícita o implícita, a la necesidad de contar con mayores herramientas para acompañar a los niños en estas situaciones. A lo largo de las entrevistas y en las respuestas obtenidas mediante el formulario, se observaron expresiones vinculadas a la búsqueda de recursos, estrategias y conocimientos que permitan afrontar de manera más efectiva los desafíos asociados a la regulación emocional infantil en contextos de creciente presencia tecnológica.

En las respuestas del formulario, algunos participantes señalaron sentirse desbordados o sin herramientas suficientes para intervenir frente a determinadas situaciones relacionadas con el uso de dispositivos. De igual manera, varios cuidadores manifestaron interés en acceder

a orientación, información o recursos que les permitan comprender mejor el impacto de las tecnologías sobre el desarrollo emocional de los niños y fortalecer su capacidad de acompañamiento.

Esta necesidad también se refleja en los relatos de los entrevistados. A lo largo de las entrevistas, varios participantes describieron intentos permanentes por encontrar formas adecuadas de intervenir, regular el tiempo de uso de dispositivos, acompañar emociones intensas y sostener límites. Sin embargo, los discursos muestran que estas acciones suelen construirse a partir de experiencias personales, ensayo y error o criterios propios, más que desde conocimientos específicos sobre regulación emocional o uso saludable de tecnologías.

Los testimonios permiten pensar que muchos cuidadores se encuentran atravesando una problemática relativamente novedosa para la cual no siempre cuentan con referencias claras. A diferencia de otros desafíos tradicionales de la crianza, el avance acelerado de las tecnologías y su incorporación temprana en la vida de los niños generan escenarios que varios participantes describen como difíciles de comprender y gestionar.

Los aportes de Bandura (1986) permiten interpretar esta situación a partir del concepto de autoeficacia. El autor plantea que la percepción que una persona tiene acerca de su capacidad para afrontar una tarea influye significativamente en la manera en que actúa frente a ella. En este sentido, disponer de información, recursos y herramientas específicas podría favorecer una mayor confianza de los cuidadores al momento de intervenir frente a conflictos asociados al uso de tecnologías.

Por otra parte, Guerrero (2018) destaca la importancia de la psicoeducación como herramienta para acompañar a las familias en la comprensión de los procesos emocionales infantiles. El autor sostiene que comprender cómo se desarrollan las emociones, cuáles son las capacidades esperables en cada etapa evolutiva y de qué manera los adultos pueden acompañar estos procesos favorece intervenciones más ajustadas a las necesidades de los niños. Desde esta perspectiva, la psicoeducación no sólo aporta conocimientos, sino que también puede disminuir sentimientos de frustración, culpa o impotencia frecuentemente experimentados por los cuidadores.

En relación con ello, varios participantes parecieron reconocer que las dificultades asociadas al uso de tecnologías no se resuelven únicamente mediante la imposición de normas o restricciones. Por el contrario, los relatos sugieren la necesidad de comprender mejor los factores emocionales involucrados, el significado que las pantallas adquieren para los niños y las estrategias más adecuadas para acompañarlos en el desarrollo de recursos de autorregulación.

Los planteos de Gottman (1997) resaltan la importancia de que los adultos cuenten con herramientas para actuar como guías emocionales. Según el autor, cuando los cuidadores logran comprender las emociones infantiles y responder de manera sensible a ellas, favorecen el desarrollo de competencias emocionales más adaptativas. En este sentido, la orientación profesional puede constituir un recurso valioso para fortalecer las capacidades de acompañamiento emocional dentro del contexto familiar.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos obtenidos permiten pensar en el rol que pueden desempeñar los profesionales de la salud mental en el trabajo con familias atravesadas por estas problemáticas. La intervención psicológica podría contribuir tanto a la comprensión de los procesos de regulación emocional infantil como al desarrollo de estrategias concretas para el establecimiento de límites, la resolución de conflictos y la construcción de hábitos digitales saludables.

Finalmente, desde una perspectiva aplicada, los hallazgos obtenidos permiten pensar en el rol que pueden desempeñar los profesionales de la salud mental en el trabajo con familias atravesadas por estas problemáticas. La intervención psicológica podría contribuir tanto a la comprensión de los procesos de regulación emocional infantil como al desarrollo de estrategias concretas para el establecimiento de límites, la resolución de conflictos y la construcción de hábitos digitales saludables. A partir de esto, se abre como línea de indagación futura la posibilidad de que técnicas de la Terapia Cognitivo-Conductual, como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en habilidades sociales y la psicoeducación emocional, pudieran contribuir a reducir el impacto emocional negativo percibido por los cuidadores y fortalecer su rol en el acompañamiento de la regulación emocional infantil. Esta posibilidad, sin embargo, excede el alcance descriptivo del presente estudio y requeriría un diseño de intervención específico para su evaluación.

13. CONCLUSIÓN

A lo largo de los últimos años, el uso de tecnologías en la infancia se ha convertido en una presencia cada vez más habitual dentro de los hogares, las escuelas y los espacios de socialización. Sin embargo, más allá de los beneficios y oportunidades que ofrecen estos recursos, esta investigación permitió visibilizar una preocupación compartida por muchos cuidadores: la sensación de estar enfrentando una problemática para la cual no siempre cuentan con herramientas suficientes.

Los relatos analizados muestran que las dificultades asociadas al uso de tecnologías trascienden la mera administración del tiempo de pantalla. Los participantes describieron desafíos vinculados al establecimiento de límites, la gestión de situaciones de frustración, la contención emocional de los niños y el impacto que estas experiencias generan en la dinámica familiar. Asimismo, expresaron inquietudes relacionadas con la pérdida de interés por otras actividades, la disminución de espacios de juego y la creciente presencia de dispositivos en la vida cotidiana infantil.

Uno de los hallazgos más relevantes de la investigación y que más llamó mi atención durante el desarrollo de este trabajo fue que, si bien las familias reconocen la problemática y manifiestan preocupación por sus consecuencias, muchas de ellas continúan sintiéndose solas o insuficientemente preparadas para afrontarla. En este sentido, los hallazgos sugieren que el desafío actual no radica únicamente en identificar los riesgos asociados al uso excesivo de tecnologías, sino también en generar recursos concretos que permitan acompañar a los niños de manera efectiva en un contexto cada vez más digitalizado.

Mi interés por esta temática no surgió únicamente desde lo académico. A lo largo de los años he trabajado de manera constante con niños y adolescentes en distintos espacios educativos y recreativos, y una de las situaciones de conflicto que aparece con mayor frecuencia se relaciona con el uso de celulares, relojes inteligentes y otros dispositivos tecnológicos. En numerosas oportunidades observé cómo estos recursos interfieren en la participación de actividades grupales, dificultan la atención, reducen las oportunidades de aprendizaje y limitan los intercambios entre pares. Muchas veces los niños encuentran dificultades para desconectarse de las pantallas, incluso cuando tienen a disposición propuestas recreativas, sociales o educativas diseñadas especialmente para ellos.

Del mismo modo, esta problemática también despertó mi interés a partir de experiencias observadas dentro de mi entorno familiar. Al compartir tiempo con hermanos y primos menores, comencé a notar cambios en las formas de juego y de interacción que anteriormente resultaban naturales. Situaciones como el aburrimiento, la espera o la falta momentánea de estímulos parecen ser cada vez menos toleradas, generando una búsqueda

constante de entretenimiento inmediato a través de dispositivos tecnológicos. Por otro lado, observé con frecuencia cómo la tecnología es utilizada como un recurso para entretener, calmar o mantener ocupados a los niños mientras los adultos realizan otras actividades. Si bien comprendo que estas prácticas responden muchas veces a las exigencias y demandas de la vida cotidiana, los resultados invitan a reflexionar sobre el lugar que ocupan las pantallas en los procesos de crianza actuales.

Muchas de estas observaciones también forman parte de las preocupaciones expresadas por los mismos cuidadores entrevistados. La dificultad para sostener límites, el impacto emocional que generan los conflictos vinculados a las pantallas y la percepción de una creciente dependencia de los dispositivos aparecieron de manera reiterada en los relatos analizados. Del mismo modo, varios participantes señalaron que los niños parecen mostrar menor interés por otras actividades, dificultades para tolerar la frustración y una necesidad constante de estimulación.

Como profesional de la psicología, uno de los aspectos preocupantes es el aumento de situaciones vinculadas a la ansiedad, la impaciencia y la dificultad para tolerar el aburrimiento. En una época caracterizada por la inmediatez, el acceso permanente a la información y el avance acelerado de nuevas herramientas tecnológicas, resulta pertinente preguntarse qué espacios quedan disponibles para la imaginación, la creatividad, la exploración personal y la construcción de recursos internos para afrontar el malestar. Del mismo modo, es necesario reflexionar acerca de cómo las nuevas generaciones construyen conocimiento cuando gran parte de las respuestas parecen encontrarse disponibles de manera instantánea a través de internet o de herramientas de inteligencia artificial.

Otro hallazgo especialmente relevante fue la importancia que los participantes otorgaron al acompañamiento institucional. Lejos de percibir esta problemática como una responsabilidad exclusivamente familiar, muchos cuidadores expresaron la necesidad de contar con escuelas, profesionales e instituciones que trabajen de manera articulada y compartan criterios comunes respecto al uso de tecnologías. Esta demanda apareció de manera reiterada a lo largo de las entrevistas y constituye, a mi entender, una línea de investigación sumamente valiosa para futuros estudios. Los resultados abren interrogantes sobre el potencial de intervenciones basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual para fortalecer el rol parental frente a estos desafíos, cuya evaluación específica queda pendiente para futuros estudios.

Los resultados sugieren que el uso de tecnologías durante la infancia constituye uno de los desafíos más complejos que enfrentan actualmente las familias, las instituciones educativas y los profesionales de la salud mental. Esto no implica asumir una postura contraria a la tecnología ni desconocer sus potenciales beneficios. Por el contrario, el desafío parece consistir en promover formas de utilización que resulten compatibles con el desarrollo

emocional saludable, la construcción de vínculos significativos, la capacidad de jugar, crear, pensar y tolerar experiencias inevitables como el aburrimiento o la frustración.

Es posible pensar en algunas líneas concretas de intervención, por ejemplo, en el plano clínico, los espacios de orientación a padres podrían incorporar herramientas puntuales de la TCC, como la reestructuración cognitiva frente a pensamientos del tipo "no puedo con esto" o "soy un mal padre/madre", y el entrenamiento en habilidades de tolerancia a la frustración propia, para reducir la sobrecarga emocional descrita por los cuidadores, más allá del trabajo centrado únicamente en el niño. En el ámbito educativo, las escuelas podrían ofrecer talleres breves y periódicos para familias, no solo informativos sobre riesgos del uso de pantallas, sino orientados a compartir estrategias concretas de mediación, como anticipación de límites, acuerdos explícitos de horarios, alternativas de actividad, replicando lo que algunos de los propios cuidadores entrevistados ya implementan de manera intuitiva. Por último, en el plano de las políticas públicas y comunitarias, sería valioso que espacios de salud, centros o consultorios de pediatría, incluyan la pregunta por el uso de tecnologías y su impacto emocional como parte de los controles habituales de niños en edad escolar, de manera similar a como ya se indaga sobre alimentación o sueño, facilitando una detección temprana de familias que requieren mayor acompañamiento.

En conclusión, esta problemática continuará adquiriendo relevancia en los próximos años a medida que las tecnologías se integren de manera cada vez más profunda en la vida cotidiana. Por este motivo, resulta fundamental continuar investigando sus efectos, desarrollar propuestas de acompañamiento basadas en evidencia y generar espacios de orientación que permitan fortalecer el rol de las familias. Comprender cómo los niños se relacionan con las tecnologías y cómo los adultos pueden acompañarlos de manera saludable representa, a mi entender, una tarea imprescindible para favorecer su bienestar y desarrollo integral en el contexto actual.

14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy of Pediatrics. (2024). How to make a Family Media Use Plan. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bartau-Rojas, I., Aierbe-Barandiaran, A., y Oregui-González, E. (2018). *Mediación parental del uso de internet en el alumnado de primaria: Creencias, estrategias y dificultades. Comunicar*, 26(54), 71–79. <https://doi.org/10.3916/C54-2018-07>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (1990). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, 12(2-3), 212–221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Canário, A. C., Dias, P., y Moreira, H. (2024). *Online parenting programs for children's behavioral and emotional problems: A systematic review and meta-analysis*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 563–593. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39397230/>
- Condeza, R., Herrada-Hidalgo, N., y Barros-Friz, C. (2019). *Nuevos roles parentales de mediación: Percepciones de los padres sobre la relación de sus hijos con múltiples pantallas. El Profesional de la Información*, 28(4), e280402. <https://doi.org/10.3145/epi.2019.jul.02>
- Cuccioli, M., et al. (2023). *Pantallas, lectura y autorregulación en edad escolar: un estudio exploratorio*. *Revista Argentina de Psicología Educativa*, 15(1), 45–62.
- Cuccioli, M., et al. (2024). *Uso intensivo de dispositivos digitales y procesos de regulación emocional en la infancia*. *Anuario de Psicología*, 54(2), 133–150.
- De Raeymaecker, K., & Dhar, M. (2022). *The influence of parents on emotion regulation in middle childhood: A systematic review*. *Children*, 9(8), 1200. <https://doi.org/10.3390/children9081200>

- De Souza Minayo, M. (2009). *La artesanía de la investigación cualitativa*. Lugar.
- Epstein, J. L. (2011). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (2nd ed.). Westview Press.
- García, S. V., y colaboradores. (2022). *El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad escolar*. Archivos Argentinos de Pediatría, 120(5), e1–e9. <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2022/v120n1a09.pdf>
- Gottman, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon y Schuster.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
- Gu, Q., Wu, J., Li, Y., y Chen, L. (2025). *Chain mediating effects of parent–child conflict and children’s screen time between parental phubbing and child behavior*. Frontiers in Public Health, 13, 1305678. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11851684/>
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego: Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Editorial Sentir.
- Hayes, S. C., y Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Iwański, A., Kaczmarek, L. D., y Zalewska, A. (2025). *Parental emotion regulation and children’s mental health: The mediating role of parenting stress and sensitive challenging parenting*. Personality and Individual Differences, 221. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886925002247>
- Kendall, P. C. (1993). *Cognitive-behavioral therapies with youth*. Guilford Press.
- LeDoux, J. (1994). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon y Schuster.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Mischel, W. (1989). *Delay of gratification*. Stanford University.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., y Robinson, L. R. (2007). *The role of the family context in the development of emotion regulation*. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- Padilla-Walker, L. M., y Coyne, S. M. (2011). “Turn that thing off!” Parent and adolescent predictors of proactive media monitoring. *Journal of Adolescence*, 34(4), 705–715. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.09.002>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety* (2nd ed.). Psychology Press.
- Reynard, S., Carter, J., Healy, P., y Wilson, G. (2022). Digital interventions for emotion regulation in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Serious Games*, 10(3). <https://games.jmir.org/2022/3/e31456/>
- Schofield Clark, L. (2011). *Parental mediation theory for the digital age*. *Communication Theory*, 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Snyder, A. L., Lewis, R., y Bowers, K. (2025). *Testing the Tripartite Model of Children’s Emotion Regulation and Adjustment: Parents’ use of media for child emotion regulation*. *Journal of Child and Family Studies*, 34(6), 1234–1249. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-024-03005-8>
- Vasconcellos, R. P., Carvalho, L. F., y Borsa, J. C. (2025). *Electronic screen use and children’s socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies*. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000468.pdf>
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.
- Wisman, M. A., Jonker, J. E., van Rooijen, A. J., y Popma, A. (2022). *Internet-based emotion-regulation training added to CBT in routine care for adolescents: Feasibility and acceptability*. *Internet Interventions*, 30, 100591. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782922000987?via%3Dihub>
- Zhang, C., Liu, J., y Wang, X. (2025). *Harsh parenting and preschool children’s screen time: The mediating role of the parent–child relationship*. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1467701/full>

15. ANEXO A

Consentimiento informado

"Dificultades de los cuidadores primarios en la regulación emocional de niños en edad escolar frente al uso de tecnologías." Tesina de alumna de Psicología de la Universidad de Belgrano.

Te invito a formar parte del siguiente estudio titulado: **"Dificultades de los cuidadores primarios en la regulación emocional de niños en edad escolar frente al uso de tecnologías"**. Este trabajo de investigación es realizado por Jazmín Paredes, estudiante de la Licenciatura en Psicología, en el marco de la elaboración de la tesina de grado.

El objetivo del estudio es analizar las percepciones de los cuidadores primarios sobre las dificultades que encuentran en el acompañamiento de la regulación emocional de niños de entre 6 y 12 años, en relación con el uso de tecnologías. La participación en este estudio es **voluntaria, anónima y confidencial**. Usted podrá abandonar la encuesta en cualquier momento, sin necesidad de justificar su decisión y sin que esto genere ningún tipo de consecuencia. Los datos recolectados serán utilizados únicamente con fines académicos y de investigación. En todos los casos se garantizará la protección de la identidad de los participantes, así como la confidencialidad de la información brindada.

Si lo considera necesario, puede contactarse para realizar consultas o solicitar información adicional a los siguientes correos electrónicos: paredes.jazmin@comunidad.ub.edu.ar / juan.mora@comunidad.ub.edu.ar

...

Confirmación de consentimiento para uso académico y de investigación. *

☐ Si

☐ No

16. ANEXO B

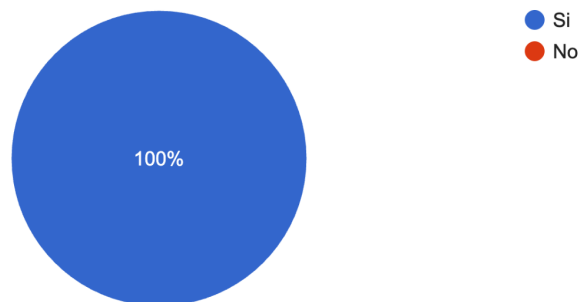
Cuestionario autoadministrado

Figura B1

Distribución de los participantes según confirmación de consentimiento informado.

Confirmación de consentimiento para uso académico y de investigación.

22 respuestas



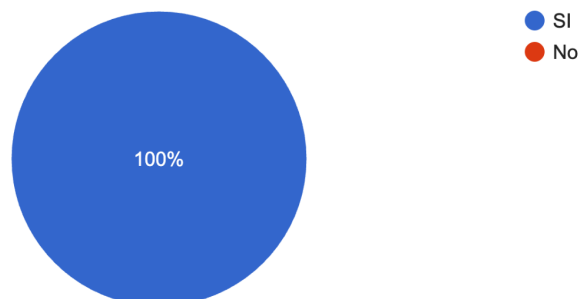
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B2

Distribución de los participantes según vínculo con el niño.

¿Sos cuidador/a principal de un niño/a entre 6 y 12 años?

22 respuestas

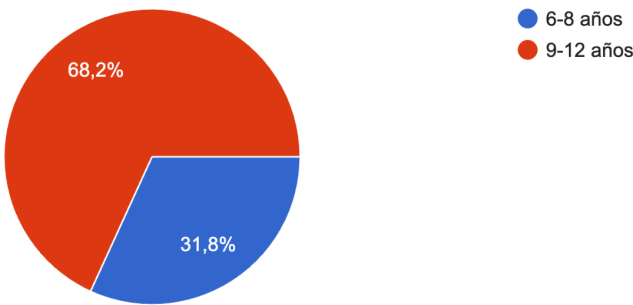


Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B3

Edad de los niños sobre los que respondieron los cuidadores.

Edad del niño/a
22 respuestas



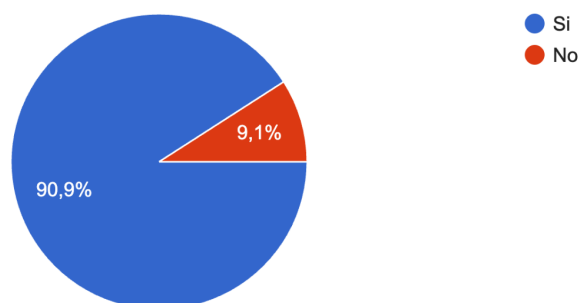
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B4

Lugar de residencia de los participantes.

Recidis en Caba?

22 respuestas



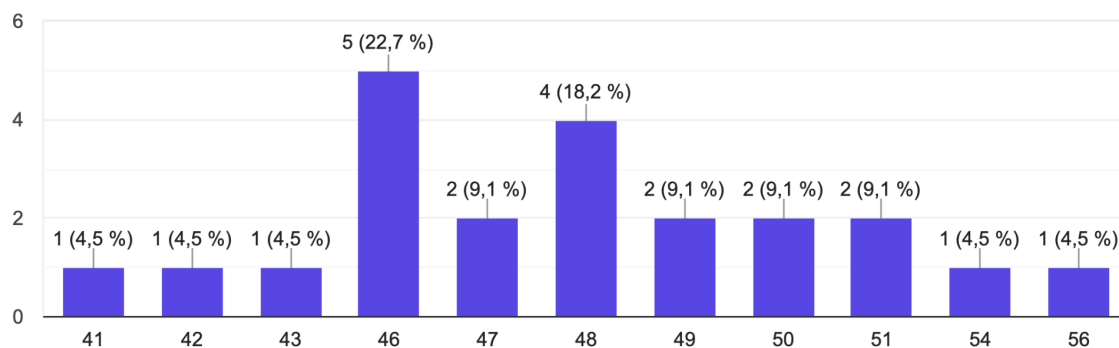
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B5

Distribución de los participantes según edad.

Edad del cuidador/a

22 respuestas



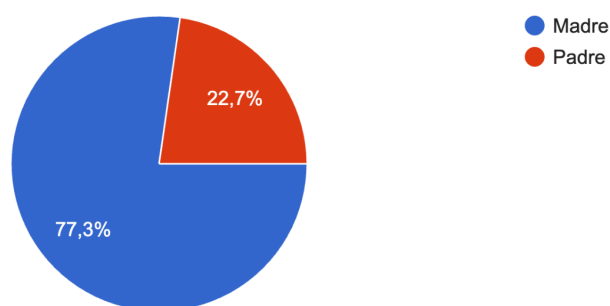
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B6

Distribución de los participantes según relación con el niño.

Relacion con el niño/a

22 respuestas



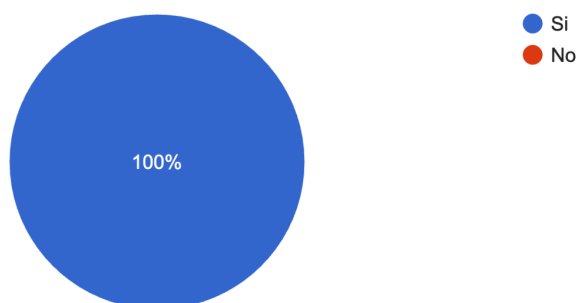
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B7

Distribución de los participantes según convivencia con el niño.

Convivis con el niño/a?

22 respuestas



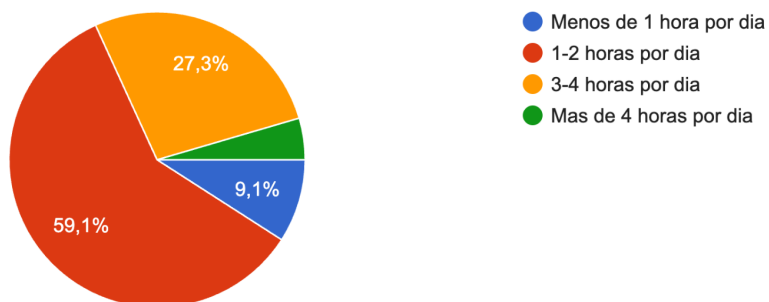
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B8

Tiempo diario de uso de tecnologías por parte de los niños

¿Con qué frecuencia tu hijo/a usa dispositivos (celular, tablet, TV, etc.)?

22 respuestas



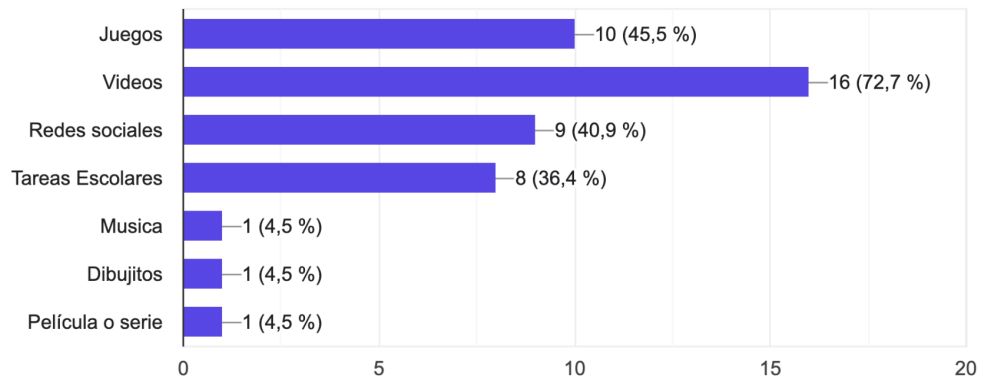
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B9

Principales actividades realizadas por los niños mediante dispositivos tecnológicos.

¿Para qué usa principalmente las pantallas?

22 respuestas



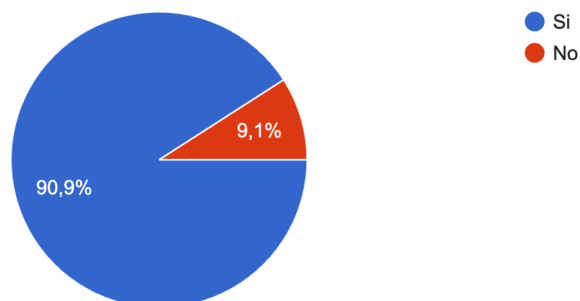
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B10

Percepción de los cuidadores sobre la relación entre el uso de tecnologías y las emociones infantiles

¿Consideras que el uso de tecnologías influye en las emociones de tu hijo/a?

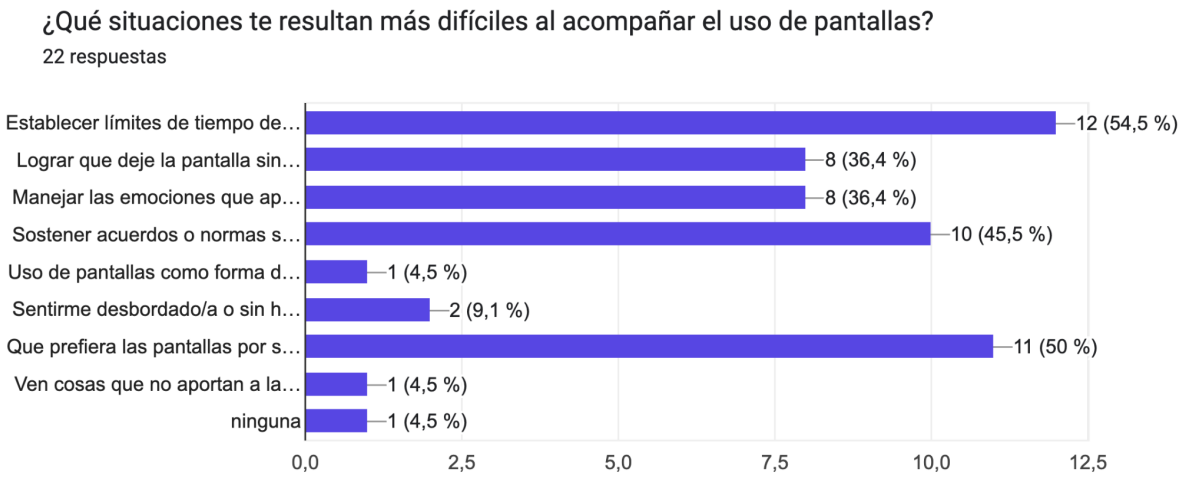
22 respuestas



Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B11

Dificultades percibidas por los cuidadores en el acompañamiento del uso de tecnologías



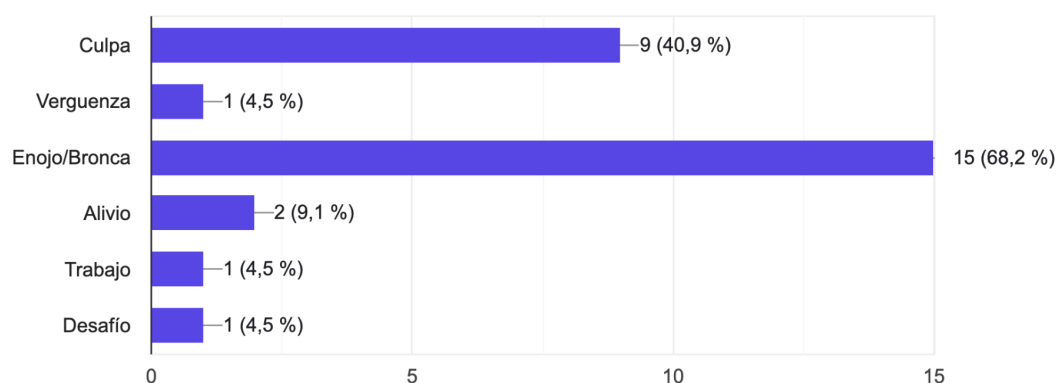
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B12

Emociones de los cuidadores frente a situaciones asociadas al uso de tecnologías.

¿Qué emociones te genera a vos como adulto/a estas situaciones?

22 respuestas



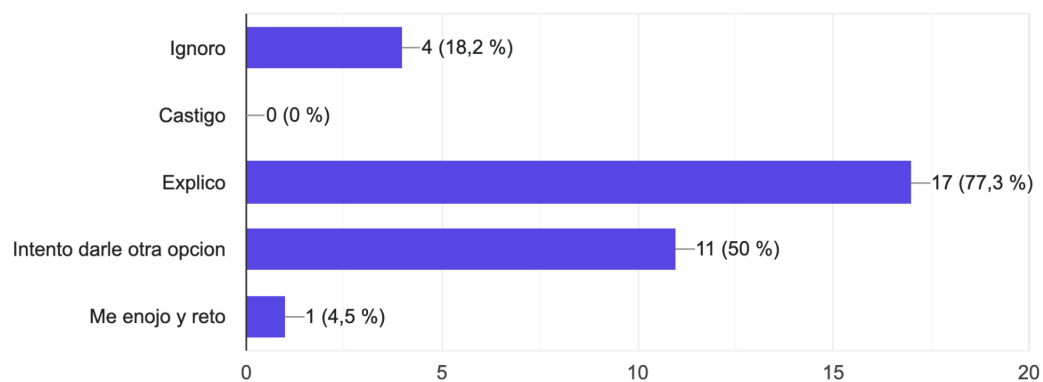
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B13

Estrategias utilizadas por los cuidadores para acompañar situaciones de frustración vinculadas al uso de tecnologías

¿Qué haces habitualmente cuando tu hijo/a se frustra o se enoja con el uso de tecnología?

22 respuestas



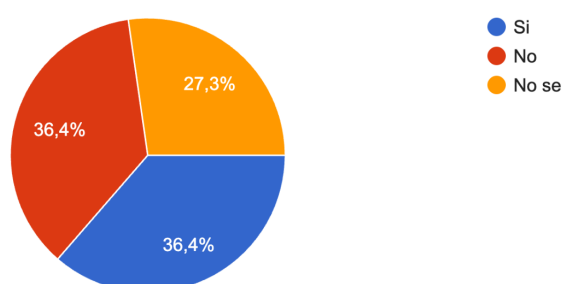
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B14

Percepción de necesidad de recursos o apoyo para el acompañamiento del uso de tecnologías

¿Sentís que necesitás más herramientas o apoyo para manejar estas situaciones?

22 respuestas



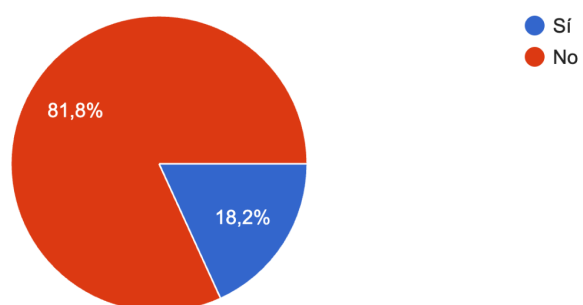
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

Figura B15

Interés de los participantes en participar de una entrevista en profundidad.

¿Te gustaría participar en una entrevista más en profundidad?

22 respuestas



Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante el formulario autoadministrado.

17. ANEXO C

Entrevistas semidirigidas

ENTREVISTA 1:

JP: Bueno, como te conté, tengo que hacer algunas entrevistas para mi tesina acerca de la regulación emocional en niños y cómo los padres usan sus herramientas para cuando su hijo está con una desregulación emocional, cuando están usando tecnología, ya sea la televisión, el celular, lo que sea, ¿cómo manejan eso los padres? Así que las preguntas obviamente van a estar orientadas a eso.

1: Perfecto.

JP: Listo, genial. Bueno, la primera pregunta que obviamente es abierta, así que si te surgen más cosas podemos charlarlas, es: ¿cómo percibís el impacto del uso de tecnologías en la regulación emocional de tus hijos?.

1: Eh, me voy a explayar. Para mí es el principal problema de la dinámica de mi casa, porque es lo más difícil de poner límites. Me cuesta mucho más con la tecnología, principalmente con Juan que tiene 12, va para 13, que con la chiquita que es no y es no y ya entró como en otra era. Juan como que ya empezó y vino como una continuación con la hermana. Eh, en realidad lo que más me cuesta es que suelten, durante y qué pasa cuando lo están usando no, sino el límite de ya está, de regular.

JP: Claro. O sea, te pregunto, ¿se pone un límite? ¿Ellos saben que tienen tanto tiempo o es cuando deciden que ya es un montón de tiempo?

1: A ver, en realidad, bueno, durante el día van al colegio hasta las 4 y pico de la tarde y después suelen tener actividades, un día fútbol, un día boxeo, eh fútbol los fines de semana, actividad. Entonces, tampoco es que el tiempo de ocio es muchísimo como para estar tanto tiempo ahí mirando.

JP: Claro.

1: El principal problema es en los tiempos libres y por sobre todo los fines de semana. Por ejemplo, el principal problema es un viernes a la noche, que yo me voy a dormir a las 11 de la noche y él se puede quedar mirando si yo no lo chequeo y lo controlo dos 3 4 horas,

JP: Claro.

1: entonces yo tengo que estar ahí supervisando a las 12 apagada. Entonces cosas así. Eh, nunca me funcionó lo de poner hora porque son tan vivos que le encuentran la vuelta para

seguir mirando, pero sí los tengo cortitos, digamos. En realidad es principalmente a Juan, porque Lupi casi no mira y bueno, Niki no cuenta es más grande.

JP: Está bien, perfecto. Y después yendo más a como vos lo percibís vos, osea, además de cómo percibís el impacto en ellos, es qué dificultades percibís al acompañar esta regulación emocional de Juan o Lupita frente al uso de tecnologías o frente a cuando los tenés que sacar de las pantallas.

1: enojo. Enojo porque se enojan, no entienden el límite. Entonces es como una pelea y una lucha constante de un rato más, ya estuve todo el día haciendo cosas, dejame, eso es la única que me saca el celular. Enojo principalmente es, la emoción que más se destaca es el enojo a la hora de soltarlo. El enojo de ellos cuando les digo basta.

JP: ¿Y vos qué emociones experimentas en ese momento?

1: No, yo todas, a mí me sube la temperatura, me sube la térmica y los quiero matar, quiero tirar el celular por la ventana porque principalmente es celular. El resto no, no es ni tele ni muy poca play, es el celular porque encima es chiquito y que sé que es lo que peor hace a la vista, a la postura y a todo y a las neuronas. Entonces, me pongo muy nerviosa hasta que logro que lo suelten o proponer alguna otra cosa a ver si es más fácil, como que tengo que negociar.

JP: Bueno, hablando de eso, ¿qué qué estrategias sentís que solés utilizar para estos momentos de regulación, cuando se ponen nerviosos, cuando no lo quieren soltar, que suele implementar? ¿Alguna estrategia o simplemente dejás de usar y reto?

1: A ver, con Lupi que tiene ocho, por lo general cuando le propongo algún otro plan es más fácil porque está haciendo eso y le digo, "Vení, vamos a ..." y como que es más fácil sacarla de la escena.

JP: ¿Hacer algo como un juego?

1: Sí, un juego, bañarnos juntas, a tomar un helado, hacer algo de arte, como que me resulta más fácil.

JP: Mm.

1: Y con Juan es hasta el cansancio, hasta que lo suelta porque no me quiere escuchar más, me parece.

JP: Claro, o sea, con Juan no tenés algo que lo saque lo distraiga.

1: No, no, porque siempre prefiere hacer eso cuando está en sus tiempos de ocio,

JP: Claro.

1: Porque después él tiene su vida, sus cosas, su rutina.

JP: Y en base a esto, ¿qué recursos sentís que te harían falta o necesitas para mejorar este acompañamiento de tus hijos?

1: Y en realidad es como un poco delirante lo que me gustaría, porque me gustaría como afuera que existe, que por ejemplo no puedan usar aplicaciones hasta los 16 años, por ejemplo. De hecho, que no tengan celular hasta los 16 años, como existe afuera, como acá no existe, medio que hay autorregularlo.

JP: ¿Sabías que existe poner como tiempo en algunas aplicaciones?

1: Sí, sí, sí. Eso yo lo tengo puesto.

JP: Ah, bueno, eso es una estrategia también.

1: Eso ayuda. No es todo ni ahí, pero ayuda, colabora.

JP: Obvio.

1: Lo que más me cuesta es poner límite.

JP: Okey.

1: Y es un problema actual en la actualidad de mi casa. Y por lo que escucho por fuera también, eh, me gustaría que no existan las aplicaciones, los jueguitos, que sé que es utópico lo que estoy diciendo, pero que no existan. No sé.

JP: Está bien.

1: sé que existen y sé que es un problema ya de cada casa y de cada familia, ¿no? Y uno tiene que poner límite como pone en cualquier otro ámbito, pero no deja de ser muy difícil.

JP: ¿Y cómo es la distribución del límite? como que quizás estás más vos en los momentos que ellos están libres cuando llegan del colegio y ponés más vos el límite, pero a la noche se distribuyen los roles?

1: Mira, ellos saben que hay momentos que no existe el celular. Por ejemplo, se merienda y el celular ni siquiera está en la mesa. Se cena y el celular no está en la mesa.

JP: Está bueno eso.

1: Se van al baño. Ahora hace poco implementé que cuando van al baño a hacer el 2 y que tardan más no se llevan el celular porque si en vez de estar 20 minutos están 40 con el celular. Cuando se bañan no. A veces lo quieren para música, trato de que no, porque también los teléfonos se hacen bolsa con el vapor.

JP: Claro.

1: Entonces, como que de a poco voy recortando esos momentos, y cuando están sin mí les escribo, bueno, a dormir. Bueno, ponete una película, o ya es tarde. Como que voy intentando dentro de lo posible controlar un poco yo, un poco mi marido.

JP: Claro. Y a tu marido también le cuesta poner el límite?

1: Sí, a los dos nos cuesta poner el límite. La verdad que a los dos, lo que pasa que yo se los repito 300 veces por día y Mariano 100, entonces es más fácil con él que conmigo, pero a los dos nos cuesta poner el límite.

JP: Genial, muchas gracias por tomarte el tiempo de tener la entrevista conmigo. ¿Algo mas que te quedó pendiente por decir?

1: Sí, creo que uno trata de utilizar todos los recursos. Creo que es un mal universal. Es mucho más fácil no poner límite que poner límite, con lo cual me encuentro en una situación muchas veces complicada. Muy pocas veces hago la vista gorda cuando necesito hacer cosas y sé que es un recurso, pero no lo veo como un recurso positivo. No lo veo ni siquiera como un recurso positivo ni para el estudio.

JP: Lo tenés muy presente el tema.

1: Sí, me saca. Inclusive, por ejemplo, este año en el colegio salió esta ley de que tienen que sacarles el celular.

JP: Sí.

1: En realidad se los tienen que sacar y dejarlos en un canastito como en muchos colegios. En el colegio de mis hijos no se lo sacan, pero no se los dejan usar. Lo usan a escondidas y lo usan igual y lo usan en el baño y me escriben cada dos por tres, "Mamá, tal cosa, mamá tal otra." Me saca. Sí, realmente me saca. Estoy muy pendiente del celular. Es una frase que se repite mucho en mi casa: "suelten el celular, suelten el celular". Luchamos contra eso. Es un mal. Pero bueno, también entendemos que es una realidad y entendemos que es un recurso que los chicos usan. No me molesta el celular, obviamente para todo. Sí me molesta para determinadas funciones más que otras. A ver, si están haciendo una tarea y están en el chat, o inteligencia artificial y todo eso, no estoy como una loca diciéndoles que suelten el celular, pero por ejemplo TikTok sí.

JP: Claro, cuando es más de ocio.

1: Sí y aparte me pone muy nerviosa las cosas que ven, porque ni siquiera ven algo que les nutre, no es que me pone nerviosa que estén mirando una película, una serie, me pone muy

nerviosa todo lo recreativo que lo siento como muy vacío. Cuando lo veo, no puedo creer lo que miran. Eso básicamente.

JP: Bueno, Muchas gracias por tomarte el tiempo.

1: Gracias a vos.

ENTREVISTA 2:

JP: Bueno, muchas gracias por tomarte el tiempo para participar de esta entrevista. Como te comenté, forma parte de mi tesina y busca conocer cómo perciben los cuidadores el acompañamiento de la regulación emocional de sus hijos frente al uso de tecnologías. Para empezar, ¿cómo percibís el impacto del uso de tecnologías en la regulación emocional de tu hija?

2: No tengo dudas de que el impacto es negativo. Creo que inhibe emociones. Es como que cuando están con el dispositivo no sienten sueño, hambre ni aburrimiento. Quedan totalmente tomados por el dispositivo y les cuesta conectarse con lo que les está pasando.

JP: Claro. Cuando decís que inhibe emociones, ¿a qué te referís exactamente?

2: A que parece que dejan de registrar lo que sienten. Pueden estar cansados o tener hambre y seguir mirando la pantalla sin darse cuenta. Como que el dispositivo ocupa toda su atención.

JP: Entiendo. Y cuando llega el momento de dejar de usar el dispositivo, ¿qué dificultades percibís al acompañar esa situación?

2: Considero que es algo adictivo. No es una actividad que se deje de hacer por sí misma. Siempre hay que intervenir para que la cambien por otra. No es que espontáneamente dicen “bueno, ya está”. Generalmente hace falta que un adulto intervenga.

JP: ¿Y cómo suele reaccionar tu hija cuando le pedís que deje el dispositivo?

2: Le cuesta. Por eso digo que siempre hay que intervenir. Si fuera por ella seguiría usando el dispositivo por más tiempo.

JP: ¿Qué emociones te genera a vos atravesar esas situaciones?

2: Me genera mucha bronca, angustia y desesperación. No solamente cuando veo a mi hija con el dispositivo, sino también a otros niños.

JP: ¿Hay alguna situación en particular que te genere más preocupación?

2: Sí. Me preocupa mucho cuando están con otros chicos y, en lugar de interactuar entre ellos, cada uno está con su propio dispositivo. Me da la sensación de que se pierden momentos de encuentro y de juego compartido.

JP: Claro. Frente a esas situaciones, ¿qué estrategias solés utilizar para acompañarla?

2: La verdad es que no tengo estrategias. Lo único que hago es retirar el dispositivo.

JP: ¿Sentís que esa medida funciona?

2: Es lo que hago en el momento, pero no diría que es una estrategia elaborada. Simplemente retiro el dispositivo porque considero que hay que cortar con el uso.

JP: Y pensando en recursos o herramientas que podrían ayudarte en este acompañamiento, ¿qué sentís que te haría falta?

2: Me parece importante poder hablar de lo que ven. Preguntarles qué vieron, qué les llamó la atención, qué dudas o miedos les surgieron a partir de eso.

JP: O sea, generar más espacios de conversación sobre los contenidos que consumen.

2: Exactamente. Creo que eso podría ayudar a comprender mejor qué les pasa y acompañarlos más.

JP: Perfecto. Muchas gracias por compartir tu experiencia y por tomarte el tiempo para esta entrevista.

2: De nada.

ENTREVISTA 3:

JP: Buenas! ¿Cómo estás? muchas gracias por querer participar.

3: Gracias por invitarme, es muy interesante el tema y muy hablado ultimamente.

JP: Sí, la verdad que sí. Como te comenté, esta entrevista forma parte de mi tesina y busca conocer cómo perciben los cuidadores el acompañamiento de la regulación emocional de sus hijos frente al uso de tecnologías. Para empezar, ¿cómo percibís el impacto del uso de tecnologías en la regulación emocional de tus hijos?

3: Creo que tiene un impacto bastante grande y negativo. La emoción más notoria que veo es la ansiedad y, por momentos, también el enojo y la frustración.

JP: ¿Sentís que esto ocurre con cualquier dispositivo o hay diferencias según la tecnología que utilizan?

3: Depende mucho del objeto tecnológico que estén usando. Por ejemplo, la Playstation les genera mucha más adrenalina que el celular. La pantalla es más grande, los colores son más brillantes y los juegos son más energizantes.

JP: Claro, ¿Y notás diferencias entre tus hijos?

3: Sí, totalmente. También depende de la edad. Mi hijo de 7 años todavía no sabe manejar bien sus frustraciones y lo padece mucho más que el de 11. El más grande tiene más herramientas para regularse, aunque también se enoja cuando tiene que dejar de jugar.

JP: ¿Qué dificultades percibís al acompañar la regulación emocional de tus hijos frente al uso de tecnologías?

3: Una de las principales dificultades es que no respetan mis pedidos cuando les digo que apaguen o dejen los aparatos electrónicos.

JP: Entiendo, ¿Qué suele pasar cuando les pedís que los apaguen?

3: Me vuelvo insistente porque no responden al primer pedido y ahí empiezan los berrinches, las discusiones y los enojos.

JP: ¿Hay algún motivo que aparezca con frecuencia en esas discusiones?

3: Sí, sobre todo cuando están jugando. Muchas veces se enojan porque no pueden terminar "la partida" del juego y quieren seguir un rato más.

JP: Aja, ¿Qué emociones experimentás vos en esas situaciones?

3: Principalmente impotencia cuando la discusión sube de tono y no noto respuesta de su parte. También enojo porque siento que no respetan los límites que intento imponer. Y por momentos cansancio, porque son situaciones que se repiten bastante.

JP: Y frente a estas situaciones, ¿qué estrategias utilizás para acompañar la regulación emocional de tus hijos?

3: Una estrategia que utilizo es anticiparles que en breve tienen que apagar. Entonces ya se van haciendo a la idea y no los tomo por sorpresa.

JP: ¿Sentís que eso ayuda?

3: Sí, generalmente ayuda bastante. También les digo que si no respetan los límites de tiempo que habíamos pactado, la próxima vez no voy a dejarlos jugar.

JP: ¿Tienen algunas reglas establecidas en casa respecto al uso de pantallas?

3: Si sí, para evitar peleas tenemos una regla bastante clara: la Playstation se puede usar los fines de semana, los feriados o cuando viene algún amigo a jugar. El resto de los días no.

JP: ¿Y cómo funciona esa regla?

3: La verdad es que funciona muy bien porque ya saben cuáles son los momentos permitidos y cuáles no.

JP: Claro está bueno eso. Por otro lado, pensando en recursos o herramientas que podrían ayudar a mejorar este acompañamiento, ¿qué consideras necesario?

3: Creo que sería importante que en las escuelas se hable más de los efectos adversos que puede tener el uso excesivo de las pantallas.

JP: Okey, ¿Algo más que consideres importante?

3: Sí. También me parece que los padres y las madres deberíamos ponernos más de acuerdo respecto a la edad en que un niño puede acceder a tener un celular.

JP: ¿Qué opinas de las herramientas de control parental? Por ejemplo los tiempos regulados por el celular.

3: Me parecen muy necesarias. Por ejemplo, en Instagram se puede controlar la cantidad de tiempo de uso y eso ayuda a evitar el uso automático o sin sentido.

JP: ¿Y qué lugar tiene el ejemplo de los adultos en todo esto?

3: Para mí es fundamental. Tenemos que ser un ejemplo para ellos y evitar hacer justamente aquello que les estamos pidiendo que no hagan.

JP: Claro.

3: También creo que es importante ayudarlos a entender que la tecnología sin límites puede hacerles mal. No se trata solamente de prohibir, sino también de explicar.

JP: Perfecto. ¿Algo más que quieras agregar?

3: No, creo que dije todo.

JP: Muchas gracias por compartir tu experiencia y ayudarme con la entrevista.

3: De nada, muy interesante todo, es para seguir desarrollando.

ENTREVISTA 4:

JP: Antes que nada, gracias por tomarte este rato. La idea es que conversemos de manera relajada sobre cómo vivís vos el tema de las tecnologías con tus hijos. No hay respuestas correctas o incorrectas, me interesa conocer tu experiencia.

4: Dale, perfecto.

JP: Para arrancar, cuando pensás en las tecnologías y en el uso que hacen tus hijos, ¿qué impacto sentís que tienen en ellos?

4: Yo los veo bastante desconectados del mundo exterior. Es algo que me preocupa.

JP: ¿Desconectados en qué sentido?

4: Como que cada vez les cuesta más interesarse por otras cosas. Siento que hay muy poco aporte, tanto en lo educacional como en lo espiritual. Todo se vuelve más superficial, más chato.

JP: ¿Te pasa de compararlo con cómo era antes o con otras actividades que hacían?

4: Sí, totalmente. Antes se entretenían más jugando, leyendo o simplemente estando con otros chicos. Ahora muchas veces lo primero que buscan es una pantalla.

JP: ¿Y cómo es para vos acompañar eso en el día a día?

4: Difícil. Sobre todo porque hoy la tecnología también forma parte de la vida social de ellos. Si uno pone demasiados límites, sienten que se quedan afuera de lo que hacen sus amigos.

JP: Claro, como que no es solamente el dispositivo en sí.

4: Exacto. Muchas veces te dicen que todos los demás tienen acceso o que todos están hablando de algo que vieron. Entonces hay una presión que antes no existía.

JP: ¿Pudieron encontrar alguna forma de manejarlo en casa?

4: Sí, por suerte sí. Nos costó, pero pudimos trabajar bastante el tema y establecer un límite de tiempo para el uso de la tecnología.

JP: ¿Y lo aceptaron fácilmente?

4: No al principio. Hubo discusiones y resistencia, pero con el tiempo se fueron acostumbrando.

JP: ¿Qué suele pasar cuando llega el momento de cortar?

4: Se ponen nerviosos. Bastante irritables, diría.

JP: ¿Eso te sigue pasando aunque ya tengan reglas claras?

4: Sí, porque una cosa es saber que existe la regla y otra es que les guste. Cuando les quiero sacar el dispositivo o les digo que se terminó el tiempo, aparece el enojo.

JP: ¿Y después cómo sigue la situación?

4: Lo curioso es que después de un rato se olvidan. En ese momento parece que es un drama enorme, pero después terminan haciendo otra cosa y se les pasa.

JP: ¿Qué tipo de cosas?

4: Salir, jugar, hablar con alguien, alguna actividad familiar. Cuando logran salir de la pantalla se conectan con otras actividades que considero mucho más sanas.

JP: Entonces pareciera que la dificultad está más en la transición.

4: Exactamente. El problema es soltarlos, no tanto lo que viene después.

JP: ¿Hay algo que hagas especialmente para ayudarlos en esos momentos?

4: Principalmente poner límites de tiempo y estar atento a lo que miran.

JP: ¿Te preocupa más la cantidad de horas o el contenido?

4: Las dos cosas, pero creo que el contenido es muy importante. No es lo mismo usar una herramienta que les aporte algo que estar consumiendo cualquier cosa.

JP: Si tuvieras que pensar en recursos que podrían ayudar a las familias con este tema, ¿qué dirías?

4: Primero entender que la tecnología no es buena ni mala por sí misma. Como toda herramienta tiene cosas positivas y negativas.

JP: ¿Qué sería lo positivo?

4: Que hay aplicaciones y recursos que realmente pueden enriquecer el intelecto. Eso sí me parece valioso.

JP: ¿Y qué cambiarías?

4: Las redes sociales. Sinceramente creo que son de las cosas más perjudiciales.

JP: Veo que tenés una postura bastante clara con respecto a eso.

4: Sí, totalmente. Si fuera por mí, las cancelaría. Creo que generan muchos problemas y muy pocos beneficios para los chicos.

JP: ¿Hay algo más que te parezca importante agregar y que no te haya preguntado?

4: Sí. Creo que muchas veces los adultos nos acostumbramos tanto a las pantallas que dejamos de ver cuánto afectan los vínculos y el interés por otras actividades. Para mí ese es el punto que más me preocupa.

JP: Perfecto. Te agradezco mucho el tiempo y todo lo que compartiste.

4: No, por favor. Ojalá sirva para tu trabajo.