



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Efectividad de las intervenciones familiares para reducir el uso excesivo
de pantallas en preescolares: revisión sistemática

María Teresa Guillermo Cabrera

Martha Cobos Cali. PhD

Cuenca - Ecuador

2025

Dedicatoria

Quisiera dedicar este trabajo de titulación a todas las personas que han estado a mi lado a lo largo de este proceso. En especial, a mi familia, por su amor incondicional, por alentarme a seguir adelante con perseverancia.

Agradecimiento

Expreso mi agradecimiento a mi directora de tesis por su guía y compromiso a lo largo de este proceso. A mi familia por su amor, paciencia y esfuerzo.

Resumen

El avance tecnológico y las diversas dinámicas familiares actualmente generan un uso excesivo de pantallas en la etapa preescolar afectando su desarrollo. El objetivo fue evaluar la efectividad de las intervenciones familiares para reducir el uso de pantallas en preescolares. Se realizó una revisión sistemática siguiendo la guía PRISMA; con las palabras claves: intervenciones familiares, autoeficacia parental, uso de pantallas, preescolares, autoeficacia parental, en Scopus, Web of Science, Trip DataBase y Scielo. Se analizaron 11 artículos completos. 3 se basaron en la teoría social cognitiva, 9 de aprendizaje social, 1 en mindfulness y 1 en el modelo educativo parental. 9 mostraron que son efectivas, el 82% correspondió a un tipo de intervención familiar y el 18% a una intervención educativa parental. La mayor efectividad se dio con la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura con un 66.7% y en la Teoría Social Cognitiva de Bandura con un 33.3% . 2 intervenciones no demostraron efectividad, la una se basó en mindfulness y la otra en el modelo educativo parental. Se concluye que los programas de aprendizaje social y social cognitivo de Bandura promueven hábitos tecnológicos saludables en los preescolares.

Palabras Clave

Intervenciones familiares, autoeficacia parental, uso de pantallas, preescolares

Abstract

Technological advances and diverse family dynamics currently lead to excessive screen use in preschoolers, affecting their development. The objective was to evaluate the effectiveness of family interventions in reducing screen use in preschoolers. A systematic review was conducted following the PRISMA guidelines, using the keywords: family interventions, parental self-efficacy, screen use, preschoolers, in Scopus, Web of Science, Trip Database, and Scielo. Eleven full articles were analyzed. Three were based on social cognitive theory, nine on social learning, one on mindfulness, and one on the parental education model. Nine showed that they are effective, with 82% corresponding to a type of family intervention and 18% to a parental education intervention. The greatest effectiveness was found in Bandura's social learning theory with 66.7% and Bandura's social cognitive theory with 33.3%. Two interventions did not demonstrate effectiveness, one based on mindfulness and the other on the parental educational model. It is concluded that Bandura's social learning and social cognitive programs promote healthy technological habits in preschoolers.

Keywords

Family interventions, parental self-efficacy, screen use, preschoolers