

Prevención del uso problemático de tecnologías en adolescentes mediante un programa breve de inteligencia emocional

(Rey, L y Sánchez-Moreno, V)





PROYECTO MEET : Mejorando la Educación Emocional para el uso de las TIC

(PID2020-117006RB-I00)
(PPRO-CTS1048-G-2023)

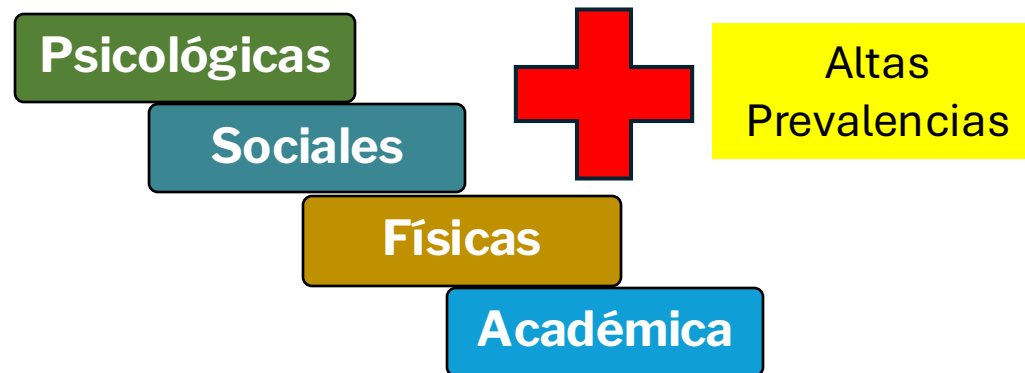
Surge ante la demanda de soluciones eficaces del uso problemático de las nuevas tecnologías y sus consecuencias negativas

Uso problemático de las TIC

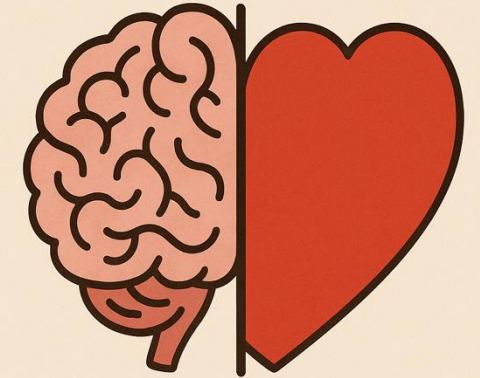
Uso de Internet, dispositivos o aplicaciones digitales de naturaleza excesiva, impulsiva o peligrosa, y que resulta en consecuencias negativas a nivel físico, social, emocional o funcional

(Cai et al., 2023; Elhai et al., 2021)

Consecuencias del uso problemático



(Andrade et al., 2021; Ballester-Tarín et al., 2018; Boer et al., 2020; Carbonell et al., 2018; Meng et al., 2022; OEDA, 2023).



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad que permite:

- Identificar
- Percibir
- Comprender
- Regular las emociones

(Mayer et al., 2016; Mayer y Salovey, 1997)

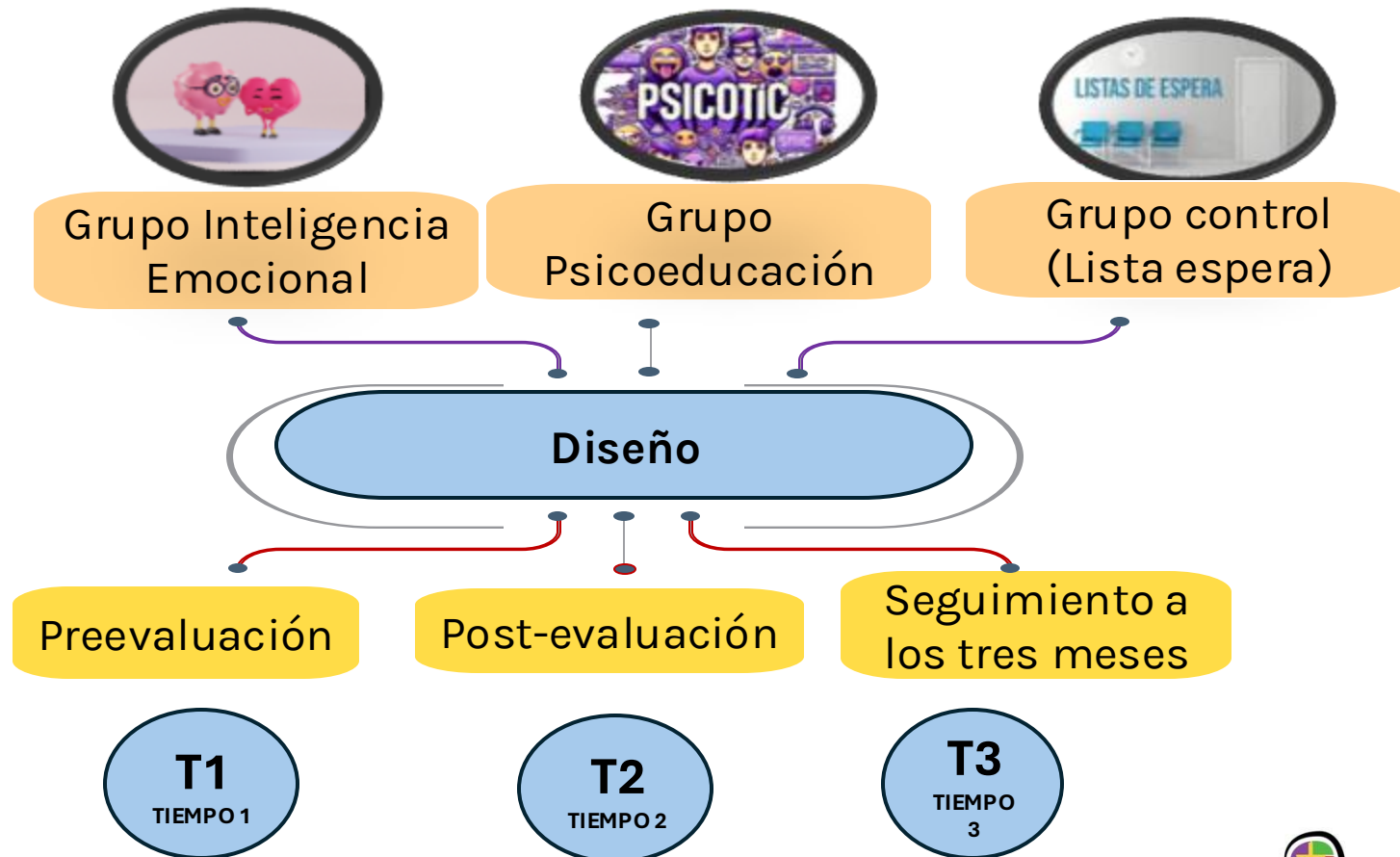


¿Será efectivo un programa de **entrenamiento en habilidades emocionales** para reducir el uso problemático de las tecnologías en adolescentes?



Mejoras

- *Tamaños de muestra pequeños
- *Heterogeneidad muestral
- *Variabilidad de contenido/claridad
- *Falta de seguimiento
- *Duración
- *Control de interacción de condiciones cuasi-experimentales





PARTICIPANTES

Tipo de diseño



Cuasiexperimental con medidas pre-post-seguimiento

663 (508-T2 y 424-T3)

IE: T1=204 T2=154 T3=114

P.E. : T1=240 T2=187 T3=166

CONTROL: T1=219 T2=167 T3=144

Grupo de IE (N=114)

Grupo Psicoeducación (N=166)

Grupo Control (N=144)

Criterios éticos (94-2021-H)



Edad media

14 años

DT=1.43

Rango: 12-16 años

Nivel educativo



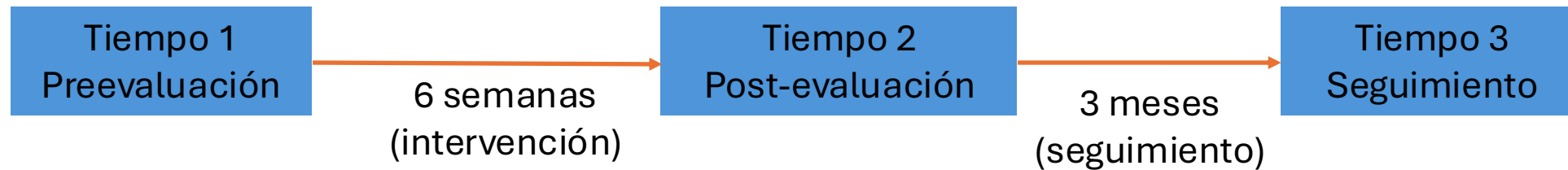
3 centros de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato y Formación profesional: 1 centro por condición cuasiexperimental

*Consentimiento informado padres/madres/tutores legales
*Confidencial, anónimo y voluntario



VARIABLES E INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO

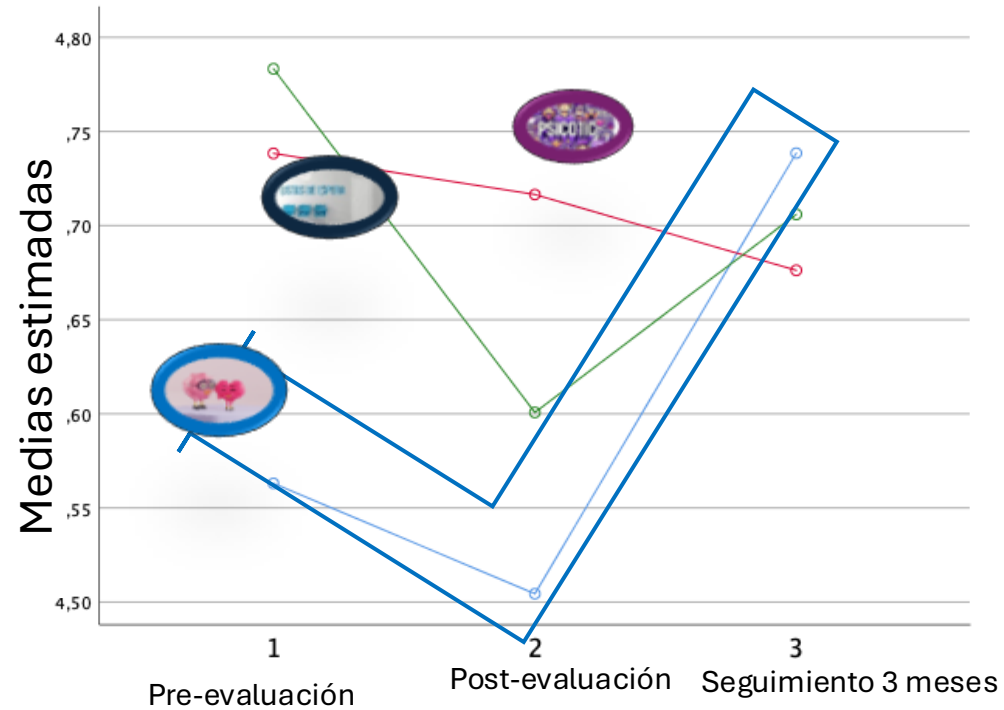
- **Inteligencia emocional: WLEIS-S (Extremera et al., 2019)**
- **Uso problemático de Internet: IAT (Young, 1998)**
- **Uso problemático del teléfono móvil: SAS (Kwon, Kim, et al., 2013)**
- **Uso problemático de redes sociales: BSMAS (Arrivillaga et al., 2024)**



Grupo de intervención en IE	Grupo de intervención en psicoeducación
Número sesiones	Número de sesiones
6	6
Contenidos	Contenidos
<p><u>Sesión 1</u> Qué son el uso problemático de las tecnologías y el ciberacoso</p> <p><u>Sesiones de 2-5</u> Qué son y cómo desarrollar la percepción, comprensión y regulación emocional interpersonal e intrapersonal en el contexto del uso problemático de las tecnologías y el ciberacoso</p> <p><u>Sesión 2</u>: Percepción emocional en los contextos de uso problemático de las TIC y ciberacoso</p> <p><u>Sesión 3</u>: Comprensión emocional en los contextos de uso problemático de las TIC y ciberacoso</p> <p><u>Sesión 4</u>: Regulación emocional ante el uso problemático de las TIC</p> <p><u>Sesión 5</u>: Regulación emocional ante el ciberacoso</p> <p><u>Sesión 6</u> Integración de conocimientos de todas las sesiones</p>	<p><u>Sesiones de 1-3</u> Uso problemático</p> <ul style="list-style-type: none"> *Características que lo definen *Prevalencias tras la pandemia *Factores de riesgo *Principales indicadores de uso problemático *Síntomas asociados *Actuaciones para prevenir o reducir el uso problemático <p><u>Sesiones de 4-5</u> Ciberacoso</p> <ul style="list-style-type: none"> *Características y Roles implicados *Consecuencias para la salud física y mental *Comportamientos de riesgo *Actuaciones para prevenir o gestionar una situación de ciberacoso <p><u>Sesión 6</u> Integración de conocimientos de todas las sesiones</p>
Estructura de las sesiones	Estructura de las sesiones
Presentación contenido teórico, realización de actividades, resumen, cierre y despedida	Presentación contenido teórico, realización de actividades, resumen, cierre y despedida
Formato actividades	Formato actividades
Papel y lápiz, role-play, juegos, material audiovisual, preguntas de reflexión y discusión	Papel y lápiz, role-play, juegos, material audiovisual, preguntas de reflexión y discusión



Resultados principales IE



Diferencia de puntuaciones en los grupos a lo largo del tiempo en la Variable IE

Grupos	Tiempo 1 M (DT)	Tiempo 2 M (DT)	Tiempo 3 M (DT)	T1-T2		T1-T3		T2-T3	
				Df.M	p	Df.M	p	Df.M	p
IE	4.56 (.09)	4.50 (.11)	4.73 (.11)	.06	1	.17	.10	-.23	.02
PsicoE.	4.74 (.08)	4.74 (.09)	4.67 (.09)	.02	1	.06	1	.04	1
Control	4.78 (.08)	4.60 (.10)	4.70 (.10)	.18	.06	.07	.92	-.10	.58

Nota. IE = Grupo de intervención en Inteligencia Emocional; PsicoE. = Grupo de intervención en Psicoeducación; Control = Grupo control; T1 = Tiempo 1; T2 = Tiempo 2; T3 = Tiempo 3; M (DT) = Media (Desviación Típica); Df.M = Diferencias de medias.

Grupo de IE

Inteligencia Emocional
Seguimiento 3 meses

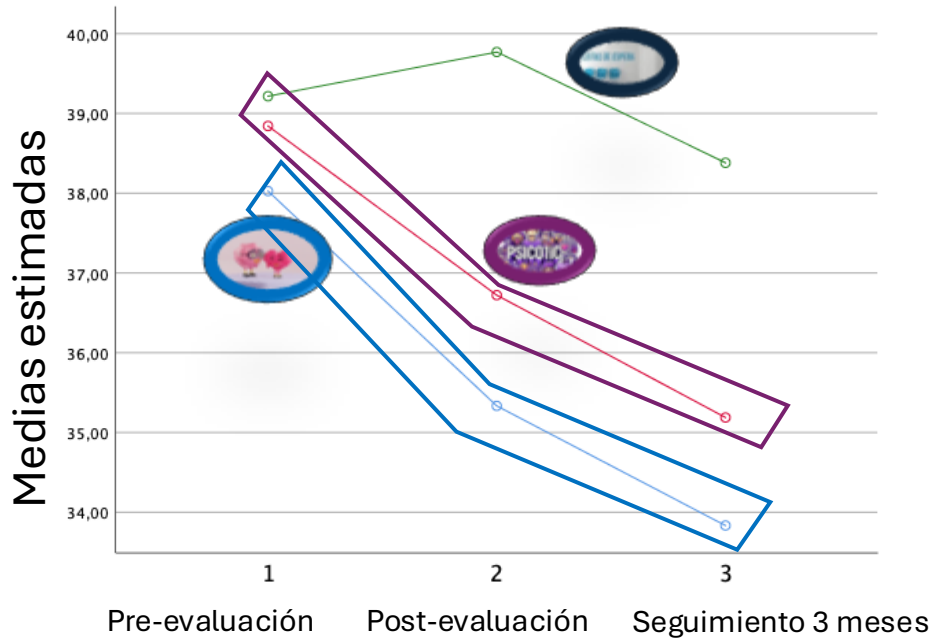
Grupo de Psicoeducación y lista espera

No cambios



Resultados principales

Uso problemático internet



Uso problemático de internet
Entre la primera medición y las siguientes, pero no entre la segunda y la tercera. Se produce una estabilización de los resultados pasado el tiempo de intervención

Diferencia de puntuaciones en los grupos a lo largo del tiempo en la Variable IE

Grupos	Tiempo 1 M (DT)	Tiempo 2 M (DT)	Tiempo 3 M (DT)	T1-T2		T1-T3		T2-T3	
				Df.M	p	Df.M	p	Df.M	p
IE	38.03 (1.05)	35.33 (1.07)	33.83 (1.03)	2.69	.02	4.19	.00	1.50	.25
PsicoE.	38.84 (.87)	36.72 (.89)	35.18 (.85)	2.12	.03	3.65	.00	1.53	.10
Control	39.21 (.95)	39.77 (.97)	38.88 (.93)	-.55	1	.83	1	1.38	1

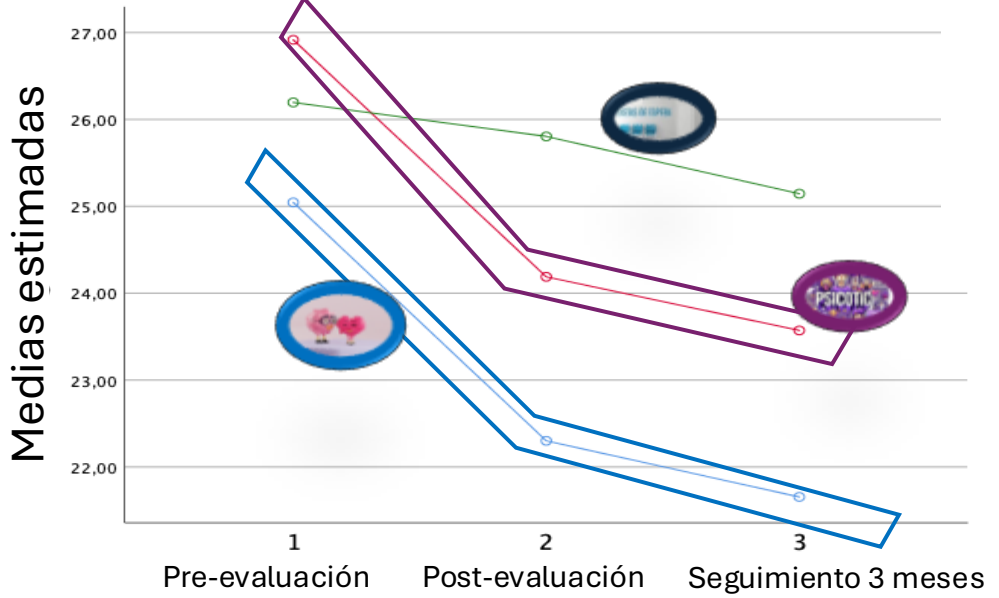
Nota. IE = Grupo de intervención en Inteligencia Emocional; PsicoE. = Grupo de intervención en Psicoeducación; Control= Grupo control; T1 = Tiempo 1; T2 = Tiempo 2; T3 = Tiempo 3; M (DT) = Media (Desviación Típica); Df.M = Diferencias de medias.

➤ Intervenir en IE es más efectivo que simplemente psicoeducar



Resultados principales

Uso problemático Móviles



Grupo de Psicoeducación Grupo de IE

Uso problemático de móviles

Entre la primera medición y las siguientes, pero no entre la segunda y la tercera. Se produce una estabilización de los resultados pasado el tiempo de intervención

Diferencia de puntuaciones en los grupos a lo largo del tiempo en la Variable IE

Grupos	Tiempo 1 M (DT)	Tiempo 2 M (DT)	Tiempo 3 M (DT)	T1-T2		T1-T3		T2-T3	
				Df.M	p	Df.M	p	Df.M	p
IE	25.04 (.97)	22.30 (.94)	21.65 (.87)	2.74	.00	3.39	.00	.64	1
PsicoE.	26.92 (.83)	24.19 (.75)	23.57 (.75)	2.27	.00	3.34	.00	.62	.93
Control	26.20 (.88)	25.80 (.85)	25.14 (.80)	.39	1	.66	.92	.65	.91

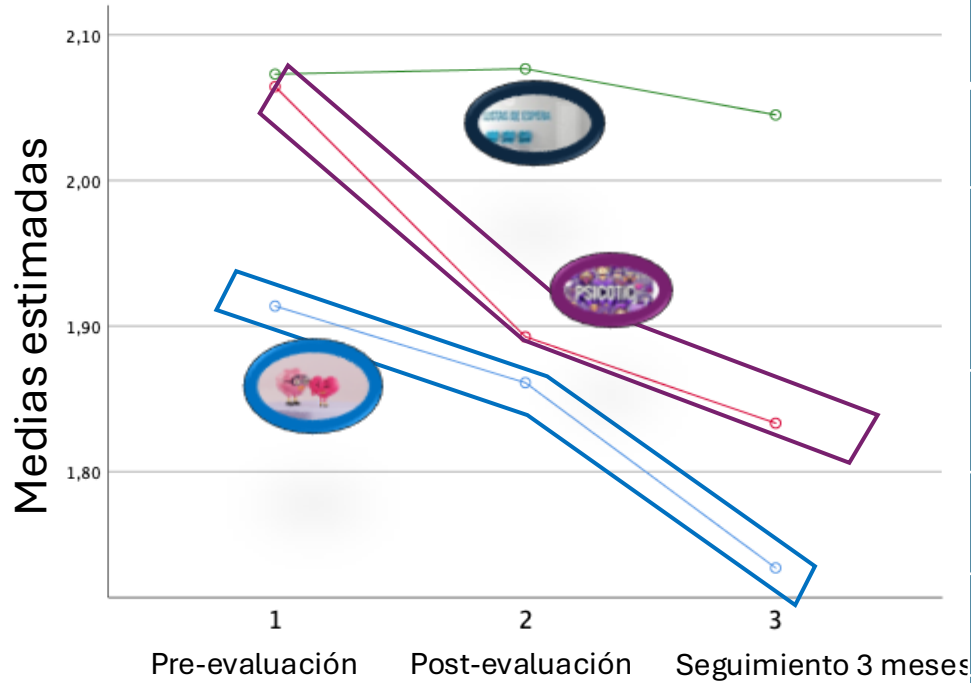
Nota. IE = Grupo de intervención en Inteligencia Emocional; PsicoE. = Grupo de intervención en Psicoeducación; Control= Grupo control; T1 = Tiempo 1; T2 = Tiempo 2; T3 = Tiempo 3; M (DT) = Media (Desviación Típica); Df.M = Diferencias de medias.

➤ Intervenir en IE es más efectivo que simplemente psicoeducar



Resultados principales

Uso problemático Redes Sociales



Diferencia de puntuaciones en los grupos a lo largo del tiempo en la Variable IE									
Grupos	Tiempo 1 M (DT)	Tiempo 2 M (DT)	Tiempo 3 M (DT)	T1-T2		T1-T3		T2-T3	
				Df.M	p	Df.M	p	Df.M	p
IE	1.91 (.07)	1.86 (.07)	1.73 (.07)	.05	1	.18	.01	.12	.12
PsicoE.	26.92 (.83)	24.19 (.75)	23.57 (.75)	.17	.00	.23	.00	.06	.77
Control	26.20 (.88)	25.80 (.85)	25.14 (.80)	-.00	1	.03	.92	.03	.91

Nota. IE = Grupo de intervención en Inteligencia Emocional; PsicoE. = Grupo de intervención en Psicoeducación; Control= Grupo control; T1 = Tiempo 1; T2 = Tiempo 2; T3 = Tiempo 3; M (DT) = Media (Desviación Típica); Df.M = Diferencias de medias.

➤ Ambas intervenciones son efectivas en momentos diferentes



Conclusiones

➤ Dar formación/información sobre el Uso Adecuado/Problemático de las Tecnologías y entrenar en Inteligencia Emocional es **eficaz para reducir el uso problemático de las tecnologías, frente a no hacer nada**

➤ Entrenar en Inteligencia Emocional es eficaz para disminuir el Uso Problemático de internet, móviles y redes sociales y además más eficaz que dar Formación/información sobre el fenómeno

En el **uso problemático de redes sociales**: Programas más centrados en transmitir información = más efectivos a corto plazo // Programas en IE = más efectivos a largo plazo

Limitaciones

- Zona geográfica
- Actividades para casa
- Control de aplicación habilidades emocionales en contextos naturales

Líneas futuras

- Incorporar IE como medida de prevención curricularmente
- Combinar Psicoeducación y entrenamiento emocional
- Formadores parecidos a los participantes



1th INTERNATIONAL CONGRESS OF CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

MÁLAGA
SPAIN

19-22
NOVEMBER
2025

¡Muchas gracias por vuestra atención!

Lourdes Rey Peña
lrey@uma.es

Victor Sánchez-Moreno
victorsanchez@uma.es

@Lab_Positive

www.appliedpositivelab.com



aitana

CENTRO DE
INVESTIGACIÓN
DE LA INFANCIA Y
LA ADOLESCENCIA



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

uma.es



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA
Universidad de Málaga

Proyecto PID2020-
117006RB-I00 financiado por



Proyecto PPRO-CTS1048-
G-2023 financiado por



CTS-1048G-FEDER



Ayuda FPU23/03374 financiada por

