

# **La relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes sociales**

---

## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

Universidad de Salamanca. Facultad de Psicología.

Grado en Psicología.



**VNiVERSIDAD  
D SALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

**Autora: Irene Alonso Real**

**Tutora: María Teresa Vega Rodríguez**

**En Salamanca, a junio de 2024**

## **Declaración de autoría**

Declaro que he redactado el trabajo “*La relación entre la inteligencia emocional y el uso problemático de las redes sociales.*” para la asignatura de Trabajo Fin de Grado en el curso académico 2023/2024 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes bibliográficas citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, a 3 junio de 2024.

Firmado:

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop at the top, followed by several smaller, connected strokes that form the letters of the name.

Irene Alonso Real

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO</b> .....	6
<b>1.2. MARCO TEÓRICO/ FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	8
<b>1.2.1. Inteligencia emocional</b> .....	8
<b>1.2.1.1. Nacimiento y desarrollo de la inteligencia emocional</b> .....	8
<b>1.2.1.2. Modelos de la inteligencia emocional</b> .....	9
<b>1.2.1.3. Modelo de habilidad de Salovey y Mayer</b> .....	10
<b>1.2.1.3.1. Modelo inicial de Salovey y Mayer, 1990</b> .....	10
<b>1.2.1.3.2. Modelo revisado de Mayer y Salovey, 1997</b> .....	11
<b>1.2.1.4. Manejo de las emociones</b> .....	13
<b>1.2.2. Redes sociales</b> .....	14
<b>1.2.2.1. Origen, definición y desarrollo de las redes sociales</b> .....	14
<b>1.2.2.2. Panorama digital (2023)</b> .....	15
<b>1.2.2.3. Redes sociales y sociedad</b> .....	16
<b>1.2.2.4. Uso problemático</b> .....	17
<b>1.2.3. Inteligencia emocional y uso problemático de las redes sociales</b> .....	19
<b>1.2.3.1. Modelo cognitivo-conductual del uso problemático generalizado de Internet de Caplan, 2010</b> .....	20
<b>1.3. OBJETIVOS</b> .....	23
<b>2. METODOLOGÍA</b> .....	24
<b>2.1. PARTICIPANTES</b> .....	24
<b>2.3. PROCEDIMIENTO</b> .....	26
<b>2.4. ANALISIS ESTADÍSTICOS</b> .....	26
<b>3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	27
<b>3.1. RESULTADOS</b> .....	27
<b>3.2. DISCUSIÓN</b> .....	33
<b>4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA</b> .....	38
<b>4.1. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA</b> .....	38
<b>4.2. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	40
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	42
<b>6. ANEXOS</b> .....	49
<b>6.1. ANEXO I</b> .....	49
<b>6.2. ANEXO II</b> .....	53

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. ....	11
Figura 2. ....	12
Figura 3. ....	20
Figura 4. ....	23

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	14
Tabla 2 .....	28
Tabla 3 .....	28
Tabla 7 .....	30
Tabla 8 .....	31
Tabla 9 .....	31
Tabla 11 .....	32
Tabla 12 .....	33
Tabla 4 .....	53
Tabla 5 .....	54
Tabla 6 .....	54
Tabla 10 .....	55

## RESUMEN

El crecimiento y expansión de las nuevas tecnologías ha dado paso a nuevas formas de comunicación y socialización, surgiendo de esta manera plataformas como las redes sociales. Las líneas de investigación actuales tratan de comprender los riesgos de un mal uso de estas, debido a la alta prevalencia de consecuencias negativas observadas en diferentes esferas de la vida de los individuos que poseen un uso problemático. En este sentido, se destaca la idea de que la inteligencia emocional podría ser fundamental para entender la vulnerabilidad de los individuos ya que podría funcionar como un factor protector frente al desarrollo y padecimiento de problemas asociados con el uso problemático o, incluso, prevenir este tipo de uso.

El objetivo de esta investigación era analizar la relación entre la inteligencia emocional y el uso problemático, así como determinar los patrones de uso que puedan estar influyendo al tipo de empleo de las redes. Para ello, se elaboró un cuestionario aplicado a una muestra de 191 (146 mujeres y 39 hombres) de edades comprendidas entre los 18 y 28. En los resultados obtenidos, de manera general, no se observan relaciones entre la inteligencia emocional y el uso problemático. Sin embargo, en hombres si se observan correlaciones significativas. Con respecto a los patrones de uso, se observa que hay diferentes motivaciones que pueden llevar a un uso problemático. Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de seguir indagando en esta relación con el fin de encontrar hallazgos más concluyentes.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, uso problemático, redes sociales, patrones de uso, motivaciones.

## ABSTRACT

The growth and expansion of new technologies have given rise to new forms of communication and socialization, leading to the emergence of platforms such as social media. Current lines of research aim to understand the risks of misuse, due to the high prevalence of negative consequences observed in different areas of life for individuals with problematic use. In this regard, the idea that emotional intelligence could be fundamental in understanding individuals' vulnerability is highlighted, as it might function as a protective factor against the

development and experience of problems associated with problematic use, or even prevent this type of use.

The objective of this research was to analyze the relationship between emotional intelligence and problematic use, as well as to determine the usage patterns that may be influencing the type of social media use. To this end, a questionnaire was developed and administered to a sample of 191 participants (146 women and 39 men) aged between 18 and 28. In the general results obtained, no relationships were observed between emotional intelligence and problematic use. However, significant correlations were observed among men. Regarding usage patterns, different motivations that can lead to problematic use were identified. These results highlight the need for further investigation into this relationship to find more conclusive findings.

**Key words:** Emotional Intelligence, problematic use, social media, usage patterns, motivations.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO**

El avance de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) ha supuesto un antes y después en diversos ámbitos de la sociedad, eliminando las barreras de espacio y tiempo (Ikusi, 2020). Su repercusión se ha llegado a equiparar a “una revolución industrial”, siendo hoy parte de lo que se denomina la cuarta revolución industrial. Esta etapa se fundamenta en los nuevos avances que han surgido en estas últimas décadas, impulsándonos hacia lo que ahora se reconoce como la era digital (Villar-Mir, 2020).

Internet apareció aproximadamente en la década de los años 50 del siglo pasado y sigue presente en la actualidad, ofreciéndonos acceso ilimitado a una gran variedad de servicios (Abbate, 2008), entre los cuales nos centraremos en las redes sociales. Estas surgieron en torno a la primera década del siglo XXI (Fontecilla, 2021) y desde entonces han evolucionado de manera exponencial, al igual que el número de usuarios que las emplean de manera activa (Castañeda et al., 2011). Este crecimiento se debe a que las redes sociales nos ofrece facilidades en comunicación e intercambio de información, así como la creación de comunidades (Fontecilla, 2021).

Ante este crecimiento, ha surgido un gran interés en investigar sobre las redes sociales, indagando en su historia, beneficios riesgos y repercusiones del uso (Castañeda et al., 2011), lo que incluso ha dado lugar a la creación de un nuevo campo de investigación dentro del ámbito psicológico (Carbonell et al., 2012). Entender cómo se utilizan estas nuevas tecnologías es vital, dado que nos encontramos sumergidos en el “mundo virtual” (Prensky, 2001). La investigación actualmente trata de identificar, comprender y analizar los riesgos asociados al uso problemático de las redes (Echeburúa & Corral, 2010), con fin de prevenir su aparición, ya que estos están suponiendo una problemática social alarmante (Arrivillaga, Rey & Extremera, 2020).

En investigaciones recientes se está observando un aumento de la prevalencia de problemas relacionados con la salud mental derivados del uso problemático de Internet y, de forma más precisa, de las redes sociales (Navarro-Mancilla & Rueda-Jaimes, 2007; Martínez-Líbano et al., 2022). Muchos autores pretenden comprender estos problemas derivados del uso de Internet o de las

redes sociales desde diversos marcos de referencia, que comentaremos a continuación. En este sentido, se destaca la idea de que la inteligencia emocional podría ser fundamental para entender la vulnerabilidad de los individuos ante este tipo de problemas, ya que funcionaría como un factor protector frente al desarrollo y padecimiento de problemas asociados con el uso problemático o, incluso, previniendo este tipo de uso (Arrivillaga, Rey & Extremera, 2020; Arrivillaga et al., 2022; Vicente-Escudero et al., 2019).

Actualmente, los investigadores están explorando la relación entre características de índole emocional y el uso problemático de las redes sociales, proporcionando datos que indican que las personas vulnerables a experimentar emociones negativas, o con una sintomatología patológica previa, podrían recurrir a las redes sociales como una forma de evadirse o eliminar el malestar psicológico, volviéndose susceptibles a desarrollar problemas de uso y asociados a este (Arrivillaga, Rey & Pacheco, 2020; Bernal-Ruiz et al., 2021; Echeburúa & Requesens, 2012; Lin et al., 2017; Nesi et al., 2022; Pettoruso et al., 2020; Suissa, 2015). Los bajos niveles de regulación emocional podrían actuar como un factor de riesgo ante este uso problemático (Amendola et al., 2019; Arrivillaga et al., 2022; Caplan, 2010) y, a su vez, este uso problemático un intento de compensar los déficits de regulación emocional convirtiéndose en una “estrategia de afrontamiento” (Amendola et al., 2019; Hasan & Jaber, 2019; Hernández, 2019).

A pesar del auge de problemas asociados a las redes sociales y su impacto en adolescentes y adultos jóvenes (Anchundia-Garcia et al., 2023), existe una falta de consenso en cuanto a los criterios diagnósticos y la terminología que se debe emplear para delimitar este uso problemático (Valencia-Ortiz et al., 2021).

Por este motivo, y considerando la posible importancia que tendría la inteligencia emocional como factor protector ante este uso problemático de las redes sociales y otras consecuencias negativas asociadas (Arrivillaga, Rey & Extremera, 2020) es pertinente investigar la relación existente entre ambas, planteando así la siguiente investigación.

## **1.2. MARCO TEÓRICO/ FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La inteligencia emocional, en adelante IE, es un factor protector ante la aparición o padecimiento de trastornos psicológicos (Laporta Herrero et al., 2016). Además, como ya se ha mencionado anteriormente, es un factor importante a la hora de entender el uso problemático de las redes y de sus consecuencias. Por lo tanto, es necesario explorar los conceptos más relevantes asociados a la problemática planteada.

### **1.2.1. Inteligencia emocional**

Todos los individuos experimentamos emociones, las cuales son definidas como reacciones o respuestas a eventos, ya sean externos o internos, que involucran sistemas fisiológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales. Para tomar decisiones inteligentes ante estos eventos y comportarnos de una manera adecuada al contexto en el que nos encontremos, es preciso que las personas reconozcan la importancia que tienen las emociones, ya que son igual de relevantes que el pensamiento y la acción. La IE, por tanto, implica “la unión entre mente y corazón” (Greenberg, 2015; Salovey & Mayer, 1990). Debido a la relevancia que posee la IE en nuestro día a día, en los siguientes apartados se analizarán cuestiones cómo su origen, desarrollo, definición y principales planteamientos acerca de este constructo.

#### **1.2.1.1. Nacimiento y desarrollo de la inteligencia emocional**

El término IE es relativamente reciente y ha sido objeto de debate desde su surgimiento hasta la actualidad debido a la cantidad de modelos y mediciones que existen (Fernández-Berrocal et al., 2012; Jacobo & Rose, 2015). Sin embargo, al hablar de este constructo psicológico, es importante comprender sus inicios para entender cómo ha evolucionado con el tiempo y cómo se contextualiza en la actualidad.

La IE nace de la convergencia de dos tendencias históricas dentro del campo de la psicología. Esta es el resultado del cambio en las opiniones acerca de la “racionalidad” de las emociones, incluyendo su papel en los procesos cognitivos, y los intentos de delimitar o explicar qué habilidades conforman la inteligencia. Este escenario permitió reconocer la utilidad funcional de las emociones y las habilidades de los individuos para aprovecharlas en su vida

cotidiana, introduciendo así este “nuevo tipo de inteligencia” (Grewal et al., 2006).

Las primeras aproximaciones acerca de la IE las realizó Edward Thorndike en 1920, quien identificó la Inteligencia Social como la habilidad para comprender a las personas y actuar de manera adecuada en las relaciones sociales (citado por Jacobo & Rose, 2015). Mas tarde, en 1983 Howard Gardner publicó “*Frames of Mind*”, donde expone su teoría acerca de las Inteligencias Múltiples, siendo el precursor del desarrollo de la IE, la cual sería la unión de la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal. Esta teoría supuso una revolución, ya que además de conceder visibilidad a ciertas habilidades menos valoradas defendía la inteligencia como algo multidimensional y no un mero factor (citado por Jacobo & Rose, 2015; McCann, 2009; Larivée, 2010).

Sin embargo, no es hasta 1990 cuando Salovey y Mayer formulan la primera definición y modelo formal de la IE (Salovey & Mayer, 1990) la cual se incluyó dentro de la literatura científica y es una de las más empleadas. Aunque en 1997, esta definición se modificó para dar más énfasis a los aspectos cognitivos (Jacobo & Rose, 2015).

Este término comenzó a popularizarse en 1995 cuando Daniel Goleman publicó su libro “*Emotional Intelligence*”, en el cual explora el papel de las emociones y cómo estas pueden ser un factor relevante para lograr el éxito (citado por García, 2003; McCann, 2009). Desde entonces, el interés ha ido en aumento, a pesar de que inicialmente la relación entre su popularidad y el número de estudios científicos sobre este constructo era negativa. Sin embargo, hoy en día, existe una extensa literatura bibliográfica sobre los modelos y planteamientos de la IE (Jacobo & Rose, 2015). En el siguiente apartado abordaremos los más relevantes para nuestra investigación.

#### **1.2.1.2. Modelos de la inteligencia emocional**

Desde que en 1990 se introdujo en la literatura científica el término de IE, se han ido desarrollando modelos y medidas para operativizar este constructo psicológico. Actualmente, podemos identificar dos grandes grupos (Fernández-Berrocal, 2012):

- Modelos de habilidad. Estos modelos poseen una visión limitada de la IE, ya que únicamente se centran en las habilidades mentales que nos permiten emplear la información emocional con el fin de mejorar el procesamiento cognitivo. Es decir, entienden a la IE únicamente como una habilidad mental, una inteligencia pura (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005).
- Modelos mixtos. Desde estos modelos se contextualiza a la IE como la combinación de las habilidades mentales, las características de personalidad, aspectos motivacionales, entre otros. Es decir, estos modelos no solo atienden a aspectos emocionales e intelectuales, sino que añaden diferencias individuales. (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005; García, 2003).

En esta investigación nos centraremos en los modelos de habilidad y, en particular, en los propuestos por Salovey y Mayer debido a que sus estudios son la base de gran parte de los modelos actuales y cuentan con una gran validez y evidencia empírica. Además, este modelo ha tenido una gran repercusión en nuestro país, especialmente en el ámbito universitario (Fernández-Berrocal et al., 2012; García, 2003).

### **1.2.1.3. Modelo de habilidad de Salovey y Mayer**

Estos autores se engloban dentro de la perspectiva cognitiva, desde la cual acuñaron el término de IE. En un primer momento, definieron la IE desde una perspectiva de modelo mixto, es decir, considerando factores sociales-emocionales, rasgos de personalidad y su interacción con la habilidad mental. Sin embargo, años más tarde, esta definición se actualizó, enfatizando los aspectos cognitivos y el procesamiento de la información emocional, ya que deseaban alejarse de esa corriente de pensamiento (Jacobo & Rose, 2015). Debido al cambio de conceptualizaciones de este modelo es pertinente diferenciar las dos versiones:

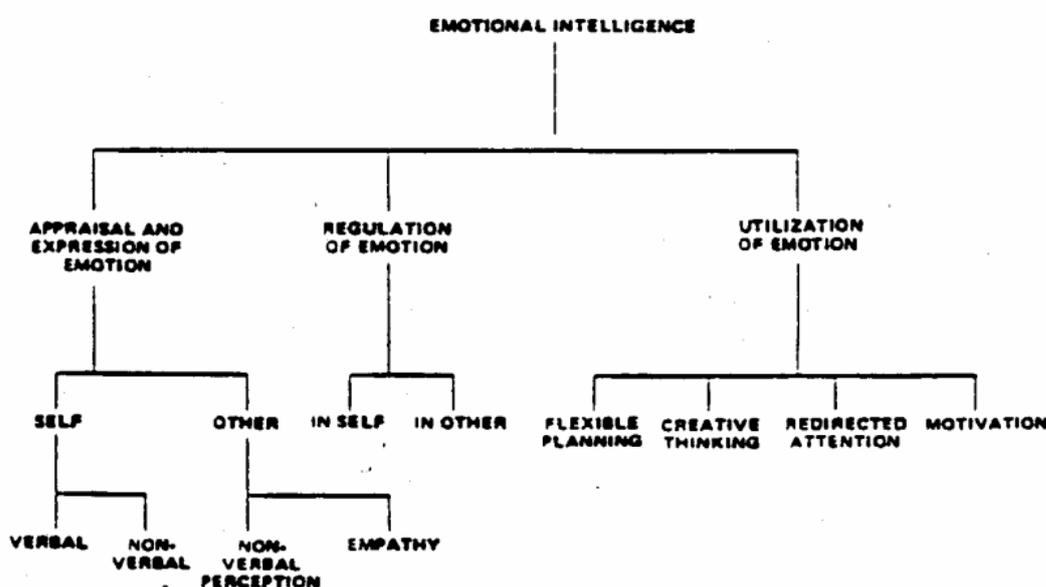
#### **1.2.1.3.1. Modelo inicial de Salovey y Mayer, 1990**

Desde este modelo se realiza la primera aproximación formal de IE y la más extendida, definiéndola como “la habilidad para monitorear los propios sentimientos y los de los demás, discriminar entre ellos, y utilizar esta información para orientar el pensamiento y acción” (Salovey & Mayer, 1990, p.

189). En este modelo se expone que existe un conjunto de procesos mentales que se encuentran conceptualmente relacionados y que involucran información emocional. Estos son: evaluación y expresión emocional de uno mismo y de los demás, regulación emocional de uno mismo y de los demás y uso de las emociones de forma adaptativa. La Figura 1 hace referencia a los tres procesos y las divisiones que realizan los autores.

**Figura 1.**

*Modelo de Salovey y Mayer, 1990.*



*Nota.* Extraído de "Emotional intelligence" (p.190), de P. Salovey & J. D. Mayer, 1990, *Imagination, Cognition and Personality* 9(3).

#### **1.2.1.3.2. Modelo revisado de Mayer y Salovey, 1997**

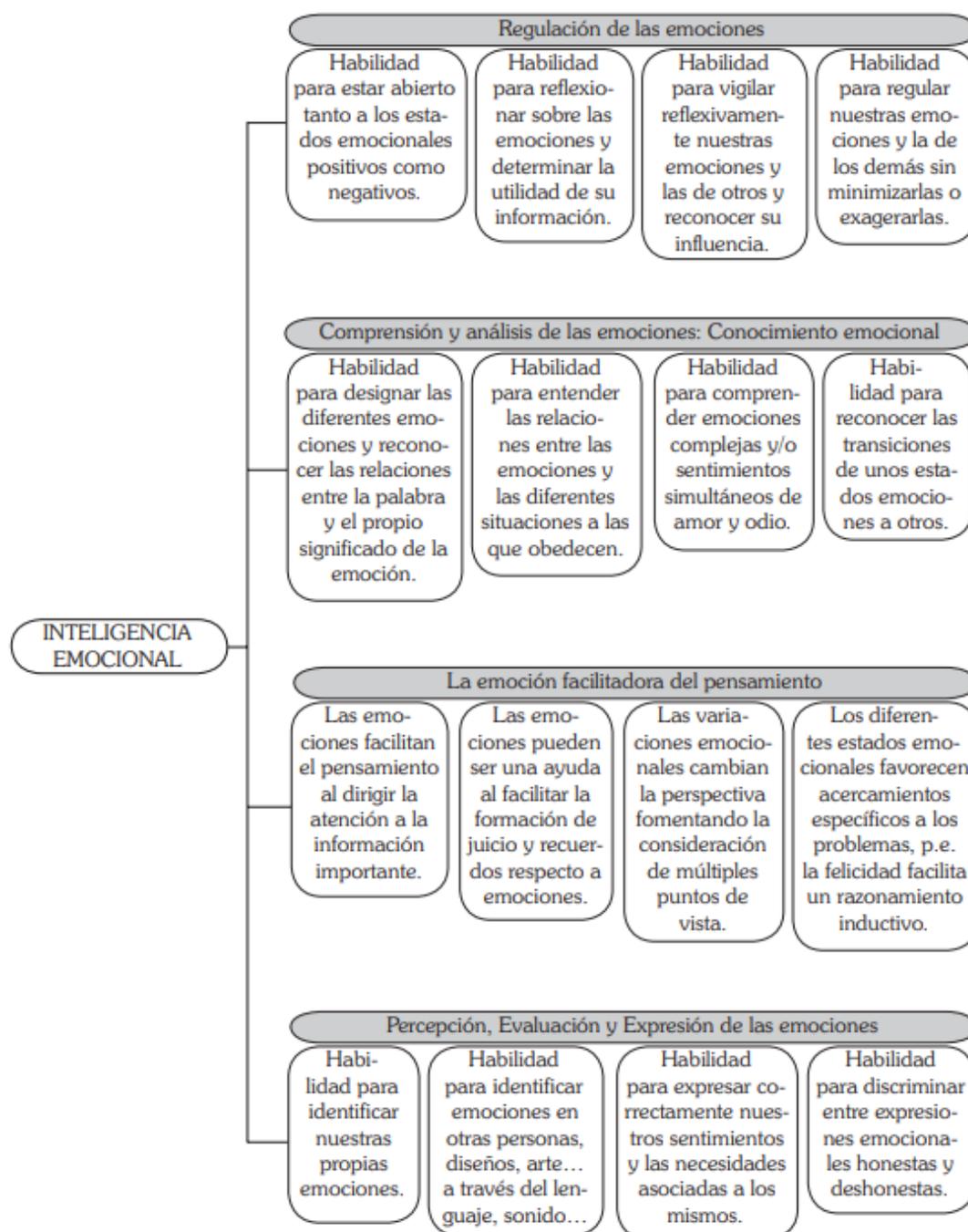
Después de algunos años de investigación, redefinieron el modelo original separándolo de las conceptualizaciones de los modelos mixtos. Por tanto, definieron la IE como "la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (Mayer & Salovey, 1997, p.4).

El modelo estaba compuesto por cuatro habilidades básicas, siendo estas: percepción emocional, facilitación o asimilación emocional, comprensión

emocional y regulación emocional o manejo de emociones. Véase la Figura 2, donde se encuentran definidas las habilidades integradoras de la IE del modelo de Salovey y Mayer (1997) revisado por Extremera y Fernández-Berrocal (2005).

**Figura 2.**

*Modelo revisado de las cuatro habilidades de Salovey y Mayer, 1997.*



*Nota.* Extraído de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” (p.73), N. Extremera y P. Fernández-Berrocal, 2005, *Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 19(3).

#### **1.2.1.4. Manejo de las emociones**

Según los planteamientos de Pekaar et al. (2018), la IE se puede percibir principalmente por dos de sus dimensiones: evaluación y regulación de las emociones, centrada en uno mismo y en los demás. Estas dimensiones ejercen un rol clave en cómo los individuos manejan sus emociones. Por tanto, estos autores definen estas dimensiones como:

- Evaluación emocional (tanto en sí mismo como en los demás): la medida en que los individuos captan y comprenden sus emociones o las emociones de otros individuos.
- Regulación emocional (centrada en uno mismo y en los demás): el grado en que las personas pueden regular sus emociones o las emociones de los demás para conseguir un fin.

Por otro lado, Grewal et al. (2006) se refiere al manejo de las emociones como cualquier acción cuyo fin último sea manipular las emociones tanto propias como las de los demás. Estos autores conceptualizan la gestión emocional (o manejo emocional) en términos de lo que se entiende actualmente como la propia regulación emocional (desde el modelo de Mayer y Salovey, 1997) haciendo referencia al conjunto de habilidades que nos permite analizar y reflexionar acerca de lo que sentimos, la habilidad de modificar los sentimientos siendo eficaz y poseer el conocimiento y motivación para emplear estrategias efectivas para modificar estas emociones. De esta manera, Larsen (2000) refleja la diferencia entre gestión emocional y afrontamiento, pues este último tiene su foco de atención en la situación específica, mientras que la gestión implica centrarse en comprender el estado subjetivo, es decir, evaluarse de manera emocional (citado por Grewal et al., 2006).

Volviendo así a la idea principal de que, en primera instancia, se da la evaluación emocional, la cual nos alertaría de la emoción sin llegar a alterar su impacto para, posteriormente, regularla. Este proceso no tiene por qué ser siempre así, pues hay situaciones en las que no se da esta segunda fase (regulación emocional) ya que esto depende de diversas variables como el contexto, la capacidad de la persona e, incluso, la motivación llegando a generarse diferentes reacciones (Pekaar et al., 2018).

En este sentido, Groos (2015) amplía su modelo de proceso de regulación emocional, explicando cómo las emociones u otros estados afectivos, ya sean negativos o positivos, son regulados. Esta regulación puede ser o no consciente e implica la movilización de un conjunto de estrategias para modificar los diferentes elementos del proceso de respuesta emocional, compuesto por tres etapas: identificación, selección e implementación. Se identifican cinco grupos de estrategias: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo o modulación de respuesta. Dentro de cada grupo se encuentran diferentes estrategias las cuales pueden ser adaptativas o desadaptativas. En la Tabla 1 se puede visualizar un resumen de las estrategias de regulación más comunes.

**Tabla 1.**

*Resumen de las principales estrategias de regulación emocional*

Clasificación	Estrategia	Resumen
No adaptativas	Rumiación	Focalización pasiva y repetitiva de la atención en síntomas de angustia o estado de ánimo negativo
	Supresión	Intentos de alejar o suprimir tanto los pensamientos como la expresión emocional.
	Evitación	Evitación de situaciones, personas o acontecimientos que puedan tener un impacto emocional. La evitación de experiencias internas para modular el afecto, (pensamientos, sentimientos, recuerdos y sensaciones físicas).
Adaptativas	Aceptación	La capacidad de permanecer en contacto con los sentimientos, los pensamientos y las sensaciones físicas.
	Solución de problemas	El intento consciente de cambiar una situación o contener sus consecuencias.
	Reevaluación	Reinterpretar el significado de un acontecimiento para alterar su impacto emocional.

Nota. Extraído de Latorre, (2024).

### **1.2.2. Redes sociales**

En este apartado se desarrollarán de manera pormenorizada los distintos conceptos acerca de las redes sociales que sean relevantes para esta investigación y la problemática planteada.

#### **1.2.2.1. Origen, definición y desarrollo de las redes sociales.**

Las redes sociales, a partir de ahora RR. SS, han surgido en torno a la primera década del siglo XXI y desde entonces han estado en constante evolución y propagación imparable (Fontecilla, 2021). Estas poseen muchas definiciones, pero haremos referencia a las más empleadas por la literatura:

Las RR. SS son definidas, según la RAE, como los servicios que ofrece la sociedad de la información, a través de Internet, para todos aquellos usuarios de

la plataforma, permitiéndoles funciones tales como: generar un perfil, facilitar la comunicación y creación de comunidades, compartir información, etc. Por otro lado, destacaremos la definición propuesta por Danah Boyd y Nicole Ellison (2007), la cual es la más empleada en la literatura científica y ha servido de precursora para las definiciones posteriores. Estas autoras definieron las redes sociales (social network sites) como:

Definimos las redes sociales como servicios basados en la web que permiten a las personas: (1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema acotado, (2) articular una lista de otros usuarios con quienes comparten una conexión y (3) ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro sistema (Boyd & Ellison, 2007, p. 211).

De esta forma, las redes sociales cumplen con dos funciones principales: facilitar la comunicación y el intercambio de información de manera instantánea y sencilla y, por otro lado, la creación de comunidades. Además de estas características, las redes sociales, se han creado de manera realmente llamativa y atractiva lo cual capta la atención de sus usuarios, resultando en un considerable tiempo invertido. Es debido a esto que su expansión e instauración en la vida cotidiana de las personas ha sido tan rápida (Fontecilla, 2021).

#### **1.2.2.2. Panorama digital (2023)**

En este apartado recogeremos algunos datos acerca de las tendencias digitales de la población española. El Digital Report 2023 de España, publicado en febrero, llevó a cabo un análisis exhaustivo acerca de cómo este panorama digital ha ido evolucionando, destacando así los datos más relevantes para nuestra investigación:

El 95% de la población posee acceso a Internet y aproximadamente el 85% son activos en redes sociales. El usuario promedio de las RR. SS pasa alrededor de seis horas diarias en estas plataformas, y en su mayoría, se encuentran en el grupo de edad de 25-34 años, siendo por tanto los adultos jóvenes quienes invierten más tiempo en estas plataformas. Entre las redes sociales más empleadas se encuentran: WhatsApp, que es la red social más empleada, con un 84% dentro de los usuarios que usan Internet, seguida de

Instagram (74,9%), Facebook (72,5%), Twitter (47,7%) y por último TikTok (47,3%).

Los patrones de uso también han sido estudiados desde la influencia del género. En hombres, se destaca el visionado de contenido y el empleo de estas para el consumo y ocio; por otro lado, las mujeres destacan en la creación de contenido y el uso de estas para la comunicación. Además, los hombres utilizan las redes sociales con más frecuencia que las mujeres. (Fernández-de-Arroyabe-Olaortua et al., 2018; Valencia Ortiz et al., 2020). Aun así, los resultados en torno al género son controversiales debido a que en la literatura no se encuentra un predominio determinado asociado a esta variable.

En otros estudios se enfatizan los motivos principales del uso de las RR. SS, entre los que se encuentran el entretenimiento, la socialización y la búsqueda de información (Carbonell et al., 2012; Fernández-Rovira, 2022; Muñoz-Rivas, Perales & De Pablo 2003, Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Guadix 2010; Tarullo, 2020). Estas motivaciones son realmente importantes a la hora de explicar diferentes fenómenos como el tiempo empleado en la red o, de acuerdo con esta investigación, la vulnerabilidad a sufrir un uso problemático o las consecuencias negativas de este (Kardefelt-Winther, 2014).

### **1.2.2.3. Redes sociales y sociedad**

Las redes sociales y, de forma más general, Internet nos permiten un acceso ilimitado e inmediato a contenidos e información. Su empleo como herramienta es realmente útil en diversos ámbitos como el académico, educativo o de ocio (Muñoz-Rivas, Perales & De Pablo, 2003) siendo los motivos principales de su uso. Sin embargo, esto también provoca barreras para aquellos menos preparados. Prenksy (2001) hacía referencia a esta “brecha digital” entre las generaciones, diferenciando la sociedad en dos grupos: Nativos e Inmigrantes Digitales.

Según este autor, los Nativos Digitales serían aquellos estudiantes del siglo XXI que desde pequeños han estado en contacto con las nuevas tecnologías y, en general, han crecido a la par que se ha producido el progreso tecnológico. Estos individuos, al haber crecido en contacto con las tecnologías, procesarían la información de manera diferente, siendo mucho más rápidos y eficientes que las generaciones anteriores. Por otro lado, las personas que no

se han encontrado sumergidos ni expuestas a las tecnologías a temprana edad pertenecerían al grupo denominado como Inmigrantes Digitales (Prensky, 2001).

Las generaciones que podrían considerarse dentro del colectivo de “nativos digitales” serían aquellas nacidas desde mediados de los ochenta y las posteriores a estas. Estas generaciones actúan con desenvoltura dentro del marco de la globalización digital, poseyendo un gran potencial a diferencia de otras generaciones, consideradas como analógicas, a las cuales esta digitalización les resulta ajena en los diferentes ámbitos cotidianos, sociales y laborales (Granado, 2019).

Aun así, Prensky (2010) se retractó de esta terminología, pues era bastante reduccionista. En lugar de emplear el término “nativo” o “inmigrante” digital para referirse a estas personas, propuso el término de “sabiduría digital”, el cual está más relacionado con la disposición actitudinal (citado por Granado, 2019).

A pesar de ello, es una realidad el estrecho contacto de las nuevas generaciones, es decir, adolescentes y jóvenes adultos, con las redes sociales, donde emergen las conductas de riesgo a padecer un uso problemático de las mismas. Las generaciones más jóvenes, que son el foco de gran parte de la literatura científica, han encontrado en estas plataformas un medio de comunicación y diversión al cual pueden recurrir para escapar de la realidad y aliviar el malestar, siendo más vulnerables a desarrollar un uso problemático (Castro Gerónimo & Jiménez, 2017; Echeburúa & Corral, 2010).

#### **1.2.2.4. Uso problemático**

Todo este fenómeno ha dado lugar a una amplia gama de términos para describir la forma en la que se usan las nuevas tecnologías, Internet y las redes sociales. Algunos de los términos que más se repiten en la literatura son: “problematic Internet use” (Gioia et al., 2021; Pettorruso et al., 2020), “generalized problematic Internet use” (Caplan, 2010), “internet addiction” (Kardefelt-Winther, 2014; Ko et al., 2009), “adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales” (Echeburúa & Corral, 2010), “cyber addiction” (Suissa, 2015), “pathological Internet use” (Davis, 2001), “dysfunctional technology use” (Amendola et al., 2019), “Internet addiction disorder” (Munno et al., 2017) “uso excesivo” (Malo-Cerrato et al., 2018). Todo esto nos indica la falta de consenso

en la delimitación de este fenómeno existiendo claros problemas conceptuales y deficiencias a nivel metodológico, lo cual dificulta el desarrollo teórico (Kardefelt-Winther, 2014).

En este sentido, se pueden identificar dos grandes corrientes a la hora de conceptualizar este fenómeno. Por un lado, algunos autores se refieren a este uso problemático como una “adicción”, haciendo referencia a sintomatología típica de las adicciones como: la pérdida de la noción del tiempo, el uso excesivo, abstinencia, tolerancia, consecuencias adversas... (Cho et al., 2014; Ko et al., 2009). Sin embargo, utilizar el término “adicción” presenta diversos problemas, ya que existe un desacuerdo general entre los investigadores sobre si el uso excesivo o problemático de las tecnologías debe considerarse un trastorno adictivo, así como incertidumbre sobre la cantidad de tiempo que se ha de invertir en las redes sociales para que se pueda llegar a considerar una adicción (Valencia-Ortiz et al., 2021). Además, este tipo de “adicción” no se encuentra recogido en ningún manual diagnóstico, ni siquiera en el DSM-V, debido a la limitada evidencia y literatura acerca de las consecuencias negativas y áreas afectadas en la vida de las personas que lo padecen, además de la falta de criterios diagnósticos aceptados (Moretta et al., 2022; Spada, 2014). Por tanto, este término de “adicción” se podría asumir más bien como un uso problemático por falta de evidencia.

Por otro lado, diferentes autores emplean términos menos controversiales, tales como abuso, problemática o exceso para referirse a este fenómeno. Esto se debe a varias razones, como la falta de demanda clínica, normalización del fenómeno, falta de preocupación por esta problemática debido a la adaptación de la sociedad a las tecnologías (Carbonell et al., 2012), así como la confusión entre la dependencia a las redes y la adicción a dicha conducta (Valencia-Ortiz et al., 2021).

Este tipo de uso se ha convertido en una problemática social relevante (Anchundia-García et al., 2023; Moretta et al., 2022; Spada, 2014) debido a las consecuencias negativas que trae consigo. Por ejemplo, la incapacidad de controlar el tiempo dedicado a estas (falta de autorregulación y autocontrol) se asocia a consecuencias adversas (Spada, 2014), tales como problemas de salud mental (Anchundia-García et al., 2023; Martínez Líbano et al., 2022; Villanueva

et al., 2017), baja autoestima (Davis, 2001; Moral Jiménez & Domínguez, 2019; Suissa, 2015), entre otros identificados.

### **1.2.3. Inteligencia emocional y uso problemático de las redes sociales.**

Este uso problemático de las RR. SS, según muchos autores, se debe a una regulación emocional deficiente o a los bajos niveles de IE, ya que esta actuaría como factor protector ante el padecimiento de muchos problemas psicológicos y manteniendo el bienestar psicológico (Arrivillaga et al., 2022; Laporta Herrero et al., 2016). Las RR. SS son la vía de escape para las personas que tienen dificultades en la regulación emocional. Estas personas tienden a utilizar estas plataformas como una estrategia de afrontamiento no adaptativa, muy similar a la supresión o a la evitación emocional (Gross, 2015), con el fin último de regular sus estados emocionales negativos. Esta es una proposición muy empleada pero a penas investigada (Amendola et al., 2019; Echeburúa & Corral, 2010; Hasan & Jaber, 2019; Hernández, 2019; Kardefelt-Winther, 2014). A pesar de estos hallazgos tan interesantes, cabe destacar que, también, se han encontrado resultados controversiales por lo que se ha de tener precaución a la hora de interpretarlos (Alarcón Allain & Salas Blas, 2022; Gamba, 2023; Rivera-Véliz & Araujo-Robles, 2021).

Los resultados acerca de correlaciones negativas entre la IE, la regulación emocional y el uso problemático se pueden observar también en las siguientes investigaciones, donde se tienen en cuenta variables mediadoras como el apego (Aranda et al., 2022), la sintomatología depresiva (Granados et al., 2020), la inestabilidad emocional (Echeburúa & Requesens, 2012)... siendo la regulación emocional un factor clave en el desarrollo de este tipo de uso. Los dispositivos móviles, por tanto, se convertirían en una herramienta para fomentar esta regulación emocional deficiente (Latorre, 2024).

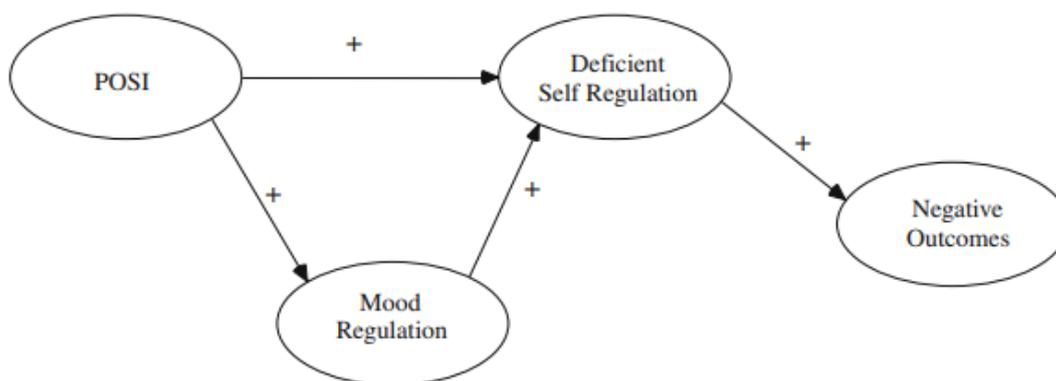
Este fenómeno tan alarmante y, por tanto, de gran interés para el mundo científico, ha propiciado la creación de diversos modelos que tratan de ofrecer una explicación operativizada acerca de la naturaleza y el alcance del uso problemático.

### 1.2.3.1. Modelo cognitivo-conductual del uso problemático generalizado de Internet de Caplan, 2010

Este modelo propuesto por Caplan (2010) nos servirá de marco de referencia para entender cómo se produce el uso problemático generalizado de Internet y cómo este uso deriva en resultados negativos, es decir, problemas personales, sociales y profesionales. Este modelo, representado en la Figura 3, toma como antecedentes la teoría cognitivo-conductual del uso patológico de Internet de Davis (2001) y el modelo sociocognitivo de uso no regulado de Internet propuesto por LaRose et al. (2003).

**Figura 3.**

*Modelo hipotético del uso problemático generalizado de Internet (Caplan, 2010)*



*Nota.* Extraído de Caplan, (2010).

Desde este modelo conceptual, se tienen en cuenta una serie de constructos cognitivos y conductuales específicos que se interrelacionan y, a su vez, dan lugar a resultados negativos del uso de Internet. Estos constructos son los siguientes:

- Preferencia por la interacción social en línea (POSI)

Lo definen como un constructo cognitivo donde el individuo se siente más seguro manteniendo relaciones e interacciones a través de Internet o de las RR. SS que mediante interacciones cara a cara o, en general, la sociabilización tradicional. Esta preferencia varía según el individuo ya que se basa en creencias acerca de la soledad percibida, sentimientos negativos, habilidades sociales deficientes, niveles de ansiedad social del individuo, etc. Esto puede llevar a

desarrollar una preferencia por el contacto online, ya que se percibe como menos amenazante y los individuos se auto perciben como más eficaces.

- Regulación del estado de ánimo

Esta es una de las principales motivaciones para usar Internet, siendo un predictor cognitivo de consecuencias negativas y, a su vez, un factor determinante en el desarrollo de una autorregulación deficiente. Este intento de regular el estado de ánimo a través del uso de las redes sociales ha sido descrito por muchos autores, entre los cuales destacaremos a continuación los más relevantes.

Suissa (2015) hace una aportación psicosocial al uso problemático de las redes (aunque lo conceptualiza como una “ciberadicción”) a través del ciclo de vulnerabilidad a las adicciones, exponiendo que en un primer momento se da una gran vulnerabilidad del individuo junto a sentimientos negativos y una baja autoestima. Posteriormente, ante estas adversidades se emplean las redes sociales para “anestesiarse” sus emociones, es decir, en un intento de gestionarlas.

Por otro lado, Kardefelt-Winther (2014) propone un modelo de uso compensatorio de Internet como explicación ante este fenómeno. Sugiere que este uso serviría como una vía de escape ante los problemas de las personas o como un intento de mejorar su estado de ánimo, y que esto a veces conduce a resultados negativos. Este autor destaca la relevancia de las motivaciones, desde su modelo basado en problemas psicosociales o necesidades no satisfechas de los individuos, ya que estas podrían explicar por qué la gente invierte tanto tiempo en estas plataformas o por qué son más vulnerables a experimentar consecuencias negativas. De esta manera, el uso problemático de Internet no se basaría como tal en una adicción si no como una respuesta a las circunstancias, cuyo fin es cubrir esas necesidades no satisfechas en la vida real.

- Autorregulación deficiente

La autorregulación deficiente se conceptualiza como un estado en el cual la capacidad de autocontrol se encuentra disminuida, es decir, hay una pérdida de control de impulsos. Este se debe a la interacción entre los síntomas conductuales (uso compulsivo) y cognitivos (preocupación cognitiva) presentes en el uso problemático desde los cuales los consumidores de los medios

monitorean, juzgan y ajustan su comportamiento, pudiendo llevar a la aparición de sesgos.

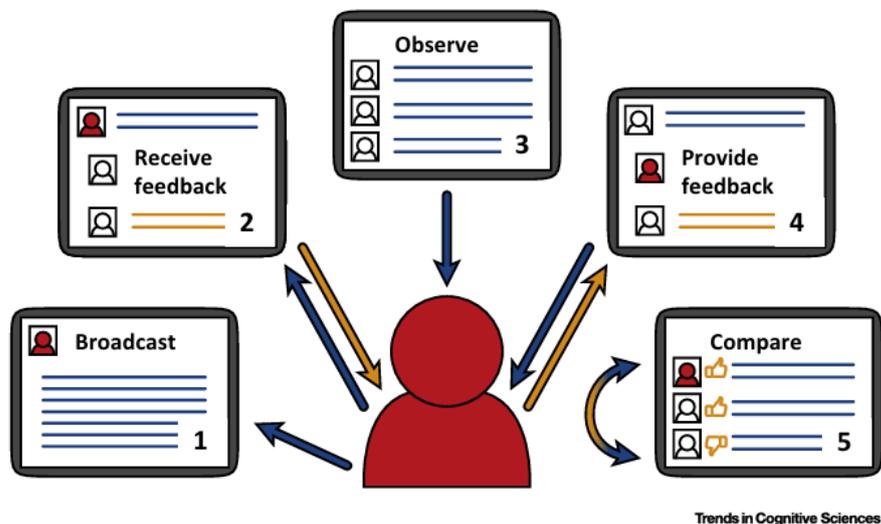
Por tanto, las dimensiones que lo conforman son: la preocupación cognitiva, la cual hace referencia a la estructura o patrones de pensamiento obsesivos asociados al uso o la percepción que tiene el individuo sobre su propio uso de Internet (ejemplo de ello; “sólo pienso en conectarme”). Por otro lado, el uso compulsivo, conceptualizado como la forma en la que se manifiesta el uso de Internet y su potencial de interferencia ante otro tipo de actividades diarias.

LaRose et al. (2003), siguiendo las investigaciones sobre el uso y gratificaciones y la teoría de autorregulación de Bandura (1991), expone que la autorregulación deficiente comienza con un uso consciente de estos medios con el fin de aliviar el aburrimiento, como pasatiempo o en busca de interacción social, entre otras. Estas motivaciones de uso de las redes, con el tiempo y siguiendo los principios del condicionamiento clásico, se convierten en incentivos que incrementan estos comportamientos de consumo dando lugar a una respuesta condicionada a estados de ánimo disfóricos.

Meshi et al. (2015) realiza una revisión acerca de la neurociencia emergente de las redes sociales centrándose en cinco comportamientos clave en las redes sociales que pueden involucrar diferentes sistemas neuronales en el uso de las redes (véase Figura 4). La más interesante para nuestra investigación sería, por tanto, el sistema de recompensa. De manera que, cuando recibimos un “me gusta”, este sistema se activará y, de forma más específica, el núcleo accumbens encargado de segregar dopamina.

#### Figura 4.

##### *Las Cinco conductas clave en las redes sociales*



Nota. Extraído de Meshi et al., 2015

En este sentido Max Fisher (2022) habla en su libro: “*Las redes del caos*”, acerca de cómo las RR. SS se pueden comparar con máquinas tragaperras, pues la dopamina que segrega el cerebro ante estas llamativas redes, sus notificaciones, los “me gusta” o la difusión de contenido genera una asociación positiva entre estos “estímulos” y las actividades que realizamos online. Por tanto, no es de extrañar que si abusamos de este sistema de recompensa nos llevará a tener una autorregulación deficiente y, por consiguiente, un uso problemático de las mismas.

### 1.3. OBJETIVOS

Con respecto a la problemática que hemos ido abordando, el objetivo general del estudio es analizar la relación entre la IE (regulación y evaluación emocional) y el uso de las redes sociales. En cuanto a los objetivos específicos se plantean los siguientes:

1. Evaluar la relación entre los patrones de uso de las redes sociales y el uso problemático de las mismas.
2. Explorar la relación entre la inteligencia emocional y el uso problemático generalizado de las redes sociales.

Atendiendo a las investigaciones previas se tendrá en cuenta los factores personales que afectan o moderan el uso problemático de las redes sociales, por tanto, se plantea como último objetivo específico:

3. Analizar si existen diferencias de género en inteligencia emocional y uso problemático de las redes.

## **2. METODOLOGÍA**

### **2.1. PARTICIPANTES**

La muestra inicial estaba conformada por 210 participantes de los cuales se excluyeron 8 por no permitir el consentimiento a la recopilación de datos y 12 por pasarse o no superar el rango de edad del perfil determinado. La muestra final está formada por 191 jóvenes adultos, de los cuales 146 son mujeres (76,4%) y 39 son hombres (20,4%). Además, hubo 6 participantes (3,1%) que no se consideran del género anterior o que prefirieron no decirlo, estos fueron calificados dentro del grupo de "Otro". La muestra comprendía edades de entre los 18 hasta los 28 años ( $M= 21,38$  y  $SD= 2,177$ ).

Como criterios de inclusión se estableció tener entre 18 y 28 años.

### **2.2. MATERIALES**

Para esta investigación se elaboró un cuestionario en "Google Forms" (véase el mismo en el Anexo I). Este se encontraba constituido por los siguientes instrumentos de medida:

- Variables sociodemográficas. Se preguntó acerca del género (hombre, mujer u otro) y edad.
- Variables acerca de los patrones de uso de las redes sociales. Se incluyeron cuestiones como: la red social de preferencia (TikTok, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, y la posibilidad de añadir otro (Obtenido de *Digital Report 2023*), el tiempo invertido en esa red social de preferencia; y el motivo de uso (en este apartado, se establecieron cuatro usos principales: Entretenimiento, Evasión, Información y Socialización, además se ofreció la posibilidad de añadir otra opción). Esto se a que según diversas fuentes son los más destacados entre los usuarios de las redes sociales. (Fernández-Rovira, 2022; Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Gaudix, 2010; Pedruzzi et al., 2021).

- Variables de inteligencia emocional. Se incluyó la “Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional (REIS)” desarrollada por Pekaar, Bakker, van der Linden & Born (2018). Se empleó la versión traducida al castellano de Teruel, Salavera, Usán & Antoñanzas (2019).

Esta escala mide la inteligencia emocional a través de una escala de tipo Likert cuyas puntuaciones varían desde 1 punto (“Totalmente en desacuerdo”) hasta los 5 puntos (“Totalmente de acuerdo”). En ella se evalúa la inteligencia emocional a partir de cuatro dimensiones, cuyas fiabilidades, según el coeficiente alfa de Cronbach, son los siguientes: Evaluación emocional centrada en sí mismo ( $\alpha = 0,866$ ), Evaluación emocional centrada en otros ( $\alpha = 0,857$ ), Regulación emocional centrada en uno mismo ( $\alpha = 0,801$ ) y Regulación emocional enfocada en los otros ( $\alpha = 0,863$ ).

De esta escala sólo se emplearon los ítems referidos a las dimensiones de: Regulación emocional centrada en sí mismo y Evaluación emocional centrada en sí mismo. Esto se debe a que para nuestro estudio no era pertinente conocer el grado de evaluación o regulación emocional de los demás. Por tanto, la puntuación final de cada escala se extrae de la suma de los valores obtenidos en cada ítem.

- Variables de uso problemático. Se administró la “Escala de uso problemático generalizado de Internet 2” (Generalized Problematic Internet Use Scale 2, GPIUS2; Caplan, 2010), versión de Gámez-Gaudix, Orue & Calvete (2013).

Esta escala evalúa el uso problemático de Internet generalizado a través de 15 ítems en formato tipo Likert cuyos valores se encuentran en un rango de 1 a 6 (siendo 1= “Totalmente en desacuerdo” y 6= “Totalmente de acuerdo”). Esta escala mide 5 dimensiones cuyas fiabilidades según el coeficiente alfa de Cronbach son las siguientes: Preferencia por la interacción social online o POSI,  $\alpha = 0,85$ ; Regulación del estado de ánimo,  $\alpha = 0,83$ ; Autorregulación deficiente ( $\alpha = 0,90$ ) que se compone de dos dimensiones: Preocupación cognitiva,  $\alpha = 0,81$  y Uso compulsivo,  $\alpha = 0,84$ ; y, por último, Consecuencias negativas,  $\alpha = 0,78$ . La fiabilidad para la escala completa es de  $\alpha = 0,91$ .

En esta escala se cambió el término “Internet” por el de “redes sociales” debido a que no se encontró una escala que reuniera todos los requisitos para

su aplicación. Es decir, que no midiera el grado de adicción, sino el uso problemático, y que se refiriera únicamente a redes sociales. Las puntuaciones de esta escala se obtuvieron por dimensión (suma de los valores obtenidos en los ítems por dimensión) y de manera general (suma de todas las puntuaciones de todos los ítems).

### **2.3. PROCEDIMIENTO**

En primer lugar, se creó el cuestionario a través de “Google Forms” para, posteriormente, ser difundido a través de las redes sociales (WhatsApp e Instagram). Este estaba formado por 3 apartados o secciones. Comenzando por una descripción acerca del fin del cuestionario, procedimiento de cumplimentación (aunque al comienzo de cada sección se ofrecía instrucciones más específicas) y consentimiento informado. La primera parte, consistía en preguntas sociodemográficas (edad y género) seguido de preguntas acerca de los patrones de uso de las redes sociales. Después, en el segundo apartado, se encontraban las preguntas asociadas a la “Escala de uso problemático generalizado de Internet 2”. Por último, en la tercera sección, se aplicó la Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional (REIS).

La muestra se consiguió a través de un muestreo no probabilístico mediante el empleo de la “técnica de bola de nieve”. Este cuestionario permaneció abierto varios días hasta alcanzar una muestra aceptable para llevar a cabo los análisis estadísticos.

Este estudio se ha realizado de acuerdo con las recomendaciones del Comité de Bioética de la Universidad de Salamanca. Cumpliendo con los contenidos de la Declaración de Helsinki y de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

### **2.4. ANALISIS ESTADÍSTICOS**

Se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 28.0.1.1 (14) para realizar los análisis. Se tuvo en cuenta a la hora de realizar los análisis un nivel de significación de .05.

En primer lugar, se realizaron los estadísticos de tendencia central, es decir, frecuencias y porcentajes asociados a la variable de “género”.

Posteriormente, se calcularon los estadísticos descriptivos para las variables: “motivos de uso” y “red social de preferencia”.

Para nuestro primer objetivo se realizaron pruebas de Chi-cuadrado entre las variables nominales “motivos de uso” y “red de preferencia” para conocer si existía relación entre la red social y los motivos por los que se usa. Posteriormente, se realizaron análisis de varianza (ANOVA) de un factor para las siguientes variables, donde las independientes eran “motivos de uso” y “red social” y la dependiente “tiempo invertido” y “uso problemático”. Posteriormente, se llevaron a análisis correlacionales bivariados y regresiones lineales múltiples usando la variable “tiempo invertido” como predictor y “uso problemático” como variable dependiente.

Respecto al segundo objetivo de investigación, se exploraron las relaciones entre las dimensiones de la IE (“Regulación Emocional” y “Evaluación Emocional”) como variables independientes y la variable de “uso problemático” como dependiente, de manera general y por dimensión, a través de análisis correlacionales bivariados. Posteriormente, se llevaron a cabo regresiones lineales múltiples para las dimensiones de la IE y el “tiempo invertido” como variables predictoras y la variable de “uso problemático” como variable dependiente.

En cuanto a nuestro tercer, y último, objetivo se realizaron pruebas t para muestras independientes para las dimensiones de la inteligencia emocional, el “uso problemático” y el “tiempo invertido” con el fin de observar las diferencias de género. Además, buscando conocer la posible variabilidad asociada al género se llevaron a cabo análisis correlacionales bivariados y regresiones lineales múltiples para las dimensiones de la inteligencia emocional (“Regulación Emocional” y “Evaluación Emocional”) y “tiempo invertido” como predictores del “uso problemático” diferenciándose, de esta manera, los grupos según la variable “género”.

### **3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1. RESULTADOS**

En este apartado se exponen los resultados que se han obtenido de los análisis estadísticos realizados.

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos para la red social de preferencia y los motivos de uso. Como se puede apreciar en la Tabla 2, respecto a la red social, se obtuvo que las más empleadas fueron de manera creciente: TikTok, Instagram, WhatsApp, “Otro” y Twitter. Se tuvo en cuenta Facebook, pero este no fue votado.

**Tabla 2.**

*Estadísticos descriptivos para red social de preferencia.*

Variable	N	M	SD	%
TikTok	76	3,12	1,254	39,8%
WhatsApp	35	3,34	1,984	18,3%
Twitter	5	2,80	2,490	2,6%
Instagram	69	2,96	1,667	36,1%
Otro	6	2,83	1,602	3,1%

*Nota.* “Otro” referido a las plataformas de YouTube y Pinterest.

Por otro lado, para los motivos por los que se emplean las redes sociales, como viene recogido en la Tabla 3, se encontró por orden creciente: Entretenimiento, Socialización, Evasión e Información. Esta variable contaba con dos valores perdidos.

**Tabla 3.**

*Estadísticos descriptivos para los motivos de uso de la red social.*

Variable	N	M	SD	%
Entretenimiento	116	34,43	11,088	60,7%
Evasión	27	41,59	10,393	14,1%
Información	10	31,40	8,592	5,2%
Socialización	36	33,97	10,185	18,8%

En cuanto a nuestro primer objetivo, se obtuvieron los siguientes resultados:

Para determinar la relación entre los motivos de uso y red de preferencia se realizó un Chi-cuadrado obteniendo:  $\chi^2 (12, N=189) = 159.81, p < .001$ . Como

se recoge en la Tabla 4 (véase Anexo II), se observa que la red social tiene motivos muy específicos, es por ello que a través de los residuos estandarizados podemos observar donde se están dando estas asociaciones entre las variables, encontrando de esta manera que aquellas que se muestran significativas son las siguientes: WhatsApp-Socialización (con un residuo de 8.6), Twitter-Información (con un residuo de 3.4), TikTok-Entretenimiento (con un residuo 2.5) y por último, aunque no es tan alto como los mencionados anteriormente, Instagram- Evasión (con un residuo de 1.1).

Después, se realizó un ANOVA de un factor para determinar si existen diferencias entre los motivos de uso y el tiempo invertido donde no se encontraron diferencias significativas ( $F_{(3, 185)} = 1.367$ ;  $p = .254$ ;  $\eta^2 = .022$ ). Se siguió el mismo procedimiento para la red social de preferencia y el tiempo invertido donde tampoco se encontraron diferencias significativas ( $F_{(4, 186)} = .422$ ;  $p = .793$ ;  $\eta^2 = .009$ ).

Posteriormente, se realizó un ANOVA de un factor para analizar si hay diferencias entre la red social de preferencia y el uso problemático, en el cual no se encontraron diferencias significativas ( $F_{(4, 186)} = .384$ ;  $p = .820$ ;  $\eta^2 = .008$ ). De la misma manera se trató de determinar si había diferencias entre los motivos de uso y el uso problemático, en el cual si se encontraron diferencias significativas ( $F_{(3, 185)} = 3.979$ ,  $p = .009$ ) con un tamaño de efecto mediano ( $\eta^2 = .061$ ). Debido a que se encontraron diferencias significativas se realizaron pruebas post hoc utilizando Bonferroni (ver Tabla 5 en Anexo II), las cuales indicaron que las diferencias significativas se encontraban entre las medias de los grupos “Entretenimiento” y “Evasión” ( $p = .012$ ), donde se observa que la media del segundo grupo es mayor, es decir, a favor de “Evasión”. Además, se encontraron diferencias significativas entre los grupos de “Evasión” y “Socialización” ( $p = .035$ ), donde la media del primer grupo era mayor, es decir, a favor del grupo de “Evasión”. En este sentido, tampoco se encontró correlación entre el uso problemático y el tiempo invertido ( $r = .020$ ;  $p = .783$ ).

Para nuestro segundo objetivo, y en búsqueda de la posible relación entre las dimensiones de la IE (evaluación y regulación emocional) con la puntuación general de la escala de uso problemático (véase en el Anexo II la Tabla 6 al completo). Se encontró mediante los análisis correlacionales que, de manera

general, no existía una correlación significativa entre la dimensión evaluación emocional y el uso problemático de la red ( $r_{(191)} = -.112$ ;  $p = .124$ ) ni entre la dimensión regulación emocional y el uso problemático ( $r_{(191)} = -.104$ ;  $p = .151$ ).

Con el fin de profundizar dentro de esta relación, se realizaron análisis correlacionales entre las dimensiones de la IE y cada uno de los factores del uso problemático. Como se puede apreciar en la Tabla 7, se encontró que existía una correlación negativa significativa entre la dimensión de evaluación emocional y la preferencia por el contacto social (POSI) ( $r_{(191)} = -.152$ ,  $p = .035$ ).

**Tabla 7.**

*Medias, desviaciones estándar y correlaciones para las dimensiones de la IE y las dimensiones del uso problemático.*

Variables	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1.RE	21,52	5,593	-						
2.EE	23,87	6,767	,468**	-					
3.POSI	5,3037	3,00735	,021	-,152*	-				
4.RA	9,9215	3,71046	-,075	-,045	,188**	-			
5.CN	5,2042	2,49951	-,101	-,092	,111	,334**	-		
6.PC	6,0838	2,87334	-,139	-,091	,250**	,349**	,319**	-	
7.UC	8,7016	3,85800	-,071	-,027	,138	,449**	,546**	,558**	-
8.AD	14,7853	5,95960	-,113	-,061	,210**	,459**	,507**	,844**	,917**

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral). \*. La correlación es significativa en el nivel .05 (bilateral). a. RE (Regulación Emocional), EE (Evaluación Emocional), POSI (preferencia por el contacto online), RA (Regulación del estado ánimo), CN (Consecuencia Negativas), PC (Preocupación Cognitiva), UC (Uso Compulsivo), AD (Autorregulación Deficiente).

Posteriormente, se realizó una regresión lineal múltiple empleando como predictores las dimensiones de la IE y el tiempo invertido y como variable dependiente el uso problemático. La ecuación no fue significativa ( $F_{(3,187)} = 1.034$ ;  $p = .370$ ). El valor de la  $R^2 = .016$  lo que indica que el 1.6% del cambio de la VD es explicada por el modelo que contiene la VI, en la Tabla 8 se recogen los coeficientes de este modelo.

**Tabla 8.**

*Coefficientes  $\beta$  para regresión lineal múltiple general*

	$\beta$	$t$	$p$
Evaluación Emocional	-,080	-,978	,329
Regulación Emocional	-,067	-,813	,417
Tiempo invertido	,019	,264	,792

*Nota.* Variable dependiente: Uso problemático

Para nuestro último objetivo, cuyo fin era observar las diferencias de género, se llevó a cabo una prueba  $t$  para muestras independientes (véase Tabla 9). En ella no se hallaron diferencias significativas en la variable de uso problemático general ni para la dimensión de evaluación emocional. Sin embargo, si se encontraron para la variable de regulación emocional siendo los valores significativamente mayores en los hombres ( $M = 24.10$ ;  $SD = 5.604$ ) que en mujeres ( $M = 20.94$ ;  $SD = 5.436$ ), encontrándose un tamaño del efecto mediano. También se encontraron diferencias significativas en el tiempo invertido siendo los valores significativamente mayores en las mujeres ( $M = 3.21$ ;  $SD = 1.648$ ) que en hombres ( $M = 2.54$ ;  $SD = 1.335$ ) encontrándose un tamaño del efecto pequeño.

**Tabla 9.**

*Medias, desviaciones estándar y pruebas  $t$  para muestras independientes para las dimensiones de la IE, tiempo invertido y uso problemático.*

Variables	Género	$M$	$SD$	$t_{(183)}$	$p$	Cohen's $d$
Uso Problemático	Mujer	35,12	11,109	.373	.747	.058
	Hombre	34,49	10,068			
Evaluación Emocional	Mujer	23,60	6,876	-1,405	.162	-.253
	Hombre	25,31	6,165			
Regulación Emocional	Mujer	20,93	5,436	-3,215	.002	-.58
	Hombre	24,10	5,604			
Tiempo invertido	Mujer	3,21	1,648	2,33	.021	.42
	Hombre	2,56	1,335			

Debido a que se encontraron diferencias significativas en el t test se llevaron a cabo correlaciones y regresiones lineales múltiples separando por género para observar cómo se relacionaban las variables predictoras (dimensiones de la IE y el tiempo invertido) con respecto la variable dependiente (el uso problemático) según el género.

Para las mujeres no se encontró ninguna correlación significativa entre el uso problemático, las dimensiones de la IE y el tiempo invertido (véase en el Anexo II la Tabla 10 al completo) diferenciando así entre: correlación entre evaluación emocional y uso problemático ( $r_{(146)} = -.056$ ;  $p = .502$ ), la correlación de regulación emocional y uso problemático ( $r_{(146)} = -.006$ ;  $p = .946$ ) y, por último, la correlación entre el tiempo y el uso problemático  $r_{(146)} = -.058$ ;  $p = .485$ ).

Se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple (siendo los predictores las variables de IE y tiempo invertido y la dependiente el uso problemático) para el cual se encontró que la ecuación no fue significativa ( $F_{(3,142)} = .364$ ;  $p = .779$ ). El valor de la  $R^2 = .008$  lo que indica que el 0.8% del cambio de la VD es explicada por el modelo que contiene la VI, en la Tabla 11 se recogen los coeficientes de este modelo.

**Tabla 11.**

*Coefficientes  $\beta$  para regresión lineal múltiple general*

	$\beta$	$t$	$p$
Tiempo invertido	-,061	-,726	,469
Evaluación Emocional	-,077	-,779	,437
Regulación Emocional	,042	,422	,674

*Nota.* a. Género = Mujer. b. Variable dependiente: Uso problemático.

Por otro lado, para los hombres no se encontró correlación entre la variable evaluación emocional y uso problemático ( $r_{(39)} = -.239$ ;  $p = .143$ ). Sin embargo, si se encontró una correlación negativa significativa entre el uso problemático y la regulación emocional ( $r_{(39)} = -.415$ ;  $p = .009$ ). A mayores se observó una correlación significativa entre el uso problemático y el tiempo invertido ( $r_{(39)} = .430$ ;  $p = .006$ ). Esto nos indicaría que en el grupo muestral de hombres la dimensión de regulación emocional si afectara al uso problemático de las redes, pues a mayor regulación emocional menores serían, por tanto, las

puntuaciones en el uso problemático de las redes (véase en el Anexo II la Tabla 10 al completo).

Se realizó el mismo tipo de regresión que en el caso anterior obteniéndose como resultado una ecuación significativa ( $F_{(3,35)} = 5.141; p = .005$ ). El valor de la  $R^2 = .306$  lo que indica que el 30.6% del cambio de la VD es explicada por el modelo que contiene la VI, en la Tabla 12 se recogen los coeficientes de este modelo.

**Tabla 12.**

*Coefficientes  $\beta$  para regresión lineal múltiple general*

	$\beta$	$t$	$p$
Tiempo invertido	,332	2,239	,032
Evaluación Emocional	-,186	-1,308	,199
Regulación Emocional	,286	-1,915	,064

*Nota.* a. Género = Hombre. b. Variable dependiente: Uso problemático.

### 3.2. DISCUSIÓN

La presente investigación tiene dos tendencias claramente diferenciadas dentro de los objetivos específicos. Por un lado, y de acorde a nuestro objetivo principal, se analiza la posible relación entre IE y uso problemático de las redes con el fin de explorar la incidencia de la IE. Por otro lado, se examina la forma en la que los patrones de uso de las redes pueden llegar a derivar en el uso problemático. Por lo tanto, los resultados se desglosarán en dos: patrones de uso y uso problemático, y la relación entre IE y uso problemático. Además, se mencionarán las diferencias de género que se han encontrado.

Con respecto a los patrones de uso, nuestro primer objetivo específico, se encontró que ni los motivos de uso ni el tipo de red se asocia a un mayor tiempo de uso. Esto nos indica que el uso que le demos a la red o, incluso, la misma red no justificaría la cantidad de tiempo que se invierten en las mismas pudiendo estar sujeto a otro tipo de variables como la autorregulación o el autocontrol a la hora de usar estas redes como ya hacía referencia LaRose (2003) en su modelo de uso no regulado. Por otro lado, tampoco se encontró correlaciones entre el tiempo invertido y el uso problemático a diferencia de Alarcón-Allaín & Salas-Blas (2022) quienes en su investigación encontraron que a mayor tiempo conectado

a estas redes se acompañaba de mayores puntuaciones en relación con un uso problemático. A pesar de ello, las horas que se invierten no nos permite establecer relación como tal entre ambos ya que se puede emplear grandes cantidades de horas diarias sin llegar a verse afectada la funcionalidad de la vida de la persona o sin padecer ningún problema con el uso de las redes, este tipo de argumento se fundamentan en parte en la falta de consenso que existe acerca de delimitar rangos de tiempo invertidos como “problemáticos” (Valencia-Ortiz et al., 2021)

Por otro lado, se encontró que existía una gran dependencia entre los motivos de uso de las redes sociales y la red social de preferencia destacando así, de esta manera, se encontró que el motivo de uso principal de TikTok es el entretenimiento, en WhatsApp destaca la socialización, en el caso de Twitter la información y, por último, Instagram donde destacan los motivos de evasión. De la misma forma, Fernández-Rovira (2022) en su investigación también encontró que existen motivaciones específicas para el uso de cada red social encontrando, que el motivo principal de Twitter era la información, para Instagram y Facebook era la socialización y, por último, en el caso de YouTube era el entretenimiento.

Esto pone en relieve el uso de determinadas redes para usos específicos y, a su vez, las diferencias entre estas motivaciones con respecto al uso problemático. De esta manera, se remarca que el uso problemático estaría sujeto a las motivaciones de uso más que a factores externos debido a que a diferencia de las motivaciones, no se encontró diferencias significativas para el tipo de red y el uso problemático, como las funciones que permite la red social, lo llamativa que esta sea...

Kardefelt-Winther (2014) destaca la importancia de las motivaciones como posible explicación a la vulnerabilidad de los individuos a padecer el uso problemático. Desde esta perspectiva, asume que las necesidades no cubiertas se convertirán en las motivaciones para el uso de las redes, en el caso de nuestra investigación se observa diferencias en los grupos de “entretenimiento-evasión” y “evasión-socialización”, siempre a favor del grupo “evasión”, indicando de esta manera la vulnerabilidad de aquellos que buscan en las redes un “refugio de la realidad”. Esto nos señala que aquellos que emplean las redes para evadirse

tienen un mayor uso problemático de las redes lo cual concuerda con la línea investigación (Amendola et al., 2019; Echeburúa & Corral, 2010; Hasan & Jaber, 2019; Hernández, 2019; Kardefelt-Winther, 2014).

Con respecto a los análisis pertinentes obtenidos para el segundo objetivo, nos indican que, de manera general, no existe una correlación significativa entre el uso problemático de las redes y las dimensiones, autoevaluación y autorregulación, de la inteligencia emocional. En esta línea, existe parte de la literatura que no encuentra relación entre estos constructos, este es el caso de las investigaciones realizadas por Alarcón-Allaín & Salas-Blas (2022) y Rivera-Véliz & Araujo-Robles (2021) quienes tampoco encuentran relaciones entre las dimensiones de la IE y el uso problemático, teniendo como resultado unas asociaciones de baja magnitud, e incluso, insignificantes.

Esto pone en duda las ideas aceptadas en la literatura, las cuales proponen que las distintas habilidades que conforman la IE serían factores protectores determinantes ante el uso problemático de las redes sociales, e incluso, de las consecuencias negativas o patologías subyacentes derivados de este uso problemático (Arrivillaga, Rey & Extremera, 2020; Arrivillaga et al., 2022; Vicente-Escudero et al., 2019). Esto nos permite inferir que las habilidades emocionales que posea la persona podrían no tener grandes implicaciones en el tipo de uso que realice de las redes sociales. Aun así, cabe destacar, que al emplear herramientas de autoinforme pueden darse sesgos perceptivos debidos a la evaluación subjetiva de la cual también habla LaRose (2003) desde donde la persona hace inferencias acerca de cómo maneja sus emociones y sobre su uso “problemático” de las redes, el cual si esta distorsionado pudiera darse una contaminación de los resultados.

Otra explicación ante esta falta de resultados significativos es la que ofrecen Rivera-Véliz y Araujo-Robles (2021) pues ponen de manifiesto que el uso problemático engloba más actividades, lo cual no nos permitiría observar la implicación directa de la IE en el desarrollo y mantenimiento de este uso problemático.

Sin embargo, dentro de estos resultados, cabe mencionar dos excepciones que se han encontrado al realizar análisis más específicos:

En primer lugar, se encontró que existía cierta relación significativa de tipo negativa entre la dimensión de la IE, "Evaluación Emocional" y una de las dimensiones del uso problemático, "Preferencia por la interacción social online" (POSI). Esto nos indicaría que personas con menor autoevaluación emocional recurrirían a las redes sociales para establecer contacto social en vez de realizarlo mediante actividades cara a cara. Siguiendo el planteamiento de Caplan (2010), la evaluación emocional podría encontrarse en la base de esta preferencia social online. Los déficits en la autoevaluación para comprender o captar las emociones podría derivar en creencias o percepciones distorsionadas acerca de sus propias capacidades o habilidades sociales, e incluso, afectar al autoconcepto siendo las redes sociales un sitio que les permite percibirse más auto eficaces al no percibir las presiones sociales del contacto cara a cara.

Otra explicación es la ofrecida por Arrivillaga et al. (2022) donde trata de explicar que esta falta de habilidades para captar, reconocer, distinguir las emociones podría llevar a estas personas a tener un contacto más estrecho con las redes con el fin de obtener información que les permita construir una definición de sí mismos.

En segundo lugar, al realizar las correlaciones entre IE y uso problemático distinguiendo por género, estas solo se observaron significativas en los hombres. Estas correlaciones eran negativas entre los constructos, lo cual nos indica que, en el caso de los hombres, la regulación emocional tiene una gran implicación en el uso problemático de las redes (a mayores puntuaciones de regulación emocional menores serán las puntuaciones de uso problemático). Por otro lado, se observó correlaciones significativas y positivas entre el tiempo invertido y el uso problemático indicando que para esta muestra el tiempo podría ser un indicador del uso problemático, estos hallazgos están en línea con lo encontrado por los autores Alarcón-Allaín & Salas-Blas (2022) quienes en su investigación encontraron estas tendencias dentro de los usuarios de las redes, tal y como mencionamos anteriormente.

Aun así, cuando se realizó el análisis de regresión múltiple la variable que explicaba en mayor medida era el tiempo invertido y, no tanto la variable de regulación emocional. A pesar de esto, estudios como el realizado por Gioia et al. (2021), en su revisión bibliográfica, encuentran en la literatura correlaciones de

este tipo en muestras masculinas, donde a menores niveles de regulación emocional mayor era el uso problemático de las redes.

Por tanto, y de acuerdo con Granados et al. (2020), los déficits en la regulación emocional podrían actuar como un factor antecedente del uso problemático, ya que se emplearían estas redes con fines de aliviar los estados emocionales negativos sin llegar a emplear otras estrategias más adaptativas.

Este uso problemático también se ha contextualizado como un intento de compensar los déficits de regulación emocional convirtiéndose, de esta manera, en una “estrategia de afrontamiento” siendo una clara evitación de los estados emocionales negativos. Esta “estrategia” tiene claras consecuencias negativas a nivel de funcionamiento psicosocial puesto que no es adaptativa y puede promover conductas de riesgo ante un uso problemático (Amendola et al., 2019; Hasan & Jaber, 2019; Hernández, 2019).

Este hallazgo pone de manifiesto las diferencias de género en la implicación que posee la IE, en este caso en el uso que se realiza de las redes sociales. A lo largo de la literatura se hallan resultados que corroboran esta información, encontrándose que los hombres son más propensos al uso excesivo de tecnologías, pero también existen aquellos que hablan de la “vulnerabilidad” de las mujeres ante este tipo de uso. Por tanto, que de acuerdo con lo que exponen Alarcón-Allaín & Salas Blas (2022), que estos resultados se pueden encontrar sujetos a variables como la cultura, ambiente o contexto y, debido a esto, serían tan variantes dentro de la literatura.

Con respecto a nuestro último objetivo, que englobaba todas aquellas diferencias de género en las variables de uso problemático, tiempo invertido y las dimensiones de la IE, se encontró los siguientes hallazgos:

Por un lado, no se hallaron diferencias de género en el uso problemático a pesar de que en muchas investigaciones se remarca, como bien hemos mencionado, la vulnerabilidad de las mujeres ante su padecimiento (Arrivillaga et al., 2022; Malo-Cerrato et al., 2018) u otros que hablan acerca de los grandes índices de uso problemático que presentan los hombres (Carbonell et al., 2012; Valencia-Ortiz et al., 2021), tal y como habíamos mencionado anteriormente. En este sentido, tampoco se encontraron diferencias en la dimensión de Evaluación Emocional, encontrando que ninguno de los dos grupos destaca a la hora de

poseer mayor o menor habilidad para auto percibir, captar y comprenden sus emociones. Sin embargo, se observaron diferencias en estos grupos en cuanto a la regulación emocional, a favor de los hombres, la cual ya ha sido previamente abordada, y el tiempo invertido en las redes sociales, a favor de las mujeres.

Al igual que mencionamos anteriormente, las comparaciones con los resultados de la literatura son difusas, ya que no se encuentran diferencias significativas que permitan argumentar que el género posee una influencia determinante en el tiempo invertido, uso problemático o dimensiones de la IE, pues con el tiempo estas se han ido igualando entre ambos grupos. Esto también puede explicarse por las variables socioculturales, diferencias de la edad entre las muestras que se comparan...siendo algo inevitable y muy variable, ya que estamos totalmente expuestos a ellas (Alarcón-Allaín & Salas-Blas, 2022).

## **4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA**

### **4.1. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA**

La presente investigación tenía como objetivo general analizar la posible relación entre la inteligencia emocional y el uso de las redes sociales, empleando para ello una muestra de adultos jóvenes de edades comprendidas entre 18 y 28 años.

Los hallazgos de este estudio han ofrecido una nueva perspectiva ante lo actualmente visto en la literatura científica ya que no se ha observado, de forma general, que exista una relación significativa entre las dimensiones de la IE y el uso problemático generalizado de las redes sociales. Sin embargo, al diferenciar por género, se encontraron relaciones negativas y significativas entre la regulación emocional y el uso problemático de las redes dentro de la muestra de hombres, aunque la mayor parte de la varianza se explicaba mejor por el tiempo invertido más que por la propia habilidad para autorregularse emocionalmente. Esto pone de manifiesto las diferentes implicaciones que posee la inteligencia emocional según el género. Debido a los resultados de nuestra investigación y las discrepancias encontradas en la literatura científica, aún no se puede establecer que exista una relación entre estos constructos y, mucho menos, que esta sea causal.

Con respecto a los patrones de uso, se observó que las redes poseen motivos muy específicos por los que se emplean, es decir, existe un perfil determinado de motivaciones para cada tipo red social. De esta manera, se encontró que el motivo de uso principal de TikTok es el entretenimiento, en WhatsApp destaca la socialización, en Twitter es la información y, por último, en Instagram predominan los motivos de evasión.

Sin embargo, no se observaron diferencias significativas entre los motivos de uso (entretenimiento, evasión, socialización e información) ni la red de preferencia (TikTok, WhatsApp, Instagram, Twitter, Otro) con el tiempo invertido en ellas ni con el género. Tampoco se encontró relación entre el tiempo que se invierte y el desarrollo de un uso problemático de las redes. Asimismo, no se halló una relación entre la red social empleada y el uso problemático de la misma.

Por otro lado, se encontraron diferencias significativas entre las motivaciones del uso de las redes en relación con el uso problemático de las mismas. Los motivos que se relacionaban con el este tipo de uso fueron los grupos de entretenimiento-evasión y evasión-socialización, mostrando siempre que el grupo de "Evasión" tenía mayor uso problemático. Estos resultados nos otorgan una gran fuente de información para futuras investigaciones, pues este uso problemático no se asocia a factores externos (como lo llamativa que sea la red o las funciones que permite) sino a factores internos y personales, como la motivación para usar las redes. Además, subraya que las personas que emplean las redes con fines de evasión son más propensas a presentar un uso problemático.

En cuanto a las diferencias de género (ateniendo a las diferencias entre hombres y mujeres) se encontró que las mujeres, en general, invierten más tiempo en las RR. SS. No obstante, no se hallaron diferencias en las variables de uso problemático ni evaluación emocional. Sin embargo, para la dimensión de regulación emocional se encontraron diferencias, siendo esta superior en el caso de los hombres. A pesar de este hecho, la literatura a menudo presenta diferencias a favor de cada género de manera indiscriminada, lo cual podría deberse a factores socioculturales, historia de aprendizaje, variables personales o estereotipos, entre otros.

Debido a todos los hallazgos, se plantea que futuras investigaciones indaguen con mayor profundidad y empleando diferentes instrumentos de medida las relaciones entre patrones de uso, IE y uso problemático. Además, sería beneficioso incorporar otras variables para enriquecer los resultados, tales como: variables que podrían afectar a los patrones de uso, variables sociodemográficas y, finalmente, con el objetivo de observar más de cerca las proposiciones sobre el uso de las redes como estrategia de afrontamiento, sería interesante medir y observar las estrategias de regulación emocional más empleadas y su eficacia. También se deberían considerar la implicación de otras variables psicosociales que podrían estar relacionadas con el uso de redes sociales y su relación con la IE, como el estrés o posibles variables mediadores como afectividad negativa, soledad percibida o autoestima, entre otras.

Finalmente, y debido a las diferencias de género encontradas, sería pertinente realizar este tipo de investigación desde una perspectiva de género.

#### **4.2. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación presenta diversas limitaciones que deben ser mencionadas.

En primer lugar, debemos mencionar diversas cuestiones acerca de la muestra, pues a pesar de tener un tamaño mediano se encuentra desequilibrada en relación con el género, siendo la representación masculina pequeña, ya que solo estaba conformada por 39 hombres suponiendo el 20,4% de la muestra total. Esto produce problemas de generalización y de validez ecológica de los hallazgos. Aun así, cabe mencionar que pesar de la baja representatividad de la muestra no exista violación en el supuesto de homogeneidad de varianzas. También, se encuentra poca representatividad en diferentes opciones o categorías de diversas variables como es el caso de las variables: “red social de preferencia” y “motivos de uso” afectando a la representatividad de los diferentes grupos. Se ha de añadir, que la muestra se obtuvo a través de la técnica conocida como “bola de nieve” lo que podría tener repercusiones en diferentes aspectos.

En cuanto a los materiales empleados se ha de destacar la subjetividad como otra limitación importante, ya que los instrumentos de medida de los constructos son de tipo autoinforme, lo que puede introducir sesgos a la hora de percibir de manera objetiva su propia conducta con respecto a las redes o su

nivel de conocimiento emocional, llegando a poderse producir un posible sesgo de complacencia o falta de sinceridad. Además, al realizarse a través de un cuestionario online, no se puede asegurar si los participantes han entendido las instrucciones de forma adecuada y siguieron las instrucciones adecuadamente.

Finalmente, la falta de consenso a la hora de delimitar los constructos en la literatura científica, tanto el de inteligencia emocional como el uso problemático de las redes, ha dado lugar a múltiples instrumentos de medida, por lo que se plantea la posible duda acerca de si realmente se está midiendo el constructo que se desea medir, pudiendo afectar la validez de constructo.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbate, J. (2008). Internet: su evolución y sus desafíos. En Fundación BBVA (Eds.) *Fronteras del conocimiento*, (pp.143-153). BBVA.
- Alarcón Allaín, G. F., & Salas Blas, E. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and addictions: Salud y Drogas*, 22(1), 152-166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>.
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25(1), 10-17.
- Anchundia-Garcia, M., Choez-Lucas, S., & Erazo-Quinde, A. (2023). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REVICC- Revista de Investigación Científica Para Todas las Ciencias*, 3(4), 60-68. <https://doi.org/10.59764/revicc.v3i4.34>
- Aranda, M., García-Domingo, M., Fuentes, V., & Linares, R. (2022). Emotional intelligence and adult attachment: effects on problematic smartphone usage. *Anales de Psicología*, 38(1), 36-45. <https://doi.org/10.6018/analesps.463101>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in Human Behavior*, 110, Article 106375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1-16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Pacheco, N. E. (2020). Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: el papel clave de la inteligencia emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, Á., & Rosa-Alcázar, A. I. (2021). Uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp en universitarios españoles: las emociones negativas como factor de riesgo. *Psicología Conductual/Behavioral Psychology*, 29(2), 297-311. <https://doi.org/10.51668/bp.8321205s>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes.

- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbonell, X., Fúster, H., & Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Castañeda, L., González, V., & Serrano, J. L. (2011). Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales En Martínez, F. & Solano, I. (Eds.), *Comunicación y relaciones sociales de los jóvenes en la red* (pp.47-64). Editorial Marfil.
- Castro Gerónimo, A., & Jiménez, M. de la V. M. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: Análisis bibliográfico. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 17(1), 73-85. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i1.284>
- Cho, H., Kwon, M., Choi, J., Lee, S., Choi, J. S., Choi, S., & Kim, D. (2014). Development of the Internet addiction scale based on the Internet Gaming Disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(9), 1361-1366. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.020>
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educadores*. Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P., & Berrios-Martos, M. P., Extremera, N., Landa., J. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Psicología Conductual/Behavioral Psychology. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 20(1), 5-13.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 19(3), 63-93.
- Fernández-de-Arroyabe-Olaortua, A., Lazkano-Arillaga, I., & Eguskiza-Sesumaga, L. (2018). Digital natives: Online audiovisual content consumption, creation and dissemination. *Comunicar Digital/Comunicar*, 26(57), 61-69. <https://doi.org/10.3916/c57-2018-06>

Relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes.

- Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social «Disertaciones»*, 15(2). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>
- Fisher, M. (2024) *Las redes del caos. La historia secreta de cómo las redes sociales empobrecen la mente y erosionan el mundo*. Ediciones Península.
- Fontecilla, H. B. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: Redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Tarbiya, Revista de Investigación e Innovación Educativa*, (49), 97-110. <https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>
- Gamba, R. V. (2023). Batallando entre redes sociales y la inteligencia emocional en los adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2125-2141. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4572](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4572)
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *PubMed*, 25(3), 299-306. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.274>
- García, M. C. (2003). Inteligencia emocional: Estudiando otras perspectivas. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad*, (4), 143-158.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>
- Granado, M. (2019). Educación y exclusión digital: los falsos nativos digitales. *Revista de Estudios Socioeducativos*, (7), 27-41. [https://doi.org/10.25267/rev\\_estud\\_socioeducativos.2019.i7.02](https://doi.org/10.25267/rev_estud_socioeducativos.2019.i7.02)
- Granados, B., Quintana-Orts, C. L., & Rey, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 77-86. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
- Greenberg, L. S. (2015). Emotional intelligence and the purpose of emotion. En *American Psychological Association eBooks* (pp.13-36). <https://doi.org/10.1037/14692-002>
- Grewal, D., Brackett, M., & Salovey, P. (2006). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. En *American Psychological Association eBooks* (pp. 37-55). <https://doi.org/10.1037/11468-002>

Relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hasan, A. A., & Jaber, A. A. (2019). Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. *Nurse Education Today*, 81, 78-82. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.07.004>
- Hernández, C. E. (2019). *Emotion regulation strategies on depression through a problematic use of technology: Toward an explanation of the association between depressive symptomatology and internet addiction*. <https://doi.org/10.7764/tesisuc/psi/23565>
- Ikusi. (11 de diciembre de 2020). Tecnologías de la información y comunicación: La guía definitiva - Ikusi. *Ikusi MX*. <https://www.ikusi.com/mx/blog/tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-la-guia-definitiva/>
- Jacobo, M., & Rose, J. (2015). Inteligencia emocional, rasgos de personalidad e inteligencia psicométrica en adolescentes. Proyecto de investigación: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/45889>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kemp, S. (2023, 4 febrero). *Digital 2023: Global Overview Report— DataReportal— Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Ko, C., Yen, J., Chen, S., Yang, M., Lin, H., & Yen, C. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378-384. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.05.019>
- Laporta Herrero, I., Mamajón Mateos, M., & López Pérez, C. (2016). Inteligencia emocional: ¿factor protector de la salud mental? *Psicología y Educación: presente y futuro*, 2596-2602. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6226813>
- Larivée, S. (2010). Las Inteligencias Múltiples de Gardner. ¿Descubrimiento del Siglo o Simple Rectitud Política? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2(2), 115-126. <https://doi.org/10.32870/rmip.vi.483>
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5, 225–253.

Relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes.

- Latorre, J. M. (2024). Regulación emocional: Un nuevo desafío en la comprensión y el tratamiento de las adicciones. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.21134/haaj.v24i1.954>
- Lin, M.-P., Wu, J. Y.-W., You, J., Hu, W.-H., & Yen, C.-F. (2017). Prevalence of internet addiction and its risk and protective factors in a representative sample of senior high school students in Taiwan. *Journal of Adolescence*, 62(1), 38-46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.004>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M.-M., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 26(56), 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *REIDOCREA: Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*, 11(4), 44-57. <https://doi.org/10.30827/digibug.72270>
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (EDS.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. Nueva York: Basic Books.
- McCann, S. M. (2009). Emotional intelligence. En *American Psychological Association eBooks* (pp. 35-56). <https://doi.org/10.1037/11876-002>
- Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2015). The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(12), 771-782. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004>
- Moral Jiménez, M. de la V., & Fernández Domínguez, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. N. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112, Article 152286. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Munno, D., Cappellin, F., Saroldi, M., Bechon, E., Guglielmucci, F., Passera, R., & Zullo, G. (2017). Internet addiction disorder: personality characteristics and risk of pathological overuse in adolescents. *Psychiatry Research*, 248, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.008>

Relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes.

- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L., & Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002365>
- Muñoz-Rivas, M. J., Perales, M. E. N., & De Pablo, N. O. de. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15(2), 137-144. <https://doi.org/10.20882/adicciones.437>
- Navarro Mancilla, Á. A., & Rueda Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXVI(4), 691-700.
- Nesi, J., Rothenberg, W. A., Bettis, A. H., Massing-Schaffer, M., Fox, K. A., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Emotional responses to social media experiences among adolescents: longitudinal associations with depressive symptoms. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 51(6), 907-922. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955370>
- Peduzzi, P. F., Almeida, I. M. de, Matos, F. R., & Andrade, A. L. de. (2021). Social Media Motivations Scale (SMM-S): Measure adaptation and predictors. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.04>
- Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Van Der Linden, D., & Born, M. P. (2018). Self- and other-focused emotional intelligence: Development and validation of the Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS). *Personality and Individual Differences*, 120, 222-233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.045>
- Pettoruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, Article 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants Part 2: Do they really think differently? *On The Horizon*, 9(6), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424843>
- Real Academia Española. (2023). Red social. En *Diccionario panhispánico del español jurídico* (DPEJ). Recuperado en 14 de marzo de 2024, de <https://dpej.rae.es/lema/red-social>
- Rivera-Véliz, A. J., & Araujo-Robles, E. D. (2021). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.3848>

Relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Suissa, A. J. (2015). Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28-32. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.020>
- Tarullo, R. (2020). ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Revista Prisma Social*, (29), 222-239.
- Teruel, P., Salavera, C., Usán, P., & Antoñanzas, J. L. (2020). Inteligencia emocional centrada en uno mismo y en el otro: Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional (REIS). *Universitas Psychologica/Universitas Psychologica*, 18(4), 1-12. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy18-4.iecm>
- Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., & Garay Ruiz, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtuales*, 9(1), 29-39. <https://idus.us.es/handle/11441/98495>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U. G., & Robles, B. F. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (18), 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e Internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología*, 12(2), 103-112. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>
- Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 27(2), 255-267.
- Villar Mir, J. M. (2020). El impacto en la sociedad de la era digital. *Anales de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*, 98, 161-178.

## 6. ANEXOS

### 6.1. ANEXO I

Cuestionario:

#### Sección 1.

Hola, soy estudiante de 4º curso del grado de Psicología de la Universidad de Salamanca (USAL). Estoy realizando un estudio acerca del uso que realizamos de las redes sociales.

Se trata de un cuestionario muy sencillo de aproximadamente 5 minutos, el cual consta de tres apartados. En primer lugar, se recopilarán una serie de datos sociodemográficos. En los siguientes apartados se realizarán unas preguntas acerca del uso que se hace de las redes sociales y, posteriormente, unas afirmaciones acerca de sentimientos y emociones. No hay respuestas correctas ni incorrectas, por lo que les agradezco su sinceridad.

La participación es totalmente voluntaria y anónima y la información recopilada solo será utilizada para fines académicos. Por lo tanto, si usted se encuentra dispuesto a participar deberá declarar su consentimiento informado para la recolección y uso de los datos entendiendo que estos serán tratados confidencialmente cumpliendo con los contenidos de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Muchas gracias por su colaboración.

¿Concede su consentimiento para la recopilación de datos?

- Si
- No

#### Sección 2. Características sociodemográficas

- Edad
  - Texto de respuesta corta
- Género
  - Mujer
  - Hombre
  - Prefiero no responder

Relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes.

- Otro

Red social más empleada

- Instagram
- TikTok
- Twitter
- WhatsApp
- Facebook
- Otro: texto de respuesta corta

¿Cuánto tiempo inviertes en la red social que más usas al día? (número en horas)

- Texto de respuesta corta

Uso esa red social principalmente para... (seleccione su preferencia)

- Entretenimiento (diversión, ocio, pasatiempo...)
- Evasión (me distrae de problemas, me ayuda a relajarme, me ayuda a escapar de la realidad...)
- Información (búsqueda de información, curiosidad personal, para compartir mi opinión personal, informas a otros...)
- Socialización (hacer amigos, comunicarte con amigos o familia, conocer gente nueva...)
- Otro: texto de respuesta corta

Sección 3. En este apartado se presentan una serie de cuestiones acerca del uso de las redes sociales. Responde con la mayor sinceridad posible teniendo en cuenta los siguientes intervalos, donde: 1 es "Totalmente en desacuerdo" y 6 equivale a "Totalmente de acuerdo".

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítems para el Uso Problemático de las redes sociales:

1. Prefiero relacionarme con otras personas a través de las redes sociales más que comunicarme cara a cara
2. He usado las redes sociales para hablar con otros cuando me he sentido solo.
3. Cuando no me conecto a las redes sociales durante algún tiempo, empiezo a preocuparme con la idea de conectarme.
4. Tengo dificultad para controlar la cantidad de tiempo que estoy conectado a las redes sociales.
5. Mi uso de las redes sociales ha dificultado el control de mi vida.
6. Me siento más cómodo comunicándome con otras personas por las redes sociales que haciéndolo cara a cara.
7. He usado las redes sociales para sentirme mejor cuando he estado triste.
8. Me sentiría perdido si no pudiera conectarme a las redes sociales.
9. Me resulta difícil controlar mi uso de las redes sociales.
10. He dejado compromisos o actividades sociales por mi uso de las redes sociales.
11. Prefiero comunicarme con la gente a través de las redes sociales en lugar de hacerlo cara a cara.
12. He usado las redes sociales para sentirme mejor cuando me he sentido enfadado.
13. Pienso obsesivamente en conectarme cuando no lo estoy.
14. Cuando no estoy en las redes sociales, es difícil resistir el impulso de conectarme.
15. Mi uso de las redes sociales ha creado problemas en mi vida.

Sección 4. A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas donde 1 es "Totalmente en desacuerdo" y 5 es "Totalmente de acuerdo". Señale con la opción que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo.	Algo en desacuerdo.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo.	Algo de acuerdo.	Totalmente de acuerdo.

Ítems para Evaluación Emocional centrada en sí mismo:

1. Siempre sé cómo me siento.
2. Puedo distinguir bien mis propias emociones.
3. Soy consciente de mis propias emociones.
4. Entiendo por qué me siento de la manera en que me siento.
5. Sé cuáles son las emociones que experimento.
6. Principalmente soy capaz de explicar exactamente cómo me siento.
7. Puedo juzgar bien si los acontecimientos me tocan emocionalmente.

Ítems para Regulación Emocional centrada en sí mismo:

8. Tengo el control de mis propias emociones.
9. Puedo suprimir mis emociones fácilmente.
10. No dejo que mis emociones controlen mi vida.
11. Solo muestro mis emociones cuando es apropiado.
12. Incluso cuando estoy enfadado/a puedo mantener la calma.
13. Si quiero, pongo cara de póker.
14. Ajusto mis emociones cuando es necesario.

## 6.2. ANEXO II

**Tabla 4.**

*Tabla cruzada para motivos de uso y red de preferencia.*

Variables		Entretenimiento	Evasión	Información	Socialización
TikTok	Recuento	63	10	1	1
	% dentro de Red	84,0%	13,3%	1,3%	1,3%
	% dentro de Motivos	54,3%	37,0%	10,0%	2,8%
	Residuo estandarizado	2,5	-,2	-1,5	-3,5
WhatsApp	Recuento	4	2	0	29
	% dentro de Red	11,4%	5,7%	0,0%	82,9%
	% dentro de Motivos	3,4%	7,4%	0,0%	80,6%
	Residuo estandarizado	-3,8	-1,3	-1,4	8,6
Twitter	Recuento	2	0	2	1
	% dentro de Red	40,0%	0,0%	40,0%	20,0%
	% dentro de Motivos	1,7%	0,0%	20,0%	2,8%
	Residuo estandarizado	-,6	-,8	3,4	,0
Instagram	Recuento	46	13	4	5
	% dentro de Red	67,6%	19,1%	5,9%	7,4%
	% dentro de Motivos	39,7%	48,1%	40,0%	13,9%
	Residuo estandarizado	,7	1,1	,2	-2,2

**Tabla 5.**

*Pruebas post hoc para motivos de uso de la red social más empleada.*

Motivos	Motivos	Diferencia de medias	<i>p</i>
Entretenimiento	Evasión	-7,162*	,012
	Información	3,031	1,000
	Socialización	,459	1,000
Evasión	Entretenimiento	7,162*	,012
	Información	10,193	,066
	Socialización	7,620*	,035
Información	Entretenimiento	-3,031	1,000
	Evasión	-10,193	,066
	Socialización	-2,572	1,000
Socialización	Entretenimiento	-,459	1,000
	Evasión	-7,620*	,035
	Información	2,572	1,000

**Tabla 6.**

*Descriptivos y correlaciones para las dimensiones de la inteligencia emocional y el uso problemático de las redes sociales.*

Variables	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Uso problemático	35,21	10,933	-		
2. Evaluación Emocional	23,87	6,767	-.112	-	
3. Regulación emocional	21,52	5,593	-.104	.468**	-

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla 10.**

*Correlaciones por género para las variables de IE, tiempo invertido y uso.*

Género	Variables	1	2	3	4
Mujer	1. Uso problemático	-			
	2. Evaluación Emocional	-,056	-	,	
	3. Regulación Emocional	-,006	,532**	-	
	4. Tiempo invertido	-,058	.022	.109	-
Hombre	1. Uso problemático	-			
	2. Evaluación Emocional	-,239	-		
	3. Regulación Emocional	-,415**	,131	-	
	4. Tiempo invertido	.430**	-,046	.052	-

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).