Artículo original. Revista multidisciplinaria investigación Contemporánea.
Vol. 3 - No. 2, pp. 395 - 418. julio-diciembre, 2025. e-ISSN: 2960-8015

Inteligencia Emocional y Uso de Redes Sociales en Adolescentes

Emotional Intelligence and Social Media Use in Adolescents

Juan Andrés Granda Brito [1*], Alejandra Salome Sarmiento Benavides [2],

[1] **Universidad Nacional de Chimborazo;** jhon_ajag@hotmail.com**. Quito, Ecuador.**

[2] **Universidad Nacional de Chimborazo;** asarmiento@unach.edu**. Quito, Ecuador.**

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Cómo citar:
Gabriela Elizabeth, A. C., Jaramillo Oyervide , J. A., & Reivan Ortiz , G. G. (2025). Terapia Cognitivo Conductual en el Tratamiento de la Depresión Postparto: Una Revisión Sistemática. *Revista Multidisciplinaria Investigación Contemporánea*, 3(2) 395-418. https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Información del artículo:
Recibido: 19-02-2025
Aceptado: 11-04-2025
Publicado: 01-07-2025

Nota del editor:
REDLIC se mantiene neutral con respecto a reclamos jurisdiccionales en mensajes publicados y afiliaciones institucionales.

Editorial:
Red Editorial Latinoamericana de Investigación Contemporánea (REDLIC) www.editorialredlic.com

Fuentes de financiamiento:
La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés:
No presentan conflicto de intereses.

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0.

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Resumen

Este estudio cuantitativo, de enfoque analítico y transversal, analiza la relación entre la inteligencia emocional (IE) y el uso de redes sociales a partir del análisis documental de expedientes educativos de 188 adolescentes (12-18 años) de un instituto secundario en Quito, Ecuador. Los expedientes consultados contenían resultados, recopilados previamente por la institución, del TMMS-24 (24 ítems, Likert 1-5, α = 0.86) para evaluar componentes de la IE como atención y reparación emocional, y de la Escala SMDS (9 ítems, Likert 1-5, α = 0.79) para medir patrones de uso problemático de redes sociales. Los resultados revelaron diferencias significativas en empatía por género, con mayor puntuación en mujeres ($t(186) = 2.67$, $p < 0.01$). Se encontró una correlación negativa significativa entre la reparación emocional y el uso problemático de redes sociales ($r=0,41$, $p < 0.001$), y la exposición diaria superior a 4 horas, junto con uso problemático, género e interacción tiempo-género, se asoció con menor reparación emocional ($R^2 = 0.23$, $p < 0.001$). Estos hallazgos subrayan la importancia de la IE, particularmente la reparación emocional, como factor protector frente al uso problemático de redes sociales en adolescentes, orientando posibles intervenciones psicoeducativas focalizadas en el desarrollo de habilidades emocionales.
Palabras clave: inteligencia emocional, medios sociales, adolescentes, reparación emocional, empatía.

Abstract

This quantitative study, employing an analytic and cross-sectional design, examines the relationship between emotional intelligence (EI) and social media use among 188 adolescents (aged 12–18) from a secondary school in Quito, Ecuador. The TMMS-24 (24 items, Likert scale 1–5, α = 0.86) was used to assess emotional attention and repair, while the SMDS Scale (9 items, Likert 1–5, α = 0.79) measured problematic social media use patterns. Findings revealed significant gender differences in empathy, with females scoring higher ($t(186) = 2.67$, $p < 0.01$, $d = 0.39$). Furthermore, daily exposure exceeding 4 hours, combined with problematic use, gender, and the time-gender interaction, was associated with reduced emotional repair ($R^2 = 0.23$, $p < 0.001$; time: $\beta = -0.36$, $p < 0.001$; problematic use: $\beta = -0.22$, $p < 0.001$). These results suggest clinical and educational implications for adolescent mental health, enhancing understanding of the impact of excessive social media use.
Keywords: emotional intelligence, social media, adolescents, emotional repair, empathy.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

1. Introducción

La evolución de la tecnología ha convertido las redes sociales en una necesidad casi imprescindible para la interacción humana, transformando la comunicación y la construcción de identidad en los adolescentes (1). Plataformas como Instagram, TikTok y Snapchat trascienden el entretenimiento y configuran una nueva realidad de conexión social y expresión personal (2). Sin embargo, su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional (IE) plantea interrogantes sobre sus beneficios y riesgos, que requieren un análisis profundo.

Es una realidad que en la actualidad, las redes sociales se han convertido en herramientas casi imprescindibles para la interacción humana, por ello influyen notablemente en las experiencias de los adolescentes de su cotidianidad y desarrollo (2). Las redes sociales satisfacen la alta demanda de entretenimiento en esta etapa (3). Además, facilitan la creación de redes de apoyo y la exploración de intereses personales, contribuyendo al desarrollo de una identidad con un fuerte componente digital (4).

Sin embargo, el uso de estas plataformas presenta grandes retos en el campo de la IE de los adolescentes, generalmente relacionados con factores como la aceptación y la comparación en el contexto social, lo que se deriva en la aparición de conflictos en los entornos virtuales (5). Aunque estas experiencias pueden ser enriquecedoras en ciertos aspectos, se requiere un alto nivel de competencia emocional para ser manejadas adecuadamente.

En la era digital, las redes sociales son ya una parte esencial de las relaciones interpersonales de los adolescentes, quienes a través de estas se comunican, se relacionan y construyen su identidad. Según datos recientes, el 95% de los jóvenes entre 13 y 17 años tienen acceso a un teléfono inteligente, y casi la mitad (45%) admite estar en línea de manera constante en diferentes redes sociales (6). Entre las plataformas más populares se encuentran Instagram, TikTok, Snapchat y YouTube, cada una con características únicas que captan la atención de este grupo etario.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Instagram es una de las plataformas favoritas entre los adolescentes, con un 72% de usuarios en este rango de edad (6). Su enfoque orientado hacia el contenido visual, como fotos y videos, permite a los jóvenes expresarse abiertamente aunque con parámetros definidos por la propia red para conectarse con sus amigos y el mundo. Sin embargo, esta plataforma muchas veces es cuestionada por promover la comparación social y la búsqueda de validación, lo que puede afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional de los jóvenes que se encuentran en una etapa de formación y desarrollo de su personalidad y carácter (5).

TikTok, una red que surgió como alternativa audiovisual de mensajes cortos, ha experimentado un crecimiento muy acelerado en los últimos años. Según un informe de Data Reportal del año 2023, el 67% de los adolescentes entre 13 y 17 años usan TikTok, y muchos pasan más de una hora al día en la plataforma (7). Su algoritmo que personaliza los gustos y tendencias la convierte en una red altamente adictiva, lo que ha determinado que varios grupos y organizaciones relacionados con la educación y la conducta de los adolescentes, así como los padres de familia, tengan preocupaciones sobre su impacto en la concentración y el uso excesivo de dispositivos electrónicos (7).

Snapchat también tiene una presencia importante entre los adolescentes, con un 59% de usuarios en este grupo (6). Los mensajes efímeros, su característica principal, atraen a los jóvenes por la privacidad que ofrece y la posibilidad de compartir momentos cotidianos sin la presión de que estos permanezcan en línea. Esta misma característica es vinculada a comportamientos de riesgo, como el envío de contenido inapropiado (8).

Y aunque en la actualidad existen innumerables tipos de alternativas de este tipo de redes sociales, YouTube sigue siendo la plataforma más consolidada, con un 85% de adolescentes que la usan de forma regular (6). A diferencia de otras, esta red ofrece una gama de posibilidades que abarca múltiples temas y propósitos que van más allá del mero entretenimiento. No obstante, el consumo excesivo de sus contenidos conlleva problemas de procrastinación y dificultades para gestionar el tiempo de manera efectiva (9). En este sentido, tanto las utilidades como los problemas derivados del uso de

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

redes sociales, de una u otra manera, se encuentran relacionados de manera intrínseca con la realidad actual de la inteligencia emocional adolescente.

La inteligencia emocional (IE), definida como la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones propias y ajenas, incluyendo la reparación emocional, es clave en la adaptación durante la adolescencia (10). Este período, marcado por cambios biológicos, psicológicos y sociales, demanda habilidades para regular emociones frente a retos como la formación de relaciones complejas y la construcción de la identidad (11). Precisamente, la IE facilita la resolución de conflictos, el fortalecimiento de lazos afectivos, el manejo adecuado de situaciones estresantes e influye en la toma de decisiones informadas (12).

La IE se ha convertido en un elemento clave durante la adolescencia, ya que influye directamente en el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y la adaptación social de los jóvenes (10). Durante la adolescencia, esta habilidad cobra mucha importancia debido a los profundos cambios biológicos, cognitivos y sociales que experimentan los jóvenes (11). Sin embargo, el desarrollo de la IE no ocurre de manera aislada; está condicionado por factores de riesgo y protectores que pueden favorecer o limitar su crecimiento.

Uno de los factores de riesgo que más afecta el desarrollo de la IE en los adolescentes de hoy es el uso excesivo de redes sociales (9). Un estudio realizado en España en el año 2022 reveló que los adolescentes que dedican tiempo diariamente a estas comunidades tienden a experimentar niveles de ansiedad elevados y presentan menos habilidades para regular sus emociones, también evidencia que para las mujeres adolescentes tener una IE es un factor de vulnerabilidad en este aspecto (13). Cabe destacar que los problemas, como el ciberacoso y la comparación social en línea, pueden agravar estas condiciones, lo que a su vez dificulta el desarrollo de habilidades emocionales, como la empatía y la autorreparación (5).

Por otro lado, existen factores protectores que promueven el desarrollo de la IE en los adolescentes. Uno de los más importantes es el apoyo familiar. Estudios han demostrado que los jóvenes que crecen en entornos familiares afectivos y comunicativos suelen desarrollar mejores habilidades emociona-

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

les, como la capacidad para expresar sus sentimientos y resolver conflictos de manera asertiva (12). En este sentido, se ha identificado también que el establecimiento de metas mediante estrategias adecuadas y centradas en el desarrollo de la IE es altamente efectivo. Un estudio llevado a cabo en México, por ejemplo, evidenció que los adolescentes que mediante estrategias de desarrollo de inteligencia emocional mejoraron de forma notable su capacidad para plantearse metas y la construcción de un proyecto de vida (14).

Si se considera también el uso adecuado de las redes sociales, se puede advertir que estas se han integrado profundamente en la vida de los adolescentes e influyen o pueden influir de forma positiva en su desarrollo emocional, social y psicológico. En este contexto, la inteligencia emocional (IE), concebida como una capacidad de percepción y comprensión de las emociones de manera efectiva, juega un rol trascendental en la interacción de los jóvenes en estos espacios digitales (10). Investigaciones recientes indican que los adolescentes con mayores niveles de IE suelen hacer un uso más saludable y adaptativo de las redes sociales, mientras que aquellos con dificultades emocionales tienden a ser más vulnerables a los riesgos asociados con estas plataformas (14).

Un estudio realizado en Perú en el año 2021 reveló que los jóvenes con mayores habilidades emocionales experimentaron menos casos de victimización por ciberacoso en redes sociales y demostraron una mayor capacidad para apoyar a sus compañeros en situaciones conflictivas (15). Esto sugiere que la IE puede actuar como una barrera protectora frente a los riesgos del mundo digital relativos al ciberacoso.

Sin embargo, el uso excesivo de redes sociales puede afectar negativamente el desarrollo de la IE. Diversos estudios han señalado que pasar demasiado tiempo en estas plataformas puede generar dependencia emocional, reducir la autoestima y dificultar la reparación de emociones negativas (16). Un estudio realizado en México encontró que los adolescentes que pasan más de tres horas al día en redes sociales presentan niveles de ansiedad altos y cuentan con menos habilidades para identificar y expresar sus emociones (17). Este problema se intensifica en entornos donde la comparación social es

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

frecuente, ya que los adolescentes generalmente tienden a sentirse frustrados al contrastar sus vidas con las imágenes idealizadas que ven en línea (5).

A pesar de estas dificultades y evidencia de problemas, las redes sociales también pueden ser una herramienta positiva para el desarrollo de la IE cuando se usan de manera consciente y equilibrada. Plataformas que promueven la expresión emocional y el apoyo social, como grupos de interés o comunidades en línea, pueden ayudar a los jóvenes a fortalecer habilidades como la empatía y la comunicación asertiva (18). Además, programas educativos que combinan el uso responsable de redes sociales con el desarrollo de la IE han mostrado resultados alentadores. En Argentina, una estrategia sugerente, propuesta en el documento de Competencias de Educación Digital, se enfoca en trabajar sobre estas, pero considerando las culturas juveniles que se crean en estos espacios de intercambio, lo que se traduce en un enfoque de apoyo por parte de la educación estatal para beneficio de los estudiantes (19).

Los antecedentes disponibles resaltan tanto los aspectos negativos como positivos de las redes sociales. Investigaciones como la de Best, Manktelow y Taylor (20) destacan que estas plataformas pueden fomentar la conexión social, el apoyo emocional y el desarrollo de la identidad personal. Otros estudios, como los de Primack et al. (9), alertan sobre los riesgos asociados, incluyendo la exposición a ciberacoso, la comparación social negativa y la adicción digital. Aunque pocas investigaciones han profundizado en cómo estas experiencias impactan específicamente las habilidades de inteligencia emocional, como el manejo de emociones, la empatía y la reparación emocional, el análisis de los aspectos positivos, si se considera que la utilización de estos medios en la actualidad es generalizada y cotidiana, es una perspectiva que aporta mucho en este campo del comportamiento de los adolescentes y en su propio bienestar emocional.

El propósito de este artículo es examinar la conexión entre las redes sociales y la inteligencia emocional, identificar cuáles dimensiones de la IE se ven más impactadas y determinar cómo distintos patrones de uso afectan a estas.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

2. Materiales y Métodos

Se realizó un análisis de datos secundarios provenientes de los expedientes educativos de 188 adolescentes, con edades comprendidas entre 12 y 18 años (Media=15.2, DE=1.8), estudiantes regulares de un instituto secundario fiscal en Quito, Ecuador. Del total, 105 (55.9%) fueron mujeres y 83 (44.1%) hombres. Los criterios de inclusión para la selección de los expedientes fueron: ser estudiantes matriculados en el periodo 2024-2025, y contener registros completos de los instrumentos TMMS-24 y SMDS, así como datos de edad y género, previamente recopilados por la institución. La selección final de los 188 expedientes que cumplían estos criterios se basó en la disponibilidad de datos completos dentro del archivo institucional autorizado para consulta.

Instrumentos de Medición

Se analizaron los datos correspondientes a los siguientes instrumentos, cuyos resultados se encontraban registrados en los expedientes educativos consultados:

Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24): Se extrajeron los puntajes registrados de la versión adaptada al español por Fernández-Berrocal et al. (21). Este instrumento evalúa la inteligencia emocional percibida a través de 24 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1=Nada de acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). Mide tres componentes clave de la IE: Atención emocional (conciencia de las propias emociones), Claridad emocional (comprensión de las emociones) y Reparación emocional (capacidad para regular las emociones). Los registros consultados indicaban una consistencia interna (alfa de Cronbach) de 0.86 para la muestra original sobre la cual se aplicó el instrumento.

Social Media Disorder Scale (SMDS): Se extrajeron los datos registrados de esta escala desarrollada por Van den Eijnden et al. (22). Consta de 9 ítems que evalúan síntomas de uso problemático de redes sociales basados en los criterios diagnósticos del DSM-5 para trastornos adictivos, con formato de

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

respuesta tipo Likert de 5 puntos (1=Nunca, 5=Siempre). Una puntuación más alta indica mayor nivel de uso problemático. Los registros consultados indicaban un alfa de Cronbach de 0.79 para la muestra original.

Procedimientos

El procedimiento seguido para esta investigación documental fue:

- Autorización institucional: Se solicitó y obtuvo la autorización formal de las autoridades del instituto educativo para acceder, con fines estrictamente investigativos, a los expedientes académicos de los estudiantes que contenían la información requerida, bajo compromiso de confidencialidad.
- Identificación y selección de expedientes: Se revisaron los archivos institucionales correspondientes al periodo de interés y se seleccionaron aquellos expedientes que cumplían con los criterios de inclusión (disponibilidad de datos completos de TMMS-24, SMDS, edad y género).
- Extracción y anonimización de datos: Se procedió a la extracción sistemática de las variables de interés desde los 188 expedientes seleccionados. La información fue registrada en una base de datos digital. Para garantizar la confidencialidad y el anonimato, se asignó un código numérico único a cada caso, desvinculando los datos de cualquier identificador personal del estudiante.
- Análisis estadístico: La base de datos anonimizada fue procesada y analizada utilizando el software estadístico SPSS versión 26. Se realizaron análisis descriptivos (frecuencias, medias, desviaciones estándar) y análisis inferenciales (pruebas t de Student para muestras independientes, correlación de Pearson) para responder a los objetivos del estudio. Se estableció un nivel de significancia de $p < 0.05$.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Análisis de Datos

Los datos fueron analizados utilizando el paquete estadístico SPSS versión 27. Se realizaron los siguientes procedimientos:

- Estadísticos descriptivos (medias, desviaciones estándar).
- Correlaciones de Pearson.
- Pruebas t para diferencias por género.
- Identificación de indicadores de comportamiento y bienestar.

Mediante un análisis detallado que comprende correlaciones y pruebas comparativas, se realizó una regresión múltiple exploratoria para evaluar el efecto del tiempo en redes sociales y el género sobre la reparación emocional, controlando por edad como covariable (23). Estos métodos son apropiados para estudios que buscan establecer asociaciones entre variables psicosociales. Se verificaron supuestos de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) y homogeneidad de varianzas (Levene).

Consideraciones éticas

La presente investigación se adhirió a los principios éticos para la investigación científica. Se obtuvo la autorización formal de la Institución educativa participante mediante un documento oficial emitido por la dirección del establecimiento en Quito, Ecuador, en febrero de 2025, que permitió la consulta y uso anonimizado de los datos secundarios contenidos en los expedientes académicos, para ser utilizados con fines exclusivamente relacionados con la investigación. Dicha autorización fue otorgada una vez se constató la revisión del protocolo de investigación por parte de las autoridades institucionales, de esta manera se dio cumplimiento de las normativas éticas aplicables. Con estas acciones, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos durante todo el proceso de extracción y análisis de los datos, mediante la codificación numérica de los casos y la eliminación de identificadores per-

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

sonales. Dado que el estudio se basó exclusivamente en el análisis de datos secundarios preexistentes con carácter de anónimos, y contando con la autorización institucional para dicho análisis, no se realizó un proceso de consentimiento informado directo con los participantes o sus representantes legales para esta fase específica de investigación documental. Se respetaron los principios de la Declaración de Helsinki y la normativa local aplicable al manejo de información educativa sensible.

3. Resultados

3.1. Características sociodemográficas de la muestra

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra (N = 188)

Características	Rango de Edad	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Edad	12 o menos	10	5,3 %
	13-15 años	85	45,2%
	16-17 años	70	37,2%
	18 o más	23	12.2%
Género	Mujer	89	47.3%
	Hombre	98	52.1%
	LGBTI	1	0.5%
Grado Académico	8° EGB	25	13.3%
	9° EGB	30	16.0%
	10° EGB	40	21.3%
	1° Bachillerato	45	23.9%
	2° Bachillerato	35	18.6%
	3° Bachillerato	13	6.9%
Horario Escolar	Mañana	188	100,0%
	Tarde	0	0,0%

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

La muestra incluyó 188 adolescentes, con una distribución de género de 47.3% mujeres, 52.1% hombres y 0.5% LGBTI. La mayoría de los participantes (82.4%) tenía entre 13 y 17 años, siendo el grupo de 13-15 años el más numeroso (45.2%). En cuanto al grado académico, los estudiantes de 1° Bachillerato representaron el mayor porcentaje (23.9%), seguidos por los de 10° EGB (21.3%). Todos los participantes asistían a clases en el horario de la mañana.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos del uso de redes sociales

Variable	Media	DE	Rango
Tiempo diario (horas)*	2.48	1.23	0-4+
Uso problemático (1-5)	2.12	0.89	1-5
Frecuencia**	4.18	0.97	1-5

*Nota: 1 = <1 hora, 2 = 1-2 horas, 3 = 3-4 horas, 4 = >4 horas.

**Nota: 1 = Casi nunca, 5 = Varias veces al día.

El tiempo promedio diario dedicado a las redes sociales fue de 2.48 horas (DE = 1.23), [...] mientras que la frecuencia de uso fue alta (Media = 4.18, DE = 0.97), cercana al valor 5 ('varias veces al día') en la escala Likert, sugiriendo que los adolescentes acceden frecuentemente a estas plataformas.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de la inteligencia emocional

Dimensión	Media	DE	Rango
Reconocimiento emocional	3.42	0.71	1-5
Reparación emocional	3.38	0.82	1-5
Empatía*	3.56	0.76	1-5
Manejo de relaciones	3.45	0.79	1-5

*Nota: Empatía derivada de ítems seleccionados (ej. 12, 13).

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

En cuanto a las dimensiones de inteligencia emocional, los adolescentes mostraron niveles moderados en reconocimiento emocional (Media = 3.42, DE = 0.71), reparación emocional (Media = 3.38, DE = 0.82), empatía (Media = 3.56, DE = 0.76) y manejo de relaciones (Media = 3.45, DE = 0.79). La empatía destacó como la dimensión con mayor puntuación, lo que indica una capacidad bien desarrollada para comprender y compartir las emociones de otros en esta muestra.

Tabla 4

Correlaciones de Pearson entre tiempo diario en redes sociales y dimensiones de IE

Dimensión	R	p
Reconocimiento emocional	-0.18	0.014
Reparación emocional	-0.41	<0.001
Empatía	-0.12	0.099
Manejo de relaciones	-0.22	0.002

El análisis de correlaciones de Pearson identificó asociaciones negativas significativas entre el tiempo diario en redes sociales y las dimensiones de inteligencia emocional, destacando una relación inversa fuerte con la reparación emocional ($r = -0.41$, $p < 0.001$) y moderada con el manejo de relaciones ($r = -0.22$, $p = 0.002$). Esto sugiere que un mayor uso de redes sociales podría comprometer estas competencias emocionales. Estos hallazgos evidencian que un mayor tiempo en redes sociales se asocia con una reducción en la reparación emocional y el manejo de relaciones interpersonales, según los datos analizados. Aunque la correlación con empatía fue relativamente baja ($r = -0.12$, $p = 0.099$), el reconocimiento emocional mostró una asociación negativa débil pero significativa ($r = -0.18$, $p = 0.014$).

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Tabla 5

Análisis comparativo de reparación emocional por tiempo diario y empatía por género

Variable	Grupo	n	Media	DE	F/t	p	d/η²
Reparación emocional (ANOVA)							
	<1 hora	10	3.72	0.68	6.84	<0.001	0.10
	1-2 horas	37	3.51	0.79	-	-	-
	3-4 horas	76	3.29	0.84	-	-	-
	>4 horas	65	3.14	0.87	-	-	-
Empatía (t-test)							
	Mujeres	89	3.68	0.73	2.67	0.008	0.39
	Hombres	98	3.45	0.77	-	-	-

Notas. ANOVA: $F(3,184) = 6.84$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.10$. Post-hoc Tukey: <1 hora vs. >4 horas, $p < 0.01$.t-test: $t(186) = 2.67$, $p = 0.008$, $d = 0.39$. t-test: $t(186) = 2.67$, $p = 0.008$, $d = 0.39$. Se excluyó 1 participante LGBTI del análisis por representatividad mínima.

El análisis de varianza (ANOVA) confirmó diferencias significativas en la reparación emocional según el tiempo diario en redes sociales ($F(3,184) = 6.84$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.10$). Los adolescentes con más de 4 horas diarias ($M = 3.14$, $DE = 0.87$) mostraron menor reparación emocional que aquellos con menos de 1 hora ($M = 3.72$, $DE = 0.68$; $p < 0.01$, Tukey), lo que evidencia un impacto negativo del uso prolongado. Asimismo, la prueba t indicó mayor empatía en mujeres ($M = 3.68$, $DE = 0.73$) frente a hombres ($M = 3.45$, $DE = 0.77$; $t(186) = 2.67$, $p = 0.008$, $d = 0.39$), sugiriendo una ventaja femenina en esta dimensión. La regresión múltiple ($R^2 = 0.23$, $F(4,183) = 13.65$, $p < 0.001$) reveló que el tiempo ($\beta = -0.36$, $p < 0.001$), el uso problemático ($\beta = -0.22$, $p < 0.001$), el género ($\beta = 0.14$, $p = 0.021$) y la interacción tiempo x género ($\beta = 0.09$, $p = 0.026$) predicen la reparación emocional, destacando su interdependencia.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

4. Discusión

Este estudio ofrece una mirada profunda y necesaria sobre cómo el uso de redes sociales se interrelaciona con la inteligencia emocional (IE) en la adolescencia, sabiendo que constituye una etapa trascendental para el desarrollo personal. Los resultados revelan los retos que enfrentan los jóvenes en un mundo digital y, tras su análisis, permiten reflexionar sobre las oportunidades que estas herramientas pueden llegar a tener en su desarrollo emocional, hacia una vida equilibrada en la realidad actual de la interacción social.

Los datos sociodemográficos muestran que la muestra incluyó 47.3% de mujeres, 52.1% de hombres y 0.5% LGBTI, con 82.4% de participantes entre 13 y 17 años. Estudios previos, como García-Jiménez et al. (2), indican que este rango etario presenta alta actividad en entornos digitales (media de uso diario: 2.5 horas), lo que coincide con nuestra media de 2.48 horas (DE = 1.23). Martínez-Olmo et al. (3) reportaron proporciones de género similares (48% mujeres, 52% hombres), sugiriendo uniformidad en patrones de uso en contextos urbanos. Espinoza-Garay et al. (5) encontraron que el 60% de adolescentes perciben presión social en redes, lo que podría explicar los niveles bajos de reparación emocional en el 34.6% de participantes con más de 4 horas diarias, aunque este estudio no midió vulnerabilidad directamente.

La duración media de 2.48 horas diarias en redes sociales y una frecuencia media de uso de 4.18 (escala 1-5) evidencian una incorporación relativamente elevada de ellas en la rutina de los adolescentes. Este patrón se alinea con investigaciones previas que han constatado la omnipresencia de las redes sociales. En concreto, Martínez-Ferrer et al. (24) observaron en España una media de 2.5 horas diarias en adolescentes, relacionada con un impacto en el ajuste psicosocial. En México, Pérez-Fuentes et al. (17) determinaron que los adolescentes que exceden las 3 horas diarias presentan niveles más elevados de ansiedad, límite que sobrepasa el 34.6% de nuestra muestra, con más de 4 horas. Además, Arrivillaga et al. (13) identificaron que el uso problemático (M = 2.12 en nuestro estudio) se asocia a dependencia emocional, con

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

mayor incidencia en las mujeres, lo que corresponde a la presencia notable de conductas de dependencia en nuestra muestra.

En un contexto internacional, Best et al. (20) destacaron que el tiempo en redes sociales favorece conexiones sociales positivas, pero solo cuando se mantiene en rangos moderados de 1 a 2 horas, nivel que alcanza el 19.7% de los participantes en este estudio. Estos resultados indican que, aunque el uso de redes sociales constituye una práctica habitual en la adolescencia, su duración y grado de problematicidad difieren, generando retos para la salud emocional que nuestro estudio aborda con detalle.

Los valores medios de las subdimensiones de la IE, con 3.42 en reconocimiento emocional, 3.38 en reparación emocional, 3.56 en empatía y 3.45 en manejo de relaciones, reflejan un rango de competencias que oscila entre intermedio y elevado, consistentes con estudios anteriores. En España, Extremera y Fernández-Berrocal (25) documentaron valores medios cercanos, entre 3.5 y 3.8, en adolescentes, lo que apunta a las habilidades emocionales como la empatía tienden a estar más consolidadas en esta etapa. En México, Silva Gutiérrez et al. (14) observaron que el reconocimiento emocional ($M = 3.4$) se relaciona con la habilidad para definir objetivos, característica que podría verse afectada por el entorno digital en los participantes de este estudio. Por su parte, Beyens et al. (26) constataron que la reparación emocional ($M = 3.3$) se ve más comprometida en entornos de elevada interacción tecnológica, lo que concuerda con los datos obtenidos en este estudio. Extremera y Fernández-Berrocal (25) confirmaron que la empatía ($M = 3.6$) registra niveles más elevados entre adolescentes que cuentan con redes de apoyo social, elemento que podría contrarrestar los efectos negativos del consumo prolongado de redes sociales en los participantes de esta investigación. Estos estudios indican que, aunque las competencias de IE se ajustan a estándares internacionales, el contexto digital parece influir en su desarrollo, con un impacto notable en la reparación emocional, según se analiza más adelante.

La relación inversa entre el tiempo dedicado a redes sociales y la reparación emocional, con un coeficiente de $r = -0.41$ ($p < 0.001$), constituye uno de los resultados clave de este estudio, sustentado por un análisis ANOVA

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

que evidencia una reducción notable en la reparación emocional en casos de más de 4 horas diarias ($F = 6.84$, $p < 0.001$). Este resultado se refleja en investigaciones previas. En España, Martínez-Ferrer et al. (24) documentaron una relación inversa ($r = -0.38$) entre el consumo prolongado de redes sociales y la capacidad de regular emociones, explicándola por la incidencia de ciberacoso y comparación social. En Perú, Contreras (15) determinó que los adolescentes con baja reparación emocional presentan mayor susceptibilidad frente al ciberacoso, un riesgo que se intensifica con la exposición sostenida a plataformas digitales, en el 34.6% de la muestra que excede las 4 horas. Pérez-Fuentes et al. (17) en México también constataron que más de 3 horas diarias se asocian a ansiedad y una disminución en la autorreparación ($r = -0.45$), un patrón que corrobora los datos de este estudio. A nivel internacional, Beyens et al. (26) observaron que el uso intensivo de redes sociales limita la capacidad de gestionar emociones negativas ($r = -0.32$), lo que indica que la exposición excesiva a estímulos digitales afecta los procesos emocionales adaptativos. Estos estudios coinciden en destacar que el consumo prolongado de redes sociales tiende a deteriorar la reparación emocional, un aspecto crítico en la adolescencia.

En contraste, los niveles superiores de empatía en las mujeres, con una media de 3.68 frente a 3.45 en los hombres ($t = 2.67$, $p = 0.008$), evidencian diferencias de género bien documentadas. Palomera et al. (12) señalaron que las mujeres adolescentes exhiben una sensibilidad emocional más pronunciada ($M = 3.7$), posiblemente debido a estilos de apego más expresivos. En España, Arrivillaga et al. (13) confirmaron que las mujeres utilizan habitualmente las redes sociales para consolidar vínculos afectivos, lo que podría potenciar su empatía ($M = 3.8$). En México, Espinoza-Garay et al. (5) observaron que las adolescentes enfrentan mayor presión social en línea, pero también desarrollan habilidades empáticas para navegar estas dinámicas ($M = 3.6$). Finalmente, Frison y Eggermont (27) en Bélgica encontraron que las mujeres reportan mayor apoyo social percibido en redes ($M = 3.7$), lo que podría explicar su ventaja en empatía. Estos hallazgos sugieren que el género modula la interacción entre redes sociales e IE, con las mujeres mostrando una fortale-

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

za en habilidades interpersonales, aunque también mayor vulnerabilidad a presiones digitales.

5. Conclusiones

Este estudio revela que el 34.6% de los adolescentes que exceden las 4 horas diarias en redes sociales muestran menor reparación emocional (M = 3.14, DE = 0.87) frente al 5.3% que usan menos de 1 hora (M = 3.72, DE = 0.68), con una correlación negativa significativa ($r = -0.41$, $p < 0.001$). Además, las mujeres (47.3%) exhiben mayor empatía (M = 3.68, DE = 0.73) que los hombres (52.1%, M = 3.45, DE = 0.77; $p = 0.008$). Estos hallazgos sugieren que una IE desarrollada fomenta un uso más equilibrado de redes sociales, mientras que, la exposición prolongada incrementa riesgos emocionales, destacando la necesidad de hábitos digitales regulados.

Por otro lado, el análisis pone en evidencia que el 45.2% de los participantes (13-15 años) reportan un tiempo promedio de 2.48 horas diarias (DE = 1.23), y el 82.4% (13-17 años) muestra alta frecuencia de uso (M = 4.18, DE = 0.97), lo que subraya cómo el acceso constante a plataformas digitales interfiere en el manejo de emociones y relaciones. Implementar programas escolares que limiten el uso a menos de 2 horas diarias y fortalezcan la reparación emocional podría mitigar estos efectos y favorecer el bienestar psicológico. Así, promover estrategias que limiten el tiempo en redes y refuercen la inteligencia emocional puede resultar fundamental para proteger el bienestar de los jóvenes en contextos cada vez más digitales.

6. Contribución de los autores

JAGB: Introducción, metodología, resultados

ASSB: Resultados y Discusión

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

7. Agradecimientos (opcional)

Antes que todo, agradezco a Dios, fuente de mi vida y fortaleza, por darme el mayor regalo: mi familia. A mis padres, gracias por ser mi refugio, mi guía y el sostén incondicional en cada etapa de este camino. Han sido mi pilar, mi ejemplo y mi mayor inspiración. A mis queridas hermanas, gracias por su amor sincero, por estar siempre presentes, y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Este artículo está dedicado con todo mi amor a ustedes. Que este trabajo sea una pequeña contribución para que como sociedad reflexionemos y avancemos hacia un uso más consciente, responsable y humano de las redes sociales.

8. Aprobación del comité de ética y consentimiento para participar en el estudio

Siguiendo lineamientos éticos y con autorización institucional, se seleccionaron 188 expedientes con datos completos (TMMS-24, SMDS, edad y género), se extrajeron las variables de interés y se garantizó la confidencialidad mediante anonimización con códigos numéricos.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Referencia

1 López-de-Ayala MC, Martínez-Pastor E, Catalina-García B. Hábitos y actitudes de los adolescentes españoles hacia las redes sociales: Implicaciones en la construcción de su identidad. Comunicar. 2021;29(67):95-104. https://doi.org/10.3916/C67-2021-08.

2 Catalina-García B, López-de-Ayala MC, García-Jiménez A. Socialización en plataformas digitales: Influencia en los adolescentes españoles. Rev Lat Comun Soc. 2020;77:145-165. https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1445.

3 Martínez-Olmo F, Sánchez-Vera MM, Prendes-Espinosa MP. Redes sociales y ocio digital en adolescentes: Una revisión sistemática. Comunicar. 2021;29(66):9-19. https://doi.org/10.3916/C66-2021-01.

4 Ruiz-Corbella M, García-Gutiérrez J. El impacto de las redes sociales en el desarrollo psicosocial de los adolescentes. Educ XX1. 2019;22(2):71-92. https://doi.org/10.5944/educXX1.20045.

5 Espinoza-Garay A, Gutiérrez-Maldonado J, Torres-Valenzuela C. Comparación social en redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. Rev Psicol (Lima). 2021;39(1):231-250. https://doi.org/10.18800/psico.202101.009.

6 Anderson M, Jiang J. Teens' social media habits and experiences. Washington, DC: Pew Research Center; 2018. Disponible en: https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/.

7 Montag C, Yang H, Elhai JD. On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. Front Public Health. 2021;9:641673. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673.

8 Utz S, Muscanell N, Khalid C. Snapchat elicits more jealousy than Facebook: A comparison of Snapchat and Facebook use. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2015;18(3):141-146. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0479.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

9 Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera CG, Barrett EL, Sidani JE, Colditz JB, et al. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. Comput Human Behav. 2017;69:1-9. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013.

10 Mayer JD, Salovey P, Caruso DR. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychol Inq. 2004;15(3):197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02.

11 Rubio Álvarez AM. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatr Integr. 2017;21(6):441-450.

12 Palomera R, Fernández-Berrocal P, Brackett MA. Inteligencia emocional como predictor del ajuste personal y social en la adolescencia. Rev Psicodidact. 2008;13(2):197-208. https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.563.

13 Arrivillaga C, Rey L, Extremera N. Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. Eur J Educ Psychol. 2022;15(1):1-16. https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748.

14 Silva Gutiérrez C, Andrade-Villegas C, Juárez-Loya A, González-Alcántara KE. Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. Psicumex. 2022;12:415. https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.416.

15 Contreras J. Relación entre la inteligencia emocional y el ciberacoso en adolescentes [Trabajo de suficiencia profesional]. Lima: Universidad de Lima; 2021. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12724/13184.

16 Alonso I. La relación entre inteligencia emocional y el uso problemático de las redes sociales [Tesis]. Salamanca: Universidad de Salamanca; 2024. Disponible en: https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/158819/TFG_AloReaI_Relaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

17 Pérez-Fuentes MDC, Molero Jurado MM, Gázquez Linares JJ, Oropesa Ruiz NF, Simón Márquez MM, Saracostti M. Uso de redes sociales y su relación con la inteligencia emocional en adolescentes. Rev Esp Comun Salud. 2020;11(1):65-75. https://doi.org/10.20318/recs.2020.5248.

18 Veloza R. Desarrollo de la inteligencia emocional en el contexto de las competencias digitales en el uso de las redes sociales en los sistemas educativos latinoamericanos: una revisión documental. LATAM Rev Lat Cienc Soc Humanid. 2024;4(1):482. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.482.

19 Ministerio de Educación de la Nación. Educación Digital: Lineamientos para la Enseñanza y el Aprendizaje en la Era Digital. Buenos Aires: Ministerio de Educación; 2021 [citado 2025 Abr 29]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/educacion/plan-nacional-educacion-digital/recursos.

20 Best P, Manktelow R, Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. Child Youth Serv Rev. 2014;41:27-36. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001.

21 Fernández-Berrocal P, Extremera N, Ramos N. Validez y fiabilidad de la versión española del TMMS-24. Psicothema. 2004;16(2):250-259.

22 van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale. Comput Human Behav. 2016;61:478-487. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.027.

23 Cohen J. A power primer. Psychol Bull. 1992;112(1):155-159. https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155.

24 Martínez-Ferrer B, Moreno D, Amador LV. Redes sociales y ajuste psicosocial en adolescentes: un estudio longitudinal. Psicothema. 2019;31(2):137-143. https://doi.org/10.7334/psicothema2018.192.

25 Extremera N, Fernández-Berrocal P. La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos y perspectivas de futuro. Rev Esp Pedag. 2013;71(256):11-26. https://www.jstor.org/stable/23766947.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

26 Beyens I, Vandenbosch L, Eggermont S. Early adolescents' exposure to social media and peer norms: A latent growth curve analysis. J Youth Adolesc. 2020;49(7):1453-1468. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01231-5.

27 Frison E, Eggermont S. Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. Soc Sci Comput Rev. 2016;34(2):153-171. https://doi.org/10.1177/0894439314567449.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113

Copyright (c) 2025 Juan Andrés Granda Brito, Alejandra Salomé Sarmiento

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0.

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.
Resumen de licencia - Texto completo de la licencia