

**La relación de las nuevas adicciones con  
la gestión del tiempo y la ansiedad en  
adolescentes españoles:  
Hacia una perspectiva preventiva desde  
la Educación Emocional  
Propuesta de intervención**



**Autora:**

Dra. Consuelo Rollán García

**Colaborador:**

Álvaro Plana Cantón



## Objetivo:

La investigación que presentamos tiene como principal objetivo conocer la situación actual de los adolescentes españoles respecto a lo que se denomina “nuevas adicciones” , a través de las siguientes variables:



**1.- La frecuencia en el uso** del móvil incluyendo también la **distribución cualitativa** de esa frecuencia, a saber: redes sociales, internet como herramienta para la búsqueda de información, y juegos, principalmente.

**2.- La gestión del tiempo** tratando de conocer como distribuyen el tiempo los adolescentes; para ello nos acogemos a la distribución del tiempo propuesta por Eric Berne, a saber:



- **Aislamiento**, tiempo que pasamos en soledad: reflexionar, pensar, estudiar, imaginar, crear, en su versión positiva si el tiempo es suficiente y adecuado a las actividades; negativa si impide la socialización.
- **Actividades**, actividad que requiere un método, incluye deportes, estudio, trabajo, etc.
- **Rituales**, convencionalismos sociales, superficiales pero útiles para nuestra socialización y transiciones: cumpleaños, funerales, bodas, graduaciones, etc.
- **Pasatiempos**, conversaciones banales para iniciar conversaciones, o modo de gastar el tiempo habitualmente en lo superficial (ej. Chatear por pasar el rato)
- **Juegos psicológicos**, modos de gastar el tiempo poniendo en evidencia nuestras necesidades ausentes de sinceridad (incluye aspectos psicológicos que se explicarán en el marco teórico).
- **Intimidad**, intercambio sincero de afecto, tiempo, sin máscaras, tal cual soy.



**3.- El bienestar psicológico, centrado en el estudio de la ansiedad con objeto de detectar indicadores ansiógenos en los participantes.**



## Método:

El propósito de la investigación es comprobar la existencia de influencias entre los tres aspectos que conforman nuestro objeto de estudio y en el que la frecuencia de uso del móvil determinará la Gestión del Tiempo y el Bienestar Psicológico *versus* Indicadores de Ansiedad.



## Instrumentos de medida:

STAIC: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo en niños(b) Spielberger.

Cuestionario de Detección de Nuevas Adicciones inspirado en el (DENA) de Labrador, Becoña y Villadangos.



## Muestra:

Hemos seleccionado la muestra en función del acceso a la misma. En la primera recogida de datos realizada en el mes de abril han resultado válidos: N=144.

Los participantes tienen edades comprendidas entre los 12 y los 15 años, es decir, estudiantes de 1º a 3º de la Educación Secundaria Obligatoria.



# Resultados:

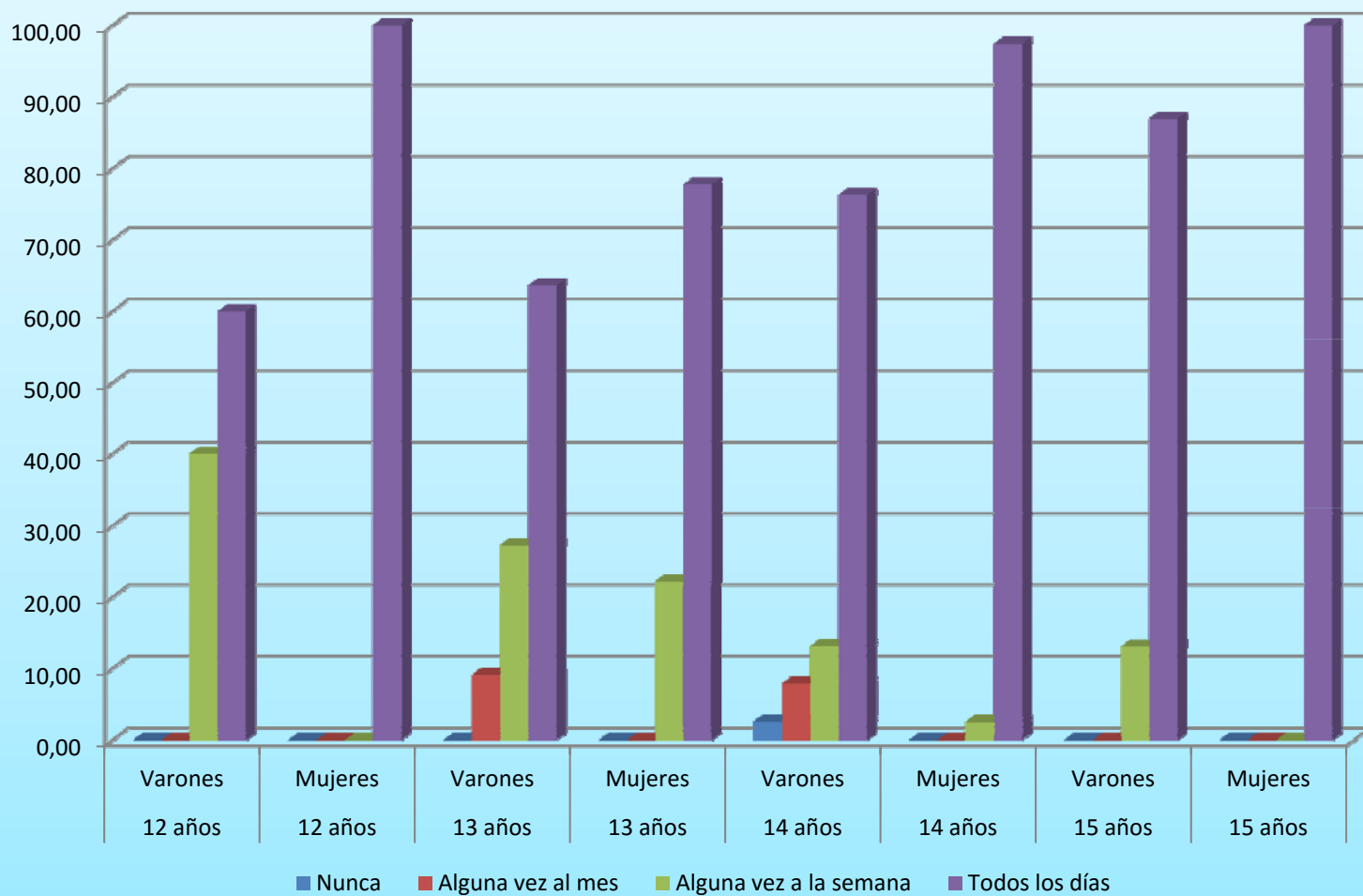
Presentamos en esta comunicación los primeros resultados a modo descriptivo.

Resultados respecto al uso del móvil

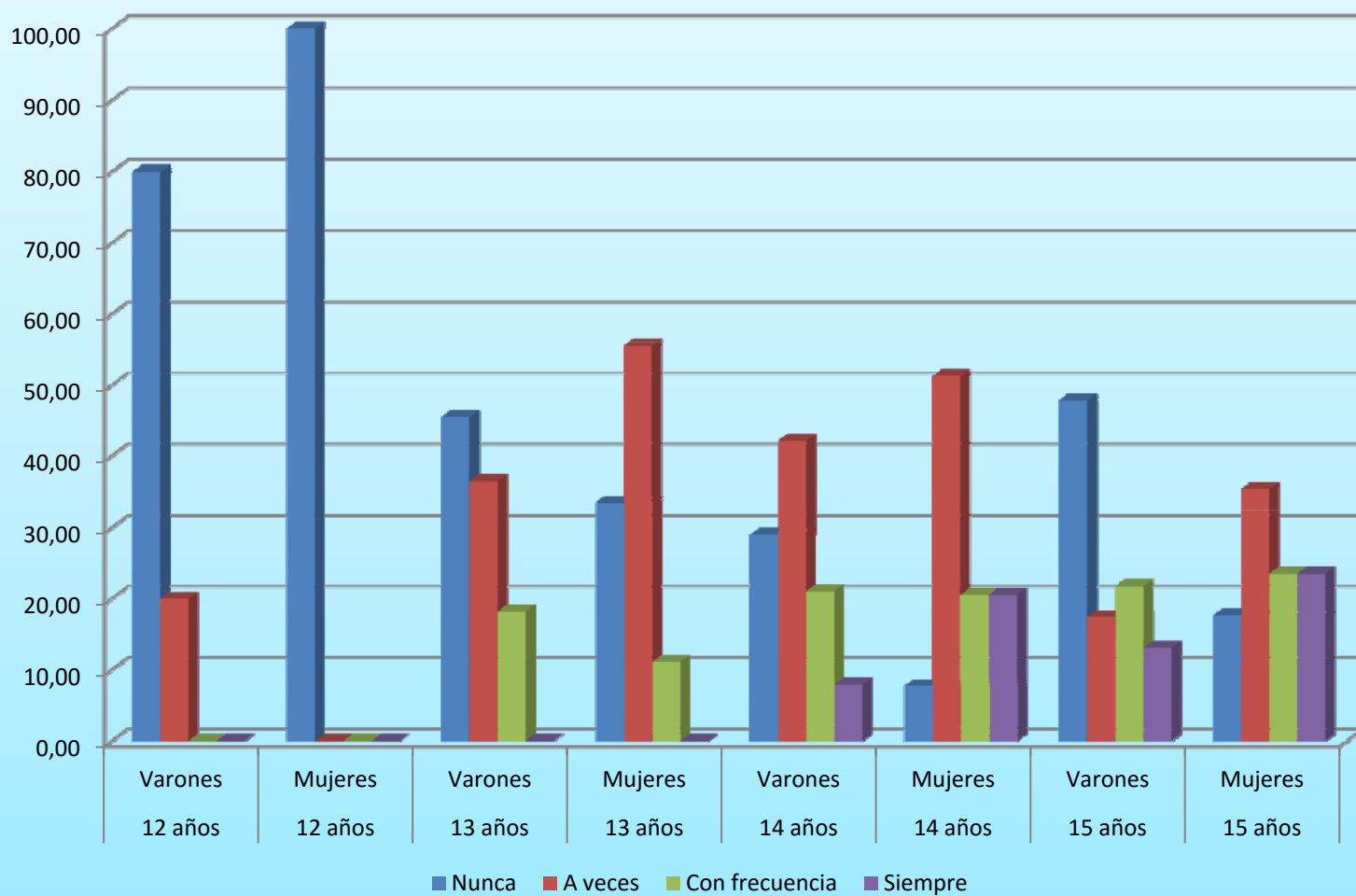
Resultados respecto a los indicadores de ansiedad



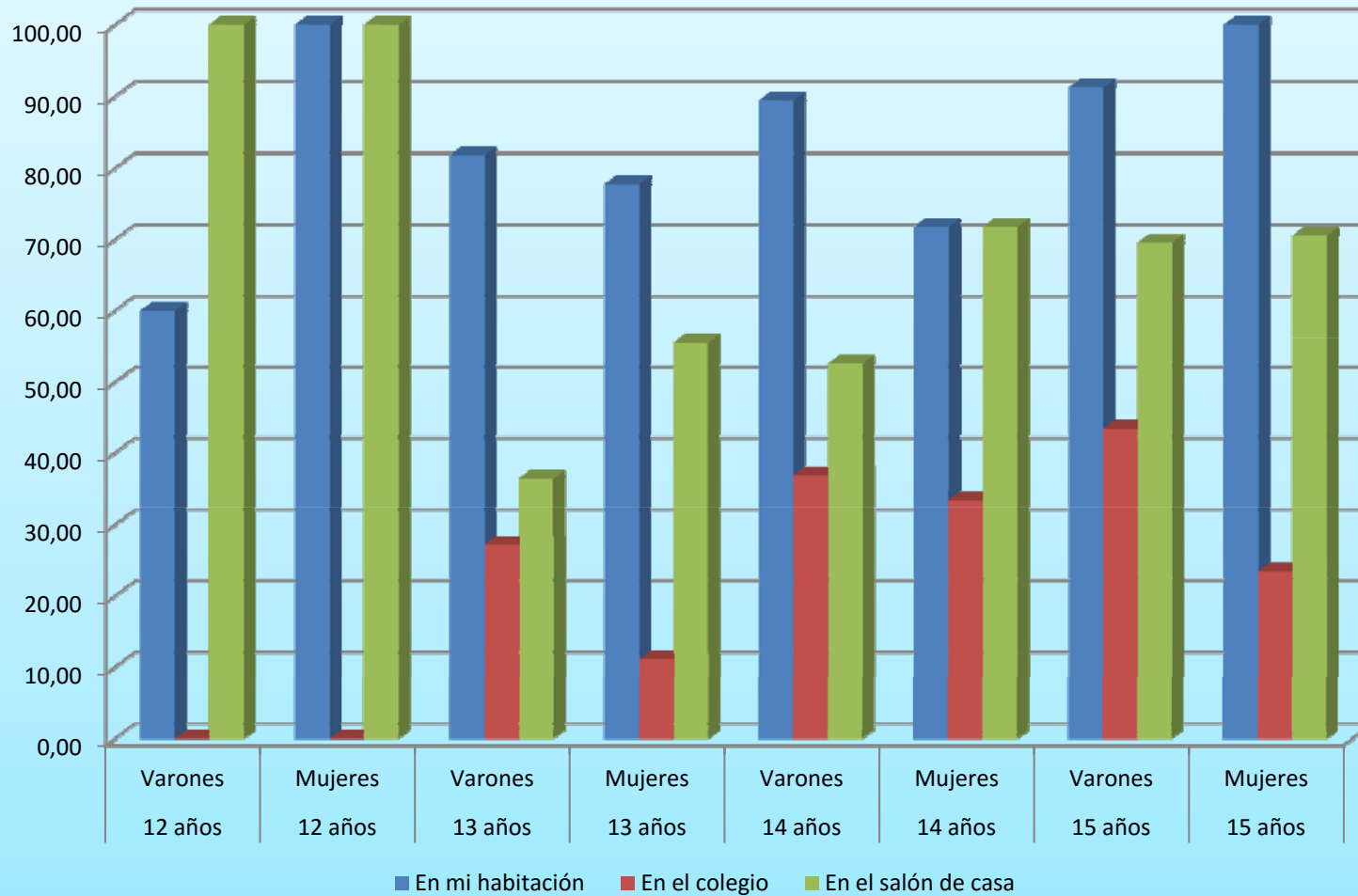
## Frecuencia Utilización Móvil



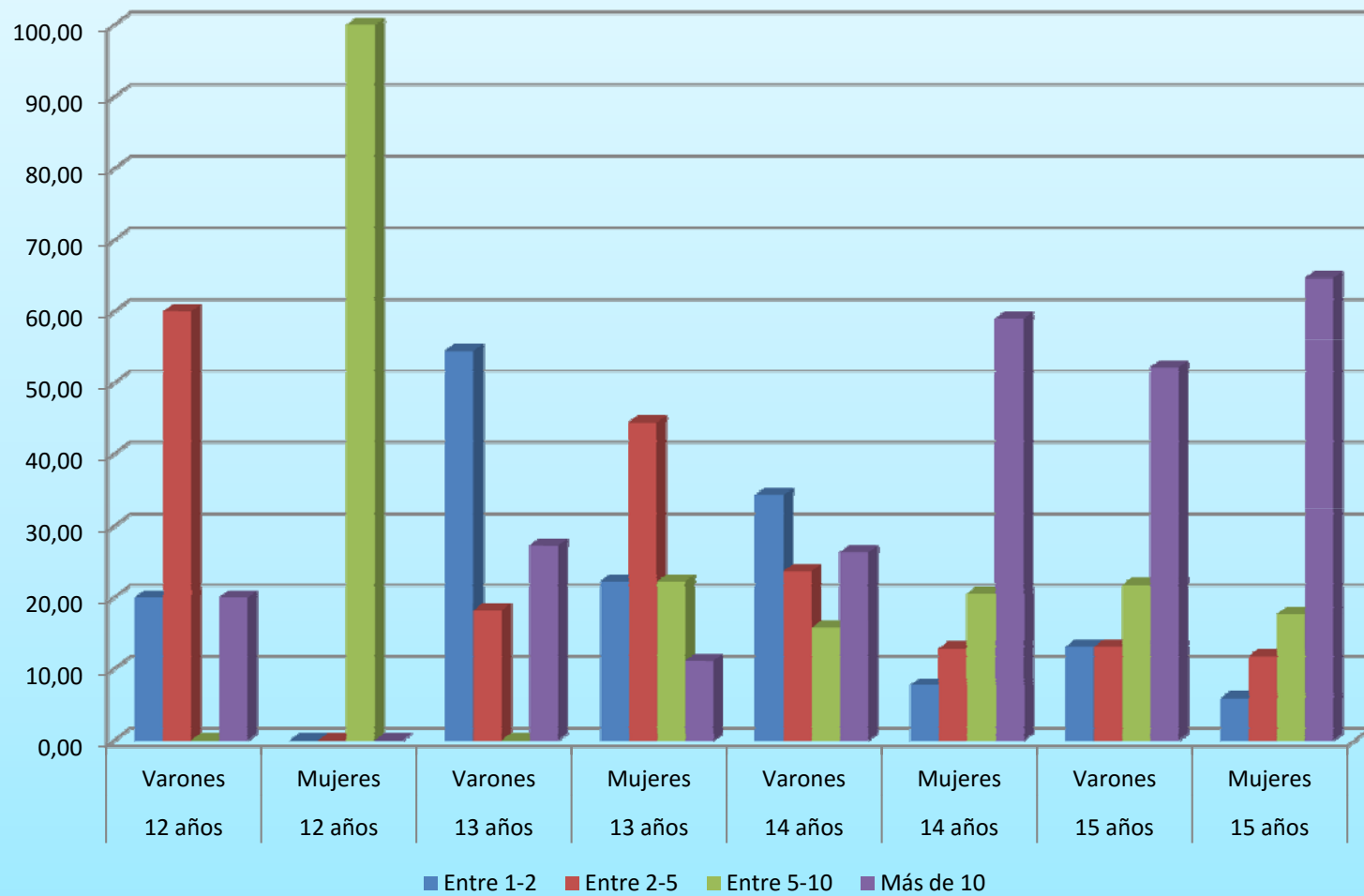
## Problemas por exceso de utilización



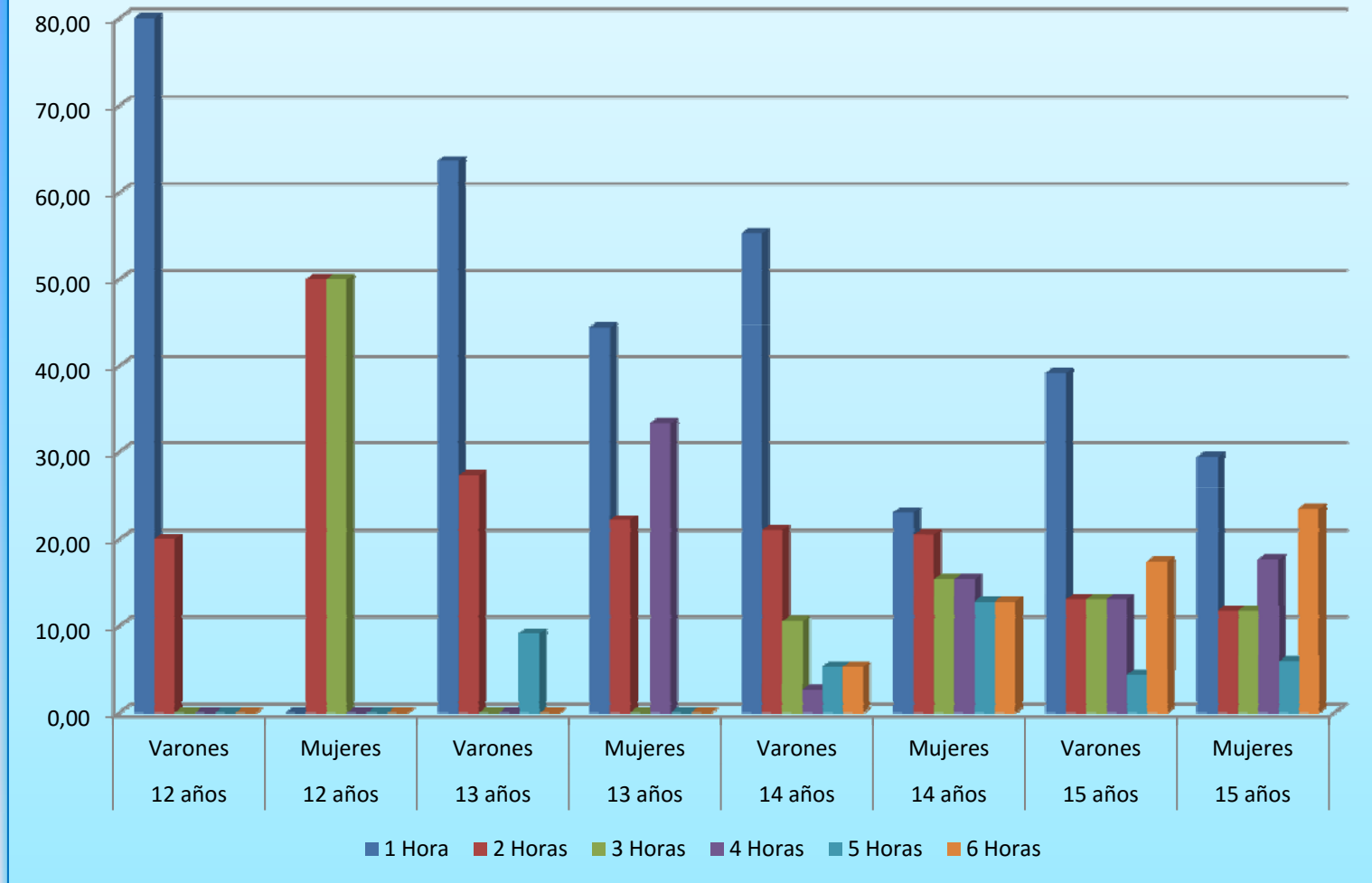
## Lugares de uso más frecuente



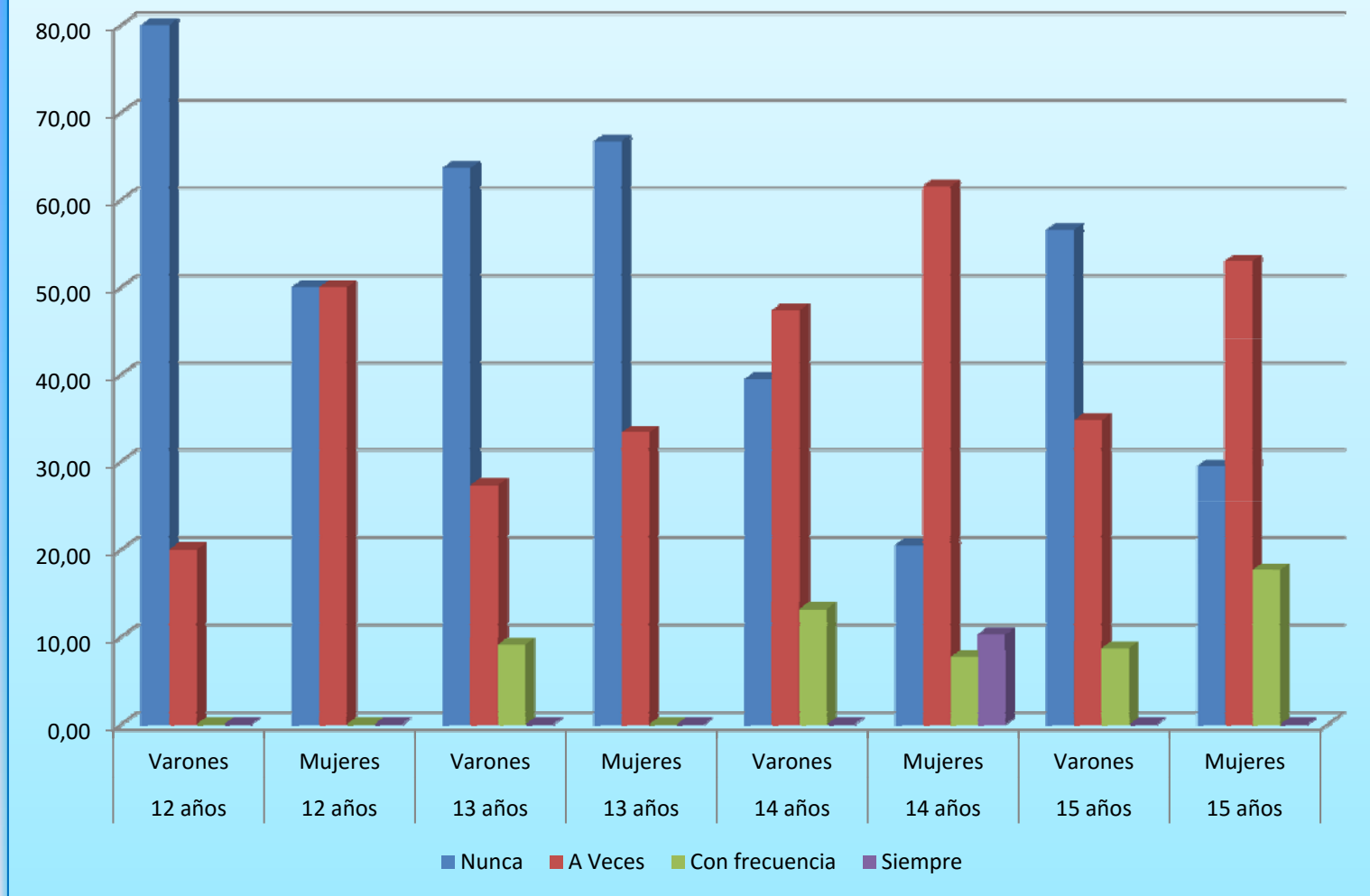
## ¿Cuántas horas dedicas a la semana?



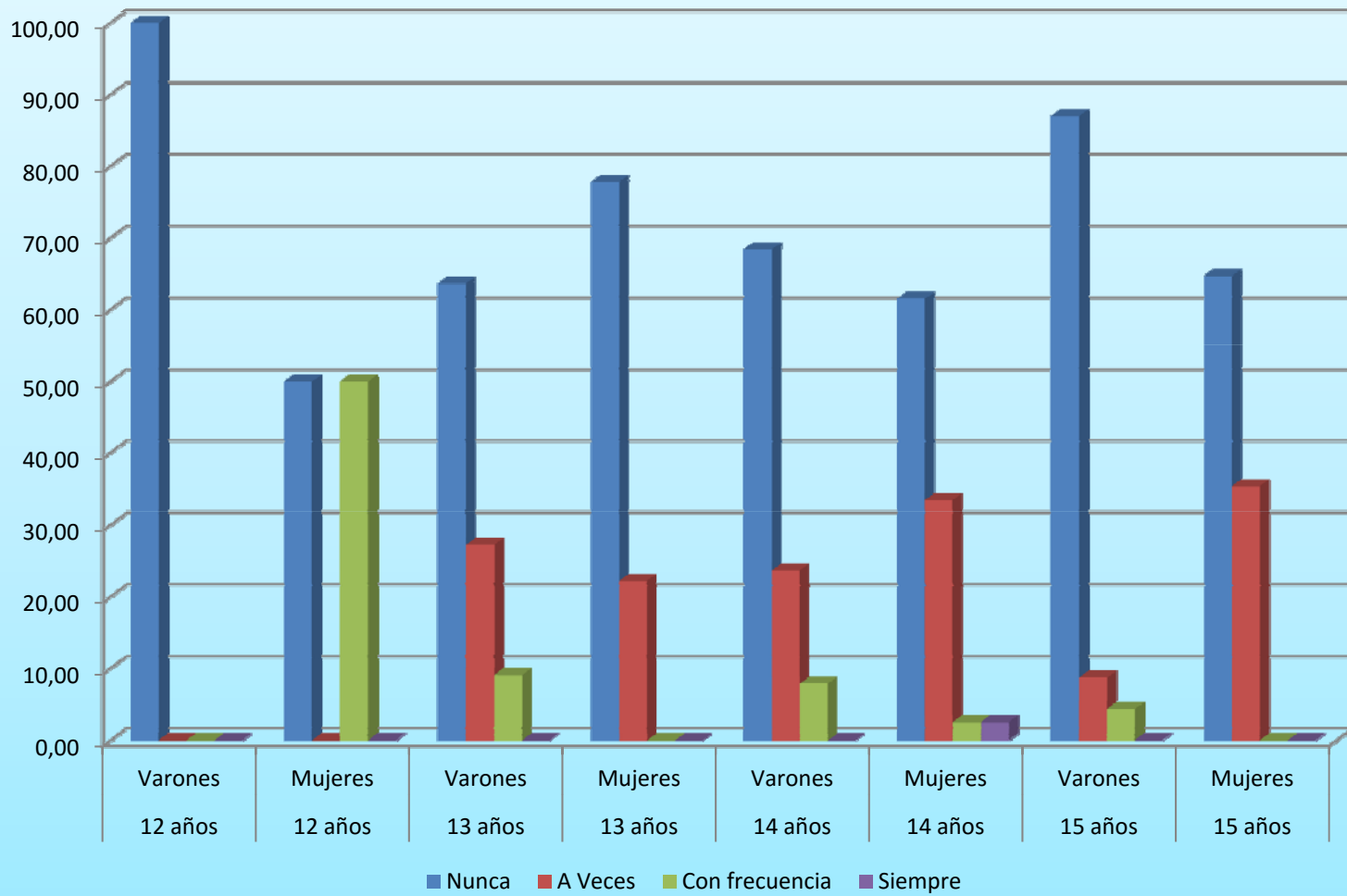
## ¿Cuántas horas dedicas al día?



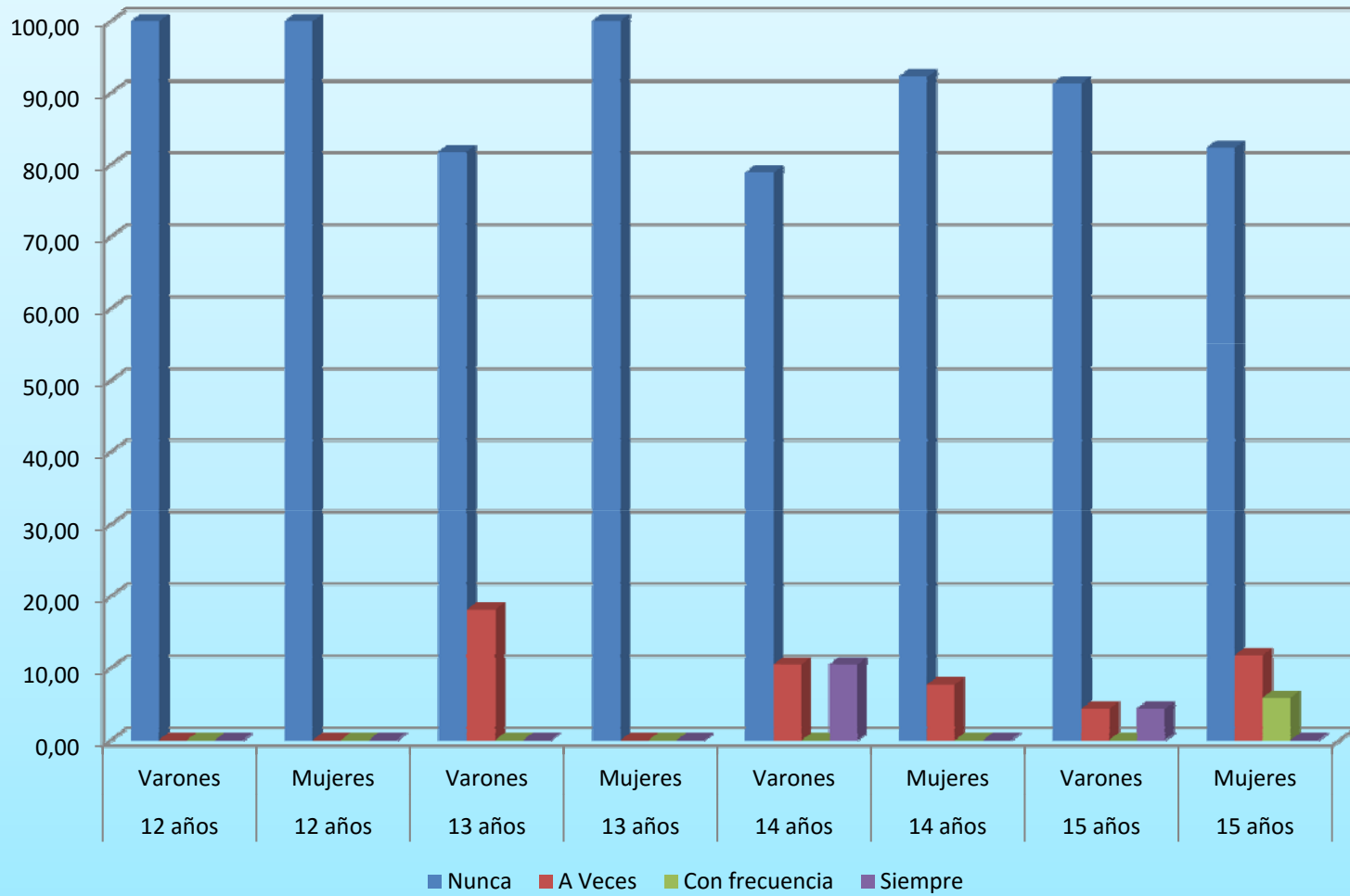
### ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes usar el móvil?



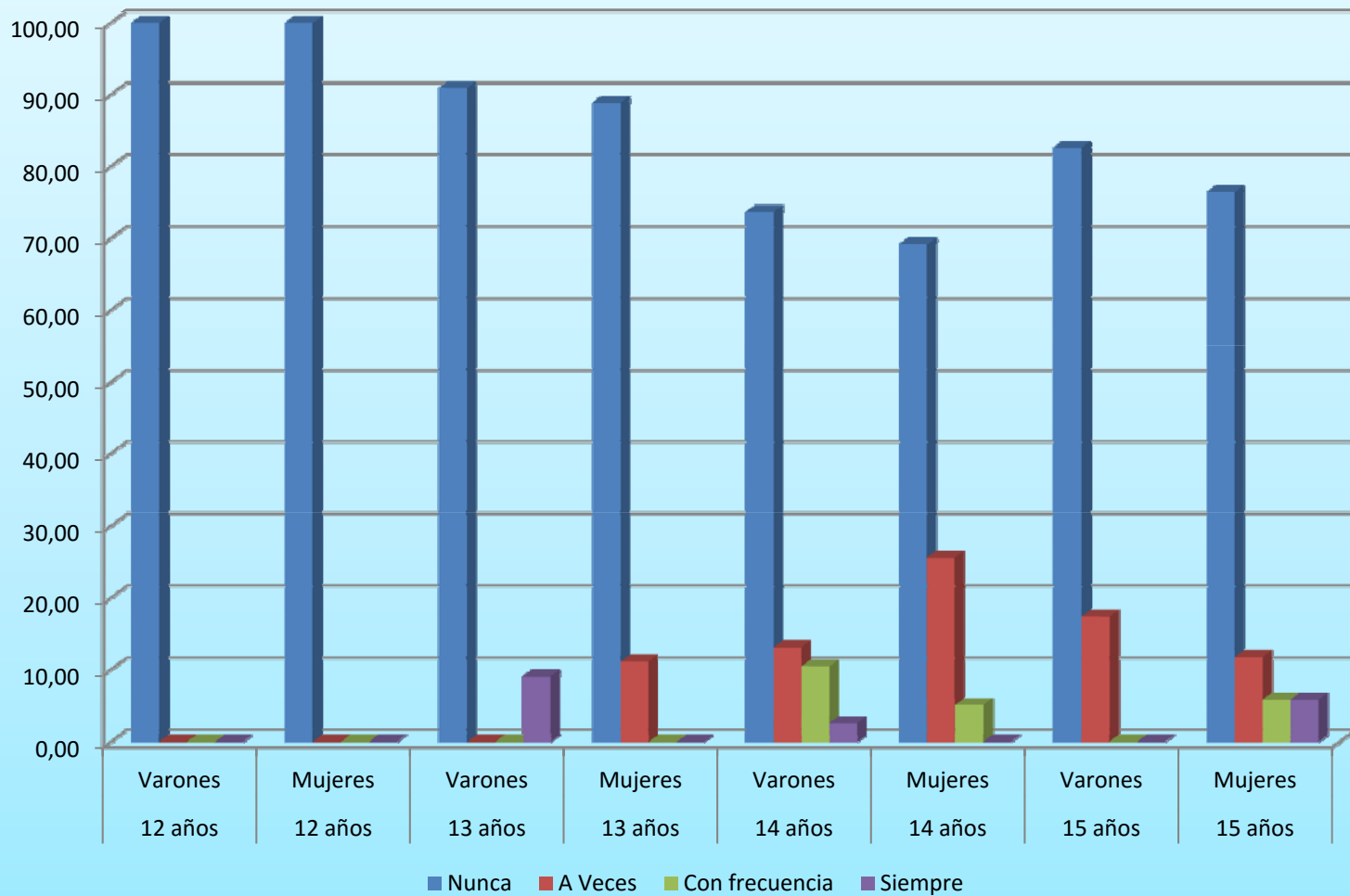
### ¿Estás pensando desde horas antes de usar el móvil?



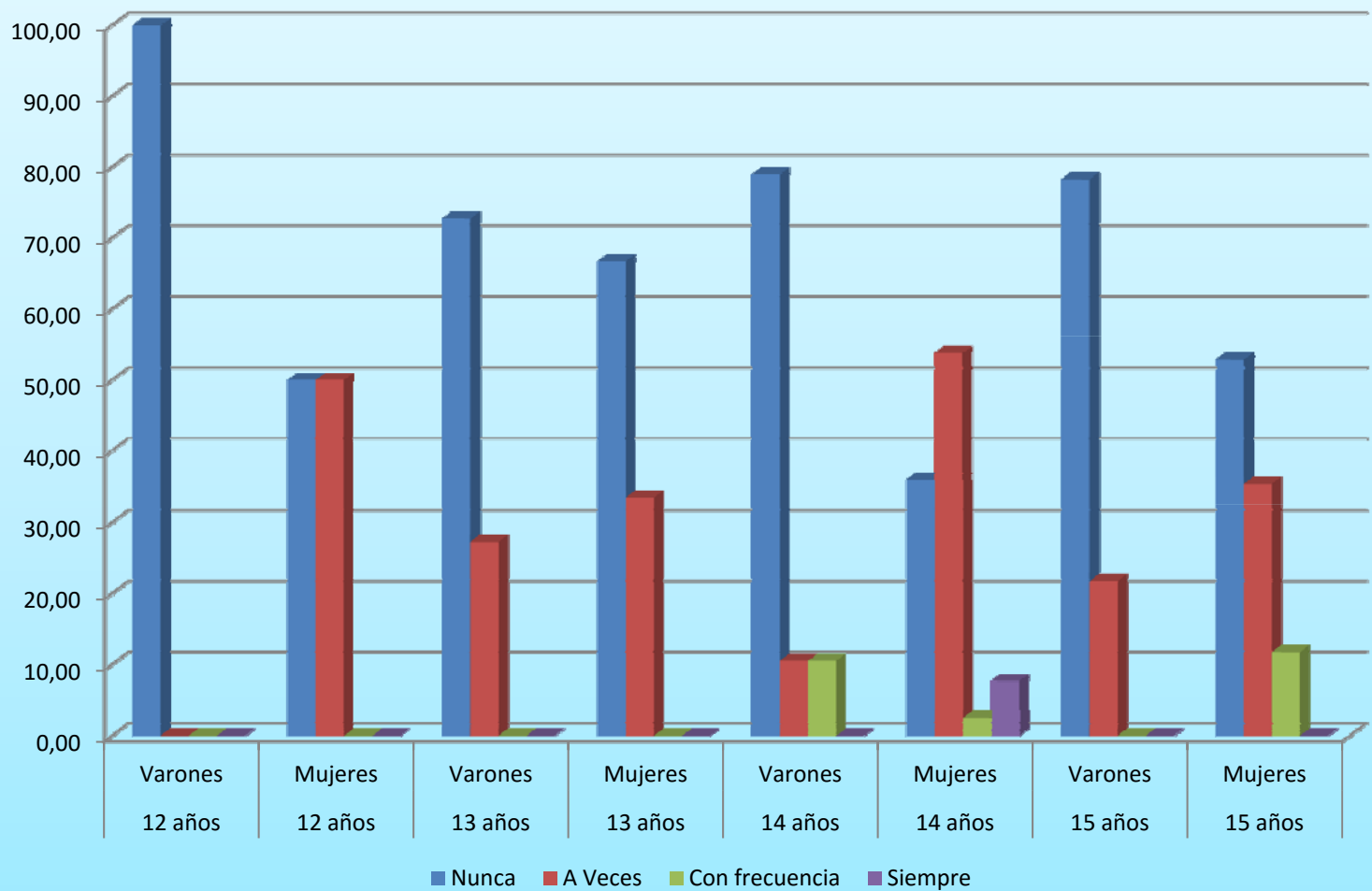
### ¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que le dedicas al móvil?



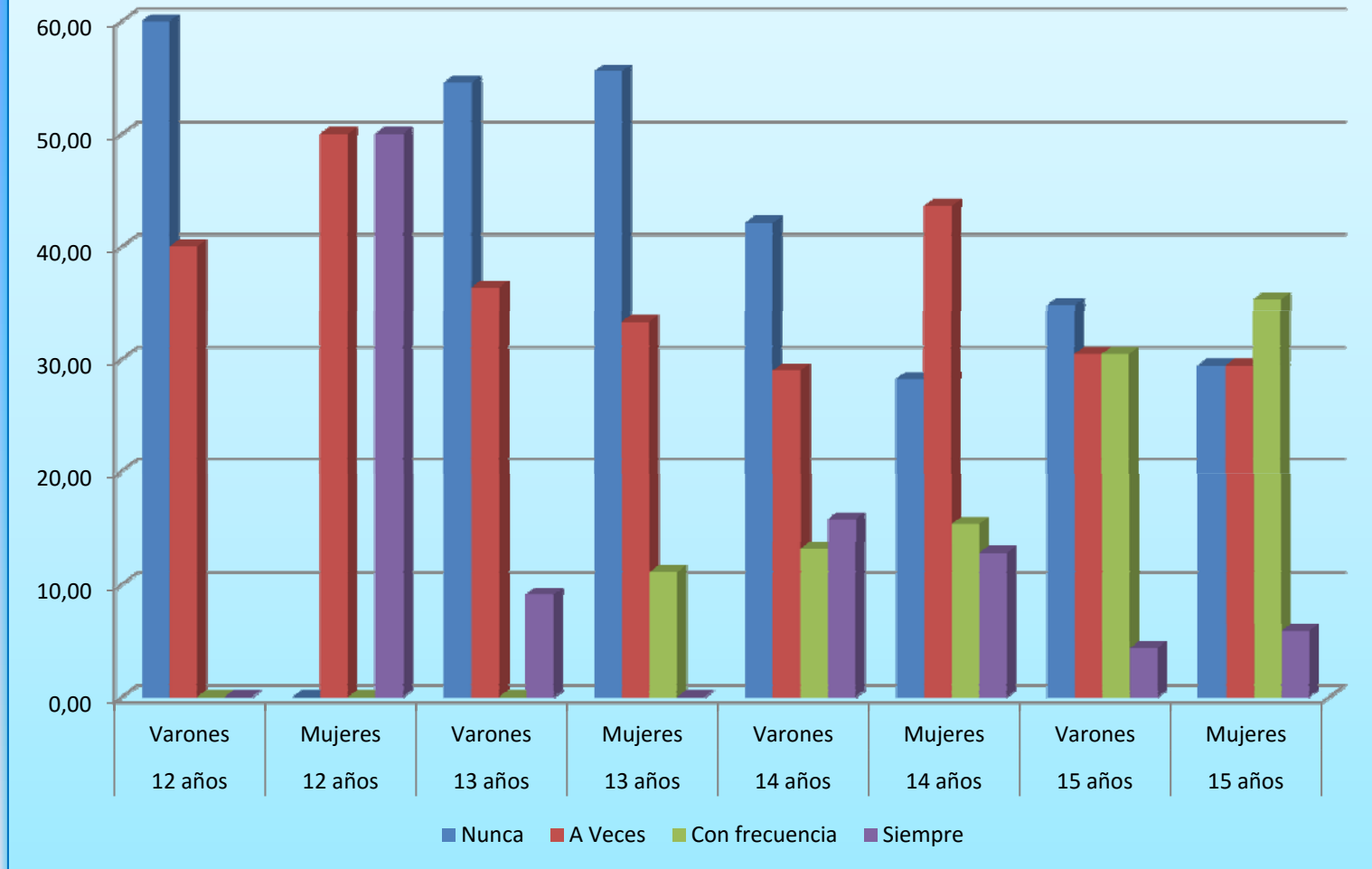
### ¿Mientes a la familia o amigos sobre las horas que dedicas al móvil?



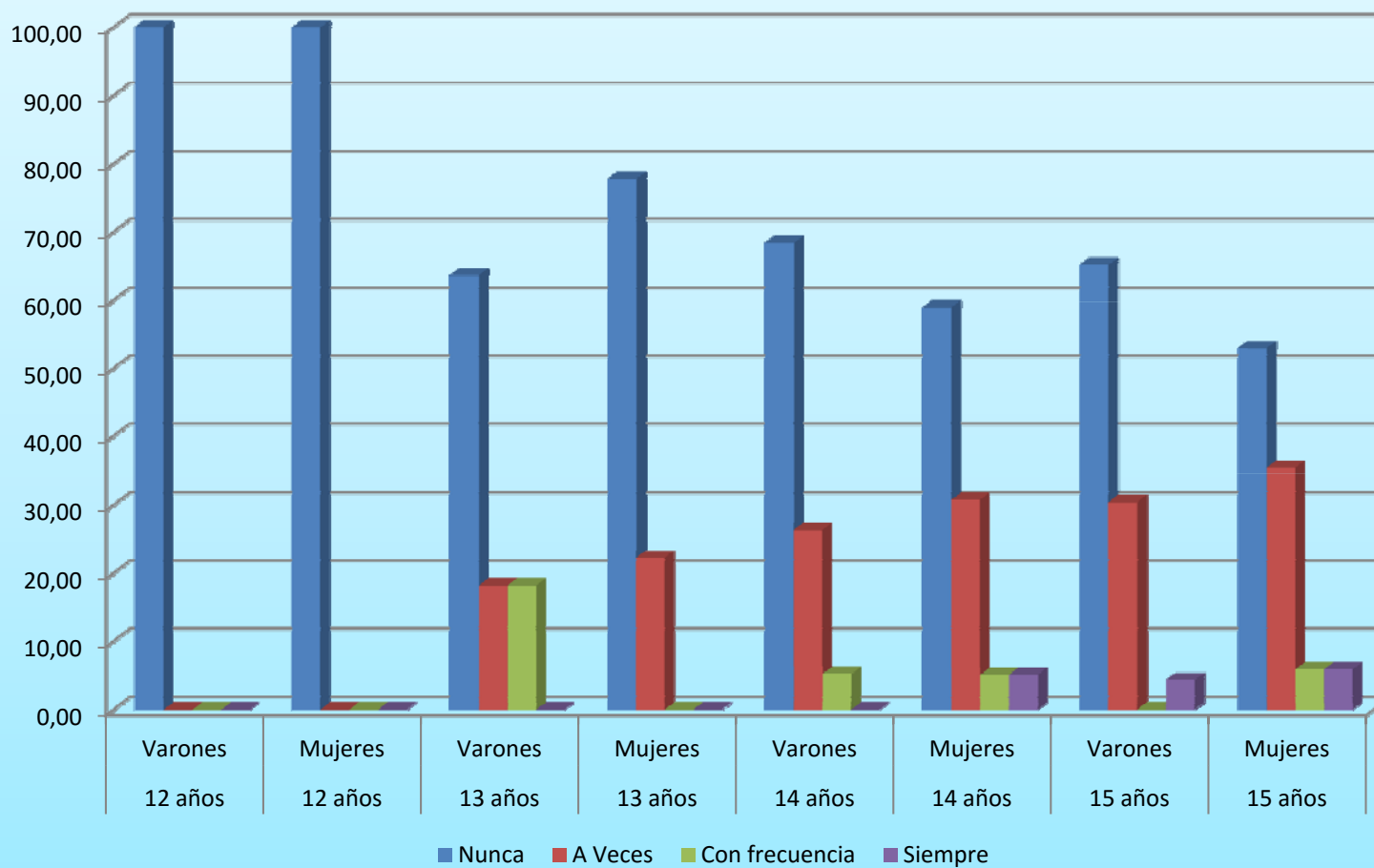
### ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?



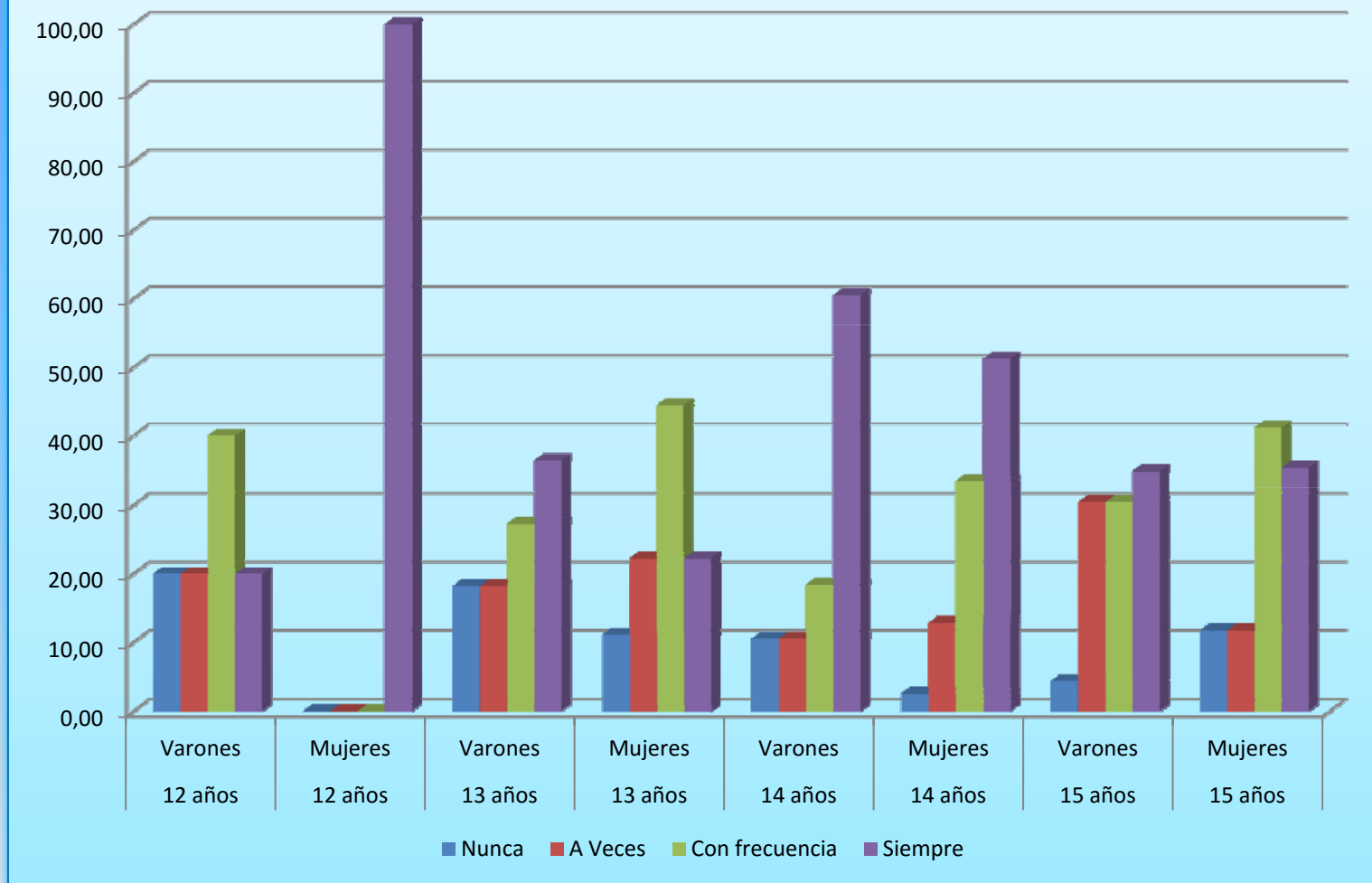
## ¿Te relaja usar el móvil?



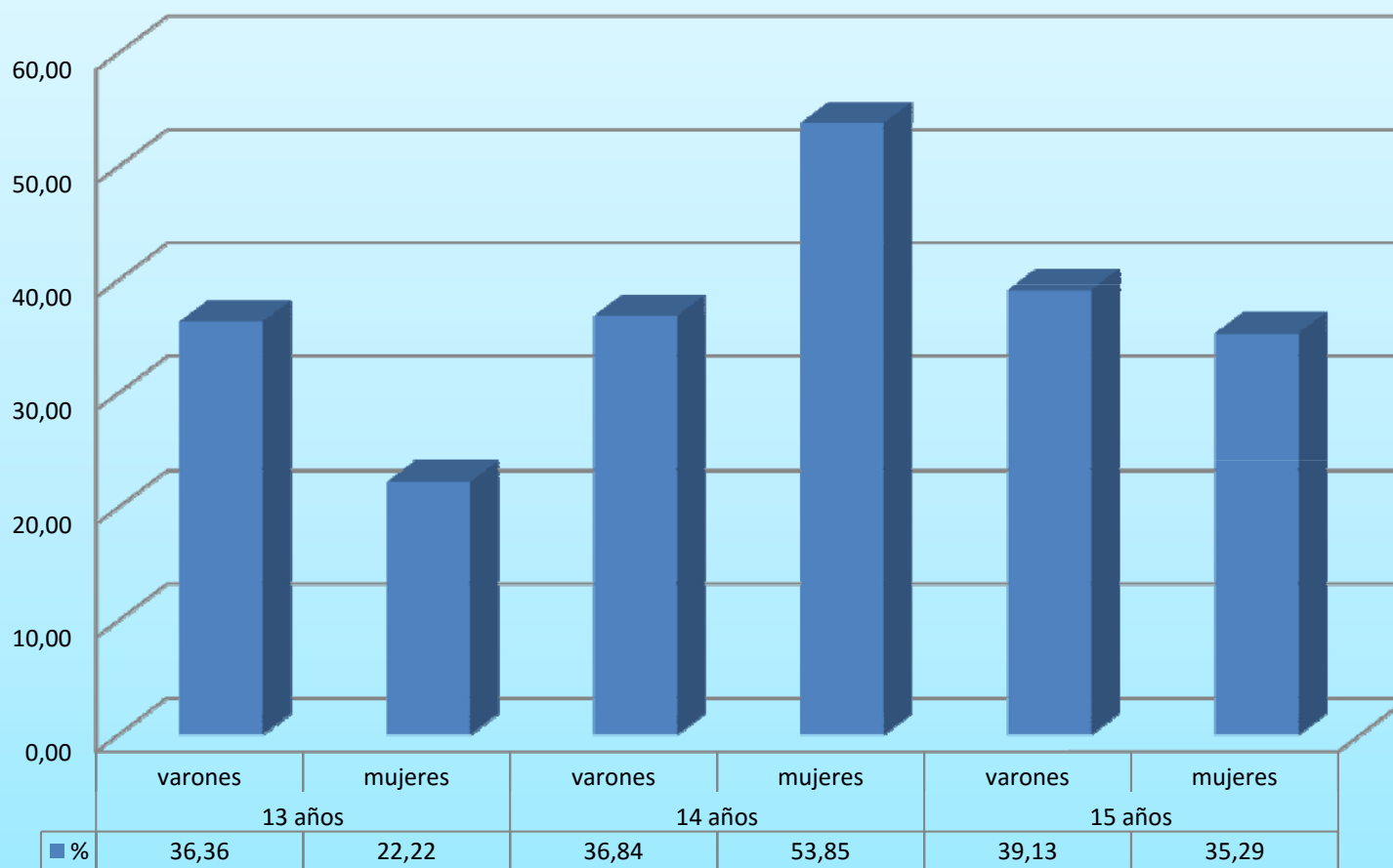
### Te sientes muy nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que usaste el móvil?



### ¿Consultas el móvil por si te ha llamado o escrito alguien?



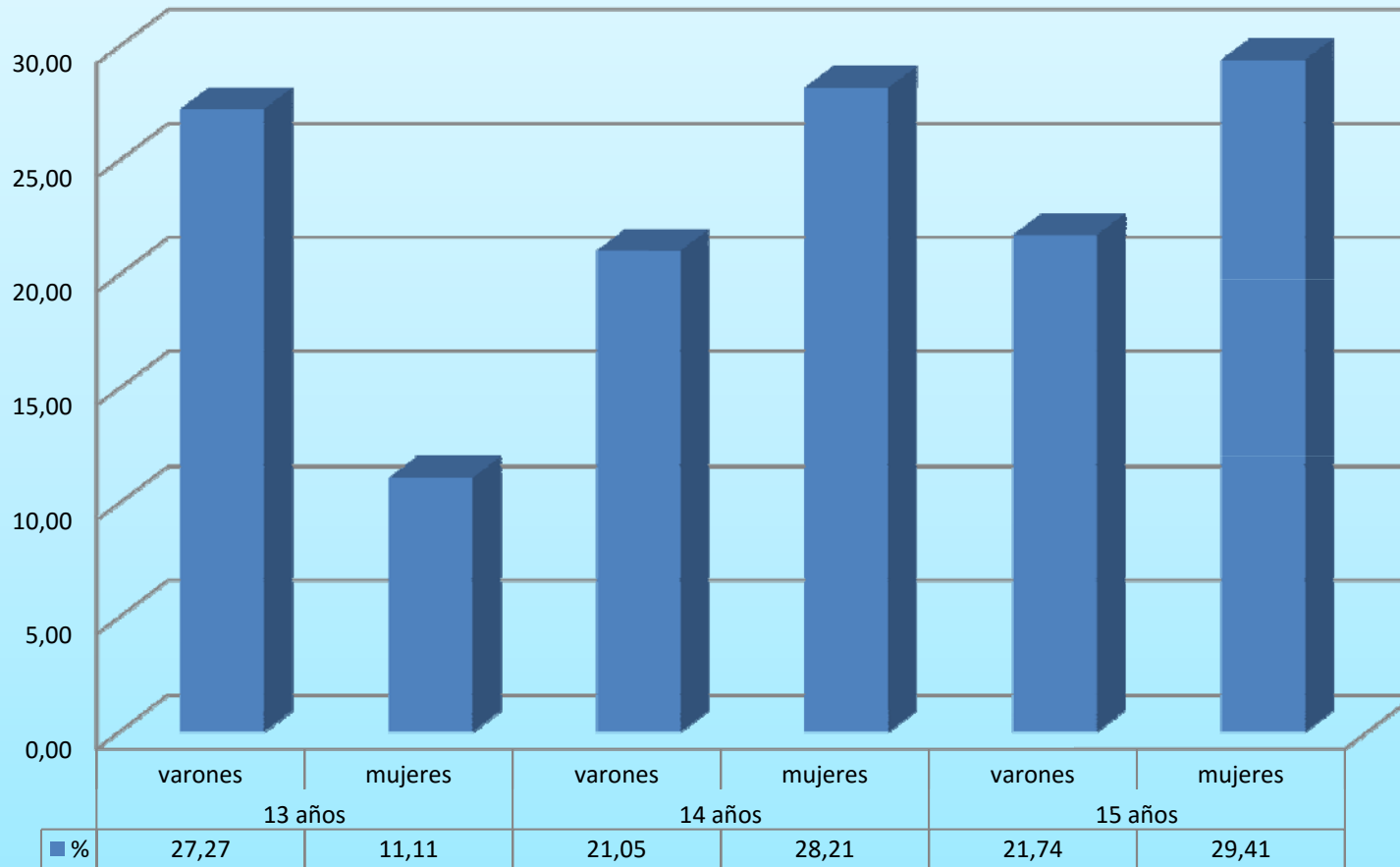
## Individuos por encima de la media en los indicadores de ansiedad (%)



**STAIC:** Cuestionario de ansiedad estado-rasgo en niños(b) Spielberger.



## Individuos con indicadores de ansiedad por encima de 70 sobre 100



## Conclusiones:

- Los resultados indican que existe una tendencia a un aumento en el uso del teléfono móvil asociada a la edad así como la dependencia que el mismo provoca en los individuos. La frecuencia de uso en el último rango de edad estudiado se encuentra totalmente generalizada.



- Los problemas por el uso del teléfono móvil aparecen a los 13 años y se acentúan a los 14 especialmente en la población de mujeres estudiada.
- El malestar por no usarlo aparece antes en los chicos que en las chicas pero a los 15 años es mayor en estas.
- Las mujeres presentan más uso, malestar y dependencia.
- Existe diferencia de edad respecto a la frecuencia de consulta siendo mayor en las chicas.
- Los nervios por no usarlo aparecen en las chicas antes, a los 13 años.



- Los indicadores de ansiedad generalizada se muestran altos en el 53,85% de las mujeres de 14 años y el 39,13% de los varones.
- Los indicadores de ansiedad generalizada se muestran muy altos (por encima de 70 sobre 100), en un porcentaje medio del 20 al 28 % de la población estudiada tanto en hombres como en mujeres, siendo algo superior en la población femenina; este grado de ansiedad sería susceptible de intervención terapéutica.



- Señalar que las conclusiones son a modo descriptivo... es decir, realmente para asegurar relaciones o diferencias significativas necesitamos un análisis estadístico; esto podría quedar como un primer muestreo desde el que profundizar en qué aspectos y variables nos centraremos para el desarrollo de acciones preventivas y de intervención a la vista de este primer sondeo.



# Propuesta de intervención:

## **“Mi compromiso con el tiempo”**

A pesar de que todavía no tenemos datos que permitan conclusiones concluyentes, podemos sugerir la participación en un programa de Educación Emocional dirigido a profesores, familias y estudiantes.



## Propuesta de intervención:

Nos planteamos una reflexión abierta: ¿En qué consiste una estructuración adecuada del tiempo? Nos preocupa que exista un exceso de interacción social mediatizada por la tecnología (teléfono, ordenador principalmente); también, el hecho de que el teléfono esté presente en todos los espacios y momentos del día: salón, dormitorio, incluso en la escuela, como indican los datos recogidos. Planteamos la siguiente cuestión: ¿Tienen los profesores el móvil en el aula? ¿Lo miran, lo usan (Whatsapp especialmente) durante las clases, en los cambios, pasillos, etc.?

Hagamos estas preguntas a las familias, ¿somos buenos modelos como padres, madres, educadores en el uso de la tecnología? ¿Lo tenemos en las comidas, conversaciones, cuando vemos la televisión, etc.?



## Intervención con familias:

Proponemos la participación en un programa de Educación Emocional inmerso en la Escuela de Padres de los centros educativos o con una fórmula similar, con objetivos como estos:

- Aprender estrategias educativas para el establecimiento de límites con sus hijos.
- Desarrollar competencias emocionales (tanto de conocimiento como de manejo).
- Gestión saludable del tiempo.



## Intervención con profesores:

- Desarrollar competencias emocionales (tanto de conocimiento como de manejo).
- Conocer y comprender el concepto de ansiedad y aprender estrategias de gestión emocional.
- Desarrollar un modelo personal competente emocionalmente para los estudiantes.
- Desarrollar un marco adecuado para la gestión del tiempo a través del despertar de las aficiones.



## Intervención con estudiantes:

- Adquirir competencias emocionales (tanto de conocimiento como de manejo).
- Conocer y comprender el concepto de ansiedad y aprender estrategias de gestión emocional.
- Descubrir habilidades e intereses para el tiempo de ocio.
- Desarrollar competencias y hábitos de estructuración del tiempo.



Para terminar, indicamos que en la actualidad, y derivado de ensayos previos a través de talleres en grupos de padres y madres y profesores, podemos afirmar que una formación básica desde el Análisis Transaccional resulta reveladora para iniciar cambios de actitud respecto al uso de las tecnologías, tema esencial motivo de este estudio, así como de la reflexión acerca de nuestra gestión del tiempo.



Por otro lado, nos interesa encontrar fórmulas adecuadas para la intervención en ansiedad en las edades que hemos estudiado. Obviamente, hemos de conocer exhaustivamente los factores que la causan; sin embargo, consideramos que desde una perspectiva educativa podemos incluir : la acción tutorial especialmente, acciones para potenciar la educación para la salud de los estudiantes y que estas tendrían cabida en una formación integrada de Análisis Transaccional; el inicio en prácticas de meditación y yoga, que la investigación actual está encontrando tan beneficiosas física y emocionalmente.



Nuestro propósito se centra ahora en una nueva recogida de datos, que realizaremos paralela al inicio de la intervención con objetivos psicoeducativos en un grupo de familias, profesores y estudiantes a modo de proyecto piloto. Organizaremos los resultados en nuevas comunicaciones científicas que nos permitan desarrollar nuestro conocimiento en el objeto de estudio e implementar nuevos programas en contextos educativos.





© Grupo de Educación Emocional. 2014  
[www.consuelorollan.com](http://www.consuelorollan.com)