

SEAS

SOCIEDAD ESPAÑOLA
PARA EL ESTUDIO DE LA
ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



SOBREVIVIENDO A LA ADICCIÓN AL SMARTPHONE EN LA ADOLESCENCIA: ESTRATEGIAS CLAVE PARA REGULAR LA ANSIEDAD

Christiane Arrivillaga¹, Jon D. Elhai², Lourdes Rey¹ y Natalio Extremera¹

¹ Universidad de Málaga ² University of Toledo

SIMPOSIO:

AVANCES Y NUEVOS RETOS EN EL ESTUDIO DE LOS RECURSOS
PERSONALES POSITIVOS EN CONTEXTOS APLICADOS

Natalio Extremera y Lourdes Rey



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

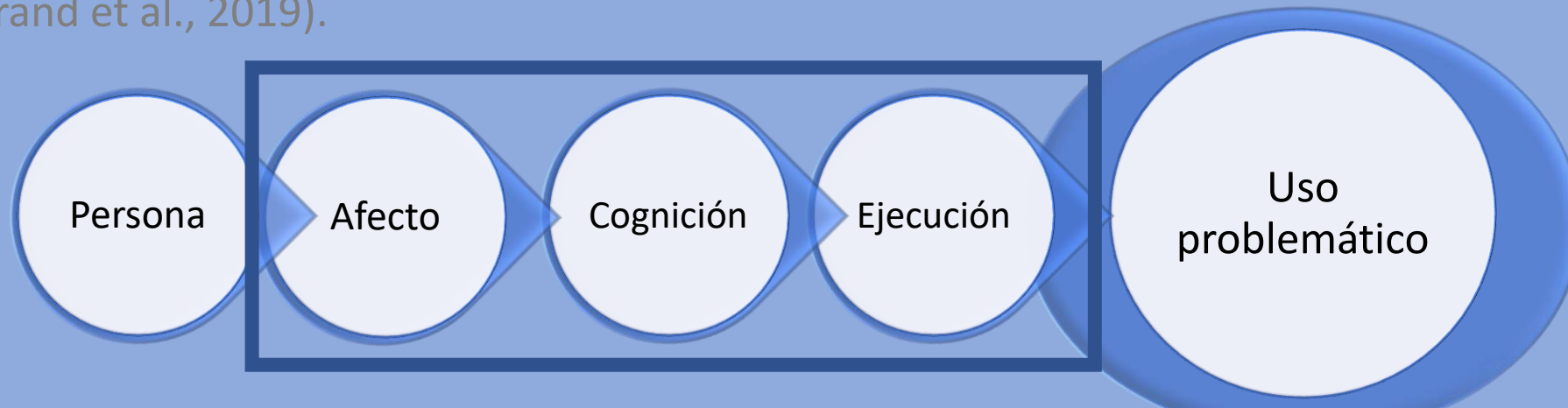


Introducción

Estudios indican que los niveles de ansiedad han aumentado en la población adolescente (Racine et al., 2021; UNICEF, 2021).


Estrategias para afrontar la ansiedad: uso de la tecnología digital (Kostyrka-Allchorne et al., 2023).

Modelo I-PACE para trastornos asociados al uso de Internet (Brand et al., 2019).





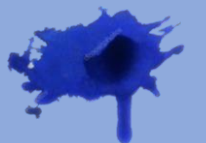
Introducción



La ansiedad está relacionada con el uso problemático del móvil (UPM) (Augner et al., 2021; Elhai, Levine, et al., 2019).



Interés científico en factores afectivos y cognitivos que contribuyan al desarrollo de un UPM (Elhai, Yang, & Montag, 2019; Wegmann & Brand, 2021).



Estrategias de regulación emocional y UPM (Extremera et al., 2019; Sun et al., 2019; Yildiz, 2017).



Estrategias de regulación emocional como mediadores entre ansiedad y UPM (Hallauer et al., 2022; Vally et al., 2021).



El presente estudio...



Método

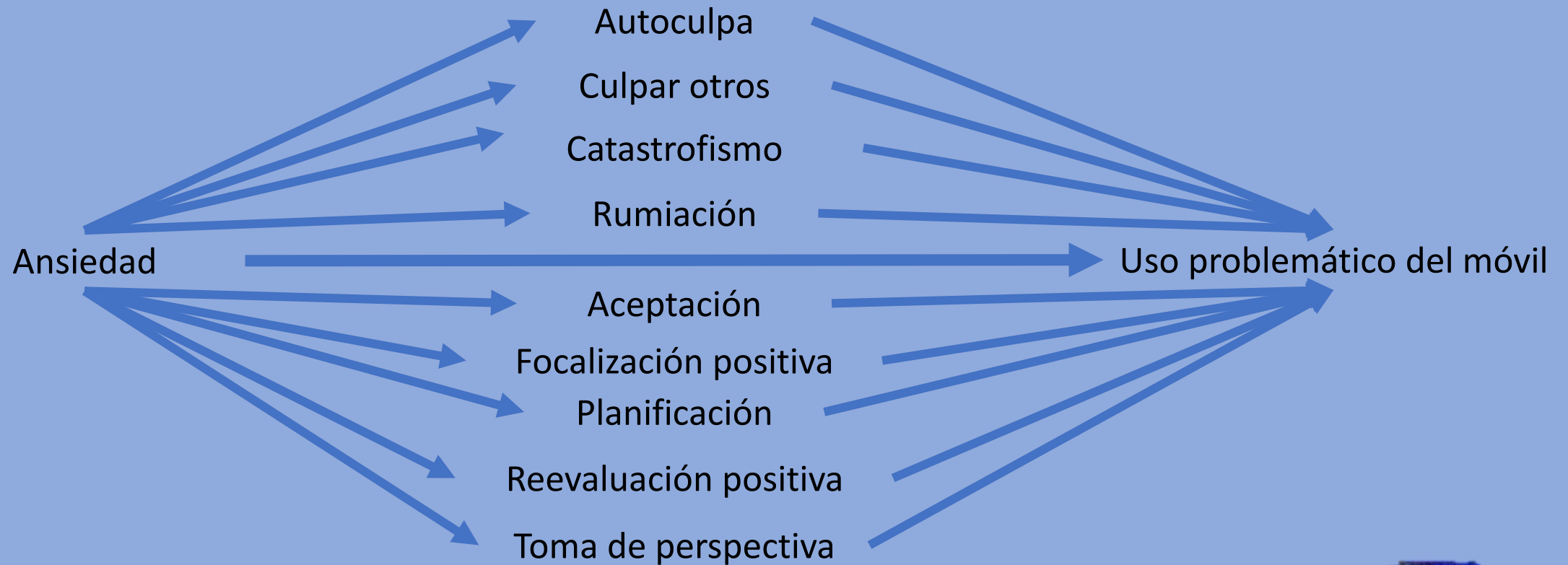
Participantes: 2197 adolescentes (53,4% chicas) de 12 a 19 años ($M = 14,57$; $DE = 1,62$) de Málaga.

Procedimiento: Cuestionarios de autoinforme en horario escolar. Estándares éticos.

Instrumentos: Ansiedad (Depression, Anxiety, and Stress Scale- 21: Bados et al., 2005; Lovibond & Lovibond, 1995), uso problemático del móvil (Smartphone Addiction Scale- Short Version: Kwon et al., 2013; Lopez-Fernandez, 2017) y estrategias cognitivas de regulación emocional (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Chamizo-Nieto et al., 2020; Garnefski et al., 2001).

Método

Análisis: Mediación múltiple en paralelo con PROCESS, SPSS.



Covariables: edad y género.

Resultados

Efecto directo y totales

| Modelo: $R^2 = 0,17$; $F(3,2070) = 132,79$; $p < 0,001$ | <i>B (ES)</i> |
|---|-----------------|
| Ansiedad → UPM (directo) | 0,20 (0,03) *** |
| Ansiedad → UPM (total) | 0,34 (0,03) *** |
| Covariables | |
| Sexo → UPM (total) | 0,40 (0,04) *** |
| Edad → UPM (total) | 0,16 (0,01) *** |

Resultados

Efectos directos

| Ansiedad → Estrategias | <i>B (ES)</i> |
|------------------------|-------------------------|
| Autoculpa | 0,38 (0,02) *** |
| Culpar a otros | 0,20 (0,02) *** |
| Catastrofismo | 0,47 (0,02) *** |
| Rumiación | 0,41 (0,02) *** |
| Aceptación | 0,19 (0,02) *** |
| Focalización positiva | - 0,09 (0,03) ** |
| Planificación | - 0,08 (0,03) * |
| Reevaluación positiva | - 0,15 (0,03) *** |
| Toma de perspectiva | - 0,01 (0,03) <i>ns</i> |

Resultados

Efectos directos

| Ansiedad → Estrategias | B (ES) | Estrategias → UPM | B (ES) |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Autoculpa | 0,38 (0,02) *** | Autoculpa | - 0,01 (0,03) <i>ns</i> |
| Culpar a otros | 0,20 (0,02) *** | Culpar a otros | 0,14 (0,02) *** |
| Catastrofismo | 0,47 (0,02) *** | Catastrofismo | 0,07 (0,03) ** |
| Rumiación | 0,41 (0,02) *** | Rumiación | 0,15 (0,03) *** |
| Aceptación | 0,19 (0,02) *** | Aceptación | - 0,02 (0,02) <i>ns</i> |
| Focalización positiva | - 0,09 (0,03) ** | Focalización positiva | - 0,01 (0,02) <i>ns</i> |
| Planificación | - 0,08 (0,03) * | Planificación | - 0,07 (0,02) * |
| Reevaluación positiva | - 0,15 (0,03) *** | Reevaluación positiva | - 0,06 (0,03) * |
| Toma de perspectiva | - 0,01 (0,03) <i>ns</i> | Toma de perspectiva | 0,02 (0,02) <i>ns</i> |

Resultados

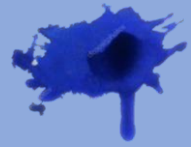
Efectos indirectos

| | Coeficiente | Boot ES | Boot ICL1 | Boot ICLS |
|-----------------------------------|-------------|---------|-----------|-----------|
| Ans → Autoculpa → UPM | - 0,01 | 0,01 | - 0,03 | 0,01 |
| Ans → Culpar a otros → UPM | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,04 |
| Ans → Catastrofización → UPM | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| Ans → Rumiación → UPM | 0,06 | 0,01 | 0,03 | 0,09 |
| Ans → Aceptación → UPM | - 0,01 | 0,00 | - 0,01 | 0,01 |
| Ans → Focalización positiva → UPM | 0,00 | 0,00 | - 0,00 | 0,01 |
| Ans → Planificación → UPM | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Ans → Reevaluación positiva → UPM | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,02 |
| Ans → Toma de perspectiva → UPM | -0,00 | 0,00 | - 0,00 | 0,00 |

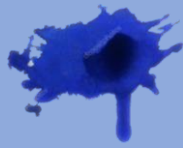


Resultados

Contrastes significativos



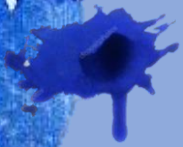
Rumiación > Culpar a otros, Planificación y Reevaluación positiva; = Catastrofización.



Catastrofización > Planificación; = Culpar a otros y Reevaluación positiva.



Culpar a otros > Planificación y Reevaluación positiva; = Catastrofización.



Planificación = Reevaluación positiva.



Discusión

Asociación positiva entre ansiedad y UPM (Augner et al., 2021; Elhai, Levine, et al., 2019), consistente con I-PACE (Brand et al., 2019) y CIUT (Kardefelt-Winther, 2014).

Asociación positiva entre ansiedad y estrategias desadaptativas y negativa con estrategias adaptativas (Garnefski & Kraaij, 2018; Hallauer et al., 2022; Vally et al., 2021).

Asociación positiva entre estrategias desadaptativas y UPM y negativa con estrategias adaptativas (Extremera et al., 2019; Sun et al., 2019; Yildiz, 2017).

Discusión

• Estrategias mediadoras desadaptativas: rumiación, catastrofización y culpar a otros.

Estrategias que aumentan el malestar y es necesario recurrir a otras estrategias comportamentales (UPM) (Garnefski et al., 2001; Kardefelt-Winther, 2014).

• Estrategias mediadoras adaptativas: planificación y reevaluación positiva.

Estrategias que permiten apropiarse del malestar y tomar acciones para resolverlo (Garnefski et al., 2001).

Discusión

Limitaciones y líneas futuras:

Estudio transversal: diseños de medidas repetidas.

Sesgo de deseabilidad social: medidas objetivas.

Implicaciones:

Prácticas: intervenciones grupales en las que se cuestione el uso de estrategias desadaptativas y se promuevan las adaptativas.

Teóricas: apoyo empírico para el modelo I-PACE y CIUT.

Referencias



Applied Positive Lab



¡Gracias!

SEAS

SOCIEDAD ESPAÑOLA
PARA EL ESTUDIO DE LA
ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



SOBREVIVIENDO A LA ADICCIÓN AL SMARTPHONE EN LA ADOLESCENCIA: ESTRATEGIAS CLAVE PARA REGULAR LA ANSIEDAD

Christiane Arrivillaga¹, Jon D. Elhai², Lourdes Rey¹ y Natalio Extremera¹

¹ Universidad de Málaga ² University of Toledo



carrivillagad@uma.es

