



**Cantidad de horas de uso de pantalla y Regulación
Emocional, en adultos argentinos.**

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Carrera de Lic. en Psicología

Taller de Tesis

Docente: Gago-Galvagno, Lucas

Tutor: Gago-Galvagno, Lucas

Alumna: Benevolo Andrea

2024

Agradecimiento:

En primer lugar, agradezco a mi marido, Federico y mis hijas Guadalupe y Martina, por acompañarme en este proceso y permitir cumplir uno de mis sueños que era realizar esta hermosa carrera.

A mi mamá por ayudarme con mis tiempos y ser incondicional. A mis hermanos que me alientan a superarme cada día y aquellos que ya no están, pero siguen conmigo.

Resumen

Durante la crisis sanitaria por COVID adquirió relevancia el teletrabajo lo cual impactó en la delimitación entre el tiempo de trabajo efectivo del tiempo de ocio y descanso. Así mismo las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) nos invitan a estar constantemente conectados a través de diferentes medios “hiperconectividad”. Diversos estudios demostraron la incidencia en la cantidad de horas de uso de pantallas asociados con una variedad de problemas psicosociales. Este escenario afecta a la regulación emocional, entendiendo la misma (RE) como aquellos procesos que experimenta un individuo a través de los cuales ajustan sus emociones, modifican su comportamiento con el fin de adaptarse al medio, alcanzar metas y promover el bienestar tanto individual como social. El presente estudio pretende investigar la relación entre la cantidad de horas de uso de pantalla, y la Regulación Emocional en adultos argentinos. Para ello se llevó a cabo una investigación cuantitativa de alcance asociativo/descriptivo de corte transversal y no experimental. La muestra estuvo conformada por 183 adultos de diferentes edades siendo el 80,3% mujeres y 19,7% hombres, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico, intencional que mostraron su colaboración de forma voluntaria y anónima administradas de forma virtual, a través de un cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc, la adaptación del cuestionario de regulación emocional ERQ de Pagano & Vizioli (2021) y un cuestionario que mide la cantidad de hs de uso de pantallas. Si bien los resultados no fueron contundentes dado que no hubo relación entre todas las dimensiones de regulación emocional y las horas de uso de pantalla se obtuvo relación entre las horas semanales que los individuos usan la t.v. y la dimensión supresión emocional, de RE. Estos hallazgos sugieren la importancia de la regulación emocional a fin de evitar usos de pantallas de forma desadaptativas y brinda información sobre objetivos relevantes para futuros diseños de intervención.

Palabras Claves: Cantidad de horas de uso de pantalla- - regulación emocional-
Adultos.

Abstract:

During the COVID health crisis, teleworking was given importance, which brought with it a difficulty in delimiting effective work time from leisure and rest time. Likewise, Information and Communication Technologies (ICT) push us to be constantly connected through different means “hyperconnectivity”. Various studies demonstrated the incidence in the number of hours of screen use associated with a variety of psychosocial problems. This panorama affects emotional regulation, understanding it (ER) as those processes that an individual experiences through which they adjust their emotions, modify their behavior in order to adapt to the environment, achieve goals and promote well-being, both individually and social. The present study aims to investigate the relationship between the number of hours of screen use and Emotional Regulation in Argentine adults. For this purpose, quantitative research of associative/descriptive cross-sectional and non-experimental scope was carried out. The sample was made up of 183 adults of different ages, 80.3% women and 19.7% men, selected through non-probabilistic, intentional sampling who showed their collaboration voluntarily and anonymously through a prepared sociodemographic questionnaire. ad hoc, the adaptation of the emotional regulation questionnaire (ERQ) Pagano & Vizioli (2021) administered virtually and a questionnaire that measures the number of hours of screen use. Although the results were not conclusive given that there was no relationship between all dimensions of emotional regulation and hours of screen use, a relationship was obtained between the weekly hours that individuals use TV. and the emotional suppression RE dimension. These findings suggest the importance of emotion regulation to avoid maladaptive screen use and provide insights into relevant targets for future intervention designs.

Keywords: Number of hours of screen use- - emotional regulation-Adults.

Introducción

La diversidad y el uso de los medios de comunicación ha sufrido un cambio notable en los últimos años, ampliando las ofertas del mercado como por ejemplo los teléfonos celulares inteligentes, las tabletas, inteligencia artificial, la televisión los cuales, pasaron a dominar la vida y el tiempo libre (Yalsin et al., 2021).

El desarrollo de múltiples plataformas de transmisión facilitó un nuevo fenómeno conductual, los atracones de televisión “binge-watching” el cual implica ver entre dos y seis episodios de un programa de televisión en una sola sesión repercutiendo en condiciones psicológicas, los rasgos de personalidad y los mecanismos motivacionales y emocionales. Dichos atracones podrían ser similares a adicciones conductuales como la adicción a los videojuegos/internet o el uso problemático de las redes sociales. Este comportamiento inmersivo proporciona una gratificación inmediata y, por lo tanto, puede conducir a la pérdida del autocontrol. Las investigaciones también muestran la relación entre este tipo de actividad sedentaria y la negligencia en el trabajo, las relaciones sociales, la falta de sueño, la postergación de la hora de acostarse, el sobrepeso o el aumento del consumo de alimentos no saludables (Starosta & Izydorczyk, 2020).

Horwood & Anglim (2021) plantearon que las adicciones no se limitan a las conductas generadas por el consumo incontrolable de sustancias, muchos hábitos de conducta que a simple vista son inofensivos, pueden convertirse en adictivos repercutiendo de manera desfavorable en la vida de las personas afectadas, como por ejemplo el uso de los videojuegos. El punto más relevante de la adicción conductual no es el tipo de conducta implicada, sino cómo el sujeto se relaciona con la misma.

En cuanto a la RE Gross (1998) la define como procesos que un individuo atraviesa para modificar sus emociones, como las experimenta y expresa. Años más tarde, el mismo autor incorpora a su definición, la importancia de la RE para lograr metas intencionales (Gross, 2002). Por consiguiente, comprende la organización y la gestión de diferentes sistemas y componentes internos, sociales y conductuales (Thompson, 1994).

Gross y John (2003), realizaron un modelo de RE en el cual diferencian estrategias de este constructo en dos grupos: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. En la reevaluación cognitiva interviene un cambio a nivel cognitivo donde el sujeto moldea mentalmente una situación previa a su desarrollo evaluando posibles consecuencias. La supresión expresiva ocurre sobre la influencia del sujeto en la respuesta emocional cuando la misma ya se ha iniciado, por lo cual implica la inhibición de expresar un comportamiento enlazado a una emoción. Los autores evidenciaron que quienes tienden a utilizar en mayor medida la reevaluación cognitiva por sobre la supresión expresiva experimentaron mayor estado de ánimo positivo, funcionamiento social y bienestar psicológico, así como un menor estado de ánimo negativo y depresivo. Es decir, una correcta regulación emocional tiende a un procesamiento positivo de las experiencias, ayudando a sobrellevar eventos estresantes, resolver conflictos, tolerar la frustración, mejorar las relaciones interpersonales y aumentar la felicidad y el bienestar (Wills et al., 2016).

La RE se desarrolla de manera paulatina a lo largo del tiempo, con una serie de habilidades adquiridas a medida que el individuo va transitando diferentes etapas evolutivas, supone un desarrollo neurobiológico (desarrollo del lóbulo frontal), un desarrollo conceptual (comprensión de los procesos emocionales) y habilidades de socialización, Por consiguiente la regulación emocional exitosa se logra gracias al desarrollo, dado que es necesario que la persona tenga cierta experiencia de vida y que haya interiorizado estrategias regulatorias,

permitiéndole tomar decisiones, eficaces y eficientes, sobre las emociones propias y las de los demás, (Casey et al.; 2019; Pérez & Bello (2017); Yalcin et al.; 2021).

En contrapartida, diversos estudios plantean que las personas que exhiben mayores déficits en la regulación de las emociones cuentan con más predisposición a participar en conductas de riesgos en un intento de reducir emociones negativas. Un ejemplo, es el uso problemático de teléfonos inteligentes, siendo esta conducta una estrategia de afrontamiento desadaptativa relacionada con la evitación y la inhibición de sus emociones negativas (Extremera et al.; 2019). Siguiendo esta línea Shanon et al.; (2022) realizaron un metaanálisis evidenciando la asociación del uso problemático de las redes sociales y la salud mental negativa entre adolescentes y adultos jóvenes

Desde España Espina Jerez (2016) analizaron las diferencias entre los dos tipos de afrontamiento (dirigido al problema, dirigido a la emoción) en función del tipo de uso del teléfono inteligente en 382 adolescentes encontrando que a menor edad los evaluados eran vulnerables a desarrollar un uso excesivo del teléfono inteligente.

Los adolescentes y adultos jóvenes tienen mayores posibilidades de sufrir trastornos por uso de Internet en comparación con las personas mayores (Schmidt., et al 2022). Esto podría deberse al fácil acceso como la integración de la tecnología a su vida diaria. El uso excesivo de pantallas produce síntomas como ansiedad, comportamientos adictivos y alteraciones del sueño, en especial horas antes del descanso, promoviendo a desarrollar trastornos del sueño, como insomnio y somnolencia diurna excesiva. Se considera que las TIC desplazan o interrumpen el tiempo de sueño, proveen contenido estimulante y alteran el ciclo circadiano. Así mismo, se ha observado que pese a sus efectos negativos en determinadas situaciones puede generar apoyo social y sensación de bienestar en algunos

usuarios, dado que promueve las relaciones interpersonales, la comunicación, el ocio. (Celis et al., 2022).

En Portugal, Maia y Morgado (2020), estudiaron la relación entre el uso problemático de internet, la autoestima y la regulación emocional en una muestra de 138 adultos encontrando que, a mayor uso problemático de internet, menor regulación emocional, menor autoestima, menor edad. En cuanto al estado civil, no se observan diferencias significativas, no así con el género encontrando una prevalencia de los resultados en varones.

Sánchez-Guette et al., 2019, realizaron un estudio sobre el comportamiento sedentario en 2203 estudiantes universitarios utilizando un cuestionario donde se preguntaba la cantidad de horas empleadas por día frente al televisor, computador, video juego u otra pantalla, determinando a su vez la relación entre el tiempo frente a pantallas, el género y rango de edad de los sujetos encuestados. Como resultado se encontró que, los estudiantes consumen más horas frente al celular y computadora respecto a otras pantallas, a su vez, los estudiantes de menor edad refieren más cantidad de uso de horas de pantallas respecto a los de mayor edad. Actualmente el estilo de vida moderno que existe ha conllevado a tener un comportamiento sedentario, el cual, se constituye como la cuarta causa de muerte en el mundo y el uso de equipos electrónicos con pantallas (televisores, celulares, computadores, Tablet y videojuegos) se han convertido en uno de los factores más relevantes que incrementa el sedentarismo.

La capacidad autorregulatoria puede influir en el uso y abuso de internet, las redes sociales y del smartphone, siendo esta capacidad junto con la soledad factores determinantes para el desarrollo de adicción a los teléfonos inteligentes., encontrando a su vez una fuerte asociación entre la falta de autorregulación y la soledad y bajo rendimiento académico Mahapatra, (2019).

A pesar de haber numerosas investigaciones sobre la cantidad de hs de uso de pantalla y regulación emocional en niños y adolescentes en la actualidad existen pocas investigaciones que asocien ambas variables en adultos en Argentina.

En consecuencia, la siguiente investigación cuantitativa de alcance asociativo/descriptivo de corte transversal y no experimental evaluó la relación entre ambos constructos. De esta forma, se planteó el siguiente interrogante:

¿Cómo es la relación entre la cantidad de horas de uso de pantalla y la Regulación Emocional (RE) en adultos argentinos?

Los objetivos de la presente investigación fueron: Objetivo General: a) analizar cómo es la relación entre cantidad de horas de uso de pantalla y la regulación emocional en adultos que viven en Argentina y Objetivos Específicos: b) describir el uso de pantallas en la población encuestada c) asociar el uso de pantallas con variables sociodemográficas.

La hipótesis general que orienta esta investigación indica que a mayor cantidad de uso de pantalla menor regulación emocional.

Hipótesis b) Los adultos mayores presentan menor horas de uso de pantalla y mayor regulación emocional, a diferencia de los adultos y adultos jóvenes que presentan mayor uso de pantalla y menor regulación emocional. A su vez, los hombres presentan mayor cantidad de horas de pantalla y menor regulación emocional respecto a las mujeres.

Método

Diseño:

La investigación fue de tipo cuantitativo, de alcance correlacional descriptivo de corte transversal y no experimental (Hernández Sampieri et al., 2014).

Poblacion y Muestra:

La muestra estuvo conformada por 183 sujetos (M=147) y (H:36), que se seleccionaron a través de un muestreo no probabilístico, intencional de ambos sexos, que prestaron su colaboración de forma voluntaria y anónima.

Los criterios de inclusión fueron: ser mayor de 18 años, residir en territorio argentino, mientras que los criterios de exclusión considerados fueron: poseer un trastorno de ansiedad o un trastorno psicológico diagnosticado, ser menor de 18 años, estar tomando psicofármacos ya sea con o sin prescripción médica.

Técnicas de Recolección de Datos:

Cuestionario Sociodemográfico:

Se confeccionó un cuestionario ad hoc, que estará compuesto por los siguientes ítems: Edad, Sexo, Estado Civil, Nivel educativo, Nacionalidad.

Instrumentos: se utilizó la adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ de (Gross & John, 2003) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense (Pagano & Vizioli, 2021) por procedimiento de juicio de expertos y un análisis de discriminación de reactivos. El mismo es una medida de autoinforme conformada por 8 reactivos que permiten la evaluación de dos estrategias de Regulación Emocional: la reevaluación cognitiva (5 ítems) y la supresión expresiva (3 ítems). Los ítems se responden mediante una escala Likert de 7 puntos, que va de 1 = totalmente en desacuerdo a 7 = totalmente de acuerdo. El instrumento presenta una adecuada validez de contenido y factorial. Teniendo un $\alpha=0,81$ y $\omega=0,87$ para la reevaluación cognitiva, y $\alpha=0,71$ y $\omega=0,79$ para la supresión expresiva.

Cuestionario de uso de pantallas: se confeccionó un cuestionario ad hoc que mide la cantidad de horas de uso de pantallas en diferentes dispositivos, distinguiendo los días de semana respecto los fines de semana que contiene los siguientes ítems: ¿Cuántas horas al día

de lunes a viernes sueles ver t.v ?¿ Cuántas horas al día en el fin de semana miras t.v?¿Cuántas horas promedio por día usas de lunes a viernes entre el celular, Facebook/ IG?/TikTok/ whatsApp/ Google/otra ?Cuántas horas promedio por día usas el fin de semana entre el celular, Facebook/ IG?/TikTok/ whatsApp/Google/Otra?¿Cuál es la aplicación que más usas de las anteriormente nombradas? Facebook/IG/TikToK/Google/WhatsApp. ¿Cuántas horas promedio usas por día computadora /Tablet de lunes a viernes.? ¿Cuántas horas por día promedio usas la computadora / Tablet durante el fin de semana? ¿Cuántas horas al día de lunes a viernes usas video juegos/otro? ¿Cuántas horas al día durante el fin de semana usas video juegos/otro?

Procedimientos:

El contacto con la muestra se realizó por medio de encuestas virtuales creadas con la aplicación “Google Formulario”. La misma fue enviada por diversos medios virtuales a población en general, particularmente redes sociales cómo WhatsApp, Facebook, Instagram y se les solicitó que envíen dicha encuesta a conocidos para aumentar el efecto de la muestra.

La administración de los instrumentos se llevó a cabo desde septiembre hasta octubre del 2023, el formulario presentó una durabilidad de 10 a 20 minutos y se presentaron en el mismo orden a todos los participantes, comenzando con el consentimiento informado, el cuestionario sociodemográfico, adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ y posteriormente el cuestionario de horas de uso de pantallas.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se emplearon medidas estadísticas descriptivas e inferenciales a través del software estadísticos SPSS 25.0

Se realizó la prueba de normalidad de las variables mediante Shapiro-Wilk lo que evidenció que las variables en su totalidad se distribuyeron de manera no paramétrica.

Resultados

En primera instancia se realizó un análisis de tipo descriptivo para realizar una caracterización de la muestra. La misma estuvo conformada por 183 sujetos adultos (predominando el grupo etario adulto) en su mayoría de género femenino. En general el nivel educativo predominante fue el secundario completo. Así mismo el estado civil más relevante fue el soltero/a. La aplicación más utilizada en la muestra analizada fue en primer lugar el WhatsApp y en segundo lugar Instagram (Ver tabla1).

Tabla 1. Descripción de datos sociodemográficos

Variable	Valores	fi	f%
Sexo	Femenino	147	80.3
	Masculino	36	19.7
Edad	Adulto joven	29	15.8
	Adulto	139	76
	Adulto mayor	15	8.2
Nivel Educativo	Primario incompleto	1	0.5
	Primario completo	7	3.8
	Secundario incompleto	7	3.8
	Secundario completo	41	22.4
	Terciario incompleto	24	13.1
	Terciario completo	24	13.1
	Universitario incompleto	38	20.8
	Universitario completo	33	18
	Posgrado incompleto	2	1.1
	Posgrado completo	6	3.3
Estado Civil	Soltero/a	62	33.9
	Casado/a	51	27.9
	Divorciado/a	14	7.7
	En pareja	15	8.2
	En convivencia	37	20.2
	Viudo/a	4	2.2
Aplicación que más usa	Whats app	99	54.1
	Instagram	52	28.4
	Tik Tok	13	7.1
	Facebook	13	7.1

Google	4	2.2
Otra	2	1.1

Nota. N=183

De acuerdo al análisis de las medias el uso del celular fue el más predominante en la muestra tanto en la cantidad de horas semanales como el fin de semana, seguido por la cantidad de horas consumidos en tv. Así mismo lo mínimo que usaron los sujetos los dispositivos fue de 1 hora y lo máximo de 10 horas.

Respecto a las estrategias de RE la dimensión evaluación cognitiva presenta en general una media alta en evaluados. La dimensión Supresión Expresiva presenta una media moderada baja para la mayoría de los evaluados (ver tabla2).

Tabla 2.

Estadística descriptiva de Uso de pantallas y Estrategias de Regulación Emocional.

Variable	M (DS)	Min.	Max.
Hrs. diarias semanales TV	2.75 (2.174)	1	10
Hrs. fin de semana TV	3.18 (2.090)	1	10
Hrs. diarias semanales Celular	5.17 (2.842)	1	10
Hrs. fin de semana Celular	4.75 (2.791)	1	10
Hrs diarias semanales PC/Tablet	3.69 (3.063)	1	10
Hrs fun de semana PC/Tablet	1.80 (1.630)	1	10
Hrs diarias semanales Videojuegos/Otro	1.24 (0.953)	1	8
Hrs fun de semana Videojuegos/Otro	1.36 (1.167)	1	10
Reevaluación Cognitiva	25.04 (5,84)	8	35
Supresión expresiva	11,07(4,26)	3	21

Nota. N=183.

En el análisis de correlaciones sucedió que, a mayor nivel educativo, mayor supresión emocional. A su vez también mayor uso de celular durante la semana como los fines de semana. A menor nivel educativo mayor uso de la pc o Tablet tanto en la semana como los fines de semana. Así mismo en el análisis de uso de dispositivos y la regulación emocional sucedió que a mayor cantidad de horas de uso de pantallas mayor supresión emocional (ver tabla 4).

Tabla 4. Asociaciones entre las Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, el Uso de pantallas y variables sociodemográficas.

Diferencias de grupos

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.Niv. Edu.	-	.101	.185*	.025	.032	.153*	.149*	-.389**	-.156*	.099	.080
2.RC		-	.100	.021	-.082	-.066	-.070	-.142	.011	-.044	-.096
3.SE			-	.261**	.072	.056	.055	-.057	.009	.058	.116
4.Hrs. diarias sem. TV				-	.481**	.134	.130	-.028	.106	.048	.016
5.Hrs. fin de semana TV					-	.013	.076	-.087	-.042	.091	.157*
6.Hrs. diarias sem. Celular						-	.779**	.122	-.212**	.146*	.199**
7.Hrs. fin de sem. Celular							-	.032	.119	.154*	.167*
8.Hrs diarias semanales PC/Tablet								-	.477**	.085	.074
9.Hrs fin de semana PC/Tablet									-	.169*	.202**
10.Hrs diarias sem. Videojuegos/ Otro										-	.731**
11.Hrs fin de sem. Videojuegos/ Otro											-

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman. *p<.05; **p<.01. RC= Reevaluación Cognitiva; SE= Supresión emocional.

En cuanto a las diferencias de grupo respecto al género, regulación emocional y al uso de pantallas sucedió que las mujeres utilizan más el celular tanto los días de semana como el fin de semana respecto los hombres. También se evidenció que los hombres utilizan más los videos juegos durante la semana y el fin de semana que las mujeres (ver tabla 5).

Tabla 5.

Diferencia de grupos en Estrategias de Regulación Emocional y Uso de pantallas según el Género

Variable	Fem. (n=147)	Masc. (n=36)	Z	U	p.
Rangos Promedio					
RC	92.62	89.46	-.322	2554.500	.748
SC	90.58	97.81	-.736	2437.000	.462
Hrs. diarias semanales TV	92.57	89.67	-.305	2562.000	.760
Hrs. fin de semana TV	91.29	94.92	-.375	2541.000	.708
Hrs. diarias semanales Celular	96.61	73.18	-2.398	1968.500	.016
Hrs. fin de semana Celular	95.86	76.22	-2.011	2078.000	.044
Hrs diarias semanales PC/Tablet	88.43	106.60	-1.922	2120.500	.055
Hrs fun de semana PC/Tablet	88.95	100.39	-1.256	2344.00	.209
Hrs diarias semanales Videojuegos/Otro	88.46	106.46	-3.629	2125.500	.000
Hrs fin de semana Videojuegos/Otro	88.58	105.96	-3.008	2143.500	.003

Nota. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney. RC= Reevaluación Cognitiva; SE= Supresión emocional

De acuerdo a las diferencias respecto a los grupos etarios, se evidenció que los adultos mayores poseen mayor Reevaluación Cognitiva y pasan más Hrs. diarias usando la TV durante el fin de semana. No obstante, es el grupo más joven en comparación con los adultos mayores los que más utilizan los videojuegos en esos momentos. Por último, se evidenció que los adultos jóvenes en comparación de los adultos utilizan más horas el Celular el fin de semana y los Videojuegos durante la semana. (ver tabla 6).

Tabla 6.

Pruebas Pos Hoc de diferencia de grupos significativas entre las Estrategias de Regulación Emocional y Uso de pantallas según la Edad

Variable	Adulto joven	Adulto	Adulto mayor	gl	H	p.
Diferencia de Medias						
RC	-5.020	-	5.020	2	7.183	.020
Hrs. fin de semana TV	-2.223	-	2.223	2	9.985	.002
Hrs. fin de semana Celular	1.522	-1.522	.	2	8.904	.022
Hrs diarias semanales Videojuegos/Otro	.566	-.566	-	2	9.078	.010
Hrs fin de semana Videojuegos/Otro	.938	-	-.938	2	11.489	<.001

Nota. Estadístico Utilizado. H de Kruskal Wallis. Pos-Hoc Bonferroni.

Conclusión y Discusión

Partiendo del objetivo general de esta investigación que planteaba analizar cómo es la relación entre cantidad de horas de uso de pantalla y la regulación emocional en adultos que viven en Argentina, hipotetizando que a mayor cantidad de horas de uso de pantalla menor regulación emocional, la hipótesis se confirma parcialmente porque no se evidenció relación entre todas las dimensiones de regulación emocional y las horas de uso de pantalla, pero si se evidenció relación entre las horas semanales que los individuos usan la t.v. y la supresión emocional. Esto va en línea con lo planteado por Extremera et al., (2019) quien concluyó que personas que exhiben mayores déficits en la regulación de las emociones cuentan con más predisposición a participar en conductas de riesgos en un intento de reducir emociones negativas. Lo cual a su vez condice con lo expuesto por. (Ningyuan, et al., 2021) quien plantea que este tipo de conductas resultan ser una estrategia de afrontamiento desadaptativa relacionada con la evitación y la inhibición de emociones negativas.

En cuanto al objetivo que buscaba caracterizar la muestra según variables sociodemográficas, se planteó la hipótesis número dos que expresaba que los adultos mayores presentan menor horas de uso de pantalla y mayor regulación emocional, a diferencia respecto a los adultos y adultos jóvenes, quienes presentan mayor uso de pantalla y menor regulación emocional. Esta hipótesis se confirma parcialmente dado que, se evidenció que los adultos mayores poseen mayor Reevaluación Cognitiva y pasan más Hrs. diarias usando la TV durante el fin de semana. No obstante, es el grupo más joven en comparación con los adultos mayores los que más utilizan los videojuegos en esos momentos. Por último, se evidenció que los adultos jóvenes en comparación de los adultos utilizan más horas el Celular el fin de semana y los Videojuegos durante la semana. En cuanto a que los adultos mayores hayan puntuado en ciertas condiciones más alto en regulación emocional coinciden con diversas investigaciones donde los autores, (Casey, et al., 2019; Pérez & Bello (2017); Yalcin, et al (2021). sostienen que estos resultados es producto a que la RE se desarrolla de manera paulatina a lo largo del tiempo, con una serie de habilidades adquiridas a medida que el individuo va transitando diferentes etapas evolutivas, supone un desarrollo neurobiológico, comprender las emociones y habilidades de socialización. Por consiguiente, es necesario que la persona tenga cierta experiencia de vida y que haya interiorizado estrategias regulatorias, permitiéndole tomar decisiones, eficaces y eficientes, sobre las emociones propias y las de los demás. Aun así, que los adultos jóvenes respecto al resto de los sujetos evaluados en determinadas franjas horarios hayan consumido más horas de pantalla y utilizado más el celular coincide con los resultados obtenidos por (Ningyuan, et al., 2021; Morgado (2020), Sánchez-Guette et al., 2019, quienes encontraron que el tiempo de redes sociales auto informado con el uso problemático de teléfonos inteligentes y los síntomas adictivos fue mayor en los usuarios jóvenes. También Schmidt, H et al 2022, Obtuvo el mismo resultado argumentando que el uso mayor en horas de pantalla se debe a que los jóvenes cuentan con un mejor acceso e integración de la tecnología a su vida diaria.

Por otro lado, en relación al objetivo número tres siendo el mismo asociar el uso de pantallas con variables sociodemográficas, la hipótesis respecto al género mencionaba que los hombres presentan mayor cantidad de horas de pantalla respecto a las Mujeres, se confirma parcialmente dicha hipótesis porque los datos arrojados en el presente estudio expresan que son las mujeres las que utilizan más el celular tanto los días de semana como el fin de semana respecto los hombres. No obstante, los hombres utilizan más los videos juegos durante la semana y el fin de semana que las mujeres. Esto se condice con la investigación realizada en Portugal Maia y Morgado (2020), quien estudio estudiaron la relación entre el uso problemático de internet, la autoestima y la regulación emocional hallando una prevalencia en hombres. Sin embargo, el resultado obtenido en la muestra estudiada puede deberse a que la mayoría de los sujetos evaluados corresponden al género femenino.

Conclusión

Los hallazgos encontrados en la presente investigación sugieren la importancia de la regulación emocional a fin de evitar usos de pantallas de forma desadaptativas y brinda información relevante para futuros diseños de intervención. Así mismo deja en claro que si bien es un tema muy investigado en la población infantil, no lo es en la población adulta y teniendo en cuenta el impacto de la pandemia en cuanto a las nuevas formas y dinámicas que se establecieron en lo que respecta a la conectividad, sería muy útil investigar detalladamente el impacto de ambas variables.

Limitaciones

Con respecto a las limitaciones del actual estudio cabe mencionar que la muestra es relativamente pequeña por lo cual se debería aumentar el tamaño de la misma, fue no probabilística lo cual presenta complicaciones en pos a la generalización del estudio.

Referencias Bibliográficas

Casey, B. J., Heller, A. S., Gee, D. G. & Cohen, A. O. (2019). Development of the emotional brain. *Neuroscience Letters*, 693(6-2), 29-34.

<https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.11.055>

Celis Infante JA, Benavides Romero MA, del Cid Amaya PM, Iraheta Lara DC, Menjívar Saravia HE (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta*, 5(1), 50-56.

<https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>

Espina Jerez, B. (2016). *Afrontamiento y uso del teléfono móvil inteligente en una muestra de adolescentes españoles*. [Tesis de Grado, Universidad Pontífica]. Repositorio

Comillas. <http://hdl.handle.net/11531/13572>

Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison Between Problematic and non-problematic adolescent users. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 16(17), 3142.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/17/3142>

Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Hernández Sampieri, A., Collado, C., y Baptista-Lucio, M. (2014). Metodología de la Investigación. Mcgraw-hill Interamericana Editores, S.A.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2021). *Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24(4), 275-281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>
- Mahapatra, S. (2019). *Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation*. Behaviour & Information Technology, 38(8), 833-844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Maia, B., & Morgado, P. (2022). *Generalized problematic internet use, emotional regulation and self-esteem in adults*. European Psychiatry, 65(S1), S815-S816. doi:10.1192/j.eurpsy.2022.2110
- Pagano, Alejandro Emilio, & Vizioli, Nicolás Alejandro. (2021). *Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense*. Revista psico debate: psicología, cultura y sociedad., 21(1), 18-32. Epub 01 de junio de 2021 http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002021000100018
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Sánchez-Guette el al., (2019) Comportamiento sedentario en estudiantes universitario Revista Latinoamericana de Hipertensión, vol. 14, núm. 4, pp. 393-397, 2019. Sociedad

Latinoamericana de Hipertensión.

<https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/170263002004.pdf>

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022).

Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35436240/>

Schmidt, H., Brandt, D., Meyer, C., Bischof, A., Bischof, G., Trachte, A., ... & Rumpf, H. J.

(2022). Motivational brief interventions for adolescents and young adults with

Internet use disorders: A randomized-controlled trial. *Journal of Behavioral*

Addictions, 11(3), 754-765. [https://akjournals.com/view/journals/2006/11/3/article-](https://akjournals.com/view/journals/2006/11/3/article-p754.xml)

[p754.xml](https://akjournals.com/view/journals/2006/11/3/article-p754.xml)

Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-

watching—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and*

Public Health, 17(12), 4469. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4469>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

Yalcin, S., Profesorac, D., Yildizd, D., Caylane, N., Ozdemir, DF, Profesoraf, D., ... &

Nergizh, ME (2021). El uso excesivo de pantallas está asociado con labilidad emocional en niños preescolares. *Arch Argent Pediatr* , 119 (2), 106-113.

Wills, T., Simons, J., Sussman, S. & Knight, R. (2016). *Emotional self-control and*

dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing

symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and Alcohol*

Dependence, 163, 37-45.

Anexo I

Protocolo de recolección de datos

Cantidad de horas de uso de pantalla y Regulación Emocional en adultos.



Uso de pantalla y Regulación Emocional

Mi nombre es Andrea Benevolo, soy alumna de la Universidad Abierta Interamericana y me encuentro realizando mi tesis de grado para obtener el título de Lic. en Psicología. Estoy investigando la relación entre la cantidad de horas de uso de pantalla y la Regulación Emocional en adultos mayores de 18 años.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR:

- Ser mayor de 18 años.
- Residir en Argentina.

Su participación es VOLUNTARIA y las respuestas que se brindan son ANÓNIMAS. Toda la información suministrada será confidencial y utilizada únicamente para fines académicos (Ley N° 25.326), por lo que no se dará información individual.

La toma del cuestionario llevará entre 5 a 10 minutos aproximadamente. En ningún caso, las actividades implican un daño a la salud física y mental de los participantes. De requerirlo, se podrá suspender la participación en cualquier momento de su desarrollo, sin que ello genere ningún tipo de consecuencia negativa sobre sus personas y derechos. Asimismo, es importante comunicar que los resultados de las pruebas no tienen valor clínico-diagnóstico.

Muchas gracias por su participación y cualquier consulta o sugerencia puede comunicarse conmigo: andreabenevolo6@gmail.com

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Consentimiento Informado

Declaro que he leído y comprendido lo antes mencionado y acepto participar de forma voluntaria y anónima en esta investigación.

Marca solo un óvalo.

Si

No

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Datos de quién contesta:

El principal requisito para participar es ser mayor de 18 años de edad

2. País de Residencia *

Marca solo un óvalo.

1 . Argentina

2 .Otro

3. Nacionalidad *

Marca solo un óvalo.

1. Argentina

2. Otro

4. Ciudad de Residencia (por zona) *

Marca solo un óvalo.

1. CABA

2. Zona Norte de Bs As

3. Zona Sur de Bs As

4. Zona Oeste de Bs As.

5. Otra provincia que no sea Buenos Aires

5. -Edad (en años, solo números) *

6. Sexo según DNI *

Marca solo un óvalo.

1. Femenino
2. Masculino
3. Otro

7. Maximo Nivel Educativo Alcanzado *

Marca solo un óvalo.

1. Posgrado Completo
2. Posgrado Incompleto
3. Universitario Completo
4. Universitario Incompleto
5. Terciario Completo
6. Terciario Incompleto
7. Secundario Completo
8. Secundario Incompleto
9. Primario Completo
10. Primario Incompleto
11. Sin estudios

Otros:

8. Estado Civil*

Marca solo un óvalo.

1. Soltero/a
2. Casado/a
3. Divorciado/a
4. En pareja
5. En convivencia
6. Viudo/a
7. Otros:

9. ¿Experimentó ansiedad, ataques de pánico, ataques de angustia, u otras siendo las mismas diagnosticadas por un profesional? *

Marca solo un óvalo.

1. SI
2. NO

- 3.
10. ¿Usted consume algún psicofármaco? (Incluye ansiolíticos como rivotril, tranquilizantes, alprazolam, valium). *

Marca solo un óvalo.

1. Si, con prescripción médica
2. Si, sin prescripción médica
3. No
4. Otros:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes y marque su respuesta mediante una escala de 7 puntos, que va de 1=totalmente en desacuerdo a 7 = totalmente de acuerdo.

11. Me guardo mis emociones para mí mismo/a. *

Marca solo un óvalo.

1. Totalmente en desacuerdo
2. No estoy de Acuerdo
3. Algo en desacuerdo
4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)
5. Algo de acuerdo
6. De acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

12. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.*

Marca solo un óvalo.

1. Totalmente en desacuerdo
2. No estoy de Acuerdo
3. Algo en desacuerdo
4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)
5. Algo de acuerdo
6. De acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

13. Cuando me encuentro en una situación estresante, trato de pensar en ella de un modo que me permita estar en calma. *

Marca solo un óvalo.

1. Totalmente en desacuerdo
2. No estoy de Acuerdo
3. Algo en desacuerdo
4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)
5. Algo de acuerdo

- 6. De acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

14. Controlo mis emociones no expresándolas *

Marca solo un óvalo.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. No estoy de Acuerdo
- 3. Algo en desacuerdo
- 4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)
- 5. Algo de acuerdo
- 6. De acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

15. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación. *

Marca solo un óvalo.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. No estoy de Acuerdo
- 3. Algo en desacuerdo
- 4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)
- 5. Algo de acuerdo
- 6. De acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

16. Controlo mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en la que estoy.*

Marca solo un óvalo.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. No estoy de Acuerdo
- 3. Algo en desacuerdo
- 4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)
- 5. Algo de acuerdo
- 6. De acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

17. Cuando siento emociones negativas, me cuido de no expresarlas *

Marca solo un óvalo.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. No estoy de Acuerdo
- 3. Algo en desacuerdo
- 4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)

- 5. Algo de acuerdo
- 6. De acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

18.

Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.*

Marca solo un óvalo.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. No estoy de Acuerdo
- 3. Algo en desacuerdo
- 4. Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (neutral)
- 5. Algo de acuerdo
- 6. De acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

Horas de uso de pantalla

19. Cuantas horas al día de lunes a viernes sueles ver t.v *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas
- D.4 horas
- E .5 horas
- F. 6 horas
- G.7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

23. Cuantas horas al dia en el fin de semana miras t.v? *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas
- D.4 horas
- E .5 horas
- F. 6 horas
- G.7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

24. Cuántas horas promedio por día usas el CELULAR de lunes a viernes entre

Facebook/ IG?/TikTok/ WhatsApp/ Google/otra ? *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas
- D.4 horas
- E .5 horas
- F. 6 horas
- G.7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

25 cuántas horas promedio por día usas el CELULAR el fin de semana entre Facebook/ IG?/TikTok/ whatsApp/Google/Otra? *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas
- D.4 horas
- E .5 horas
- F. 6 horas
- G.7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

26 ¿Cual es la aplicacion que mas usas de las anteriormente nombradas?
Facebook/IG/TikToK/Google/WhatsApp *

27Cuantas horas promedio usas por día computadora /Tablet de lunes a viernes. *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas

- D.4 horas
- E .5 horas
- F. 6 horas
- G.7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

28 Cuantas horas por día promedio usas la computadora / Tablet durante el fin de semana. *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas
- D.4 horas
- E .5 horas
- F. 6 horas
- G.7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

29 ¿Cuántas horas al día de lunes a viernes usas video juegos/otro? *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas
- D.4 horas
- E .5 horas
- F. 6 horas
- G.7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

30¿Cuántas horas al dia durante el fin de semana usas video juegos/otro? *

Marca solo un óvalo.

- A.1 hora
- B.2 horas
- C.3horas
- D.4 horas

- E. 5 horas
- F. 6 horas
- G. 7 horas
- H. 8 horas
- I. 9 horas
- J. 10 horas
- K. superior a 10 horas

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios