

## Educación emocional para la prevención de conductas agresivas adquiridas por el uso de las TIC en adolescentes.

---

*Carolina Fátima Bello Correas. Universidad de Extremadura (España).*

*Cristina Manchado Nieto. Universidad de Extremadura (España).*

### 1. Introducción.

El trabajo que presentamos es una reflexión sobre el empleo actual de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y los hábitos de uso que los jóvenes adolescentes con edades comprendidas entre 10 y 19 años (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020) tienen con estas tecnologías.

Tras los cambios acontecidos en los últimos años a nivel mundial, sumado a los años en los que ha tenido lugar una evolución tecnológica desmesurada, la población de los países desarrollados o en vías de desarrollo ha experimentado un uso acrecentado de los dispositivos tecnológicos, así como de las aplicaciones que estos ofrecen. Las TIC han pasado de ser un recurso complementario o una herramienta con un uso específico a ser parte de la cotidianidad de las vidas de las personas (Zermeño et al., 2022).

Aunque no cabe duda de que las TIC brindan múltiples posibilidades para la vida cotidiana y para la resolución de problemas, así como para la comunicación inmediata y la generación de contenidos, no debemos pasar por alto el impacto que estas están teniendo en las prácticas naturales de gestión emocional de los más jóvenes. El uso, a veces descontrolado, de estas tecnologías podría estar causando estragos entre la población juvenil.

Este asunto entraña una importancia que quizás a menudo no recibe la atención que merece, pues los jóvenes buscan un desahogo en las TIC que no encuentran en sus vidas cotidianas, y esto puede provocar dependencia, adicción y anestesia emocional (Díaz y Extremera, 2020), que puede afectar o tener consecuencias en la formación de la personalidad y, por tanto, potenciales problemas en la población adulta del futuro.

Teniendo esta premisa como referencia, nuestro objetivo es plantear un estado de la cuestión sobre el uso de las TIC y la educación emocional de los adolescentes y la relación que existe entre esto y las conductas agresivas. Este planteamiento de la temática y nuestra reflexión puede ayudar a arrojar luz sobre las posibles y potenciales soluciones al respecto dentro de este marco social y cultural en el que nos encontramos en pleno año 2022.

### 2. Adolescencia y TIC.

UNICEF (2020) define la adolescencia como el periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, y define tres etapas:

Se define adolescencia temprana a la etapa entre los 10 y los 13 años. Durante esta etapa las hormonas sexuales comienzan a provocar cambios físicos y la necesidad de buscar la relación entre iguales.

La adolescencia media se desarrolla entre los 14 y los 16 años. Durante esta etapa se evidencian los cambios psicológicos para la construcción de su identidad. En esta etapa es muy importante tener en cuenta el autoconcepto que van edificando porque depende de cómo sea este para poder formar una valoración o autoestima sana. Es importante cómo se ven y cómo necesitan que se les vea. Forma parte de esta etapa la independencia de sus padres y por ello, es una etapa de riesgo si no se les atribuyen recursos para gestionar adecuadamente las emociones.

Desde los 17 años hasta los 21, se estaría hablando de la etapa de la adolescencia tardía. En esta etapa se produce una adaptación a su cuerpo buscando la aceptación para definir así su identidad. El futuro y sus decisiones son prioritarias y se convierten en personas más selectivas en las relaciones.

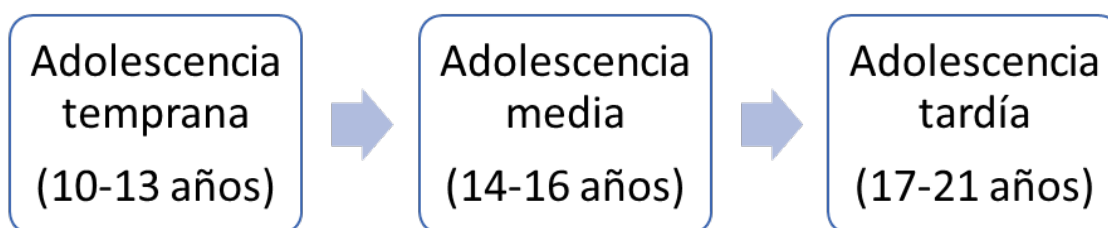


Figura 1. Las etapas de la adolescencia. Fuente: Adaptación de UNICEF (2020).

Entendemos que la adolescencia y las tecnologías están relacionadas, puesto que las tecnologías facilitan el contacto y la comunicación entre las personas y esto hace despertar el interés por el uso de los aparatos tecnológicos y que, debido a este uso social e interactivo, las TIC despiertan emociones y sentimientos a las personas. Sin embargo, en la adolescencia aún no se tiene un nivel madurativo suficiente (Bartolomé, 2016; Mazaira, 2020) como para entender la necesidad de establecer límites y de aprender a utilizar los dispositivos digitales correctamente con el fin de que no haya un uso desproporcionado de las TIC, lo cual podría provocar daños importantes en la conducta de los adolescentes en particular.

Es necesario precisar que el contacto entre las personas con las tecnologías facilita el contacto y la comunicación entre todos los colectivos (profesorado y alumnado y redes sociales). Despertar el interés y la motivación provoca la asociación de las tecnologías de la información con actividades agradables y de carácter lúdico, por lo que se activan los estados emocionales positivos antes la presencia de los dispositivos tecnológicos. Estos estados emocionales repercuten en un aumento de la motivación que puede llevar al riesgo de sostener la actividad durante más tiempo que ante medios didácticos convencionales (Elizondo et al., 2018). Es evidente que se propicia un aprendizaje autónomo con respuestas y acciones inmediatas de los usuarios, con la posibilidad de corregir dichas respuestas, con lo que se produce un *feedback* a las acciones y un entorno amigable para la práctica y mejoras de destrezas a diferencia de las tradicionales formas de enseñanza.

Ante esta forma atractiva de envolver a la persona adolescente en la combinación adolescencia y TIC, se hace necesaria la aplicación de programas o sistemas de uso adecuado de los dispositivos tecnológicos ya que es evidente que si no fuera así, la persona adolescente podría caer en un uso descontrolado del dispositivo digital.

Actualmente, existe una adicción evidente al uso descontrolado del móvil, que es observable en cualquier entorno. Este fenómeno se denomina nomofobia, que aunque no está considerada todavía como una patología o un trastorno del comportamiento, produce una

dependencia absoluta de la persona, con lo cual genera un problema de autoestima y de relación.

### 3. Educación emocional y TIC.

Para entender el concepto de educación emocional, nos dirigimos a algunas definiciones que ilustran este término. De este modo, Bisquerra (2000) define la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional, como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (p. 243).

Por su parte, Bisquerra y Pérez (2012) definen la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarlos para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.1).

Así pues, las competencias emocionales se entienden como “un tipo de competencias básicas, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.)” (Bisquerra y Pérez, 2012, p. 1).

Es cierto que existen diversas propuestas en relación a la distribución de las competencias emocionales pero se puede destacar la propuesta por Bisquerra y Pérez (2007), desde el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona. Según estos autores, las competencias emocionales son cinco, tal como se muestra en la Figura 2.

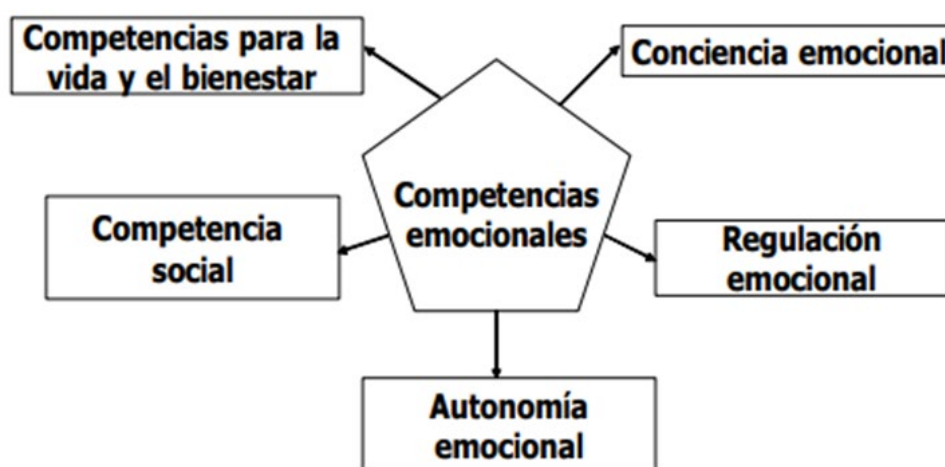


Figura 2. Las competencias emocionales. Fuente: Bisquerra y Pérez (2007, p. 70).

Mora (2012) enuncia que “la emoción es ese motor que llevamos dentro [...], una energía que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos” (p. 14). Según este autor, la emoción se encuentra siempre activa, en alerta y se encuentran en relación con los estímulos necesarios e importantes para la supervivencia de las personas. Así, es esencial promover, aprender y valorar este aspecto en la educación en general, ya que se hace necesario para el desarrollo del bienestar de nuestro entorno individual y social.

Tomando esa base teórica como referencia, no debemos olvidar, pues, que detrás de cada dispositivo electrónico (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, etc.) hay personas que funcionan con sus respectivas emociones. Y, teniendo en cuenta que Internet y las TIC forman

cada vez más parte de nuestra cultura, nuestro entorno y nuestra rutina, es importante tener conciencia del uso modulado que debemos tener de estas herramientas, ya que ello puede modificar el autoconocimiento personal y, con ello, la autoestima de las personas (Alcántara y Facundo, 2020).

El conocimiento del mundo y del entorno pasa por nuestro autoconocimiento, que es la capacidad de conocerse a sí mismo (Navarro, 2009). No obstante, esta imagen que tenemos de nosotros mismos no siempre corresponde con lo que somos realmente. Por este motivo, es de vital importancia que se realice acompañamiento a la persona de forma integral durante la adolescencia para que se realice un uso adecuado de las TIC en esta etapa de la vida y, con ello, que el hecho de utilizar las TIC en la adolescencia no signifique que haya un aletargamiento de las emociones y, consecuentemente, una idea distorsionada del mundo y del autoconocimiento.

Deducimos, por tanto, que hoy en día las TIC y las emociones se encuentran en la misma realidad porque la unión de las dos envuelve a las personas y trazan un camino al que difícilmente se puede renunciar. Esta realidad permite enseñar, aprender, comunicar, participar, colaborar, emocionar y sentir.

Tal como hemos mencionado previamente, en principio, tendemos a pensar en las grandes ventajas que nos ofrecen las herramientas TIC, ya que se trata de elementos muy potentes para ayudar a resolver diariamente aspectos necesarios para la evolución personal. Pero estas herramientas también encierran muchos aspectos no tan positivos (Díaz-Vicario et al., 2019; Sánchez et al., 2015), como como la adicción, el aislamiento, la frustración, la irritabilidad o la violencia, que pueden afectar a la vida de las personas en la etapa de la adolescencia, ya que es cuando comienzan una aventura tecnológica que podría no estar del todo controlada, sobre todo en relación con los aspectos emocionales. El uso extensivo de las TIC genera impactos negativos en los ámbitos académico, social y familiar de los adolescentes (Díaz-Vicario et al., 2019).

Los seres humanos somos eminentemente racionales y emocionales y, por ello, la educación emocional debería preceder a la educación tecnológica. Los adolescentes deberían poder gestionar sus emociones de manera previa a la gestión de las tecnologías, pues consideramos que esa es la manera de sacar provecho de los usos que se le puede dar a las TIC sin tener consecuencias negativas en el autoconocimiento, en la autoestima y en las emociones de este grupo poblacional.

Podríamos decir que el equilibrio emocional que suscita una educación emocional adecuada ayudaría a la realización de las buenas prácticas con las TIC en los adolescentes, como socializar, aprender, empatizar, jugar, etc. Para ello, es necesaria la implantación de una serie de valores por parte de las figuras vinculares o agentes educativos (padres, profesores...) (Díaz-Vicario et al., 2019) en los que se hace necesario transmitir a nuestra infancia y adolescencia desde la base, para garantizar que las TIC van a suponer una influencia positiva en su desarrollo intelectual, ético y emocional en la práctica de estas personas.

#### **4. Conductas agresivas en adolescentes en su relación con las TIC.**

La evolución de los últimos años en el uso de las TIC no solo está vinculado a la educación emocional de los adolescentes, como hemos visto hasta ahora, sino que también se relaciona cada vez más el uso de las TIC para determinados eventos y comportamientos, como es el caso de las conductas agresivas y el *cyberbullying*, siendo las formas más comunes de agredir mediante insultos, amenazas y denigraciones a través de aplicaciones de WhatsApp y redes sociales (Giménez et al., 2015).

Además, todo ello ha experimentado un cambio a partir de la pandemia de 2020, donde se definieron conductas agresivas y malos usos de las TIC entre la población adolescente.

*Según la OMS (2020), la violencia juvenil es un problema de salud pública que va desde intimidaciones, peleas, agresiones físicas y sexuales hasta homicidios. UNICEF Argentina (2020) ha podido constatar que, desde inicios del aislamiento social motivado por la pandemia COVID-19, los adolescentes no solo pasaron más tiempo conectados a Internet, sino que también se incrementaron las experiencias de acoso en las redes sociales. (Contini et al., 2021, p. 4).*

La comunicación constante de los adolescentes a través de las TIC en general y de las redes sociales en particular, ha aumentado las interacciones entre ellos y, por ende, también los comportamientos agresivos. Para entender estos comportamientos, es necesario remitirse a las condiciones ecológicas y culturales en las que se vive (Contini et al., 2021) así como a la educación y a la gestión emocional, entornos en los que se puede intervenir desde el acompañamiento emocional y desde los centros educativos.

Además, en relación a este acompañamiento desde los centros educativos, ayudar a los adolescentes a gestionar emociones desde la familia se hace imprescindible y para ello es necesario también que los familiares acompañen en este proceso a los adolescentes. Para poder ayudar a regular las emociones en la adolescencia se parte desde el aprendizaje de los mismos padres para el desarrollo de las propias emociones y así conseguir como objetivo esa *salud digital*. Se precisa, por tanto, una intervención directa desde las familias para evitar las largas exposiciones a los dispositivos digitales para prevenir, a su vez, la dependencia a las redes sociales que puedan generar conductas negativas para las personas (Andreassen, 2015).

En la adolescencia, etapa en la que este colectivo atraviesa varios cambios, las conductas agresivas proclives en esta etapa educativa pueden conducir a la vulnerabilidad de presentar conductas adictivas (Contini, 2009, citado por Gutiérrez y Vega, 2022). Todo ello puede perjudicar en su ámbito familiar, social y académico por el rápido acceso a las redes sociales. Esto genera beneficios potentes, pero también efectos negativos en las relaciones provocando una comunicación escasa con el entorno y reduciendo el contacto físico, directo y personal (Ramírez et al., 2018, citado por Gutiérrez y Vega, 2022). Todo ello es causado por la necesidad de ser aceptados en los grupos de iguales y el problema está en la carencia de recursos para gestionar sus impulsos y esto provoca, en los adolescentes que se refugian en las redes sociales.

Es por todo ello que el exceso de tiempo empleado en las redes sociales y en los dispositivos tecnológicos llevan a afirmar que el *ciberbullying* consiste en usar las TIC mediante Internet para ejercer acoso entre iguales (Garaigordobil, 2017, citado por Gutiérrez y Vega, 2022).

Para finalizar, existen contextos en los que se observa cómo las adicciones provocan una influencia directa en la aparición de violencia; por ende, es importante destacar que pueden existir posibles indicadores relacionados con la sobreexposición a las redes sociales como un potencial de conducta violenta. Más aún, porque se recalca que la adolescencia y la infancia no tienen capacidad adecuada de control o gestión que sí puede ser experimentada por el adulto. Además, la presencia de un entorno de hogar adecuado con las bases de mediación familiar entre las TIC y su uso, se convierte en un componente ideal para evitar situaciones de agresión o *bullying* de cualquier índole.

## 5. Conclusiones.

Haciendo balance entre los buenos y malos usos que un adolescente puede hacer con las TIC, las conclusiones que planteamos están orientadas, en primer lugar, a que debe haber una educación emocional que abogue por la inclusión de las nuevas corrientes tecnológicas en su marco de actuación para así poder abordar las problemáticas relacionadas con las conductas y comportamientos agresivos en adolescentes que estén promovidos por el uso inadecuado de las nuevas tecnologías.

No debemos olvidar que el objetivo de las tecnologías muchas veces no es promover la participación o la militancia social, sino que más bien sirven para el entretenimiento (Van Dijck, 2019, citado por Zermeño et al., 2021) y, por tanto, la población adolescente necesita ser educada para absorber ese tipo de contenido (o crearlo) desde una perspectiva social, divulgativa y con valores éticos y emocionales.

En la actualidad, existen programas para paliar las carencias existentes entre la población adolescente para gestionar las emociones a través de las TIC con aplicaciones para estimular y motivar al adolescente en sus quehaceres diarios, por ejemplo. Entre los programas que ayudan a gestionar las emociones al adolescente para un uso responsable de las TIC destacamos la Guía para el Buen Uso de las Tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la Infancia, de Juan Capafons Bonet, Catedrático de Psicología clínica de Tenerife (Capafons, s.f.).

Ante la situación actual que los adolescentes atraviesan acompañados de las TIC, concluimos que es necesaria la creación de programas de prevención de conductas agresivas, incluyendo en la comunidad educativa, y sobre todo desde la base familiar, formas de aprendizaje en la gestión emocional de nuestros adolescentes. Es imprescindible que exista *salud digital* en este colectivo y por ello es clave que las familias se comprometan a encontrar espacios para dedicar tiempo a los adolescentes y mediar, así, en la interconexión con los sistemas digitales para obtener como objetivo un buen resultado de esta interacción entre la adolescencia y las TIC.

## Referencias bibliográficas

- Alcántara, M. R. y Facundo Martín, J. (2020). El uso de las redes sociales y su influencia en la autoestima de los adolescentes. [Trabajo Final para optar al grado académico de Licenciatura en Comunicación Social, Universidad Nacional de Córdoba]. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/18169/El%20uso%20de%20las%20redes%20sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social networks site addictions: A comprehensive review. *Current Addictions Report*. 2(2), 175-184. <https://doi-org.ezproxy.unex.es/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Bartolomé Rodríguez, M. R. (2016). Madurez sintáctica: influencia de las TIC en sus índices y estudio comparativo entre las generaciones pre y post-internet. [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/38272/1/T37450.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bisquerra Alzina, R., y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, (16), 1-11.



[https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/169328/ase16\\_mono04.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/169328/ase16_mono04.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Capafons Bonet, J. (s.f.). Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia. [Archivo PDF] [https://www.octsi.es/images/documentos/2019/guia\\_buen\\_uso\\_tecnologias.pdf](https://www.octsi.es/images/documentos/2019/guia_buen_uso_tecnologias.pdf)
- Contini, N., Mejail, S., Caballero, V., Lacunza, B. y Lucero, G. (2021). Adolescentes, escuela y comportamiento agresivo en tiempos de pandemia. *Dinámicas y retos. Ciencia, Docencia y Tecnología*, 32(63), 1-24. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/149167/CONICET\\_Digital\\_Nro.8f68981a-4b77-430a-bc29-cc1bbcb39ee1\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/149167/CONICET_Digital_Nro.8f68981a-4b77-430a-bc29-cc1bbcb39ee1_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Díaz Miranda, N., y Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7-13. <https://doi-org.ezproxy.unex.es/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Díaz-Vicario, A., Mercader Juan, C. y Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e07, 1-11. doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>
- Gutiérrez Silvera, M. M. y Vega Verrgaray, J. K. (2022). Adicción a las redes sociales y conductas agresivas en adolescentes de una institución educativa de Lima metropolitana, 2021. [Tesis Doctoral, Universidad César Vallejo] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83909/Gutierrez\\_SMM\\_Vega\\_VJK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83909/Gutierrez_SMM_Vega_VJK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Giménez, A. M., Maquilón, J. J. y Arnaiz, P. (2015). Usos problemáticos y agresivos de las TIC por parte de adolescentes implicados en cyberbullying. *Revista de Investigación Educativa*, 33(2), 335-351. <https://revistas.um.es/rie/article/view/199841/178501>
- Mazaira López, X. (2020). Uso problemático de las TIC en adolescentes y adultos jóvenes. [Tesis Doctoral, Universidade de Santiago de Compostela]. <http://hdl.handle.net/10347/24780>
- Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? En Bisquerra (2012) (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Deu, 14-23. [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)
- Navarro Suanes, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Temas para la educación, revista digital para profesionales de la enseñanza, (5), 1-9. <https://feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>
- Sánchez Pardo, L., Crespo Herrador, G., Aguilar-Moya, R., Bueno-Cañigral, F. J., Aleixandre-Benavent, R. y Valderrama-Zurián, J. C. (2015). Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Guía para padres. Ayudándoles a evitar riesgos. Ayuntamiento de Valencia. ISBN: 978-84-9089-031-8. <http://hdl.handle.net/10261/132633>
- Zermeño Flores, A. I., González Sánchez, R. y Navarrete Vega, M. A. (2022). Prácticas tecnológicas de los jóvenes universitarios y cómo inciden en su autonomía personal. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, 12(22), 1-26. <http://dx.doi.org/10.32870/Pk.a12n22.678>