

## PSICOLOGÍA POSITIVA Y FORTALEZAS PERSONALES EN ADOLESCENTES EN EL USO DE LAS TICs. UNA REVISIÓN ACTUAL. “HACIA UNA TECNOLOGÍA POSITIVA”

M<sup>a</sup> Teresa Vázquez Resino MSc

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Internacional de La Rioja. (España)  
mariaateresa.vazquez@unir.net

*Received: 1 febrero 2024*

*Revised: 11 febrero 2024*

*Evaluator 1 report: 27 febrero 2024*

*Evaluator 2 report: 3 marzo 2024*

*Accepted: 22 abril 2024*

*Published: noviembre 2024*

### RESUMEN

La Psicología Positiva, es la ciencia de las fortalezas humanas (Seligman, 1999), su concepción y objetivo engloba caracteres que van mucho más allá del mero aspecto positivo de la persona, incidiendo también en lograr el éxito en la cara negativa de las vidas que les rodean (Seligman, 2005).

En la esfera educativa, la psicología positiva centra su atención en las fortalezas, virtudes y cualidades específicas positivas de los estudiantes y grupos de estudiantes en ambientes pedagógicos (Hughes, 2000). Por ello, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) promueven desarrollar competencias en los niños, fortaleciendo sus cualidades personales, ayudándoles a identificarlas y encontrar los espacios adecuados en los que poder expresarlas.

El uso problemático y disfuncional de la Tecnología, es un problema creciente que interfiere en la vida familiar y académica de los adolescentes, con graves consecuencias y que se ha visto acrecentado por la crisis sanitaria emergente y el confinamiento derivado de la Covid-19.

En este trabajo se revisan algunos estudios realizados en los últimos siete años en dichas áreas, destacando las variables personales que inciden y convergen en una relación sana de los jóvenes en el uso que realizan de las tecnologías.

**Palabras clave:** adolescentes; fortalezas; virtudes personales; TICs

### ABSTRACT

**Positive psychology and personal strengths in adolescents in the use of icts. A current review. ‘towards a positive technology’.** Positive Psychology is the science of human strengths (Seligman, 1999), its conception and objective encompasses characters that go far beyond the mere positive aspect of the person, also influencing achieving success in the negative side of the lives that surround them (Seligman, 2005).

In the educational sphere, positive psychology focuses its attention on the strengths, virtues and specific positive qualities of students and groups of students in pedagogical environments (Hughes, 2000). For this rea-

son, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) promote developing competencies in children, strengthening their personal qualities, helping them identify them and find the appropriate spaces in which to express them.

The problematic and dysfunctional use of the Internet is a growing problem that interferes with the family and academic life of adolescents, with serious consequences and which has been increased by the emerging health crisis and the confinement derived from Covid-19.

This work reviews some studies carried out in the last seven years in these areas, highlighting the personal variables that affect and converge in a healthy relationship between young people and their use of technologies.

**Keywords:** adolescent; strengths; personal virtues; ICTs

## **INTRODUCCIÓN**

Es un reto y un hito en la historia de la Psicología, comenzar a realizar proyectos de investigación focalizados en aspectos positivos de la experiencia humana y, por tanto, entender las actuaciones e intervenciones en aquellas variables que permiten el bienestar y fortalecimiento de la persona en todos sus órdenes vitales, no solo para mejorar su actuación, sino para prevenir patologías que puedan derivarse de situaciones o momentos de vida difíciles (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

De acuerdo con estos mismos autores, hay que comprender las fortalezas y virtudes en los niños y jóvenes para prevenir los trastornos mentales que se puedan llegar a producir.

Igual que los investigadores y profesionales plantean en el estudio de fortalezas de carácter en adultos, el conocimiento de los mismos en esos momentos de dificultad, el planteamiento debe ser el mismo en niños y adolescentes, implicando la identificación, definición y medida de rasgos positivos e incentivando la investigación, acerca de sus correlatos y consecuencias. Además, y no menos importante, esa interconexión grupal, es esencial y forma parte de ese desarrollo óptimo en todos los aspectos: cognitivo, emocional y funcional, que no deben dejar de estudiarse. (Martínez, 2006)

Sobre estas argumentaciones de desarrollo y concepción de identidad óptima en la etapa adolescente, la Psicología Positiva coincide en la importancia de tener conocimiento de todos esos elementos y factores personales, familiares y sociales, que conforman el bienestar subjetivo y construir de la manera más óptima ese presente y futuro de su realidad y por ello, Seligman (2005), presenta desde la Psicología Positiva la forma de entender la experiencia humana como una necesidad de analizar tres aspectos importantes dentro de la misma: las experiencias positivas (que incluye estudiar el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida, entre otros), favorecer rasgos individuales (formación del carácter y fortalezas) e incentivar las características de las instituciones positivas (familia, escuela y sociedad en general) que faciliten el desarrollo de los dos anteriores.

Con todo ello, y siguiendo a Erikson (1968), se parte del reconocimiento que la adolescencia es un proceso de desarrollo y construcción de la identidad, concepción coherente del yo, en la que es necesario el favorecimiento y equilibrio de elementos tan importantes como son la seguridad, confianza, autonomía, así como el sentimiento de pertenencia a un grupo, influencias sociales y culturales y por ende el aumento de capacidades cognitivas y emocionales que junto a la consolidación de valores, conciencian al niño de su propia situación, tanto familiar, como escolar, construyendo su presente y futuro.

Erikson (1968), argumentó que el desarrollo del yo es un proceso de toda la vida, aunque cada etapa incluye su propia "crisis de identidad", por lo que toda persona debe resolver de la manera más satisfactoria, en consecuencia a ese desarrollo sano del yo, pero sin olvidar la cualidad negativa inherente en esos procesos o etapas.

Más reciente, (Giménez y cols. 2010) destaca la importancia de la adolescencia como un período crítico para el crecimiento y el desarrollo, de acuerdo con sus palabras:

*"La adolescencia es el momento en que la persona consolida sus competencias específicas y su competencia general frente al mundo, a la realidad, al entorno social, estableciendo su adaptación y ajustes, si no definitivos, sí los más duraderos a lo largo del ciclo vital. Por una parte, consume el proceso de internalización de pautas de cultura y de valor, y perfecciona el de adquisición de habilidades técnicas, comunicativas y, en general, sociales.*

*Por otra, desarrolla y asegura la propia autonomía frente al medio, la eficiencia de las acciones instrumentales encaminadas a un fin. (pág. 99)*

A pesar de esa importancia en la construcción de la identidad, desarrollo de fortalezas y la formación de valores en adolescentes y jóvenes (Park, 2004, citado en Giménez, 2010) son escasos los estudios que relacionan dichas capacidades con el uso positivo que realizan de las TICs., concretamente, el uso del teléfono móvil e internet en la era actual (Regalado, Medinay y Tello, 2022).

## OBJETIVOS

Objetivo principal:

El objetivo principal de esta revisión sistemática es **examinar literatura científica que analice los factores que conforman la consistencia personal, enfocando la atención en los estudios realizados en el uso y abuso de las TICs, con población joven y adolescente**, en los últimos años.

Objetivos específicos:

- 1.- Realizar una comparación entre los estudios realizados en esta área en los últimos años, con las diferencias contenidas en los estudios realizados anteriormente.
- 2.- Relacionar el aspecto demográfico de la edad con el uso de móvil e internet.
- 3.- Relación del rendimiento académico con el buen uso de las tecnologías
- 4.- Destacar las fortalezas personales en adolescentes como factores protectores ante el uso que se realiza de las tecnologías.
- 5.- Cuales son los factores implicados en el uso y desarrollo de las tecnologías., por parte de los más jóvenes.

## MATERIALES Y MÉTODO

### Estrategias de búsqueda y selección.

La estrategia de búsqueda estuvo de acuerdo con el sistema PRISMA (Preferred Reporting Itemsfor Systematic reviews and Meta-Analyses). Se procedió a realizar una revisión sistemática de la literatura científica combinando las palabras clave: “adolescencia”, “uso y abuso TICs”, “psicología positiva”, fortalezas y virtudes personales”, “adicción a las tecnologías”, “uso problemático de las tecnologías”, “personalidad” “móvil”, “redes”, “información” e “internet”, principalmente. Se buscaron artículos, en inglés y castellano, hasta diciembre de 2.022, en las siguientes bases de datos: PubMed, Science Direct (Elsevier), Cochrane Library, PsycINFO, Biblioteca de la Universidad Internacional de la Rioja, Google Académico y Base de datos bibliográfica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (Psicodoc).

A continuación, se procedió a la selección de documentos originales de texto completo, con el fin de examinar la adecuación del presente estudio con respecto a los elementos de inclusión y exclusión establecidos.

Los estudios incluyeron sólo a adolescentes y adultos jóvenes, tanto a nivel nacional como internacional, excluyendo los trabajos de más de diez años y aquellos dirigidos a la prevención de los síntomas, percepción a la exposición y por ende secuelas psicológicas y traumas relacionales.

## RESULTADOS

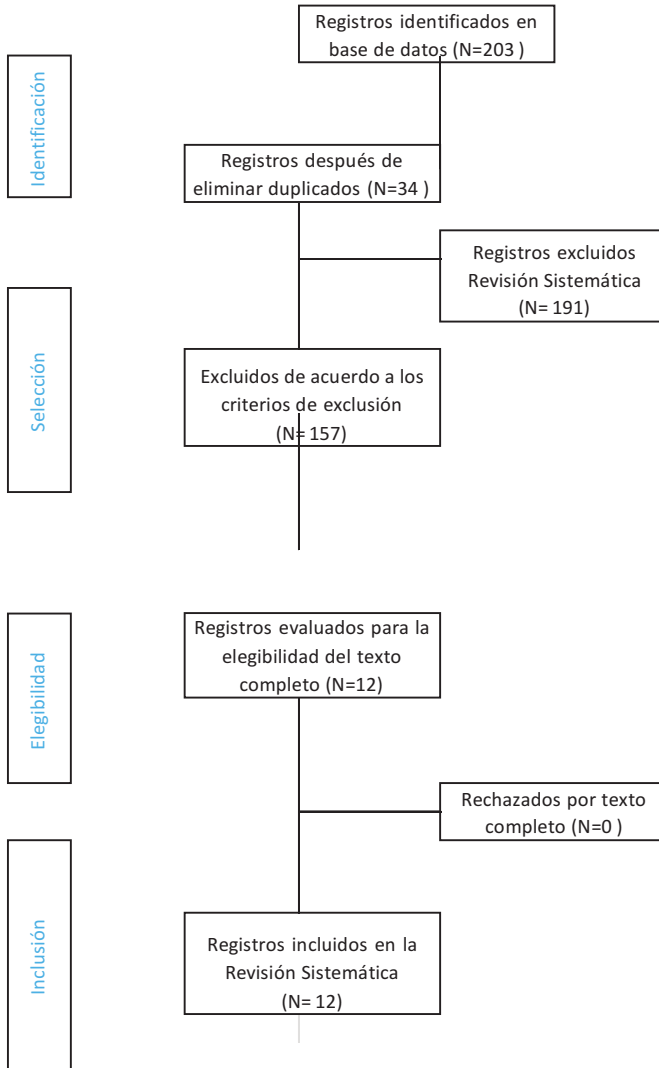
### Selección de estudios

Se revisaron 203 estudios publicados en relación con el uso de internet y el móvil y el estudio de características personales (fortalezas y virtudes personales).

De éstos, el 94,15% fueron rechazados por no cumplir con los criterios de inclusión. A continuación, se muestra el diagrama PRISMA (figura 1), con la secuencia del proceso de búsqueda realizada.

**PSICOLOGIA POSITIVA Y FORTALEZAS PERSONALES EN ADOLESCENTES EN EL USO DE LAS TICS. UNA REVISIÓN ACTUAL. “HACIA UNA TECNOLOGÍA POSITIVA”**

Figura 1. Diagrama Prisma



Una vez realizada la búsqueda de los artículos, se extrajeron y analizaron las principales variables, las cuales se muestran en la Tabla 1.

ESPERANZA Y FUTURO. UNA REFLEXIÓN POR Y PARA UN MUNDO MEJOR

Tabla 1.- Estudios revisados

Título Estudio	Año	Autores	Muestra	Tema (Resumen)	Variables estudiadas	Resultados obtenidos
Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC.	2018	Eduardo J. Pedrero-Pérez; José María Ruiz-Sánchez de León; Gloria Rojo-Mota; Marcos Llanero-Luque, Jara Pedrero-Aguilar; Sara Morales-Alonso y Carmen Puerta-García	1.276 sujetos	El estudio pretende estudiar los problemas que afectan a las personas de todas las edades en el control del uso de estas TICs y si están relacionados con problemas de salud mental, estrés y dificultades en el control superior del comportamiento y personalidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencias edad</li> <li>- Diferencias sexo</li> <li>- Incidencia Trastorno Mental</li> <li>- Predisposiciones individuales: personalidad, valores, significado vital y meta.</li> </ul>	Los datos del presente estudio informan de la elevada frecuencia de problemas asociados al uso y excesiva inmersión en las denominadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), siendo este hecho generalizado en diferentes países, en ambos sexos, en todas las edades y en todos los niveles culturales. Este uso excesivo se relaciona con dificultades para el control comportamental, emocional y social en actividades de la vida diaria, así como en síntomas de riesgo para desarrollar problemas de salud mental y la experimentación de mayores niveles de estrés
Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: Un estudio de casos y controles.	2022	A. Menéndez-García, A. Jiménez-Arroyo, M. Rodrigo-Yanguas, M. Marín-Vila, F. Sánchez-Sánchez, E. Roman-Riechmann, H. Blasco-Fontecilla	112 sujetos	El uso de las nuevas tecnologías se ha generalizado a nivel mundial. Hay una creciente preocupación respecto del «trastorno de adicción a Internet» (TAI), el «trastorno de juego en Internet» (TJI) y la «adicción al teléfono móvil» (ATM). Estudio naturalista de casos y controles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencias sexo</li> <li>- TDAH, factor de riesgo</li> <li>- Ajuste social</li> <li>- Actividad física</li> </ul>	El género femenino está asociado con la ATM, mientras que el género masculino está asociado con el TJI. El TDAH es un factor de riesgo para el desarrollo del TAI y el TJI. El TDAH/Cy el TDAH/HI están cada uno asociado con el TJI. Un buen ajuste social protege contra el desarrollo del TJI.
Uso Problemático de las TIC en adolescentes.	2019	Díaz-Vicario, A., Mercader, C. y Gairín, J	906 sujetos	La investigación analiza los hábitos de uso de las TIC por parte de los adolescentes españoles de entre 12 y 17 años, identificando los usos problemáticos en los ámbitos académico, social y familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencias entre sexos.</li> <li>- Diferencia edad</li> <li>- Importancia de la dimensión socio-relacional: conflictos familia y amigos.</li> <li>- Aislamiento social</li> <li>- Bajo rendimiento académico</li> <li>- Importancia de la educación</li> </ul>	En cuanto a los usos problemáticos en el ámbito académico, se confirma que las TIC pueden generar distracciones en clase y propiciar la disminución del tiempo dedicado al estudio. Las TIC pueden afectar negativamente la dimensión socio-relacional de los jóvenes, tanto en el entorno social y familiar como de ocio.
Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras.	2019	José Luis Vicente-Escudero, Pedro Saura-Garre, Concepción López-Soler, Antonia Martínez y Mavi Alcántara	269 sujetos	Este estudio analizó la relación entre psicopatología y abuso del móvil e internet en adolescentes, además, se analizaron si ciertas variables protectoras de psicopatología protegen también del abuso del móvil e internet y se calcularon los puntos de corte dos cuestionarios que miden el abuso de estas tecnologías.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencia edad</li> <li>- Diferencia sexo</li> <li>- Factor de pertenencia, como protección.</li> <li>- Relaciones de comunicación y amigos.</li> <li>- Autonomía personal</li> <li>- Adaptación y relación adecuada con el mundo.</li> </ul>	Se han detectado como protectoras variables como la pertenencia a organizaciones, autonomía personal, la relación con los padres y el rendimiento en matemáticas. El pertenecer al menos a una organización en la que los menores participan, tener autonomía personal y desenvolverse bien en el mundo, una adecuada relación con los padres y un buen rendimiento en matemáticas, son claves para disminuir el abuso de estas nuevas tecnologías. Otros estudios han identificado también como protector del abuso de internet y móvil la inteligencia emocional.

**PSICOLOGIA POSITIVA Y FORTALEZAS PERSONALES EN ADOLESCENTES EN EL USO DE LAS TICS. UNA REVISIÓN ACTUAL. “HACIA UNA TECNOLOGÍA POSITIVA”**

Character strengths as protective against engagement in sexting in adolescence. Año 2020	2020	Paula Alejandra Yépez Tito, María José Blanca Ména y Marta Ferragut Ortiz-Tallo	681 sujetos	Este estudio se centra en explorar la relación entre sexting y rasgos de personalidad, teniendo en cuenta la perspectiva de la psicología positiva con el objetivo de encontrar aquellos rasgos positivos que estén asociados a una menor práctica del sexting que, por tanto, puedan actuar como factores protectores de la misma	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia de fortalezas virtudes personales.</li> <li>- Resiliencia</li> <li>- Satisfacción con la vida</li> <li>- Bienestar</li> </ul>	Se encontró que el sexting es más frecuente entre los chicos, en etapas tardías y media de la adolescencia. La prevalencia del sexting está relacionada con el sexo y la edad de los adolescentes, pero no con el estrato socioeconómico. Los resultados muestran que una mayor implicación en sexting activo se encuentra relacionada con mayores puntuaciones en las fortalezas de Curiosidad y Humor y menores puntuaciones en Imparcialidad e Integridad
Asociación del Uso de Teléfono Móvil con la condición física y rendimiento académico.	2021	Alfredo Bravo-Sánchez, Javier Morán-García, Pablo Abián, and Javier Abián-Vicén.	501 sujetos	El objetivo de este estudio es analizar la asociación entre el uso de móvil e internet, con la condición física y académica en estudiantes de secundaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencia entre sexos</li> <li>- Importancia actividad física</li> <li>- Correlación positiva con el rendimiento académico.</li> </ul>	Los resultados del presente estudio indican que los grupos de secundaria, los escolares con valores más bajos de uso del teléfono móvil superan a los estudiantes con mayor valores tanto física como académicamente. Los niños mostraron mejores resultados para la aptitud física que las niñas cuando el uso del teléfono móvil era bajo. Las diferencias relacionadas con el género en el físico el estado físico desaparecía cuando el uso del teléfono móvil era alto.
Uso de redes virtuales en adolescentes de contextos vulnerables: comportamiento agresivo y estrategias de afrontamiento.	2022	Ana Betina Lacuna, Evangelina Norma Contini de González, Sergio Marcelo Mejail, Silvina Valeria Caballero, Gabriel Lucero	243 sujetos	El objetivo del estudio fue identificar usos frecuentes de las redes virtuales y estrategias de afrontamiento frente a usos agresivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales</li> <li>- Esfuerzo y éxito como factores de afrontamiento.</li> <li>- Adaptación al estrés.</li> </ul>	Los adolescentes cibervictimizados afrontan las situaciones de estrés con estrategias improductivas que repercuten negativamente en su bienestar general, y principalmente en sus vínculos sociales. Por su parte, los adolescentes que agreden a través de medios tecnológicos no valoran como estresor dicho comportamiento agresivo y utilizan similares estrategias de afrontamiento que sus pares sin percepción de comportamientos agresivos.
Uso problemático del teléfono móvil: relaciones con personalidad y salud en estudiantes universitarios.	2021	Carlos Pérez Rodríguez e Iretsy Deudelis Toledo Rodríguez	106 sujetos	El objetivo de la presente investigación consistió en comprobar la relación existente entre el uso problemático del teléfono móvil y la salud de los usuarios universitarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personalidad emocional inestable</li> <li>- Síntomas psicopatológicos: ansiedad, ideación paranoide y psicoticismo.</li> <li>- Neuroticismo</li> <li>- Satisfacción con la vida</li> </ul>	El grupo alto en uso problemático mostró a diferencia del grupo bajo, mayores puntuaciones en síntomas psicopatológicos destacando la ansiedad social, ideación paranoide y psicoticismo comparado con el otro grupo. Las altas puntuaciones de los adolescentes en ansiedad social se pueden explicar por la necesidad de estar en continuo contacto con el mundo virtual al que conduce el teléfono móvil.

## ESPERANZA Y FUTURO. UNA REFLEXIÓN POR Y PARA UN MUNDO MEJOR

Uso de tecnologías y rendimiento académico en estudiantes adolescentes.	2019	Sheila García-Martín e Isabel Cantón-Mayo	1.488 sujetos	En este estudio se analiza el uso que 1.488 adolescentes españoles hacen de cinco herramientas; motores de búsqueda, wikis, blogs, podcast y mensajería instantánea, y se estudia el impacto de dicho uso en su rendimiento académico.	-Diferencias edad -Diferencias sexo -Rendimiento académico	Los resultados mostraron un rendimiento promedio significativamente superior en el ámbito lingüístico, en las asignaturas de Lengua Castellana e Inglés, de las mujeres frente a los hombres.  Además, los adolescentes más jóvenes, de doce y trece años, presentaron un rendimiento superior en las cuatro asignaturas.
Problematic internet usage: the impact of objectively Recorded and categorized usage time, emotional intelligence components and subjective happiness about usage.	2022	Sameha Alishakhsi, Khansa Chemnad, Mohamed Basel Almourad Majid Altuwairai, John McAlaney, Raian Ali	602 sujetos	Studies exploring the association between trait emotional intelligence (EI) components and the subjective feeling on technology usage and PIU are also limited. The current cross-sectional study aims to examine whether the objectively recorded technology usage, taking smartphone usage as a representative, components of trait EI (sociability, emotionality, well-being, self-control), and happiness with phone use can predict PIU and its components (obsession, neglect, and control disorder)	-Importancia de la inteligencia emocional y habilidades sociales en el uso de las tecnologías.	El estudio proporcionó evidencia empírica del impacto de diferentes perfiles de usuarios y factores de personalidad. Desarrolladores de la tecnología puede considerar el papel de la IE y prestar atención a la IE componente de autocontrol al desarrollar intervenciones asistidas por el diseño de la tecnología. Tales intervenciones pueden ofrecer características que ayuden a los usuarios a ser conscientes de su IE y les ayuden a mejorar sus habilidades, por ejemplo.
El uso problemático de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en adolescentes por el estudio transversal JOITIC. Año 2018.	2018	Raquel Muñoz, Raquel Ortega-González, M. Rosa López, Carme Batalla, Josep Mª Manresa, Nuria Montellà, Andrés Chammaro, Javier Carbonell y Pere Torán.	5.538 sujetos	Determinar la accesibilidad a las TICs en los jóvenes y determinar los factores asociados.	-Diferencias sexo -Relación con falta control impulsos y conductas adictivas -Bajo rendimiento académico -Habilidades familiares y sociales.	Las chicas usan más el móvil, los chicos juegan más con videojuegos y compran más por Internet.  El uso continuado con el móvil se correlaciona con el fracaso escolar.
Uso problemático de los móviles en relación con el sexo, el estrés, inteligencia emocional y rendimiento académico.	2022	Mª José León, Beatriz Delgado, David Aparisi, Sandra GUISOT, Alicia Ferrández, Nieves Gomis, Ignasi Navarro, Carmen Mañas, Marta Real, Mª Carmen Martínez	1.368 sujetos	El objetivo de esta investigación fue examinar la prevalencia del uso problemático del móvil y analizar el peso explicativo del sexo, la inteligencia emocional, el estrés y el rendimiento académico sobre el uso problemático del móvil en los jóvenes	-Diferencias sexo -Relación comprensión emocional y rendimiento académico.	Los análisis de regresión señalan que las chicas, en comparación con los chicos, presentan más de probabilidad de presentar un uso problemático del móvil. Además, los jóvenes presentan más probabilidad de tener un uso problemático del móvil a medida que aumenta su estrés, su atención emocional y el número de suspensos, mientras que presentan menos de probabilidad a medida que aumenta su comprensión emocional y su rendimiento académico. Estos hallazgos enfatizan la necesidad de considerar el sexo y variables personales y académicas en el establecimiento de medidas para disminuir el uso problemático de los móviles en los jóvenes universitarios.

## **Resultados del estudio**

A continuación, se procederá a realizar una síntesis de los resultados encontrados, tras su revisión.

En general, los estudios siguen la misma línea que revisiones sistemáticas realizadas con anterioridad, destacando la revisión de estudios empíricos españoles sobre adicción a internet y móvil, como los de Carbonell y cols. 2012, donde se revisaron doce estudios empíricos publicados, en relación con la personalidad y/o síntomas psicopatológicos mediante instrumentos cuantitativos y cuyos resultados observan una correspondencia positiva entre las horas de conexión en el uso de internet y comunicación interpersonal y factores de consumo de tabaco, alcohol y depresión con las tasas de prevalencia en el uso del teléfono móvil. Asimismo, un trabajo fin de grado, realizado en esta misma línea por Aguilar, S. (2016), en él, la autora revisa las investigaciones publicadas (entre los años 2006 y 2016), acerca del uso problemático de Internet en adolescentes para conocer su prevalencia, los factores de riesgo y sus consecuencias en el desarrollo personal y social.

Dichos autores concluyen que **el riesgo de uso problemático de internet es mayor en adolescentes con problemas emocionales, familiares y escolares, y conlleva consecuencias psicológicas, manifestación de trastornos mentales, problemas del sueño, físicas (cefaleas, sobrepeso), funcionales (disminución del rendimiento) y sociales (aislamiento), además de presentar algunos síntomas de abstinencia y de aumentar de la probabilidad de consumo de sustancias.**

Aunque no son determinantes, en ambos estudios se constata la necesidad de un control y equilibrio emocional en los adolescentes y jóvenes, así como el desarrollo de una adecuada comunicación interpersonal como factores relacionales positivos en el uso problemático a las TICs.

Un estudio también significativo en cuanto a la importancia de la personalidad y desarrollo de fortalezas en adolescentes, como aspectos positivos, es la revisión teórica realizada por Arab y Días (2014), se destaca la importancia de la educación y el conocimiento de los rasgos de personalidad de jóvenes y adolescentes, los cuales son elementos importantes en la planificación de una intervención a nivel escolar y familiar adecuada.

Siguiendo la misma orientación, Yepez y cols. (2020) relacionan las fortalezas y virtudes personales de los más jóvenes, obteniendo una **correlación significativa con los datos de resiliencia, satisfacción con la vida y bienestar** con el uso de las TICs. Asimismo, el estudio de Ferragut (2014) realizado en adolescentes centrado en analizar las variables de fortalezas y virtudes, muestra la **aparición de las fortalezas y virtudes como relativamente estables a lo largo del tiempo de los 12 a los 14 años**, con un aumento ligero en humanidad y justicia, observando cómo las chicas muestran mayor proporción de las seis virtudes analizadas que los chicos y estas tendencias no varían conforme cumplen años.

También, se puede llegar a establecer una relación diferencial entre el sexo y la edad concreta de los sujetos estudiados, así se hacen patentes en los estudios de Pedrero-Pérez y cols. (2018), Díaz Vicario y cols. (2019), Escudero y cols. (2019), donde se muestra que, a mayor edad, mayor prevalencia uso móvil e internet, siendo más frecuente en varones, como diferencia de género y que igualmente se constatan en dichos estudios.

En la actualidad, la atención a las fortalezas personales en jóvenes y adolescentes es considerada una herramienta esencial de gestión personal no solo como habilidad que posibilita el desarrollo integral de los chicos y chicas que lo poseen, sino que se convierte en una forma de promover y consolidar cambios predominantes entre adolescentes y jóvenes, convirtiéndolos en personalidades más resilientes y seguras (Giménez, Hervás y Vázquez, 2010). Los factores protectores y la inteligencia emocional, como factor protector principal son los predominantes en diversos estudios como el de Alshakhsi y cols. (2022) y destacable su importancia en el desarrollo de habilidades sociales frente al uso de las tecnologías.

Así mismo, en relación con el bienestar psicológico, García-Álvarez y cols. (2020), presentaron un estudio donde se predicen las fortalezas con el bienestar psicológico de los adolescentes y sus dimensiones, así mismo se establece una relación positiva con la satisfacción vital y salud mental, además de rendimiento y percepción positiva en el ámbito escolar, todas ellas variables consistentes con atributos como persistencia, trabajo en equipo, prudencia y autorregulación, datos que se repiten y se presentan en el estudio de Pérez y Deudelis (2021) donde



se establezca la importancia de un patrón emocional estable y un elemento importante como es el de la satisfacción con la vida en el uso relacional con el teléfono móvil. Así mismo, el estudio de Lacunza y cols (2022), en esta misma línea, establecen factores de esfuerzo y éxito como factores de afrontamiento en comportamientos vulnerables en el uso de redes sociales e internet.

Los resultados encontrados por dichos autores contribuyen a evidenciar actitudes de **compromiso, control y desafío en sus procesos de aprendizaje, pero también en el control de situaciones que afectan a una actitud constructiva y estable ante un mundo cambiante.**

Comparando con los estudios presentados, los resultados se repiten y de esta forma los resultados obtenidos por García y Cantón (2019), se encauzan en esta misma línea, destacando el rendimiento académico como un factor positivo en el uso que realizan los estudiantes de tecnologías.

Por último, el estudio de León y cols. (2022) muestra tanto la importancia de la inteligencia emocional en el uso de los móviles, como el funcionamiento de dicha comprensión emocional, que actúa en pro de los logros académicos.

Uno de los aspectos que más están cambiando de manera rápida y transformadora son las vivencias que los adolescentes desarrollan en relación al ocio, estableciéndose dentro de diez años un ocio totalmente tecnológico, constituyendo relaciones de dispositivos multiusos a través de la conectividad total (Nuevo y Ricarte, 2010).

En este contexto, para los adolescentes, estos soportes tecnológicos son especialmente atractivos, en principio por su facilidad de acceso e interacción, así como en el desarrollo de los flujos comunicativos y posibilidad múltiple de respuestas (Bringue y Sádaba, 2009), pero es importante tener en cuenta la necesidad de la interacción social, crucial para la identidad del adolescente. Es por ello, que el uso excesivo de las pantallas presenta de antemano un escenario (Lacunza et al. 2022) repleto de consecuencias disfuncionales en relación con la salud mental de estos jóvenes.

Por otro lado, la causa de los mayores infortunios en los países industrializados no es la pobreza. Lo que da lugar al mayor sufrimiento son los problemas de salud mental, siendo las virtudes y potencialidades humanas la mejor solución a dichos problemas (Pedrero-Pérez y cols. 2018) la no conciencia y desconocimiento de dichas fortalezas y capacidades, pone de manifiesto la incidencia a los problemas de salud mental en los más jóvenes, al verse aislados y carecer de un modelo de significado vital pleno.

La necesidad de prestar atención a todos estos factores positivos ha demostrado funcionar como factor protector del impacto que pueden tener en la vida los acontecimientos negativos y potencialmente ayudar a prevenir el desarrollo de un trastorno psicológico (Wood y Tarrier, 2010). **Una ciencia que subraye las potencialidades y virtudes humanas ayuda al uso útil de la tecnología promueve un mayor bienestar aprendiendo a usarla en pro del progreso de la especie humana**, de ahí la importancia de la dimensión socio-relacional (Díaz-Vicario, Mercader y Gairín, 2019). Los resultados del presente estudio, ya descrita con anterioridad, muestran relación entre la sintomatología psicopatológica y la satisfacción que sienten los adolescentes (Pérez y Deudelis, 2021). Este resultado está en la línea de otros estudios (Heras y cols., 2011), donde se muestra que los alumnos que perciben una dinámica familiar en la que se les permite participar e implicarse de una manera más activa, hacen un uso más funcional y sano de las TIC.

Otras evidencias que afianzan esa confianza fueron los obtenidos por los estudios ya mencionados de Carbonell y cols. (2012), cuyo objetivo era establecer una línea diferenciadora entre el uso saludable del patológico en las TICs. Tras una revisión de estudios en esta línea, constataron que el abuso a los móviles e internet, son fuente de malestar psicológico, existiendo una relación entre dicho malestar y el uso problemático de la tecnología, entre ellos se destacan la posibilidad de padecer insomnio e irritabilidad.

Con todo ello, se concluye que el acceso utilitario y problemático a redes e internet (ser padres.es, s/f) no solo altera la percepción e identidad del niño que las usa, al crear una falsa realidad, sino que también existen alteraciones a nivel psicológico que se pueden prevenir desde el afianzamiento de fortalezas como la comunicación y factores prosociales y que en nuestro estudio se establecen en la misma línea de estudios llevada a cabo por

Muñoz y cols. (2018) estableciendo la falta de control y conductas adictivas en el uso problemático de las Tecnologías.

## **CONCLUSIONES**

En relación con los objetivos planteados en este trabajo y tras la revisión efectuada, se concluye lo siguiente:

1.- La revisión realizada en el presente trabajo en jóvenes y adultos jóvenes nos permite constatar que los resultados obtenidos confluyen en la misma línea de los realizados con anterioridad por otros autores. De esta manera, destacamos:

2.- A mayor edad, mayor prevalencia del uso móvil e internet, con los riesgos inherentes que ello ocasiona, además existe un mayor riesgo y consecuencias negativas en el uso a las tecnologías, en varones.

3.- Se constata una correlación positiva con el rendimiento académico en el uso sano, funcional y adecuado de las tecnologías.

4.- Fortalezas y virtudes, ligadas a resiliencia, bienestar y satisfacción con la vida, convergen en un mayor bienestar y se erigen como factores protectores ante el uso que se realiza de las mismas.

5.- Inteligencia, conciencia, control y regulación emocional son factores esenciales en el uso y desarrollo de las tecnologías., por parte de los más jóvenes. Una personalidad estable, implica igualmente una mejor relación con las tecnologías.

## **DISCUSIÓN**

Los resultados del presente estudio ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar programas y acciones preventivas, sobre todo en prevención primaria, que incidan en los aspectos que constituyen factores de riesgo para el mal uso de la tecnología. En este sentido, la formación de padres y de profesorado en el uso de internet y sus riesgos permitirá detectar el problema lo antes posible para poner en marcha programas de desarrollo de habilidades sociales y de ocio alternativos en el periodo adolescente. La falta de consenso en los criterios diagnósticos no solo dificulta una estimación del problema, sino que también hace difícil el desarrollo de acciones preventivas y la elección del tratamiento más adecuado para abordarlo, aunque es claro que un tratamiento terapéutico para el uso patológico sería diferente al de cualquier otra adicción, pues el objetivo no es hacer desaparecer el uso, sino que la persona sea capaz de autorregularse.

La realización de revisiones de la literatura sobre las adicciones a las tecnologías puede suponer importantes y necesarios avances en su investigación, pues están cada vez más presentes en las vidas de las personas, por lo que convendría prevenir el mal uso desde edades tempranas.

En esta línea, se hace necesario ampliar esta revisión con estudios que analicen los usos y hábitos de consumo de la tecnología desde los primeros años.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aguilar, S. (2016). *El uso problemático de Internet en adolescentes: una revisión*. [Trabajo fin de Grado de Psicología, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2874/Usoproblematico+de+Internet+en+adolescentes+una+revision.pdf;jsessionid=3C347D00841531771103699FF6A1AB69?sequence=1>
- Alshakhsi, S., et al. (2022). Uso problemático de Internet: el impacto del tiempo de uso registrado y categorizado objetivamente, los componentes de inteligencia emocional y la felicidad subjetiva sobre su uso. *Heliyon*, 8, 10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36281419/>
- Arab, E. y Díaz, A. (2014). Impacto de las Redes Sociales e Internet en la Adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Rev. Med. Clin. Condes*, 26,1, 07-13. <https://cyberleninka.org/article/n/1097149/viewer>
- Barroso, R. Marí, R y Moreno, R (2019). Viviendo en la red: jóvenes, TIC e identidades en y desde las redes sociales. *La pedagogía social en un entorno VICA: ¿Viejos problemas? ¿Nuevas perspectivas? Congreso*

*Internacional SIPS 2019/ XXXII Seminario Interuniversitario de Pedagogía Social.*

- Bernete, F. (2009). Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud*, 88. <https://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-08.pdf>
- Bravo-Sánchez A., Morán-García J., Abián P. y Abián-Vicén J. (2021). Association of the Use of the Mobile Phone with Physical Fitness and Academic Performance: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*, 18, 3, 1042.
- Bringué, X y Sádaba, Ch. (2009). Nacidos digitales: una generación frente a las pantallas. *Estudios sobre educación*, 20, 257-278. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33503943/>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamorro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33, 2, 82-89. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>
- Caruana, A. (2010). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante. Hispania.
- Cívico, A., et al. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Revista científica De Educación Y Comunicación*, 22, 1204. <https://doi.org/10.25267/Hachetepe.2021.i22.1204>
- Díaz-Vicario, A., Mercader, C. y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, 07, 1-11. <https://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v21/1607-4041-redie-21-e07.pdf>
- Erikson, E. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Erikson, E. (1968, 1974). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Ferragut, M. (2014). Virtudes psicológicas durante la adolescencia: un estudio longitudinal de las diferencias de género. *Revista Europea de Psicología del Desarrollo* 11, 5, 521-531
- García-Álvarez, D. y Cobo-Rendón, R. (2020). Aportes de la Psicología Positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746436>
- García-Martín, S. y Cantón-Mayo, I. (2019). Uso de tecnologías y rendimiento académico en estudiantes adolescentes. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 59, 73-81. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6868306>
- Giménez, M., Vázquez, C. y Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, & Education*, 2,2, 97-116.
- Gilman, R., Huebner, ES. y Furlong, MJ. (2009). Manual de psicología positiva en las escuelas. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://psycnet.apa.org/record/2009-10845-000>
- Gullén, V., Botella, C. y Baños, R. (2017). Psicología clínica positiva y tecnologías positivas. *Papeles del Psicólogo*, 38, 1. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972011>
- Hughes, J.N. (2000). The essential role of theory in the science of treating children beyond empirically supported treatments. *Journal for School Psychology*, 38, 301-330.
- Lacunza, A.B. et al. (2022). Uso de redes virtuales en adolescentes de contextos vulnerables: comportamiento agresivo y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología (PUCP)*, 40, 2, 739-766. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v40n2/0254>
- Lorente, S. Bernete, F y Becerril, D. (2004). Jóvenes, relaciones familiares y tecnologías de la información y de la comunicación. Madrid: Injuve. [https://www.injuve.es/sites/default/files/jovenes\\_relaciones\\_familiares\\_y\\_tecnologia\\_de\\_la\\_informacion\\_y\\_de\\_la\\_comunicacion\\_completa.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/jovenes_relaciones_familiares_y_tecnologia_de_la_informacion_y_de_la_comunicacion_completa.pdf)
- Martínez, M.L (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17, 3, 245-258 [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-5274200600300003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-5274200600300003&lng=es&tlng=es)
- Menéndez-García, A. et al. (2022). Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: Un estudio de casos y controles. *Adicciones*, 34, 3, 208-217. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1469>

- León, M.J., et al. (2022). Uso problemático de los móviles y relación con el sexo, el estrés, la inteligencia emocional y el rendimiento académico. *Barcelona: Octaedro*. 15-24 <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/128705>
- Muñoz, R., et al. (2018). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC. *BMC Pediatría*, 16, 140. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021265671300187X>
- Nueno, J.L. y Ricarte, G. (2010). *Teens 2010 : Cómo son los adolescentes de hoy y cómo evolucionarán sus hábitos de consumo*. Fundación Crea futur
- Oeda (2023). Estudio piloto ESTUDES 2023 12 Y 13 años. Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1º y 2º ESO en España. Madrid: Ministerio de Sanidad. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 41 <https://www.infocop.es/alcohol-tabaco-uso-problematico-de-internet-en-adolescentes-oeda/>
- Organización Mundial de la Salud (2014). Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década. Ginebra: WHO. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Ovejero, M.M., y Cardenal, V. (2015). Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7, 2 -72-92. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2015/mip152b.pdf>
- Park, N., y Peterson, C. (2006). Moral competence and character strenghts among adolescents: the development and validation of the Values in Action Inventory of Strenghts for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-909.
- Pedrero, E. et al. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): abuso de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE. *Adicciones*, 30, 1, 19-32. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/806>
- Pérez, C. et al (2021). Uso problemático del teléfono móvil: Relaciones con personalidad y salud en estudiantes universitarios. [Trabajo fin de Grado de Psicología, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24629>
- Perugini, L., M.L., y Castro Solano, A. (2010). PSICOLOGÍA POSITIVA: ANÁLISIS DESDE SU SURGIMIENTO. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tlng=es).
- Peterson, Ch., y Seligman, M. (2004). *Character Strenghts and Virtues: A Hand-book an Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Regalado, M., Medina, A., Tello, R. (2022). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención Primaria*, 54, 12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9583028/>
- Seligman, M.E.P. (1999). The presidents address. APA.1998. Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M.E.P. (2005). *La auténtica felicidad* (M. Diago & A. Debrito, Trans.). Colombia: Imprelibros, S.A.
- Ser padres. es. Familia. (2023). Los 5 grandes retos a los que se enfrentan los jóvenes. [Blog]. <https://www.serpadres.es/familia/7898.html>
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Vázquez, M. (2023). Efectos en la percepción de satisfacción con la vida en adolescentes. Congreso Interpsiquis 2023. [https://psiquiatria.com/trabajos/usr\\_620824379.pdf](https://psiquiatria.com/trabajos/usr_620824379.pdf)
- Vicente-Escudero, J.L. et al. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología*, 12, 2, 103-112. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v12n2/1989-3809-ep-12-02-00103.pdf>
- Wood AM, Tarrrier N. (2010). Positive Clinical Psychology: a new vision and strategy for integrated research and practice. *Clin Psychol Rev*. 30, 7, 819-29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20655136/>

Yépez-Tito, P., Ferragut, M., y Blanca, M.J. (2020). Sexting en la adolescencia: El uso de la tecnología y la supervisión de los padres. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 115-130. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342020000100115](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342020000100115)

Yépez-Tito, P., Ferragut, M. y Blanca, M. (2021). Character strengts as protective factors againts engagement in sexting in adolescence. *Anales de Psicología*, 37,1,142-148.

NOTA: En este texto se ha usado un lenguaje inclusivo y no sexista. No obstante, se explicita que, en el uso de términos como los profesionales, los estudiantes, los jóvenes, los educadores, los responsables, los psicólogos,... y cualquier otro que se encuentre en este documento, hace referencia a hombres y mujeres, e incluye el masculino y el femenino.

