

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Inteligencia social y mindfulness como predictores en el nivel de adicción a las redes sociales.

Balabanian, Cinthia.

Cita:

Balabanian, Cinthia (2023). *Inteligencia social y mindfulness como predictores en el nivel de adicción a las redes sociales. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/24>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/yOA>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

INTELIGENCIA SOCIAL Y MINDFULNESS COMO PREDICTORES EN EL NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Balabanian, Cinthia

CONICET - Universidad Adventista del Plata. Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Ciencias de la Salud y del Comportamiento. Libertador San Martín, Argentina.

RESUMEN

Introducción. Estudios recientes evidencian consecuencias desfavorables generadas por el uso inadecuado de las redes sociales, principalmente en adolescentes. Entre las variables protectoras de este fenómeno pueden encontrarse la inteligencia social, la cual permite desarrollar relaciones interpersonales más íntegras y sensibles ante la realidad, y el mindfulness, es decir, la capacidad de prestar atención al momento presente, con consciencia y sin juicio. **Objetivo.** Analizar la Inteligencia Social y la Atención Plena como predictoras del nivel de Adicción a las Redes Sociales. **Metodología.** La muestra estuvo conformada por 300 adolescentes (M edad=16.6; DE=1.26). Se aplicó la escala breve de Inteligencia Social (Lemos & Waigel, 2020), el FFMQ (Anchorena et al., 2017) y el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (Escorra Mayaute & Salas Blas, 2014, adaptación de Balabanian & Popp, 2023). Se realizaron regresiones múltiples. **Resultados.** Se encontró que las dimensiones de la Adicción a las Redes Sociales (Obsesión por la RRSS, Falta de control personal y Uso excesivo) pudieron predecirse mayormente por dos de las dimensiones de Mindfulness: Actuar con consciencia y No juzgar. **Conclusión.** Estos hallazgos resaltan la importancia de entrenar entre los adolescentes la práctica de la atención plena, incentivando un uso más consciente de las redes sociales.

Palabras clave

Atención plena - Adolescencia - Tecnologías - Adicciones

ABSTRACT

SOCIAL INTELLIGENCE AND MINDFULNESS AS PREDICTORS OF THE LEVEL OF ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS

Introduction. Recent studies show unfavorable consequences generated by the inappropriate use of social networks, mainly in adolescents. Among the protective variables of this phenomenon can be found social intelligence, which allows the development of interpersonal relationships that are more integral and sensitive to reality, and mindfulness, that is, the ability to pay attention to the present moment, consciously and without judgment. **Aim.** Analyze Social Intelligence and Mindfulness as predictors of the level of Addiction to Social Networks. **Method-**

ology. The sample consisted of 300 adolescents (M age=16.6; DE=1.26). The brief Social Intelligence scale (Lemos & Waigel, 2020), the FFMQ (Anchorena et al., 2017) and the Social Networks Addiction questionnaire (Escorra Mayaute & Salas Blas, 2014, adaptation of Balabanian & Popp, were applied). 2023). Multiple regressions were performed. **Results.** It was found that the dimensions of Addiction to Social Networks (Obsession with Social Networks, Lack of personal control and Excessive use) could be predicted to a greater extent by two of the Mindfulness dimensions: Acting with awareness and Non-judgment. **Conclusion.** These findings highlight the importance of training adolescents in the practice of mindfulness, encouraging a more conscious use of social networks.

Keywords

Mindfulness - Adolescence - Technologies - Addictions

BIBLIOGRAFÍA

- Anchorena, M., Ghiglione, F., y Nader, M. (2017). Psychometric Properties of the Five Facet. Mindfulness Questionnaire in an Argentine Sample. *Archives of Assessment Psychology*, 7(1), 29-41.
- Balabanian, C. & Popp, L. (2023). Adaptación y estudio confirmatorio de la Escala de Adicción a las Redes Sociales para adolescentes. Comunicación libre presentada en el 39º Congreso Interamericano de Psicología (CIP). Asunción, Paraguay.
- Escorra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Lemos, V. N., Waigel, C.N. (2020). Escala breve para evaluar la inteligencia social en adolescentes argentinos. *Acta Psiquiátrica Psicológica de América Latina*. 2020; 66(2), 75-85.