

UNIVERSIDAD DE OVIEDO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



GRADO EN PSICOLOGÍA
2023/2024

Relación entre las conductas adictivas, la regulación emocional
y el afrontamiento en jóvenes
(Trabajo empírico)

LUCÍA LÓPEZ FREIRE

Oviedo, Junio 2024

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

(De acuerdo con lo establecido en el artículo 8.3 del Acuerdo de 5 de marzo de 2020, del Consejo de Gobierno de la Universidad de Oviedo, por el que se aprueba el Reglamento sobre la asignatura Trabajo Fin de Grado de la Universidad de Oviedo)

D/Dña. Lucía López Freire, estudiante del Grado en Psicología de la Facultad de Psicología, con DNI

DECLARO QUE:

El Trabajo Fin de Grado titulado: “Relación entre las conductas adictivas, la regulación emocional y el afrontamiento en jóvenes” que presento para su exposición y defensa, es original y he citado debidamente todas las fuentes de información utilizadas, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

En Oviedo, a 5 de Junio de 2024

Firmado: *Lucía López Freire*

Índice

Resumen	4
Abstract	5
Introducción.....	6
Método	11
Procedimiento y participantes	11
Instrumentos.....	12
<i>Características sociodemográficas</i>	12
<i>Conductas adictivas</i>	12
<i>Dificultades en la regulación emocional</i>	13
<i>Estrategias de afrontamiento</i>	14
Análisis de datos.....	14
Resultados.....	15
Discusión	22
Conclusiones.....	25
Referencias	26

Resumen

Introducción: El desarrollo emocional de las personas es crítico en la etapa de la juventud. Las habilidades de afrontamiento de situaciones estresantes y de regulación emocional pueden verse afectadas por la participación en conductas adictivas. Este estudio tiene como objetivo examinar la relación entre las conductas adictivas, la regulación emocional y el afrontamiento del estrés en jóvenes adultos. **Método:** Participaron 202 (64,36% mujeres) jóvenes adultos de entre 18 y 30 años. Los participantes completaron un cuestionario autoadministrado que incluyó variables sociodemográficas y de consumo de sustancias (tabaco, alcohol y cannabis), de *gaming* (Escala breve del Trastorno de los Juegos de Internet), de regulación emocional (Escala de Regulación Emocional de la Mesa Regional de Cooperación Técnica sobre Competencias Transversales y Socioemocionales) y de afrontamiento del estrés (Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento). **Resultados:** La regulación emocional (dimensión de expresión de emociones) se relacionó de forma estadísticamente significativa y positiva con el consumo de alcohol ($r = 0,152$; $p = 0,031$) y de forma negativa con el *gaming* ($r = -0,149$; $p = 0,035$). Una mayor frecuencia ($r = 0,185$; $p = 0,008$) y cantidad ($r = 0,184$; $p = 0,009$) de consumo de alcohol se relacionó con un afrontamiento del estrés (en la puntuación total) más desadaptativo. **Discusión:** Los resultados obtenidos sugieren que los programas de prevención y tratamiento de las conductas adictivas en jóvenes deberían considerar el abordaje de habilidades de afrontamiento y de regulación emocional.

Palabras clave: jóvenes, afrontamiento de estrés, regulación emocional, consumo de sustancias, videojuegos.

Abstract

Introduction: People's emotional development is critical in the youth stage. Coping skills in stressful situations and emotional regulation can be affected by engaging in addictive behaviors. This study aims to examine the relationship between addictive behaviors, emotional regulation and stress coping in young adults. **Method:** There were 202 (64.36% women) young adults, aged between 18 and 30. Participants completed a self-administered questionnaire that included sociodemographic and substance use variables (tobacco, alcohol and cannabis), gaming (Questionnaire Internet Gaming Disorder Scale-Short Form), emotional regulation (Scale of Emotional Regulation of the Regional Table of Technical Cooperation on Transversal and Socio-emotional Competences) and stress coping (Coping Orientation to Problems Experienced questionnaire). **Results:** Emotional regulation (dimension of expression of emotions) was statistically significantly and positively related to alcohol consumption ($r = 0.152$; $p = 0.031$) and negatively to gaming ($r = -0.149$; $p = 0.035$). A higher frequency ($r = 0.185$; $p = 0.008$) and amount ($r = 0.184$; $p = 0.009$) of alcohol consumption was associated with a more maladaptive stress coping (in the total score). **Discussion:** The results suggest that prevention and treatment programs for addictive behaviors in young people should consider coping skills and emotional regulation.

Keywords: young adults, stress coping, emotional regulation, substance use, gaming.

Introducción

El periodo de la adolescencia y la juventud adulta es crucial para el desarrollo emocional de las personas, ya que se debe aprender a regular las emociones y a saber afrontar situaciones de estrés de la manera más adaptativa posible (Olhaberry, 2022). Por otro lado, este periodo evolutivo se relaciona con una mayor vulnerabilidad para la implicación en conductas de riesgo, incluyendo el consumo de sustancias y el uso excesivo de videojuegos (Bouzón et al., 2023).

En datos recogidos por la encuesta EDADES de 2022 y la encuesta ESTUDES de 2023 (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones [OEDA], 2022; OEDA, 2023) se puede apreciar que la sustancia psicoactiva más consumida es el alcohol, la cual ha sido consumida alguna vez en la vida por el 85,3% de la población entre 15 y 24 años, y por el 94,7% de la población entre 25 y 34 años; y consumida en los últimos 30 días por el 62,7% de la población entre 15 y 24 años, y por el 68,2% de la población comprendida entre los 25 y 34 años. La siguiente sustancia más consumida es el tabaco, la cual ha sido consumida de forma diaria en el último mes por el 27,3% de la población comprendida entre los 15 y 24 años, y por el 33,3% de la población entre 25 y 34 años. Por último, en cuanto al consumo de drogas ilegales, la más prevalente en España es el cannabis, la cual ha sido consumida en el último año por el 22,6% de los individuos entre 15 y 24 años, y por el 15,9% de los comprendidos entre los 25 y 34 años. Además, cabe destacar que el consumo de cannabis suele dar comienzo durante la adolescencia y es mucho más común en los jóvenes que en los adultos (Gripe, 2023). Estos comportamientos tienen numerosas consecuencias psicológicas (déficits en las funciones cognitivas, alteraciones afectivas, etc.) y sociales (aislamiento, problemas en las relaciones con los demás, etc.) (Horigian et al., 2021; Salmanzadeh et al., 2020).

La explicación de los comportamientos adictivos se entiende mejor desde un modelo biopsicosocial, y aunque existen numerosos correlatos individuales y contextuales del uso de sustancias, la regulación emocional y el afrontamiento de situaciones de estrés representan dos variables de interés, de tipo transdiagnóstico; ambas confieren vulnerabilidad para el inicio y gravedad de los fenómenos adictivos y otros trastornos psicológicos (p.ej., ansiedad y depresión) (Antuña et al., 2023; Mena-Moreno, 2022); Weiss et al., 2022.

La regulación emocional es definida como los esfuerzos que realizan los individuos, para actuar sobre la intensidad y duración (según el momento en el que se origina) de las emociones (Gross y Thompson, 2007). También se refiere a la valoración que la persona le da a la propia experiencia y la manera en la que expresa la emoción (Gross y Thompson, 2007); estos aspectos requieren implementar diversas estrategias, como la reevaluación cognitiva, la solución de problemas o la aceptación, que nos permitan gestionar de manera adaptativa nuestras emociones.

Existe evidencia acerca de la relación entre ciertas habilidades específicas de regulación emocional, como la capacidad para tolerar emociones negativas (aceptación) y su efecto protector sobre el consumo sustancias (Berking et al., 2020). En el estudio realizado por Momeñe et al. (2021) se halló que las dificultades en el control de impulsos, la falta de conductas orientadas a metas, el déficit en aceptación emocional y un acceso limitado a estrategias de regulación emocional se relacionan positivamente con el consumo de sustancias.

El consumo de sustancias responde a los principios operantes de conducta, que incluyen el reforzamiento negativo (regulación y afrontamiento de las emociones intensas), pero también positivo, como la facilitación de las relaciones sociales a través de los efectos de desinhibición que se derivan del consumo (p.ej., alcohol) (Prieto et al., 2020). Hay

estudios que coinciden en señalar que el uso de sustancias tiene una finalidad instrumental y que sirve como estrategia de afrontamiento y regulación de emociones cuando las personas se encuentran en estados emocionales intensos, al buscar como fin último un cambio de dicho estado emocional (March et al., 2023). En la investigación realizada por March et al. (2023) se relaciona el consumo problemático de alcohol con un acceso limitado a estrategias de regulación, llegando a la conclusión de que los jóvenes podrían estar consumiendo alcohol como estrategia de afrontamiento y regulación de emociones cuando se encuentran en estados emocionales intensos.

Se ha estudiado que el Trastorno por Consumo de Alcohol se relaciona con dificultades en el procesamiento emocional y en la cognición social, lo que engloba dificultades a la hora de expresar emociones, así como para identificar e interpretar tanto nuestras emociones como las de las demás personas, sentir empatía, etc. (Le Berre, 2019).

La dependencia a la nicotina en las personas fumadoras produce una presencia de afecto negativo, a su vez este es regulado mediante el consumo de tabaco con el fin de reducir los síntomas de dependencia (Yépez et al., 2021).

Sobre el consumo de cannabis, se ha evidenciado una relación entre la desregulación de las emociones y el consumo de cannabis y la gravedad de la adicción, además, el consumo de cannabis es utilizado en algunas ocasiones por los jóvenes como un método de afrontamiento del estrés (*coping*), y se ha demostrado que este consumo se ve aumentado cuando la regulación emocional no es la adecuada (Cavalli et al., 2021; Weidberg et al., 2023). El estudio de Cavalli et al. (2021) nos sugiere que los individuos que consumen cannabis y a su vez tienen una peor regulación emocional son más propensos a consumir cannabis como una forma de afrontamiento del estrés. Esto podría sugerir que la regulación

emocional podría moderar la asociación entre el consumo de sustancias y el afrontamiento de emociones que producen malestar (Poon et al., 2016, como se cita en Cavalli et al., 2021).

Por otro lado, el *coping* o afrontamiento es definido por Lazarus y Folkman (1986) como el “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos”.

En un estudio realizado por Fernández (2023) se refiere que la población joven consume cannabis para evadir las situaciones estresantes, además de que se obtuvieron unos resultados en los que se relaciona un mayor consumo de cannabis cuanto mayor es el estrés percibido.

Otro estudio realizado en jóvenes de entre 14 y 16 años (Ortiz, 2021), mostró que estos consumen tabaco para reducir el estrés y poder tranquilizarse cuando no son capaces de elegir una estrategia mejor de afrontamiento, por lo que el uso de una estrategia adecuada podría reducir o incluso eliminar el consumo de tabaco. Hipótesis que concuerda con otros estudios, como el de Elam et al. (2023), en el que se observó que el consumo de sustancias se utiliza como medida de afrontamiento del estrés en sí mismo.

En jóvenes de entre 15 y 21 años, el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema (las cuales son adaptativas) se relacionan de forma negativa con el consumo de tabaco, por el contrario, el uso de estrategias relacionadas con la falta de compromiso (menos adaptativas) se asocian con dicho consumo (Lara-Beltrán, 2019).

En lo referente al consumo de alcohol, en un estudio se comprobó que un gran porcentaje de trabajadores de diferentes hospitales habían aumentado su consumo de alcohol (entre otras drogas de abuso) durante la época inicial del COVID-19, haciendo uso de dicho consumo como estrategia inadecuada de afrontamiento del estrés que conllevó la época de la

pandemia (Madoz-Gúrpide et al., 2023). En el estudio de Garabito et al. (2020) se halló que los jóvenes que acababan de pasar por un proceso de duelo, como una ruptura, hicieron uso del consumo de alcohol como método de afrontamiento ante el estrés producido por la situación.

Por último, en cuanto al uso de videojuegos, se ha evidenciado que, de forma similar al uso de sustancias, supone una forma de aliviar el estrés muy utilizada por las personas jóvenes (Wang et al., 2023). Ello podría dar cuenta de la elevada prevalencia de jóvenes que presentan problemas con esta conducta (López-Fernández et al., 2023). Según datos recogidos en el Informe sobre trastornos comportamentales del Gobierno de España en 2022, el uso de videojuegos tiene una prevalencia del 7,1 % en jóvenes de entre 14 y 18 años según una escala basada en los criterios diagnósticos del DSM-V, y ascendiendo la prevalencia a un 12,6 % cuando se trata del uso de videojuegos en el último año (OEDA, 2022). En el estudio realizado por Chamarro (2004) se asoció el uso continuado de videojuegos con un afrontamiento deficitario del estrés o con una peor regulación emocional. Además, se ha demostrado que un aumento del tiempo dedicado al uso de videojuegos puede llegar a tener efectos relajantes a corto plazo, pero sus efectos a largo plazo incluyen un empeoramiento de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Pallavicini, 2022).

La gran mayoría de estudios mencionados presenta una serie de limitaciones que dificultan la extracción de inferencias causales entre las variables estudiadas. Algunas de las muestras de los estudios no son representativas, ya sea por abarcar periodos de edad muy pequeños dejando fuera del estudio una gran parte de la población joven (Lara-Beltrán, 2019; March et al., 2023; Ortiz, 2021). También es importante recalcar que la gran mayoría de los estudios mencionados están realizados fuera de España, por lo que no existen suficientes investigaciones sobre estas relaciones en población española, y algunos se centran únicamente en el ámbito escolar, dejando de lado a la población joven que no se encuentra

escolarizada (March et al., 2023; Ortiz, 2021). Y en el estudio de Prieto et al. (2020) se puede encontrar otra limitación, ya que este estudio se centra únicamente en el consumo problemático de alcohol y los motivos de dicho consumo (entre los que incluyen un ítem para evaluar el consumo como *coping* “para olvidarme de todo), dejando sin investigar el resto de las habilidades de regulación o afrontamiento.

Actualmente, aunque sí existe una gran variedad de estudios que aborden las conductas adictivas, así como la regulación emocional o las estrategias de afrontamiento por separado, hay escasos estudios que aborden de forma específica cómo estas variables interactúan entre sí, lo que es de gran utilidad para la realización de intervenciones más efectivas o programas de prevención más especializados en la población joven, ya que, como se ha mencionado, el consumo de sustancias y el uso de videojuegos son conductas muy prevalentes en esta población. Además, estas conductas representan problemas crecientes a nivel mundial entre los jóvenes.

Por lo anterior, el propósito de esta investigación fue examinar la relación entre las conductas adictivas (tabaco, alcohol, cannabis y el uso de videojuegos), la regulación emocional y el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en la población joven, así como la asociación entre dichas conductas y las variables sociodemográficas.

Método

Procedimiento y participantes

Participaron 202 personas (% mujeres = 64,36; % hombres = 35,4) todas ellas con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años (población joven adulta), residentes en España y con un nivel mínimo de estudios finalizados de Educación Secundaria Obligatoria. Las características sociodemográficas de los participantes se muestran en la Tabla 1.

Todos los participantes respondieron a un cuestionario digitalizado en la plataforma Google Forms¹. El método de reclutamiento fue no probabilístico de bola de nieve, el cual es un tipo de muestreo de referencia en cadena, la muestra se consigue por medio de referencias llevadas a cabo entre individuos que comparten o conocen a otros que poseen las características necesarias para la investigación (Navarrete et al., 2022). Los criterios de inclusión para este estudio se refieren únicamente a la edad de los participantes, ya que se pretendía conseguir una muestra representativa de la población joven, contando con personas con edades entre los 18 y los 30 años. Esta franja de edad es denominada en la literatura como “adultez joven” (Méndez et al., 2022).

Antes de participar en este estudio, todos los participantes accedieron a una hoja de información sobre el objetivo y propósito del estudio. Todos cumplieron el consentimiento informado antes de iniciar el cuestionario de la evaluación.

Instrumentos

Características sociodemográficas

Para recoger los datos sociodemográficos se creó una sección en el cuestionario en la que los participantes podían señalar su edad (de 18 a 30 años), el sexo (femenino, masculino o prefiero no decirlo) y el nivel de estudios finalizados (Educación Secundaria Obligatoria, Ciclo Formativo de Grado Medio, Ciclo Formativo de Grado Superior, Bachillerato, Grado Universitario, Máster o Doctorado).

Conductas adictivas

Para la evaluación de las conductas adictivas, se incluyeron ítems de las encuestas ESTUDES y EDADES elaboradas por el Observatorio Español de las Drogas y las

¹ El cuestionario se puede encontrar de forma online en el siguiente enlace: <https://forms.gle/XuuNhJp97fKa1PUo7>.

Adicciones para la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas en España (OEDEA, 2023). En cuanto a las variables de consumo (alcohol, tabaco y cannabis) se recogió información sobre la frecuencia y cantidad de consumo, así como la edad de inicio; además en la sección sobre consumo de cannabis se preguntó también por el tipo de sustancia (marihuana o hachís) y la vía de administración habitual (fumada, con pipas de agua o con comestibles) y se realizó una distinción en cuanto a la cuantía de consumo, diferenciando entre porros consumidos a la semana y gramos consumidos a la semana.

Por otro lado, para evaluar el uso excesivo de videojuegos (*gaming*) se empleó el cuestionario Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS9-SF) en su versión en español (Beranuy et al., 2020). La fiabilidad de este cuestionario con el Alfa de Cronbach es de un 0,85 (Beranuy et al., 2020). Este es una prueba de *screening* que permite identificar el riesgo de Trastorno de juego por internet según los 9 criterios establecidos en el DSM 5. Los participantes deben contestar un total de 9 ítems en función de su experiencia con los videojuegos, con opciones de respuesta tipo Likert del 1 al 5 (siendo 1 nunca, 2 casi nunca, 3 algunas veces, 4 muchas veces y 5 siempre). Las puntuaciones de este cuestionario pueden ir de 9 a 45 y el punto de corte para poder considerar a un individuo con Trastorno se estableció en 36 (Fuster et al., 2016).

Dificultades en la regulación emocional

Se empleó la escala de regulación Emocional de la Mesa Regional de Cooperación Técnica sobre Competencias Transversales y Socioemocionales (RE-MESACTS) (MESACTS, 2020), que mide la capacidad de los participantes para regular sus propias emociones. El cuestionario consta de 15 ítems con opción de respuesta tipo Likert del 1 al 4 (siendo 1 “nunca”, 2 “a veces”, 3 “muchas veces”, y 4 “siempre”), lo cuales se dividen en cuatro factores: expresión de emociones positivas, estrategias de autorregulación,

autorregulación de emociones negativas e identificación de las emociones. En un estudio realizado por Raciti y Vivaldi (2019), el punto de corte en esta escala está establecido en una puntuación total de 42, siendo una puntuación menor a 42 una regulación emocional vulnerable o baja. En este estudio, la fiabilidad de este cuestionario medida con el Alfa de Cronbach es de un 0,81 (Raciti et al., 2019).

Estrategias de afrontamiento

Para la evaluación del afrontamiento del estrés se utilizó el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento adaptado al español (COPE-28, por sus siglas en inglés) (Carver, 1997), el cual cuenta con 28 ítems y 14 subescalas (2 ítems por subescala), siendo estas subescalas las siguientes: afrontamiento activo, planificación, uso de apoyo instrumental, autodistracción, desahogo, desconexión conductual, reinterpretación positiva, negación, aceptación, religión, uso de sustancias, humor, y autoinculpación. Este cuestionario se usa para evaluar las distintas formas de respuesta ante el estrés. Los ítems tienen también una opción de respuesta tipo Likert del 1 al 4 (siendo 1 “nunca”, 2 “a veces”, 3 “muchas veces”, y 4 “siempre”). Puntuaciones más elevadas en una dimensión o en el factor general, indican niveles más elevados de afrontamiento. Según un estudio de Carver (1997), el Alfa de Cronbach de las diferentes escalas oscila entre un 0,5 la más baja (subescala de desahogo) y un 0,9 la más alta (subescala de uso de sustancias).

Análisis de datos

Para caracterizar a la muestra participante en relación con las características sociodemográficas y las prevalencias de consumo, se utilizaron análisis descriptivos (frecuencias y medias). En segundo lugar, para examinar la asociación entre las variables del estudio, se realizaron análisis de correlación de Pearson entre las conductas adictivas, las

estrategias de afrontamiento y las de regulación emocional. Todos los análisis se realizaron con los programas Jamovi y Jasp.

Resultados

Características sociodemográficas y relacionadas con el consumo

Las características sociodemográficas de los participantes se muestran en la Tabla 1. El 64,36% eran mujeres (n=130) y el 35,64 % eran hombres (n=72). La media de edad fue de 21,5 años. El 65,84 % tienen entre 18 y 21 años (n=133), el 31,18 % tienen entre 22 y 26 años (n=63), y tan solo el 2,97 % tienen entre 27 y 30 años (n=6). En los datos obtenidos sobre el nivel de estudios finalizados ha predominado el Bachillerato con un 61,4 % (n=124), seguido por el Grado universitario con un 14,9 % (n=30), el Ciclo Formativo de Grado Superior con un 12,4 % (n=25), el Ciclo Formativo de Grado Medio con un 6,9 % (n=14), la Educación Secundaria Obligatoria con un 2,5 % (n=5), el Máster con un 1,5 % (n=3), y por último la opción de sin estudios con un 0,5 % (n=1).

Tabla 1.

Características sociodemográficas

Características n=202	N	%
Grupos de Edad		
18-21 años	133	65,84
22-26 años	63	31,18
27-30 años	6	2,97
Sexo		
Hombre	72	35,64
Mujer	130	64,36
Nivel de estudios finalizados		
Sin estudios	1	0,05
Educación Secundaria Obligatoria	5	2,5
Ciclo Formativo de Grado Medio	14	6,9
Ciclo Formativo de Grado superior	25	12,4
Bachillerato	124	61,4
Grado Universitario	30	14,9
Máster	3	1,5

Nota: n = Muestra total, N = número de sujetos, % = Porcentaje.

La prevalencia de uso de distintas sustancias se muestra en la Tabla 2. La sustancia más prevalente es el alcohol (consumido en el último mes por el 64,9 % de la muestra, en el último año por el 10,4%, alguna vez en la vida por el 20,3 %, y nunca por el 4,5 %), seguida del tabaco (consumida en el último mes por el 17,8 % de la muestra, en el último año por el 6,4 %, alguna vez en la vida por el 27,7 %, y nunca por el 48,5 %), y por último el cannabis (consumida en el último mes por el 9,4 % de la muestra, en el último año por el 3,5 %, alguna vez en la vida por el 24,8 %, y nunca por el 62,4 %). Por otro lado, las medias de consumo semanal de las distintas sustancias entre los participantes han sido de 10,48 cigarrillos para el tabaco, 3,3 unidades de bebidas alcohólicas, y por último, 1,47 porros para el cannabis.

Tabla 2.

Prevalencias de consumo

Frecuencia de consumo						
	Tabaco		Alcohol		Cannabis	
	N	%	N	%	N	%
Nunca	98	48,5	9	4,5	126	62,4
Alguna vez en la vida	55	27,2	41	20,3	50	24,8
En el último año	13	6,4	21	10,4	7	3,5
En el último mes	36	17,8	131	64,9	19	9,4
Medias de consumo						
	Tabaco		Alcohol		Cannabis	
Media	10,48		3,3		1,47	

Nota: n = Muestra total, N = número de sujetos, % = Porcentaje.

La media de edad en el inicio del consumo de las diferentes sustancias fue la siguiente: 16,46 ($DT = 2,11$) años para el consumo de tabaco, 15,59 años ($DT = 1,43$) para el consumo de alcohol, y 17,46 años ($DT = 2,01$) para el consumo de cannabis. Siendo así el alcohol la droga consumida de forma más temprana, seguida por el tabaco y el cannabis.

Regulación emocional y afrontamiento

En la Tabla 3 se pueden apreciar las medias de las variables psicológicas estudiadas (regulación emocional, afrontamiento del estrés y *gaming*).

La media de la puntuación total obtenida por los participantes en la escala RE-MESACTS fue de 42,3 puntos, siendo la puntuación máxima posible de 60 puntos y con punto de corte en los 42 puntos, por lo que la puntuación total de los participantes en la escala de regulación emocional está levemente por encima del punto de corte, tratándose así de una regulación emocional normal o alta.

La escala RE-MESACTS se puede dividir en 4 dimensiones. La primera dimensión es la de expresión de emociones positivas, en la cual se obtuvo una puntuación media de 13,38 puntos de los 16 puntos máximos posibles; la segunda dimensión es la de autorregulación de las emociones positivas, en la que la puntuación media obtenida ha sido de 12,59 puntos de 20 puntos máximos posibles; en la tercera dimensión, estrategias de autorregulación, se obtuvo una puntuación media de 12,76 puntos de los 20 puntos máximos posibles; y la última escala es la de identificación de emociones, en la que se consiguió una media de 5,96 puntos de los 8 puntos máximos posibles. En todas las dimensiones se obtienen puntuaciones que sugieren una buena regulación emocional, siendo la más deficiente la de autorregulación de las emociones positivas.

Por otro lado, la puntuación media obtenida en el cuestionario COPE-28 ha sido de 63,88 puntos, siendo la puntuación máxima posible de obtener la de 112 puntos, tratándose así de un afrontamiento del estrés medio.

Por último, en lo referente al *gaming*, en el cuestionario Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS9-SF) se obtuvo una puntuación media de 12,42 puntos, cuando la

puntuación máxima posible es de 45 puntos y el punto de corte para considerar un uso de videojuegos problemático es 36.

Tabla 3

Medias cuestionarios de regulación emocional y afrontamiento del estrés

	Puntuación media	Desviación típica	Puntuación máxima posible
RE-MESACTS	42,3	6,15	60
Expresión de emociones positivas	13,38	2,46	16
Autorregulación de emociones negativas	12,59	2,62	20
Estrategias de autorregulación	12,76	2,72	20
Identificación de emociones	5,96	1,2	8
COPE-28	63,88	8,34	112
IGDS9-SF	12,42	4,86	45

Nota: RE-MESACTS: escala de Regulación Emocional de la Mesa Regional de Cooperación Técnica sobre Competencias Transversales y Socioemocionales, COPE-28: Coping Orientation to Problems Experienced, IGDS9-SF: Internet Gaming Disorder Scale-Short Form.

Relación entre las conductas adictivas, la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento

La Figura 1 muestra las correlaciones de Pearson entre las variables relativas a las conductas adictivas de consumo de sustancias (tabaco, alcohol y cannabis), la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento.

Consumo de tabaco

Se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre la cantidad de consumo de tabaco y la edad ($r = 0,34$, $p = 0,046$), así como entre la frecuencia de consumo de tabaco, la edad ($r = 0,199$, $p = 0,004$), y el sexo masculino ($r = 0,282$, $p < 0,001$). En cuanto a la

cantidad de tabaco consumida de forma semanal se encontraron relaciones significativas con la edad ($r = 0,34, p = 0,046$) y el sexo masculino ($r = 0,526, p = 0,001$). Con relación a las variables de afrontamiento de estrés y regulación emocional, no se obtuvo ninguna relación significativa con el consumo de tabaco.

Consumo de alcohol

En lo que respecta a las relaciones entre las variables de consumo de alcohol y las de regulación emocional, únicamente se encontró una relación significativa entre la cantidad de consumo semanal de alcohol y la expresión de emociones positivas (una dimensión del cuestionario de regulación emocional) ($r = 0,152, p = 0,031$).

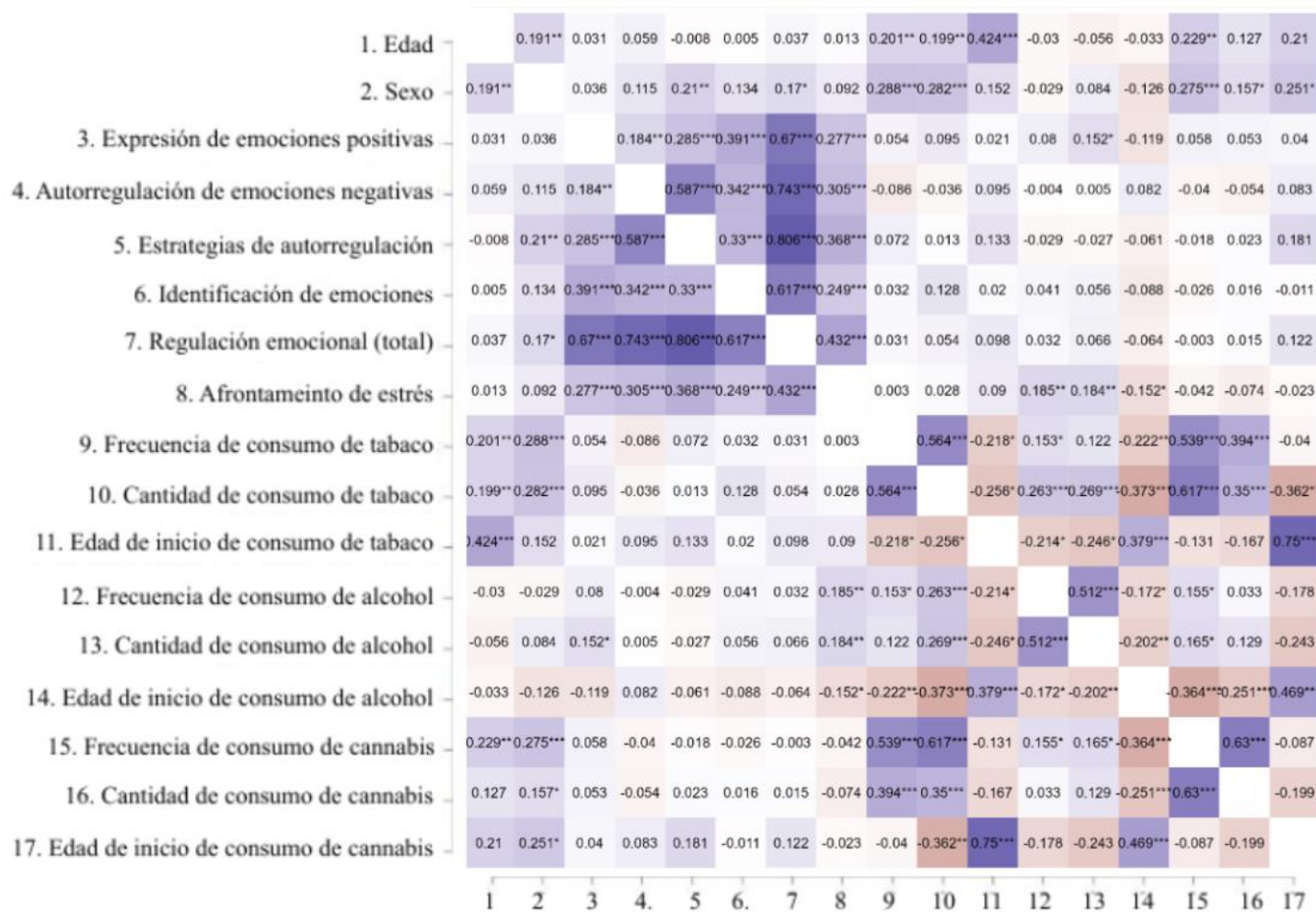
Y, por otra parte, en el afrontamiento del estrés (puntuación total) se hallaron dos relaciones positivas y significativas, una con la frecuencia de consumo de alcohol ($r = 0,185, p = 0,008$) y otra con la cantidad de alcohol consumido de forma semanal ($r = 0,184, p = 0,009$).

Consumo de cannabis

En cuanto al consumo de cannabis, se obtuvieron relaciones significativas entre la frecuencia de consumo de cannabis y la edad ($r = 0,229, p = 0,001$), y con el sexo masculino ($r = 0,275, p < 0,001$). Respecto a la cantidad de cannabis consumido semanalmente se encontró una relación significativa con la edad ($r = 0,508, p = 0,026$). Por último, la edad de inicio de consumo de cannabis se relacionó también de forma significativa con el sexo masculino ($r = 0,251, p = 0,044$). En cuanto a las variables psicológicas (afrontamiento y regulación emocional), no se halló ninguna relación significativa.

Figura 1

Heatmap de las correlaciones de Pearson entre las variables sociodemográficas, el uso de sustancias, la regulación emocional y el afrontamiento de estrés

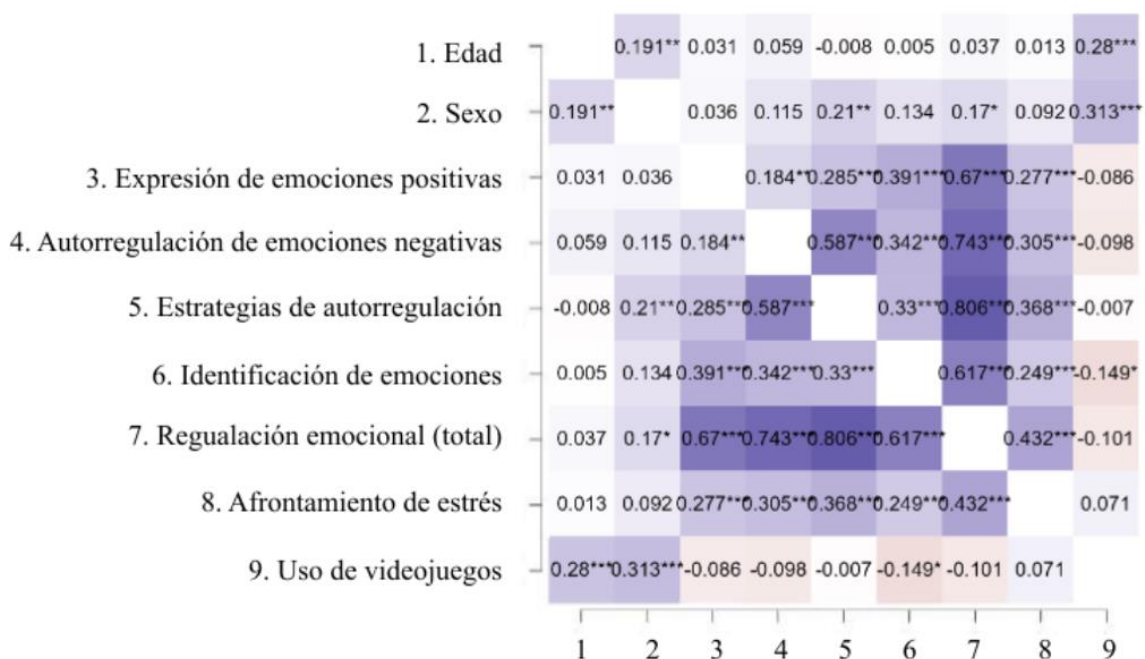


Gaming (uso de videojuegos)

La Figura 2 muestra las correlaciones de Pearson entre la variable de *gaming* medida con el cuestionario IGDS-9 y las variables sociodemográficas, de regulación emocional y de afrontamiento de estrés. Una mayor gravedad de los problemas relacionados con el uso excesivo de videojuegos (puntuación total en el IGDS-9) se asoció de forma positiva y significativa con la edad ($r = 0,28, p < 0,001$). Además, se observó una asociación significativa entre la puntuación total en el IGDS-9 y el sexo masculino ($r = 0,313, p < 0,001$). Y, por último, se obtuvo una relación significativa y negativa con una de las dimensiones del cuestionario de regulación emocional, la identificación de emociones ($r = -0,149, p = 0,035$) (Figura 2).

Figura 2

Heatmap de las correlaciones de Pearson entre la variable de uso de videojuegos y las variables sociodemográficas, de regulación emocional y de afrontamiento de estrés



Discusión

Este trabajo tuvo como objetivo principal examinar la relación entre las variables sociodemográficas, las conductas adictivas (consumo de sustancias y uso de videojuegos), la regulación emocional, y el afrontamiento del estrés en población joven (de 18 a 30 años), así como analizar las relaciones entre dichas conductas y las variables sociodemográficas. Los resultados muestran, por un lado, la existencia de relaciones significativas entre distintas variables de consumo (alcohol, tabaco y cannabis), una mayor edad y el sexo masculino; y por otro lado se hallaron también relaciones significativas entre variables de consumo de alcohol (frecuencia de consumo y cantidad consumida de forma semanal), el afrontamiento del estrés y la regulación emocional, más concretamente, con la expresión de emociones positivas. En cuanto al uso de videojuegos se hallaron relaciones significativas con la edad, el sexo (mayor en hombres), y una relación (negativa) con la estrategia de regulación emocional de identificación de emociones.

El consumo de tabaco se vio relacionado de forma positiva con la edad, demostrando que cuanto mayores son los participantes del estudio, mayores son las cantidades semanales y frecuencias de consumo de tabaco, lo que se puede apreciar también en el consumo de cannabis. Esta relación puede ser explicada por varios factores, como por ejemplo, cuanto mayores son los individuos se puede asumir que tendrán una mejor economía, lo que les permitiría tener más recursos para gastar en las sustancias; por otro lado, es probable que las personas con mayor edad ya tengan un consumo más establecido (Allen et al., 2021), mientras que las personas de menor edad puede que simplemente estén experimentando con dichas sustancias (Brime et al., 2023), esto también puede estar causado por la disponibilidad y legalización de ciertas sustancias, como el cannabis, lo que influye en su adquisición y consumo, siendo las personas más mayores las que suelen tener más acceso y estar más dispuestas a consumir esta sustancia (Isorna et al., 2023). Sin embargo, esta relación no se

encuentra en el consumo de alcohol, lo que demuestra que tanto la cantidad como el consumo de esta sustancia es relativamente estable a lo largo de la juventud (OEDA, 2023)

En lo referente al sexo, se han observado relaciones significativas y de tipo positivo con las conductas de consumo (tabaco y cannabis), de tal manera que ser hombre se asoció a una mayor prevalencia y uso de estas sustancias. Esto puede estar explicado por una menor percepción de riesgo en cuanto al consumo por parte de los hombres (Montejano et al., 2022); también puede estar explicado por los roles sociales y las normas de género definidas socialmente, mediante las cuales el consumo de sustancias está más aceptado en los hombres (McHugh et al., 2018). No obstante, en lo relativo al consumo de alcohol, no se encontró ninguna relación significativa con el sexo, por lo que podemos concluir que el consumo tanto en hombres como en mujeres es similar.

En la relación obtenida entre el consumo de alcohol y el afrontamiento del estrés se puede apreciar que cuanto mayor es el consumo mejor es el afrontamiento, lo que se contrapone a la literatura previa. Esto podría significar que las personas hacen uso del consumo de alcohol como método facilitador para afrontar el estrés (March et al., 2023), aunque a largo plazo puede acarrear malas consecuencias o agravar la situación (Rodríguez et al., 2020). En distintos estudios se ha comprobado que el Trastorno por Consumo de Alcohol está relacionado con la alexitimia (la dificultad para identificar o expresar emociones) (Le Berre, 2019). Sin embargo, en los resultados obtenidos en este estudio se puede apreciar una relación positiva entre la expresión de emociones y el consumo de alcohol, lo que podría relacionarse con el uso del alcohol como una manera de facilitar dicha expresión emocional, así como las interacciones con los demás, actuando así el alcohol como un facilitador social para los individuos (Gutiérrez-Lara et al., 2022). Hay jóvenes cuya motivación para beber es la diversión que le aporta los efectos eufóricos y desinhibidores del alcohol, lo que les

permite liberar tensiones, relacionarse de forma más despreocupada con sus iguales y realizar acciones que en otros momentos no efectuarían (Hernández-Zambrano et al., 2023)

Por otro lado, los resultados relativos a la relación (negativa) entre el uso de videojuegos con la dimensión de identificación de emociones del cuestionario de regulación emocional demuestra que cuanto más uso hacen los jóvenes de los videojuegos, menor es su capacidad para identificar y comprender las propias emociones, lo que concuerda con estudios previos en los que los resultados muestran una asociación entre el uso de videojuegos y un uso adaptativo de las estrategias de regulación emocional (donde entra la identificación de emociones) (Chamarro, 2024). En un previo realizado por Estévez et al. (2017) se demostró que la regulación de las emociones es predictora de los comportamientos adictivos, como el uso de videojuegos; la falta de control emocional y la falta de claridad emocional (déficits en la identificación y expresión de emociones). Esto podría estar explicado por el aislamiento producido al realizar un uso excesivo de los videojuegos, lo que se refleja en menos oportunidades para relacionarse con los demás y desarrollar habilidades sociales, como el reconocimiento de emociones (Baldinelli, 2022).

En cambio, en cuanto al consumo de tabaco y cannabis, no se han hallado ninguna relación significativa con las variables de afrontamiento ni con las de regulación emocional. Otras investigaciones han mostrado asociaciones significativas entre tales variables (Cavalli et al., 2021; Ortiz, 2021). Es posible que las bajas prevalencias de consumo (tanto en cantidad como en frecuencia) puedan explicar estas diferencias en los resultados, ya que dificultan el hallazgo de relaciones significativas entre el consumo y las variables psicológicas. También podrían deberse a un sesgo de deseabilidad social, en el cual el individuo responde a los ítems de manera que se muestre una conducta lo más favorable posible para dar una buena imagen al investigador (Sáenz-Torres, 2020).

Los resultados obtenidos han de tenerse en cuenta contemplando diversas limitaciones. Al tratarse de un diseño transversal y no experimental, este estudio no permite realizar inferencias causales entre las variables del estudio. Este aspecto dificulta dirimir la direccionalidad y, por ello, se precisan estudios longitudinales. Otra limitación se relaciona con la sobrerrepresentación del sexo femenino en la muestra obtenida, ya que hay una gran mayoría de mujeres (64,36 %) participantes en el estudio frente a los hombres (35,64 %). Por último, también cabe señalar una limitación relacionada con la metodología de recogida de datos, ya que al usar un cuestionario autoadministrado podrían darse sesgos en las respuestas de los participantes (sesgos de recuerdo, sesgos de deseabilidad social, etc.), lo que se podría mejorar con medidas más objetivas.

Conclusiones

A pesar de las limitaciones, este estudio aporta datos sobre la importancia de la relación entre el consumo de sustancias (principalmente el alcohol), la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento de estrés, así como entre el uso de videojuegos con la identificación de emociones. Estos resultados resaltan la importancia de dirigir las acciones de prevención e intervención en la población joven a promover y fortalecer las habilidades emocionales, como la regulación emocional o el afrontamiento del estrés, como factor protector de las conductas adictivas (Bolívar et al., 2022).

Es muy importante llevar a cabo programas de prevención desde la edad infantil para poder proveer de estrategias a los niños y que eviten así el desarrollo de conductas adictivas en el periodo de la adultez joven. Un ejemplo de programa preventivo podría ser el Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional (Comas et al., 2002) para niños de 10 a 14 años, en el que se pretende desarrollar el autocontrol emocional como factor protector de conductas de riesgo (como las conductas adictivas).

Referencias

- Allen, J. P., Loeb, E. L., Narr, R. K., & Costello, M. A. (2021). Different factors predict adolescent substance use versus adult substance abuse: Lessons from a social-developmental approach. *Development and Psychopathology*, 33(3), 792-802. <https://doi.org/10.1017/S095457942000005X>
- Antuña, C., Vindel, A. C., Carballo, M. E., Basterretxea, J. J., & Díaz, F. J. R. (2023). La regulación emocional como factor transdiagnóstico de los trastornos emocionales. *Escritos de psicología*, 16(1), 44-52. <https://doi.org/10.24310/espiesepsi.v16i1.14771>
- Baldinelli, F. (2022). Efectos negativos de los videojuegos en línea en la mente humana. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(286).
- Beranuy, M., Machimbarrena, J. M., Vega-Osés, M. A., Carbonell, X., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & González-Cabrera, J. (2020). Spanish validation of the internet gaming disorder scale–short form (IGDS9-SF): Prevalence and relationship with online gambling and quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1562. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051562>
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2020). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive–behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(1), 50–61. <https://doi.org/10.1037/a0023421>
- Bolívar, M., Moreno, J. H., & Avendaño, B. L. (2022). Efecto de un programa de regulación emocional para adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. En I. Alejo & M. Cobo (Eds). *Investigación en psicología: aplicaciones e intervenciones II* (pp. 155-171). Universidad Católica de Colombia

- Bouzón, A., & Zych, I. (2023). Variables escolares y consumo de drogas en la adolescencia y adultez: un estudio retrospectivo. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 29(2), 177-184. <https://doi.org/10.5093/psed2023a11>
- Brime, B., & Villalbí, J. R. (2023). ¿Está disminuyendo el consumo de tabaco, alcohol y cannabis por los adolescentes?. *Adicciones*, 35(4), 383-386.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cavalli, J & Cservenka, A. (2021). Emotion Dysregulation Moderates the Association Between Stress and Problematic Cannabis Use. *Front Psychiatry*, 11, 597789. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.597789>
- Chamarro, A., Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., Cladellas, R., Griffiths, M. D., Gómez-Romero, M. J., & Limonero, J. T. (2024). Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation. *BMC Public Health*, 24(1), 326. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17860-z>
- Comas, R., Moreno, G. & Moreno, J. (2002). *Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*. Madrid: Asociación Deporte y Vida.
- Elam, K. K., Mun, C. J., Connell, A., & Ha, T. (2023). Coping strategies as mediating mechanisms between adolescent polysubstance use classes and adult alcohol and substance use disorders. *Addictive Behaviors*, 139, 107586. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107586>
- Estévez A, Jáuregui P, Sánchez-Marcos I, López-González H & Griffiths MD. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>

- Fernández, J. C. A. (2023). *El estrés y el consumo de la marihuana en jóvenes de una universidad privada de Lima Norte, 2022*. Universidad Privada del Norte.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), 992–1003.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Fuster, H.; Carbonell, X.; Pontes, H.M.; Griffiths, M.D. (2016). Spanish validation of the Internet Gaming Disorder-20 (IGD-20) Test. *Computers in Human Behavior*, *56*, 215–224. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.050>
- Garabito, S., García, F. E., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, *14*(1), 47-59.
<https://doi.org/10.21500/19002386.4560>
- Gripe, I. (2023). *Cannabis use in adolescence: studies of trends, correlates and adverse mental health consequences*. Karolinska Institutet (Swedencannabis).
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Gutiérrez-Lara, M., Alejo Osorio, M. L., & Benítez Islas, J. L. (2022). Percepción de los adolescentes mexicanos sobre el riesgo de consumo de alcohol. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *25*(1).
- Hernández-Zambrano, S. M., Carrillo-Algarra, A. J., Solano-Cruz, D., & Zamudio-Amaya, C. Y. (2023). Consumo colectivo de alcohol en jóvenes universitarios en Colombia: análisis desde una perspectiva etnográfica. *Index de Enfermería*, *32*(3).
<https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20236151>

- Horigian, V. E., Schmidt, R. D., & Feaster, D. J. (2021). Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during COVID-19. *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>
- Isorna, M., Pascual, F., Aso Pérez, E., & Arias, F. (2023). Impacto de la legalización del consumo recreativo del cannabis. *Adicciones*, 35(3), 349-376. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1694>
- Lara-Beltrán, M. (2019). Afrontamiento, afecto y tabaco en una muestra de adolescentes españoles. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 6(2), 9-14. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.2.1>
- Le Berre, A. P. (2019). Emotional processing and social cognition in alcohol use disorder. *Neuropsychology*, 33(6), 808. <https://doi.org/10.1037/neu0000572>
- López-Fernández, O., Romo, L., Kern, L., Rousseau, A., Lelonek-Kuleta, B., Chwaszcz, J., Männikkö, N., Rumpf, H-J., Bischof, A., Király, O., Gässler, A., Graziani, P., Kääriäinen, M., Landro, N., Zacarés, J., Chóliz, M., Dufour, M., Rochat, L., Zullino, D., ... Kuss, D. (2023). Problematic internet use among adults: A cross-cultural study in 15 countries. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3), 1027. <https://doi.org/10.3390/jcm12031027>
- Madoz-Gúrpide, A., Leira-Sanmartín, M., Ibañez-Cuadrado, Á., & Ochoa-Mangado, E. (2021). Incremento de la ingesta de alcohol y drogas como estrategia de afrontamiento en trabajadores hospitalarios durante el brote de COVID-19: estudio transversal. *Adicciones*, 35(2), 143-150. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47590>
- March, S. M., Díaz-Lammertyn, P., Genari-Dippert, M., & Damián-Gutierrez, D. P. (2023). Dificultades de regulación emocional y motivos de afrontamiento y mejora: Factores predictores relacionados con el uso de alcohol en estudiantes de sexto de secundaria. *Revista de Psicología (Santiago)*, 32(2), 31-43.

<http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2023.70120>

- Mena Moreno, T. (2022). *Regulación emocional e impulsividad en las adicciones comportamentales: implicaciones y eficacia de la gamificación como estrategia terapéutica*. Universidad de Barcelona.
- Méndez, J. H. M., Quiñones, D. E. A., & Quintero, L. S. M. (2022). Sinopsis sobre el desarrollo socioafectivo en la adultez joven: Retos para la investigación en el contexto colombiano. *Enfoques*, 3(2), 118-142.
- Mesa Regional de Cooperación Técnica sobre Competencias Transversales y Socioemocionales (MESACTS). (2020). *Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS. Resultados del proceso de validación psicométrica en seis países de América Latina*. Sexion 22 SAS.
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Annals of Psychology*, 37(1), 121-132. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Montejano, G. R., Pilatti, A., & Pautassi, R. M. (2022). Percepción de riesgo asociada al consumo de alcohol, tabaco y marihuana en estudiantes universitarios: diferencias en función del consumo y del sexo. *CES Psicología*, 15(3), 133-153. <https://doi.org/10.21615/cesp.6161>
- Navarrete, M. S., Adrian, C., & Bestachelet, V. C. (2022). Respondent-driven sampling: ventajas e inconvenientes de un método de muestreo. *Medwave*, 21(01).
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). (2022). *Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES)*. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_EDADES.pdf

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). (2023). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES)*.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Informe.pdf

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). (2022). *Informe sobre Trastornos Comportamentales 2022. Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES*.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_Trastornos_Comportamentales.pdf

Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366.

<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>

Ortiz Guzmán, D. L. (2021). *Estrés escolar, estrategias de afrontamiento y consumo de alcohol, tabaco y marihuana en adolescentes de secundaria*. Universidad Autónoma de Nuevo León.

Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2022). The effects of playing video games on stress, anxiety, depression, loneliness, and gaming disorder during the early stages of the COVID-19 pandemic: PRISMA systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(6), 334-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0252>

Pontes, H.M. & Griffiths, M.D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

Prieto Ursúa, M., Charro Baena, M. B., Caperos Montalbán, J. M., Meneses Falcón, C., & Uroz Olivares, J. (2020). Alcohol consumption in adolescents: The predictive role of

- drinking motives. *Psicothema*, 32(2), 189-196.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2019.263>
- Raciti, P. & Vivaldi, P. (2019). *RE-MESACTS. Escala para la evaluación de la regulación emocional en adolescentes de Argentina, Colombia, Paraguay y Uruguay. Validación psicométrica y resultados de la primera aplicación piloto*. Secretaría Técnica de la MESACTS.
- Rodríguez, L. M., Litt, D. M., & Stewart, S. H. (2020). Drinking to cope with the pandemic: The unique associations of COVID-19-related perceived threat and psychological distress to drinking behaviors in American men and women. *Addictive behaviors*, 110, 106532. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106532>
- Sáenz Torres, J. J. (2020). La deseabilidad social en las evaluaciones psicológicas online. *Social Innova Sciences*, 1(4), 53-61.
- Salmanzadeh, H., Ahmadi-Soleimani, S. M., Pachenari, N., Azadi, M., Halliwell, R. F., Rubino, T., & Azizi, H. (2020). Adolescent drug exposure: A review of evidence for the development of persistent changes in brain function. *Brain Research Bulletin*, 156, 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2020.01.007>
- Wang, G.Y., Simkute, D. & Griskova-Bulanova, I. (2023). Neurobiological Link between Stress and Gaming: A Scoping Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), 3113. <https://doi.org/10.3390/jcm12093113>
- Weidberg, S., González-Roz, A., Castaño, Y., & Secades-Villa, R. (2023). Emotion dysregulation in relation to cannabis use and mental health among young adults. *Addictive behaviors*, 144, 107757. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107757>
- Weiss, N. H., Kiefer, R., Goncharenko, S., Raudales, A. M., Forkus, S. R., Schick, M. R., & Contractor, A. A. (2022). Emotion regulation and substance use: a meta-analysis.

Drug and Alcohol Dependence, 230, 109131.

<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131>

Yépez, P. A. V., & Enríquez-Anaya, R. J. (2021). Motivos para el consumo de tabaco y su relación con la respuesta afectiva y la autoeficacia en profesionales de la salud.

Revista Científica Retos de la Ciencia, 5(11), 36-43.