

Oversharing: Adictos a compartirlo todo

Consecuencias psicológicas de la
adicción a las Redes Sociales en España

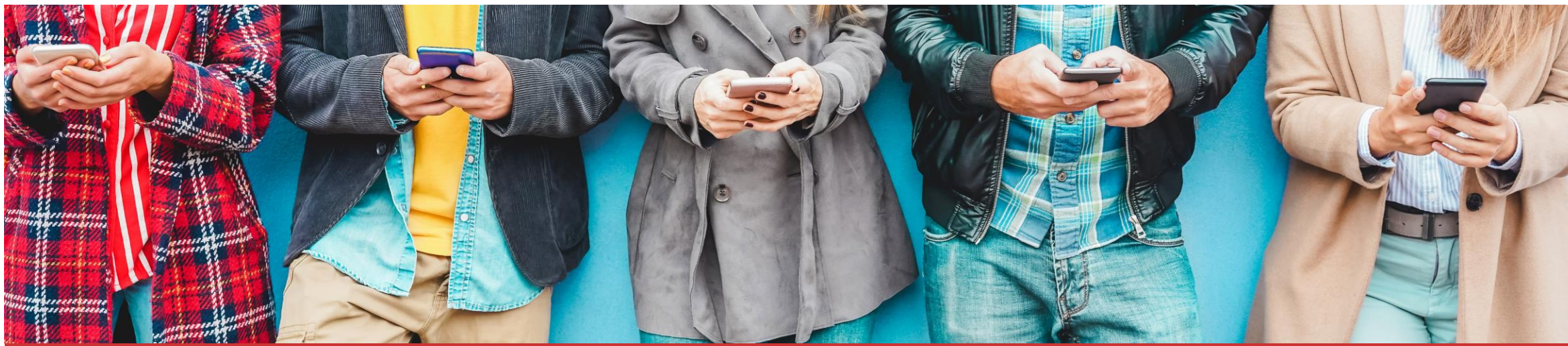
Madrid, 10 de diciembre de 2024



linea directa

Seguro de Salud

 #StopOversharing



Índice

- 01.** Por qué este estudio
- 02.** Autores del estudio
- 03.** Metodología
- 04.** Principales conclusiones
- 05.** Contexto
- 06.** Cómo se comportan los españoles en las RRSS
- 07.** Cómo afecta este uso de las RRSS a la salud mental
- 08.** Conclusiones
- 09.** Consejos para prevenir la adicción a las RRSS

01.



Por qué este estudio



linea directa
Seguro de Salud

El Oversharing:

“La sobreexposición de información personal en internet. En particular en las Redes Sociales a través de los perfiles de los usuarios”

AEDP (Agencia Española de Protección de Datos)



01.

Por qué este estudio



Los problemas de salud mental han crecido en los últimos años. Según la OMS, **450M de personas** en todo el mundo **se ven afectadas por un problema de salud mental** que dificulta gravemente su vida.



Queremos saber cómo influye el tiempo de uso de los teléfonos móviles y el **mal uso** de las **Redes Sociales** en la salud mental de las personas, y en especial la de los más jóvenes (Generación Z).



Queremos conocer **cuáles** son las **variables** que determinan un **mal uso** de las Redes Sociales y **cuáles son** **determinantes para la adicción** a las plataformas.



Queremos aportar, de la mano de expertos, **consejos de prevención** que cuiden la salud mental de las personas y **traten de evitar la adicción** a estas plataformas **desde la preadolescencia**.

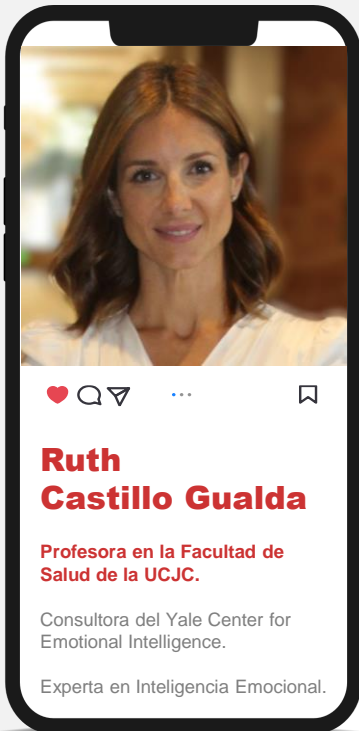
02.

Autores del estudio



linea directa
Seguro de Salud

02. Autores del estudio



Ruth Castillo Gualda es **Doctora en Psicología**, experta en Psicología educativa y en Inteligencia Emocional. **Profesora Titular en la Universidad Camilo José Cela.** Directora de Diseño Académico en el Vicerrectorado de Planificación de esta misma universidad. **Consultora Senior y miembro del equipo investigador** del Yale Center for Emotional Intelligence, **Yale University (EEUU)**. Desde 2010 colabora con este centro de referencia internacional como miembro de proyectos internacionales.

Fue contratada como investigadora postdoctoral en el Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Madrid. **Co-autora de más de 50 publicaciones científicas** en revistas de reconocido prestigio internacional y co-autora de dos libros académicos. Cuenta con **dos sexenios de investigación CNEAI (ANECA)**. Las líneas principales de investigación se han centrado en aportar evidencia científica sobre la efectividad de la educación emocional, así como, el impacto de la promoción de la salud física y mental, especialmente en población infanto-juvenil.



Juan Ramos Cejudo es **Doctor en Psicología**, con especialidad en Psicología Clínica y de la Salud y Máster en Intervención en la Ansiedad y el Estrés. **Profesor Contratado doctor de la Universidad Camilo José Cela y Director del Laboratorio** de Psicología de esta misma universidad. Asimismo, cuenta con una amplia trayectoria internacional, siendo desde el 2014 **Visiting Scholar** de la **Stanford University (California)** y en 2015 de la **Nagoya University (Japón)**.

Presenta una amplia experiencia investigadora, participando y dirigiendo proyectos de investigación competitivos. Autor de **más de 30 publicaciones en revistas de impacto internacional** y **co-director** del Grupo de Investigación consolidado Diferencias Individuales en Cognición, Emoción y Regulación Emocional (**MindLab**). Cuenta con **dos sexenios de investigación CNEAI (ANECA)**. En el ámbito clínico, es CEO de la Clínica Mind Group, en Madrid.

03.

Metodología



línea directa

Seguro de Salud

03.

Metodología

1.700 encuestas realizadas



FECHAS TRABAJO DE CAMPO

Del 18 al 25 de octubre de 2024.



MUESTRA

- 1.700 entrevistas.
- Distribución aporporcional con cuotas por género, edad y CCAA.
- Error muestral: +/- 2,37% con un nivel de confianza del 95%.



PERFIL ENTREVISTADO

- Hombres y mujeres de 16 a 75 años.
- Personas que disponen de teléfono móvil personal con acceso a internet y correo electrónico, es decir, un teléfono inteligente o smartphone.
- Población internauta que cumpla el perfil objeto de estudio con una muestra representativa que permite extraer resultados con rigor a nivel nacional y por CCAA.

03.

Metodología

El primer estudio
en España que mide

**tiempo de
uso real**

a través de los
ajustes



03.

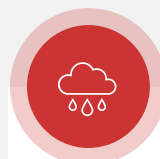
Metodología

Instrumentos científicamente validados y utilizados a nivel mundial en el ámbito de la psicología y salud mental que se han utilizado en este estudio



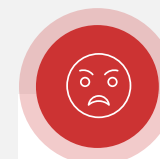
SNAddS-6S

Escala de adicción a redes sociales.



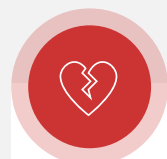
PROMIS

Evaluación de síntomas clínicos de ansiedad y depresión.



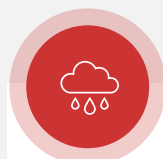
DAR II

Evaluación de las dimensiones de la ira.



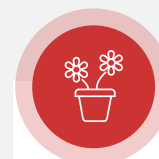
DAQ

Evaluación de agresividad.



CERQ

Evaluación de estrategias de manejo emocional.



WHO 5

Escala de bienestar.



INCOM-E

Escala de comparación social.



04.

Principales conclusiones



linea directa
Seguro de Salud

04.1.

Principales conclusiones

6h/día

enganchados a los teléfonos móviles.
Gen Z: 7h y 24%: + 8h.

De estas, se pasan **4 horas** en las RRSS.

Se comportan como *influencers*:

51%

tiene perfil público

y **2,7 millones** de españoles tienen **+2.000 seguidores** en las plataformas.

+40%

usa filtros para **eliminar imperfecciones**

Perfectos y con vidas idealizadas: **64% de las personas** muestra **sólo felicidad** en sus publicaciones.

43%

Adicción al **oversharing**

Ser *influencer* engancha: El **43%** de la adicción a las redes sociales se relaciona con el "oversharing"

55%

Ansiedad

La adicción a las RRSS se relaciona con el **55%** de los síntomas de ansiedad, el **52%** de los de depresión y el **48%** de los comportamientos agresivos. Afecta más a las mujeres.

El **30%**

del **oversharing**

Se relaciona con la **incapacidad para regular las emociones.**

Dependencia RRSS > incapacidad para manejar emociones

Sentir nervios y la **agresividad** contra alguien son dos emociones que influyen en el **30%** de la **adicción** a estas plataformas.

Generación Z

Son **más adictos** y tienen más síntomas emocionales, recurren más a las RRSS para **aliviar sus problemas** (41% vs. 23%) y **reciben más comentarios ofensivos** (55% vs 40%).

05.

Contexto



línea directa

Seguro de Salud

05.1.

El Impacto de las redes sociales: ¿Cómo están transformando la sociedad?

12 años

A esa edad, +70% de los niños españoles posee su propio móvil y a los 15 años, casi el 95%.

80%
a diario

El 80% de los españoles que usa Internet se conectó de manera diaria en 2023.

86%
usuarios

El 86% de los usuarios de Internet en España, con edades entre los 12 y 74 años, utilizan RRSS.

53%
mujeres

Las mujeres usan las redes sociales más que los hombres.

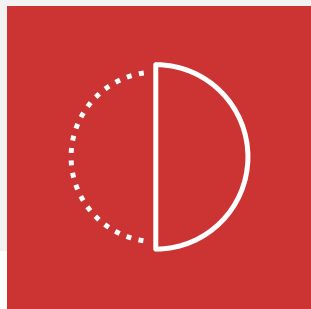


43 Millones

De usuarios de RRSS se espera que haya en España en 2025.

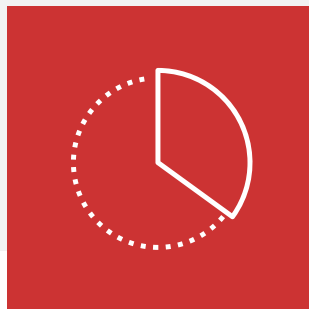
05.2.

redes sociales ¿una amenaza invisible para el bienestar personal?



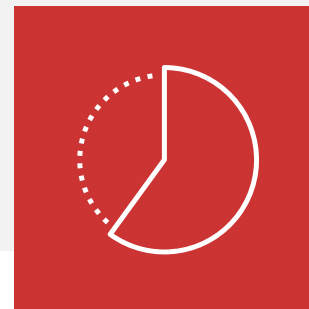
50%

de los problemas de salud mental en adultos comienza antes de los 14 años y el 75% antes de los 18.



34%

de la población en España padece algún trastorno emocional, el más frecuente: ansiedad.



63%

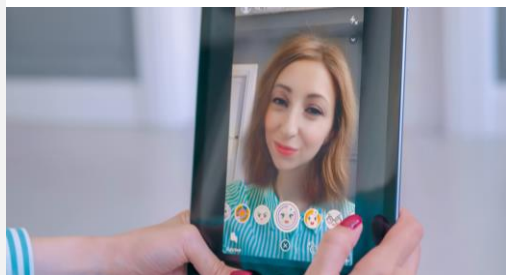
de los españoles entre 19 y 36 años culpa a las redes del aumento de la ansiedad y el estrés.



05.2.

Los Gobiernos empiezan a tomar medidas

El uso excesivo de las redes sociales supone un riesgo para la salud mental de los jóvenes y varios países ya han anunciado que tomarán medidas al respecto:



TikTok

ha anunciado recientemente que va a **restringir** algunos **filtros de belleza** para los menores de 18 años.



Australia

prepara un proyecto de ley con el objetivo **de prohibir las redes sociales a los menores de 16 años.**



Reino Unido

valora prohibir el uso de RRSS a **menores de 16 años** para reforzar la seguridad online de los jóvenes.

El estado de Florida (EEUU)

Pondrá en vigor, a partir del 1 de enero de 2025, una ley por la que **redes sociales** como Instagram, X o TikTok **estarán obligadas a cancelar las cuentas de los menores de 14 a 16 años** que no tengan la autorización de sus padres.

06.

Cómo se comportan los españoles en las RRSS



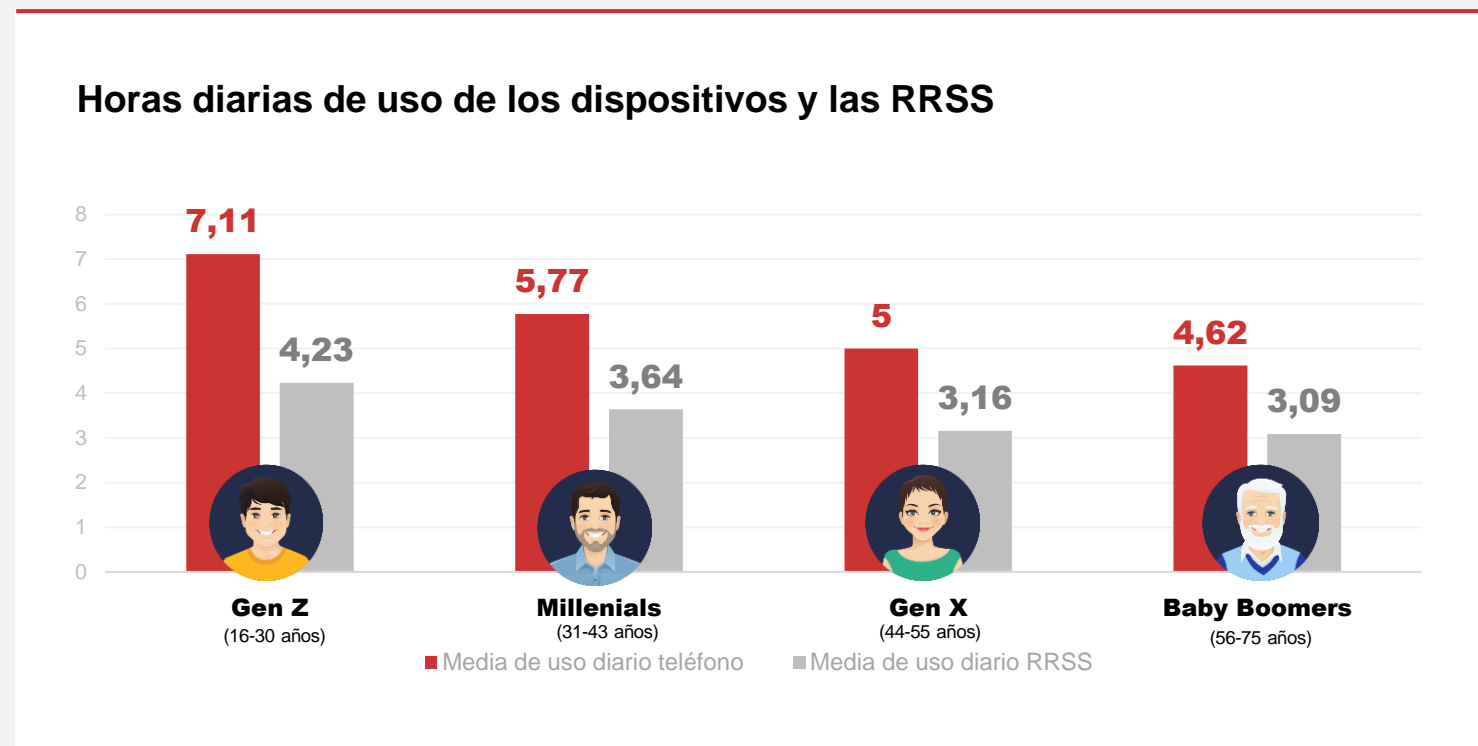
línea directa

Seguro de Salud

06.1.

¿Cuánto tiempo pasamos enganchados al móvil y las RRSS?

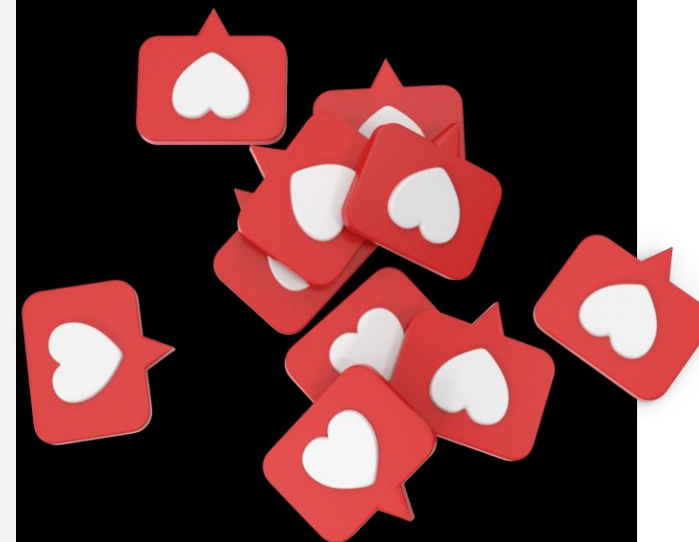
Estamos casi 6 horas al día conectados al móvil, cifra que se eleva hasta las 7 horas en el caso de la **Generación Z**.



La Generación Z dedica más de

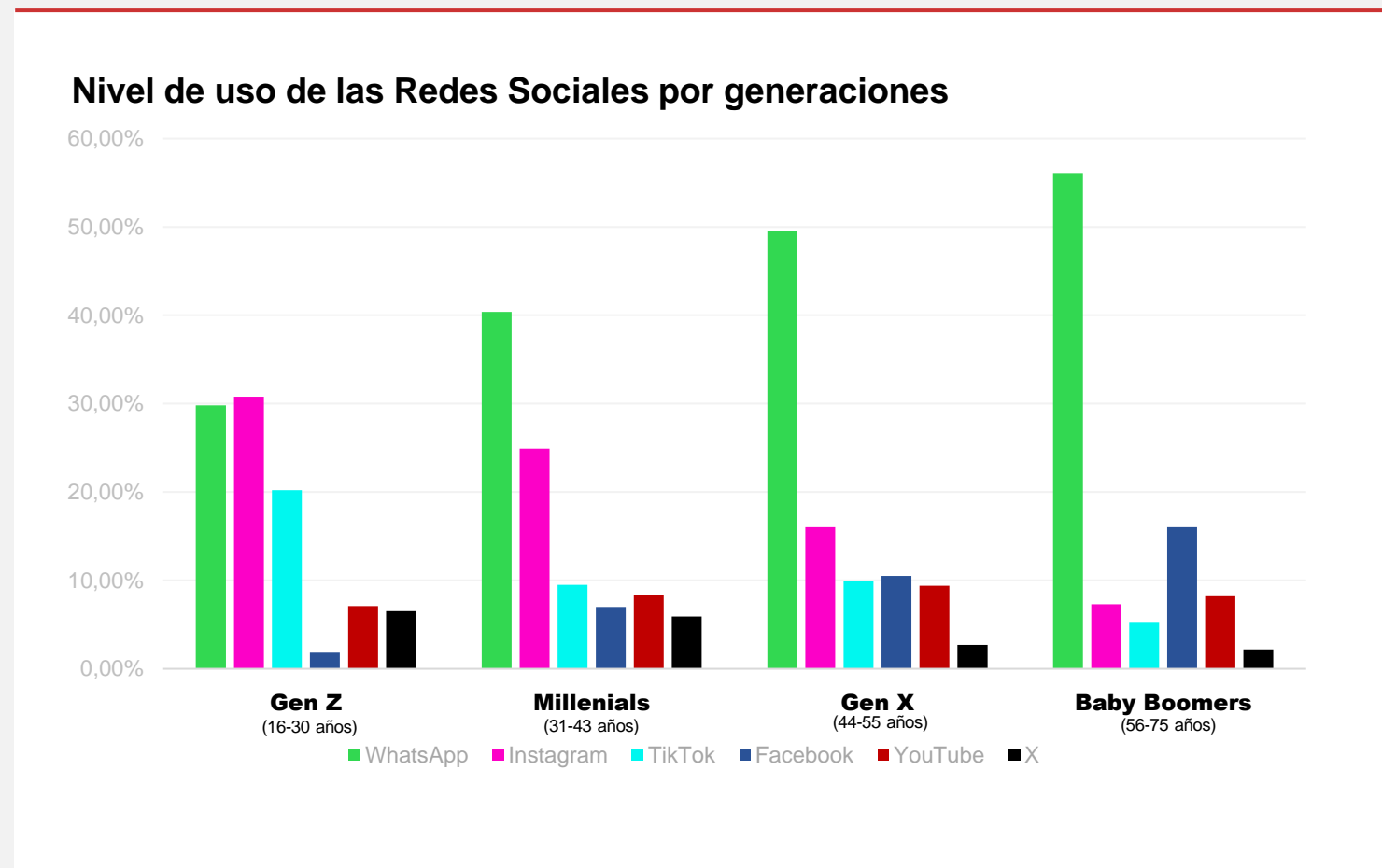
4h diarias

a las Redes Sociales



06.2.

¿Qué RRSS prefiere cada generación?



Las favoritas de los:

Boomers

(56-75 años)



Millennials

(31-43 años)



Gen Z

(16-30 años)



06.3.

¿Cómo somos en las redes sociales? Nos comportamos como influencers

La Generación Z, más seguidores pero más privacidad.

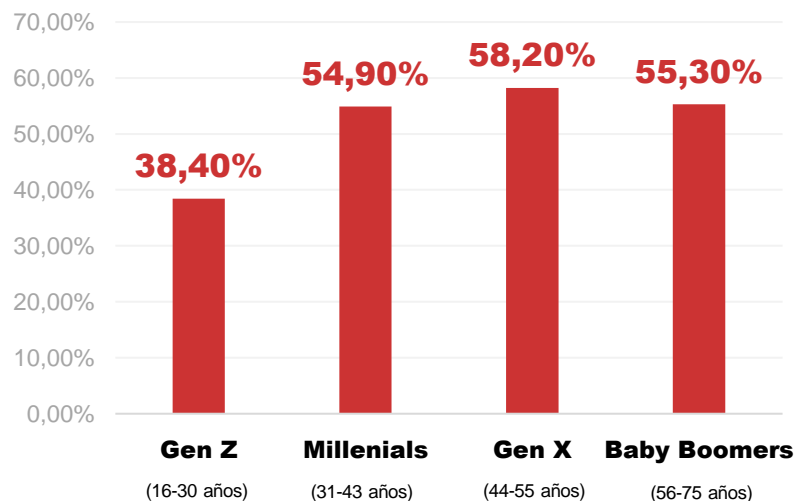
2,7 Millones

tiene **+2.000**
seguidores



- No tengo amigos seguidores
- Entre 1 y 499
- Entre 500 y 1.999
- Más de 2.000

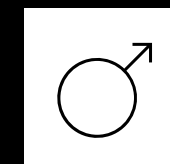
Usuarios con perfil público por generaciones



El

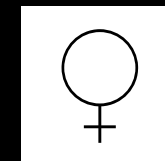
51%

de los usuarios
cuenta con **perfil público** en RRSS



59%
Hombres

44%
Mujeres



06.4.

¿Qué compartimos en las redes sociales?

6,5 millones de usuarios en España reconocen compartir aspectos íntimos de su vida. El oversharing, una de las motivaciones a la hora de compartir.



¿Qué?

La preferencia de los usuarios en torno a las fotos que suben a las plataformas:

- **Lugares** en los que estoy (42%).
- **Aficiones** o temas de interés (38%).
- **Selfies** (35%).
- Con **amigos** (24%)



¿Cuánto?

La frecuencia de publicaciones de fotografías:

- El **40% lo hace de forma ocasional** para compartir fotos de viajes o planes importantes.
- **6,5 millones** comparten los aspectos más íntimos de su vida; 16% de manera frecuente y muy frecuentemente.



¿Por qué?

Las 3 motivaciones que animan a la sociedad a compartir:

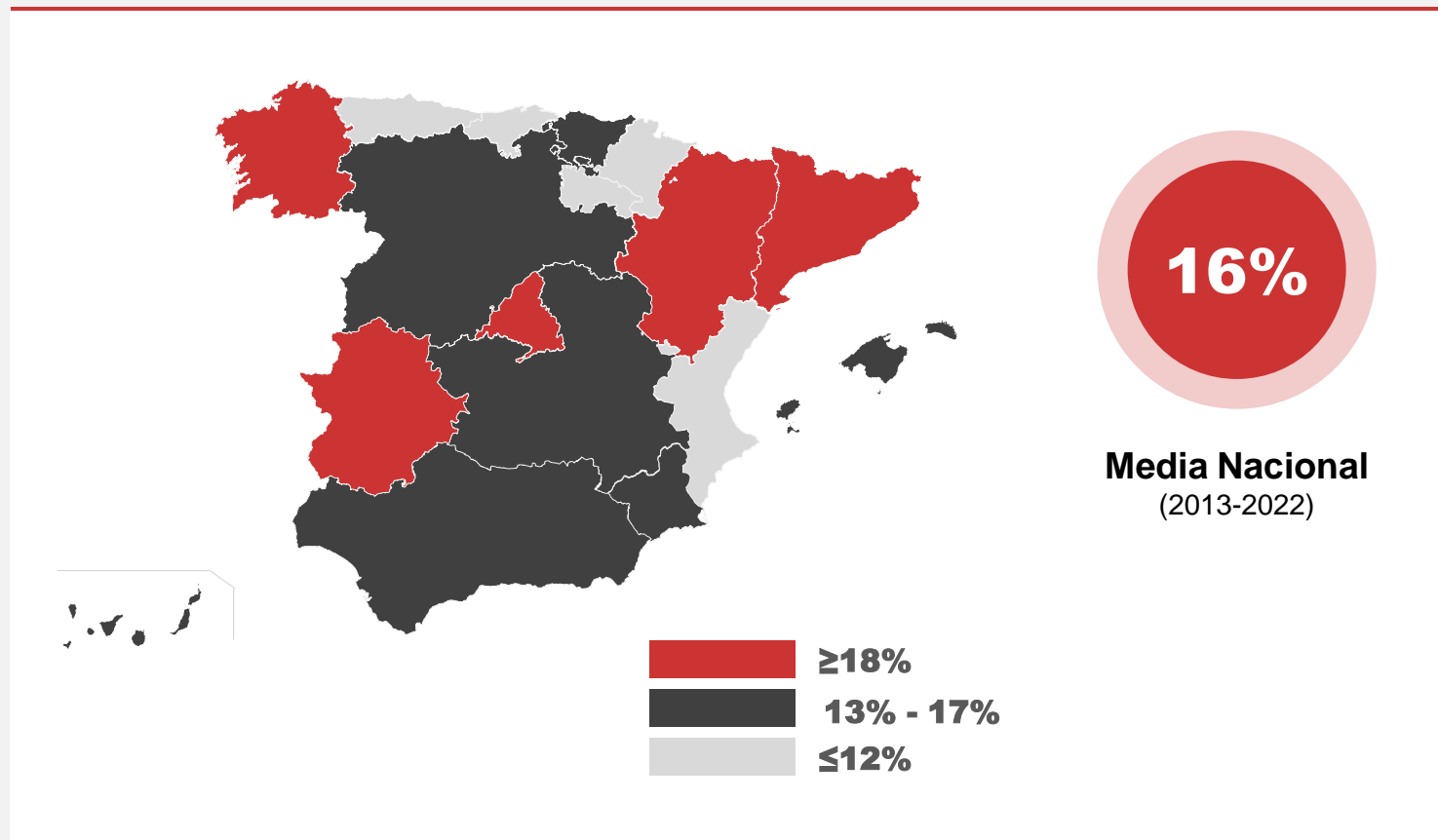
- **Oversharing**, mostrar la vida en RRSS: dónde estoy, mi status o entorno social.
- Expresar **opiniones** o conocimientos.
- Generar **reacciones** (likes).

El
56%
de los usuarios
españoles sube
fotos a sus RRSS
como Instagram o
Facebook.



06.5.

Porcentaje de españoles que publican fotografías en sus redes sociales frecuente o muy frecuentemente



**Extremadura,
Aragón, Com.
Madrid,
Galicia y
Cataluña**

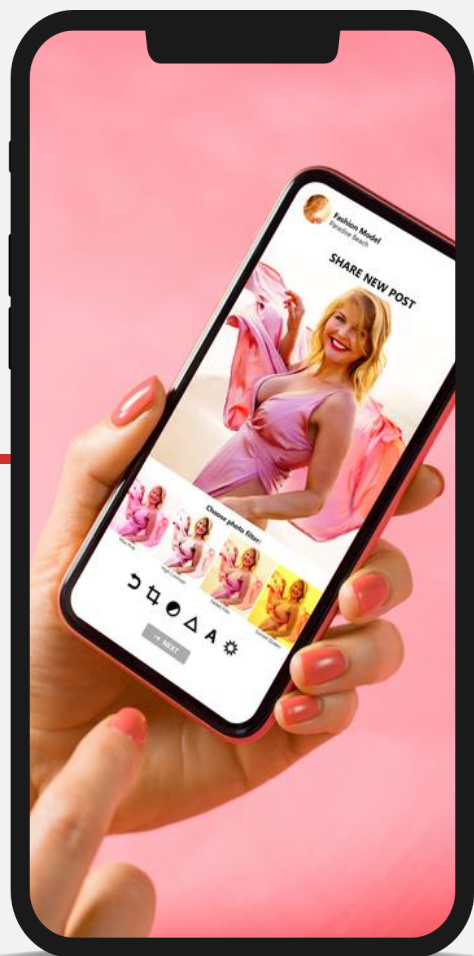
Mayor porcentaje de población que publica frecuente o muy frecuentemente

**Navarra,
Asturias y
Comunidad
Valenciana**

Menor porcentaje de población que publica frecuente o muy frecuentemente

06.6.

¿Cómo aparentamos ser? Proyectamos vidas ideales y sin imperfecciones



Uso de filtros

4 de cada 10

usuarios españoles de las RRSS hacen uso de los filtros para eliminar imperfecciones.



17%

lo hace de manera frecuente o muy frecuente.

Estados de ánimo predominante en las publicaciones



07.

Cómo afecta este uso de las RRSS a la salud mental



linea directa
Seguro de Salud

07.1

La adicción a las rrss: Un camino directo a los problemas de salud mental

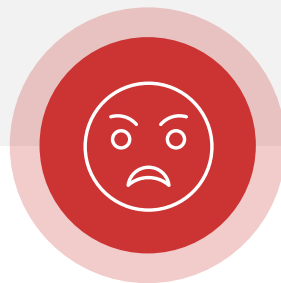


**Ansiedad y
depresión**

55%

de los síntomas clínicos
de ansiedad
y el 52% de los síntomas
de depresión

en España están relacionados con la
adicción a las Redes Sociales



**Ira y agresión
relacional
(comportamiento hiriente)**

48%

de los casos de
agresión relacional
(comportamiento hiriente)

también están relacionados
a esta adicción

Tanto en hombres como en mujeres

“

**Dime de qué
presumes y te
diré de qué
careces**

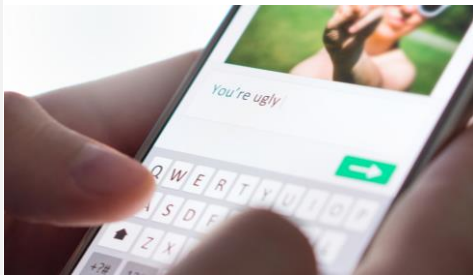
”

Paradójicamente,
quiénes pasan más tiempo
en las Redes Sociales,
compartiendo y mostrando
una vida perfecta, **son las
que se enfrentan a
mayores problemas de
salud mental.**

07.2.

Los usuarios proyectan sus frustraciones en las Redes Sociales

Odio en las Redes Sociales



El **40%** de los usuarios ha recibido, en algún momento, comentarios ofensivos en sus publicaciones.

Los usuarios proyectan sus frustraciones



Las personas con menos capacidad para manejar sus emociones se vuelven más adictas a las redes sociales. De hecho, sentir nervios y la agresividad contra alguien son dos emociones que influyen en el **30%** de la adicción a estas plataformas.

Ira y agresividad



Factores como el tiempo de uso de las Redes Sociales, el número de seguidores, el empleo de filtros para corregir imperfecciones y las comparaciones con otros están detrás del **20%** de los niveles de ira y agresividad en los usuarios.

Sentir nervios y la agresividad contra alguien son dos emociones que influyen en el

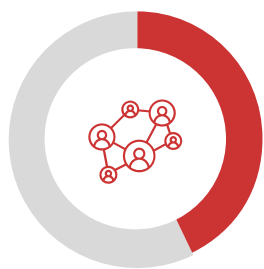
30%

de la adicción a estas plataformas.



07.3.

El oversharing es la principal causa de adicción a estas plataformas



43%

de la adicción a las Redes Sociales se relaciona con el "oversharing".



26%

de la adicción a las RRSS se relaciona también con el constante deseo de comparación.



El Over_sharing:

Compartir sin control aspectos íntimos de nuestra vida en Redes Sociales



07.4.

Quiénes no logran manejar sus emociones, los más vulnerables al oversharing



El **30%**
del oversharing

se relaciona con la incapacidad para regular las emociones.



23%
de los usuarios de redes sociales

afirman utilizar estas plataformas para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y/o depresión.



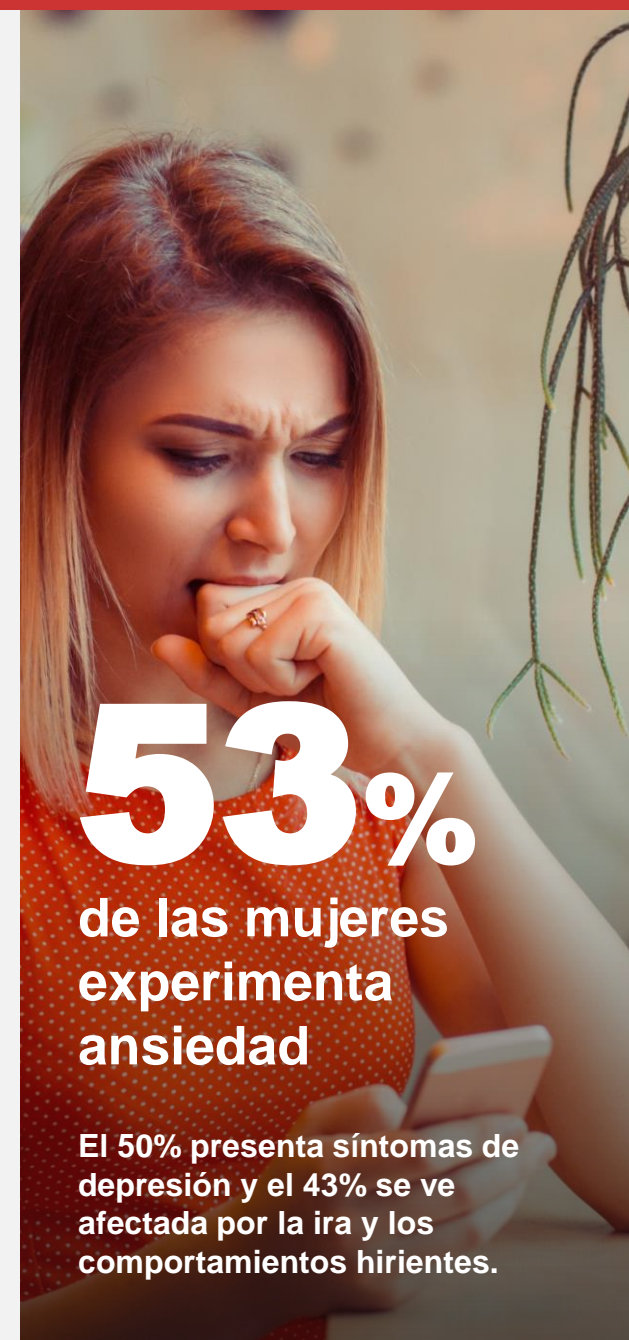
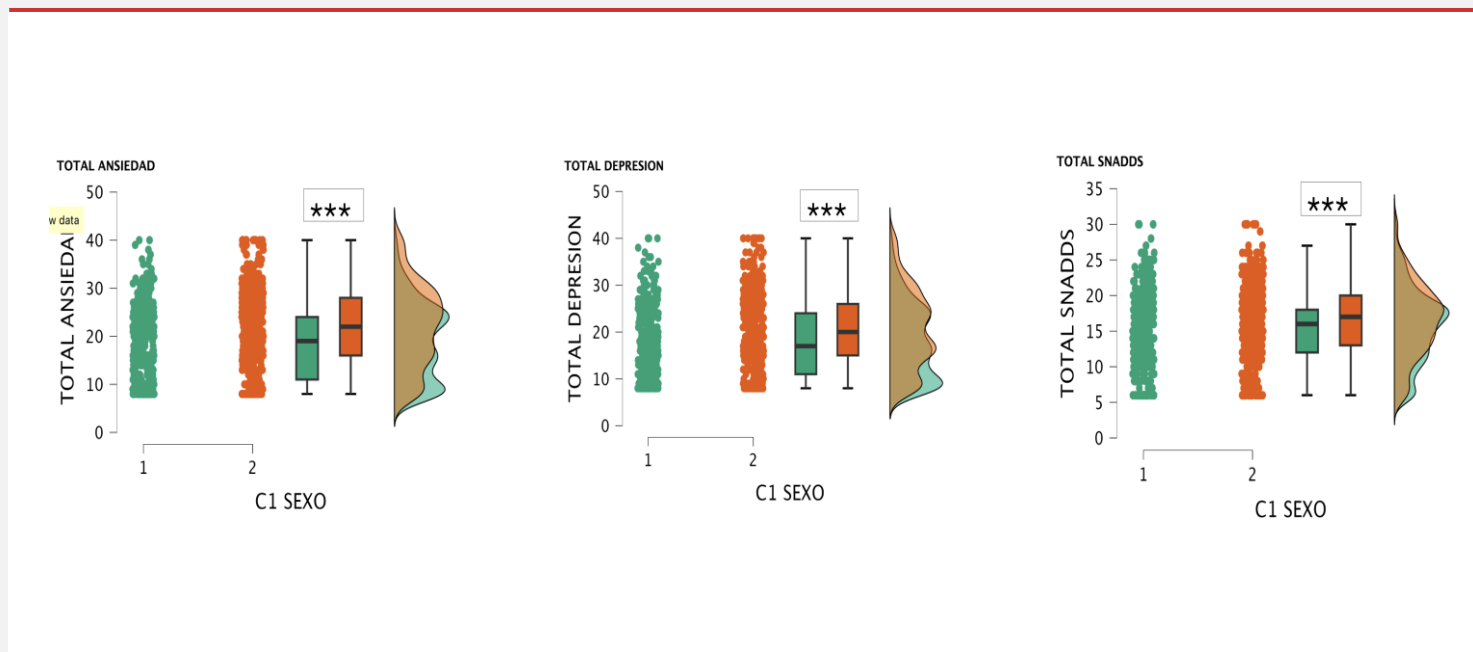
El tiempo de uso influye en un **20%**

de los síntomas de ansiedad, depresión e ira porque usamos las RRSS como estrategia inefectiva de manejo emocional.

07.5. Significativas diferencias de género

Las mujeres, más vulnerables a la adicción a las Redes Sociales y sus consecuencias.

Ellas dedican más tiempo a estas plataformas y presentan niveles más altos de adicción que los hombres. Además, experimentan mayores índices de ansiedad y depresión.



53%

de las mujeres
experimenta
ansiedad

El 50% presenta síntomas de
depresión y el 43% se ve
afectada por la ira y los
comportamientos hirientes.

07.6.

Foco en la Generación Z



Tienen el récord de horas en tiempo de uso del teléfono

El 24%

de los jóvenes españoles de entre 16 y 30 años reporta un tiempo de **uso real de sus dispositivos móviles de 8 horas diarias.**

Además, el 42% admite haber pasado más tiempo del previsto en plataformas como Instagram o TikTok.



Recurren más a las RRSS para aliviar sus problemas de salud mental

23% vs 41%

El 23% de los usuarios reconoce haber recurrido a ellas para aliviar sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia o depresión.

Este porcentaje asciende a un 41% entre los jóvenes de la Generación Z (16-30 años).

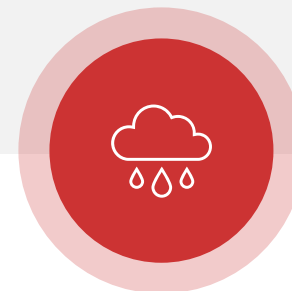


Reciben más comentarios ofensivos en las plataformas

30% vs 55%

El 30% de los usuarios de redes sociales han recibido en algún momento comentarios ofensivos en sus publicaciones.

Este dato se eleva al 55% entre la Gen Z.



Más adictos y más síntomas emocionales como ansiedad o depresión

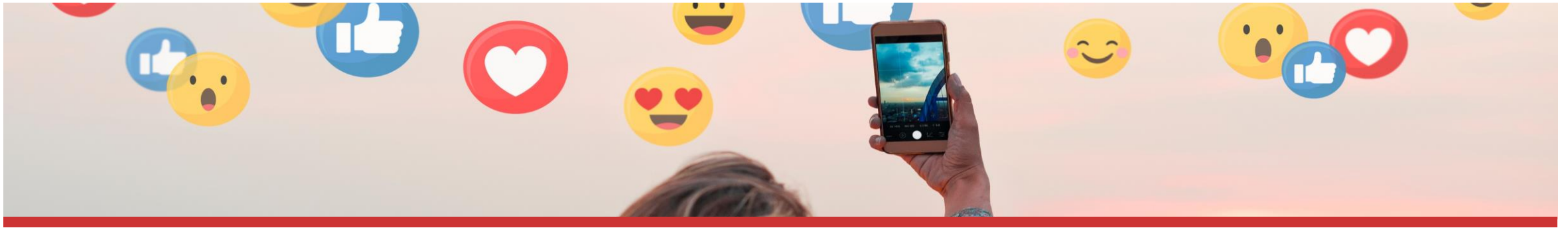
Existen diferencias muy significativas en compararme con los demás, en adicción a RRSS y en síntomas de ansiedad, depresión e ira.

08.

Conclusiones



linea directa
Seguro de Salud



01

El uso del teléfono móvil alcanza casi **6 horas diarias**, **7** en el caso de la **Generación Z**, de las que **más de 4 horas** son exclusivamente para **RRSS**.

02

Se comportan como influencers: 51% de usuarios de RRSS tienen públicos sus perfiles, 2,7 millones de personas tienen más de 2.000 seguidores y muestran una vida perfecta: casi 4 de cada 10 utilizan filtros para eliminar imperfecciones y un **64% muestra siempre felicidad en sus posts**.

03

Ser influencer engancha. El **43% de la adicción** a estas plataformas se relaciona con la necesidad de compartir sin control aspectos de la vida privada, lo que se conoce como **oversharing**.

04

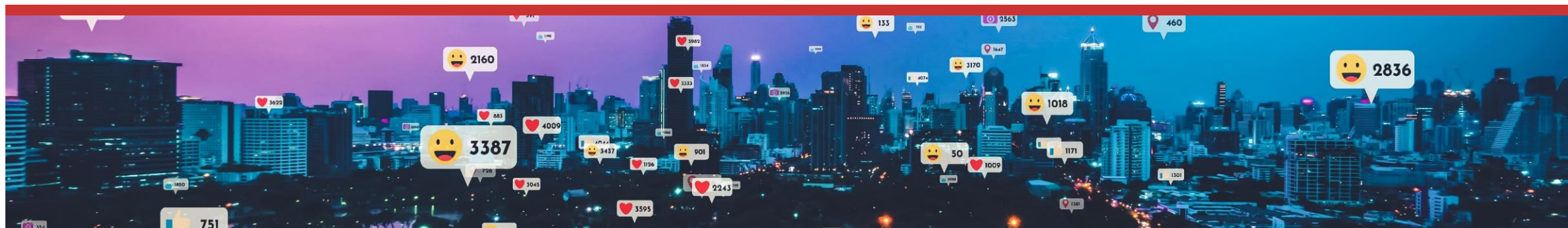
Paradójicamente, quienes pasan más tiempo posteando y mostrando una vida perfecta son quienes se enfrentan a mayores problemas de salud mental: **la adicción a las RRSS se relaciona con el 55% de los síntomas clínicos de ansiedad**, el **52% de los de depresión** y el **48% de los comportamientos agresivos** en España. Esto afecta en mayor medida a las mujeres.

05 Quienes no logran gestionar sus emociones son los más vulnerables al oversharing. El 30% del oversharing se relaciona con la incapacidad para manejar las emociones.

06 Las RRSS se han convertido en el mejor escaparate de las frustraciones, lo que lleva a proyectar estas emociones hacia otros usuarios en las plataformas. En este contexto, sentir nervios y la agresividad contra alguien son dos emociones que influyen en el 30% de la adicción a estas plataformas.

07 Las pantallas son una estrategia dañina: El tiempo de uso influye en un 20% de los síntomas de ansiedad, depresión e ira, porque usamos las RRSS como estrategia inefectiva de manejo emocional.

08 La Gen Z (de 16 a 30 años), la generación más perjudicada: más adicta y presenta más síntomas emocionales como ansiedad o depresión, recurre más a las RRSS para aliviar sus problemas emocionales (41% frente al 23%) y recibe más comentarios ofensivos (55% frente al 40%).



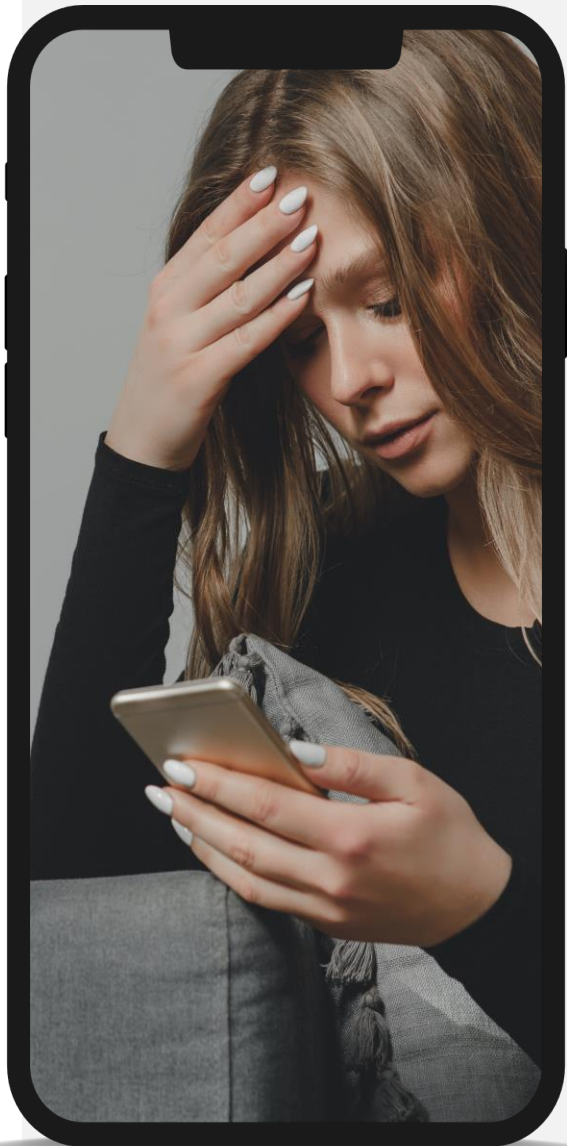
09.

Consejos para prevenir la adicción a las RRSS



linea directa

Seguro de Salud



01

Evitar la dependencia desde la infancia, interactuar con una comunidad conocida priorizando, además, el contacto directo.

Fomentar el uso de pantallas como respuesta a emociones negativas crea un hábito que se convierte en adictivo y perjudicial a medida que uno crece. Es importante evitar esta dependencia. Además, las redes sociales fomentan comparaciones con realidades ajenas, lo que puede causar insatisfacción. Es importante optar también por situaciones sociales que no dependan de dispositivos electrónicos.

02

Antes de entrar en RRSS, chequear las emociones y reconocer cuando las redes son un problema.

La tristeza o la rabia pueden influir en la forma en que se interpreta lo que se ve. Además, si las RRSS te hacen llegar tarde, te alejan de tus responsabilidades o te provocan malestar, es hora de reflexionar si te están afectando negativamente.

03

Desactivar las notificaciones y establecer límites en los tiempos de uso.

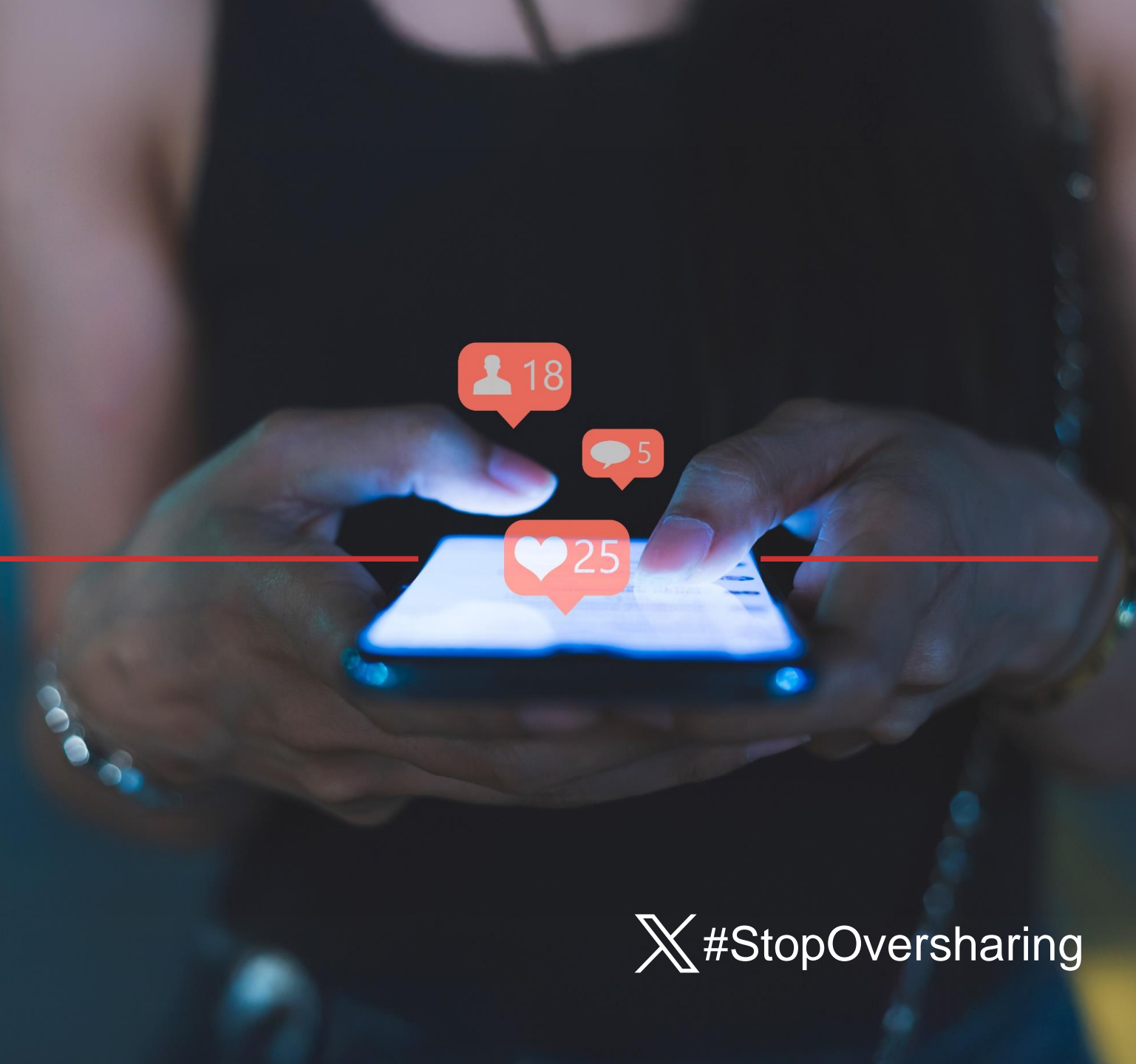
Evita que las Redes Sociales interfieran en tu vida. Cuando estés con los demás, no te aisles a causa del móvil y definir los tiempos de uso con tu entorno. La responsabilidad debe ser compartida para un cambio real.

Muchas gracias

Madrid, 10 de diciembre de 2024



linea directa
Seguro de Salud



X #StopOversharing