

## Oversharing: cómo el abuso de redes sociales se relaciona con ansiedad, depresión e ira

- Uno de cada cinco gallegos dice que publica frecuente o muy frecuentemente fotografías en redes sociales. El 63 % solo muestra momentos felices y un 23 % usa filtros para retocar las imágenes



Ansiedad Redes Sociales Internet

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/reto-digital/2024/12/19/oversharing-abuso-redes-sociales-relaciona-ansie...>

Tamara Montero

Viernes, 20 diciembre 2024

Uno de cada cinco gallegos dice que publica frecuente o muy frecuentemente fotografías en redes sociales. El 63 % solo muestra momentos felices y un 23 % usa filtros para retocar las imágenes

¿Influye el uso de las redes sociales en la salud mental? Sí, y de hecho, el 55 % de los síntomas de ansiedad y el 52 % de los que tienen que ver con la depresión se relacionan con un uso intensivo de estas plataformas. La línea cada vez más difusa entre intimidad y espacio público ha generado el fenómeno del **oversharing**, que no es más que **compartir sin control aspectos de la vida privada en Internet**, fenómeno que tiene relación directa con emociones como la agresividad.

Ese es uno de los aspectos innovadores del estudio *Oversharing: Adictos a compartirlo todo. Consecuencias psicológicas de la adicción a las redes sociales en España*, elaborado por el Seguro de Salud de Línea Directa a partir de los resultados de 1.700 encuestas realizadas en toda España en las que se ha medido el **tiempo de uso real del teléfono y de las redes sociales** de los encuestados. También se han utilizado instrumentos psicométricos validados y utilizados a nivel mundial en el ámbito de la psicología y salud mental.

Ruth Castillo-Gualda, es, junto a Juan Ramos-Cejudo, la autora de un informe que relaciona la **adicción** a las redes sociales con comportamientos agresivos con los demás. «Tradicionalmente, la

relación que se establecía entre el uso de redes sociales y la soledad no deseada, la depresión y la ansiedad era bastante documentada», explica la experta en inteligencia emocional.

En esta investigación se ha incluido la variable de la ira, entendida como experimentar emociones como frustración, enojo, enfado y agresividad relacional (esa sensación de pagarla con las personas que están cerca), y se ha evaluado en qué medida las personas que reportaban tener mayores niveles de ira o agresividad abusaban o tenían un tiempo mayor de **uso de redes sociales**.

«Los resultados nos han ayudado a confirmar un efecto de causalidad. La **adicción** a las redes sociales explicaría unas mayores conductas agresivas y mayores manifestaciones de ira y de agresividad relacional, pero porque me comparo con los demás y porque uso filtros para retocar imperfecciones», explica la experta.

Es decir, funcionan os variables: la comparación social y el querer imposter una vida que en realidad no se tiene. Esta segunda variable, además, genera «mucha discrepancia entre lo que mostramos y lo que realmente sentimos» y cuanto más discrepancia, mayor frustración experimenta una persona y mayor estrés.

El estudio apunta a que el 17 % de las personas utiliza filtros para retocar imperfecciones, lo que denota «que muchas veces no estamos contentos o pretendemos una aprobación continua de nuestras publicaciones que nos lleva a esa presión por igualarnos constantemente con lo que vemos, con fotografías que muchas veces están retocadas y corresponden a una realidad idealizada de nosotros mismos».

En Galicia, el 23 % de las personas que han participado en el estudio dicen utilizar este tipo de filtros para disimular imperfecciones, por encima de la media estatal. La comunidad también está a la cabeza en lo que a compartir la vida se refiere: uno de cada cinco dice publicar frecuente o muy frecuentemente imágenes en redes sociales y el 63 % solo muestra la cara feliz de su vida en sus publicaciones.

Estar enganchados a las redes todo el día lleva a los usuarios a compartir más información de lo habitual, sin ser conscientes de que esa sobreexposición tiene consecuencias negativas en su salud mental. Esto ha traído consigo una exposición demasiado detallada de la vida personal de los usuarios y, en concreto, 6,5 millones de usuarios españoles de redes sociales reconocen compartir aspectos íntimos de su vida y el 16 % de la población española asegura compartir fotos en sus redes sociales de manera frecuente o muy frecuente.

La población española en términos generales pasa una media de seis horas diarias con el teléfono móvil, pero es la generación Z la más vulnerable: su uso supera las siete horas como promedio y de ellas, cuatro las pasa usando redes sociales. Y recurren a ellas para aliviar sus problemas emocionales. ¿Son las redes sociales una forma de anesthesiarse?

«Hay niños y niñas que son nativos digitales, que están muy acostumbrados a usar la tecnología como una estrategia de regulación emocional» y en muchos casos, explica la autora del estudio, desde bien pequeños se ha fomentado este comportamiento usando **pantallas** cada vez que se

sentía triste, tenía que comer o estaba aburrido. «Al final, está ocurriendo que su estrategia por excelencia para manejar diferentes tipos de sentimientos son las redes».

Las redes sociales se convierten en una estrategia de distracción, «que en sí no está mal. El problema es que en muchas ocasiones esa distracción no funciona», afirma la profesora de la Universidad Camilo José Cela. Usar las redes sociales mientras se experimenta ira o tristeza lleva, al estar observando vidas perfectas, a experimentar todavía más frustración y más ansiedad «por querer ser una cosa que no soy, porque hay que ver qué bien están las personas que están aquí posteando y yo qué mal estoy. Al final, lejos de ayudarnos y distraernos, está provocando más indefensión e intensificando esas emociones» de las que se estaba tratando de huir.

La cuestión que surge entonces es si existe tal cosa como un uso saludable de redes sociales y si las propuestas de regular el uso de este tipo de dispositivos en la infancia y la adolescencia son una estrategia efectiva para evitar consecuencias negativas en la salud mental. «La normativa siempre es beneficiosa», afirma Ruth Castillo-Gualda. Las investigaciones que se han llevado a cabo en los últimos años han demostrado que hay ciertos contenidos, ciertos usos y ciertas aplicaciones que deberían estar mejor reguladas.

«La normativa y el poder controlar muchas veces qué tipo de contenido ven las personas jóvenes o el poder limitar en algunas ocasiones también el tiempo son cosas que pueden ayudar», sentencia la experta, que sin embargo matiza que regular no lo es todo y pone como ejemplo el uso de sustancias como el [alcohol](#) o el [tabaco](#), que aunque están prohibidas para los menores de edad, en algunas ocasiones sí consumen.

«Yo apelo a la responsabilidad individual y a la educación» dice la experta en inteligencia emocional. Si desde la infancia se está fomentando el uso de pantallas como estrategia de regulación, es probable que al llegar a la etapa adulta ese consumo se haya instaurado, porque se ha estado alimentando ese circuito cerebral de recompensa y que esa sea la estrategia principal para afrontar ciertas emociones.

Por eso, la profesora de la Universidad Camilo José Cela recomienda «fomentar desde que son pequeños el **uso responsable de la tecnología** » y ofreciendo otras estrategias de afrontamiento, como el ejercicio físico, el autodiálogo, la respiración y la toma de distancia cuando se tienen emociones desagradables.

Otro aspecto fundamental, recalca Castillo-Gualda, es «chequear cómo nos sentimos antes de entrar a nuestra red social preferida». Si se toma conciencia de que las redes sociales están funcionando como una estrategia de manejo emocional, «podemos tomar conciencia de por qué nos sentimos así, para qué vamos a consultar esa red social y cómo es probable que interpretamos lo que veamos en esa red social en función de cómo nos sentimos».

Un consejo que también da la experta es **desactivar las notificaciones** , los recordatorios y todas las constantes llamadas de atención que las aplicaciones lanzan, ya que las aplicaciones están diseñadas para mantener una atención constante sobre ellas. Además de desactivar los mensajes de las apps y las notificaciones, es aconsejable llegar a acuerdos con el entorno, como por ejemplo el familiar, para dejar de utilizar **dispositivos electrónicos** durante un tiempo diario. «Esos acuerdos

fomentan una responsabilidad compartida que es fundamental, porque nos ayuda a ser conscientes de que en el contexto micro podemos hacer muchas cosas».

¿Es el tiempo un factor determinante? O lo que es lo mismo, ¿hay que restringir a un tiempo determinado el uso de redes sociales para que sea responsable? «Depende de las características de la persona. La clave no es determinar un tiempo saludable, si no lo que hago con ese tiempo». Se puede estar solo media hora navegando por redes sociales pero usar ese tiempo para hacer comentarios ofensivos, o generándose cada vez más presión por igualarse a lo que otros publican o por tener más comentarios o más *likes*, es un tiempo muy nocivo para la **salud mental**.