



Informe "Oversharing: Adictos a compartirlo todo. Consecuencias psicológicas de la adicción a las redes sociales en España"

**LOS PELIGROS DEL OVERSHARING:
LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES SE
RELACIONA CON EL 55% DE LOS SÍNTOMAS DE
ANSIEDAD EN ESPAÑA**

- El oversharing, o la necesidad de compartir aspectos de nuestra vida sin control en las redes sociales, tiene consecuencias muy negativas en la salud mental. En España, la adicción a estas plataformas se relaciona con el 55% de los síntomas de ansiedad, el 52% de los de depresión y el 48% de los comportamientos agresivos con los demás.
- Vivimos pegados a los smartphones: los españoles pasan de media 6 horas al día en sus teléfonos móviles y la generación Z (de 16 a 30 años) supera las 7 horas, de las cuales, 4 horas las pasan en las redes sociales.
- Los usuarios de las plataformas se comportan como verdaderos influencers y muestran una vida perfecta: casi 4 de cada 10 utilizan filtros para eliminar imperfecciones y un 64% de los usuarios muestra sólo felicidad en sus publicaciones.
- 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.
- La Generación Z (de 16 a 30 años), el colectivo más vulnerable: son más adictos, pasan más horas al día en las plataformas (superan las 4 horas al día), recurren más a ellas para aliviar sus problemas emocionales (41%) y reciben más comentarios ofensivos (55%).
- Por Comunidades Autónomas, Extremadura (20%), Aragón, Comunidad de Madrid, Galicia y Cataluña (19%) son las comunidades autónomas donde hay mayor porcentaje de población que publica de manera frecuente y muy frecuentemente fotografías en sus redes sociales. En el lado contrario se sitúan Navarra (8%), Asturias (9%) y Comunidad Valenciana (10%).

Madrid, 10 de diciembre de 2024. Cada vez más jóvenes acceden a su primer móvil y a las redes sociales a edades más tempranas y, de hecho, algunos gobiernos están empezando a tomar cartas en el asunto para incluso prohibir su uso entre los preadolescentes. La razón principal: la adicción que generan estas plataformas y el fenómeno del "oversharing", o compartir sin control aspectos de la vida privada en la Red. **En España, la adicción a las redes sociales se relaciona con el 55% de los síntomas de ansiedad, el 52% de los de depresión y el 48% de los comportamientos agresivos con los demás.**



Estas son algunas de las principales **conclusiones** 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.

Este informe se ha elaborado conjuntamente con la **experta en Inteligencia Emocional, Ruth Castillo-Gualda**, y el **especialista en Intervención de la Ansiedad y el Estrés, Juan Ramos-Cejudo**, ambos **profesores de la Facultad de Salud de la Universidad Camilo José Cela (UCJC)** con el objetivo de conocer a fondo el fenómeno del oversharing, cómo se comportan los españoles en las redes sociales, cómo afecta su uso en la salud mental de las personas y proponer consejos de prevención que ayuden a los usuarios, desde la preadolescencia, a no caer en la adicción a estas plataformas.

El oversharing en España

La creciente dependencia a las redes sociales como herramienta de validación social y conexión emocional impulsa a muchas personas a pasar mucho tiempo compartiendo detalles de su vida personal buscando reconocimiento y pertenencia. En concreto, pasamos casi el mismo tiempo durmiendo que frente a las pantallas porque vivimos pegados a los smartphones: los españoles pasan de media **6 horas al día en sus teléfonos móviles**, y la **generación Z** (de 16 a 30 años) **supera las 7 horas**, de la cuales **4 horas las dedican a las redes sociales**.

Además, esa adicción a estar enganchados 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.

De hecho, **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 RRSS de manera frecuente o muy frecuente.



Por CCAA, **Extremadura (20%)**, **Aragón**, **Comunidad de Madrid**, **Galicia y Cataluña (19%)** son las comunidades autónomas donde hay mayor porcentaje de población que publica de manera frecuente y muy frecuentemente fotografías en sus redes sociales. En el lado contrario se sitúan **Navarra (8%)**, **Asturias (9%)** y **Comunidad Valenciana (10%)**.

Cómo afecta el mal uso de las redes sociales al bienestar emocional

El uso intensivo de las plataformas está detrás de un aumento de los problemas de salud mental. Las personas que pasan más tiempo posteando una vida perfecta en la red son quienes se enfrentan a mayores problemas de salud mental. **El 55% de los síntomas clínicos de ansiedad, el 52% de los síntomas de depresión en España y el 48% de los comportamientos agresivos están relacionados con la adicción a las redes sociales.**

Otra de las conclusiones relacionadas con cómo afecta el uso de las redes sociales a la salud mental es que quienes no logran gestionar sus emociones correctamente son aquellas personas más vulnerables al oversharing. En este sentido, el 30% del oversharing se relaciona con la incapacidad para regular las emociones. Además, las personas con menos capacidad para



manejar lo que sienten 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**.

También se desprende del informe que **las pantallas son una estrategia dañina** y las personas usan las redes sociales como una estrategia poco efectiva a la hora de manejar las emociones: **El tiempo de uso influye en un 20% de los síntomas de ansiedad, depresión e ira**.

Nos comportamos como influencers y somos esclavos de la perfección

La presión por proyectar una imagen idealizada de la vida en estas plataformas lleva también a que los usuarios se comporten como verdaderos influencers. El **51%** tiene su **perfil público**, y **2,7 millones de personas** cuentan con **más de 2.000 seguidores**. Además, las personas en la red se muestran perfectas y con una vida ideal. Casi **4 de cada 10 usuarios utilizan filtros para eliminar imperfecciones** y un **64% de las personas muestra solo felicidad en sus publicaciones**, creando una imagen idealizada de sus vidas. Este comportamiento de mostrar sólo una parte de nuestras vidas puede impactar negativamente a la salud mental de los usuarios dado que tendemos a compararnos con los demás y esto genera frustraciones que, a veces, son difíciles de canalizar.

Generación Z, un colectivo especialmente vulnerable

Los jóvenes son un colectivo vulnerable cuando hablamos de adicción a las redes sociales y salud mental. La Generación Z pasa, de media, **más de 7 horas** en sus dispositivos y **1 de cada 4** pasa **más de 8 horas** en los smartphones. y **el 42% de los jóvenes admite haber pasado más tiempo del previsto en plataformas como Instagram o TikTok**.

En este contexto, la Generación Z no sólo pasa más tiempo en pantallas, sino que también muestra una **mayor adicción a las plataformas** y presenta más síntomas emocionales, como ansiedad y depresión que otras generaciones. Además, los jóvenes acuden más a las redes sociales para aliviar sus problemas de salud emocional. El **41% de los usuarios de Generación Z** (frente al 23% de la media) **reconoce haber recurrido a ellas para aliviar sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia o depresión**.

Por último, los jóvenes reciben más comentarios ofensivos en las plataformas que el resto de las personas de la Red. El **55% de los usuarios más jóvenes** (frente al 30% media) **han recibido en algún momento comentarios ofensivos en sus publicaciones**.

Consejos para prevenir la adicción a las redes sociales

Es importante concienciar en torno a un uso saludable de la tecnología y educar a la población sobre los riesgos asociados a la adicción digital para instaurar unos hábitos de vida saludable desde edades tempranas.

En este sentido, **establecer límites de tiempos de uso** de las redes sociales, **evitar la dependencia** desde la infancia fomentando un uso responsable de pantallas, **desactivar las notificaciones** o **priorizar el contacto directo** frente a los amigos virtuales son algunos consejos de prevención que se deben poner en práctica desde que los preadolescentes adquieren su primer dispositivo y perfil en una red social.

Ficha metodológica

Encuesta realizada por Línea Directa Aseguradora en colaboración con la consultora MDK a 1.700 ciudadanos con distribución proporcional con cuotas por sexo, edad y CCAA, personas con un dispositivo móvil y medición de tiempo real en el teléfono y en las redes sociales. Error muestral del +/- 2,37% con un nivel de confianza del 95%. Trabajo de campo realizado entre el 18 y el 25 de octubre de 2024. El estudio se ha realizado con la colaboración de los expertos en salud mental, Ruth Castillo-Gualda, experta en Inteligencia Emocional, y Juan Ramos-Cejudo, especialista en intervención en la ansiedad y el estrés ambos profesores de la Facultad de Salud de la Universidad Camilo José Cela (UCJC).



linea directa

Seguro de Salud

NOTA DE PRENSA

X #StopOversharing

Sobre Línea Directa

Línea Directa Aseguradora es en la actualidad la 5ª aseguradora de automóviles de España, y está especializada en la venta directa de seguros de coches, motos, empresas y autónomos, hogar y salud. Línea Directa está entre las 100 empresas españolas con mejor reputación, según el ránking MERCO Empresas.

Esta iniciativa aplica a los siguientes **Objetivos de Desarrollo Sostenible**:



Para **más información**: <https://lineadirectaaseguradora.com>

Línea Directa Aseguradora

Santiago Velázquez

santiago.velazquez@lineadirecta.es

682196953

TresCom Comunicación

Florita Vallcaneras 627 811 799

Florita.vallcaneras@trescom.es

Leticia Poveda

leticia.poveda@lineadirecta.es

659639022

Mireia Herrero 677 207 079

Mireia.herrero@trescom.es