

## NOTA DE PRENSA

# UNIR detecta que el 2,9% de los adolescentes hace un uso claramente problemático de las redes sociales

- Un estudio elaborado por el grupo de investigación Ciberpsicología de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) muestra que el 16% de los 1.534 menores consultados desarrolla consecuencias negativas relacionadas con su uso de las redes sociales, como dificultades en sus relaciones interpersonales cara a cara o la sensación de no tener el control de sus propias vidas.
- Dentro de ese porcentaje, se pueden establecer dos niveles de uso preocupante de las redes sociales: un 2,9% muestra un uso claramente problemático, como consultar compulsivamente o perjudicar esferas claves de la vida; mientras que el 13,2% está en riesgo de incurrir en este tipo de conductas.

*Logroño/Madrid, 7 de noviembre de 2023.-*

El 2,9% de los adolescentes usa las redes sociales de manera claramente problemática, según un estudio elaborado por miembros el grupo de investigación [Ciberpsicología](#) de la **Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)**, junto con otros investigadores de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). En total, el 16% de los 1.534 menores de entre 11 y 17 años que participaron en la investigación mostró un uso problemático de las redes sociales, que puede llevar a dificultades en sus relaciones interpersonales cara a cara o la sensación de no tener el control de sus propias vidas.

Este trabajo refleja dos niveles de uso preocupante de las redes sociales entre los menores consultados. El mencionado 2,9% demostró un uso claramente problemático, como puede ser consultarlas compulsivamente o tener consecuencias en esferas claves de la vida (como la familiar, social o escolar); mientras el 13,3% se presentó en riesgo de incurrir en este tipo de conductas.

El estudio se realizó con una muestra de adolescentes españoles y mexicanos: 705 procedentes de escuelas del País Vasco y 829 de Jalisco (México).

Los resultados de esta investigación pueden ayudar a comprender las diferencias en cuanto al uso de la tecnología en ambos países, lo que facilita estrategias de prevención acordes con las respectivas características culturales.

En España, el uso problemático de las redes sociales por adolescentes se ha asociado más con la preocupación por estar conectados, mientras que en México está más vinculado a una preferencia por la interacción social a través de estas plataformas en lugar de en persona.

Los investigadores no encontraron diferencias significativas entre los grupos de menores que hacían un uso no problemático y un uso problemático severo en ambos países, aunque sí en cuanto al grupo de los adolescentes en riesgo de presentar un uso problemático de estas plataformas.

"Una contribución importante del estudio es que se parte de un enfoque basado en un modelo cognitivo-conductual. Los enfoques clásicos, que entienden que las redes sociales (o alguna de ellas) puede generar adicción, suponen muchas veces patologizar la vida cotidiana. Con este estudio tenemos un instrumento que permite diferenciar el uso problemático frente al no problemático y establecer perfiles", explica **Juan Manuel Machimbarrena**, investigador del grupo Ciberpsicología de UNIR y profesor agregado de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

"Estos estudios no pretenden patologizar la vida cotidiana. Las redes sociales son una actividad normativa en nuestros adolescentes, pero lo que sí queríamos evidenciar es que también puede generar problemas a un porcentaje de ellos", explica **Joaquín González-Cabrera**, investigador principal del grupo Ciberpsicología y del Instituto de Investigación y Transferencia (ITEI) de UNIR.

Según González-Cabrera, "con las evidencias encontradas, se puede orientar la creación de futuros programas de prevención del uso problemático de las redes sociales que hagan énfasis en las conductas compulsivas y obsesivas a fin de reducir o limitar al máximo las consecuencias psicosociales de su uso. No hay que demonizar que los adolescentes se regulen emocionalmente a través de las redes sociales, ni tampoco que tengan una preferencia por la interacción online, siempre que esta no sea la única vía. Por ello, estos factores suponen un problema en sí mismo, aunque sí puede serlo cuando se suman más aspectos".

### **¿Les obsesiona estar conectados?**

Esta investigación responde al objetivo de diseñar y validar el instrumento de evaluación que permita valorar el uso problemático de las redes sociales y, además, pueda usarse con suficientes garantías en dos países de habla hispana. El instrumento se ha denominado: 'Problematic Social Networking Site Use Scale' (PSNUS).

De acuerdo con este cuestionario, se evaluó a los adolescentes en cuatro dimensiones. Se les preguntó por su preferencia por la interacción a través de redes sociales: por ejemplo, si usan estas plataformas para relacionarse con otros cuando se sienten aislados o para sentirse mejor cuando están tristes.

En cuanto a la regulación emocional específicamente, se consultó a los menores acerca de si se sentían ansiosos cuando no visitaban las redes sociales con frecuencia o perdidos cuando no las usaban durante un tiempo.

Otro aspecto sobre el que se indagó fueron las preocupaciones cognitivas y conductas impulsivas: si tenían dificultades para controlar el tiempo que dedicaban a las redes sociales o para resistirse al influjo de hacerlo en determinados momentos.

Finalmente, se inquirió a los participantes en el estudio que indicaran si su uso de las redes sociales les dificultaba tomar control de sus propias vidas, si habían dejado de hacer planes o actividades por estar conectados, o si esta necesidad de conexión constante les había generado problemas en sus vidas.

En el estudio han participado además los investigadores **Miriam N. Varona** y **Alexander Muela**, de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

### **Más información:**

Machimbarrena, J. M., Varona, M. N., Muela, A., & González-Cabrera, J. (2023). Profiles of problematic social networking site use: A cross-cultural validation of a scale with Spanish and Mexican adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(3), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-5>

### **SOBRE UNIR**

UNIR es una Universidad cien por cien en línea que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 45 grados oficiales, 116 postgrados, 65 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 55.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde 86 países, principalmente en España y Latinoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños universitarios y de progreso. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, junto con otros centros de enseñanza superior y no reglada.

### **PARA MÁS INFORMACIÓN**

Departamento de Comunicación UNIR [comunicacion@unir.net](mailto:comunicacion@unir.net) [www.unir.net](http://www.unir.net)  
Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 [paloma.gamarra@unir.net](mailto:paloma.gamarra@unir.net)  
Sara Puerto 648 573 733 [sara.puerto@unir.net](mailto:sara.puerto@unir.net)  
Isabel Álvarez 639 117 638 [isabel.alvarezcastro@unir.net](mailto:isabel.alvarezcastro@unir.net)  
Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 [diego.caldentey@unir.net](mailto:diego.caldentey@unir.net)  
José María Fillol (LATAM) 628 902 302 [josemaria.fillol@unir.net](mailto:josemaria.fillol@unir.net)  
Bosco Martín (Director) [bosco.martin@unir.net](mailto:bosco.martin@unir.net)