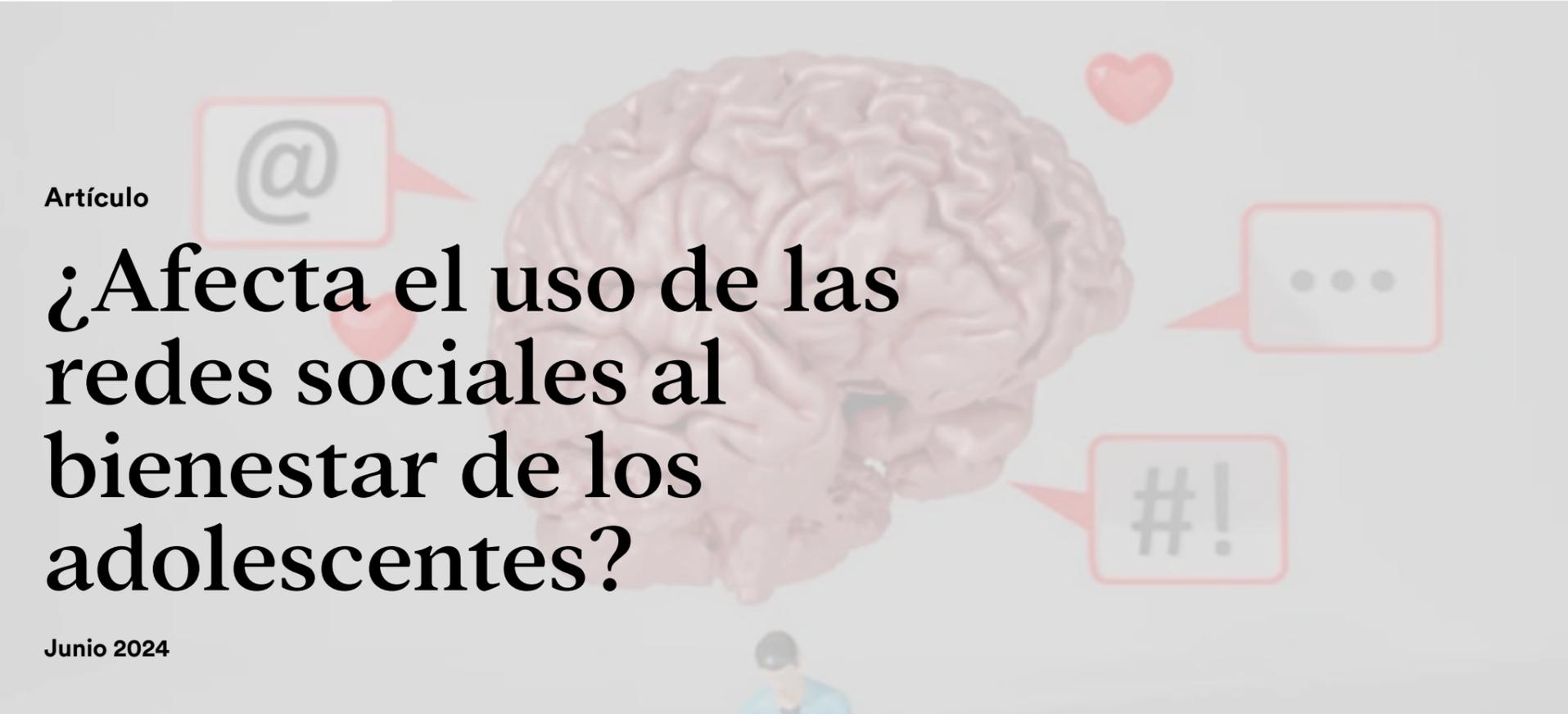


Artículo



# ¿Afecta el uso de las redes sociales al bienestar de los adolescentes?

Junio 2024

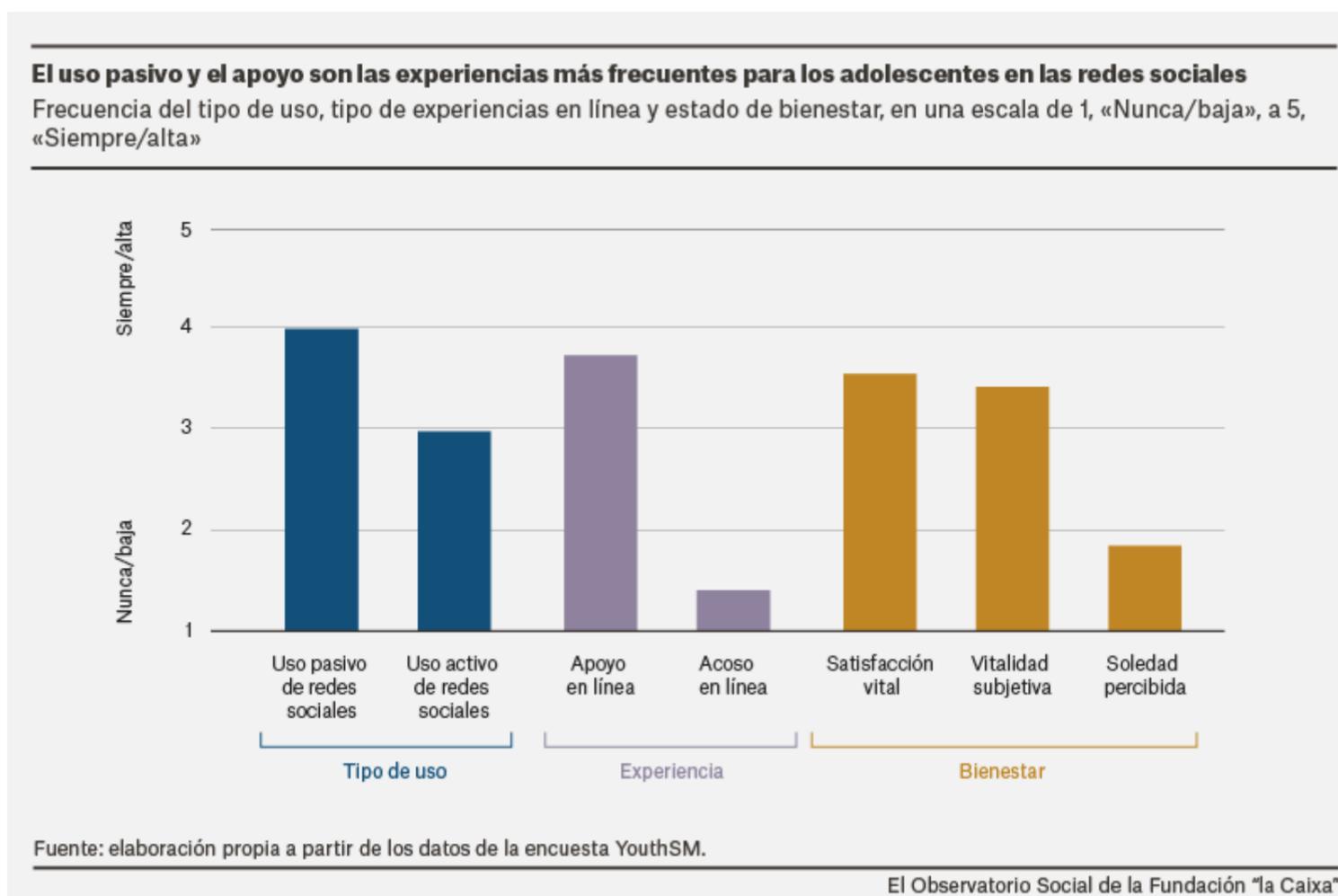
*Isabel Rodríguez de Dios y Emma Roderó, Universitat Pompeu Fabra***Proyecto seleccionado en la Convocatoria para apoyar proyectos de investigación sobre tecnología y sociedad (FS21-1B)**

Los adolescentes se encuentran entre los principales usuarios de las redes sociales. Por ello, en los últimos años ha aumentado la preocupación por las consecuencias negativas que podría tener este uso en su bienestar. Este artículo presenta los datos de una encuesta realizada entre más de setecientos adolescentes en España. Los resultados muestran que los menores encuentran mucho más apoyo social que acoso en estos entornos digitales. A pesar de que los adolescentes dedican mucho tiempo diario a las redes sociales, este uso frecuente no está relacionado con su bienestar actual o a largo plazo. Sin embargo, el apoyo o el acoso en línea sí que lo están, por lo que lo relevante es el tipo de experiencias que encuentran cuando acceden a estos entornos. Asimismo, algunas características de la personalidad de los usuarios tienen un rol relevante en la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar, mientras que el género no lo tiene.

**Puntos clave**

- 1 Los adolescentes pasan más tiempo viendo contenidos de otras personas en las redes sociales que subiendo sus propias fotos, vídeos o mensajes. Ocho de cada diez adolescentes consumen contenidos en las redes sociales a diario, pero solo uno de cada diez los sube con esta frecuencia.
- 2 En las redes sociales, el apoyo social es mucho más habitual que el acoso. El 77% de los adolescentes encuentran múltiples formas de apoyo en línea con mucha frecuencia, mientras que el 62,3% ha experimentado algún tipo de acoso, aunque de forma muy ocasional. De hecho, el 27,3% nunca han experimentado acoso en línea, mientras que el 0,6% no ha encontrado apoyo online.
- 3 El bienestar de los adolescentes estaría relacionado con sus experiencias en las redes sociales, pero no con la frecuencia de uso de estas

- 4 Los menores que encuentran más apoyo en las redes sociales también manifiestan una mayor satisfacción vital y una menor sensación de soledad. Sin embargo, el tiempo diario empleado en las redes sociales no parece influir en el nivel de bienestar de los adolescentes..
- 5 El tipo de uso de redes sociales y las experiencias vividas en ellas (apoyo o acoso) son similares para chicos y chicas, independientemente de su edad.
- 6 El apoyo social en línea es especialmente beneficioso para los adolescentes más introvertidos: cuanto más apoyo encuentran en las redes sociales, mayor es su nivel de bienestar.



## Introducción

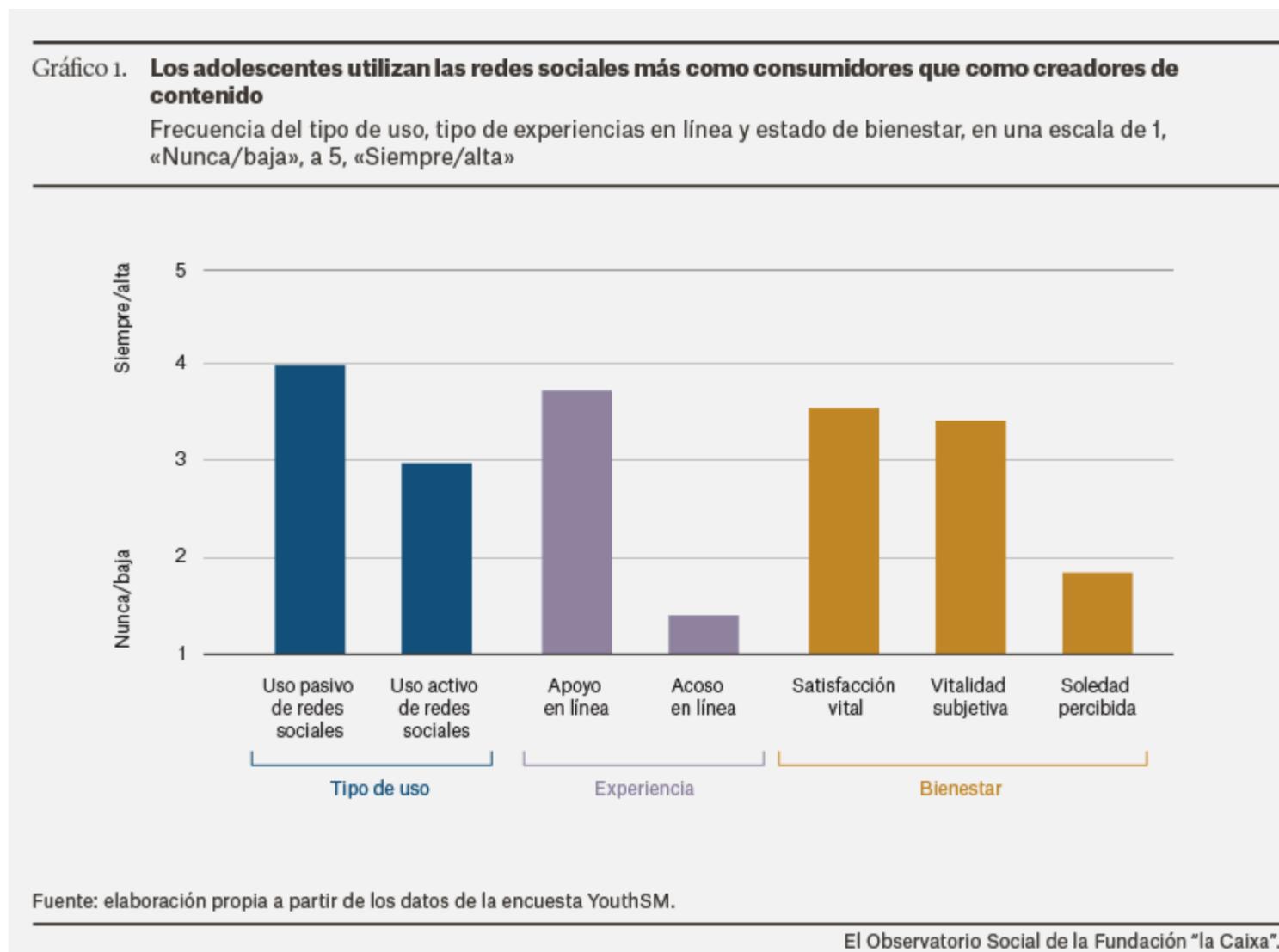
El uso de las redes sociales está muy extendido entre los adolescentes, así como la preocupación, entre la población adulta, por las consecuencias negativas que podría tener su uso en ellos. Esto podría hacer que se pierda de vista que este uso puede ser beneficioso, o al menos no perjudicial, para los menores. Así, durante el confinamiento debido a la pandemia por la covid-19, estos entornos digitales permitieron que los adolescentes siguieran en contacto con sus amigos y poder hacer frente, de este modo, a la soledad. Por ello, el estudio llevado a cabo, sobre el que se basa este artículo, se centró en descubrir el tipo de uso por parte de los adolescentes —de 14 a 18 años— de las redes sociales en España y qué consecuencias tiene este uso en su bienestar.

## I. El uso pasivo de las redes sociales es el más frecuente entre los adolescentes

El análisis sobre el uso de las diferentes plataformas en línea mostró que WhatsApp es la red social más popular entre los adolescentes, ya que prácticamente la totalidad de ellos (el 99,6%) la usan. También es a la que dedican más tiempo, cuatro horas de media al día. A continuación, se encuentran Instagram (95%) y TikTok (80%), mientras que otras redes sociales como Twitter (22,5%) y Facebook (21%) apenas tienen usuarios entre los adolescentes.

Por otra parte, cuando acceden a estos entornos digitales, los adolescentes usan principalmente de forma pasiva las redes sociales. Dentro de este uso pasivo, lo más frecuente es ver fotos, vídeos y stories de otras personas, algo que hacen el 84,4% de los menores a diario. Con respecto al uso activo que hacen de estas redes, cabe señalar que los adolescentes principalmente chatean o envían mensajes privados: más de ocho de cada diez chicos y chicas lo hacen

todos los días o varias veces al día. Por el contrario, suben fotografías o vídeos de forma menos habitual, ya que solo el 14,9% lo hacen una vez a la semana o con mayor frecuencia.

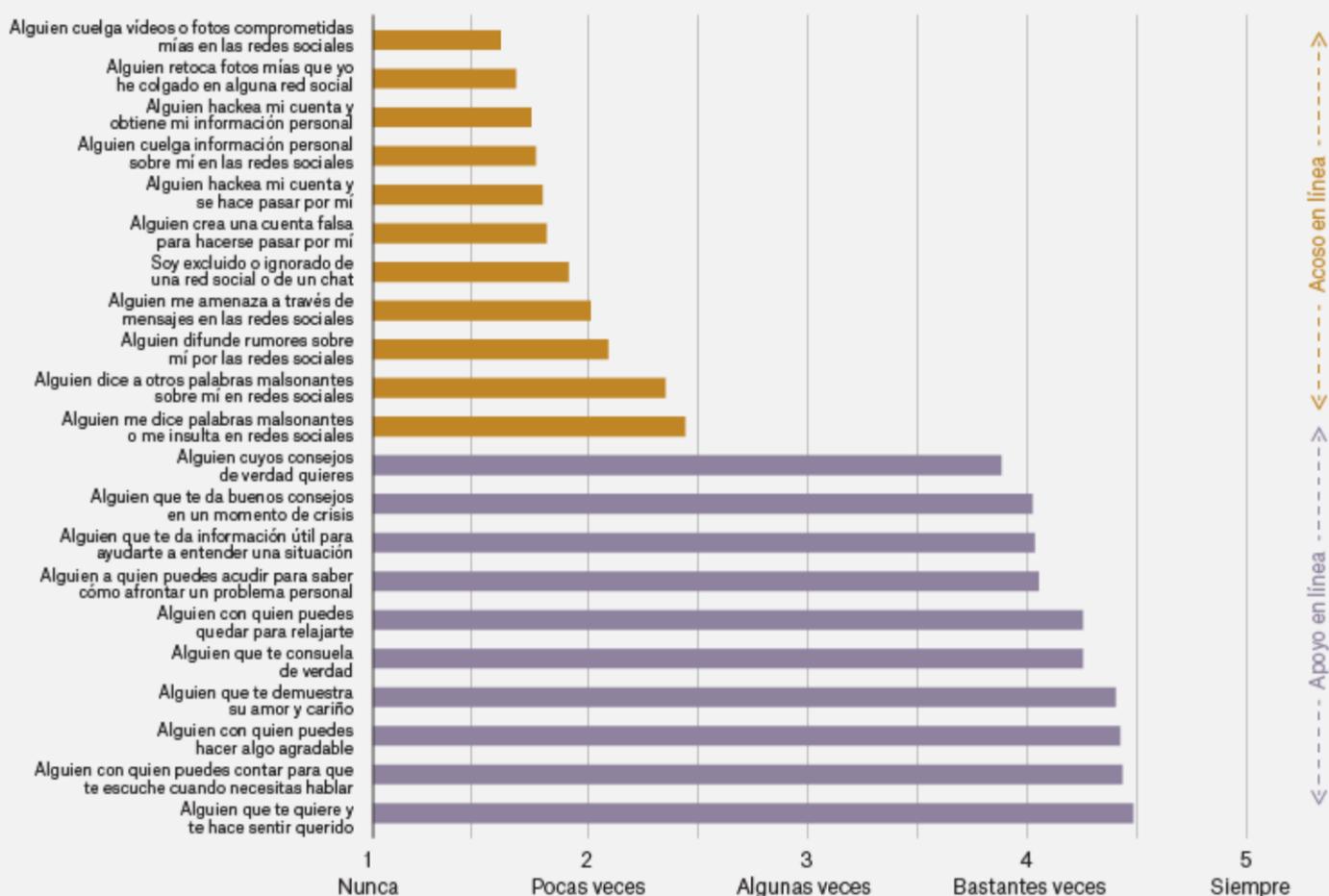


## 2. Los adolescentes encuentran más apoyo social que acoso en las redes sociales

Debido a las potenciales consecuencias negativas que puede tener el ciberacoso en los menores, la mayor parte de la investigación llevada a cabo se ha centrado en este aspecto. Sin embargo, la investigación ha mostrado que los adolescentes también pueden encontrar apoyo en las redes sociales, una vertiente positiva que tiene lugar con mucha más frecuencia. Así, los datos de la encuesta realizada muestran que casi la totalidad de los adolescentes, el 99,4%, ha encontrado alguna forma de apoyo en las redes sociales. De hecho, casi ocho de cada diez adolescentes señalan que encuentran este apoyo en línea siempre o a menudo. El 4% indican que reciben apoyo online de forma muy ocasional, mientras que el 0,6% indica que no lo encuentra nunca. Por el contrario, el 72,7% señalan que han sufrido alguna forma de acoso en línea, aunque esto solo ocurre de forma muy ocasional. El 27,3% restante nunca ha experimentado ninguna forma de acoso en las redes.

Con respecto a los diferentes tipos de apoyo, las formas más frecuentes de apoyo en línea para los adolescentes son tener a alguien con quien poder contar cuando necesitan hablar. Aunque lo más destacable, para los chicos y chicas, es poder encontrar en las redes a alguien que los aprecie o que haga que se sientan queridos. Ambas formas de apoyo se dan entre el 96% de los adolescentes. Atendiendo a los aspectos negativos, la forma más habitual de acoso que encuentran en los entornos digitales es recibir insultos o palabras malsonantes, algo que han experimentado en alguna ocasión el 52% de los adolescentes. Por el contrario, la forma de acoso menos habitual es que alguien suba fotos o vídeos comprometidas de ellos, algo que han vivido el 5% de los participantes en la encuesta.

Gráfico 2. Frecuencia con la que los adolescentes encuentran diferentes formas de apoyo o de acoso en línea



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta YouthSM.

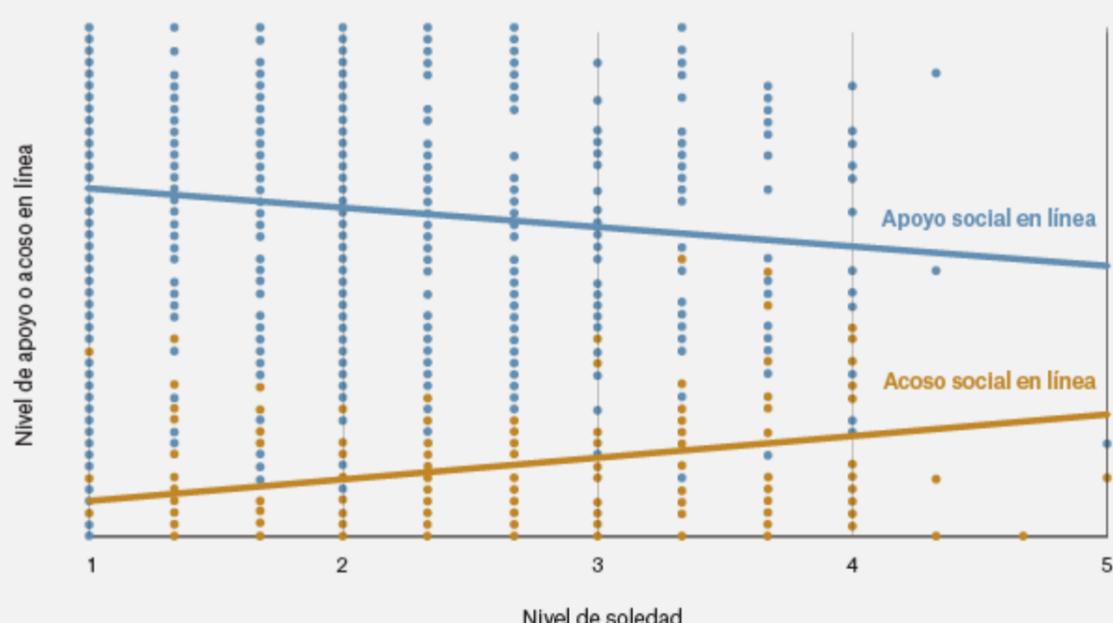
El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

### 3. La frecuencia de uso de las redes sociales no determina el bienestar de los adolescentes: lo relevante son sus experiencias en estos entornos

La cantidad de horas que pasan los adolescentes en las redes sociales no está relacionada directamente con su nivel de bienestar autodeclarado (medido a través de las variables «soledad», «satisfacción vital» y «vitalidad subjetiva»). Tampoco es determinante la frecuencia con la que hacen un uso activo o pasivo de las redes, como muestran otras investigaciones. Además, al realizar un seguimiento, mediante encuesta, a lo largo de cuatro meses, se comprobó que la frecuencia de uso de las redes sociales tampoco repercute en el estado de bienestar futuro tanto de los chicos como de las chicas. Es importante señalar que esta relación tampoco se da a la inversa. Es decir, el estado de bienestar de los adolescentes no determina el uso que hacen de las redes sociales a largo plazo.

Por el contrario, el estudio llevado a cabo muestra que el nivel de bienestar de los adolescentes sí está relacionado con las vivencias que experimentan en las redes sociales. Los que encuentran más apoyo en línea manifiestan una mayor sensación de satisfacción vital y una menor sensación de soledad. A su vez, los adolescentes que experimentan acoso en línea con mayor frecuencia experimentan una mayor soledad y una menor satisfacción vital.

**Gráfico 3. Los adolescentes que encuentran más apoyo en línea declaran una menor sensación de soledad**  
 Relación entre el nivel de apoyo o acoso en línea experimentado en las redes sociales y el nivel de soledad percibido, en una escala de 1, «Nunca/bajo», a 5, «Siempre/alto»

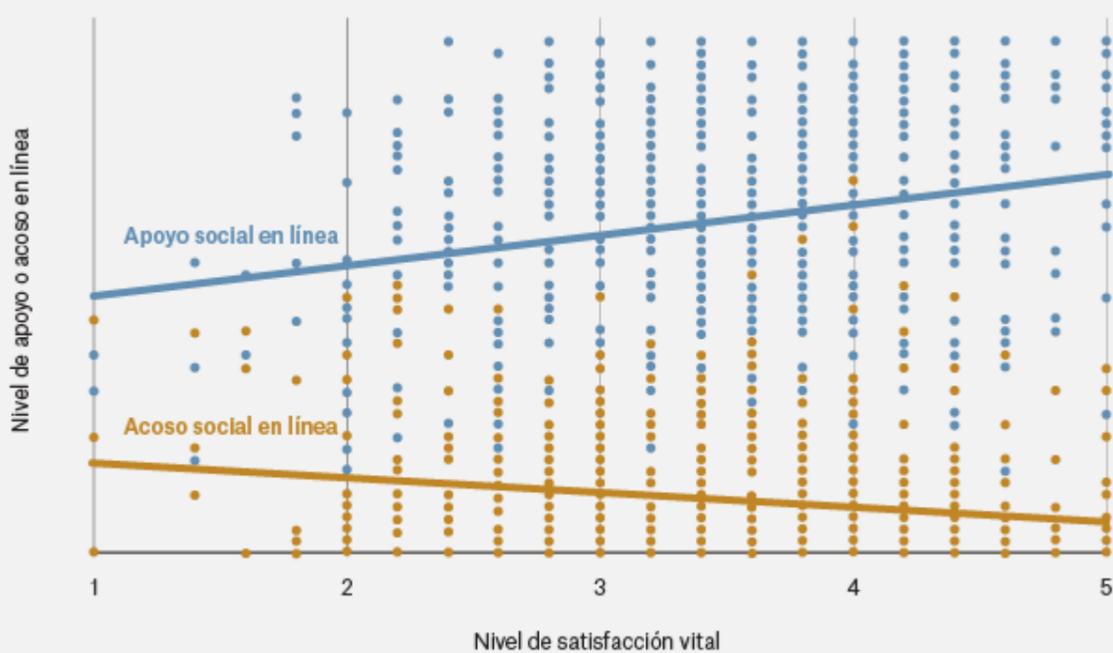


Nota: para medir el nivel de satisfacción vital, se preguntó a los participantes si se sentían activos y satisfechos con su vida. En el gráfico, los puntos azules y ocre muestran cómo se distribuyen los participantes: cuál es su percepción de soledad cuando reciben apoyo social en línea (azul) o cuando son acosados en línea (ocre).

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta YouthSM.

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

**Gráfico 4. Los adolescentes que encuentran más apoyo en línea declaran un mayor nivel de satisfacción vital**  
 Relación entre el nivel de apoyo o acoso en línea experimentado en las redes sociales y el nivel de satisfacción vital percibido, en una escala de 1, «Nunca/bajo», a 5, «Siempre/alto»



Nota: para medir el nivel de satisfacción vital, se preguntó a los participantes si se sentían activos y satisfechos con su vida. En el gráfico, los puntos azules y ocre muestran cómo se distribuyen los participantes: cuál es su percepción de satisfacción vital cuando reciben apoyo social en línea (azul) o cuando son acosados en línea (ocre).

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta YouthSM.

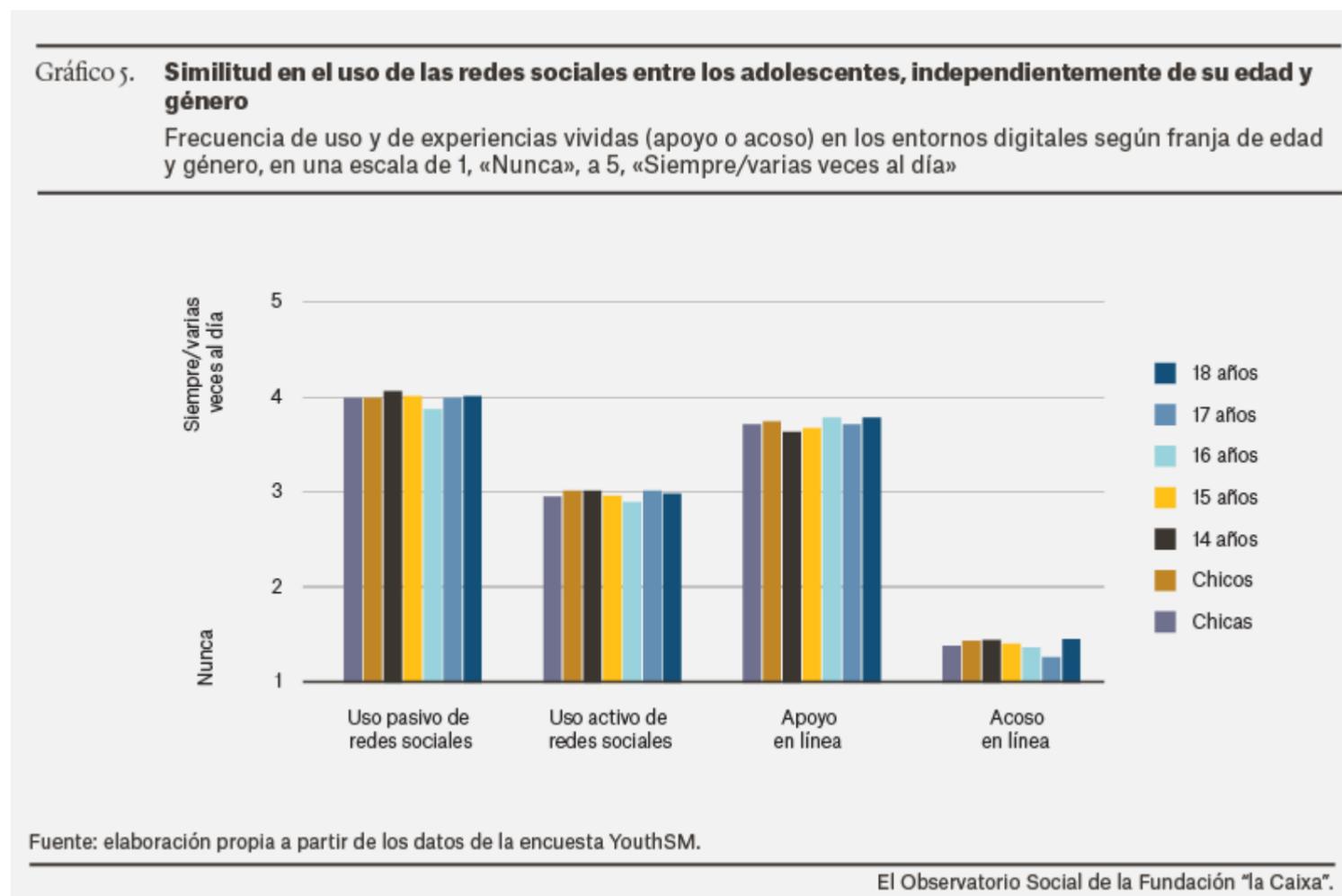
El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

## 4. Chicos y chicas, independientemente de su edad, viven las mismas experiencias en las redes sociales

Aunque las adolescentes dedican, de media, una hora diaria más a las redes sociales, no existen más diferencias entre

hombres y mujeres en el tipo de uso que hacen de estos entornos digitales. Por otra parte, y a pesar de que algunas investigaciones previas habían indicado que las chicas sufren más acoso en línea, en el estudio llevado a cabo se ha encontrado que tanto chicos como chicas experimentan acoso en las redes en una proporción similar. Los resultados de la encuesta muestran también que, en ambos casos, los adolescentes encuentran mucho más apoyo que acoso en las redes sociales.

Tampoco se han hallado diferencias entre franjas de edad respecto al tiempo que dedican los adolescentes al uso de las redes sociales, y a las situaciones que experimentan en ellas. Por último, es importante señalar que la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar no cambia en función del género o de la edad. En todos los casos la frecuencia con la que se usan estos entornos digitales no está relacionada con el bienestar personal del adolescente.



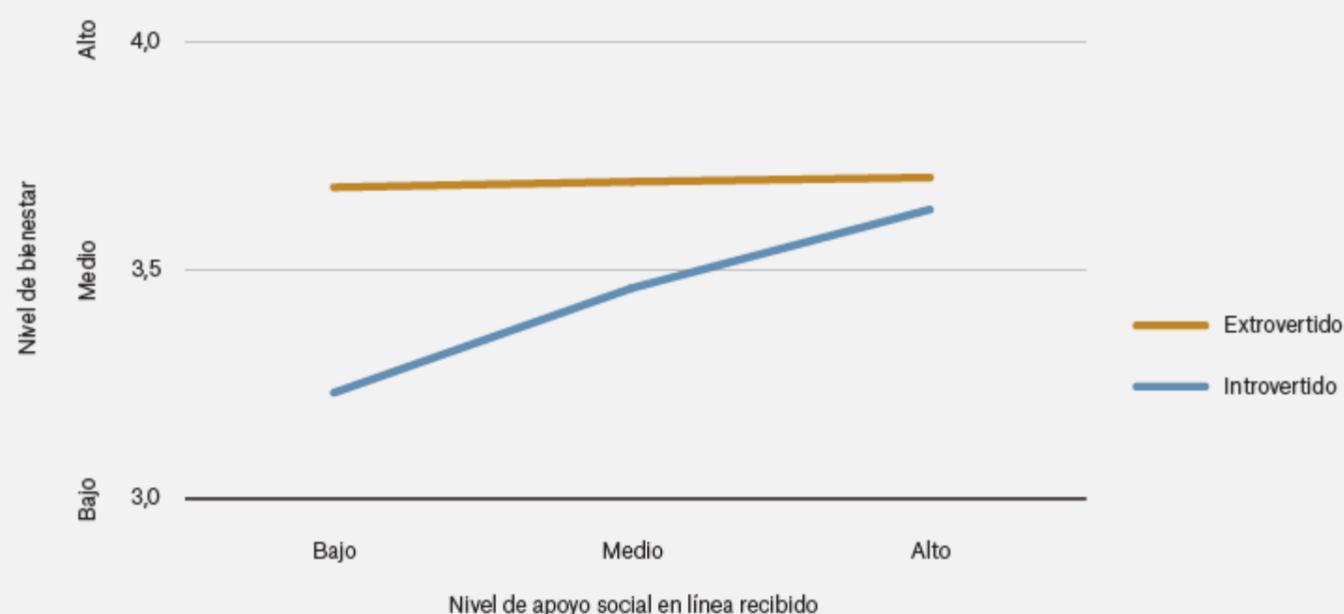
## 5. Los adolescentes introvertidos son los que más se benefician cuando encuentran apoyo social en línea

La relación entre el apoyo social en línea y el bienestar personal está determinada por la personalidad de cada adolescente, en concreto, por su nivel de extroversión. Así, para las personas más extrovertidas encontrar más o menos apoyo en línea no es relevante para su nivel de soledad o de satisfacción vital. Sin embargo, en el caso de los adolescentes más introvertidos, el nivel de apoyo social en las redes sí que guarda relación con su nivel de bienestar: su satisfacción vital es más alta cuando reciben mayor apoyo en línea, mientras que la soledad es más baja. Según algunas teorías sobre comunicación en línea, esta beneficiaría a las personas más tímidas en la vida real.

Por el contrario, el resto de las características de la personalidad, como la amabilidad o la apertura a nuevas experiencias, no parecen tener un rol relevante en la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar de los adolescentes. Así, la relación entre sufrir ciberacoso y el nivel de satisfacción vital o de soledad no está influida por la personalidad del adolescente.

Gráfico 6. **El bienestar de los adolescentes introvertidos se relaciona con el apoyo en línea que encuentran en las redes sociales**

Nivel de bienestar según el apoyo en línea recibido en función del nivel de extroversión del adolescente



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta YouthSM.

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

## 6. Conclusiones

La investigación llevada a cabo, sobre la que se basa este artículo, muestra que el bienestar de los adolescentes no está relacionado directamente con la cantidad de horas que utilizan las redes sociales. De la misma forma, tampoco tienen un efecto diferenciado el uso activo o el pasivo de las redes sociales. Aunque la frecuencia de uso de las redes no es relevante, sí lo es el tipo de experiencias que encuentran cuando utilizan estos entornos digitales. En este sentido, es importante destacar que los adolescentes encuentran con mucha más frecuencia apoyo en línea, relacionado con un mayor bienestar, que acoso en las redes sociales. Por lo tanto, este estudio muestra la importancia de estudiar no solo la cantidad de horas que emplean los adolescentes en las redes sociales, sino también el tipo de experiencias que viven en ellas.

## 7. Características del estudio

Los resultados que se presentan en este artículo proceden de una encuesta realizada en dos oleadas, con cuatro meses de separación entre ellas. Al disponer únicamente de dos oleadas de datos, no podemos establecer relaciones de causalidad entre las variables. Los análisis estadísticos únicamente permiten mostrar si determinadas variables están relacionadas, pero no si una variable (ej. uso de redes sociales) es la causa de otra variable (ej. bienestar). Además, todos los datos han sido proporcionados por los participantes. Es decir, la frecuencia de uso de redes sociales o el nivel de bienestar se han obtenido a partir de las respuestas de los participantes. Por último, en esta encuesta solo se preguntó a los adolescentes por sus actividades y comportamiento online, pero no por sus actividades offline. En este sentido, muchas investigaciones han mostrado que el acoso y el acoso online están muy relacionados y ocurren juntos con frecuencia. Por ello, algunas de las variables analizadas en esta investigación pueden tener una relación importante con aspectos del mundo real que no hemos tenido en cuenta.

## 8. Referencias

BEYENS, I., *et al.* (2021): «Social Media Use and Adolescents' Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns», *Communication Research*, 0(0)

**CAUBERGHE, V., et al. (2021): «How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown», *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4)**