

Regulación **emocional** y uso problemático de **redes sociales** en adolescentes: una **revisión** sistemática

El presente artículo sintetiza la evidencia científica sobre la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales (RRSS) en adolescentes. En los últimos años, el desarrollo de plataformas como Instagram o TikTok ha transformado las dinámicas sociales y emocionales de los jóvenes. Esta revisión sistemática se basó en seis estudios empíricos publicados entre 2020 y 2024, que exploraron la asociación entre dificultades en la regulación emocional y conductas adictivas relacionadas con el uso de RRSS.

Los resultados revelan una correlación significativa entre la desregulación emocional, especialmente el escaso control de impulsos y la dificultad para mantener conductas orientadas a objetivos, y el uso disfuncional de RRSS. Asimismo, se observan diferencias por sexo, siendo las mujeres adolescentes más vulnerables al uso problemático. Se discuten las implicaciones teóricas y clínicas de estos hallazgos, así como la necesidad de intervenciones preventivas centradas en la educación emocional y la mediación familiar.

Durante la última década, las redes sociales (RRSS) se han consolidado como un componente estructural en la vida de los adolescentes. Estas plataformas facilitan la interacción y la expresión personal, pero también pueden favorecer la comparación social negativa, la dependencia emocional y la búsqueda constante de validación externa (Ellison & Boyd, 2013; Verduyn et al., 2017). Según UNICEF España (2024), el 33% de los adolescentes reconoce realizar un uso problemático de RRSS, y un 20% manifiesta dificultades para controlar el tiempo que pasa conectado.

La regulación emocional se ha identificado como un factor crucial en el bienestar psicológico. Gross y Thompson (2007) la definen como

el conjunto de procesos mediante los cuales las personas monitorizan y modifican sus emociones para adaptarse a las demandas del entorno. Durante la adolescencia, estas habilidades se encuentran en desarrollo, lo que incrementa la vulnerabilidad ante estímulos emocionales intensos como los generados por las RRSS (Boursier et al., 2020). La exposición constante a contenidos comparativos o idealizados puede afectar los mecanismos de regulación afectiva y fomentar la dependencia digital.

La literatura sugiere que los adolescentes con dificultades para manejar emociones negativas tienden a usar las RRSS como una estrategia de afrontamiento disfuncional, buscando distracción o aprobación social (Caplan, 2002; Tokunaga, 2015). Este alivio temporal refuerza la evitación emocional y la dependencia, pudiendo derivar en síntomas de ansiedad o depresión (Kuss & Griffiths, 2017). El objetivo de la presente revisión es analizar la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de RRSS en adolescentes, y examinar diferencias por sexo.

Método

La revisión se realizó conforme a las directrices PRISMA (Moher et al., 2009). La búsqueda se efectuó en Web of Science y PubMed el 7 de

noviembre de 2024, utilizando los descriptores ('emotion* regulation' OR 'emotion* dysregulation') AND ('social media' OR 'social network*') AND ('adolescen*' OR 'youth*'). Se incluyeron estudios empíricos en inglés o español que examinaran la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de RRSS en adolescentes de entre 13 y 21 años. Fueron excluidas revisiones, tesis y estudios sin instrumentos validados. La muestra total fue de 3.266 participantes. Las herramientas más utilizadas fueron la DERS (Gratz & Roemer, 2004)

y la Social Media Disorder Scale (Van den Eijnden et al., 2016).

Resultados

Los seis estudios incluidos hallaron una relación significativa entre dificultades en la regulación emocional y el uso problemático de RRSS. Las áreas más afectadas fueron el control de impulsos, la atención emocional y la orientación a metas. Asimismo, las mujeres informaron mayor frecuencia de uso y menor control emocional que los varones.

Tabla 1: Resumen de los estudios incluidos en la revisión sistemática

AUTOR(ES) Y AÑO	MUESTRA Y PAÍS	HALLAZGOS PRINCIPALES
Chamarro et al. (2024)	430 adolescentes (España)	Relación negativa entre regulación emocional y uso excesivo de RRSS.
Drach et al. (2021)	139 adolescentes (EE. UU.)	El uso problemático se asocia con baja regulación e impulsividad.
Iannattone et al. (2024)	721 adolescentes (Italia)	Desregulación emocional mediada por aburrimiento y uso de RRSS.
Marino et al. (2020)	761 adolescentes (Italia y Reino Unido)	Dificultades en regulación emocional predicen mayor uso problemático.
Peker y Yildiz (2022)	1151 adolescentes (Turquía)	Supresión emocional correlaciona con adicción a RRSS.
Wartberg et al. (2021)	64 adolescentes (Alemania)	Impulsividad y baja orientación a objetivos predicen el uso problemático.

Nota. Elaboración propia a partir de los estudios revisados.



“No podemos controlar el viento, pero sí ajustar las velas”. Esta reflexión, atribuida a Aristóteles, resume la esencia de la regulación emocional: la capacidad de gestionar nuestras respuestas internas ante los estímulos del entorno, una habilidad crucial en la era digital

Discusión

Los resultados confirman que la regulación emocional desempeña un papel central en la comprensión del uso problemático de RRSS. La impulsividad y la baja tolerancia al malestar son factores que explican la búsqueda de gratificación inmediata en entornos digitales. Estos hallazgos respaldan la teoría del afrontamiento compensatorio (Caplan, 2002), según la cual las RRSS actúan como mecanismo de escape ante emociones negativas.

Las diferencias por sexo sugieren que las adolescentes utilizan las RRSS con fines más emocionales y relacionales, mientras que los varones lo hacen con fines recreativos. Esto concuerda



con la literatura sobre socialización emocional (Iannattone et al., 2024). Los hallazgos implican la necesidad de programas preventivos que incorporen el desarrollo de habilidades emocionales en contextos educativos y familiares.

Desde la intervención clínica, terapias como la Dialéctica Conductual (Pluhar et al., 2020) y la Basada en la Atención Plena (Allen et al., 2009) han mostrado eficacia en la mejora del control emocional y la reducción del uso compulsivo de RRSS. Asimismo, el programa *Juego de Llaves* (Proyecto Hombre, 2019) es un ejemplo de intervención preventiva que integra la alfabetización emocional y el uso responsable de la tecnología.

Conclusiones

La evidencia revisada demuestra una relación sólida entre la regulación emocional deficiente

y el uso problemático de RRSS en adolescentes. El fortalecimiento de las competencias emocionales puede actuar como factor protector frente a la dependencia digital. Futuras investigaciones deberían incorporar muestras longitudinales y considerar la influencia de variables culturales y de género.

Bibliografía

