

## REGULACIÓN EMOCIONAL Y USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES: EL PAPEL DE LA SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA

## EMOTIONAL REGULATION AND PROBLEMATIC USE OF SOCIAL NETWORKS IN ADOLESCENTS: THE ROLE OF DEPRESSIVE SYMPTOMATOLOGY

Beatriz Gracia Granados<sup>1</sup>, Cirenía Quintana-Orts<sup>2</sup> y Lourdes Rey<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Psicología, Universidad de Málaga, España

<sup>2</sup> Facultad de Psicología, Universidad de Huelva, España

### Abstract

At present, the problematic use of social networks is considered a risk factor for adolescent mental health due to the negative consequences present in psychosocial functioning. *Objective.* The objective of the study was to know the relationship between emotional regulation and the problematic use of social networks, as well as the mediating role of depression. *Method.* For this purpose, a correlational study was carried out in a sample of 884 secondary school adolescents in the Autonomous Community of Andalusia, Spain. The self-informed instruments WLEIS, DASS and SMAQ were administered to evaluate the variables emotional regulation, depression and problematic use of social networks, respectively. *Results.* The results obtained showed a negative relationship between emotional regulation and problematic use of social networks and a partial mediating role of depression in this relationship. *Conclusions.* According to the results, it is suggested that deficits in emotional regulation could be an antecedent factor of the problematic use of social networks, underlying as an explanatory mechanism of this relationship the presence of depressive symptomatology in adolescents. The empirical evidence found and its relationship in clinical interventions with adolescents are discussed.

*Keywords:* Adolescents, depression, emotional regulation, problematic use of social networks.

### Resumen

En la actualidad, el uso problemático de las redes sociales es considerado un factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes debido a las consecuencias negativas presentes en el funcionamiento psicosocial. *Objetivo.* El objetivo del estudio era conocer la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales, así como el papel mediador de la depresión. *Método.* Para ello se desarrolló un estudio correlacional en una muestra de 884 adolescentes de Educación Secundaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Se administraron los instrumentos auto-informados WLEIS, DASS y SMAQ para evaluar las variables regulación emocional, depresión y uso problemático de las redes sociales, respectivamente. *Resultados.* Los resultados obtenidos mostraron una relación negativa entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales y un papel mediador parcial de la depresión en esta relación. *Conclusiones.* De acuerdo a los resultados, se sugiere que los déficits en regulación emocional podrían ser un factor antecedente del uso problemático de las redes sociales, subyaciendo como mecanismo explicativo de esta relación la presencia de sintomatología depresiva en adolescentes. Se discuten las evidencias empíricas encontradas y su relación en intervenciones clínicas con adolescentes.

*Palabras clave:* Adolescentes, depresión, regulación emocional, uso problemático de las redes sociales.

El uso de las redes sociales ha crecido exponencialmente en la última década hasta alcanzar un 42% de la población mundial (Kemp, 2018). El incremento de las aplicaciones de redes sociales promueve un estilo novedoso de comunicación e interacción entre los usuarios, que pueden estar conectados en cualquier momento y lugar (García-Olivas, Piqueras, & Marzo, 2013). Esta nueva forma de relación ha facilitado la adquisición de información, la conexión interpersonal, la formación de la identidad y el entretenimiento. Sin embargo, la disponibilidad instantánea y la dedicación continuada puede desencadenar un uso descontrolado con consecuencias negativas a nivel psicosocial (Echeburúa, 2012). Como consecuencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) comienza a considerar este uso de las redes sociales como un factor de riesgo sobre la salud mental de los adolescentes. En el presente estudio, y en consonancia con el último meta-análisis (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018), se utilizará el término “uso problemático de las redes sociales” definido como un comportamiento caracterizado por síntomas adictivos como saliencia (preocupación por la conducta), tolerancia (aumento de la intensidad y/o frecuencia del comportamiento para conseguir la modificación del estado de ánimo), abstinencia (malestar físico y psicológico provocado por la imposibilidad de realización de la conducta), modificación del estado de ánimo (realizar el comportamiento para aliviar o reducir los estados emocionales aversivos), conflicto (abandono de las actividades sociales, recreativas, laborales, educativas y de cuidado), recaída (intento sin éxito de reducir el comportamiento), y/o déficits en la regulación emocional que provocan interferencias en la vida personal y social.

En España, el uso de las redes sociales incluye al 64.7% de la población usuaria de Internet, siendo mayoritario entre la población joven de 16 a 24 años con un 90.6% de los usuarios (Instituto Nacional de Estadística, 2018). Esta población es la que mayor uso hace de ellas, dedicando 1 hora y 24 minutos al día y los que más redes sociales utilizan a la vez (cuatro de media) situando *Whatsapp* e *Instagram* entre sus redes preferidas y excluyendo así a *Facebook*, red social más popular desde su creación (IABSpain, 2018). La fuerte presencia de los adolescentes en las redes sociales se explica a través de dos motivos de naturaleza cultural y evolutiva. Respecto a la cultura, en la actualidad los adolescentes son conocidos como la primera generación de “nativos digitales” (Prensky, 2001). Esta generación ha crecido de

forma paralela a la incorporación de la tecnología en la sociedad, por lo que la conexión interpersonal a través del espacio virtual es una norma más que una excepción (Kuss & Griffiths, 2017). Así mismo, la adolescencia es un período crítico del desarrollo físico y psicológico en el que debe hacer frente a múltiples cambios, tales como, la búsqueda de su propia identidad, autonomía emocional, desarrollo de competencia emocional y social, así como nuevas habilidades cognitivas (Gaete, 2015). Siendo una de las principales funciones de las redes sociales la formación de una identidad virtual y la conexión interpersonal, se comprende la popularidad y el uso frecuente de estos servicios entre la población adolescente (Kuss & Griffiths, 2017).

Por otro lado, existe evidencia a favor de la labor beneficiosa del uso de las redes sociales en el bienestar psicosocial, así como en el desarrollo de la identidad y el sentido de pertenencia (Allen, Ryan, Gray, McInerney, & Waters, 2014). Sin embargo, la comprobación compulsiva de las redes, el aumento de vigilancia sobre las actualizaciones y la implicación en varias redes sociales puede estar asociado a síntomas relacionados con los trastornos psiquiátricos tales como el trastorno obsesivo-compulsivo, el déficit de atención e hiperactividad, trastornos asociados a estrés, depresión y ansiedad (Hussain & Griffiths, 2018). Una amplia proporción de la literatura dedicada a la relación entre uso problemático de las redes sociales y los síntomas psiquiátricos está dirigida al estudio de los síntomas depresivos por la elevada presencia de estos en la población adolescente, siendo la depresión la primera causa de enfermedad y discapacidad entre la población de 10 a 19 años (OMS, 2018). La mayoría de las investigaciones establecen una comorbilidad entre los síntomas depresivos y el uso problemático de las redes sociales (Andreassen et al., 2016; Hussain & Griffiths, 2018; Jiménez-Murcia, et al., 2017; Shenza et al., 2017; Vahedi & Zanne, 2019) sugiriendo una elevada propensión al uso problemático de las redes sociales en aquellas personas con sintomatología depresiva (Li et al., 2018).

Otra característica también muy relacionada con el uso de las redes sociales son las habilidades emocionales. La adolescencia es la etapa en la que se experimentan con mayor frecuencia e intensidad emociones negativas, con consecuencias en el bienestar psicológico si existen dificultades en la identificación, comprensión y regulación emocional (Cracco, Goossens, & Braet, 2017).

Una de las habilidades que más se relaciona con el uso problemático de las redes sociales es la regulación emocional. Esta es definida como la capacidad para experimentar estados afectivos tanto positivos como negativos, reflexionar sobre la utilidad de estos para atraerlos o distanciarlos, así como monitorizar las emociones propias y de otros (Mayer & Salovey, 2007 extraído de Mestre & Fernández- Berrocal, 2007). Diferentes estudios sugieren una relación entre déficits en regulación emocional y uso problemático de las redes sociales. Hormes, Kearns, & Timko (2014) en un estudio sobre el potencial adictivo de las redes sociales y su relación con la regulación emocional propone el uso descontrolado de las redes como síntoma de un pobre manejo emocional. En esta misma línea, Pontes, Taylor y Stavropoulos (2018), hallan mayores niveles de desregulación emocional entre los usuarios adolescentes que utilizan un mayor número de redes sociales (i.e., Instagram, Youtube, Facebook, Twitter, LinkedIn, Snapchat y Tumblr). Sin embargo, muchas de las investigaciones que estudian esta relación están orientadas al estudio de la "adicción a *Facebook*" por ser considerada la plataforma social más popular y utilizada a nivel mundial (Facebook, 2019). La literatura sobre la adicción a esta red en particular confirma la relación entre déficits en la regulación emocional y el uso compulsivo de *Facebook* (Marino et al., 2019; Marino, Mazzieri, Caselli, Vieno, & Spada, 2018; Moretta & Buodo, 2018; Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014). Los datos aportados previamente sobre la elevada variabilidad de redes (p.ej., IABSpain, 2018; Pontes et al., 2018) utilizadas por los adolescentes, así como la disminución del uso de Facebook en esta población, reflejan la necesidad de ampliar la investigación a las plataformas sociales como un conjunto, más que el estudio individual de cada una de ellas.

Por ello, y de acuerdo a la revisión de la literatura, el objetivo del presente estudio es examinar la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales, así como el papel mediador de la sintomatología depresiva en esta relación. Esperamos hallar, por un lado, que los adolescentes con un uso problemático a las redes sociales presenten puntuaciones más bajas en regulación emocional (H1) tal y como sugieren los distintos estudios revisados (Hormes et al., 2014; Pontes et al., 2018). Por otro lado, se tratará de comprobar el papel mediador de la sintomatología depresiva como mecanismo explicativo

en la relación entre regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales (H2) en línea a los hallazgos previos (Andreassen et al., 2016; Jiménez-Murcia et al., 2017; Li et al., 2018; Shenza et al., 2017). En la Figura 1 se presenta el modelo mediacional propuesto.

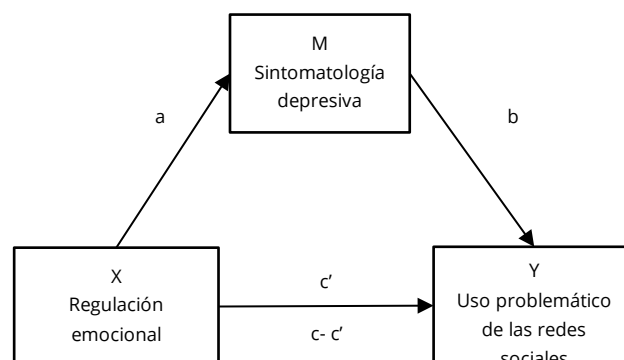


Figura 1. Modelo de mediación propuesto

## MÉTODO

### Diseño y participantes

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo de tipo descriptivo-exploratorio, correlacional y con un diseño transversal, en el cual se utilizaron autoinformes para evaluar las variables de interés. La muestra fue de 884 adolescentes (53.6% chicas), con edades comprendidas entre los 14 y los 19 años ( $M=15.74$ ;  $DT=1.27$ ) procedentes de seis centros públicos y concertados de la Comunidad Autónoma Andaluza (España). La selección de los centros se realizó de acuerdo con un muestreo intencional, bajo los criterios de participación del centro en la Red Andaluza "Escuela: Espacio de paz" 2017-2018 y la disponibilidad para participar en el estudio en los meses de marzo a mayo. La "Escuela Espacio de paz" se trata de una red de centros educativos de Andalucía que se comprometen de manera explícita y voluntaria a la promoción de iniciativas y recursos para la mejora de la convivencia en las aulas y la transmisión de la Cultura de Paz. En relación con el nivel educativo, el 44.2% de los adolescentes asistía a tercer curso de Educación Secundaria (estudiantes entre 14 y 15 años), el 27.8% a cuarto curso (estudiantes entre 15 y 16 años), el 13.7% a primero de Bachillerato (estudiantes entre 16 y 17 años), el 11.7% a segundo de Bachillerato (estudiantes entre 17

y 18 años) y el 2.6% a Formación profesional (estudiantes a partir de los 16 años).

## Instrumentos

*La Regulación emocional* fue evaluada a través de la adaptación española de *Wong and Law's Emotional Intelligence Scale* (WLEIS; Wong & Law, 2002; adaptación española de Extremera, Rey & Sánchez-Álvarez, 2019). Este instrumento auto-informado está compuesto por 16 ítems agrupados en las 4 dimensiones descritas por Mayer & Salovey (2007): valoración y expresión de las propias emociones, valoración y reconocimiento de las emociones de otros, regulación emocional y uso de la emoción. En el presente estudio solo se utiliza la dimensión de regulación emocional. La forma de respuesta es una escala tipo Likert de 7 puntos (desde 1= Totalmente en desacuerdo a 7= Totalmente de acuerdo), por lo que su puntuación oscila entre 0 y 28. La adaptación española del instrumento muestra buenas propiedades psicométricas para la escala en general, así como una elevada fiabilidad para la regulación emocional ( $\alpha = .84$ ). El coeficiente de fiabilidad para este factor en este estudio fue ligeramente inferior al estudio original ( $\alpha = .77$ ), aunque con buena consistencia interna.

*La sintomatología depresiva* fue evaluada con la adaptación española de *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; adaptación al castellano de Bados, Solanas, & Andrés, 2005). Es una escala de 21 ítems obtenidos de la versión original de 42 ítems que discrimina entre síntomas de depresión, ansiedad y estrés. En el presente estudio solo se utiliza la sub-escala de sintomatología depresiva. Las respuestas son calificadas desde el 0 (no me pasó) al 3 (me pasó mucho, la mayor parte del tiempo) aplicadas a las experiencias de la última semana. La puntuación de la escala de sintomatología depresiva oscila entre 0 y 21. La escala adaptada al español ha mostrado buenas propiedades psicométricas con muestras españolas (Fonseca-Pedrero, Paino, Lemos-Giráldez, & Muñiz, 2010). En el presente estudio la consistencia interna de la escala de sintomatología depresiva es de .90.

*El uso problemático a las redes sociales* fue evaluado con *Social Media Addiction Questionnaire* (SMAQ; Hawi & Samaha, 2017). Es un cuestionario de adicción a las redes sociales adaptado de *Facebook Intrusion Questionnaire* (FIQ; Elphinston & Noller, 2011). Para el presente estudio se realizó una traducción inversa según las directrices de

la guía de adaptación del test (Muñiz, Elosua, & Hambleton, 2013). En primer lugar, dos autores de este proyecto tradujeron la escala original al español. A continuación, un traductor bilingüe independiente hizo la traducción al idioma original. Por último, se debatieron las discrepancias entre la versión original y la versión española por expertos de la Universidad de Málaga que adaptaron la traducción definitiva, en la que se prestó especial atención al mantenimiento del significado original de los ítems. Este cuestionario está compuesto por 8 ítems basados en los síntomas de adicción conductual (saliencia, tolerancia, modificación del estado de ánimo, abstinencia y recaída) y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos (1= completamente en desacuerdo y 7= completamente de acuerdo). La puntuación total oscila entre 0 y 56. El cuestionario original presenta buenas propiedades psicométricas mostrando una consistencia interna de .87, similar a la del presente estudio ( $\alpha = .86$ ).

## Procedimiento

Para el desarrollo del presente estudio se obtuvo la aprobación del Comité de Investigación y Ética de la Universidad de Málaga (62-2016-H), que establece las directrices y principios generales en relación a los postulados éticos y la legislación en materia de investigación científica con seres humanos. Posteriormente, se solicitó el consentimiento por escrito a los directores de los centros, quienes fueron responsables de informar a los padres sobre la investigación y consultar la participación voluntaria de los alumnos. Así, los directores y profesores de los centros educativos informaron a los familiares o tutores legales de los adolescentes a través de su procedimiento interno de comunicación. El día de la recogida de datos se les informó a los adolescentes que podían abandonar la cumplimentación del cuestionario en cualquier momento y que si su cumplimentación les causara algún malestar serían atendidos por los responsables de la investigación a fin de eliminar cualquier consecuencia negativa derivada de la cumplimentación. Hay que señalar, que no hubo ningún perjuicio para los participantes. Tras el proceso de asentimiento y aceptación por parte de los adolescentes, se les explicaba el proceso de cumplimentación de los cuestionarios, así como la garantía de confidencialidad y anonimato. Para la recogida de datos, se administraron los cuestionarios en horario escolar bajo la supervisión de un investigador y

un profesor. Los participantes disponían de una hora para completarlos, bajo la garantía de la privacidad y anonimato de sus respuestas.

### Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 23. En primer lugar, se realizó un análisis de los estadísticos descriptivos (media y desviación típica) y de consistencia interna de los instrumentos (coeficiente de fiabilidad de alfa de Cronbach). A continuación, se realizó un análisis de correlaciones bivariadas con el objetivo de establecer una relación entre las variables estudiadas y de comprobar la H1. Por último, se aplicó un modelo mediacional simple a través de la macro de SPSS proporcionada por Preacher y Hayes (2004) para determinar el efecto mediador de la sintomatología depresiva y contrastar así la H2 del estudio.

## RESULTADOS

Para comprobar la existencia de relaciones significativas entre las variables del estudio, se realiza un análisis de correlaciones bivariadas. Como se aprecia en la Tabla 1, la regulación emocional está negativamente correlacionada con la sintomatología depresiva ( $r = -.34$ ) y con el uso problemático de las redes sociales ( $r = -.21$ ). Por otra parte, se aprecia una correlación positiva entre sintomatología depresiva y uso problemático de las redes sociales ( $r = .26$ ). Las correlaciones entre regulación emocional, sintomatología depresiva y uso problemático de las redes sociales son significativas ( $p < .01$ ). Además, se calcularon la media, la desviación típica y fiabilidad de las variables, resultados presentes en la Tabla 1.

Tabla 1. Medias, desviaciones típicas, fiabilidades y correlaciones entre las variables evaluadas

|   | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>α</i> | 1      | 2     | 3  |
|---|----------|-----------|----------|--------|-------|----|
| <b>Regulación Emocional</b>                   | 4.29     | 1.34      | .77      | --     |       |    |
| <b>Sintomatología depresiva</b>               | .84      | .81       | .90      | -.34*  | --    |    |
| <b>Uso problemático de las redes sociales</b> | 27.05    | 10.81     | .86      | -.21** | .26** | -- |

Nota: 1=Regulación Emocional; 2=Sintomatología depresiva; 3=Uso problemático de las redes sociales; \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ .

Para examinar el papel mediador de la sintomatología depresiva en la relación entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales, se utiliza el procedimiento de *bootstrapping* no paramétrico con 5000 repeticiones a través de la macro de SPSS proporcionada por Preacher y Hayes (2004). Según establecen Baron y Kenny (1986), para la aplicación de un análisis mediacional simple se deben cumplir cuatro supuestos. En primer lugar, es necesario confirmar que la variable independiente o predictora (VI), que corresponde a la regulación emocional en este estudio, se relaciona con la variable dependiente (VD) representada por el uso problemático de las redes sociales. En segundo lugar, se debe confirmar la relación entre la VI y el mediador (sintomatología depresiva). A continuación, el mediador debe relacionarse con la VD. El último supuesto corresponde a la comprobación de la reducción del efecto predictor sobre la VD ante la incorporación del mediador en el modelo. El efecto indirecto indica el efecto de la VI sobre la VD a través del mediador. La reducción del efecto del predictor hasta alcanzar niveles de no significación refleja un efecto indirecto o efecto mediacional total. Sin embargo, cuando el efecto se reduce pero se mantiene significativo, se observa un efecto mediacional parcial.

Utilizando dicha macro para realizar el análisis de mediación se obtuvieron los resultados que se muestran en la Tabla 2. Para confirmar que la mediación es significativa la macro incluye el test de Sobel. Además, incluyen los intervalos de confianza que se derivan del modelo de regresión haciendo más robusta la interpretación de los datos. Si el intervalo no incluye el 0, el efecto indirecto es significativo y, por tanto, existe una relación mediacional entre las variables.

El efecto indirecto de los síntomas de depresión sobre la relación entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales es de  $-.56$ , incluido en un intervalo de confianza de  $-.81$  y  $-.33$  y con una significación de  $p < .05$ . Ya que el 0 no se encuentra dentro de este intervalo y la significación de la relación directa entre regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales se mantiene, los datos indican la presencia de una mediación parcial. El modelo final obtenido se observa en la Figura 2.



Tabla 2. Análisis de los efectos mediacionales múltiples de la sintomatología depresiva sobre la relación entre la regulación emocional y la adicción a las redes sociales

| VI                   | M                        | VD                            | VI-M    | M-VD   | ET      | ED      | EI     | IC                |
|----------------------|--------------------------|-------------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|-------------------|
| Regulación emocional | Sintomatología depresiva | Adicción a las redes sociales | -0.20** | 2.74** | -1.74** | -1.18** | -0.56* | (-0.81) - (-0.33) |

Nota: VI=Variable independiente; M=Mediador; VD=Variable dependiente; VI-M=Efecto de la VI al mediador; M-VD=Efecto directo del mediador a la VD; ET=Efecto total (c); ED=Efecto directo (c'); EI=Efecto indirecto (c-c'); IC=Intervalo de confianza 95%; \*\*p < .01, \*p < .05.

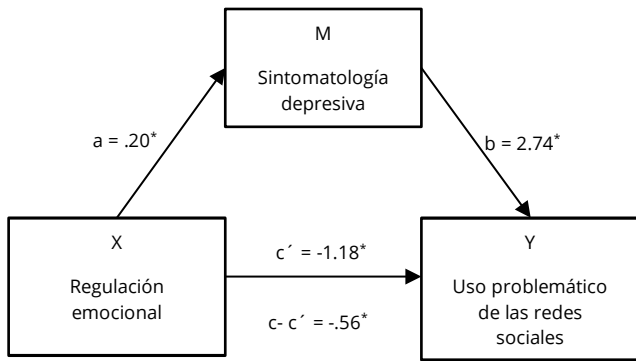


Figura 2. Modelo de mediación simple de la sintomatología depresiva sobre la relación entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales. \*p < .05.

## DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio era conocer la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales, así como el efecto mediador de la sintomatología depresiva en esta relación. Como se ha citado anteriormente, existe evidencia sobre la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales (Hormes et al., 2014; Pontes et al., 2018), así como la relación entre sintomatología depresiva y el uso problemático de las redes sociales (Andreassen et al., 2016; Jiménez-Murcia, et al., 2017; Li et al., 2018; Shenza et al., 2017). Sin embargo, no existen investigaciones previas sobre el papel de la sintomatología depresiva en la relación entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales.

De acuerdo con estudios previos con muestras de adolescentes (Moretta & Buodo, 2018), la presente investigación pone de manifiesto una relación en la dirección esperada entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales. Nuestros resultados proponen que la presencia de déficits de regulación

emocional en la población adolescente conduce a un uso problemático de las redes sociales. En línea con estudios previos sobre muestras de jóvenes-adultos (Hormes, Kearns, & Timko, 2014; Marino et al. 2019), los datos del estudio sugieren que los adolescentes hacen un uso inadecuado de las redes sociales cuando carecen de estrategias adaptativas de regulación emocional (ausencia de monitorización de las emociones, incapacidad para aceptar las emociones y evitación). De este modo, el uso de las redes sociales se convierte en una estrategia de evitación de los estados emocionales negativos.

Atendiendo al papel mediador de la sintomatología depresiva en la relación entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales, los resultados reflejan un efecto mediador de los síntomas depresivos en esta relación. Esto puede deberse a que la presencia de sintomatología depresiva en adolescentes produce un rechazo de la interacción cara a cara a favor del uso de las redes sociales, medio que le permite la interacción desde un ambiente controlado (Shenza et al., 2017). A su vez, esta preferencia por la interacción online está asociada al uso de las redes sociales para la regulación de las emociones negativas, un uso compulsivo de este y, en consecuencia, un uso problemático (Matos & Assucao, 2017). Nuestros resultados también sugieren que en la relación entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales existen diversos mecanismos explicativos, tal y como se han planteado en otros estudios (p.ej., habilidades cognitivas de regulación emocional, otras habilidades emocionales como la atención a las emociones, etc.) (Calero, Barreyro, Formos, & Injoque-Ricle, 2019; Young, Sandman, & Craske, 2019). En este estudio se pone de relieve la importancia de la sintomatología depresiva para explicar esa relación.

Los resultados hallados sobre la relación entre déficits de regulación emocional, sintomatología depresiva y uso problemático de las redes sociales podrían establecer un punto de inflexión en la intervención clínica de ambas manifestaciones

psicopatológicas. Desde el enfoque tradicional de la Psicología Clínica, la intervención de los trastornos mentales ha estado definida por tratamientos específicos para cada trastorno mental, creados en base a los criterios diagnósticos de cada trastorno concreto. Es por ello, que parte de la investigación sobre el uso problemático de las redes sociales está orientada al estudio de las características adictivas de este fenómeno con el objetivo de poder clasificarlo en base a los criterios diagnósticos de los trastornos adictivos no relacionados a sustancias. Sin embargo, y debido a la elevada comorbilidad existente entre distintos trastornos mentales, sobre todo entre los trastornos emocionales, en las últimas décadas se ha planteado una nueva perspectiva de intervención transdiagnóstica que plantea la modificación de variables predisponentes y mantenedoras de la psicopatología (Barlow et al., 2017; Norton & Paulus, 2016). Uno de los constructos transdiagnósticos con mayor evidencia empírica es la regulación emocional, identificando así la desregulación emocional como el constructo central del desarrollo y mantenimiento de la psicopatología compartida por depresión, ansiedad, trastornos de alimentación, de personalidad y de adicción (Sloan et al., 2017). En esta línea, la existencia de intervenciones para adolescentes que incluyan un componente de regulación emocional que los enseñe a reconocer, experimentar y reflexionar sobre los estados emocionales podría ser beneficioso en el enfoque terapéutico del uso problemático de las redes sociales, pero también a su vez de la sintomatología depresiva existente en los adolescentes que llevan a cabo este comportamiento, tal y como sugiere el presente estudio. Sin embargo, son necesarios más estudios de corte longitudinal y prospectivo para poder confirmar la causalidad de este planteamiento teórico que posiciona la regulación emocional y la sintomatología depresiva como antecedentes previos al uso problemático de las redes sociales.

Por otro lado, dentro de los contextos escolares, los resultados de este estudio apuntan a la incorporación de la regulación emocional en programas de prevención del uso problemático de las redes sociales. Estos programas podrían prevenir el uso abusivo de las redes, ya que se ha visto en la literatura que personas con déficits emocionales son más propensas a llevar a cabo conductas de riesgo (p.ej., comportamientos adictivos) como intento de reducir o aliviar la experiencia de estados afectivos negativos (Weiss, Sullivan, y Tull, 2015).

En este sentido, entrenar en regulación emocional posibilitaría mejoras en las estrategias más adaptativas que utilizan los adolescentes que puedan estar manifestando síntomas de depresión. Orientadores y profesores pueden llevar a cabo programas de educación emocional para todo el contexto escolar donde se trabajen las estrategias de regulación, así como la percepción, comprensión y asimilación de los estados emocionales, especialmente los negativos asociados a la depresión. Las habilidades emocionales, y en particular la regulación emocional, se ha relacionado con una mejor salud mental de los adolescentes (p.je., Mikolajczak et al., 2015; Resurrección, Salguero, y Ruiz-Aranda, 2014). Por tanto, que los adolescentes reconozcan estados afectivos negativos podría ayudar a que busquen ayuda para evitar estrategias desadaptativas que pueden llevar a un uso problemático de las plataformas sociales o incluso a una adicción a estas. Además, el entrenamiento en regulación emocional permitiría a los adolescentes ser conscientes del uso abusivo de redes sociales y sus consecuencias sobre su vida académica y personal. Por último, los resultados de esta investigación pueden ser beneficiosos para los orientadores y psicólogos escolares, ya que ponen de manifiesto la identificación de adolescentes en riesgo de uso problemático y adictivos a las redes sociales. Así, una evaluación de los niveles de regulación emocional y la sintomatología depresiva podrían servir como antecedentes para identificar a los adolescentes más propensos al uso problemático de las redes sociales.

A pesar de las aplicaciones de los resultados obtenidos, nuestro estudio presenta una serie de limitaciones que es necesario mencionar. En primer lugar, los instrumentos de medida utilizados son auto-informados. Aunque son instrumentos con buenas características psicométricas (elevada especificidad y sensibilidad) en las respectivas versiones originales y su uso está ampliamente extendido en la investigación, tienen asociados sesgos de respuestas como deseabilidad social o tendencia de respuesta que pueden generar respuestas distorsionadas. Por ello, sería interesante complementarlos con otro tipo de instrumentos que tengan en cuenta diferentes informantes. Además, el instrumento de medida utilizado para el uso problemático de las redes sociales es una escala de evaluación de sintomatología adictiva. Aunque la definición de uso problemático de las redes sociales incluye la presencia de sintomatología adictiva, la ausencia de consistencia en la definición del uso excesivo,

problemático o adictivo de las redes sociales fomenta el uso indiferenciado de distintas escalas para la evaluación de un mismo constructo. Así mismo, las escalas existentes sobre uso problemático o adictivo de las redes sociales están construidas en base a distintos criterios diagnósticos, por lo que el comportamiento estudiado en la escala puede ser distinto al propuesto por los evaluadores. En este sentido, es de imperiosa necesidad contar con una definición y terminología consistentes, ya que la ausencia de esta podría estar generando importantes repercusiones en la comunicación entre profesionales y ámbitos aplicados, pero también en la posibilidad de estar patologizando actividades de la vida diaria.

Por otra parte, aunque los resultados del estudio proponen un modelo mediacional, la naturaleza transversal del estudio impide establecer una relación causal entre las variables. De este modo, estudios futuros de corte longitudinal ayudaran a establecer una relación causal entre los déficits de regulación emocional, la sintomatología depresiva y el uso problemático de las redes sociales. Además, la muestra utilizada en el estudio pertenece a una sola Comunidad Autónoma de España, por lo que futuros trabajos podrían ampliar la muestra a la población adolescente española a través de diseños aleatorios.

En conclusión, a pesar de las limitaciones expuestas, en este estudio se pone de manifiesto varias implicaciones para la investigación y la práctica clínica. Los resultados han aportado evidencia empírica a la literatura que investiga el papel de la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales. Estos resultados promueven investigaciones futuras que establezcan la causalidad planteada teóricamente sobre la regulación emocional como factor antecedente a este comportamiento, así como su inclusión en el ámbito de intervención clínica. Además, nuestros resultados teóricos sobre mediación indican que la intervención debería tener en cuenta los síntomas de depresión presente en esta población, ya que la sintomatología depresiva podría ser un mecanismo explicativo de este comportamiento. Sin embargo, son necesarios estudios que permitan corroborar las relaciones de causalidad sugeridas teóricamente en este estudio.

## REFERENCIAS

- Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: the positive and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31, 18-31. doi:10.1017/edp.2014.2
- Andreassen, C.S., Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Mazzoni, E., Billieux, J., Demetrovics, Z., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 252-262. doi:10.1037/adb0000160
- Bados, A., Solanas, A., & Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of depression, anxiety and stress scales (DASS). *Psicothema*, 17, 679-683.
- Barlow, D.H., Farchione, T.J., Bullis, J.R., Gallagher, M.W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., ... Cassiello-Robbins, C. (2017). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders compared with diagnosis-specific protocols for anxiety disorders: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 74, 875-884. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.2164
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Calero, A.D., Barreyro, J.P., Formoso, J., & Injoque-Ricle, I. (2019). Emotional intelligence and frequency of alcohol use during adolescence. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 19, 60-69. doi:10.21134/haaj.v19i1.405
- Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26, 909-921. doi:10.1007/s00787-017-0952-8
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37, 435-447.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635. doi:10.1089/cyber.2010.0318
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law emotional intelligence scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31, 94-100. doi:10.7334/psicothema2018.147
- Facebook "Estadísticas". Facebook Newsroom Website (2019). Recuperado de: <https://es.newsroom.fb.com/company-info/>
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Lemos-Giráldez, S., & Muñiz, J. (2010). Propiedades psicométricas de la Depression Anxiety and Stress Scales-21 (DASS-21) en universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*, 16, 215-226.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86, 436-443. doi:10.1016/j.rchipe.2015.07.005



- García-Oliva, C., Piqueras, J.A., & Marzo, J.C. (2013). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 17, 189-200. doi:10.21134/haaj.v17i2.331
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addictions, self-esteem and life-satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35, 576-586. doi:10.1177/0894439316660340
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C.A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109, 2079-2088. doi:10.1111/add.12713
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: a systematic review of recent large-scale studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9:686. doi:10.3389/fpsy.2018.00686
- IABSpain (2018). *Estudio anual de redes sociales*. Recuperado de [https://iabspain.es/wp-content/uploads/estudio-redes-sociales-2018\\_vreducida.pdf](https://iabspain.es/wp-content/uploads/estudio-redes-sociales-2018_vreducida.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística (2018). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. Recuperado de [http://www.ine.es/prensa/tich\\_2018.pdf](http://www.ine.es/prensa/tich_2018.pdf)
- Jiménez-Murcia, S., Bányai, F., Zsila, A., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *Plos One*, 12. doi:10.1371/journal.pone.0169839
- Kemp, S. (2018). *Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark*. Recuperado de <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
- Kuss, D.J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311. doi:10.3390/ijerph14030311
- Li, J., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X. F., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J., & Chen, Y. (2018). Online social networking addiction and depression: the results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 686-696. doi:10.1556/2006.7.2018.69
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. doi:10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Marino, C., Caselli, G., Lenzi, M., Monaci, M., Vieno, A., Nikcevic, A. V., & Spada, M. M. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic Facebook use. *Psychiatric Quarterly*, 1-7. doi:10.1007/s11126-019-09628-1
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M.M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277. doi:10.1016/j.chb.2018.02.009
- Marino, C., Mazzieri, E., Caselli, G., Vieno, A., & Spada, M.M. (2018). Motives to use Facebook and problematic Facebook use in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 276-283. doi:10.1556/2006.7.2018.32
- Matos, P., & Assunção, R. (2017). The generalized problematic internet use scale 2: validation and test of the model to Facebook use. *Journal of Adolescence*, 54, 51-59. doi:10.1016/j.adolescence.2016.11.007
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2007). ¿Qué es Inteligencia Emocional? En J. M. Mestre & P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide.
- Mikolajczak, M., Avalosse, H., Vancorenland, S., Verniest, R., Callens, M., Van Broeck, N., ... & Mierop, A. (2015). A nationally representative study of emotional competence and health. *Emotion*, 15(5), 653. doi:10.1037/emo0000034
- Moretta, T., & Buodo, G. (2018). Modeling problematic Facebook use: highlighting the role of mood regulation and preference for online social interaction. *Addictive Behavior*, 87, 214-221. doi:10.1016/j.addbeh.2018.07.014
- Muñiz, J., Elosua, P., & Hambleton, R.K. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los test: segunda edición. *Psicothema*, 25, 151-157. doi:10.7334/psicothema2013.24
- Norton, P. J., & Paulus, D. J. (2016). Toward a unified treatment for emotional disorders: update of the science and practice. *Behavior Therapy*, 47, 854-868. doi:10.1016/j.beth.2015.07.002
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Adolescents mental health*. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook Addiction": the role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21, 1-8. doi:10.1089/cyber.2017.0609
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 36, 717-731. doi:10.3758/BF03206553
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9, 1-6. doi:10.1108/10748120110424816
- Resurrección, D. M., Salguero, J. M., & Ruiz-Aranda, D. (2014). Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence: A systematic review. *Journal of adolescence*, 37(4), 461-472. doi:10.1016/j.adolescence.2014.03.012
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, P. (2014). The uses and abuses of Facebook: a review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addiction*, 3, 133-148. doi:10.1556/jba.3.2014.016
- Shenja, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and

depressive symptoms among US young adults: a nationally-representative study. *Social Science and Medicine*, 182,150-7. [doi:10.1016/j.socscimed.2017.03.061](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061)

Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P.K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorder: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163. [doi:10.1016/j.cpr.2017.09.002](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002)

Vahedi, Z., & Zannella, L. (2019). The association between self-reported depressive symptoms and the use of social networking sites (SNS): A meta-analysis. *Current Psychology*, 1-16. [doi:10.1007/s12144-019-0150-6](https://doi.org/10.1007/s12144-019-0150-6)

Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The leadership quarterly*, 13(3), 243-274. [doi:10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)

Young, K., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9, 76. [doi:10.3390/brainsci9040076](https://doi.org/10.3390/brainsci9040076)