

Redes sociales y jóvenes: ¿Cómo el uso excesivo está disparando la ansiedad y la depresión?

La generación Z (entre 16 y 30 años) pasa más de siete horas diarias con el móvil, de las cuales cuatro son en redes sociales ¿Deben los padres preocuparse ante esta situación?

El uso de redes sociales se ha convertido en una parte casi inseparable de la vida de los adolescentes. En España, jóvenes de entre 16 y 30 años dedican varias horas diarias a navegar, publicar y conectar en estas plataformas, en un contexto donde el acceso a dispositivos móviles ocurre cada vez a edades más tempranas.

Esta **hiperconexión digital** plantea nuevos desafíos para la salud mental: expertos alertan de que el consumo intensivo de redes puede estar relacionado con el **aumento de síntomas de ansiedad y depresión entre los más jóvenes**, haciendo imprescindible analizar cómo se comportan en línea y cómo estas interacciones impactan en su bienestar emocional.

El mapa real del consumo digital: La cifra que muestra el uso intensivo de redes sociales en adolescentes

Para muchos adolescentes españoles, las redes sociales forman parte de cada minuto del día. Según un [estudio de Línea Directa](#), la generación Z (16 a 30 años) dedica **más de siete horas diarias a sus dispositivos móviles**, de las cuales unas cuatro se pasan conectados a plataformas como Instagram, TikTok o WhatsApp. No es raro que **uno de cada cuatro jóvenes reconozca pasar más de ocho horas al día navegando, publicando o viendo contenido**.

Además, esta misma investigación vislumbra que el [abuso de estas plataformas](#) está relacionado con el **aumento de la sintomatología ansiosa y depresiva**. Este hecho deja claro que detrás de la conexión constante también hay un riesgo para el bienestar emocional, aunque los jóvenes no lo perciban.

NOTA DE PRENSA

17 de septiembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Y este impacto emocional se intensifica con los datos que aporta [Save the Children](#): el 44 % de los adolescentes percibe poca amabilidad en sus interacciones online, y **un 17 % se siente ansioso cuando no puede acceder a su móvil.**

El uso desmedido de redes sociales influye en cómo los jóvenes se muestran y se perciben. Casi cuatro de cada diez aplican filtros para corregir imperfecciones y un 64 % solo comparte momentos felices, creando **vidas aparentemente perfectas que pueden generar comparaciones difíciles de gestionar.**

De la comparación social al insomnio: por qué las redes aumentan el riesgo de ansiedad y depresión

Las redes sociales crean un espacio donde los adolescentes se comparan constantemente con los demás. Ver vidas aparentemente perfectas, fotos retocadas o momentos felices filtrados puede generar **sensación de insuficiencia y afectar la autoestima.** Esta comparación continua hace que muchos jóvenes busquen validación externa a través de “likes” o comentarios, convirtiendo la aprobación digital en un marcador de su bienestar emocional.

Además, el miedo a perderse algo (el conocido FOMO) mantiene a los adolescentes conectados casi todo el tiempo, interrumpiendo el descanso y alterando el sueño, un factor clave en la [regulación emocional](#). La exposición permanente a contenidos intensos o conflictivos también contribuye a **que el cerebro de los jóvenes esté en alerta constante, aumentando la ansiedad y la vulnerabilidad a la depresión.**

“El problema no son las redes en sí, sino cómo los adolescentes las utilizan para medir su valor personal y gestionar sus emociones. Esa dependencia de la aprobación digital puede generar un desgaste emocional importante y favorecer la aparición de ansiedad y depresión”, explica Ana Herrera, trabajadora social de [Esvidas](#).

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.





Ana Herrera, trabajadora social de Esvidas

En conjunto, estas dinámicas crean un ciclo donde las redes sociales dejan de ser solo un medio de diversión o comunicación y se convierten en un factor que amplifica inseguridades y emociones difíciles de gestionar.

Dependencia digital invisible: cómo la hiperconexión debilita la salud mental de los jóvenes

La dependencia digital, o hiperconexión, se produce cuando los adolescentes sienten que necesitan estar constantemente conectados a sus dispositivos y redes sociales, más allá del ocio o la comunicación. Esta necesidad puede convertirse en un hábito difícil de controlar, **interfiriendo en su capacidad para desconectar y descansar**.

Se manifiesta de múltiples formas:

- Revisan el móvil de manera **compulsiva**.
- **Sienten ansiedad** al no tener acceso a las plataformas.
- Priorizan la **interacción virtual** sobre la real.
- Usan las redes para **gestionar emociones difíciles** en lugar de afrontarlas directamente.

Con el tiempo, estas conductas pueden generar **aislamiento, frustración y dificultad para regular emociones**, aumentando la vulnerabilidad a la ansiedad y la depresión.

NOTA DE PRENSA

17 de septiembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



“La hiperconexión actúa como un círculo que refuerza la dependencia emocional del entorno digital. Cuanto más intentan buscar consuelo en las redes, más se sienten agotados y ansiosos cuando no están conectados”, argumenta [Adrián Gallardo](#), director terapéutico de Esvidas.



Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas

Comprender esta dependencia invisible es clave para prevenir consecuencias más graves en la salud mental y fomentar un uso equilibrado y consciente de la tecnología desde edades tempranas.

Cómo prevenir los problemas de salud mental asociados al abuso de redes sociales

Prevenir los efectos negativos del uso intensivo de redes sociales requiere un enfoque integral que involucre a adolescentes, familias y docentes.

- **Establecer límites de tiempo claros y fomentar pausas regulares** ayuda a evitar la sobreexposición y a mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y las actividades fuera de pantalla.
- **Apagar notificaciones y promover la desconexión nocturna** protege el sueño, un pilar esencial para la regulación emocional.

La educación digital es clave, reconoce Gallardo: *“Hay que enseñar a los jóvenes a interpretar contenidos, identificar información falsa y gestionar emociones frente a la interacción online”*. Esto, añade el director terapéutico, *“fortalece su resiliencia y reduce la dependencia emocional de las redes”*.

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



NOTA DE PRENSA

17 de septiembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Actividades tan simples como las extracurriculares, los deportes y los momentos de ocio sin pantallas contribuyen a desarrollar relaciones y habilidades fuera del entorno virtual. De esta forma, las familias y los educadores pueden convertir el uso de redes en una herramienta positiva, evitando que la hiperconexión se convierta en un riesgo para la salud mental de los jóvenes.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el
tratamiento adecuado para su recuperación.

