

Original

## Comparación Social negativa: La influencia de la Ansiedad, la Regulación Emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales

Adrian Díaz-Moreno, Iván Bonilla y Andrés Chamarro

Grupo de Investigación en Estrés y Salud. Universidad Autónoma de Barcelona

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historia del artículo:

Recibido el 12 de noviembre de 2023

Aceptado el 20 de diciembre de 2023

#### Palabras clave:

PSMU  
Comparación social  
Redes sociales  
Ansiedad  
Regulación emocional  
Adolescentes  
Jóvenes

#### Keywords:

PSMU  
Social comparison  
Social media  
Anxiety  
Emotion regulation  
Adolescents  
Youth

### R E S U M E N

Los adolescentes y adultos jóvenes son el grupo demográfico que más utiliza las redes sociales para poder comunicarse con sus iguales. Pese a ser un lugar que conecta a las personas, las redes sociales se han visto invadidas por publicaciones modificadas por filtros que provocan que los propios jóvenes, y en especial, las mujeres, se vean expuestas a ideales de belleza irreales, y que, a su vez, acaben comparándose de forma negativa y ascendente ante estos. Debido a este aumento de la comparación social entre las mujeres, el objetivo de este estudio fue observar si la ansiedad, el uso problemático de redes sociales (PSMU) y la regulación emocional estaban asociados con la comparación ascendente y si había diferencias entre géneros. Una muestra de 176 adolescentes y adultos jóvenes completó una encuesta en línea que incluía el Generalized Anxiety Disorder Questionnaire, el Bergen Social Media Addiction Scale, el Negative Social Media Comparison Scale y la subescala Reparación del Trait Meta-Mood Scale, además de responder a otros datos demográficos y hábitos de uso de redes sociales. Los resultados mostraron que la ansiedad y el uso problemático de redes sociales aumentaban la comparación social negativa, que la regulación emocional la disminuía, y que las mujeres tendían a compararse más que los hombres. Los resultados manifiestan la necesidad de diseñar acciones educativas dirigidas a la población adolescente y joven, especialmente de género femenino, para protegerla ante los usos perjudiciales de las redes sociales.

## Negative Social Comparison: The influence of Anxiety, Emotion Regulation and Problematic Social Media Use

### A B S T R A C T

Most social media users are adolescents and young adults, and they use them to communicate with their peers. Despite being a place that can bring people together, social media have been invaded by publications modified by filters that can cause young people, and especially women, to be exposed to unreal beauty ideals. In turn, these girls end up comparing themselves negatively or upwardly to them. Due to this social comparison increase among women, the aim of this study was to observe if anxiety, problematic social media use (PSMU) and emotion regulation were associated with upward social comparison, and if there were gender differences. 176 adolescents and young adults took an online survey that included the Generalized Anxiety Disorder Questionnaire, the Bergen Social Media Addiction Scale, the Negative Social Media Comparison Scale and the Repair subscale from the Trait Meta-Mood Scale, as well as demographic data and habits regarding their social media use. Results showed that anxiety and PSMU increased the negative social comparison while emotion regulation decreased it. In addition, women tended to compare themselves more than men. The results from our study showed the need to design educational actions aimed at adolescents and young adults to protect them from the harmful uses of social media, and especially, aimed at women.

Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [adrian.diaz@uab.cat](mailto:adrian.diaz@uab.cat) (A. Diaz-Moreno).
<https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>

1134-7937/© 2023 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Colegio de la Psicología de Madrid. Todos los derechos reservados.

## Introducción

La Teoría de la Comparación Social sugiere que la gente se evalúa a sí misma juzgando a otros similares (e. g., edad o sexo) e identificando discrepancias favorables y/o desfavorables (Festinger, 1954). Durante las etapas de la adolescencia y adultez temprana es cuando se da un mayor aumento de la comparación con el resto de las personas, provocado por la urgencia y presiones percibidas para poder gustar y ser aceptados por los iguales (Brown, 2004; Büttner et al., 2023; Yang & Bradford Brown, 2016). De hecho, se ha comprobado que la presión social por parte de padres, iguales o de medios de comunicación está asociada con el desarrollo de una autoimagen negativa, síntomas de ansiedad y de malestar psicológico (Gan et al., 2011; Helfert & Warschburger, 2013; Verrastro et al., 2020; Zimmer-Gembeck et al., 2023).

Las comparaciones que realizan las personas jóvenes de sus propios rasgos con los de otras personas se han visto acrecentadas a causa de la incorporación de los entornos digitales en la vida cotidiana (Kemp, 2023). En las redes sociales, concretamente, las personas suelen publicar contenido sobre sí mismas con el objetivo de ganar retroalimentación positiva y aprobación social por parte de las personas mediante el botón de “Me gusta” o a través de los propios comentarios (Bazarova & Choi, 2014). De hecho, puede ser tan elevada la magnitud de ese refuerzo, que se ha visto que puede llevar a un uso más frecuente de las redes y también al desarrollo de su uso problemático (i. e., usos descontrolados y compulsivos de las redes sociales) (Kircaburun et al., 2020). Esto puede acabar provocando, a su vez, un aumento de la comparación social al pasar más tiempo dentro de estos medios (Boursier et al., 2020; Lewin et al., 2022; Samra et al., 2022).

A pesar de que las redes sociales son el lugar donde los jóvenes llevan a cabo constantemente este tipo de comparaciones (Lup et al., 2015), su frecuencia de uso viene determinada por diferencias de género. Las mujeres suelen realizar con mayor constancia este tipo de comparaciones que los hombres, sobre todo las relacionadas con la propia imagen física (Bergagna & Tartaglia, 2018; Fox & Vendemia, 2016; Guimond et al., 2007; Myers & Crowther, 2009). En redes sociales como Instagram o Snapchat, las mujeres usuarias normalmente suelen publicar imágenes, vídeos e historias con los cuales se pretende causar la mejor impresión posible ante sus seguidores (Lin & Utz, 2015). En ocasiones, el hábito de publicar contenido con este objetivo se puede acabar transformando en una obsesión, y las usuarias pueden acabar publicando contenido adulterado a través del uso de filtros de belleza para seguir causando ese mismo efecto en sus seguidores (Chae, 2017). Esto acaba causando, a su vez, un incremento notable de las comparaciones entre las personas (Javornik et al., 2022). Es más, el uso frecuente de filtros que alteran la apariencia física también puede acabar provocando que la persona se compare con su propia imagen alterada y que acabe sintiendo malestar con su cuerpo real (Bocci & Pascarella, 2023; Mancin et al., 2023). Esto puede acabar llevándola, a su vez, a someterse a cirugías estéticas para poder asemejarse a su “yo” virtual (Isakowitsch, 2023; Lopez Canales, 2022; Miller & McIntyre, 2023; Walker et al., 2021).

A este tipo de comparación, en la que la persona determina que el resto son superiores a ella y en el que refleja cuáles son sus carencias, se la conoce como negativa o ascendente, y es la que está mayormente asociada con detrimentos en el bienestar y la salud mental (Fox & Vendemia, 2016; Gomez et al., 2022). Concretamente, la comparación ascendente se ha visto asociada con aumentos de síntomas depresivos (Aubry et al., 2024; Liu et al., 2017), estrés (He et al., 2020), ansiedad (Butzer & Kuiper, 2006; McCarthy & Morina, 2020), trastornos alimenticios (Green et al., 2009; Lev-Ari et al., 2014), riesgo de suicidio (Kingsbury et al., 2021; Wetherall et al.,

2019), y a la disminución de la autoestima (Schmuck et al., 2019; Wang et al., 2017).

No obstante, a pesar de todas las consecuencias perjudiciales que pueden provocar estos procesos de comparación ascendente dentro de las redes sociales, hay habilidades psicológicas como la regulación emocional que podrían amortiguarlas (Hoge et al., 2017). La regulación emocional es la habilidad de la persona para estar abierta a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personal (Mayer & Salovey, 1997). Se ha comprobado que los niveles elevados de regulación emocional pueden actuar como factor protector frente al estrés (Flores-Kanter et al., 2021), la ansiedad y la depresión (Daros et al., 2021), y el riesgo de suicidio (Colmenero-Navarrete et al., 2022; Pisani et al., 2013). Los estudios que han tratado de descubrir las posibles asociaciones entre la regulación emocional y la comparación social ascendente son escasos. No obstante, en estos se destaca que la regulación emocional podría servir como factor protector frente a la comparación ascendente (Faelens et al., 2021; Ozimek et al., 2022).

Así mismo, los objetivos del presente estudio fueron observar si la ansiedad, la regulación emocional, el género y el uso problemático de las redes sociales están asociados con la comparación social ascendente de los adolescentes y adultos jóvenes dentro de los espacios digitales. Basándonos en los hallazgos previamente mencionados, se hipotetizó que:

(a) mayores niveles de ansiedad (H1) y (b) de uso problemático de redes sociales (H2) estarían asociados con una mayor comparación social ascendente, mientras que, (c) mayores niveles de regulación emocional implicarían una disminución de la comparación social (H3). Además, las mujeres serían más proclives a mostrar comparación social que los hombres (d) (H4).

## Método

### Participantes

Una muestra de 186 adolescentes y adultos jóvenes completó la encuesta en línea. No obstante, solo 176 acabaron respondiendo correctamente a todos los cuestionarios. Un 62,9% de los participantes fueron mujeres, mientras que el 37,1% restante fueron hombres. La media de edad fue de 20,34 años (SD = 3,77), con un rango entre 17 y 30 años.

### Instrumentos

Los síntomas de ansiedad fueron evaluados utilizando la versión española de dos ítems del cuestionario Generalised Anxiety Disorder (GAD-2) (García-Campayo et al., 2012; Kroenke et al., 2007). Ambos ítems representan síntomas fundamentales de ansiedad, y pueden responderse a través de una escala Likert que comprende desde “No, en absoluto” (0) hasta “Casi todos los días” (3); previamente, se les pregunta a los participantes con qué frecuencia le han supuesto una molestia dichos ítems. La escala obtuvo buenos índices de fiabilidad ( $\alpha = ,799$ , 95% IC: ,734 - ,850;  $\omega = ,799$ , 95% IC: ,726 - ,858).

Para medir el uso problemático de redes sociales se realizó una traducción al castellano del Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Andreassen et al., 2016). El BSMAS es un cuestionario de seis ítems directos que refleja los seis aspectos fundamentales de las adicciones (i. e. Prominencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída). Cada ítem se responde mediante una escala Likert que comprende desde “Muy raramente” (1) hasta “Muy a menudo” (5), y acabarán generando una puntuación directa de 6 a 30. Al igual que en su versión original, en esta versión

**Tabla 1.**

Estadísticos descriptivos de las variables estudiadas.

	Edad	Horas en Redes	Uso problemático de redes sociales	Comparación Social	Regulación Emocional	Ansiedad
Media	20.339	3.333	15.135	25.301	23.913	2.876
Desviación estándar	3.767	1.969	4.686	9.324	6.124	1.726
Mínimo	17.000	1.000	6.000	7.000	8.000	0.000
Máximo	30.000	16.000	29.000	42.000	40.000	6.000

**Tabla 2.**

Estadísticos descriptivos de las variables estudiadas separadas por género.

	Edad		Horas en Redes		Uso problemático de redes sociales		Comparación Social		Regulación Emocional		Ansiedad	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Media	21.537	19.647	3.569	3.200	13.130	16.328	20.522	28.060	24.224	23.735	2.391	3.164
Desviación estándar	.406	.357	.318	.143	.487	.431	1.140	.758	.770	.558	.205	.156
Mínimo	3.327	3.845	2.562	1.534	4.047	4.647	9.333	8.162	6.303	6.039	1.700	1.683
Máximo	17.000	17.000	1.000	1.000	6.000	7.000	7.000	9.000	8.000	11.000	.000	.000
Media	30.000	30.000	16.000	8.000	22.000	29.000	42.000	42.000	40.000	40.000	6.000	6.000

Nota. H=Hombre, M=Mujer.

traducida al castellano también confirmó un modelo unifactorial ( $\chi^2(9) = 12,091$ ,  $p = ,208$ ; CFI = ,988, TLI = ,980, SRMR = ,036, RMSEA = ,043; 95% IC: ,000 - ,100), así como también unos buenos índices de consistencia interna ( $\alpha = ,787$ , 95% IC: ,734 - ,831;  $\omega = ,787$ , 95% IC: ,739 - ,835).

Para evaluar la comparación social ascendente en redes sociales se tradujo el Negative Social Media Comparison Scale (NSMCS) (Samra et al., 2022). La escala contiene siete ítems directos que se responden con una escala Likert que comprende desde "Muy en desacuerdo" (1) hasta "Muy de acuerdo" (6); por lo tanto, mayores puntuaciones indican una mayor tendencia a compararse negativamente con el resto. Al igual que en su versión original, en esta versión traducida al castellano también se confirmó un modelo unifactorial ( $\chi^2(14) = 22,772$ ,  $p = ,064$ ; CFI = ,994, TLI = ,991, SRMR = ,067, RMSEA = ,059; 95% IC: ,000 - ,102), así como también unos buenos índices de consistencia interna ( $\alpha = ,926$ , 95% IC: ,907 - ,941;  $\omega = ,925$ , 95% IC: ,909 - ,942).

La subescala Reparación del *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24) mide la capacidad de regular las emociones de forma adecuada (Extremera & Fernández-Berrocá, 2005; Salovey et al., 1995). Esta subescala dispone de 8 ítems directos que han de responderse siguiendo una escala tipo Likert., y sus valores van de "Nada de acuerdo" (1) a "Totalmente de acuerdo" (5). Los valores inferiores a 23 en la escala indican que la persona, sea hombre o mujer, debe mejorar su regulación; una regulación adecuada implica valores de 24 a 35 en hombres y en mujeres entre 24 y 34; y para una regulación excelente, se requieren valores superiores a 36 en hombres y de 35 en mujeres. La subescala Reparación obtuvo unos buenos índices de consistencia interna ( $\alpha = ,840$ , 95% IC: ,802 - ,872;  $\omega = ,844$ , 95% IC: ,810 - ,878).

### Procedimiento

Se administró una encuesta en línea mediante la plataforma *Kobotoolbox* y se reclutó a los participantes entre marzo y noviembre de 2023. Los cuestionarios fueron difundidos a través del uso de canales digitales como WhatsApp, LinkedIn y otras redes sociales, así como también en sesiones didácticas dentro de las aulas, para que los adolescentes y adultos jóvenes españoles pudiesen responderlos con sus smartphones, tablets u ordenadores. Los parti-

cipantes recibieron, antes de su administración, toda la información referente a la participación voluntaria, anonimato y confidencialidad, así como también tuvieron que manifestar si daban su consentimiento para participar a través de una pregunta en la que podían responder "Sí" o "No".

### Análisis de los datos

Antes de realizar el análisis estadístico se depuraron los datos anómalos, con respuestas aleatorias o en blanco. Se realizó un análisis descriptivo general y dividido por género de las variables edad, horas en redes, uso problemático de redes sociales (BSMAS), comparación social (NSMCS), regulación emocional (TMMS) y Ansiedad (GAD-2).

Posteriormente se realizó un análisis de correlaciones entre las variables anteriormente mencionadas. Se realizó un análisis de regresión lineal teniendo como variable dependiente la comparación social. Finalmente, se realizó un modelo de *path analysis* con las variables anteriormente descritas para ver el resultado de la interacción de todas las variables a partir de los resultados de la regresión. Se utilizó el software estadístico JASP 0.18.1.0 (JASP Team, 2023) durante la realización de todo el análisis estadístico.

### Resultados

Se realizaron los estadísticos descriptivos para la muestra general (Tabla 1) y separados por género (Tabla 2).

Se realizaron las correlaciones entre las variables estudiadas (ver Tabla 3). Se puede apreciar una correlación negativa entre la edad, el uso problemático de redes ( $r = -.225$ ;  $p < 0.01$ ), la comparación social ( $r = -.229$ ;  $p < 0.001$ ) y ansiedad ( $r = -.245$ ;  $p < 0.001$ ). Se observa una correlación positiva entre el uso problemático de redes sociales, la comparación social ( $r = .466$ ;  $p < 0.001$ ) y la ansiedad ( $r = .193$ ;  $p < 0.01$ ). En cuanto a la comparación social, correlaciona negativamente con la regulación emocional ( $r = -.206$ ;  $p < 0.01$ ) y positivamente con la ansiedad ( $r = -.360$ ;  $p < 0.001$ ).

A partir de los resultados obtenidos en la matriz de correlaciones, se realizó una regresión lineal teniendo como variable dependiente la comparación social y como covariables el uso problemático de

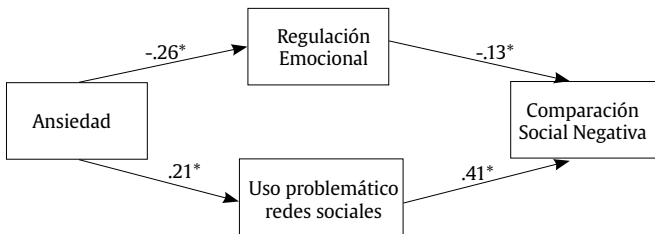
redes sociales, la regulación emocional y la ansiedad. La variable género se puso como factor. Los resultados muestran un modelo significativo ( $F=22.63$ ;  $p<.001$ ) y con un coeficiente de determinación del 32,7% y un error cuadrático medio de 7.667. Los resultados de los coeficientes (Tabla 4) muestran que, a mayor comparación social, mayor uso problemático de las redes sociales ( $t=5.184$ ;  $p<.001$ ), menor regulación emocional ( $t=4.311$ ;  $p<.05$ ) y mayor ansiedad ( $t=3.130$ ;  $p<.01$ ). Además, ser mujer predispone a tener una mayor predisposición a la comparación social ( $t=3.256$ ;  $p<.01$ ).

**Tabla 3.**  
Correlaciones de las variables estudiadas.

Variable	1	2	3	4	5	6
1. Edad	—					
2. Horas en redes	-.008	—				
3. BSMAS	-.225**	.280***	—			
4. NSMCS	-.299***	-.074	.466***	—		
5. TMMS	.062	.007	-.004	-.206**	—	
6. Ansiedad	-.245***	.105	.193**	.360***	-.267***	—

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ . BSMAS = Uso problemático de redes sociales; NSMCS = Comparación social; TMMS = Regulación Emocional.

Finalmente, se realizó un *path analysis* para ver el resultado de la relación de todas las variables entre ellas (Figura 1). Los resultados de dicho modelo con unos índices de ajuste buenos ( $CFI=1$ ,  $TLI=1$ ,  $SRMR=.014$  y  $CD=.169$ ), muestran que existe una relación directa positiva entre la ansiedad y la comparación social negativa, una relación negativa indirecta mediada por la regulación emocional y una relación positiva indirecta mediada por el uso problemático de las redes sociales.



**Figura 1.**  
Modelo de *path analysis* con las variables estudiadas.  
Nota. \*  $p < .05$ .

**Discusión**

Los objetivos del presente estudio fueron observar si la ansiedad, la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales estaban asociados con la comparación social ascendente, y si existían diferencias entre géneros. Se hipotetizó que la ansiedad

y el uso problemático de redes sociales aumentaría los niveles de comparación social ascendente, que la regulación emocional los disminuiría, y que las mujeres tendrían una mayor predisposición a compararse de forma negativa que los hombres. Tras los análisis realizados, los resultados obtenidos respaldan las hipótesis planteadas.

En primer lugar, a medida que aumentaban los niveles de ansiedad también lo hacían los de comparación social ascendente, tal como sugerían otras investigaciones previas (Biglbauer & Lauri Korajlija, 2023; Butzer & Kuiper, 2006; McCarthy & Morina, 2020). Esta asociación podría explicarse por los elevados niveles de presión percibida que suelen experimentar las personas durante las etapas de la adolescencia. El miedo al fracaso, que puede acabar traduciéndose en diversos síntomas de ansiedad, podría ser lo que acabe aumentando los procesos de comparación con el resto para que la persona pueda detectar sus carencias, y así asemejarse a ellos y no quedarse atrás por el hecho de no compartir características similares (Wickramaratne et al., 2022; Zimmer-Gembeck et al., 2023). A su vez, estos procesos de comparación vienen exacerbados por el uso cotidiano de las redes sociales, que son entornos inmediatos en los que las personas se exponen constantemente a contenido editado mediante filtros y aplicaciones que les permiten poder presentar versiones corregidas de uno mismo, determinadas según los cánones de la sociedad, y completamente irreales (Mancin et al., 2023; Verrastro et al., 2020). De esta forma, también se acabó cumpliendo la segunda hipótesis del estudio. A medida que aumentaba el uso problemático de redes sociales, también lo hacían los niveles de comparación ascendente. Estos resultados están en concordancia con los encontrados en otros estudios (Boursier et al., 2020; Dailey et al., 2020; Lewin et al., 2022; Samra et al., 2022). Como se mencionaba anteriormente, los procesos de comparación social aumentan con el uso de las redes por la exposición constante a este contenido elaborado para gustarle al resto, de manera que las personas que usen descontroladamente las redes sociales y que les dediquen considerables periodos de tiempo diarios se acabarán comparando en mayor medida con otras personas que aparezcan en sus pantallas.

Por otro lado, mayores niveles de regulación emocional están asociados con un decremento de la comparación social negativa, y estos resultados coinciden con los encontrados previamente (Faelens et al., 2021; Ozimek et al., 2022). A pesar de la escasez de evidencias existentes hasta la fecha respecto a estas asociaciones, no es de extrañar que una mejor regulación emocional pueda servir como factor protector frente a la comparación social negativa. Está demostrado que las estrategias adaptativas de regulación emocional pueden amortiguar el peso del estrés (Flores-Kanter et al., 2021), la ansiedad y la depresión (Daros et al., 2021), y el riesgo de suicidio (Colmenero-Navarrete et al., 2022; Pisani et al., 2013), así como también parecen hacerlo frente al uso problemático de redes sociales (Arrivillaga et al., 2020; Bottaro & Faraci, 2022). Si estos procesos psicológicos comparten asociaciones similares con todas estas variables, es muy probable que también acaben estando

**Tabla 4.**  
Coeficientes de las variables estudiadas

Modelo	Sin estandarizar	Error Estándar	Estandarizado	t	p	
H <sub>0</sub>	(intercepción)	25.296	.699	36.210	< .001	
H <sub>1</sub>	(intercepción)	13.928	3.231	4.311	< .001	
	BSMAS	.682	.132	.344	5.184	< .001
	TMMS	-.203	.097	-.134	-2.092	0.038
	Ansiedad	1.116	.357	.207	3.130	0.002
	Género (Mujer)	4.176	1.282		3.256	0.001

Nota. BSMAS = Uso problemático de redes sociales; TMMS = Regulación Emocional.

asociadas entre sí. De todas formas, son necesarias más evidencias para poder determinar con mayor precisión la naturaleza de esta asociación.

Por último, los resultados mostraron que existen diferencias entre géneros a la hora de realizar comparaciones ascendentes en redes sociales. Concretamente, se halló que las mujeres tendían a compararse negativamente en mayor medida que los hombres, y estos resultados coinciden con los encontrados en la literatura previa (Bergagna & Tartaglia, 2018; Fox & Vendemia, 2016; Guimond et al., 2007; Myers & Crowther, 2009). Estos hallazgos podrían explicarse por diversos motivos. Uno de ellos podría ser por el hecho de que las chicas pasan más tiempo en las redes sociales que los chicos (Twenge & Martin, 2020), de manera que acaban exponiéndose más a ese contenido tan editado y corregido, y, por lo tanto, se comparan con mayor frecuencia. Mientras que otro motivo, podría ser por el hecho de que las chicas suelen interiorizar más frecuentemente esos ideales irreales de belleza y de cosificación que se imponen en los medios. Este hecho las haría desarrollar una mayor sensibilidad hacia la comparación social al creer que no están al mismo nivel que la mayoría de las imágenes que ven en sus pantallas (Tiraboschi et al., 2023; Vandenbosch & Eggermont, 2012).

Nuestro estudio presenta diversas limitaciones. A pesar de que nuestros hallazgos se asemejan con los encontrados en otras investigaciones, cabe destacar que el tamaño muestral es bastante pequeño como para que los resultados puedan ser generalizados a la población general. De este modo, estudios con un mayor número de participantes serían útiles para poder comprobar si estas asociaciones se acaban manteniendo. Otra limitación viene determinada por el tipo de diseño empleado. Al tratarse de un diseño observacional transversal, no se pueden determinar las causas ni las consecuencias de estas asociaciones pese a haber realizado un *path analysis*. De este modo, creemos que estudios longitudinales o experimentales, realizados con análisis estadísticos más profundos, serían adecuados para poder determinar la naturaleza de estas asociaciones con una mayor precisión.

## Conclusiones

En general, nuestros resultados sugieren que tanto la ansiedad y el uso problemático de redes sociales podrían ser factores que aumenten la comparación social negativa de los adolescentes y adultos jóvenes, en especial de las mujeres. Mientras que, la regulación emocional, en cambio, podría ser un factor protector frente a estos niveles de comparación ascendente en redes sociales. Sin embargo, creemos que son necesarias más investigaciones con grupos poblacionales diferentes para poder determinar las asociaciones que se dan entre estos fenómenos de forma más correcta y precisa. Aun así, dado que la comparación social ascendente puede ir asociada a otros problemas de salud mental, sugerimos que son necesarias acciones educativas dirigidas a la población adolescente y joven, especialmente a la de género femenino, que está más expuesta a este proceso.

## Financiación

Esta investigación ha sido financiada por el Ministerio de Sanidad de España-Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas subvención 2020I006.

## Referencias

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & 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(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in Human Behavior*, 110, 106375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Aubry, R., Quiamzade, A., & Meier, L. L. (2024). Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle. *Personality and Individual Differences*, 217, 112458. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112458>
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-Disclosure in Social Media: Extending the Functional Approach to Disclosure Motivations and Characteristics on Social Network Sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635-657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and Facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831-845. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1592>
- Biglbauer, S., & Lauri Korajlija, A. (2023). Do socially anxious and non-anxious individuals differ in their social media use? *Computers in Human Behavior*, 149, 107970. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107970>
- Bocci, E., & Pascarella, C. (2023). Polemical Social Representations in Social Media: "Snapchat Dysmorphia". *Psychology Hub*, Vol. 40 No. 2 (2023). <https://doi.org/10.13133/2724-2943/18040>
- Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: A Scoping Review. *Current Addiction Reports*, 9(4), 518-539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00445-4>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' Relationships with Peers. En R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (1.ª ed., pp. 363-394). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch12>
- Büttner, C. M., Lalot, F., & Rudert, S. C. (2023). Showing with whom I belong: The desire to belong publicly on social media. *Computers in Human Behavior*, 139, 107535. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107535>
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167-176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.017>
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370-376. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.007>
- Colmenero-Navarrete, L., García-Sancho, E., & Salguero, J. M. (2022). Relationship Between Emotion Regulation and Suicide Ideation and Attempt in Adults and Adolescents: A Systematic Review. *Archives of Suicide Research*, 26(4), 1702-1735. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1999872>
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M. P., Ceballos, N., & Crimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158-167. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>
- Daros, A. R., Haefner, S. A., Asadi, S., Kazi, S., Rodak, T., & Quilty, L. C. (2021). A meta-analysis of emotional regulation outcomes in psychological interventions for youth with depression and anxiety. *Nature Human Behaviour*, 5(10), 1443-1457. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01191-9>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106510. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106510>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Flores-Kanter, P. E., Moretti, L., & Medrano, L. A. (2021). A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases. *Heliyon*, 7(6), e07218. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593-600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Gan, W. Y., Mohd Nasir, M. T., Zaililah, M. S., & Hazizi, A. S. (2011). Direct and indirect effects of sociocultural influences on disordered eating among Malaysian male and female university students. A mediation analysis of psychological distress. *Appetite*, 56(3), 778-783. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.03.005>
- García-Campayo, J., Zamorano, E., Ruiz, M. A., Pérez-Páramo, M., López-Gómez, V., & Rejas, J. (2012). The assessment of generalized anxiety disorder: Psychometric validation of the Spanish version of the self-adminis-

- tered GAD-2 scale in daily medical practice. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(1), 114. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-114>
- Gomez, M., Klare, D., Ceballos, N., Dailey, S., Kaiser, S., & Howard, K. (2022). Do You Dare to Compare?: The Key Characteristics of Social Media Users Who Frequently Make Online Upward Social Comparisons. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 38(10), 938-948. <https://doi.org/10.1080/10447318.2021.1976510>
- Green, M. A., Scott, N. A., Cross, S. E., Liao, K. Y., Hallengren, J. J., Davids, C. M., Carter, L. P., Kugler, D. W., Read, K. E., & Jepsen, A. J. (2009). Eating disorder behaviors and depression: A minimal relationship beyond social comparison, self-esteem, and body dissatisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 989-999. <https://doi.org/10.1002/jclp.20586>
- Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., Garcia, D. M., Haque, S., Martinot, D., & Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: Variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1118-1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1118>
- He, D., Shen, X., & Liu, Q.-Q. (2020). The relationship between upward social comparison on SNSs and excessive smartphone use: A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 116, 105232. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105232>
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: Gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>
- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2017). Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. *Pediatrics*, 140(Supplement\_2), S76-S80. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758G>
- Isakowitsch, C. (2023). How Augmented Reality Beauty Filters Can Affect Self-perception. En L. Longo & R. O'Reilly (Eds.), *Artificial Intelligence and Cognitive Science* (Vol. 1662, pp. 239-250). Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-26438-2\\_19](https://doi.org/10.1007/978-3-031-26438-2_19)
- JASP Team (2023). JASP (Version 0.18.1.0) [Computer software]
- Javornik, A., Marder, B., Barhorst, J. B., McLean, G., Rogers, Y., Marshall, P., & Warlop, L. (2022). 'What lies behind the filter?' Uncovering the motivations for using augmented reality (AR) face filters on social media and their effect on well-being. *Computers in Human Behavior*, 128, 107126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107126>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-october-global-statshot>
- Kingsbury, M., Reme, B.-A., Skogen, J. C., Sivertsen, B., Øverland, S., Cantor, N., Hysing, M., Petrie, K., & Colman, I. (2021). Differential associations between types of social media use and university students' non-suicidal self-injury and suicidal behavior. *Computers in Human Behavior*, 115, 106614. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106614>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: A Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Monahan, P. O., & Löwe, B. (2007). Anxiety Disorders in Primary Care: Prevalence, Impairment, Comorbidity, and Detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-146-5-200703060-00004>
- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I., & Zohar, A. H. (2014). Show Me Your Friends, and I Shall Show You Who You Are: The Way Attachment and Social Comparisons Influence Body Dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 463-469. <https://doi.org/10.1002/erv.2325>
- Lewin, K. M., Ellithorpe, M. E., & Meshi, D. (2022). Social comparison and problematic social media use: Relationships between five different social media platforms and three different social comparison constructs. *Personality and Individual Differences*, 199, 111865. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111865>
- Lin, R., & Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.064>
- Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Niu, G.-F., Tian, Y., & Fan, C.-Y. (2017). Upward social comparison on social network sites and depressive symptoms: A moderated mediation model of self-esteem and optimism. *Personality and Individual Differences*, 113, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.037>
- Lopez Canales, D. (14 de abril de 2022). Cirugías en la era Instagram: "¿Ves cómo me pone los labios este filtro? ¡Así los quiero!". *EIDiario*. [https://www.eldiario.es/sociedad/cirugias-instagram-ves-pone-labios-filtro-quiero\\_1\\_8729208.html](https://www.eldiario.es/sociedad/cirugias-instagram-ves-pone-labios-filtro-quiero_1_8729208.html)
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Mancini, P., Cerea, S., Bottesi, G., & Ghisi, M. (2023). Instagram use and negative and positive body image: The relationship with following accounts and content and filter use among female students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05204-w>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). New York: Basic Books.
- McCarthy, P. A., & Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 640-671. <https://doi.org/10.1002/cpp.2452>
- Miller, L. A., & McIntyre, J. (2023). From surgery to Cyborgs: A thematic analysis of popular media commentary on Instagram filters. *Feminist Media Studies*, 23(7), 3615-3631. <https://doi.org/10.1080/14680777.2022.2129414>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Ozimek, P., Bierhoff, H.-W., & Hamm, K. M. (2022). How we use Facebook to achieve our goals: A priming study regarding emotion regulation, social comparison orientation, and unaccomplished goals. *Current Psychology*, 41(6), 3664-3677. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00859-1>
- Pisani, A. R., Wyman, P. A., Petrova, M., Schmeelk-Cone, K., Goldston, D. B., Xia, Y., & Gould, M. S. (2013). Emotion Regulation Difficulties, Youth-Adult Relationships, and Suicide Attempts Among High School Students in Under-served Communities. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(6), 807-820. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9884-2>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Samra, A., Warburton, W. A., & Collins, A. M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 607-614. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). "Looking Up and Feeling Down": The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Tiraboschi, G. A., Garon-Carrier, G., Smith, J., & Fitzpatrick, C. (2023). Adolescent internet use predicts higher levels of generalized and social anxiety symptoms for girls but not boys. *Preventive Medicine Reports*, 36, 102471. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102471>
- Tweenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79(1), 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2012). Understanding Sexual Objectification: A Comprehensive Approach Toward Media Exposure and Girls' Internalization of Beauty Ideals, Self-Objectification, and Body Surveillance: Media, Adolescent Girls, and Self-Objectification. *Journal of Communication*, 62(5), 869-887. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01667.x>
- Verrastro, V., Fontanesi, L., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Gugliandolo, M. C. (2020). Fear the Instagram: Beauty stereotypes, body image and Instagram use in a sample of male and female adolescents. *Querty. Open and Interdisciplinary Journal of Technology, Culture and Education, Online first*. <https://doi.org/10.30557/QW000021>
- Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., & Furnham, A. (2021). Effects of social media use on desire for cosmetic surgery among young women. *Current Psychology*, 40(7), 3355-3364. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00282-1>
- Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The Mediating Roles of Upward Social Comparison and Self-esteem and the Moderating Role of Social Comparison Orientation in the Association between Social Networking Site Usage and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 8, 771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Wetherall, K., Robb, K. A., & O'Connor, R. C. (2019). An Examination of Social Comparison and Suicide Ideation Through the Lens of the Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behavior. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(1), 167-182. <https://doi.org/10.1111/sltb.12434>
- Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksburg, B., Talati, A., Adekkanattu, P., Ryu, E., Biernacka, J. M., Charney, A., Mann, J. J., Pathak, J., Olsson, M., & Weissman, M. M. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLOS ONE*, 17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>
- Yang, C., & Bradford Brown, B. (2016). Online Self-Presentation on Facebook and Self Development During the College Transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 402-416. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0385-y>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Hawes, T., Scott, R. A., Campbell, T., & Webb, H. J. (2023). Adolescents' online appearance preoccupation: A 5-year longitudinal study of the influence of peers, parents, beliefs, and disordered eating. *Computers in Human Behavior*, 140, 107569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107569>