

Título Redes Sociales y Ansiedad: Una revisión de la literatura empírica e implicancias clínicas

Tipo de Producto Publicación Científica

Autores López Salazar, Patricio

Publicado en: Revista Anxia. Anuario 2018
file:///D:/Usuarios/mbotto/Downloads/ANXIA_NUM24_PAG46.pdf

Código del Proyecto y Título del Proyecto

C18S14 - Redes Sociales y Ansiedad Interpersonal

Responsable del Proyecto

López Salazar, Patricio

Línea

Psicología Clínica

Área Temática

Psicología

Fecha

Noviembre 2018

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

FUNDACIÓN
UADE

Redes sociales y ansiedad: una revisión de la literatura empírica e implicancias clínicas

Social networking sites and anxiety: a literature review and clinical implications

Lic. Patricio López Salazar

Asociación Civil Ayuda

Asociación Argentina de Trastornos de Ansiedad

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas Projectuales,

Universidad Argentina de la Empresa

plopezsalazar@uade.edu.ar

Resumen: La presente revisión de la literatura busca examinar críticamente los hallazgos empíricos en relación con las redes sociales y la ansiedad, en particular la ansiedad social. Para ello, se evaluaron artículos científicos, revisiones de la literatura previas y meta-análisis. Los resultados de esta revisión subrayan aquellas necesidades psicológicas básicas que las redes sociales satisfacen (pertenencia social, auto-presentación y auto-afirmación), su relación con el trastorno de ansiedad social, y aquellos beneficios intrínsecos a las redes sociales que estos individuos pueden no estar accediendo debido a su marcada ansiedad y evitación interpersonal. Se discuten las implicancias clínicas de esta revisión, sugiriendo posibles caminos de intervención psicológica bajo el paradigma cognitivo conductual.

Palabras clave: Redes Sociales, Trastornos de Ansiedad, Ansiedad Social, Terapia Cognitivo Conductual.

Abstract: *The present literature review aims to critically examine the empirical findings regarding social networking sites and anxiety, in particular social anxiety. For this purpose, research articles, previous literature reviews and meta-analysis were evaluated. The results of this review underscore the basic psychological needs that social networking sites satisfy (social belonging, self-presentation and self-affirmation), their relationship with social anxiety disorder, and the intrinsic benefits to social media that these individuals may not be accessing due to their marked anxiety and interpersonal avoidance. The clinical implications of this literature review are discussed, suggesting possible psychological interventions under the cognitive-behavioral paradigm.*

Keywords: *Social Networking Sites, Anxiety Disorder, Social Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy.*

INTRODUCCIÓN

Internet, con sus diversas aplicaciones y plataformas, ha recorrido un largo camino desde ser una simple herramienta de información hasta convertirse en una parte esencial de la vida de las personas. Estos avances tecnológicos han expandido la forma en la que los individuos pueden comunicarse unos con otros (13). En particular, en la última década las Redes Sociales (Facebook, Instagram, Twitter, entre otras) han experimentado un crecimiento exponencial (18). Estos servicios online han ganado tanta popularidad que pueden considerarse como una parte esencial de la cultura y sociedad contemporánea.

Las Redes Sociales han sido definidas como servicios online que brindan a sus usuarios tres características fundamentales: En primer lugar, la habilidad para construir un perfil público o semi-público; segundo, la capacidad para identificar una lista de otros usuarios con los que una conexión es compartida; y, en tercer lugar, la habilidad para ver y monitorear conexiones individuales, así como las de otras personas (10). Actualmente, Facebook, con sus 2 billones de usuarios mensuales activos es considerada la red social más grande y en constante crecimiento. No obstante, detrás le siguen Instagram y Twitter, dos redes sociales que concentran millones de usuarios activos (18).

En la misma línea, cambios tecnológicos como la aparición de los smartphones facilitaron la accesibilidad constante e inmediata a las Redes Sociales. Como resultado, éstas dejaron de ser un "universo separado", paralelo a la vida real, para transformarse en un plano inseparable de la vida cotidiana, siempre entrelazadas con la vida personal, profesional, relacional y académica de sus usuarios (8).

Los medios masivos y la opinión pública a menudo parecen tener una visión pesimista del fenó-