

**Título** Redes Sociales y Ansiedad

---

**Tipo de Producto** Ponencia (resumen)

---

**Autores** López Salazar, Patricio

---

26° Congreso de la Asociación Argentina de Psiquiatría, Buenos Aires, Argentina

**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**

---

Septiembre 2018

---

**INSOD**

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas  
Proyectuales

FUNDACIÓN  
**UADE**



# REDES SOCIALES Y ANSIEDAD

*Integrando las nuevas tecnologías  
en el tratamiento de la ansiedad patológica*

**PATRICIO LÓPEZ SALAZAR**

Licenciado en Psicología | Coordinador del Curso Anual AATA |

Terapeuta Cognitivo Conductual: Asociación Ayuda | Profesor e Investigador UADE



# HOJA DE RUTA

La masividad del fenómeno

Redes Sociales: Opinión vs Ciencia

¿Qué está detrás del atractivo universal de las Redes Sociales?

Ansiedad Social y Redes Sociales: Una relación problemática

¿Pueden beneficiarse nuestros pacientes del uso de las Redes Sociales? ¿Cómo?







# LA MASIVIDAD DEL FENÓMENO



23 Millones  
usuarios activos



13 Millones  
usuarios activos



11 Millones  
usuarios activos















# LA VISIÓN CONTEMPORÁNEA

"La juventud de hoy está **arruinada** hasta la raíz. No tienen valores, son vagos e irrespetuosos.

Nunca más vamos a encontrar jóvenes como los de antes, y los de hoy nunca van a tener los **buenos valores** que nosotros sí teníamos"

Frase escrita en un templo en Babilonia  
(1000 años A.C.)



# ¿QUÉ DICE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA?

La literatura empírica acerca de la relación entre el uso de las **redes sociales** y la **ansiedad** y la **depresión** está repleta de hallazgos contradictorios, el **desacuerdo** entre los investigadores es aún lo que predomina.





# ¿QUÉ DICE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA?

Por un lado, las **redes sociales** pueden **contribuir** con el bienestar psicológico en la medida en que favorecen la **interacción** y el **apoyo social**, y brindan a sus usuarios la oportunidad de reflexionar en diferentes facetas de su **identidad** y **compartir emociones** y **aspectos valorados** de sus vidas con otros.



# ¿QUÉ DICE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA?

Por otra parte, las **redes sociales** habilitan un espacio para los **malentendidos sociales**, **expectativas distorsionadas** de los otros y **ansiedad interpersonal** aumentada, dejando a los usuarios con una mayor sensación de **aislamiento, ansiedad y depresión**.



# ¿QUÉ DICE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA?

En resumen, los ambientes de **socialización online** pueden ser tan complejos como las **interacciones cara a cara**.

En particular, los investigadores subrayan que el bienestar psicológico estaría más asociado a **cómo** la persona usa la red social, que al simple hecho de ser un usuario.



# ¿POR QUÉ LAS PERSONAS USAN LAS REDES SOCIALES?

La literatura empírica señala varias necesidades psicológicas fundamentales:

- **Pertenencia social** (necesidades de afiliación y relacionales)
- **Auto-presentación** (gestión de impresiones acerca del sí mismo)
- **Auto-afirmación** (necesidad de afirmar nuestra identidad y valores)

# EN RESUMEN



¿Las **redes sociales** pueden beneficiar a nuestros pacientes?

Si la respuesta es sí, ¿cómo podemos los terapeutas incluir el **comportamiento online** del paciente en el diseño terapéutico?





## **ANSIEDAD SOCIAL EN LAS REDES**



# ANSIEDAD SOCIAL EN LAS REDES

*“Prefiero no subir nada a Facebook, después estoy todo el día chequeando cuántos “me gusta” me pusieron, es una tortura”*

*“Prefiero twittear cosas graciosas que opiniones serias, me da miedo cómo van a reaccionar los demás”*

*“Nunca subo historias a Instagram, mi vida es aburrida”*

*“No sé si pedirle amistad a mi compañera del trabajo, va a pensar que soy un desubicado”*

*“Todos parecen tener una vida más genial que yo, si publico algo se va a notar más”*



# INDAGAR: BUSCAR LAS COGNICIONES



¿Cómo percibe el paciente a la red social de la que es usuario? ¿Es un lugar amenazante? ¿Por qué?

¿El paciente se siente protagonista o espectador en la red social?

¿Qué lo motiva a participar/evitar esa red social? ¿Por qué piensa que otras personas sí participan?

¿Qué cosas buenas pueden pasar ahí? ¿Qué cosas malas?

**¿QUÉ IMAGEN SE HACE EL PACIENTE DE SU MUNDO SOCIAL ONLINE?**

**¿CÓMO SE TRADUCE ESTA PERCEPCIÓN EN SU COMPORTAMIENTO EN LAS REDES?**

**¿QUÉ OPORTUNIDADES DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA APARECEN?**



Uno de los caminos de **intervención** más obvios es la utilización de las redes sociales como un escenario de exposición **“puente”** hacia el mundo social offline.

Por ejemplo: iniciar el cortejo, hacer amigos, expresar intereses u opiniones, trabajar sobre la auto-aceptación (reírse de uno mismo, desdramatizar las torpezas sociales), son todas actividades en las que estas plataformas pueden servir como **punto de partida**.





No obstante, ¿pueden haber **beneficios psicológicos** intrínsecos al uso de las redes sociales?

De ser así, es posible que la **evitación** o la **ansiedad** detrás del comportamiento online de nuestros pacientes impidan que éstos tengan acceso a una actividad que tiene un **valor psicológico**.



# TEORÍA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

- Las **redes sociales** permiten a los usuarios:
- (a) Elaborar auto-presentaciones que revelan aspectos centrales de su **autoconcepto**, como son sus afiliaciones sociales más significativas y características individuales más valoradas.
  - (b) Destacar sus **vínculos** con amigos, familiares y seres queridos.

# TEORÍA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

¿Por qué sería tan importante para nuestro bienestar psicológico?



La premisa básica de la teoría de la autoafirmación es que las personas tienen una necesidad fundamental de verse a sí mismas como **valiosas** y bajo una luz **positiva**.



# TEORÍA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

Una estrategia básica para satisfacer esta necesidad es la autoafirmación, es decir, el individuo trae a la conciencia aspectos esenciales de su **autoconcepto**: sus **valores personales, relaciones significativas y características individuales** atesoradas.





# TEORÍA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

Es posible que en esta multitud de información que las personas comparten en las redes sociales, empezando por su propio perfil, sea **una vía privilegiada para autoafirmar su identidad y sus valores.**

Todo depende de si el individuo **percibe** esta posibilidad de acción dentro de las redes.

De lo contrario, va a evitarlas o, peor aún, hacer un uso pasivo (efecto del espectador).

En efecto, cuánto más se autoafirme una persona es menos probable que adopte actitudes defensivas frente a los otros.



# CONCLUSIONES

La vida social online también es un terreno que habilita intervenciones terapéuticas

Debemos indagar cómo nuestros pacientes perciben las redes sociales

Examinar si su comportamiento online mantiene los temores sociales

Incluir estos aspectos en el diseño de tratamiento: en particular con la **exposición** y el trabajo sobre el **autoconcepto**

**MUCHAS GRACIAS**

[plopezsalar@uade.edu.ar](mailto:plopezsalar@uade.edu.ar)