

## Las redes de la ansiedad

● Existe consenso que, al tiempo de prestar una gran utilidad y servicio, las redes sociales pueden ser una gran fuente de ansiedad, con diversos efectos sobre la salud mental.

Dentro de las aplicaciones de redes sociales más utilizadas, aquellas destinadas a la mensajería instantánea han mostrado el desarrollo de algunos cuadros ansiosos característicos en sus usuarios.

(...) A pesar de esto, no podemos culpar a las aplicaciones por desarrollo de estos fenómenos ligados a la ansiedad, sino al mal uso que se les ha dado. El correcto uso de estas herramientas tecnológicas debería hacer la vida de las personas más fáciles y felices. Para lograr estos propósitos no debemos olvidar que podemos encontrar alternativas de comunicación con otras personas mucho más eficientes que la mensajería telefónica, que debemos respetar nuestras necesidades de tiempo personal, así como las necesidades de los otros y que debemos establecer límites para el uso de las redes sociales en nuestras vidas.

Así las cosas, puede ser de utilidad preguntarnos ¿he logrado incorporar la tecnología en mi vida ajustándola a mi propio ritmo y necesidades?

*Valentina Morales Arriagada*  
*Directora Clínica Psicológica UNAB*