

Las redes de la ansiedad

**Valentina Morales Arriagada, Directora Clínica Psicológica
Universidad Andrés Bello**

Una de las características centrales de nuestra vida actual es la inmediatez. El exponencial avance en el desarrollo e incorporación de tecnología ha terminado imponiéndonos nuevos ritmos, que no siempre se ajustan a nuestras necesidades y/o capacidades, lo que puede llevar a experimentar ansiedad y estrés.

Lo mismo ocurre con las redes sociales. El flujo de información y la velocidad de la comunicación de las distintas plataformas hace que estemos conectados a tiempo completo y suma nuevas demandas y preocupaciones.

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. Se han descrito sentimientos de inseguridad, baja autoestima y comparación constante con los demás, así como también aislamiento social y deterioro de las relaciones interpersonales. Una revisión sistemática, realizada el año 2022 por el académico UNAB, Jonathan Martínez Líbano, logró establecer que altos niveles de uso de las redes sociales en universitarios se correlacionan con la aparición de depresión, ansiedad, estrés y adicción a internet. Lo anterior es particularmente preocupante cuando consideramos que, de acuerdo con el Minsal, uno de cada tres chilenos tiene problemas de salud mental, un 17 % presenta

simptomatología depresiva y más del 40% indicadores de estrés.

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.

Un grupo de personas que usan mensajería se pueden sentir sobrepasados porque reciben una gran cantidad de mensajes, lo que conlleva dificultades para discriminar aquellos que son más importantes o pertinentes de los que no lo son o podrían esperar. Asimismo, pueden sentirse impelidos a dar alguna respuesta a todos los mensajes que reciben, ya sea por un sentido de responsabilidad o para cumplir las expectativas que otros podrían tener al escribirle. En ambas situaciones, la mensajería ocupará una cantidad de tiempo importante en la vida del individuo, restando disponibilidad para otras actividades laborales, sociales o personales.

Otro grupo de personas puede preocuparse en exceso por considerar que tiene poco movimiento en su mensajería y pensar que esto es una señal de no ser importante o de ser poco valorado por los demás. El concebir los mensajes como un indicador de popularidad o valoración social puede llevar al individuo a compararse constantemente con otros o llenarse de dudas acerca de sí mismo y de su valor personal.

Una tercera posibilidad es la expectación ansiosa que se genera ante la espera de las respuestas a los mensajes que se han enviado. Cuando la espera es mayor a lo previsto, pueden aparecer anticipatoriamente ideas y emociones negativas acerca de las causas de esta situación. Esto puede ser especialmente dañino para las relaciones con otros, como en una relación de pareja, donde la estabilidad del vínculo pasa a depender de la disponibilidad del otro para responder en forma inmediata, expectativa que, al no ajustarse a la vida real, se convierte en fuente constatable de conflictos.

A pesar de lo anteriormente descrito, 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?