

¿Aliada inesperada? Cómo el apoyo emocional en redes puede calmar la ansiedad



Los trastornos de ansiedad son un importante problema de salud pública en todo el mundo, especialmente entre los adultos jóvenes. Aunque el uso de las redes sociales se suele considerar una posible fuente de estrés y ansiedad, las últimas investigaciones sugieren que también pueden ser una fuente de apoyo emocional. Un nuevo estudio destaca cómo las interacciones positivas y el apoyo percibido en las plataformas de redes sociales pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad en determinadas personas.

DANIEL CASILLAS, METRO WORLD NEWS



Rasgos de personalidad que más se benefician

El estudio publicado en *Psychiatry International* descubrió que no todas las personas experimentan los mismos efectos en su salud mental a causa de las redes sociales. Los adultos jóvenes que obtuvieron puntuaciones altas en apertura, extroversión y amabilidad, junto con niveles más bajos de conciencia, informaron de un mayor apoyo emocional percibido en línea. Estas personas también experimentaron una reducción significativa de los síntomas de ansiedad, lo que sugiere que la personalidad influye en la forma en que se interpretan e interiorizan las interacciones en las redes sociales.

Comprender la ansiedad y las redes sociales

La ansiedad se encuentra entre las principales causas de discapacidad y tiene un impacto significativo en la calidad de vida. Tradicionalmente, las redes sociales se han considerado un factor que contribuye al estrés y a los sentimientos de ansiedad, especialmente en la población más joven. Sin embargo, las nuevas investigaciones indican que este entorno en línea también puede ofrecer beneficios emocionales en las circunstancias adecuadas.



Implicaciones para el bienestar y futuras investigaciones

Aunque el estudio no puede determinar de forma definitiva la causalidad —si el apoyo reduce la ansiedad o si la ansiedad influye en el apoyo percibido—, sus hallazgos subrayan la complejidad de la dinámica social en línea y la salud mental. Los investigadores enfatizan que fomentar interacciones positivas y de apoyo en línea podría ser importante para el bienestar de los adultos jóvenes y destacan la necesidad de investigar más a fondo cómo los entornos sociales digitales afectan a los resultados emocionales.



"MEJORAR LA PERCEPCIÓN, LA COMUNICACIÓN Y LA CONCIENCIA EMOCIONAL, TANTO EN PERSONA COMO EN LAS REDES SOCIALES, ES FUNDAMENTAL PARA MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR".

RENAE MERRILL,
profesora de la Universidad de Arkansas y co-autora del estudio



FOTOS: CORTESÍA, CREATIVECOMMONS, FREEPIK