Revisión Bibliográfica

INFLUENCIA DE REDES SOCIALES EN EL DESARROLLO DE ANSIEDAD SOCIAL EN JÓVENES

INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE DEVELOPMENT OF SOCIAL ANXIETY IN YOUNG PEOPLE

Florencia Fuentes Roque[a]*
Amanda Silva Riffo[a]
Camila de Requesens Herr[a]

[a]Estudiante de Psicología, Facultad de Educación y Ciencias Sociales - Universidad Andrés Bello.
Artículo recibido el 21 de enero, 2025. Aceptado en versión corregida el 25 de abril, 2025.
DOI: 10.52611/confluencia.2025.1318

RESUMEN
Introducción: La adolescencia es una etapa compleja en la que se explora la identidad, altamente sensible a la validación del entorno y grupos sociales. En este contexto, las redes sociales juegan un papel determinante en el desarrollo de los adolescentes, con una influencia poco conocida en el desarrollo de la ansiedad social. **Objetivo**: Conocer la influencia de las RRSS en el desarrollo de ansiedad social en la adolescencia. **Metodología**: Mediante una búsqueda bibliográfica en español e inglés, en plataformas Pubmed, Cochrane y Lilacs con un total de 14 artículos. **Resultado**: El uso excesivo de redes sociales puede tener repercusiones negativas en la salud mental, la productividad y las relaciones sociales. El proceso de autoevaluación personal mediado por redes sociales tiene distintas consecuencias para los jóvenes en búsqueda de aprobación, dentro de los cuales las mujeres serían más proclives a mostrar comparación social que los hombres. **Discusión**: Es necesario reflexionar en torno al motivo por el cual las personas se involucran en comparaciones sociales, también en torno a cuáles son los criterios de comparación y, por último, cuáles son las consecuencias de estas evaluaciones. **Conclusión**: Distintos son los mecanismos productores de ansiedad social en jóvenes que utilizan redes sociales. Destaca una predominancia en el género femenino y la necesidad de seguir investigando respecto a técnicas para promover la optimización y fomentar la prevención e intervención en el uso problemático de las redes sociales, por ejemplo, en torno a la legislación vigente.
Palabras clave: Ansiedad; Adolescente; Redes sociales en línea; Salud mental.

ABSTRACT
Introduction: Adolescence is a complex stage in which identity is explored, highly sensitive to the validation of the environment and social groups. In this context, social networks play a determining role in the development of adolescents, with a little-known influence on the development of social anxiety. **Objective**: To determine the influence of social networks on the development of social anxiety in adolescence. **Methodology**: Through a literature search in Spanish and English, in Pubmed, Cochrane and Lilacs platforms with a total of 14 articles. **Results**: Excessive use of social networks can have negative repercussions on mental health, productivity and social relationships. The process of personal self-evaluation mediated by social networks has different consequences for young people in search of approval, within which women would be more likely to show social comparison than men. **Discussion**: It is necessary to reflect on why people engage in social comparisons, what are the criteria for comparison and, finally, what are the consequences of these evaluations. **Conclusion**: There are different mechanisms producing social anxiety in young people who use social networks. A predominance in the female gender stands out and there is a need for further research on techniques to promote optimization and encourage prevention and intervention in the problematic use of social networks, for example, in relation to current legislation.
Key words: Anxiety; Adolescent; Online social networking; Mental health.

Cómo citar:
Fuentes-Roque F, Silva-Riffo A, de Requesens-Herr C. Influencia de redes sociales en el desarrollo de ansiedad social en jóvenes. Rev Conflu [Internet]. 2025 [citado el 30 de abril 2025];8. Disponible en: https://doi.org/10.52611/confluencia.2025.1318

*Correspondencia: f.fuentesroque@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las Redes Sociales (RRSS) son un espacio de alta relevancia en la vida de un adolescente en la actualidad, ya que afectan en gran medida la identidad personal y social. Investigaciones recientes se han planteado diferentes preguntas con relación a cómo el uso de redes sociales puede influir, tanto positiva como negativamente, en el desarrollo de la identidad en diferentes grupos etarios[1]. Es esta identidad, que se forma a través de interacciones familiares y sociales, la que actualmente se ve interferida por una comunicación digital constante, donde la necesidad de aceptación y validación en entornos virtuales puede generar tensiones entre ésta y la percepción de sí mismo, llevando a la generación de problemas de salud mental. Asimismo, algunos autores enfatizan que la identidad es un proceso fuertemente influenciado por factores externos y que su desarrollo no es lineal, sino que se caracteriza por ser un proceso continuo en el que los jóvenes exploran y consolidan su autoconcepto en base a estas mismas experiencias[2]. Es por ello que, en la actual vida digitalizada, aparecen las RRSS como una nueva variable que puede llegar a influir en la identidad de los y las adolescentes.

Según se señalan algunas investigaciones[1], durante la etapa de la infancia la familia es el principal pilar en la formación de la identidad de los niños/as, sin embargo, ya entrada la etapa de la adolescencia, la búsqueda de la aceptación estaría en los grupos sociales y los conflictos entre la autoimagen y la imagen serían proyectadas en las plataformas digitales, lo que desencadenaría sentimientos de inseguridad y ansiedad, es decir, habrían cuestionamientos sobre “¿quién soy?” y “¿cómo me perciben los demás?”. Es por ello, que la relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo de la identidad adolescente se torna un ámbito crucial de investigación cuando en el mundo actual lo digital está integrado en la vida cotidiana, por lo tanto, es necesario señalar la importancia del apoyo emocional para un sano desarrollo y unidad de ésta.

Por otro lado, algunos autores[2] plantean que el uso excesivo de redes sociales puede tener repercusiones negativas en la salud mental, la productividad y las relaciones sociales, lo que se asemeja y relaciona con lo definido por Menéndez[3] respecto al uso problemático de RRSS, que caracteriza su uso como un patrón de conducta regido por la ausencia del autocontrol y la dependencia psicológica. Otros autores[4] hablan acerca el impacto que puede tener el uso problemático de las redes sociales en jóvenes y sus efectos, entre los que se mencionan los síntomas de soledad y la constante comparación social. Es importante recalcar estos efectos en jóvenes ya que las diferencias del internet de generaciones pasadas a las actuales tienen un impacto significativo en ascendencia[2-4].

El internet es la nueva forma de comunicación que se han hecho parte de la rutina diaria de cada persona, desde una agenda virtual, a llamadas, mensajes de texto instantáneos, compartir fotos, entre otros. Incluso, se ha descrito que las personas que desean dejar las RRSS frecuentemente es a consecuencia de que se les hace difícil controlar el uso de éstas, y se les ha generado conflictos en su vida interpersonal, como en áreas de convivencia y actividades sociales, entre otras[4].

En relación con el uso compulsivo y repetitivo de las redes sociales, se ha descrito la Teoría de la Comparación Social, que propone que las personas se encuentran en un proceso de autoevaluación endémica, el que se lleva a cabo de dos maneras, descritas como descendente y ascendente[4]. En la primera forma denominada descendente, las personas tienden a pensar en el contexto de las RRSS, y se formulan pensamientos descritos como “que al otro le hace falta algo que él tiene”, es decir, se siente de alguna manera superior a un otro. Por otro lado, la segunda forma ascendente hace referencia a que el individuo se siente inferior al resto, provocando una inseguridad sobre tener menos que el otro[4]. Sobre esta última forma es evidente que la comparación social podría estar asociada a síntomas de malestar.

Algunos investigadores mencionan que, a pesar de que la comparación descendente tiene efectos positivos como querer mejorar, la comparación ascendente tiene efectos negativos en el individuo, ya que tienden a presentar una autoevaluación más pobre y sentirse inadecuados[4]. Por ejemplo, usuarios que utilizan en mayor frecuencia RRSS como Facebook®, son más propensos a creer que otros usuarios de la misma plataforma pueden ser más felices que ellos. Lo anterior quedó de manifiesto en una investigación que demostró una relación directa en el uso problemático de las redes sociales con el malestar psicológico, síntomas negativos dentro de la salud mental y un bienestar deteriorado, entre los cuales se encuentra la soledad[3,4].

La sensación de soledad está relacionada al fenómeno de que existen comentarios negativos hacia una persona, incluso fomentando el odio. Está descrito que a través de una pantalla resulta más fácil dirigir ataques personales y recibirlos, razón por la cual algunos autores plantean que los jóvenes se sientan excluidos y violentados, lo que puede originar en ellos el desarrollo de sentimientos de soledad que pueden involucran procesos cognitivos relativos a las percepciones y evaluaciones de sus relaciones sociales[4]. De esta forma, el uso compulsivo de redes sociales puede afectar directamente a la comparación social, a sentirse menos (o más), dentro de un mundo digital, donde, además, es frecuente recibir comentarios poco agradables, que pueden generar síntomas negativos respecto a la salud

mental del usuario, y sensaciones de soledad debido a la exclusión que provoca la percepción digital[2-4].

Recientemente se describió el fenómeno del *phubbing*[3], el cual se refiere al acto de ignorar a otros dentro del marco de una interacción social presencial, en favor de utilizar el teléfono celular asociado al uso problemático de redes sociales. Dentro del texto se plantea que estas problemáticas (*phubbing* y uso problemático del celular), surgen a partir de un déficit en el autocontrol o *self - monitoring*, descrito como el esfuerzo consciente del sujeto de controlar sus acciones y reacciones. Se expone que otro factor de riesgo sería la baja autoestima, ya que da pie a que la cohibición social e inseguridad que aparecen (a raíz del miedo a ser rechazados), y que provoca una dificultad para interactuar socialmente en contextos presenciales, se vean compensadas mediante interacciones virtuales[3]. Finalmente, la investigación comprueba que el *phubbing* está relacionado con el uso problemático del celular y RRSS, donde los adolescentes que muestran esta conducta tienden a tener déficits en el ámbito del autocontrol[3]. Esto también indica que puede haber una mayor propensión a experimentar problemáticas en las interacciones sociales, un desmedro en las habilidades sociales y efectos negativos en el bienestar emocional del adolescente[3].

En base a los antecedentes presentados respecto al uso de RRSS y la ansiedad social en los adolescentes, surgió la pregunta de investigación descrita como: ¿Cuál es la influencia de las RRSS en el desarrollo de ansiedad social en la adolescencia? Para dar respuesta a esta pregunta se postuló el objetivo descrito como investigar la relación del uso de RRSS y el desarrollo de ansiedad social en la adolescencia. La revisión se organiza con la presentación de la metodología, para luego dar paso al desarrollo del objetivo con la revisión de literatura especializada. Finalmente se concluye con los principales hallazgos y las limitaciones de la revisión.

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las plataformas Pubmed, Cochrane Library y Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), con relación al uso de RRSS y la producción de ansiedad social en los adolescentes. Para esto, se utilizaron términos MeSH, filtrando aquellos artículos publicados en el periodo comprendido entre los años 2015 y 2024, y que correspondieran a revisiones sistemáticas, revisiones y meta análisis (inclusión).

Posteriormente, se sometieron a una revisión de títulos y resúmenes para excluir aquellos que estuvieran en idioma distinto a español o inglés, que no hablaran de relación al uso de RRSS y la producción de ansiedad social en los adolescentes y/o estuvieran duplicados, para finalmente dar lectura completa a un total de 14 artículos que se consideraron pertinentes en función de la pregunta de investigación. Además, la información obtenida se complementó con literatura de fuentes como textos clásicos y material publicado por universidades, utilizando términos de búsqueda libres.

DESARROLLO

Origen de la ansiedad social en jóvenes que utilizan RRSS

Investigaciones recientes introducen la hipótesis de que mayores niveles de ansiedad y el uso problemático de RRSS estarían asociados con una mayor comparación social ascendente, es decir, a mayores niveles de regulación emocional existiría una disminución de la comparación social. Además, se hipotetiza que las mujeres serían más proclives a mostrar comparación social que los hombres. Algunos autores plantean que durante las etapas de la adolescencia y adultez temprana sería el momento en que se da un mayor aumento de la comparación con el resto de las personas, el que podría estar provocado por la urgencia y presiones percibidas para poder gustar y ser aceptados por otros[5].

Los adolescentes y adultos de edad temprana en el desarrollo humano tienen más afinidad con las RRSS en comparación de otras personas. Estas generaciones se criaron con el mundo digital y este fenómeno causa diferentes situaciones[5]. Por otro lado, la era digital está normalizada en la vida cotidiana, lo que aumenta la comparación de jóvenes con otros jóvenes a partir de los rasgos similares entre ellos. A causa de esta comparación social, los jóvenes suelen compartir contenido con el fin de encontrar aprobación, por lo que esto podría generar una competitividad en aumento.

La competitividad mencionada anteriormente tiene una relación directa con la magnitud en que se utilizan las herramientas digitales y se desarrolla un uso descontrolado y compulsivo[5], utilizando frecuentemente filtros de belleza para llegar al mismo objetivo y lograr aprobación social. Este fenómeno puede provocar que la persona se compare con su propia imagen alterada, dando por resultado un malestar con su cuerpo real y comparación social ascendente negativa o ascendente, en el cual las personas creen que el resto son superiores a ellos, confirmando lo perjudicial que puede ser para el bienestar y la salud mental. Algunas de las estrategias sugeridas para manejar estos síntomas de malestar se relacionan con la regulación emocional, que ayudarían a promover la comprensión y el crecimiento personal. En este sentido, existen investigaciones que comprueban que, a mayor capacidad de regulación emocional, las personas tienen la habilidad de que este actúe como factor protector frente a la ansiedad, depresión y el riesgo de suicidio[5]. Se apreció en este estudio una correlación negativa entre la edad, el uso problemático de redes, la comparación social y

ansiedad, y una correlación positiva entre el uso problemático de RRSS, la comparación social y la ansiedad. Específicamente sobre la comparación social, existe una correlación negativa con la regulación emocional, y positiva con la ansiedad. Además, las mujeres tienen mayor tendencia a compararse socialmente con el resto a diferencia de los hombres. Por último, mayores niveles de ansiedad y el uso problemático de RRSS estarían asociados con una mayor comparación social ascendente, mientras que, a mayores niveles de regulación emocional, implicaría una disminución de la comparación social.

Enfoques reflexivos en torno a la comparación social

León Festinger, autor de la Teoría de la Comparación Social, describió que la conformidad es el resultado entre las influencias que tienen los otros sobre los demás respecto a las opiniones, reflexión que lo llevó a profundizar acerca de la comunicación de pares, y, por consiguiente, concluir que esta es esencial para un consenso grupal[6]. En tanto los acuerdos colectivos corroboran que cada opinión se asemeja a el pensamiento individual y preferencia de cada uno de los participantes de un grupo, se justifica la realidad social que comparten. El autor destaca la importancia de los demás en la formación de las propias opiniones y formula nueve diferentes hipótesis acerca de la teoría de la comparación social.

Respecto a los elementos más importantes, se menciona que dentro de cada persona está la necesidad de evaluar sus propias opiniones y capacidades en relación con otro, lo que estaría provocado por la falta de objetividad social. A la vez que las opiniones son similares y la comparación aumenta, las opiniones diferentes provocan sensaciones desagradables y hostiles por su evidente contraste, por lo tanto, la comparación disminuye[6]. El autor propone tres diferentes enfoques reflexivos para abordar la temática, descritos como a) el motivo por el cual las personas se involucran en comparaciones sociales y el papel de conocerse a sí mismo; b) cuáles son los criterios de comparación y c) las consecuencias de estas evaluaciones.

Para dar respuesta al primer enfoque reflexivo acerca del motivo de realizar comparaciones sociales, Festinger, postuló que las personas tienen una necesidad básica de mantener puntos de vista estables y precisos sobre sí mismas. Por lo tanto, deberían estar inclinadas a buscar retroalimentación informativa sobre sus características y habilidades. El autor propuso que las personas se basan principalmente en estándares objetivos para tales evaluaciones. Sin embargo, es posible que los estándares objetivos no siempre estén disponibles, o que las comparaciones con ellos sean difíciles de lograr. En este caso, las personas deberían recurrir a las comparaciones sociales con otros[6]. Las personas buscan validación acerca de lo que piensan, pero antes de ello, necesitan relacionarse con aquellos que sus perspectivas sean parecidas, de tal forma que la información obtenida pueda lograr esta aceptación social. Es importante mencionar que no existen opiniones objetivas, ya cada persona tiene su mirada individual acerca del mundo, por lo que recurren a la comparación social. Aquellos con los que se busca comparar son por lo general amigos o pares que tienden a pensar de manera similar, sin embargo, las personas no solo necesitan reafirmar sus creencias con quienes son similares, sino también, buscan otros que está en “peores condiciones”, para así, reforzar su imagen positiva (comparaciones a la baja pueden ser una forma eficaz de protegerse a sí mismos)[6]. El motivo de las comparaciones sociales recae en procesos estratégicos para satisfacer necesidades y desarrollar herramientas que permitan la autoevaluación y la autosuperación.

Otra explicación a las comparaciones sociales puede ser que las comparaciones sociales resultan ser cognitivamente eficientes. Según Festinger, el éxito de la comparación social recae en que funciona a nivel cognitivo, ya que es un método que cumple rápidamente y requiere de poco esfuerzo para lograr su objetivo. Un ejemplo de ello es que cuando se busca la autosuperación, en la que no se recurre a un recurso difícil de analizar, sino que, es mejor comparar las capacidades propias en relación a las personas que comparten la misma actividad dentro del círculo cercano[6].

En segundo lugar, respecto a la pregunta ¿con quién se comparan las personas?, generalmente se evalúan las capacidades y opiniones de un individuo en relación a sus similares en una dimensión crítica. Festinger menciona que solo este tipo de comparación dará precisamente con una buena información diagnóstica. En cambio, si una persona se compara con alguien inferior a esta, el resultado sería ambiguo, ya que no encontraría diferencias singularmente adecuadas[6]. Un ejemplo de esto es cuando algunos pacientes, cuyas enfermedades pueden ser mortales, tienden espontáneamente a compararse con aquellos que tienen un pronóstico similar o ligeramente mejor, ya que serviría como esperanza. Sin embargo, esta selección, que conlleva el ahorro de recursos cognitivos, no contribuye a proponer que las personas sean cuidadosas en su selección de estándares. Si las personas se esfuerzan más bien por mejorarse a sí mismas, es posible que en cambio busquen a otros inferiores, porque a la luz de tales comparaciones descendentes, el yo parece ser positivo.

Finalmente, en este análisis, si la comparación sirve al objetivo de mejorarse a sí mismo, los otros superiores parecen ser los estándares perfectos, porque las comparaciones ascendentes pueden ser motivadoras y útiles para mejorar. Lo anterior dice

que la comparación descendente puede ser útil para reforzar la imagen positiva, en comparación a la ascendente, que servirá para auto superarse.

En tercer lugar y último sobre este enfoque reflexivo, para contestar a la pregunta ¿cómo influyen las comparaciones sociales en el yo?, según Festinger[6] las personas pueden usar a su favor las comparaciones sociales (descendente o ascendente), ya que de esta forma se moldean las autoevaluaciones, el afecto, la motivación, también influye en las emociones, la cognición y, por supuesto, pueden estar condicionadas por factores cognitivos, afectivos y motivacionales a su vez. En el último tiempo y gracias a los diferentes avances en tecnología, se ha cuestionado si ésta influye en el comportamiento y la percepción de las personas. A partir de teorías como la del Aprendizaje Social de Bandura[7,8] y del Comportamiento Social de Festinger[9], han generado nuevos términos como *Fear of Missing Out* o FOMO (por su sigla en inglés) y *phubbing*, que intentan describir la influencia del uso de RRSS en la adolescencia y su relación con la producción de ansiedad en jóvenes.

Entendiendo la adolescencia como aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez[10], en la que ocurre un sinnúmero de procesos crecientes de maduración física, psicológica y social, al joven en este período le ocurren cambios rápidos y de gran magnitud tendientes a la construcción de su identidad y pertenecer a diferentes grupos sociales. De este modo, las RRSS surgen como un espacio de conexión entre éstos, un espacio de apoyo, validación y aprendizaje personal donde los otros influirían en la conducta y personalidad de un individuo, en otras palabras, en que los jóvenes aprenden mediante la observación de modelos sociales[8].

Por último, respecto a la razón de la comparación, Bandura descubrió que el comportamiento humano no está necesariamente motivado por los refuerzos o castigos, sino que las conductas de los niños son influenciadas por sus entornos, como lo son la familia, escuela, medios de comunicación, entre otros, lo que se relaciona directamente con el entorno de RRSS al que están sometidos, similares a lo descrito por Lewin[11], que destaca la importancia de que los fenómenos de aprendizaje/imitación son el resultado de diferentes tipos de experiencias, ya sean directas, como el recibir una recompensa, o vicaria, es decir, a través de la observación de la conducta de otras personas y de las consecuencias que la conducta tiene para ellos[11].

Con lo anterior, y de esta manera, se comprende que los individuos no serían agentes pasivos en su entorno, sino que interpretarían lo que ven y actuarían en base a las normas socialmente establecidas, a los valores internalizados de sus familias y del medio en el que desarrollan.

Consecuencias del uso de las RRSS en el nivel de ansiedad

Es en base a lo mencionado anteriormente, que relaciona el uso de las RRSS a la etapa de la adolescencia, éstos observarían las conductas y valores de sus pares y figuras públicas, actualmente denominados *influencers,* para verlos como modelos y así, modificar su autoimagen y comportamiento para encajar en estas nuevas normas sociales. Por lo tanto, los adolescentes que consumen contenido en RRSS pueden llegar a internalizar nuevas e implícitas normas de aceptación, belleza e incluso éxito, las cuales estarían reforzadas por *likes* y comentarios en publicaciones y/o historias, ya sea en plataformas como Instagram®, TikTok®, o Facebook®, entre otras. Estas situaciones pueden generar dependencia a la validación externa de los pares y una constante comparación social, como lo propone Festinger, lo cual puede generar sentimientos de ansiedad cuando éstos se sienten excluidos de estas experiencias sociales significativas a través de sus redes, lo cual se conocería como FOMO[12]. Dentro del contexto social, el aprendizaje se realiza mediante la comparación y modela el actuar de las personas[13].

La comparación social se relaciona con al animo depresivo en los adolescentes y también tendría incidencia en la mantención sintomatología ansiosa. Estudios recientes indican que la mayoría de los individuos que utilizan RRSS al menos dos horas al día, son proclives a experimentar ansiedad social[14], la que surgiría a partir de la fatiga provocada por el consumo excesivo de información, donde la alta saturación y sobrecarga de estímulos afecta la capacidad cognitiva de los individuos.

La adicción a las RRSS, caracterizada por su uso compulsivo y problemático[15], genera problemáticas en diversas áreas de la esfera del desarrollo, sobre todo en ámbito social, donde la comunicación se ve afectada dado el deterioro del diálogo con los otros y, a su vez, por el uso problemático del celular, especialmente en aquellas situaciones donde se esperaría priorizar las interacciones sociales presenciales[16]. Autores sostienen que la sensación de soledad sería un factor de riesgo importante para determinar la adicción a las RRSS[17], sin embargo, concluye que la soledad no tendría efectos directos[16].

Otros estudios muestran que el uso problemático del celular facilita la aparición de comportamientos como la nomofobia, la cual se relaciona con la sensación de nerviosismo, malestar, ansiedad o angustia al no mantener contacto con el celular[18] y conductas relacionadas con el FOMO, que según Verchetta[19], se refiere a la sensación de inquietud y ansiedad causada por la preocupación de que los otros, ya sean conocidos o no, experimenten situaciones gratificantes de las cuales la persona se percibe ausente, provocando que los individuos estén constantemente conectados a las RRSS y consumiendo contenido en búsqueda de mantenerse

lo más actualizado posible en el estilo de vida que llevan los demás[14].

Tal como se describió anteriormente, el *phubbing* o acción de ignorar a las personas del entorno concentrándose en el uso de los dispositivos móviles[3], tiene relación con el insomnio, depresión y ansiedad[16]. Según plantea Menéndez[3] existe una relación significativa entre el *phubbing* y el uso problemático del celular, específicamente, la obsesión con el dispositivo móvil, siendo esta variable y la que determina la dependencia que viven los adolescentes. Estas conductas se observan notoriamente en los jóvenes universitarios, dada la carga emocional que tiene el uso las RRSS y, por consiguiente, su uso problemático[16], además de los escasos recursos emocionales de afrontamiento con los que cuentan. Autores indican que las adolescentes tienen mayor tendencia al uso problemático de las RRSS en comparación a los varones, quienes tienen mayores dificultades al momento de reducir el consumo de tecnologías[3], lo que podría afectar en el bienestar y satisfacción de los jóvenes, como también deteriorar su salud mental y relaciones interpersonales[20].

CONCLUSIÓN

En la presente revisión bibliográfica se analizó la relación entre el uso de RRSS y la producción de ansiedad social en jóvenes. Resulta para las autoras del presente artículo muy destacable el hecho de cómo las personas, a través de diferentes variables, están dispuestas a evaluar su yo, para ajustar y encajar, modificando la motivación de estas mismas variables. Distintos son los mecanismos productores de ansiedad y se destaca una asociación al género femenino, ya que las mujeres serían más proclives a mostrar comparación social que los hombres. En reflexión a la relevancia social y la relevancia práctica para corroborar lo importante que es investigar acerca de estos fenómenos, es muy importante informar acerca de estos conflictos que ocurren hoy en la sociedad.

Es más frecuente que las personas identifiquen síntomas de malestar con el uso problemático de las RRSS, sin embargo, son escasos los estudios que hablan de la importancia de la regulación emocional para enfrentar y entender cómo estos síntomas afectan negativamente a la vida del sujeto. En este sentido, las autoras proponen seguir investigando respecto a técnicas para promover la optimización y fomentar la prevención e intervención en el uso problemático de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), especialmente en los jóvenes, quienes tienden a ser los más perjudicados cuando existe una sobreexposición a las RRSS.

Sería relevante conducir investigaciones futuras en las que se evalúe la influencia de políticas públicas en materia de regulación de RRSS, tal como recientemente se ha hecho en países como Australia, que desde noviembre del 2024 prohíbe el uso de las redes sociales a menores de 16 años, con una de las legislaciones de internet más estricta del mundo. Las limitaciones de la presente revisión tienen relación con el acceso a información actualizada, debido a que investigaciones y revisiones pueden no haber sido incluidas, además de los escasos estudios que hablan de la temática planteada.

Finalmente, la revisión realizada contribuye a la formación de las autoras y a la disciplina de la Psicología, al exponer la relación entre el uso de RRSS y la producción de ansiedad social en jóvenes. Contribuye a las autoras en la toma de decisiones informadas y juiciosas respecto a las intervenciones terapéuticas a seguir en torno a esta temática.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quiroga F, Capella C, Sepúlveda G, Conca B, Miranda J. Identidad personal en niños y adolescentes: estudio cualitativo. Rev Latinoam Cienc Soc Niñez Juv [Internet]. 2021 [citado el 5 de diciembre 2024];19(2):1-26. Disponible en: https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.2.4448
2. Trejos-Gil C, Tordecilla-Pájaro C, Mena MD. Adicción a la red social Tik Tok en jóvenes universitarios colombianos. Rev Comunic Salud [Internet]. 2024 [citado el 5 de diciembre 2024];14:1-18. Disponible en: https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e339
3. Álvarez Menéndez M, Moral Jiménez M de la V. Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. HAAJ [Internet]. 2020 [citado el 5 de diciembre 2024];20(1):113-25. Disponible en: https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487
4. Pérez M, Quiroga-Garza A. Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. Redes [Internet]. 2019 [citado el 5 de diciembre 2024];30(1):68-78. Disponible en: https://dx.doi.org/10.5565/rev/redes.809
5. Díaz-Moreno A, Bonilla I, Chamarro A. Comparación Social negativa: La influencia de la Ansiedad, la Regulación Emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales. Ansiedad y Estrés [Internet]. 2023 [citado el 5 de diciembre 2024];29(3):181-6. Disponible en: https://doi.org/10.5093/anyes2023a22
6. Crusius J, Corcoran K, Mussweiler T. Social comparison: A review of theory, research, and applications. En: Chadee D, editor. Theories of social psychology [Internet]. 2 ed. USA: Wiley; 2022 [citado el 5 de diciembre 2024]. p. 165-87. Disponible en: https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/social-comparison-a-review-of-theory-research-and-applications
7. Delgado P. La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió? [Internet]. México: Instituto para el Futuro de la Educación - Tecnológico de Monterrey; 2019 [citado el 5 de diciembre 2024]. Disponible en: https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/#:~:text=Albert%20Bandura%2C%20un%20psic%C3%B3logo%20Canadiense,violencia%20los%20har%C3%ADa%20m%C3%A1s%20agresivos

8. Rodríguez-Rey, R., & Cantero-García, M. (2020). Albert Bandura: Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers, (384), 72–76. https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011
9. Arias-Soria S. Diseño de novela gráfica como medio de prevención de trastornos emocionales en adolescentes de 11 a 14 años por la construcción de identidades idealizadas en Instagram y Tik Tok [Internet]. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021 [citado el 5 de diciembre 2024]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.14005/11432
10. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2015 [citado el 5 de diciembre 2024];86(6):436-43. Disponible en: https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005
11. Iztaccihuatl B, Ramírez A, López A. Redes sociales: un complemento para la teoría del aprendizaje por observación. Seminario de investigación Kurt Lewin [Internet]. México: Universidad Autónoma Metropolitana; 2002. Disponible en: https://www.geocities.ws/seminario_lewin/AMEPSO02/Redes.pdf
12. Orbium Adicciones. El fenómeno FOMO: Fear of Missing Out [Internet]. España: ORBIUM; 2024 [citado el 5 de diciembre 2024]. Disponible en: https://orbiumadicciones.com/nuevas-tecnologias/fenomeno-fomo-fear-of-missing-out/#:~:text=El%20fen%C3%B3meno%20FOMO%20por%20sus,te%20enteras%20v%C3%ADa%20redes%20sociales
13. Adams O. The effect of social comparison and fear of missing out on anxiety symptoms in late adolescents [Internet]. USA: Universidad de Connecticut; 2021 [citado el 5 de diciembre 2024]. Disponible en: https://opencommons.uconn.edu/srhonors_theses/761?utm_source=opencommons.uconn.edu%2Fsrhonors_theses%2F761&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages
14. Rahmania FA, Ramadhayanti JS, Andini TAD, Nugraha SP. Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood. Jurnal Ilmiah Psikologi [Internet]. 2023 [citado el 5 de diciembre 2024];10(1):85-92. Disponible en: https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956
15. Prieto Gutiérrez JJ, Moreno Cámara A. Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? Rev Argent Clín Psicol [Internet]. 2015 [citado el 5 de diciembre 2024];24(2):149-55. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007
16. Correa-Rojas J, Grimaldo-Muchotrigo M, Malvaceda Espinoza E. FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños. Psykhe [Internet]. 2022 [citado el 5 de diciembre 2024];31(2):1-11. Disponible en: https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22579
17. Błachnio A, Przepiorka A, Boruch W, Bałakier E. Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. Pers Individ Dif [Internet]. 2016 [citado el 5 de diciembre 2024];94:26-31. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.051
18. Barrios-Borjas D, Bejar-Ramos V, Cauchos-Mora V. Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Rev Chil Neuro-psiquiatr [Internet]. 2017 [citado el 5 de diciembre 2024];55(3):205-6. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205
19. Varchetta M, Fraschetti A, Mari E, Giannini AM. Social Media Addiction, Fear of Missing Out (FoMO) and Online Vulnerability in university students. Docencia Univ [Internet]. 2020 [citado el 5 de diciembre 2024];14(1):e1187. Disponible en: https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187
20. Rahardjo W, Qomariyah N, Mulyani I, Andriani I. Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. J Psikol Sos [Internet]. 2021 [citado el 5 de diciembre 2024];19(2):142-52. Disponible en: https://doi.org/10.7454/jps.2021.16