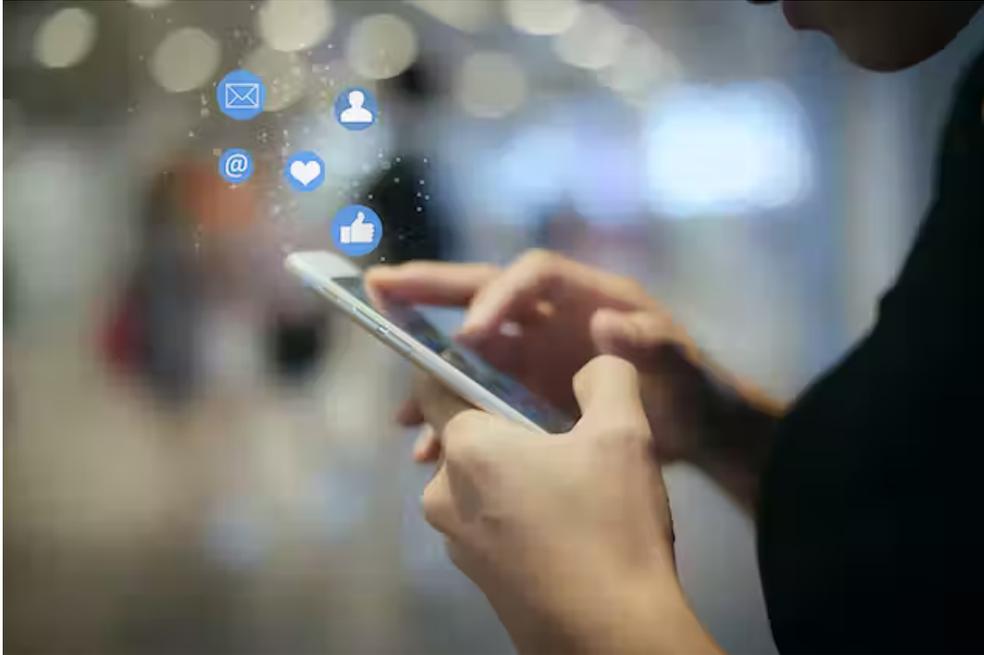


# THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Matkub2499 / Shutterstock

## Internet, un refugio para las personas con fobia social

Publicado: 25 agosto 2022 19:21 CEST

**Carmina Saldaña García**

Profesora Emérita en Psicología Clínica e Intervención Psicológica, Universitat de Barcelona

Hay personas que se sienten más cómodas trabajando o estudiando en casa sin necesidad de salir de su zona de confort. Es posible que, gracias a las restricciones debidas a la pandemia por la covid-19, se hayan acostumbrado a establecer sus relaciones personales a través de las pantallas.

Algunas de estas personas pueden tener dificultades para relacionarse cara a cara. Las redes sociales les han facilitado establecer relaciones sociales sin hacer esfuerzos. Para ellas, la vuelta a la normalidad supuso un momento de gran inquietud y malestar. Veamos a quién afecta y por qué ocurre esto.

### **Ansiedad social elevada**

Las personas con ansiedad social tienen miedo intenso a exponerse a una gran variedad de situaciones sociales. La razón es que temen ser juzgadas o valoradas de forma negativa. Si se exponen cara a cara a situaciones sociales, piensan que son el centro de atención, cuando en realidad quieren pasar desapercibidas. Tienen miedo a no saber comportarse, a que la gente se fije en ellas o en su apariencia física.

Para manejar sus miedos se comunican poco, con escaso contacto visual y evitan hablar de ellas mismas. Cuando se relacionan cara a cara, experimentan muchos síntomas fisiológicos como, por ejemplo, sudoración, sonrojo, temblores. Todo ello les produce gran malestar emocional e insatisfacción con su vida. Por ello, evitan asistir a reuniones sociales. La ausencia de contactos hace que tengan menos amigos y sea menos probable que tengan pareja o relaciones sexuales.

Las personas con fobia social no renuncian a tener contactos sociales, a pesar de lo dificultoso que les resulta. Esta es la razón principal por la que, para ellas, internet se convierte en un medio de comunicación más amigable y seguro.

### **¿Comunicación presencial o por internet?**

¿Cómo afecta la comunicación presencial y la comunicación en internet a las personas con fobia social? Para responder a estas cuestiones se han realizado numerosos estudios, la mayoría con adolescentes y estudiantes universitarios. Hasta el momento, se han podido identificar algunos aspectos importantes. La comodidad en su uso y la edad son algunos de ellos.

La comunicación vía internet permite a las personas con fobia social tener y mantener relaciones anónimas de forma cómoda. Esto les genera mayor sensación de seguridad y les evita preocupaciones sobre su apariencia. Además, pueden ocultar su temor a presentar síntomas fisiológicos de ansiedad (por ejemplo, temblar o sonrojarse).

La edad es otro aspecto importante a tener en cuenta para conocer el impacto de la comunicación digital. La utilización de esta forma de comunicarse varía entre las distintas generaciones, ya que tienen diferentes niveles de formación técnica y aceptación de la digitalización.

La generación de los *baby boomer* tiene mayores dificultades para adaptarse a las nuevas tecnologías y, por tanto, mantiene mayor interés en la comunicación presencial. El miedo les aísla socialmente y les produce sentimientos de soledad y malestar emocional. Sin embargo, cuando se relacionan vía internet, lo hacen de forma más segura y espontánea.

### **Jóvenes y relaciones sociales cara a cara**

Los *millennials* o generación Y, conocidos como los nativos digitales, y la generación Z, la generación de las redes sociales y la comunicación digital han crecido realizando muchas actividades de relación con los otros a través de internet.

En estos grupos, la ausencia de contactos sociales de forma presencial puede ser una conducta habitual. Por eso es mucho más difícil identificar si es producto de la ansiedad social o incluso de otras patologías. Muchos de ellos aceptan que sus relaciones solo se dan a través de las redes sociales. Esto favorece que pierdan oportunidades de implicarse en muchas actividades que se dan solamente cara a cara.

Además de la comodidad y la edad, el tiempo de exposición a las redes también debe tenerse en cuenta. Las personas con fobia social emplean aproximadamente el mismo tiempo en las redes que aquellas que no tienen fobia social. Sienten que pueden regular mejor la frecuencia y duración de sus contactos sociales cuando se comunican vía internet. Se relacionan cuando quieren, con quién quieren y durante el tiempo que quieren. Esto les permite ir construyendo sus relaciones sociales de forma gradual y en condiciones más controladas.

Resumiendo, cuando se estudia por qué los jóvenes emplean internet en sus contactos sociales se obtienen algunas conclusiones interesantes. Indican que se sienten más cómodos, menos inhibidos, se pueden expresar con mayor libertad y están menos preocupados por lo que piensen otros sobre ellos.

### **Utilidad de la comunicación digital**

Para el Instituto Nacional para la Calidad de la Sanidad y de la Asistencia de Reino Unido (NICE, por sus siglas en inglés), la forma más apropiada para ayudar a las personas con fobia social es el tratamiento cognitivo conductual. Con la ayuda de un profesional de la psicología, se propone a los pacientes que se expongan de forma gradual a las situaciones que temen.

Internet puede ser de ayuda a quienes presentan ansiedad social, pero como en las relaciones cara a cara, la única forma de conocer e incrementar su círculo social es interactuar y compartir experiencias.