

Como Afectan Mi Ansiedad Social Las Redes Sociales

Objetivo

Ayudarte a entender cómo se relacionan las redes sociales con la ansiedad social e identificar formas de desarrollar más relaciones sociales en el mundo real.

Lo Que Debes Saber

La ansiedad social se define como el miedo a pasar momentos vergonzosos o humillantes en situaciones sociales. Es diferente de la timidez. La ansiedad social tiende a hacer que las personas eviten las situaciones sociales y se aíslen. Con la llegada de las redes sociales como medio de comunicación disponible las 24 horas del día y los siete días de la semana, las personas con ansiedad social tienen ahora más formas y más excusas para evitar estar con otra gente en persona.

Sin embargo, curiosamente, el aumento del uso de las redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, etc., puede aumentar la ansiedad social. Los signos de depresión y ansiedad, especialmente entre los jóvenes, se asocian a estar demasiado tiempo en línea. La gente se vuelve "adicta" a los "me gusta" y mide su autoestima en relación con ello. ¿Cuántos más "amigos", más felices? Los estudios demuestran justo lo contrario. ¿Compararse con los demás y con sus vidas aparentemente perfectas? Esta es una receta para el aumento de la ansiedad y la depresión.

Seamos honestos. Las redes sociales tienen muchos beneficios: compartir información, compartir fotos, establecer contactos, desahogar sentimientos, obtener apoyo y mucho más. Pero los estudios demuestran que las personas con ansiedad social son propensas a esconderse en las redes sociales, lo que puede ser una forma de escapar de la "vida real". Por lo tanto, el uso de la tecnología puede ser en realidad un mecanismo de afrontamiento de la ansiedad social, pero que puede hacer que la ansiedad social empeore, porque realmente no se está trabajando.

La mejor manera de superar la ansiedad social es practicar repetidamente relacionándote en persona. Cuanto menos practiques las habilidades sociales, más difícil será mejorar esas habilidades. En esta hoja de trabajo, evaluarás tu uso de las redes sociales, aprenderás algunas alternativas al uso de las redes sociales y reflexionarás sobre los próximos pasos.

Qué Hacer

Anota los dispositivos y las aplicaciones que utilizas habitualmente y calcula el tiempo que pasas al día en cada dispositivo, anotando el modo de comunicación (por ejemplo, texto, correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales, etc.). Para ayudarte a evaluar el tiempo que

pasas en los dispositivos, puedes instalar una aplicación de seguimiento del tiempo como [Moment](#) u [\(OFFTIME\)](#).

Dispositivo/Aplicación/Modo de Comunicación

Tiempo estimado de uso diario

¿Cuáles son los efectos positivos de tu uso de tecnología? Por ejemplo, conveniente para planificar, compartir pensamientos y sentimientos, compartir noticias, etc.

¿Cuáles son los efectos negativos de tu uso de tecnología? Por ejemplo, la falta de tiempo cara a cara, la dificultad para mantener una conversación en persona sin interrupciones, el aumento de la irritabilidad, la ansiedad, la depresión o el mal humor.

Ahora, para los puntos de la lista de efectos negativos, piensa cómo puedes cambiar el uso de la tecnología. Aquí tienes algunas sugerencias de los expertos. En el espacio que hay debajo de la lista, escribe lo que estás dispuesto a probar en la próxima semana:

- Programa actividades sociales que te parezcan seguras –reuniones individuales o en pequeños grupos con personas conocidas. Ir a un concierto, al cine, a eventos deportivos.
- Cuando te sientas ansioso, en lugar de coger el teléfono, mueve tu cuerpo: camina, sube y baja escaleras, activa tu cuerpo y lleva oxígeno a tu cerebro.
- Esfuérzate por ser social en grupos pequeños sin utilizar tu teléfono. Haz contacto visual con los demás y entablar una conversación trivial "de bajo riesgo" sobre temas mutuamente cómodos.
- Practica compartir en persona tus pensamientos y sentimientos con amigos y seres queridos. Resiste el impulso de esconderte tras la "seguridad" y el "anonimato" de los mensajes de texto o los correos electrónicos.
- Haz un plan para reducir el tiempo de uso de los dispositivos: establece el objetivo de limitar el uso de la tecnología a un número específico de minutos al día. Y luego cúmplelo.
- Como alternativa, *programa* cuidadosamente tu uso de la tecnología (por ejemplo, de 7:00 a 7:15, Facebook, Twitter, Instagram, etc.)
- Instala una aplicación de bloqueo que restrinja tu acceso a las redes sociales.
- Apaga todos tus dispositivos una hora antes de acostarte. Recuerda lo que es simplemente pensar, o leer, quizás escribir un diario.
- Dedica tiempo a estar en la naturaleza, a pasear, a ir de excursión, a realizar actividades agradables con la gente que conoces.
- Toma una clase de meditación o de yoga.
- Ve al gimnasio. O inscríbete a uno por primera vez.
- Si tiendes a sentir una ansiedad extrema, consulta a un profesional de la salud mental. Es posible superar la ansiedad social mediante técnicas dirigidas como la terapia cognitivo-conductual, que suele incluir la "terapia de exposición", es decir, enfrentar las cosas que temes para dominarlas.

