

# Desinhibición en línea: agresividad en las redes sociales

Por Revista **Semana**

Las relaciones humanas implican, entre otras cosas, **respeto, comprensión, afecto y reconocimiento**, aspectos que en este tipo de plataformas quedan reducidos y velados. El psiquiatra José Posada Villa explica por qué y qué hacer para evitarlo.

En la interacción a través de las redes sociales, hay una tendencia al trato agresivo con una frecuencia e intensidad inusitadas.

Investigaciones recientes muestran que Instagram tiene el **impacto más negativo** en el bienestar mental de los jóvenes y que Snapchat, Facebook y Twitter **son dañinos**. Además, se encontró que YouTube tuvo un **impacto positivo**. Las cuatro plataformas tienen un efecto negativo porque pueden exacerbar las preocupaciones de la imagen corporal de los niños y jóvenes y empeorar la intimidación, los problemas del sueño y los sentimientos de ansiedad, depresión y soledad.

Las relaciones humanas implican, entre otras cosas, respeto, comprensión, afecto y reconocimiento, aspectos que en este tipo de comunicación muchas veces quedan reducidos y velados.

En las redes sociales **el otro se vuelve virtual**, razón por la cual las personas con frecuencia se desprenden de la carga emocional que conlleva agredir a otro ser humano.

Se amparan en el hecho que este tipo de comunicaciones posibilita **conectarse y desconectarse del otro**, muchas veces sin poner en juego ninguna **carga afectiva**. Es difícil percibir de manera integral a una persona cuando lo que se tiene enfrente es una pantalla. El otro se hace virtual, por lo tanto, es posible anularlo por completo, "apagarlo".

Es necesario partir de la premisa que **la agresividad es constitutiva del ser humano** y tener clara la diferencia entre los conceptos de agresividad y agresión. **La agresividad es una experiencia subjetiva; la agresión, es una conducta**. Es decir que no siempre una posición de agresividad debe necesariamente traducirse en una agresión.

Pero: ¿qué causa que la agresividad se vuelva agresión en Twitter? ¿será que todas las personas que agreden a través de Twitter son narcisistas o psicópatas?

Contrariamente a la creencia popular, **décadas de investigación psiquiátrica demuestran que cualquier persona es capaz de agresión, crueldad y violencia**. El ser humano es una mezcla oscura de instintos y razón.

Hay un fenómeno mental que se llama **desinhibición en línea**. Este lo podemos describir como la falta de control que se siente al comunicarse por redes sociales en contraste con lo que generalmente ocurre con la comunicación presencial. El anonimato, la no coincidencia temporal entre la emisión y

la recepción de los mensajes y la falta de empatía (capacidad de percibir lo que el otro puede sentir), contribuyen de manera fundamental a este fenómeno.

Los expertos en salud mental vienen trabajando para dar mayor claridad en estos aspectos. Un ejemplo son las investigaciones de John Suler, de Rider University en Estados Unidos, en las que observa que los ambientes virtuales como el caso de Twitter, sacan a relucir aspectos de la personalidad que normalmente están ocultos y a este fenómeno le da el nombre de **"Efecto de desinhibición on-line"**.

La idea básica de Suler es que, al enmascarar sus identidades, las personas agresivas por Twitter, no sólo le hacen el quite a la responsabilidad, sino que cambian su personalidad. En la vida real, los mensajes agresivos desencadenan generalmente una reacción inmediata de la persona que está al frente. Un cambio en la expresión facial, el tono de voz, el lenguaje corporal, tal vez incluso agresión o violencia. Pero en el mundo en línea, estos elementos disuasorios son muy tenues o no existen y esto ayuda a que las personas agresivas vean a sus víctimas como seres imaginarios y sin rostro que no tienen sentimientos y son indignas de empatía.

El ser humano interactúa con el entorno en el que vive. **Si un hombre reprime su agresión en la vida diaria pero la expresa en línea, ambos comportamientos reflejan aspectos importantes de la personalidad que surgen bajo diferentes condiciones.**

La gente con frecuencia escribe cosas en Twitter que normalmente no diría de frente. Se expresan con toda tranquilidad, comparten aspectos personales, pensamientos, emociones, miedos, buenos deseos y propuestas generosas. Pero también se puede manifestar el lado oscuro: insultos, amenazas, críticas mordaces, rabia, odio, amargura.

En la versión positiva, esta desinhibición muestra la intención de entender, ser conscientes, encontrar nuevas formas de abordar los problemas y vicisitudes de la vida. En cambio, en la forma negativa, es un desahogo sin sentido y un permitir dar salida a sentimientos y pensamientos que no ofrecen nada útil.

Los principales mecanismos mentales que están detrás del fenómeno son: **el anonimato, la invisibilidad, la falta de coincidencia temporal, creer que es el único que conoce la realidad, que es sólo un juego o minimizar la autoridad.**

Por supuesto, la prohibición y el castigo no son la única respuesta. Recordemos que simplemente prohibir o criminalizar un comportamiento no lo hace desaparecer como por arte de magia. Hay formas más adecuadas de controlar la agresión en Twitter sin sofocar la libertad de expresión.

Tal vez deberíamos enseñar a los niños, niñas y adolescentes a conservar una actitud ética tolerante, incluso cuando su identidad está oculta en el ciberespacio y nadie los está viendo.

Aceptemos que las redes sociales llegaron para quedarse, y los muchachos estarán enfrentados a desarrollar identidades en línea que sean lo más reales posible. Esta sería seguramente la mejor forma de combatir los "trolls" del futuro.

Por supuesto que el Twitter juega un papel en la infelicidad de muchas personas, pero tiene tantos beneficios como cosas negativas. Tenemos que enseñar a los niños y jóvenes cómo manejar los diferentes aspectos de las redes sociales - buenos y malos - y prepararlos para un mundo cada vez más digitalizado. **Hay un verdadero peligro al culpar al medio por el mensaje.**