



MATERIAL PSICOEDUCATIVO SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL

¿Qué es la ansiedad social?

Es una emoción normal y adaptativa que se despierta cuando tenemos que actuar en situaciones interpersonales, en donde no sentimos que podemos llegar a ser evaluados o juzgados por otras personas.

¿Qué es el trastorno de ansiedad social?

Es un temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás. El individuo teme actuar de un modo (o mostrar síntomas de ansiedad) que sea humillante o embarazoso.

En estos casos la ansiedad social llega a niveles elevados resultando perturbadora e incapacitante y generando un alto grado de malestar que puede llevar a la persona a comenzar a evitar las situaciones sociales para evitar el malestar que conllevan. Las personas con trastorno de ansiedad social suelen tener dificultades para:

- Hablar en público
- Iniciar y/o mantener una conversación
- Acudir a fiestas y eventos sociales
- Comer/beber en público
- Dirigirse a figuras de autoridad



- Acercarse a una persona por la que se siente atraída/o

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la ansiedad social puede manifestarse en 3 niveles: 1) Fisiológico, 2) Conductual, y 3) Cognitivo.

➤ El nivel Fisiológico comprende síntomas como:

- Ruborizarse
- Sudoración, especialmente en las manos (hiperhidrosis).
- Temblores en manos o pies.
- Palpitaciones, taquicardia
- Dificultad para respirar (disnea), sensación de falta de aire.
- Molestias gastrointestinales
- Voz temblorosa
- Tensión muscular.

➤ Nivel Conductual: tendencia a huir o evitar situaciones sociales. Incluye las medidas de seguridad que la persona adopta para protegerse:

- Ponerse las manos en los bolsillos para que no se perciba el temblor
- Usar ropa oscura para que no se note la sudoración, etc.
- Evitar mirar a los ojos o desviar la mirada.



- Apartar la mirada si cree que alguien le va a preguntar algo.
- Tensar los músculos fuertemente para no temblar.
- No comer determinadas comidas por miedo a hacer el ridículo.
- Tomar alcohol o ansiolíticos para tranquilizarse.
- Situar-se de forma estratégica en reuniones (ej. sentado al final de la clase, en extremos o laterales).
- Ensayar cuidadosamente lo que se va a decir al mismo tiempo que se está hablando.
- Llegar el primero o el último a cierto lugar

➤ Nivel Cognitivo: formado por pensamientos, ideas o creencias. Incluyen la evaluación negativa y las consecuencias catastróficas que creen que tendrán sus conductas. “No sé hacer nada bien”, “no voy a poder”, “soy incapaz”, “van a notar que me tiembla la voz”. Incluyen además:

- Pensamientos negativos sobre su desempeño
- Creencia de que los demás notan sus síntomas.
- Creencias de no saber comportarse de un modo adecuado o competente.
- Ideas negativas sobre sí mismo.

¿Qué se sabe de las causas?

Actualmente se considera que la aparición de un trastorno no se debe a una única causa. Tanto los aspectos biológicos como los psicológicos y las experiencias a lo largo de la vida (teniendo en cuenta el contexto familiar, cultural y social), influyen en el desarrollo de la personalidad y en la salud de cada individuo. La confluencia de estos distintos aspectos determina la aparición de un trastorno



en un momento dado. Sin embargo, se identificaron algunos de los factores que, de presentarse, hacen más probable el desarrollo de un trastorno.

Ante una situación social la persona con Trastorno de Ansiedad Social la percibirá como una amenaza, un peligro y se encenderán todas las señales de alerta del cerebro. Su atención estará focalizada en su desempeño, en sus síntomas físicos, en sus pensamientos negativos sobre su desempeño y sobre la evaluación negativa de los demás. Para disminuir este malestar comenzará a evitar la situación o utilizar las medidas de seguridad antes mencionadas.

Aún finalizada la situación social seguirá pensando una y otra vez, haciendo interpretaciones negativas sobre su desempeño. Esto le hará sentir que se confirman sus creencias y se instala un círculo vicioso en donde comenzará a evitar con más frecuencia las situaciones sociales creyendo que eso es lo que lo ayuda, sin darse cuenta que esto sólo está reforzando su ansiedad y su miedo. Así, el malestar disminuirá momentáneamente, pero no solo no se estará resolviendo el problema sino que se lo estará manteniendo y agravando.

Es decir, que de esta manera la persona ha aprendido un modo de comportarse ante las situaciones sociales que resulta desadaptativo y deberá desaprenderlo y adoptar otras estrategias más funcionales que le permitan interactuar más allá de la ansiedad.

¿Cómo evoluciona el Trastorno de Ansiedad Social?

Puede aparecer en forma brusca, luego de una experiencia estresante, o puede desarrollarse de modo lento, por lo que muchas personas sienten que “siempre fueron así”. Su curso suele ser crónico, aunque puede remitir en forma total o parcial en la edad adulta con un tratamiento adecuado.



¿Cuáles son los tratamientos disponibles?

Actualmente se dispone tanto de tratamientos psicoterapéuticos como farmacológicos, los cuales han probado ser eficaces para tratar el Trastorno de Ansiedad Social. Dentro de los tratamientos psicológicos, el más estudiado y eficaz es el tratamiento cognitivo-conductual que combina estrategias destinadas a desafiar los pensamientos negativos y técnicas de exposición, las cuales permiten eliminar la evitación y las conductas de seguridad, aprendiendo modos de afrontamiento de las situaciones sociales más funcionales.

¿En qué pueden ayudar los familiares y allegados?

Conocer los síntomas y obtener el apoyo emocional de sus seres queridos es de gran utilidad. Muchas veces los allegados sufren por ver a su ser querido con tanto malestar y lo incentivan a que no se exponga a situaciones sociales para no sentirse peor. En el extremo opuesto, a veces ocurre que los allegados no logran entender el malestar que la persona siente y lo presionan excesivamente para que se exponga a dichas situaciones. Ambas posturas son ineficaces para ayudar a quien padece el Trastorno de Ansiedad Social.

Es importante tener presente que existen tratamientos efectivos para este cuadro y que éstos pueden ayudar tanto a quien sufre del trastorno como a sus allegados, indicándoles la mejor forma de ayudar a su ser querido. Si quienes rodean al paciente están informados, podrán brindarle contención y ayudarlo a elegir un tratamiento adecuado. Recuerde que quien tiene este trastorno realmente está sufriendo a causa del mismo.

Aclaración



Instituto de Terapia Cognitiva Conductual

www.itccargentina.com.ar



Tenga en cuenta que la guía presenta las características que suelen presentarse en el trastorno de manera general. Sin embargo, cada persona tiene sus características propias y singulares, por lo que el trastorno se manifestará en cada uno con un matiz diferente.

El presente material tiene el objetivo de brindar información sobre algunos aspectos del cuadro. Su lectura de ninguna manera reemplaza el proceso diagnóstico ni las indicaciones terapéuticas que sólo un profesional capacitado debe brindarle. Por ello, si sospecha que Ud. o alguien cercano puede presentar este trastorno consulte con un profesional de salud mental para recibir las indicaciones necesarias.

Ante cualquier duda puede dirigirse a nosotros:

www.itccargentina.com.ar - info@itccargentina.com.ar

También a:

Ministerio de Salud de la Nación: Av. 9 de Julio 1925. CABA. Teléfono 11-4379-9000

Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones: Av. 9 de Julio 1925 - Piso: 10. CABA. Teléfono 11-4379-9162

Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Turnos telefónicos en Hospitales Públicos. Teléfono 147.