

**MANUAL PSICOEDUCATIVO PARA PERSONAS CON
ANSIEDAD SOCIAL**



Autoras:

Lic. Lorena Frangella

Lic. Cecilia Lukaszewicz

¿Es normal tener ansiedad?

La ansiedad es una emoción que poseemos los seres humanos, y cumple una función adaptativa ya que funciona como una alarma que nos permite detectar cuándo hay un peligro y prepararnos para el mismo. Es una reacción emocional donde pueden aparecer excitación, preocupación, tensión, etc.

Ante las situaciones de peligro o amenazantes, es necesario un nivel moderado de ansiedad, ya que nos pone en un estado de alerta y nos permite prepararnos adecuadamente.

Por ejemplo: si caminamos por la calle a la noche y repentinamente se aparece una persona que nos pide que le demos nuestro dinero y nos apunta con un arma, comenzaremos a sentir taquicardia, las pupilas se dilatarán, nuestra respiración se volverá más rápida, etc. Esto se debe a que nuestro cuerpo y nuestro cerebro están realizando las acciones necesarias para afrontar ese momento: la taquicardia permite que el corazón bombee más sangre hacia las extremidades en caso de que debamos salir corriendo, las pupilas dilatadas nos permitirán tener una visión más clara de la situación, vías de escape, etc.

En este caso la ansiedad sería normal, adaptativa, necesaria para afrontar esa situación.

También hay otras situaciones en donde la ansiedad es normal y adecuada porque nos permite comprender la situación y actuar en consecuencia. Nos pone en alerta y nos permite prepararnos para enfrentarlas.

Por ejemplo: dar un examen, un nivel moderado de ansiedad nos permitirá tomar conciencia de que estamos frente a una situación amenazante, y entonces nos preparamos estudiando.

¿Cuándo la ansiedad es patológica?

Cuando la ansiedad llega a niveles muy elevados, en vez de resultar adaptativa, se convierte en patológica y perturba nuestro buen desempeño.

La ansiedad patológica, hace percibir los acontecimientos como incontrolables, y a su vez genera cambios desadaptativos en la atención, es decir, esta se focaliza en aspectos irrelevantes, dejando de lado los importantes.

ENTONCES; LOS NIVELES MODERADOS DE ANSIEDAD, SON NECESARIOS PARA ESTAR ATENTOS, INTERESADOS, PREDISPUESTOS Y CONFIADOS PARA ACTUAR DE FORMA EFICAZ,

SI LA ANIEDAD ES ELEVADA, EXCESIVA, RESULTARÁ PERJUDICIAL PARA NUESTRO DESEMPEÑO.

¿Qué es una fobia?

Cuando hablamos de fobias, en cambio, nos encontramos con un miedo desproporcionado, irracional e inadecuado para la situación, debido a que objetivamente, no hay razones suficientes que justifiquen los altos niveles de ansiedad y miedo.

Las fobias son irracionales, es decir en que no desaparecen a pesar de las explicaciones y razonamientos que la persona realice (puede entender que es irracional, pero no puede evitar sentirse así). De esta manera, no están bajo el control voluntario y la persona evita las situaciones temidas para evitar el malestar y el miedo.

¿Qué es la ansiedad social?

Es aquella que se despierta cuando tenemos que actuar en situaciones interpersonales como hablar con desconocidos, invitar a salir a una persona que es de nuestro interés, leer en público, tener una primera cita, etc. Es decir que la ansiedad social se presenta en esas situaciones como una emoción normal y adaptativa que todos sentimos ante situaciones sociales nuevas o importantes para nosotros o en las que dudamos de nuestra actuación y de cómo nos verán los demás.

En las personas que desarrollan una fobia social o un trastorno de ansiedad social, esta emoción alcanza niveles más elevados y resulta más perturbadora e incapacitante generando un alto grado de malestar que puede llevar a la persona a comenzar a evitar las situaciones sociales para evitar sentir el padecimiento que conllevan.

¿Qué es el trastorno de ansiedad social (TAS)?

Es un marcado miedo que la persona siente, porque cree que puede actuar de modo embarazoso, ridículo o humillante delante de otros, o a que noten sus síntomas de ansiedad en determinadas situaciones. (Por eso la mayoría de las veces se EVITA la situación).

Estas son algunas de las situaciones que la persona con TAS teme:

- + Hablar en público
- + Acudir a eventos sociales
- + Iniciar y mantener conversaciones
- + Dirigirse a figuras de autoridad

+ Acercarse a una persona por la que se siente atraído

En estas situaciones y en otras, las personas con TAS manifiestan preocupación y temor de que los demás los vean como individuos ansiosos, débiles, que noten su voz temblorosa, sus manos sudadas, etc. Este es el temor a la evaluación negativa que hace que la persona decida evitar estas situaciones.

¿Cómo se manifiesta esta ansiedad social?

La ansiedad se manifiesta en 3 niveles:

Fisiológico: síntomas corporales, sudoración, palpitaciones, rubor, temblor, molestias estomacales, etc.

Conductual: tendencia a huir, evitar. Incluye las medidas de seguridad que la persona adopta para protegerse, como ponerse las manos en los bolsillos para que no se perciba el temblor, usar ropa oscura para que no se note la sudoración, etc.

Cognitivo: pensamientos ideas o creencias. Incluyen la evaluación negativa y las consecuencias catastróficas que creen que su conducta tendrá. “Hago todo mal”, “no me va a salir”, “no soy capaz”, “van a notar mis nervios”.

¿Cómo se inicia el TAS?

Puede aparecer en forma brusca, luego de una experiencia estresante, o puede desarrollarse de modo lento y la persona sentir que “siempre fue así”.

Su curso es crónico, aunque puede remitir en forma total o parcial en la edad adulta con un tratamiento adecuado.

Si bien una situación social desagradable puede desencadenar una fobia social, está en sí misma no es suficiente, ya que tienen que estar presentes otros factores:

VULNERABILIDAD BIOLÓGICA: tendencia a reaccionar de forma excesiva ante el estrés o eventos vitales negativos. Esto depende de nuestros genes y del sistema nervioso.

VULNERABILIDAD PSICOLÓGICA: aspectos que hemos aprendido a lo largo de la vida. Nuestra forma de reaccionar y afrontar situaciones depende también de nuestra personalidad, de nuestra crianza, de las experiencias que hemos vivido, etc.

CREENCIAS CENTRALES: se desprenden de los factores anteriores. Tienen que ver con nuestra forma de ver el mundo, a nosotros mismos y a los otros. Por ejemplo “todos me tienen que querer”, “tengo que agradecerle a todos” “hay que decir cosas interesantes siempre” “los demás son críticos”.

De esta forma ante una situación social la persona con TAS la percibirá como una amenaza, se encenderán todas las señales de alerta del cerebro. Centrará toda su atención en su desempeño, en sus síntomas físicos, en sus pensamientos negativos, etc. Para disminuir todo este malestar intentará evitar la situación o utilizar medidas de seguridad.

Una vez finalizada la situación social seguirá rumiando sobre su desempeño y valorándolo como negativo. Así sentirá que se confirman sus creencias y se instala un círculo vicioso. Comenzará a evitar con más frecuencia las situaciones sociales creyendo que eso es lo que lo mantiene “a salvo” sin darse cuenta que esto sólo está reforzando su ansiedad y su miedo, en vez de disminuirla realmente.

¿Cómo vencer el TAS?

Si el TAS se sostiene por:

1. Conductas de seguridad o evitación de situaciones sociales.
2. Pensamientos y creencias sobre lo que sucederá en esa situación temida, incluyendo:
 - Cómo nos vemos en la situación social, la imagen que tenemos de nosotros mismos
 - La imagen que creemos que tienen los demás sobre nosotros.
 - El criterio que creemos que usarán los demás para juzgarnos.
 - La probabilidad que tenemos de alcanzar ese criterio.
 - Las consecuencias que tiene no alcanzar el criterio.

Entonces para vencerlo debemos:

1. Cambiar los pensamientos mediante reestructuración cognitiva.
2. Eliminar conductas de seguridad y la evitación: Aprender modos de afrontamiento de las situaciones sociales. Comprender el perjuicio de la evitación y la utilidad de la exposición.

Para estos objetivos la Terapia Cognitiva Conductual ha sido el tratamiento psicológico más estudiado y que ha demostrado mayor eficacia.

Bibliografía

- Fobia social, avances en la psicopatología, la evaluación y el tratamiento psicológicos del trastorno de ansiedad social. Cristina Botella, Rosa María Baños, Conxa Perpiña (comps.)
- Como vencer la timidez y la ansiedad social, Alfredo Cia
- DSM IV (manual diagnóstico y estadístico sobre los trastornos mentales)
- Trastorno de ansiedad social, abordaje cognitivo- conductual. Lic. Gabriela Martínez castro, Lic. Florencia Puccio, Lic. Verónica Tamburelli. Dr. Pablo Resnik y Dr. Enzo Cascardo.
- Cognitive Therapy of Anxiety Disorders, Aaron Beck y David Clark