

FÒBIA SOCIAL/ANSIETAT SOCIAL

La fobia social consiste en un miedo persistente e intenso a actuar de manera humillante o vergonzosa delante de los demás, llegando a interferir tanto en la vida personal como en la profesional de la persona. Las personas con este trastorno piensan que la gente las juzga negativamente. Este miedo también puede reflejar la sensación de ser inferior, diferente o inaceptable, y ello va acompañado de ciertos pensamientos del tipo: “si la gente supiera como soy en realidad me rechazarían”.

Estas personas presentan síntomas claramente visibles como ruborizarse, sudar o temblar, que pueden ser suficientemente severos como para inducir ataques de pánico. El miedo puede ser provocado por situaciones específicas, como hablar o comer en público; por contacto con personas de autoridad o atractivas para la persona; o por interacciones sociales en general. La ansiedad anticipatoria es común en los pacientes antes de un encuentro social, aunque también son frecuentes las cavilaciones constantes después de ésta; se tiende a pensar e insistir en los supuestos errores o defectos que se han realizado durante el encuentro.

A corto plazo, las reacciones a los síntomas mantienen el problema. La gente utiliza “conductas de seguridad” (como mantenerse callado o tratar de no ofender a nadie) para reducir el riesgo de escrutinio o juicio de los otros, a los cuales teme exageradamente. Evitan situaciones difíciles o las soportan pero con una angustia importante. En la interacción con los otros se vuelven cohibidos y se focalizan en sus síntomas tratando de reducirlos para ofrecer una buena impresión. Es probable que, dado que han estado todo el rato atendiendo a sus propios síntomas, no se den cuenta de las reacciones de los otros o no recuerden después lo que se ha dicho.

A largo plazo, la fobia social puede conducirla aislamiento y la soledad, especialmente cuando las personas no pueden relacionarse íntimamente, o si que pueden pero limitando sus contactos a un grupo pequeño de gente en la cual confían. Por este motivo, también puede interferir

El tratamiento cognitivo conductual ha demostrado ser extremadamente efectivo. Esto tiene sentido porque la focalización de los pensamientos ayuda a las personas a identificar los riesgos que temen y a modificar sus creencias. El trabajo conductual por otra parte, les ayuda a cambiar las conductas de búsqueda de seguridad y la evitación que mantienen el problema. Este tipo de psicoterapia también provee de supuestos prácticos para generar seguridad y para trabajar con las creencias subyacentes si es necesario.