

Dentro de los llamados trastornos de ansiedad siempre hay un objeto, hecho o situación al que tememos y evitamos. En el trastorno de **ansiedad social** evitamos las situaciones sociales que nos producen temor y nos incomodan. En este artículo la entenderemos mejor y veremos como afrontar la ansiedad social.

También se conoce como **fobia social** si llega a tener intensidad alta. ¿En qué se caracteriza?

La **base** del mismo es **que las personas nos observen y nos juzguen o que tengan un concepto negativo relacionado con nosotros.**

En realidad a todas las personas nos importa la opinión que los demás tengan de nosotros mismos; somos seres sociales y en nuestra vida buena parte de nuestro bienestar viene de la relación con los otros (amistad, compañerismo, sexualidad).

Sin embargo, esta voluntad de gustar y ser aceptados, llevada al extremo, puede provocar problemas. Es una cuestión de grado; de ser muy grande este deseo, puede llevar a afectar nuestras relaciones personales, profesionales o afectivas.

La ansiedad social **no es sinónimo de introversión**, ya que la introversión es una característica de la personalidad normal. Aunque **sí estaría relacionada con la timidez**, en tanto que comparten rasgos en común. Veamos algunos de sus características.

Rasgos que definen a la ansiedad social.

- Se puede presentar un temor intenso por una o más situaciones en las que tienes que relacionarte con gente o actuar ante la gente (acudir a una fiesta, comer con otras personas, hablar en público).
- Se produce ansiedad alta o pánico cuando estés próximo a una situación social que temes.
- Se permanece alejado de las situaciones sociales que son aterradoras (evitación). También es posible que nos enfrentemos la situación aunque tengamos mucha ansiedad, tratando de reducirla pensando en otra cosa, manifestando algún tic...
- Se cambian las actividades diarias como consecuencia de tus temores y ansiedades (como alterar horarios o rutinas)
- Este trastorno de ansiedad social no es causado por otro trastorno mental o por el abuso de alguna sustancia.

Cómo afrontar la ansiedad social.

¿Cómo podemos afrontarla? La psicología cognitivo conductual ha demostrado eficacia en el **tratamiento** de la ansiedad social, como en otros trastornos de ansiedad.

Igualmente mediante las nuevas enseñanzas de la Psicología Positiva podemos aprender a desarrollar relaciones con los demás más ricas y placenteras.

En definitiva, la mejoría no es difícil, pero sí requiere persistencia; la cantidad de situaciones sociales que tenemos que afrontar en la vida nos motivan a que la afrontemos, dado que hoy día en Psicología disponemos de herramientas para ello.

Te quiero hablar ahora del método en cuatro pasos que desarrollé para trabajar con personas con ansiedad social:

Paso 1. Aprender sobre la Ansiedad.

Debes entender bien qué es la ansiedad, cómo se genera y cómo puedes afrontarla. Es lo que en psicología llamamos psicoeducación.

Lo que entendemos lo podemos dominar; si no, estamos indefensos ante sus efectos.

Da un primer paso: busca información y responde de la manera más precisa a estas preguntas:

¿Qué es el estrés?
¿Qué es la ansiedad?
¿Cómo influye el estrés en mi organismo?

Paso 2. Disminuir el nivel de Estrés

Trabajar para disminuir el nivel de estrés de tu vida será un paso fundamental.

Da un segundo paso. Introduce pautas que te influyan en estar más relajado. La música puede ser un muy bien aliado. Elige la que te resulte más tranquilizadora; por mi parte te propongo una [lista de youtube](#) que te puede ayudar.

Paso 3. Aprender hábitos relajantes

Aquí toca incluir nuevos hábitos relajantes en tu día a día. Somos seres de hábitos; y si queremos superar la ansiedad social hemos de tener herramientas para relajarnos.

El problema con este tipo de ansiedad es que los síntomas físicos que experimentamos en situaciones sociales son demasiado elevados. Nos paralizan, nos hacen sentir mal y nos pueden acabar bloqueando.

No sólo eso, si no que atendemos demasiado a esos estímulos. Si estamos relajados, no podemos estar tensos.

Da un tercer paso: en tus nuevos hábitos potenciadores puedes incluir maneras de relajarte en situaciones sociales. Aquí te propongo una herramienta: [Como relajarte fácilmente mediante la respiración](#).

Paso 4. Controlar los pensamientos

Cambiar los pensamientos que te causan ansiedad por otros que no la causen será también fundamental.

Sé que este paso al principio cuesta. Los pensamientos están diseñados para ser automáticos y muy rápidos.

Te doy un ejemplo. Pongamos que debes de hacer una pequeña exposición oral delante de la gente con la que trabajas. Puedes pensar una infinidad de cosas previamente a ello, desde:

"Esta situación me horroriza. Probablemente haga el ridículo y mis compañeros piensen que no doy la talla"...o:

"Esta situación me pone un poco nervioso, pero creo que con la adecuada preparación podré hacerlo bien".

La cosa cambia, ¿verdad? Con el segundo pensamiento podrás afrontar de la manera correcta esa situación.

Da un paso más: acostúmbrate a localizar tus pensamientos. Te aconsejo que lleves encima una libretita o método en tu teléfono para anotar las cosas. Será tu mejor aliado en tu desarrollo personal. Puedes empezar anotando situación y pensamiento que te viene. No los juzgues, aquí estamos haciendo esto para acostumbrarnos a localizarlos.

Un apunte más respecto a la ansiedad social.

Los cuatro pasos anteriores te servirán tanto para este tipo de ansiedad como para otros. Sin embargo, a la hora de relacionarnos socialmente encontramos una serie de particularidades.

La vergüenza, la ansiedad en situaciones públicas, la timidez etc. no son inevitables. Las hemos aprendido. E igual que las hemos aprendido las podemos desaprender.

Lo que cuenta aquí es la manera en que utilizamos nuestro cerebro; esta es modificable si seguimos ciertas pautas como las anteriores y somos constantes.

Sé que puede parecer imposible al principio cambiar algo que ha estado formándose durante muchos años. No será cuestión de un día ni de dos, pero la palabra clave es constancia, constancia, constancia , y un apoyo puntual si necesitamos un empujón.

Dar un primer paso para mejorar o superar completamente tu ansiedad se puede convertir en algo de lo que te sientas muy orgulloso/a. Te animo a ello; puedes además hacerme llegar tus comentarios más abajo.

Un positivo - y relajante- abrazo,

Antoni