

FOBIA SOCIAL

La **fobia social** se describe como un miedo elevado y persistente a una o más situaciones o actuaciones en público en las que la persona se ve expuesta a otras personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación de los demás. El sujeto tiene miedo a actuar de un modo que sea humillante o embarazoso y a mostrar síntomas de ansiedad. Además, la exposición a la situación social temida provoca una respuesta inmediata de ansiedad y se evita o experimenta con malestar intensos.

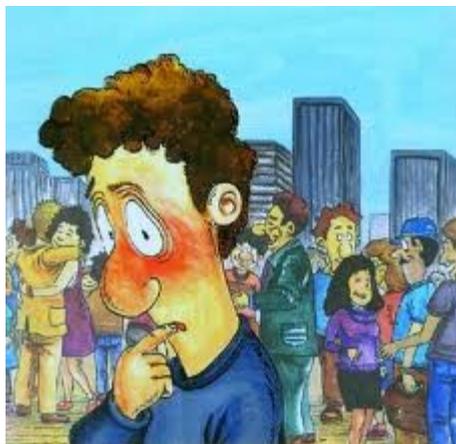
Algunos ejemplos de situaciones temidas pueden ser asistir a fiestas, comer, beber y escribir en público, conocer nuevas personas, hablar en público, iniciar una conversación...

Existen dos tipos de fobia social:

1. Fobia circunscrita a situaciones específicas (a hablar en público, a relacionarse con sexo opuesto...). El miedo a hablar en público es experimentado por un 90% de los niños con fobia social.
2. Fobia generalizada (temor a casi todas las situaciones sociales). En este caso se debe tener en cuenta si existe un trastorno de personalidad por evitación.

Epidemiología y curso

La prevalencia de fobia social en la población general es del 3-13% y suele comenzar en la adolescencia (15-20 años). Es más frecuente en mujeres y el inicio suele ser gradual, con antecedentes de timidez en la infancia, y con curso crónico pero no tan invalidante como otros trastornos de ansiedad.



Características clínicas

Síntomas psicofisiológicos: predominan síntomas como taquicardia, temblor, sudoración, rubor... Por tratarse de síntomas visibles y abiertos, el paciente los considera como su problema principal.

Síntomas conductuales: destaca el déficit de habilidades sociales y la conducta de evitación. Las personas con fobia social suelen ser menos asertivas y evitan las situaciones sociales, lo que puede aumentar los síntomas depresivos.

Síntomas cognitivos: giran alrededor del miedo a la evaluación negativa, a la desaprobación y a la crítica. Centran la atención en ellos mismos y creen que los demás están pendientes exclusivamente de su conducta, recuerdan selectivamente las relaciones interpersonales negativas y subestiman sus habilidades, calificándose mucho peor en su desempeño como consecuencia de un sesgo en la percepción de si mismos. Presentan poca autoestima, y suelen generar gran cantidad de pensamientos derrotistas al evaluar las situaciones como amenazantes y catastróficas.

Los principales factores implicados en las cogniciones relacionadas con el temor a la evaluación negativa y a la crítica son:

- Temor a no caerle bien a la gente
- Temor a hablar en público
- Temor a decir algo inapropiado
- Temor a no saberse comportar ante desconocidos
- Temor a lo que los demás puedan pensar de ellos
- Temor a hacer el ridículo

¿Tratamiento psicológico o farmacológico?

Existen tratamientos validados empíricamente para tratar la fobia social.

En general, hay que exponer a la persona a las situaciones sociales que evita. La conducta de evitación supone un alivio a corto plazo de la ansiedad, pero a la larga provoca que el problema se agrave ya que no se da la oportunidad de comprobar que las situaciones no son tan problemáticas y que la ansiedad bajaría a medida que se pasa más tiempo en ellas. Con lo cual, se entra en un círculo vicioso que mantendría el problema.

Por esa razón, hay que programar exposiciones cortas y repetidas a las diferentes situaciones sociales hasta que la ansiedad se vaya reduciendo. Se trabaja en el centro y luego se generaliza lo aprendido a la vida real.

Estas exposiciones se suelen completar con trabajo cognitivo. Se enseña a cambiar la percepción de uno mismo, a no centrar la atención en los síntomas de activación autonómica, a no subestimar las capacidades. Resumiendo, a ser valiente, atreverse y cambiar la forma de pensar.

También, como se ha comentado que muchas personas con fobia social presentan pocas habilidades sociales, se trabajan varios aspectos como ser más asertivo, saber decir que no, mirar a los ojos, soportar algunos silencios, escuchar atentamente... El trabajo en habilidades sociales, en la clínica, se recomienda hacer en grupo ya que supone una exposición en si misma y tiene varias ventajas como percepción de que no se es el único en tener este problema, motivación para el cambio a través del éxito de los demás, practicar situaciones específicas...

Respecto a los fármacos, no son suficientes para tratar la fobia. Los más utilizados son los antidepresivos, que ayudan a los síntomas de depresión, si hay, y a reducir la ansiedad. Los ansiolíticos no están recomendados porque crean dependencia. También, en ocasiones, se prescriben betabloqueantes para la fobia a actuar en público, ya que reducen los síntomas de sudor, temblor, taquicardia...

En todo caso, la utilidad de los fármacos se ve aumentada por la combinación de éstos con tratamiento psicológico.

¿Qué hacer si mi hijo/a tiene fobia social?

Primero, recuerde que la fobia social puede empeorar si se deja sin tratamiento. Al evitar actividades sociales, la persona puede volverse aislada, solitaria, y deprimida (sentirse profundamente triste). Puede tener problemas con su aprendizaje escolar y con sus habilidades para resolver problemas. Sus habilidades sociales pueden ser pobres y puede tener problemas con amistades y otras relaciones. Se acabará desarrollando una mala imagen de sí mismo y baja autoestima. Así que acuda a un especialista para iniciar un tratamiento psicológico.

Algunos consejos para ayudar a su hijo a mejorar son los siguientes:

- Aprenda más sobre la fobia social. Consulte con su médico sobre páginas de internet y libros sobre ella. Trabaje con los maestros para ayudarle en la escuela.
- Puede practicar en casa mediante juegos de rol. Representen papeles diferentes y practiquen situaciones sociales simuladas para que luego resulte más fácil afrontar las reales.
- Anime a su hijo a socializar. Ayude a su niño a desarrollar sus habilidades sociales y a crear situaciones de interacción. Ayúdelo a enfrentar sus miedos y desarrollar formas de lidiar con ellos, como pensar en otras cosas. Elogie y recompense a su niño cuando se necesite.
- Sea un modelo positivo para su niño. Aprenda formas de controlar su propia ansiedad. Su niño aprenderá de observar su comportamiento. Puede ser más fácil que él enfrente sus miedos si ve que usted puede hacerlo.
- Fomente su autoestima: cuanto más crea en si mismo mejor podrá avanzar en el tratamiento.

Estefania López Montes

Psicóloga