

# Centro de apoyo al estudiante (CAE)

---

## Problemas de tipo social

### Fobia Social

¿Sabías que el miedo más frecuente es el miedo a hablar en público o ante un grupo de personas? A mucha gente se le hace un nudo en la garganta, le sudan las palmas de las manos y se les acelera el corazón, o incluso tiene ganas de vomitar, cuando tiene que hablar ante un grupo de personas. Pero la mayor parte del tiempo la gente consigue hacer esas cosas cuando lo necesita.

Un poco de ansiedad antes de hacer una exposición oral en clase o antes de salir al escenario en la obra de teatro del colegio puede ayudarte a ponerte las pilas para dar lo máximo de ti mismo y hacer una gran actuación. Pero algunas personas no pueden controlar la fuerte ansiedad que experimentan cuando se enfrentan a determinadas situaciones sociales. A estas personas, responder a una pregunta que les hace un profesor en clase, hacer una exposición oral o incluso hablar en la mesa durante una comida con gente poco conocida les provoca una inmensa ansiedad que puede llegar a bloquearles completamente. Este trastorno de ansiedad se denomina fobia social.

### ¿Qué entendemos por fobia social?

La fobia social (a veces denominada ansiedad social) se refiere a un **intenso miedo a participar en situaciones sociales**. El miedo es tan fuerte que las personas con este trastorno evitarán tales situaciones siempre que sea posible. Y, al igual que en cualquier fobia, ese miedo es desproporcionado teniendo en cuenta el peligro real que entraña la situación. Aunque mucha gente pasa vergüenza en determinadas situaciones sociales, hay algunas personas que encuentran increíblemente difícil afrontar esa sensación de atoramiento. Una persona con fobia social suele valorar excesivamente el peligro de pasar vergüenza al tiempo que infravalora su capacidad para afrontar la situación.

La mayoría de las personas se vuelven más tímidas y cohibidas durante la adolescencia. Todos los cambios corporales y emocionales que acontecen en esta etapa de la vida pueden sacudir la autoestima de los adolescentes. Y aquellas personas que ya eran poco seguras de sí mismas, al entrar en la adolescencia se vuelven todavía más sensibles a todo aquello que pueda amenazar su ya escasa confianza en sí mismas.

A muchos adolescentes les disgusta ser el centro de atención, sobre todo a aquellos que, por naturaleza, ya eran un poco más tímidos que la mayoría de chicos de su edad. Y la mayoría de ellos encuentran estresante y les provoca ansiedad situaciones como pedirle a alguien una cita, hablar ante un grupo o compartir mesa con personas que no conocen demasiado. Pero la mayoría de la gente encuentra la forma de afrontar este tipo de situaciones y no se hunde en la miseria por el hecho de meter la pata o de cometer algunos errores.

La **fobia social es mucho más que la timidez normal** o la sensación de estar fuera de sitio que todos tenemos de vez en cuando. La fobia social es la timidez llevada al extremo, que va acompañada de ansiedad, la cual determina que la persona evite hacer cosas con las que podría disfrutar o situaciones que podrían implicar estar o hablar con o delante de otras personas.

Cuando una persona es tan extremadamente tímida o le da tanto miedo hablar con otra gente que deja de hacerlo en el colegio o instituto, con determinadas personas o en determinadas situaciones sociales, padece el tipo de fobia social conocido como mutismo selectivo. Esto significa simplemente que la persona no habla (mutismo) en determinadas situaciones pero sí en otras (selectivo). Las personas que se ponen demasiado nerviosas para poder hablar porque padecen fobia social o timidez extrema pueden mantener conversaciones completamente normales con aquellas personas con quienes se sienten cómodas (como sus padres o hermanos, o su mejor amigo) o en determinados lugares (por ejemplo, en casa). Pero otras situaciones sociales les provocan un malestar tan extremo que pueden quedarse completamente sin habla.

## ¿Qué provoca la fobia social?

Algunas personas tienen más probabilidades que otras de tener problemas de ansiedad. Las personas cuyos padres o parientes cercanos tienen problemas de ansiedad son más proclives a desarrollar este mismo tipo de problemas. Esto puede obedecer a ciertos **rasgos biológicos** que comparten con otros miembros de su familia. Algunos de esos rasgos pueden afectar a los niveles de ciertas sustancias químicas presentes en el cerebro (neurotransmisores y algunas hormonas del estrés) que regulan los estados de ánimo, como la ansiedad, la timidez, el nerviosismo y las reacciones ante el estrés.

Algunas personas nacen con un **tipo de personalidad** que les hace ser precavidas y muy sensibles a las situaciones nuevas. Esto puede hacerles más proclives a la fobia social. Otras aprenden a ser precavidas a raíz de las experiencias que tienen, el modo en que otros reaccionan ante ellas o los comportamientos que observan en sus padres y otras personas. La falta de seguridad en uno mismo y la carencia de habilidades para afrontar el estrés normal también pueden desempeñar un papel en la fobia social. Las personas que tienden a preocuparse mucho por las cosas, son perfeccionistas y lo pasan muy mal cuando cometen errores sin importancia también tienen más probabilidades de desarrollar fobia social.

## Afrontar la fobia social

Los psicoterapeutas pueden ayudar a las personas que padecen fobia social a desarrollar **estrategias de afrontamiento** para controlar su ansiedad. Esto implica **entender y modificar los pensamientos y las creencias** que les generan ansiedad, aprender y practicar habilidades sociales para ganar seguridad en sí mismas y, más adelante, poner en práctica lenta y gradualmente esas habilidades en situaciones reales.

Uno de los elementos de la terapia puede incluir el aprendizaje de **técnicas de relajación** (como la respiración profunda y ejercicios de relajación muscular). El **ensayo conductual**, consistente en que paciente y terapeuta ensayan determinadas situaciones probando nuevas conductas con antelación, también puede ayudar. Esto puede facilitar y hacer más automática la puesta en práctica de tales conductas cuando el paciente se enfrente a situaciones reales.

Una persona también puede aprender a corregir el lenguaje interno y los pensamientos que le provocan ansiedad, sustituyéndolos por otros más positivos y que fomentan la seguridad en uno mismo y las habilidades de afrontamiento. El terapeuta guiará al paciente para que sintonice con lo que piensa en determinadas situaciones y modifique algunos de esos pensamientos, sobre todos los negativos.

## Entender los pensamientos preocupantes

Los pensamientos preocupantes tienen unas **características particulares**. Suelen adoptar la forma de preguntas que empiezan con "¿Y si..." y tienden a ser negativos en vez de positivos. Ejemplos de este tipo de pensamientos son: "¿Y si no sé que decir?" o "¿Y si suspendo el examen?". Además, los pensamientos preocupantes tienden a empeorar hasta el punto de que la persona pasa a esperar no sólo cosas malas, sino la peor cosa posible.

Cuando una persona con fobia social piensa en la posibilidad de que el profesor le pregunte en clase, lo más probable es que le vengan a la mente pensamientos del tipo de: "¿Y si contesto mal?" o "¿Y si me equivoco?" o "¿Y si hago el ridículo?". También puede tener pensamientos como: "No puedo hacerlo. Es demasiado difícil y me impone demasiado. Meteré la pata. Lo haré mal." A menudo, el lenguaje interno todavía empeora más la ansiedad y perpetúa el patrón de evitación de las situaciones temidas. Los principales mensajes que la gente con fobia social se envía a sí misma son: "Me da demasiado miedo" y "No lo puedo afrontar".

Los psicoterapeutas pueden ayudar a las personas que tienen este problema a **identificar y examinar esos pensamientos**. Por ejemplo, un estudiante a quien le preocupa que el profesor le pregunte en clase, puede analizar qué probabilidades tiene de dar una respuesta incorrecta. Si se da cuenta de que suele saberse la respuesta, será bastante improbable que se equivoque. Seguidamente, el terapeuta puede trabajar con el estudiante sobre cómo afrontar la situación en el caso de que efectivamente dé una respuesta incorrecta y cómo sustituir los pensamientos de preocupación por otros de **calma y tranquilidad** cuando tenga que afrontar situaciones sociales estresantes. Por ejemplo, se puede imaginar qué le diría a un amigo que necesita que lo tranquilicen, y aprender a decírselo a sí mismo.

En algunos casos, la medicación puede formar parte del tratamiento de la fobia social. A veces se utilizan unos medicamentos que ayudan a regular los niveles de serotonina (una sustancia química presente en el cerebro que ayuda a transmitir mensajes eléctricos relacionados con el estado de ánimo). A pesar de que la medicación no soluciona el problema, puede reducir el nivel de ansiedad de la persona para que ésta pueda poner en práctica algunas de las técnicas que acabamos de describir.

#### DIRECCIÓN POSTAL

Universidad de Alicante  
Carretera de San Vicente del Raspeig s/n  
03690 San Vicente del Raspeig  
Alicante (Spain)

Tel: (+34) 96 590 3400  
Fax: (+34) 96 590 3464

