

## LA FOBIA SOCIAL/ANSIEDAD SOCIAL

Documento original en catalán traducido de la BACBT (British Association of Cognitive Behavioral Therapy)

Documento en castellano traducido y adaptado del original en catalán que puede consultarse en <http://scritc.org/cat/index.php/aplicacions-tcc/fobia-social/>

### ¿QUÉ ES LA FOBIA SOCIAL?

La fobia social consiste en un miedo persistente e intenso a actuar de forma humillante o vergonzosa ante los demás, que llega a interferir tanto en la vida personal como profesional de la persona que la sufre.

Las personas con este trastorno piensan que son juzgados negativamente por los demás. Este miedo también puede reflejar la sensación de sentirse inferior, diferente o inaceptable, y suele ir acompañado de ciertos pensamientos como: *"Si la gente supiera cómo soy en realidad, me rechazarían"*.

Las personas con fobia social pueden presentar síntomas como ruborizarse, sudar o temblar, que pueden llegar a ser suficientemente intensos como para producir ataques de pánico.

La ansiedad social puede aparecer en situaciones específicas como hablar o comer en público, al interactuar con personas de autoridad o que

resultan atractivas desde el punto de vista sexual o durante las interacciones sociales en general.

Es común que las personas que sufren una fobia social presenten ansiedad anticipatoria antes de una relación social. También es frecuente que presenten preocupaciones después de éstas, que suelen consistir en evaluaciones a posteriori sobre cómo se han comportado durante dicha interacción social (las evaluaciones *post-mortem*) y en las que es frecuente pensar repetidamente en los supuestos errores cometidos o en los defectos que quedaron al descubierto durante el encuentro social.

### EXTENSIÓN DEL PROBLEMA

La fobia social está presente en un 3-13% de la población general, con una proporción igual en hombres y mujeres. No obstante, hay que tener en cuenta que las estimaciones varían porque es frecuente que las personas con ansiedad social no lleguen a pedir ayuda por la vergüenza que les

supone su enfermedad y, en algunos casos, porque la enmascaran mediante el uso de alcohol o de otras sustancias.

## **CAUSAS**

No se ha definido una causa única de la fobia social. Tanto los factores biológicos como determinadas experiencias biográficas (como haber sufrido burlas durante la infancia, haber sido amenazado o criticado) pueden contribuir a su desarrollo.

A pesar de no conocer exactamente sus orígenes, la fobia social puede ser tratada sin que sea necesario conocer las causas concretas para cada persona.

La fobia social suele iniciarse durante la adolescencia, pero puede llegar a manifestarse a cualquier edad.

La timidez y la fobia social comparten muchas características y los métodos de tratamiento de la fobia social también son útiles para reducir la timidez.

## **CONSECUENCIAS**

Paradójicamente, a corto plazo, son las propias reacciones a los síntomas las que mantienen el problema.

Las personas con fobia social utilizan “conductas de seguridad” (como mantenerse callado, sujetar firmemente los cubiertos o un vaso, o intentar no ofender a nadie) para reducir el riesgo de escrutinio o juicio negativo por parte de los demás, a los que temen exageradamente.

Asimismo, las personas con fobia social evitan las situaciones difíciles o las soportan pero con una angustia importante.

En las interacciones con los demás se muestran cohibidos y se centran en sus síntomas tratando de reducirlos o de mantenerlos bajo control para dar una buena impresión o para que no se ponga de manifiesto la imagen negativa que creen que los demás tienen de ellos.

En estos casos, es probable que, dado que han estado todo el tiempo vigilando sus propios síntomas, pierdan de vista las reacciones de los demás o no recuerden lo que se ha dicho durante la conversación.

A largo plazo, la fobia social puede conducir al aislamiento y la soledad, especialmente cuando las personas no pueden relacionarse íntimamente, o se ven obligados a limitar sus contactos a un pequeño grupo de personas en las que confían.

Por este motivo, la fobia social también puede interferir gravemente en la consecución de metas profesionales y de objetivos vitales importantes.

## **TRATAMIENTO**

El tratamiento cognitivo-conductual ha demostrado ser muy efectivo para la fobia social.

Esto tiene sentido ya que el trabajar con los pensamientos ayuda a las personas con fobia social a identificar los riesgos que temen y a modificar sus creencias.

El componente conductual del tratamiento, por su parte, les ayuda a cambiar las conductas de búsqueda de seguridad, evitación y cohibición que mantienen el problema.

La terapia cognitivo-conductual también provee supuestos prácticos para generar seguridad y para

trabajar con las creencias subyacentes si es necesario.

Algunas personas pueden aliviar el problema por sí mismas mediante libros y otros materiales de auto-ayuda. En estos casos, disponer de un asesoramiento psicológico puede ser un apoyo de gran ayuda.

La medicación para la ansiedad (ansiolíticos) puede mejorar la sintomatología, aunque los problemas pueden reaparecer cuando se retira.

La investigación muestra que tratar la fobia social en personas que han desarrollado depresión generalmente alivia ambos problemas. Si no fuera así, la medicación antidepresiva es otra opción recomendada científicamente.