

FOBIA SOCIAL

Tomado de <http://www.fobias.org>

¿Qué es?

La fobia social, también conocida como ansiedad social, es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por el **miedo a diferentes situaciones sociales**. Algunas de las situaciones en las que esta fobia puede manifestarse son los encuentros con amigos o familiares o las reuniones sociales, ya sea en grupos grandes o pequeños, en las que tenga que relacionarse.

A menudo suele confundirse la fobia social con la **timidez**. A pesar de que comparten características comunes, también tienen grandes diferencias. Las personas que padecen fobia social no sólo se sienten incómodas en las relaciones sociales, sino que esta fobia interfiere en su vida cotidiana, impidiéndole realizar muchas actividades y dificultando su relación con las personas de su entorno.

¿Por qué se padece fobia social?

La fobia social, al igual que cualquier otra fobia, nace en un primer momento para **evitar una situación que la persona identifica como dañina o peligrosa**. Las personas que acaban desarrollando una fobia social son muy susceptibles a la opinión de los demás y tienen mucho miedo de despertar opiniones negativas, críticas o rechazo. Por ello, en las situaciones en las que creen poder atraer esas malas opiniones, su ansiedad se desata, haciendo que manifiesten síntomas como temblores, tartamudeo, palidez o enrojecimiento... Paradójicamente, este tipo de síntomas acaba atrayendo la atención y los comentarios de los demás y haciendo que se sientan aún más ansiosos y expuestos, que es precisamente lo que pretendían evitar.

Normalmente la fobia social empieza a desarrollarse en la **adolescencia**. En esa época es muy importante para la persona sentirse aceptada por sus iguales, formar parte de un grupo, resultar popular entre los demás y atractivo para las posibles parejas... Todas estas necesidades suponen una gran presión para el joven.

La fobia social suele comenzar con acontecimientos que, a pesar de pasar desapercibidos para las personas que le rodean, pueden resultar traumáticos para la persona afectada. Puede ser un examen oral, salir a decir la lección delante de toda la clase, tener que defender sus ideas en público, intentar entablar una conversación con alguien que le guste, intentar que se respete su opinión ante el grupo de compañeros...

¿Cómo superar la fobia social?

La manera de superar la fobia social pasa por el enfrentamiento de la persona con las situaciones que le provocan malestar. Sin embargo, esto no puede hacerse de cualquier manera y haciendo que la persona se enfrente a sus miedos sin planear cuidadosamente cada paso ni dotarla de las herramientas necesarias.

Si la fobia no está muy avanzada, la propia persona puede intentar superarla o, al menos, frenar su avance. Para ello, cuando se encuentre en una situación que le provoque ansiedad, debe intentar permanecer en ella y evitar la huida hasta que la ansiedad descienda. Para ello, puede ayudarse con ejercicios de respiración, relajación y visualización. Es conveniente también que vaya **enfrentándose a las situaciones de forma progresiva**, intentando superar primero las situaciones que menos ansiedad le produzcan para ir pasando, poco a poco, a situaciones más complicadas. Por ejemplo, puede empezar por saludar y sonreír a las personas con las que se cruza por la escalera. Después podemos pasar por preguntarle a un compañero de trabajo qué tal el fin de semana, otro día acercarnos a alguien a la hora del café...

Si la fobia ya está muy avanzada y la persona está sufriendo y no se ve capaz de vencer la ansiedad sola, debería ponerse en contacto con un psicólogo. La **terapia cognitivo-conductual** logra muy buenos resultados con este tipo de fobias, utilizando técnicas como la desensibilización sistemática (acercarse poco a poco a la situación temida), para pasar a la inundación (entrar de lleno en la situación) cuando la persona ya está más preparada.

El tratamiento de esta fobia arroja resultados muy positivos, siempre que la persona afectada le ponga voluntad para poder enfrentarse a las situaciones que normalmente evita. A pesar de que la idea de enfrentarse a la fobia dé miedo, conseguirá resultados positivos en poco tiempo que mejorarán su vida diaria y sus relaciones con los demás.

Cómo ayudar a una persona que sufre fobia social

Para poder ayudar a una persona que padece fobia social conviene tener en cuenta los siguientes consejos:

- **Escucharle:** Las personas con fobia social no suelen tener mucha gente con la que compartir sus sentimientos y pensamientos. Suelen pasar mucho tiempo a solas con sus pensamientos de culpa y sus sentimientos de inferioridad. Por ello es muy importante que puedan contar con alguien cercano que les escuche. No hace falta que le presiones y le preguntes continuamente. Bastará con que sepa que estás accesible y que, cuando por fin se abra, escuches **DE VERDAD**, intentando comprenderle sin juzgarle y poniéndote en su lugar.
- **Apoyarle:** Esto no significa aplaudir ni sus conductas erróneas. Significa hacer saber a la persona afectada que estamos a su lado, que no la juzgamos y que vamos a seguir queriéndola por ser quien es.
- **Reforzar sus esfuerzos:** Es importante que, cada vez que la persona con fobia social haga un esfuerzo por superarla o muestre un comportamiento adecuado, reforcemos su esfuerzo. No es necesario hacer una fiesta, basta con hacer un comentario positivo y sincero, por ejemplo, “Me alegro de que hoy hayas ido al cine con tus amigos”.
- **Informarle:** Es conveniente hablar con la persona afectada sobre su trastorno, ya que la falta de información puede hacer que piense que su problema no tiene solución. Es importante que sepa que su fobia es una respuesta errónea que ha aprendido y que, por lo tanto, es posible aprender la respuesta correcta con ayuda de un profesional.
- **Ayudarle cuando intente superar su fobia:** Si la persona decide enfrentarse a su fobia por sí misma, es importante asegurarse de que está preparado para ello y

ofrecerse a acompañarle. Si no puede hacerlo por sí mismo, podemos ofrecernos para ayudarle a buscar un psicólogo y a acompañarle en las primeras sesiones (debemos tener en cuenta que, para la persona que padece fobia social, el propio psicólogo también es un extraño que resulta amenazante).

Cambio de pensamientos

A la persona con fobia social hay que ayudarle a modificar su forma de pensar:

Tiene que saber que no le conviene el aislamiento. Por tanto, no debe aplazar o evitar cualquier contacto social aunque le cueste.

Tiene que moderar la tendencia a sentirse con frecuencia aludido. No es cierto que cualquier gesto, palabra, frase, comentario o silencio se refieran a él.

Tiene que adquirir habilidades para relacionarse con los demás. Se trata de aplicar técnicas muy sencillas: no quedarse callado sin saber qué decir; no ponerse nervioso; hablar de temas de interés general como los acontecimientos de actualidad, los deportes, etc. ; interesarse por las conversaciones y participar; preguntarle a la gente por sus cosas: sus aficiones, la familia, el trabajo, sus aficiones, etc.

Tiene que quitar importancia a cualquier fallo o desacierto que pueda tener con la gente. En primer lugar porque muchas veces es solo el propio sujeto el que se da cuenta del fallo y en segundo lugar todos cometemos errores y no pasa nada, eso es habitual en la vida de cualquier persona.

No tiene que compararse con los demás. Tiene que tener sus metas y objetivos claros e ir a por ellos. La comparación con los demás no tiene sentido porque cada persona es única.

Cuatro pensamientos importantes que las personas con fobia social deben recordar continuamente

Nadie es perfecto ni tiene porque serlo. Si fuéramos perfectos seríamos dioses.

Valora más tus éxitos que tus errores.

No vivas pensando en los demás, ten confianza en ti mismo.

Admite las críticas razonables y no hagas caso de las exageradas.

Es conveniente que cada día realices ejercicios de relajación y de respiración durante unos 20 ó 30 minutos.