

## AFRONTAR LA FOBIA SOCIAL

Tomado de <http://es.wikihow.com/>

Algunas personas tienen problemas para comunicarse con sus compañeros o colegas porque tienen sentimientos de ansiedad o temor. Hay muchas medidas que puedes tomar para lidiar de forma más eficaz con las interacciones de la vida cotidiana.



**1-Confronta los pensamientos negativos.** El trastorno de ansiedad social puede llevarte a tener pensamientos negativos respecto a ti mismo cuando te enfrentas a una situación social. Podrías pensar "Me veo como un tonto" o "Voy a humillarme a mí mismo". El primer paso para superar estos pensamientos es identificarlos cuando surgen en tu mente. Párate a pensar cuando te invadan estos pensamientos y di "No, no me veré como un tonto. Soy fuerte y competente, y lo voy a superar".

**2-Deja las predicciones irrealistas.** Una cosa inútil que hacen las personas cuando lidian con miedos sociales es realizar predicciones falsas e irrealistas sobre la situación social. No puedes predecir lo que ocurrirá. Si lo intentas, solo pensarás en el peor de los casos, el cual no se acercará a una reflexión realista del evento real. Esto solo produce ansiedad innecesaria.

- Recuerda que tienes el poder de cambiar tus pensamientos exagerados. Por ejemplo, si vas a una fiesta, céntrate en el hecho de que no serás el centro de atención.
- Visualiza que estás en la fiesta hablando con los demás con confianza y divirtiéndote.

**3-Date cuenta de que no todos te juzgan.** A menudo los miedos sociales son consecuencia de pensar que todos los que te rodean te juzgan. Si este es tu caso, da un paso atrás y date cuenta de que la mayoría de las personas no ponen su atención en ti. No trates de leer la mente de las personas. No puedes saber lo que están pensando. Además, no perciben la misma negatividad que tú ves en tu mente.

**4-Entiende que todos sienten ansiedad.** No eres la única persona que siente ansiedad en las situaciones sociales. Más del 12 % de la población la siente y dicha cifra va en aumento. Todas las personas en su vida han sentido ansiedad en algún momento de sus vidas.

**6-Entiende que superarlo requerirá práctica.** Superar tu fobia social no ocurrirá de la noche a la mañana. Requiere compromiso y mucha práctica. Estás aprendiendo nuevas conductas, nuevos patrones de pensamiento y nuevas habilidades sociales. Todo esto requiere práctica. Sin embargo, poco a poco aprenderás estas nuevas habilidades y empezarás a ser capaz de superar o controlar tu fobia.

## INTERACTUAR EN LAS SITUACIONES SOCIALES



**1-Socializa más.** Aunque tal vez te aterroriza el solo hecho de pensar ponerte en situaciones sociales, debes buscar situaciones sociales. Si no lo haces así, la ansiedad aumentará y el problema será mayor. Por ejemplo, busca un club, equipo o grupo que se relacione con uno de tus intereses o habilidades. Encontrar personas con intereses similares puede ayudarte a interactuar con los demás. Los clubes y los grupos te brindan ambientes más pequeños en donde socializar, lo cual ayuda a controlar la ansiedad. De este modo será más fácil forzarte a hablar.

**2-Persevera.** Cuando te encuentres en una situación que te pone ansioso, no te rindas. Al principio, la ansiedad podría parecer insoportable, pero esta disminuye poco a poco mientras más tiempo permaneces en una situación. Trata de permanecer en la situación hasta que la ansiedad se reduzca a la mitad. Tal vez te tome media hora, pero a menudo disminuye rápido. Algunas situaciones sociales son rápidas, como decir hola o hablar de temas triviales. Aunque esto puede producir ansiedad que no permite esperar, te sentirás bien al hablar con la persona de temas triviales.

**3-Observa y escucha cuando te encuentres en grupos grandes.** Las situaciones de grupos grandes son excelentes lugares para practicar. Puedes socializar y estar cerca de otras personas sin ser el centro de atención. Hay un montón de personas que contribuyen a la conversación, así que no te sientas presionado para decir algo. Trata de sentirte cómodo. Mira a las demás personas en la habitación. ¿Todos están enfocados en ti? ¿Están disfrutando la compañía de los demás? Cuando tengas la oportunidad de contribuir con algo significativo que consideres que los demás apreciarán, solo dilo. Lo harás bien. Este es un buen lugar para fijarte metas. Empieza prometiéndote que dirás una cosa en la conversación y aumenta tu objetivo a medida que te sientas más cómodo.

**4-Recuerda que la mayoría de las personas no se centran en los defectos de los demás.** Al contrario, se esfuerzan por prestar atención a las cosas buenas que hace y dice la gente. Ten confianza en este conocimiento y expresa tus buenas cualidades. Sé tú mismo. La mayoría de la gente disfrutará tu compañía. Los que se fijan en tus defectos normalmente lo hacen debido a su falta de autoestima. Si te juzgan, no hay por qué estar cerca de ellos.

**5-Sé amigable y amable.** A la gente le gusta rodearse de personas que la hagan feliz y la amabilidad es una forma muy fácil de hacer feliz a los demás. Haz cumplidos genuinos, establece contacto visual, muestra interés y sonríe. Cualquier cosa que puedas hacer para alegrar el día de alguien es un punto a tu favor.