

Me pongo nerviosa en situaciones sociales: fobia social

La fobia social es el miedo a la evaluación de los otros, a lo que estén pensando de nosotros. A menudo una persona puede expresar: «me ponga nerviosa en situaciones sociales» y a que esos pensamientos sean siempre negativos, se manifiesta en multitud de contextos:

- **Acudir a una fiesta o reunión**
- **Pedir o negar favores**
- **Dirigirse a personas de autoridad**
- **Dirigirse a personas del sexo opuesto**
- **Situaciones como hablar, actuar, comer, escribir o beber en público**

y en general cualquier situación en la que tenga que relacionarme con personas.

El miedo a la evaluación negativa por parte del otro hace que:

se sienta angustia, nervios en el estómago en forma de retortijones, ganas de orinar, palpitaciones, sensación de

ahogo, rubor, sequedad en la boca, tartamudeo, temblores... ansiedad en la situación social que en los peores casos puede manifestarse como ataques de pánico y/o agorafobia.

La fobia social puede pasar inicialmente por una timidez o introversión liviana, pero pronto se advierte que el miedo y la angustia causados son desproporcionados e irracionales.

El trastorno se instaura una vez que prevemos la catástrofe social y empezamos a huir y evitar aquellas situaciones que nos generan ansiedad.

La causa de esta alteración puede estar en:

- **Una experiencia social** que ridiculizase a la persona anteriormente
- **La falta de habilidades sociales**
- **Esquemas cognitivos y/o pensamientos automáticos negativos** que inhiben y dificultan una interacción social sana y eficiente.
- Dos o los tres puntos anteriores a la vez.

Puede estar limitada a un área concreta como por ejemplo hablar con personas del sexo opuesto o abarcar multitud de áreas sociales, en los peores casos llega a ser motivo de aislamiento, la persona se siente incapaz de abordar las situaciones o de salir airoso a pesar de que lo intenta y desea disfrutar de ellas.

Tomemos como ejemplo **una persona que ha recibido una invitación para participar en un congreso:** la persona que **tema hablar en público anticipará situaciones catastróficas**, imaginará cómo tartamudea al exponer, cómo se queda con la boca seca y no puede hablar, que se queda en blanco y pierde el hilo del discurso, que la gente se aburre,

se marcha o no le presta atención, que se cae o tropieza... y en definitiva que su público pensará que es un inepto.

Ante tal previsión **inmediatamente siente sensación de ahogo en la garganta, palpitaciones, ganas de orinar, sequedad en la boca** y un malestar general que le impide dormir. Finalmente el sujeto **decide rechazar la oferta y no participar en ese congreso** que tanta ilusión le había hecho inicialmente.

Al evitar la situación desagradable (hablar en público) siente disminuir la ansiedad, se ha quitado un peso de encima, ahora por fin puede descansar. **Pero al cabo de un tiempo sentirá el malestar por dejar de hacer algo que quería hacer**, por tener miedo a una situación que objetivamente carece de peligro, por no afrontar un miedo...

Como podéis observar **todos los juicios que ha realizado hasta ahora nuestro sujeto carecen de objetividad**, se centran de forma **indiscriminada en los aspectos negativos "que podrían ocurrir"**, todo se basa en un **"y si pasase que..."**.

En este caso el individuo puede escapar fácilmente de la situación sin que suponga inicialmente un atropello en su día a día o mal considerable ya que se trata de un evento puntual, pero **¿Qué ocurría si su trabajo dependiese de ello?**

La angustia toma terreno, la huida y la evitación de las posibles situaciones fóbicas se hacen cada vez más frecuente. **La persona empieza a realizar una valoración negativa de sí misma**, en su auto-concepto añade nuevos adjetivos: **incapaz, inútil, estúpido...** y su autoestima **desciende considerablemente**. La probabilidad de que la próxima vez se enfrente a una situación similar disminuye, pues ahora se siente más incapaz y frustrada.

Acabar con una fobia requiere de la

voluntad para enfrentarse a ello y la convicción de que será mejor para nosotros, a partir de ahí debemos realizar un buen trabajo de evaluación del problema con un profesional que elaborará un programa de intervención basado en:

- la determinación del estímulo fóbico,
- detección de los pensamientos automáticos negativos, aquellos pensamientos, imágenes, lugares, palabras... que provocan la reacción de ansiedad sin necesidad de que esté presente el objeto de nuestro malestar.
- análisis de las sensaciones y sentimientos que provocan en nuestro organismo (asco, angustia, ganas de orinar, temblores, tensión muscular, tartamudeo, palpitaciones...)
- determinación de los lugares y/o personas que elicitán la ansiedad.

Una vez que tenemos todas las piezas trabajaremos tanto esos **pensamientos catastrofistas** como la **exposición al estímulo fóbico de forma sistemática y progresiva**, asegurándonos de que la persona se va sintiendo cada vez más cómoda con sus logros. Al mismo tiempo se entrena al sujeto en **Habilidades Sociales**, lo que le permite contar con las estrategias necesarias para enfrentarse a las distintas interacciones sociales y le aporta seguridad.

El ser humano es un ser social, y cuando una persona desea relacionarse con su entorno de forma natural y no lo consigue suele sufrir. Pero ésta es una alteración que se suele trabajar con éxito, por lo que **no debemos pensar que nunca podremos llegar a ser aquello que queremos, que el disfrute de las interacciones sociales está reservado a otros.**

No renuncies a disfrutar de lo que eres, a ser quien quieres

ser.

En UP! Psicología & Coaching podemos ayudarte, somos psicólogos y coach en Murcia a tu disposición.

Consúltanos!!