

LA TIMIDEZ, EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL, Y LA FOBIA SOCIAL

La timidez es un problema bien conocido. La timidez es el sentimiento de incomodidad, tensión, o ansiedad que comúnmente una persona puede experimentar cuando tiene que interactuar con otras personas, o cuando enfrenta la posibilidad de hacer algo en frente de otros. La timidez puede ser problemática y muy incómoda. Hasta el 80% de las personas reportan que ellos mismos han sido tímidos en algún momento de sus vidas. El 40% se describen ellos mismos como tímidos ahora. Sin embargo, si piensa en su mismo como tímido, no significa que tiene un problema que requiere ayuda profesional. La mayoría de la gente experimenta alguna incomodidad cuando piensa en eventos sociales (fiestas, por ejemplo), cuando uno se prepara a tomar un riesgo social (invita a alguien para una primera cita romántica), o cuando está llamado a hacer algo en frente de otros (hablar en público). Sin embargo, una persona típicamente tímida se las arregla razonablemente bien. Estas situaciones pueden ser que no sean cómodas y pueden ser que haya una gran tentación de evitarlas, pero la persona tímida encuentra que puede tolerarlas y sacar mucha satisfacción en la vida.

Sin embargo, a veces estos sentimientos pueden ser severos. Si estos sentimientos son suficientemente intensos; si la persona evita cosas que son importantes para sí mismo por estos sentimientos; o si la habilidad de funcionar en su casa, escuela, trabajo, o círculo social está restringido por estos sentimientos, el término de timidez ya no es apropiado. Por lo tanto, los profesionales de salud mental lo llaman trastorno de ansiedad social (también conocido como fobia social).

El trastorno de ansiedad social es el miedo de ser observado y evaluado por otras personas. Una persona puede experimentar este miedo en una situación singular o en cualquiera interacción con otras personas. Los individuos con trastorno de ansiedad social tienen miedo de hacer algo que los humille o avergüence en situaciones sociales. Tienen miedo de ser juzgados negativamente (es decir, se hace que se pregunten ¿cuál es el problema conmigo?). En el fondo de estas preocupaciones está el miedo de que otras personas les rechacen o concluyen que son incompetentes. Estos temores pueden interferir en la habilidad para funcionar en la vida diaria.

Los Efectos del Trastorno de Ansiedad Social

Debido a estas preocupaciones, los individuos con trastorno de ansiedad social pueden volverse extremadamente ansiosos en varias situaciones y evitarlas totalmente. Estas situaciones pueden involucrar algunos o todas de las siguientes situaciones: hablar en público; comer o beber con otras personas; escribir, trabajar, o jugar cuando otras personas están mirándole; iniciar conversaciones con desconocidos; salir con alguien; fiestas; unirse a grupos sociales; interactuar con figuras de autoridad; o afirmarse con otras personas. La lista de situaciones problemáticas potenciales es larga, porque mucho de lo que hacemos involucra a otras personas.

Los efectos del trastorno de ansiedad social son variados, y muchos de estos efectos pueden ser serios. Los individuos con trastorno de ansiedad social, frecuentemente personas inteligentes, talentosas, y sensibles, pueden encontrarse aislados socialmente y solitarios porque es demasiado atemorizante acercarse a otras personas. Pueden comprometer sus metas educativas por las demandas sociales de educación o porque las clases requieran hablar en frente de la clase. Estos individuos pueden encontrarse en trabajos que no los satisfacen porque los tra-

¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar: como fumar menos o ser más extrovertido;
- Una manera de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa;
- Una manera de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes;
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos: como disminuir dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir con las sugerencias de médico; o
- Una manera de ser resistente: como entrenando a personas con impedimentos en su desarrollo a cuidarse por sí mismas o mantener un empleo

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que sí funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

COMO CONSEGUIR AYUDA: Si está buscando ayuda por la depresión, para Ud. o para otra persona, puede sentirse tentado a llamar a alguien que tiene anuncios en una publicación local o por Internet. Podría ser que Ud. encuentre un terapeuta competente de esta manera, o tal vez no. Vale la pena comprobar las credenciales del terapeuta. Los terapeutas competentes deben tener títulos académicos avanzados y estar entrenados en técnicas para tratar la depresión. Deben ser miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies o American Psychological Association. Por supuesto, deben ser licenciados para ejercer terapia en su estado. Puede encontrar especialistas competentes con afiliación a universidades locales o establecimientos de salud mental o quienes están en listas en sitios web de organizaciones profesionales. Puede, por supuesto, visitar a nuestro sitio web (www.abct.org) y hacer clic en "Find a CBT Therapist" ("Encuentra un terapeuta de terapia cognitiva-conductual").

bajos que les interesan también les causan temor. Es importante entender que individuos con ansiedad social pueden ser vulnerables a la depresión si sus ansiedades persisten conforme avanza el tiempo. Similarmente, ellos pueden encontrar alivio en alcohol o medicamentos tranquilizantes, y estos pueden crear problemas serios adicionales.

¿Qué Causa el Trastorno de Ansiedad Social?

Los científicos no están de acuerdo en cuáles son las causas del trastorno de ansiedad social, el cual aflige a más del 12% de la población general en algún momento durante sus vidas. Ocurre un poco más frecuentemente en mujeres, pero varones son los que más probablemente busquen tratamiento. Esto es diferente de otros trastornos de ansiedad, como agorafobia o trastorno de pánico, los cuales ocurren mucho más frecuentemente en mujeres.

El trastorno de ansiedad parece que corre en familias, pero el entorno donde alguien crece tal vez es lo que más que contribuye al desarrollo del trastorno de ansiedad social. Los individuos con trastorno de ansiedad social frecuentemente informan que uno de sus padres tenía ansiedad social significativa, que sus familias no socializaron mucho con otras familias, que sus padres no les motivaron a interactuar con otros niños cuando estaban creciendo, y que había gran énfasis en las opiniones de otras personas en sus familias.

¿Qué Se Puede Hacer a Ayudar a Alguien con un Trastorno de Ansiedad Social?

Varios tratamientos son disponibles para el trastorno de ansiedad social, y las probabilidades de que alguien con el trastorno de ansiedad social pueda encontrar alivio son muy buenas. Estos tratamientos intentan enseñar a los clientes habilidades cognitivas (pensar) y/o de comportamiento para tratar las situaciones que ellos temen. Estos tratamientos pueden ser combinados entre ellos para ser adecuados a las necesidades de los clientes específicos y pueden ser ofrecidos en formas individuales o de grupos. Estos tratamientos son descritos en los siguientes párrafos:

Terapia de Exposición

En la Terapia de Exposición, se les pide a los clientes que enfrenten las situaciones que ellos temen, empezando con las situaciones que les den menos miedo, dominarlas, hasta que poco a poco dominen las situaciones más difíciles hasta que ya no interfieren con la vida del cliente.

Terapia Cognitiva-Conductual

En la terapia cognitiva-conductual, le enseñan a los clientes a examinar sus maneras de pensar durante situaciones miedosas. Hacen esto para ver si el comportamiento es realmente inadecuado; ver si realmente otras personas los evalúan negativamente, y, si es así, cuán importante es esto en realidad; y darse cuenta de que su creencia que las consecuencias negativas temidas van a ocurrir aumenta las posibilidades de que esto ocurra. Armados con nuevas maneras de pensar, ellos pueden practicar estas situaciones con sus terapeutas o asistentes de terapeuta, u otros miembros del grupo. A partir de ahí, se motiva a los clientes a enfrentar situaciones que les dan miedo en realidad (como en Terapia de Exposición), usando sus nuevas habilidades de afrontamiento y dependiendo de las experiencias exitosas que han tenido en las sesiones de terapia.

Entrenamiento en Habilidades Sociales

Entrenamiento de Habilidades Sociales enseña maneras nuevas de comportarse (como usar contacto visual y hacer preguntas apropiadas) en muchas situaciones diferentes a través de práctica y ensayo.

La Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) es una organización interdisciplinaria comprometida al progreso de un enfoque científico del conocimiento y mejoramiento de los problemas humanos. Estos objetivos se alcanzan por medio de la investigación y la aplicación de principios conductuales y cognitivos y otros principios a base de evidencia sobre la evaluación, la prevención, y el tratamiento.

Entrenamiento en Relajación Aplicada

Entrenamiento en Relajación Aplicada ayuda a clientes a aprender a relajarse en situaciones que les producen miedo. Algunas terapias cognitivas y conductuales han reducido efectivamente la ansiedad experimentada por las personas con trastorno de ansiedad social, y estos beneficios han durado por una cantidad de años después del tratamiento.

Tratamiento con Medicamento

Varios medicamentos han sido estudiados científicamente; algunas clases de drogas han demostrado como útiles para el trastorno de ansiedad social. Hable con su médico sobre el tratamiento con medicamento para el trastorno de ansiedad social.

¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar, como fumar menos o ser más extrovertido
- Una manera de sentir, como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa
- Una manera de pensar, como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos, como reducir el dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir las sugerencias del doctor/a

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que sí funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

Pueden hacer copias o reproducir esta hoja informativa, notando que esta hoja informativa fue escrita y producida por ABCT. También puede ir directamente a nuestro sitio web y/o a la página en donde encontró esta hoja informativa.

Para más información o para encontrar un terapeuta:

ASSOCIATION for BEHAVIORAL and COGNITIVE THERAPIES

305 Seventh Avenue
New York, NY 10001
212.647.1890
www.abct.org