

# TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL

## CETTAD

FOLLETOS DE PSICOEDUCACIÓN



### DR. JUAN MANUEL BRAVO SIERRA

El trastorno de ansiedad social se define como un “miedo o ansiedad excesivos acerca de una o más situaciones sociales en las que la persona teme el posible juicio de los demás... El individuo teme que actuará de una manera que lo avergonzará o mostrará síntomas de ansiedad que serán evaluados negativamente” (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición revisada (DSM-5-TR)).

### CONTENIDO

- ¿Qué es?*
- Síntomas*
- Causas*
- Tratamiento*

# CETTAD

Cettad S. C. es un centro especializado en el tratamiento de los trastornos ansiosos, depresivos y de la personalidad. Basamos nuestro trabajo en el uso de protocolos de tratamiento que han demostrado eficacia y han sido validados a través de la investigación científica.

Publicado en México por Cettad S. C. Juan Sánchez Azcona 217-B Colonia Narvarte, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. México. C. P. 03020.

© Cettad S. C. 2022

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma o por ningún medio, sin el permiso previo por escrito de Cettad S. C., o según lo permitido expresamente por la ley, por licencia o bajo los términos acordado con la organización de derechos de autor. Las consultas relacionadas con la reproducción fuera del alcance de lo anterior deben enviarse al Departamento de Derechos de Cettad S. C. a la dirección anterior.

## TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL (TAS)

### DEFINICIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL

*El trastorno de ansiedad social se define como un “miedo o ansiedad excesivos acerca de una o más situaciones sociales en las que la persona teme el posible juicio de los demás... El individuo teme que actuará de una manera que lo avergonzará o mostrará síntomas de ansiedad que serán evaluados negativamente” (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición revisada (DSM-5-TR).*

*Esto significa que el corazón del trastorno de ansiedad social es la ansiedad debida a la preocupación*



*por lo que otros pueden pensar de ti. Las situaciones sociales temidas por las personas con trastorno de ansiedad social varían ampliamente, pero las más comunes son:*

- *Hablar en público*
- *Tener conversaciones con personas desconocidas*
- *Salir con alguien*
- *Decir lo que piensa o quiere*

## "No puedo evitar sentirme ansiosa"

*Adicionalmente, algunas personas con trastorno de ansiedad social tienen miedo de comer o beber frente a otras personas, ser el centro de atención, hablar con supervisores u otras figuras de autoridad, orinar en un baño público (generalmente solo los hombres tienen este miedo), o situaciones sexuales íntimas. En los últimos años, las personas con ansiedad social también han informado ansiedad por el envío de mensajes de texto y correos electrónicos y el uso de las redes sociales. Independientemente de la situación específica, las personas con trastorno de ansiedad social comparten un temor común de que los demás piensen mal de ellos. A veces, esta preocupación por lo que piensan los demás está relacionada con el miedo a mostrar un síntoma de ansiedad en particular, como sonrojarse o temblar.*

Para diagnosticar a una persona con ansiedad social deben cumplirse los siguientes criterios:

1. Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que la persona está expuesta al posible juicio de los demás
2. La persona tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que sean juzgados negativamente
3. Las situaciones sociales casi siempre le generan miedo o ansiedad
4. La persona evita o se resiste con miedo o ansiedad intensa a enfrentar situaciones sociales
5. El miedo o la ansiedad son desproporcionados a la amenaza real planteada por la situación social
6. El miedo, la ansiedad o la evitación de las situaciones sociales han estado presentes por seis meses o más
7. Estos síntomas interfieren con la vida de la persona de manera importante (p. ej., evitar que la persona tenga citas, vaya a la escuela, le vaya bien en el trabajo)

Las siguientes preguntas te ayudarán a saber si tienes el trastorno de ansiedad social y si este tratamiento te ayudará a resolverlo.

1. ¿Estar nervioso o incómodo con otras personas te impide hacer las cosas que quieres hacer?
2. ¿Estás en tu trabajo (o escuela) actual porque sólo tienes que tratar con personas que conoces bien?

Si estas desempleado, ¿has evitado buscar trabajo por miedo a relacionarte con los demás? ¿Has evitado conseguir un trabajo o cambiar de trabajo porque estás ansioso por las entrevistas de trabajo?

3. ¿No estás saliendo porque la idea de salir con alguien te pone muy nervioso o porque tienes miedo de lo que sucederá si invitas a alguien a salir?
4. ¿Limitas involucrarte con las personas porque tienes miedo de dejar que te conozcan? ¿Te preocupa que, si la gente realmente te conociera, no les agradarías?
5. ¿Pasas mucho tiempo redactando textos o correos electrónicos o revisando lo que publicas en las redes sociales porque te preocupa que los demás piensen mal de ti si cometes un error?
6. ¿La gente suele comentar que eres callado, inaccesible o retraído en situaciones sociales o reuniones?
7. ¿Rechazas invitaciones a eventos sociales porque sabes que te sentirías incómodo si fueras?
8. Si haces planes para ir a un evento social o una actividad laboral que involucra a otras personas, ¿sientes alivio si se cancela?
9. ¿Ser el centro de atención te hace sentir muy incómodo y cohibido?
10. ¿Te preocupa sonrojarte o parecer nervioso frente a otras personas?
11. ¿Te dice la gente que te preocupas demasiado por lo que los demás piensan de ti?
12. ¿Te sientes incómodo comiendo o bebiendo con otras personas porque te

preocupa derramar tu bebida o avergonzarte de alguna otra manera?

13. ¿Te gustan otras personas y sueñas despierto con una mejor vida social, pero dudas de tu capacidad para lograr tu sueño porque eres demasiado tímido para conocer realmente a la gente?

14. ¿Tiene problemas para expresar tu opinión o pedir algo que te mereces porque te preocupa lo que los demás pensarán de ti?

## **Los orígenes del Trastorno por Ansiedad Social**

Ahora, examinaremos las posibles causas del Trastorno por Ansiedad Social (TAS), como verás, no hay respuestas definitivas acerca de las causas de este trastorno, pero existen investigaciones científicas acerca de los factores que pueden contribuir. La buena noticia es que no tenemos que entender que causa la ansiedad social para tratarla. Sin embargo, entender más acerca de los orígenes de tu ansiedad social y cómo hace tu vida difícil ayudará para explicar el porqué de este programa de tratamiento.

## **Posibles causas de la Ansiedad Social**

La mayoría de los profesionales de la salud mental están de acuerdo que el TAS, como muchos otros trastornos psicológicos, no son producto de una sola causa sino de la combinación de factores que incluyen la genética, experiencias en tu familia y otras experiencias que tuviste. Hablaremos de cada una de ellas.

## **Factores genéticos: ¿La ansiedad social se encuentra en tus genes?**

Nadie ha encontrado el gen que "causa" el TAS, y es improbable que no exista un solo gen. Sin embargo, las investigaciones científicas en los últimos 30 años indican que la ansiedad social probablemente tenga un componente genético, al menos para algunas personas. Dos líneas de evidencias apoyan esto:

1. Se ha buscado TAS en gemelos y se ha encontrado que si uno de ellos es socialmente ansioso el otro también es probable que lo sea. Esta probabilidad es mayor si los gemelos son gemelos idénticos que si son gemelos no idénticos.

2. Jerome Kagan y colaboradores de la Universidad de Harvard han descrito lo que llamó "inhibición conductual a lo desconocido", en algunos infantes que solo tenían pocos meses de nacidos. A la edad de 7 años, tres cuartas partes de los infantes que se sentían incómodos con lo desconocido continuaron siendo penosos y tres cuartas partes de los infantes que no se sentían incómodos ante lo no familiar no mostraron timidez a la edad de 7 años. En el inicio de la adolescencia fueron valorados para determinar si cumplían los criterios para algún trastorno psiquiátrico. No hubo sorpresa que el diagnóstico más comúnmente efectuado fue el de TAS.

*Si tu eres como la mayoría de las personas con ansiedad social, no estarás sorprendido que la genética contribuye al desarrollo de este problema. Probablemente haya otros miembros de tu familia que son socialmente ansiosos o por lo menos un poco tímidos. De hecho, alguien con TAS es tres veces más probable que tenga un familiar cercano con el mismo trastorno que alguien que no tenga problemas con la ansiedad. Parece que el TAS “corre en las familias”. Si el trastorno es causado por malos (o al menos desafortunados) genes, en la investigación de gemelos descrita, observarás que no todos los individuos con gemelos idénticos que tienen TAS eran ansiosos. Igualmente, cerca de un cuarto de los niños tímidos e incómodos de Kagan no fueron tímidos pocos años después. Esto es porque la contribución genética al TAS, como para otros trastornos psicológicos, es una predisposición, no una ley. Una predisposición genética no significa que todas las cosas son iguales, si tú has heredado ciertos genes relacionados a la timidez existe un incremento de la probabilidad que tu seas tímido. Sin embargo, dejando aparte la predisposición genética, las experiencias de la vida tendrán una fuerte influencia para que seas o no socialmente ansioso y que tan severo será. La familia provee la mayoría de nuestras experiencias en nuestra vida temprana, así que observaremos cómo las familias pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad social.*

## **Medio ambiente familiar**

*Mucho de lo que sabemos acerca de nosotros mismos, otras personas y cómo opera el mundo, lo aprendimos de nuestra familia mientras crecíamos. Estos aprendizajes incluyen si confiamos o no en otras personas, si los eventos que nos pasan son predecibles o impredecibles, si la vida está bajo control o si somos vulnerables a los caprichos del destino y el poder de otras personas. También aprendemos si somos o no valiosos. Aprendemos todos estos principios de nuestra vida observándolo y escuchándolo de nuestro medio.*

*Si uno de los padres tiene ansiedad social, luego, el hijo puede aprender a ser socialmente ansioso observando cómo sus padres manejan las situaciones sociales. Por ejemplo, si los*



*padres tienden a no socializar con otras personas, luego, el niño probablemente no socializará mucho y no valorará la actividad social como una parte importante de la vida. De hecho, varios estudios han encontrado que las familias de personas con ansiedad*

social tienden a no socializar con otras familias. Igualmente, un padre que luce nervioso acerca de la gente y parece preocupado acerca de lo que piensan, comunica al niño que la interacción social no es segura y que uno debería siempre estar en guardia. Los padres también le pueden enseñar a sus hijos a evitar situaciones sociales temidas rechazando invitaciones o sugiriendo la evitación como una estrategia para afrontar tales situaciones cuando el hijo está ansioso. Por ejemplo, si su hija esta temerosa acerca de ir a una fiesta de su amiga, los padres socialmente ansiosos pueden ser empáticos y animar a la hija a quedarse en casa, telefoneando a la amiga para decirle que su hija está enferma. Ciertamente nosotros no estamos sugiriendo que los padres deberían forzar a sus hijos a hacer todo lo que ellos temen, pero si les enseñan consistentemente la evitación como una opción, les transmiten a sus hijos que es mejor evitar que tratar de enfrentar el temor. Por último, un gran número de personas con ansiedad social tienen padres que son abusivos o negligentes, y esas experiencias familiares pueden tener una poderosa influencia sobre nuestros puntos de vista acerca de nosotros mismos y los otros. Por ejemplo, una persona puede crecer con un padre abusivo que le señalaba cada vez que cometía un error o lo hacía enojar. No es sorpresa que esta persona se viera a sí mismo como alguien que no tenía nada que ofrecer a otras personas.

### **Experiencias importantes**

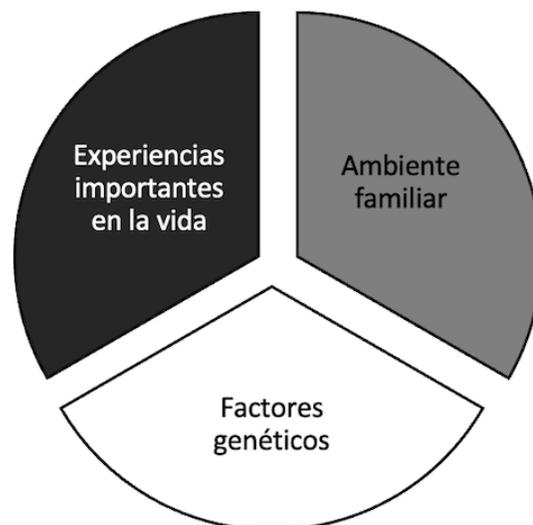
Algunas veces las personas con TAS refieren que sufrieron experiencias que los hicieron socialmente ansiosos. Un niño o adolescente que es “diferente” de sus compañeros en alguna forma, puede empezar a desarrollar ansiedad social. Una persona refirió que él llegó a ser nervioso porque era molestado por su tartamudeo. Aunque el tartamudeo ya había mayormente desaparecido por medio de terapia de lenguaje, como adulto el continuaba sintiéndose incómodo hablando con personas que no conocía bien. Otra persona que venía de una familia amorosa pero muy pobre dijo que su ansiedad social inició durante su boda con una compañera de clase que venía de un nivel económico superior. Se mostraba tan temeroso de hacer algo socialmente inapropiado durante la boda que empezó a sudar profusamente. La gente comentó de su nerviosismo y transpiración, se encontraba nervioso por personas que él percibía como de mayor estatus social que su familia de origen. Aunque él había alcanzado significativo éxito social y financiero, la mayoría de sus compañeros de trabajo y conocidos le provocaban seria ansiedad por la preocupación que descubrieran que no pertenecía a su nivel social. Para algunos individuos, el inicio de sus problemas con la ansiedad social es con un ataque de pánico en una situación social. Por ejemplo, las personas con severa ansiedad de hablar en público recuerdan un

incidente en particular en el cual ellos tuvieron una gran avalancha de síntomas ansiosos (ataque de pánico) mientras hablaban en público. Algunas personas son capaces de terminar su discurso, pero otros tienen que parar. Dado que estas experiencias frecuentemente pasan en la escuela, las personas pueden recordarse siendo molestadas o sufriendo burlas de sus compañeros de clase y sentirse humillados. El recuerdo de esta situación frecuentemente los obsesiona donde sea que necesiten hablar en frente de un grupo, así, es probable que eviten hacerlo. La evitación le quita la oportunidad de tener experiencias más exitosas, y la mala experiencia los controla.

Considerando todo en conjunto: la interacción de factores genéticos, medio ambiente familiar y experiencias importantes.

Hemos visto que hay tres causas primarias del TAS: una predisposición genética para ser ansioso o reservado, experiencias aprendidas en nuestra propia familia y experiencias traumáticas. Estas están representadas en la siguiente figura. No todos los factores son igualmente importantes para desarrollar el TAS.

## FACTORES QUE CONTRIBUYEN PARA DESARROLLAR EL TAS



### TRATAMIENTO

*Terapia cognitivo conductual*

*Es el modelo de terapia más indicado para manejar el trastorno de ansiedad social.*

*Sus estrategias consisten en atacar directamente los pensamientos ansiosos que la persona se dice cuando está en una situación social. A la par, se realizan exposiciones graduales a las situaciones sociales generadoras de ansiedad. Se complementa, si es el caso, con estrategias para superar los eventos traumáticos que pudieron haber contribuido a su ansiedad.*