



Trastorno de Ansiedad Social

(Fobia Social)

ADAA

Anxiety & Depression
Association of America
Triumphing Through Science, Treatment, and Education

www.adaa.org

Trastorno de Ansiedad Social



Cualquier persona se puede identificar con sentirse ansiosa antes de dar una presentación, invitar a salir a alguien o asistir a una entrevista de trabajo. Mariposas en el estómago, manos sudorosas, aumento de las palpitaciones cardíacas— son sensaciones comunes en un evento social nuevo o intimidante.

Sin embargo, para más de 15 millones de adultos estadounidenses, esta ansiedad provoca una **timidez extrema en situaciones o actividades sociales de la vida cotidiana**.

Su ansiedad por ser observados y evaluados negativamente es tan alta que se sienten abrumados por el miedo que experimentan. Esto sucede en situaciones sociales que otros perciben como no amenazantes: tener una conversación, ordenar comida en un restaurante, firmar su nombre en público o hacer una llamada telefónica. Cuando la ansiedad ocurre en estas situaciones y tiene como consecuencia angustia, miedo, deterioro o evitación significativa se denomina Trastorno de Ansiedad Social (TAS).

El Trastorno de Ansiedad Social ha sido un diagnóstico poco identificado y tratado.

El TAS no es simplemente timidez crónica. Es un trastorno incapacitante, caracterizado por una ansiedad abrumadora y una timidez excesiva en situaciones sociales o en actividades cotidianas.

Algunos de los signos o síntomas comunes del TAS son:



- Miedo a estar notablemente nervioso frente a los demás.
- Ansiedad anticipatoria elevada por interacciones y/o situaciones sociales, tal como conversar con un grupo.
- Miedo a no saber qué decir.
- Dependencia de la tecnología para la interacción social, evitando así las conversaciones uno a uno.
- Miedo a comer en público.
- Usar alcohol o marihuana para acoplarse en situaciones sociales.

Las personas con TAS presentan síntomas físicos antes o durante situaciones sociales, tal como cara sonrojada, sudoración, temblores, náuseas, palpitaciones cardíacas elevadas, dolor en el pecho, sensación de falta de respiración y/o dolores de cabeza.



Los síntomas físicos pueden continuar por un tiempo después de haberse expuesto a la situación social, mientras los niveles de ansiedad se regulan.

Ansiedad normal vs. TAS

La ansiedad es una reacción emocional normal ante el estrés. Nos ayuda a prevenir el peligro, prepararnos para eventos importantes y nos alerta para cuando es necesario actuar.

Cuando la ansiedad es persistente, excesiva, aparentemente incontrolable, abrumadora e incapacitante y afecta tus actividades diarias, es posible que estés frente a un cuadro de ansiedad social o algún otro trastorno de ansiedad.

Ansiedad Normal

Sentirse nervioso antes de dar una presentación, liderar una reunión o pedirle a tu jefe un aumento salarial.

Sentirte incómodo y tímido al entrar a un lugar lleno de personas desconocidas.

Sentir mariposas en el estómago o nervios antes de una cita a ciegas.

Rechazar una oportunidad de desarrollo profesional que te mereces porque requiere hablar en público.

Temerle a la fiesta de fin de año de tu oficina, experimentar ansiedad intensa, irte temprano o evitarla por completo.

Rechazar una invitación a cenar con alguien que conoces desde hace años, por miedo a sonrojarte y avergonzarte.

TAS o Fobia Social

“¿Tendré fobia social?”

Efectos

Las personas con TAS tienen mayor riesgo de presentar depresión, abusar del consumo de alcohol y cometer intentos suicidas—incluso más que las personas que padecen de otros trastornos de ansiedad. Pueden evitar cualquier situación en la que temen que surgirán sentimientos intensos de ansiedad y miedo. **El trastorno puede generar cambios disruptivos en la vida familiar, reducir la autoestima de la persona y limitar su eficiencia en el trabajo.**



Las personas con TAS:

- Pueden tener muy poca o ninguna relación social o romántica, haciéndolos sentir impotentes, solos o incluso avergonzados.
- Pueden sentirse aterrorizados de pensar que serán evaluados negativamente o que se humillarán a sí mismos frente a los demás.

Esto puede tener un impacto económico devastador para la persona por su dificultad de completar sus estudios, asistir a entrevistas laborales, conseguir un trabajo y construir relaciones profesionales.

Otros pueden sentirse ansiosos en actividades rutinarias, tal como:

- Hablar con un extraño o una figura de autoridad.
- Asistir a fiestas.
- Participar en reuniones o clases.
- Tener una cita.

Por otra parte, algunos pueden tener **un TAS centrado en el rendimiento**: dar una presentación en clase o en el trabajo o participar en un concierto o evento deportivo. Sin embargo, en otras situaciones sociales pueden sentirse bastante cómodos.

El trastorno también puede ser selectivo. Es decir, algunas personas tendrán miedo intenso a exponerse a una situación específica, tal como hablar con un vendedor o hacer alguna llamada, sin embargo, se sienten totalmente cómodos en entornos sociales o presentándose frente una audiencia.

Causas

Investigaciones científicas exponen que las características biológicas, genéticas y ambientales son factores de riesgo. El trastorno suele comenzar alrededor de los 13 años, sin embargo, niños más pequeños también pueden presentarlo. Aquellos que lloran, se aferran a los cuidadores primarios o no hablan en situaciones sociales pueden estar padeciéndolo. Los niños y adolescentes no superarán este trastorno fácilmente. Si los signos y síntomas persisten, es importante consultar un profesional de la salud mental para recibir un diagnóstico y establecer un plan de tratamiento.

Un profesional de la salud mental brinda un diagnóstico y un plan de tratamiento individualizado.



Tratamiento

La mayoría de las personas que buscan tratamiento para el TAS notan una mejoría significativa y disfrutan de un incremento en su calidad de vida. Si consideras que necesitas ayuda, tú puedes iniciar una visita o conversación con tu médico de atención primaria o un profesional de la salud mental.



ADAA tiene recursos que te pueden ayudar a prepararte para tener esa conversación.
Visita: www.adaa.com

El diagnóstico y tratamiento precoz ayudan a prevenir la presencia de otros trastornos relacionados. Se ha demostrado científicamente que existe una gran variedad de tratamientos que son efectivos. Uno de ellos, es la Terapia Cognitiva-Conductual (TCC), la cual está basada en evidencia científica. Este es un

tratamiento a corto plazo que involucra activamente a las personas en el cambio de cómo percibe las situaciones y eventos en su vida. Asimismo, les ayuda a desarrollar habilidades para sobrellevar y gestionar mejor la ansiedad. El entrenamiento de atención plena y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) también son opciones de tratamientos muy efectivos.

Los fármacos llamados Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS) han demostrado ser efectivos en el tratamiento del TAS y, a menudo, se prescriben en conjunto con terapia psicológica. Asimismo, los antidepresivos pueden ser utilizados y deben tomarse bajo la supervisión de un profesional o médico certificado



Adquiere y aprende más información acerca del tratamiento y opciones de medicamentos en www.adaa.org.

Niños, adolescentes y jóvenes

Los niños, adolescentes y jóvenes con este trastorno suelen tener pocos o ningún amigo. Suelen no participar en clase ni jugar en el recreo con otros compañeros. Los antecedentes familiares de ansiedad o depresión aumentan el riesgo que no sea un problema que el niño superará con el tiempo.

El TAS está presente en niños de todas las edades, aunque frecuentemente inicia en la adolescencia. Los niños de ocho o nueve años, en lugar de manifestar que están ansiosos o asustados, son más propensos a reportar síntomas físicos o a evitar eventos sociales.

Los niños necesitan ser diagnosticados adecuadamente y tratados a tiempo. El TAS puede afectar a los niños durante varios años antes que sea diagnosticado. A medida que los niños crecen y maduran, aprenden a evitar ser el centro de atención en la escuela o en el hogar; como resultado, su extrema incomodidad en situaciones sociales puede pasar desapercibida.

El TAS no desaparece de manera súbita. Las consecuencias a menudo incluyen soledad, baja autoestima, bajo rendimiento académico, depresión y abuso de sustancias.



La intervención y el tratamiento en etapas tempranas puede ser muy exitoso y ayuda a prevenir el desarrollo de otros trastornos. Asimismo, permite que los niños y adolescentes tengan un mejor desempeño en la escuela y en su vida social.

Algunos de los síntomas físicos más comunes en niños socialmente ansiosos son:



- Dolor de estómago
- Náuseas o mariposas en el estómago
- Sonrojarse
- Dolores de Cabeza
- Palpitaciones rápidas
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Boca seca

Tratamiento en niños

La mayoría de los jóvenes con TAS pueden ser tratados con éxito con TCC y, en ocasiones, con medicamentos. La TCC, generalmente, enseña a los padres habilidades que pueden utilizar para ayudar a su hijo.

Para los niños con mutismo selectivo (consulte la siguiente página para obtener más información sobre éste trastorno), los tratamientos psicológicos que cuentan con mayor respaldo de efectividad son las estrategias conductuales y de TCC.

Estrategias conductuales

Diseñar un plan en donde el niño hable gradualmente en situaciones difíciles y se le brinde refuerzo positivo.

Estrategias cognitivas

Identificar pensamientos ansiosos que contribuyen a que el niño no hable.

Se pueden prescribir medicamentos para abordar la ansiedad que está detrás de la incapacidad de un niño para hablar en ciertas situaciones. Son más efectivos cuando se combinan con tratamientos conductuales y psicológicos.

No existe un tratamiento “correcto” para la ansiedad social u otros trastornos. Lo que funciona para una persona, puede no ser la mejor opción para ti o para tu hijo/a. Cada tratamiento deberá adaptarse a las necesidades del individuo. Pídele a tu médico las razones por las cuales recomienda un tipo de tratamiento en particular, qué otras opciones hay disponibles y qué puedes hacer para tener una participación activa en tu recuperación.



Aprende más sobre tratamientos efectivos: www.adaa.org/finding-help/treatment.

TAS y Otros Trastornos

Además del TAS, el término de “trastorno de ansiedad” incluye el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), el Trastorno de Pánico y los ataques de pánico, la agorafobia, el mutismo selectivo, el Trastorno de Ansiedad por Separación y las fobias específicas

Cómo los trastornos concurrentes pueden impactar en TAS

Existen otros trastornos de ansiedad que pueden coexistir con TAS y pueden tener un impacto entre sí. El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) y el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) están estrechamente relacionados con los trastornos de ansiedad, siendo la ansiedad uno de sus principales síntomas.



Algunos pueden llegar a experimentar estos trastornos junto con depresión y otros trastornos relacionados. La depresión es un trastorno concurrente común.

Cada trastorno tiene síntomas específicos y el tratamiento para todos es eficaz. Soluciones alternativas (evitación, diálogo interno, respuestas/guiones predeterminados, recurrir al alcohol, etc.) no son efectivas a largo plazo y pueden ser perjudiciales. Comunícate con un especialista para pedir ayuda.



Para obtener más información sobre la ansiedad, los trastornos concurrentes y opciones de tratamiento, visita: www.adaa.org.

Mutismo Selectivo

A menudo, el TAS coexiste con el mutismo selectivo. **Las personas con éste trastorno de ansiedad son capaces de hablar, pero no lo hacen en algunas situaciones o con ciertas personas.** El mutismo selectivo, generalmente, comienza a hacerse evidente cuando los niños empiezan a asistir a la escuela, incluyendo preescolar. Generalmente, quienes sufren del trastorno parecen no mejorar con la edad.

El mutismo selectivo puede contribuir a padecer de depresión crónica, experimentar mayor ansiedad, tener poco progreso en la escuela y presentar otros problemas sociales y emocionales.



Sin tratamiento, el mutismo selectivo interfiere con la escuela, las amistades y causa estrés y malestar significativo dentro de la familia.



Para más información acerca del mutismo selectivo y su tratamiento, visita: www.selectivemutism.org.



“Pedir ayuda es el primer paso para cambiar: si actúas como si todo estuviera bien cuando no es así, ¿cómo esperas que alguien pueda ayudarte? Las estadísticas muestran que la mayoría de personas sufren en silencio durante aproximadamente 10 años antes de buscar ayuda por la ansiedad social. Esto no hace sentido porque la condición es tratable.”

– TOBIAS

ADAA Historia personal de Triunfo

Obtén Ayuda

Visita www.adaa.org para encontrar profesionales de la salud mental calificados, en **Encontrar ayuda** o en **Proveedores de salud telemental**.

ADAA también proporciona recursos para:

- Realizarse una prueba de TAS y obtener información sobre el tratamiento adecuado.
- Listado de preguntas para realizarle a un profesional de la salud mental.
- Recursos y libros de autoayuda.
- Lee historias de aquellos que han luchado y triunfado.
- Identifica grupos de apoyo en tu área.

Estamos aquí para ayudarte a encontrar respuestas y tomar decisiones adecuadas para cuidar de tu salud.

Acerca de ADAA

La Asociación de Trastornos de Ansiedad y Depresión de América (ADAA) trabaja para prevenir, tratar y, algún día, curar los trastornos de ansiedad y depresión.

ADAA es una organización internacional sin fines de lucro dedicada a la prevención, el tratamiento y la cura de la ansiedad, depresión, TOC, TEPT y los trastornos concurrentes a través de alinear la ciencia, tratamientos y educación.

Para más información visita www.adaa.org o contacta:

8701 Georgia Avenue, Suite 412
Silver Spring, MD 20910
information@adaa.org

The logo for the Anxiety & Depression Association of America (ADAA). It features the letters "ADAA" in a bold, white, sans-serif font. The letters are set against a dark blue rectangular background that has a slight 3D effect, appearing to be layered over a lighter blue background. Below the dark blue rectangle, there is a green triangular shape pointing upwards.

Anxiety & Depression
Association of America

Triumphing Through Science, Treatment, and Education

