

Fobia social (Trastorno de ansiedad social):



Introducción

¿Tiene miedo de ser juzgado por otras personas o de sentirse avergonzado todo el tiempo? La mayor parte del tiempo que está rodeado de otras personas, ¿se siente extremadamente temeroso e inseguro? ¿Estas preocupaciones le dificultan realizar las actividades diarias, como hacer mandados o hablar con otras personas en el trabajo o la escuela?

Si es así, puede que tenga un tipo de trastorno de ansiedad llamado fobia social o trastorno de ansiedad social.

¿Qué es la fobia social?

La fobia social es un miedo fuerte a ser juzgado por otros y a sentir vergüenza. Este miedo puede ser tan fuerte que hace difícil ir al trabajo o a la escuela, o llevar a cabo las actividades de cada día.

Toda persona ha sentido ansiedad o vergüenza alguna vez. Por ejemplo, conocer a alguien nuevo o hablar en público puede poner nervioso a cualquiera. Sin embargo, las personas que tienen fobia social se preocupan por éstas y otras cosas por semanas antes de que ocurran.

Las personas que tienen fobia social tienen miedo de hacer cosas comunes delante de otras personas. Por ejemplo, pueden tener miedo de firmar un cheque delante del cajero en una tienda, de comer o beber delante de otras personas o de usar un baño público. La mayoría de las personas que tienen fobia social saben que no deberían tener tanto miedo, pero no lo pueden controlar. A veces terminan evitando lugares o eventos donde creen que podrían verse obligados a hacer algo que les haga sentir vergüenza. Para algunos, la fobia social es un problema sólo en ciertas situaciones, mientras que otras personas tienen síntomas en casi todas las situaciones sociales.

Por lo general, la fobia social comienza en la juventud. Un médico puede darse cuenta que una persona sufre de fobia social si ha tenido síntomas durante por lo menos 6 meses. Sin tratamiento, la fobia social puede durar muchos años e incluso toda la vida.



¿Cuáles son las señales y los síntomas de la fobia social?

Las personas con fobia social tienden a:

- *Sentir mucha ansiedad cuando están rodeadas de otras personas y les cuesta trabajo hablar con ellas aunque quieran hacerlo*
- *Sentirse tímidas y avergonzadas delante de otras personas*
- *Tener mucho miedo de que otras personas las juzguen*
- *Preocuparse por muchos días o semanas antes de un evento donde habrán otras personas*
- *Evitar lugares donde hay otras personas*
- *Tener dificultad para hacer y conservar amigos*
- *Sonrojarse, sudar o temblar cuando están rodeados de otras personas*
- *Tener náuseas o malestar en el estómago cuando están con otras personas.*

¿Qué causa la fobia social?

A veces la fobia social es hereditaria, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas la tienen y otras no. Los investigadores han descubierto que el miedo y la ansiedad involucran varias partes del cerebro. Algunos investigadores piensan que no saber interpretar la conducta de los demás puede jugar un papel en generar la fobia social. Por ejemplo, usted puede pensar que las personas le están mirando fijamente o le están frunciendo el ceño cuando realmente no lo están. Otra posible causa de la fobia

social puede ser la falta de buenas habilidades sociales. Por ejemplo, si usted no tiene buenas habilidades sociales, puede sentirse desanimado después de hablar con otras personas, y quizás se sienta preocupado de volver a hablar con esas personas en el futuro. Es posible que al aprender más sobre cómo funcionan el miedo y la ansiedad en el cerebro, los científicos logren crear mejores tratamientos. También están intentando averiguar cómo el estrés y los factores ambientales pueden estar involucrados.

¿Cómo se trata la fobia social?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. El médico debe realizarle un examen para asegurarse de que sus síntomas no son causados por algún problema físico. Además, es posible que el médico lo mande a ver a un especialista en salud mental.

Por lo general, la fobia social se trata con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos.

Psicoterapia. El tipo de psicoterapia llamada terapia cognitiva-conductual (TCC) es especialmente útil para tratar la fobia social.

Le enseña a la persona con fobia social otras formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para que sienta menos ansiedad o temor. Además sirve para ayudar a aprender y a practicar cómo desenvolverse socialmente.

Medicamentos. Los médicos también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar la fobia social. Los medicamentos que se recetan con más frecuencia son los ansiolíticos y los antidepresivos. Los medicamentos ansiolíticos son medicamentos fuertes que sirven para tratar la ansiedad. Existen diferentes tipos, muchos de los cuales comienzan a trabajar de inmediato. Sin embargo, por lo general, no se deben tomar por períodos largos de tiempo.

Los antidepresivos se usan para tratar la depresión, pero también sirven para tratar la fobia social. Probablemente se receten con más frecuencia que los medicamentos ansiolíticos para tratar la fobia social. Los antidepresivos pueden tardar varias semanas en hacer efecto. Algunos pueden causar efectos secundarios, como dolor de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Para la mayoría de las personas, estos efectos secundarios no suelen convertirse en un problema, especialmente si se comienza con una dosis baja y con el tiempo se va aumentándola lentamente. **Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que tenga.**

Hay un tipo de antidepresivo llamado inhibidor de la monoaminoxidasa (IMAO), que es particularmente eficaz para tratar la fobia social. Sin embargo, este tipo de medicamento pocas veces se utiliza como la primera opción de tratamiento dado que cuando se combinan los IMAO con ciertos alimentos u otros medicamentos pueden causar efectos secundarios peligrosos.

www.psicoadolescencia.com.ar

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y eficaces para muchas personas, también pueden ser riesgosos para otras, en especial para los niños, adolescentes y jóvenes. A los antidepresivos se les ha agregado una advertencia de “recuadro negro”, el tipo de advertencia más grave que puede tener un medicamento recetado en los Estados Unidos. Estas etiquetas advierten a las personas que los antidepresivos pueden causar pensamientos suicidas o intentos de suicidio.

Toda persona que tome antidepresivos debe ser supervisada de cerca, especialmente al comenzar un tratamiento con estos medicamentos.

Otro tipo de medicamentos, el betabloqueador, puede ayudar a controlar algunos de los síntomas físicos de la fobia social, como sudor excesivo, temblores o latido acelerado del corazón. Generalmente se recetan cuando los síntomas de la fobia social aparecen en situaciones específicas, como con el “miedo escénico” o temor de aparecer ante un público.

A algunas personas les va mejor con la terapia cognitiva-conductual, mientras que para otras son mejores los medicamentos o una combinación de las dos terapias. Hable con su médico sobre cuál es el mejor tratamiento para usted.

¿Qué se siente tener fobia social?

“En la escuela siempre tenía miedo de que me preguntaran algo los maestros, aun cuando sabía las respuestas. Cuando empecé a trabajar, no me gustaba tener reuniones con mi jefe. No podía almorzar con mis colegas. Me preocupaba que me miraran fijamente o que me juzgaran, o hacer el ridículo. Cuando pensaba en ir a reuniones, el corazón me latía muy fuerte y comenzaba a sudar. Esas sensaciones empeoraban a medida que se acercaba el evento. A veces no podía dormir ni comer por muchos días antes de una reunión del personal”.

“Estoy tomando medicamentos y yendo a un consejero para poder enfrentar mejor mis miedos. He tenido que trabajar mucho, pero me siento mejor. Me alegro que le hice esa primera llamada al médico”.



<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/fobia-social-trastorno-de-ansiedad-social-siempre-avergonzado/index.shtml>

Diagnóstico del Trastorno de Fobia Social o Trastorno de Ansiedad Social

Para efectuar el diagnóstico del Trastorno de Fobia Social o Trastorno de Ansiedad Social, los especialistas se basan en los criterios diagnósticos del [DSM-5](#) (APA, 2013), en el cual se le denomina *trastorno de ansiedad social*, y en el [CIE-10](#), etiquetado como *fobia social* o *fobias sociales*.

En ambos sistemas de clasificación la definición del trastorno de ansiedad social es similar. El DSM destaca la ansiedad acusada y persistente a situaciones sociales o actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas mientras que el CIE 10 lo más característico es el miedo acentuado a ser el foco de atención o el miedo a comportarse de manera embarazosa o humillante que llevaría a la evitación.²⁸

DSM-5

- **A.** Miedo o ansiedad acusada en respuesta a una o más situaciones sociales en las cuales la persona se ve expuesta al posible escrutinio por parte de los demás. Posibles ejemplos son interacciones sociales (por ej., mantener una conversación, encontrarse con personas desconocidas), ser observado (por ej., al comer o beber) y actuar delante de otros (por ej., dar una charla). Nota: En niños la ansiedad debe ocurrir en situaciones con compañeros de su edad, no solo en interacciones con adultos.
- **B.** La persona teme ser negativamente evaluada a partir de su actuación o de los síntomas de ansiedad que muestra, lo que implica humillación o vergüenza, rechazo por parte de otros u ofender a otros.
- **C.** Las situaciones sociales provocan casi siempre miedo o ansiedad. Nota: En niños, la ansiedad puede manifestarse como lloros, berrinches, quedarse paralizados, pegarse a alguien, encogimiento o no hablar en situaciones sociales.
- **D.** Las situaciones sociales son evitadas o se soportan con ansiedad o malestar intensos.
- **E.** El miedo o ansiedad es desproporcionada para la amenaza implicada por la situación social y para el contexto sociocultural.
- **F.** El miedo, ansiedad o evitación es persistente y dura típicamente 6 meses o más
- **G.** El miedo, ansiedad o evitación causa un malestar clínicamente significativo o deterioro en la vida social o laboral o en otras áreas importantes de funcionamiento.
- **H.** El miedo, ansiedad o evitación no es atribuible a los efectos fisiológicos de una sustancia (por ej. drogas, fármacos) o a otra condición médica.
- **I.** El miedo, ansiedad o evitación no puede explicarse mejor por los síntomas de otro trastorno mental, tal como trastorno de pánico trastorno dismórfico corporal o trastorno del espectro autista.
- **J.** Si otra condición médica (por ej., enfermedad de Parkinson, obesidad, desfiguración por quemaduras o heridas) está presente, el miedo, ansiedad o evitación está claramente no relacionado con ella o es excesiva.

- Especificar si: **Solo actuación**, si el miedo está restringido a hablar o actuar en público.

En el DSM-5 se elimina el término *fobia social generalizada* y es sustituido por "ansiedad de desempeño" o "ansiedad de solo actuación", por lo que la ansiedad debe manifestarse en la situación concreta en la que se presenta.²⁹

Test de fobia social

No a todo el mundo le gusta ser el centro de atención. Sin embargo si las situaciones sociales te provocan un miedo exacerbado, esto podría condicionar tu vida. De la pura timidez o incluso el miedo escénico se pasa al pánico, el cual puede llegar a enfermarnos y aislarnos: es lo que se conoce como fobia social, es decir, miedo a cualquier clase de movimiento o situación social.

Miedo a hablar o comer en público: la fobia social se refiere a determinadas situaciones que provocan ansiedad social. Dicho trastorno puede afectar a prácticamente cualquier situación que se dé delante de otras personas: y el miedo puede llegar a ser tan fuerte que los afectados evitan futuras situaciones de actividades sociales.

Descubre con nuestra test de fobia social qué probabilidad tienes de estar sufriendo un trastorno de ansiedad y miedo al público. No tienes más que responder a las siguientes preguntas.

A continuación, un breve cuestionario de sintomatología relacionada con la **Fobia Social**, que le servirá sólo como orientación muy general, para detectar si usted (o algún ser querido) presenta posibles síntomas.

		sí
1.	¿Siente usted generalmente miedo cuando va a hablar frente a un grupo de personas desconocidas o poco conocidas?	
2.	¿En estas situaciones, teme que se den cuenta de que está muy nervioso, tiembla o tartamudea?	
3.	¿En estas situaciones, teme que lo encuentren torpe, tonto o ignorante?	
4.	¿Normalmente evita hablar frente a personas desconocidas?	
5.	¿Siente usted angustia al comer, beber o escribir en público?	
6.	¿Trata de evitar esas situaciones?	
7.	¿ En general siente angustia al ser observado o ser el centro de atracción?	
8.	¿Considera usted que la angustia provocada por todas estas situaciones es excesiva?	
9.	¿Considera usted que la angustia provocada por estas situaciones se ha traducido en algún grado de incapacidad en su vida?	
10.	¿Considera que su rendimiento laboral se ha visto afectado moderada o severamente?	
11.	¿Considera que su vida social se ha visto afectada moderada o severamente?	

www.psicoadolescencia.com.ar

De existir síntomas, estos deben ser evaluados por un médico psiquiatra, ya que el diagnóstico de esta patología sólo puede ser realizado por un profesional experto, pues la sola presencia de síntomas puede no constituir patología, o corresponder a otra enfermedad o trastorno distinto de



la Fobia Social

<http://www.cetep.cl/web/?p=2847>

Fobia social

Es un miedo persistente e irracional ante situaciones que puedan involucrar el escrutinio y juzgamiento por parte de los demás, como en fiestas u otros eventos sociales.



Causas

Las personas con trastorno de ansiedad social sienten miedo y evitan situaciones en las cuales puedan ser juzgadas por los demás. Esto puede comenzar en la adolescencia y posiblemente tenga que ver con padres sobreprotectores u oportunidades sociales limitadas. Hombres y mujeres resultan igualmente afectados por este trastorno.

Las personas que padecen fobia social están en alto riesgo de consumir [alcohol](#) u otras [drogas](#). El motivo es que pueden llegar a confiar en estas sustancias para relajarse en situaciones sociales.

Síntomas



Las personas con ansiedad social se tornan muy ansiosas y tímidas en situaciones sociales diarias. Tienen un miedo intenso, persistente y crónico de ser vigiladas y juzgadas por otros, y de hacer cosas que las hagan sentirse avergonzadas. Ellas pueden preocuparse volverse tan intenso que interfiere con el trabajo, el colegio y otras actividades ordinarias, y puede dificultar hacer y conservar amigos, durante días o semanas antes de una situación a la que le temen. Este miedo puede

Algunos de los miedos más comunes de las personas que padecen este trastorno incluyen:

- *Asistir a fiestas y otras reuniones sociales*
- *Comer, beber y escribir en público*
- *Conocer nuevas personas*
- *Hablar en público*
- *Utilizar los baños públicos*

Los síntomas físicos que a menudo ocurren incluyen:

- *Ruborizarse*
- *Dificultad para hablar*
- *Náuseas*
- *Sudoración profusa*
- *Temblores*

El ***trastorno de ansiedad social*** es diferente de la timidez. Las personas tímidas son capaces de participar en situaciones sociales.

El ***trastorno de ansiedad social*** afecta la capacidad para desempeñarse en el trabajo y en las relaciones interpersonales.

Pruebas y exámenes

El médico examinará su historia de la ansiedad social y obtendrá una descripción del comportamiento de parte suya, de su familia y de amigos.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es ayudarlo a desempeñarse de forma efectiva. El éxito del tratamiento por lo general depende de la gravedad de sus miedos.

A menudo se trata primero con el tratamiento conductual y puede tener beneficios duraderos:

- *La terapia cognitiva conductista le ayuda a entender y cambiar los pensamientos que están causando la afección, al igual que aprender a reconocer y reemplazar los pensamientos que causan pánico.*
- *Se puede emplear la desensibilización sistemática o la terapia de exposición. A usted se le pide relajarse, luego imaginar las cosas que están causando la ansiedad, trabajando desde la menos hasta la más temida. Igualmente se ha utilizado con éxito la exposición gradual a la situación de la vida real para ayudar a las personas a superar sus miedos.*
- *El entrenamiento en destrezas sociales puede involucrar contacto social en una situación de terapia de grupo para practicar dichas destrezas. El juego de roles y modelos a seguir son técnicas que se utilizan para ayudarle a sentirse más cómodo relacionándose con los demás en una situación social.*

Ciertas medicinas, generalmente utilizadas para tratar la depresión, pueden ser muy útiles para este trastorno. Funcionan previniendo sus síntomas o haciéndolos menos graves. Debe tomar estas medicinas todos los días. NO deje de tomarlas sin hablar primero con su proveedor.

TAMBIÉN SE PUEDEN RECETAR MEDICINAS LLAMADAS SEDANTES (O HIPNÓTICOS).

- *Estas medicinas solo se deben tomar bajo la dirección de un médico.*
- *Su médico le recetará una cantidad limitada de estos fármacos. No se deben usar todos los días.*
- *Se pueden usar cuando los síntomas se vuelven muy graves o cuando está a punto de exponerse a algo que siempre desencadena sus síntomas.*
- *Si le recetan un sedante, no beba alcohol mientras toma esta medicina.*

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la frecuencia en que ocurren los ataques.

- *Hacer ejercicio regularmente, dormir suficiente y comidas programadas a horas regulares.*
- *Reducir o evitar el consumo de cafeína, algunas medicinas de venta libre para los resfriados y otros estimulantes.*

Grupos de apoyo

www.psicoadolescencia.com.ar

Puede aliviar el estrés de tener ansiedad social uniéndose a un grupo de apoyo. Compartir con otros que tienen experiencias y problemas en común puede ayudarlo a no sentirse solo.

Los grupos de apoyo generalmente no son un buen sustituto para la psicoterapia o las medicinas, pero pueden ser un complemento útil.

Los recursos que cuentan con más información incluyen:

- Anxiety and Depression Association of America: adaa.org
- National Institute of Mental Health: www.nimh.nih.gov/health/publications/social-phobia-social-anxiety-disorder-always-embarrassed/index.shtml
-

Expectativas (pronóstico)

El desenlace clínico a menudo es bueno con tratamiento. Las medicinas antidepresivas también pueden ser eficaces.

Posibles complicaciones

Puede presentarse consumo de alcohol u otra droga con el trastorno de ansiedad social. También se pueden presentar soledad y aislamiento social.

Cuándo contactar a un profesional médico

Llame a su proveedor si el miedo está afectando su trabajo y las relaciones con los demás.

Nombres alternativos

Fobia - social; Trastorno de ansiedad - social; Fobia social; TAS - trastorno de ansiedad social

Referencias

American Psychiatric Association. Anxiety disorders. In: *American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2013:189-234.

Calkins AW, Bui E, Taylor CT, Pollack MH, LeBeau RT, Simon NM. Anxiety disorders. In: Stern TA, Fava M, Wilens TE, Rosenbaum JF, eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*. 2nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 32.

Lyness JM. Psychiatric disorders in medical practice. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 397.

Ultima revisión 3/26/2018

Versión en inglés revisada por: Fred K. Berger, MD, addiction and forensic psychiatrist, Scripps Memorial Hospital, La Jolla, CA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.



<https://medlineplus.gov/spanish/phobias.html>



• Fobia social para Adolescentes

Es natural sentirse cohibido, nervioso o tímido frente a otros de vez en cuando. A todos nos pueden aumentar las pulsaciones, transpirar las manos o se nos puede revolver el estómago cuando nos prueban la voz para entrar al coro, invitamos a alguien a una cita o damos una presentación en la clase.

La mayoría de las personas superan estos momentos cuando es necesario. Pero en algunos casos, la ansiedad que acompaña el sentimiento de timidez puede ser excesiva. Tal vez resulte tan insoportable que algunas personas se sientan demasiado nerviosas para dar una respuesta en la clase, para mirar a los ojos a otros compañeros en el corredor o para conversar con otros durante el almuerzo.

Cuando las personas se sienten tan cohibidas y ansiosas que no pueden hablar o socializar la mayor parte del tiempo, es probable que la causa no sea simplemente la timidez. Es posible que se trate de un trastorno denominado "fobia social"

¿Qué entendemos por fobia social?

La fobia social (a veces denominada ansiedad social) es un tipo de problema de ansiedad. Los sentimientos exagerados de timidez e inhibición se transforman en

www.psicoadolescencia.com.ar

un poderoso miedo. Como resultado de ello, las personas se sienten incómodas en situaciones sociales de todos los días.

Quienes padecen de fobia social suelen ser capaces de interactuar con su familia y con unos pocos amigos cercanos. Pero conocer gente nueva, hablar en un grupo o en público puede hacer que su timidez excesiva salte a la luz.

En el caso de las personas que padecen fobia social, la timidez excesiva, la inhibición y los temores de sentir vergüenza interfieren con la vida diaria. En lugar de disfrutar de las actividades sociales, las personas que sufren de fobia social probablemente les teman y las eviten de plano.

La reacción del temor



Al igual que otras fobias, la fobia social es una reacción de temor a algo que no es realmente peligroso; aunque la mente y el cuerpo reaccionan como si se tratara de un peligro real. Esto significa que la persona tiene sensaciones físicas de temor, como mayor frecuencia de las pulsaciones y respiración acelerada. Estas reacciones forman parte de la respuesta de resistencia o huida de nuestro cuerpo. Son el resultado de una inyección de adrenalina y otras sustancias químicas que preparan al cuerpo para luchar o para escapar rápidamente.

Este mecanismo biológico se desencadena cuando sentimos miedo. Se trata de una respuesta del sistema nervioso que nos alerta acerca de los peligros para que podamos protegernos. En el caso de la fobia social, esta respuesta se activa con demasiada frecuencia, demasiado fuerte y en situaciones en las que no debería activarse. Como las sensaciones físicas que acompañan a esta respuesta son reales (y en algunos casos, bastante fuertes) el peligro también parece real. Por lo tanto la persona se paraliza y se siente incapaz de interactuar.

Mientras el cuerpo tiene estas sensaciones físicas, la mente tiene emociones como el temor o los nervios.

Las personas con fobia social suelen interpretar estas sensaciones y emociones de una manera que las lleva a evitar la situación ("Mi corazón está galopando, esto debe de ser peligroso; será mejor que no lo haga"). Otra persona podría llegar a interpretar las mismas sensaciones físicas de nervios de manera diferente ("Mi corazón está galopando. Me estoy poniendo nervioso porque ya casi es mi turno para hablar. Siempre me pasa, no hay problema").

¿A qué le temen las personas con fobia social?

Cuando una persona padece fobia social sus temores y preocupaciones se centran en su desempeño social; sin importar si se trata de una presentación importante ante la clase o una pequeña charla frente a los casilleros.



Quienes sufren de fobia social suelen sentirse inhibidos e incómodos por la posibilidad de que otras personas los vean o los juzguen. Son más sensibles a los temores de sentirse avergonzados, verse como tontos, cometer un error, recibir críticas o que otros se rían de ellos. Nadie desea pasar por esas circunstancias. Pero la mayoría de las personas no dedican mucho tiempo a preocuparse por ellas.

De qué manera puede afectar la fobia social la vida de una persona

En las personas que padecen fobia social el pensamiento y los temores sobre lo que piensan los demás es exagerado. La persona comienza a centrarse en los aspectos embarazosos que podrían ocurrir en lugar de poner su atención en las cosas positivas. Esto hace que la situación parezca mucho peor de lo que es y la persona tiende a evitarla.

La fobia social afecta la vida de una persona de varias formas, entre las que se incluyen las siguientes:

- Sentirse solo o decepcionado por haber perdido oportunidades de hacer amigos y divertirse. Debido a la fobia social algunas personas no pueden hablar con amigos durante el almuerzo en su escuela, no se animan a unirse a un club, ir a una fiesta o invitar a alguien a una cita.
- No aprovechar al máximo la escuela. Es posible que, a causa de la fobia social, una persona deje de responder una pregunta en clase, no lea en voz alta o no sea capaz de dar una presentación. Quienes padecen fobia social tal vez se sientan demasiado nerviosos para hacer una pregunta en clase o para acudir a una maestra en busca de ayuda.
- Perderse la oportunidad de compartir sus talentos y aprender nuevas habilidades. La fobia social puede impedir que las personas acudan a una audición para la obra de teatro escolar, que participen en un show de talentos, que se prueben para un equipo o se unan a un proyecto. La fobia social no sólo impide que las personas prueben cosas nuevas. También les impide cometer los errores normales de todos los días que ayudan a las personas a mejorar sus aptitudes aún más.

Mutismo selectivo

Algunos niños y adolescentes son extremadamente tímidos y tienen tanto miedo de hablar con otros que no hablan en absoluto con algunas personas (como sus maestros o con estudiantes que no conocen) o en algunos lugares (como en la casa de otras personas). En algunos casos, esta forma de fobia social recibe el nombre de "mutismo selectivo".

Las personas con mutismo selectivo pueden hablar. De hecho, tienen conversaciones absolutamente normales con las personas con quienes se sienten cómodos o en algunos lugares. Pero otras situaciones les provocan tal grado de ansiedad que tal vez no sean capaces de emitir sonido.

Algunas personas podrían creer, erróneamente, que su silencio se debe a una actitud de creídos o simplemente mala educación. Pero en el caso del mutismo selectivo y la fobia social, este silencio se debe a la sensación de incomodidad y miedo, no a la mala predisposición, la falta de respeto o de educación.

¿Por qué algunas personas desarrollan fobia social?

La fobia social puede afectar a niños, adolescentes o adultos por igual. En la mayoría de los casos, comienza cuando la persona es joven. Al igual que otros problemas relacionados con la ansiedad, la fobia social surge por una combinación de tres factores:

- **La conformación biológica de una persona.** La fobia social puede deberse, en parte, a los genes y el temperamento que hereda una persona. Las características genéticas que se heredan de los padres y de otros parientes pueden influenciar la manera en que el cerebro siente y regula la ansiedad, la timidez, los nervios y el estrés. De manera similar, algunas personas nacen con un temperamento tímido y suelen ser cuidadosas y sensibles en situaciones nuevas, por lo que prefieren lo que les resulta familiar. La mayoría de las personas que desarrollan fobia social siempre han tenido un temperamento tímido.
- **No todas las personas con temperamento tímido desarrollan fobia social (de hecho, la mayoría no lo hace).** Lo mismo ocurre con los genes. Pero quienes heredan estos rasgos sí tienen mayores posibilidades de desarrollar fobia social.
- **Comportamientos aprendidos de modelos (en especial de los padres).** El temperamento naturalmente tímido de una persona puede verse afectado por lo que aprende de modelos. Si los padres y otras personas reaccionan sobreprotegiendo a un niño tímido, el niño no tendrá la posibilidad de acostumbrarse a situaciones y personas nuevas. Con el tiempo, la timidez puede derivar en fobia social.
- Los padres tímidos también pueden, de manera no intencional, sentar un ejemplo al evitar algunas interacciones sociales. Los niños tímidos que ven esto aprenden que socializar resulta incómodo, estresante y es mejor evitarlo.
- **Eventos y experiencias de la vida.** Si las personas que nacen con una naturaleza cauta tienen experiencias estresantes, pueden volverse más cautelosas y tímidas. Sentirse presionadas a interactuar de maneras para las que no se sienten preparadas, recibir críticas, ser humilladas, o tener otros miedos o preocupaciones son factores que pueden incrementar la probabilidad de que las personas tímidas o temerosas desarrollen ansiedad social.
- Las personas que reciben críticas o son desaprobadas de manera constante pueden crecer esperando que los demás los juzguen de manera negativa. Seguramente, la intimidación y las bromas harán que las personas tímidas se

retraigan todavía más. Tendrán miedo de cometer un error o de decepcionar a alguien y serán más sensibles a las críticas.

La buena noticia es que el efecto de estas experiencias negativas se puede revertir con un esfuerzo continuo pero constante. El miedo se puede aprender. Y también es posible aprender a dejar de tener miedo.

Enfrentar la fobia social

Las personas con fobia social pueden aprender a manejar el miedo, desarrollar confianza y habilidades para enfrentar situaciones difíciles, además de dejar de evitar las cosas que les provocan ansiedad. Pero no siempre es sencillo. Superar la fobia social significa tener el coraje de ir más allá de lo que resulta cómodo, poco a poco.

A continuación encontrarás a las personas capaces de brindar apoyo y guiar a las personas para que superen la fobia social:

- **Los psicólogos** pueden ayudar a la gente a reconocer las sensaciones físicas que les provocan las situaciones extremas (resistencia o huida) y enseñarles a interpretar estas sensaciones con mayor precisión. Los psicólogos pueden ayudar a las personas a tener un plan para enfrentar los temores sociales uno a uno, y ayudarlos a adquirir las habilidades y la confianza necesarias para lograrlo. Esto incluye la puesta en práctica de nuevos comportamientos. En algunas ocasiones, aunque no siempre, se utilizan medicamentos que reducen la ansiedad como parte del tratamiento.
- La **familia o los amigos** son especialmente importantes para las personas que hacen frente a la fobia social. El apoyo adecuado de algunas personas clave puede ayudar a quienes padecen este trastorno a reunir el coraje necesario para salir de la zona en la que se sienten cómodos y probar algo nuevo.
- El desprecio, los sermones, las críticas y las exigencias de un cambio no son de ayuda y simplemente hacen sentir mal a la persona. La fobia social no es culpa de la persona ni es algo que nadie escoja. Por el contrario, los amigos y la familia pueden alentar a las personas con fobia social para que se fijen una pequeña meta, recordarles que deben esforzarse por alcanzarla y estar a su disposición cuando puedan sentirse desalentados. Los buenos amigos y la familia están allí para celebrar cada pequeño éxito en el camino.

Superar la fobia social

Para hacer frente a la fobia social es necesario tener paciencia, coraje para enfrentar los miedos e intentar nuevas cosas, y el deseo de practicar. Es necesario el compromiso de avanzar en lugar de alejarse cuando se siente inhibición.

Poco a poco, quienes deciden enfrentar la timidez exagerada pueden aprender a sentirse más cómodos. Cada pequeño paso ayuda a incrementar la confianza para dar el siguiente pequeño paso. A medida que la timidez y los miedos desaparecen, la confianza y los pensamientos positivos se acrecientan. Muy pronto, la persona piensa menos en lo que podría hacerla sentir incómoda y más en lo que podría ser divertido.

Revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

<https://kidshealth.org/es/teens/social-phobia-esp.html>

