

# *trastorno de ansiedad social*

1



TRASTORNO DE

# ANSIEDAD SOCIAL

La mayoría de las personas se pone ansiosa ante ciertos eventos interpersonales o sociales. Concurrir a una entrevista de trabajo, a una reunión con compañeros de estudios o conocer a gente importante puede llegar a preocuparlos. Algunas personas estarán ansiosas durante horas preguntándose qué ropa usar o de qué hablar en tales ocasiones. Cualquiera que alguna vez haya dado un examen final oral, una conferencia o alguna presentación ante una audiencia numerosa puede haber sentido inseguridad, sudor frío o cosquilleos en el estómago al pararse frente al estrado por primera vez.

A ciertas personas, esta clase de obligaciones sociales les provocan sentimientos y temores desmedidos, que trascienden un simple nerviosismo. Suelen ponerse tan ansiosos, ante la posibilidad de ser criticados o hacer el ridículo en público, que su vida se transforma en un calvario. Estos individuos padecen el llamado Trastorno de Ansiedad Social o TAS, y para ellos, el evitar ciertas situaciones embarazosas puede ser el tema prioritario en sus vidas.

El síntoma clave del TAS es el miedo y la ansiedad excesivos, que se presentan ante la posibilidad de ser evaluado, juzgado o criticado por los demás



## ¿Qué es el trastorno de ansiedad social?

Comenzaremos la explicación brindando el testimonio de un paciente:

*Mi nombre es Carlos L., tengo 24 años, soy analista de sistemas. Mi problema actual es relacionarme con la gente en determinadas situaciones; lo que me pasa es que cuando estoy en una reunión y tengo que hablar, cuando me está por tocar el turno, me pongo muy nervioso, mis manos transpiran, mi frente también y siento un temblor interior, el corazón me palpita con más fuerza y cuando tengo que hablar digo mucho menos de lo que tenía pensado decir. A veces me detengo y no sé como continuar, al sentir que todos los demás me observan, aumenta muchísimo mi malestar. Esto comenzó a pasarme hace ya bastante tiempo, al principio era cuando tenía que pasar al frente en el colegio a dar una lección o cuando estaba con gente extraña, aunque fuera de mi edad, y no sabía qué decir. Todo ello me hace sentir bastante tonto, pienso que los demás pueden burlarse o quizás compadecerse de mí. Cuando hablo con otras personas estoy atento a sus miradas de crítica y sé, aunque no me lo digan, que pueden estar pensando eso. De chico era tímido y retraído, tenía pocos amigos en el colegio, algunos me cargaban y me decían "el mudo", lo cual me enojaba muchísimo, nunca fui un líder de grupos y en los recreos solía estar solo, en un rincón, jugando con mis figuritas, o con algún otro chico que era marginado.*

*A pesar de que trabajo muchas horas frente a una computadora, en los últimos años, la llegada de Internet y la posibilidad de chatear, me permitieron conectarme y conversar, un poco más fluidamente, a la distancia y de manera virtual con muchas personas, a las que confié cosas que jamás podría hacer personalmente, y cuando algunos de ellos me propusieron encontrarnos, encontré excusas elegantes para no hacerlo.*

*Días pasados me propusieron ascenderme, próximamente, a jefe de sección y actualmente me encuentro en un dilema porque esto significaría tener que tratar mucho más con otras personas y coordinar un equipo de trabajo, lo cual me aterra. Otra cosa que me preocupa es que, aunque me moría de ganas, nunca pude tomar la iniciativa e invitar a salir a alguna chica que me gustaba. Las veces que lo he hecho fue con algunas mujeres que tomaron la iniciativa y me lo propusieron, pero la elección fue de ellas. Estas relaciones no tuvieron mayor continuidad, porque quizás durante los encuentros, me sentía incómodo o me comportaba de manera torpe o retraída.*

*A veces, tomando un poco de alcohol antes de ir a una reunión me siento un poco más seguro, la lengua y el cuerpo se me sueltan y puedo actuar con más naturalidad. Esto hizo que sin darme cuenta, haya adoptado la ayuda de una cervecita como costumbre para ciertas ocasiones sociales, pero no me atrevo a hacerlo en el trabajo, porque pueden darse cuenta de que he tomado.*

*Ese es mi problema actual, pienso que ya soy así y que esto no tiene solución, y que es una carga que tendré que llevar toda mi vida. Quizás mi destino sea quedarme solo.*

El Trastorno de Ansiedad Social es una enfermedad real y muy frecuente, que puede tener serias consecuencias en quien la padece.

El elemento clave del TAS es la ansiedad y temor extremos, causados por la posibilidad de ser juzgado por los demás o comportarse en una forma que podría ser vergonzante o ridícula.

La persona con TAS supone erróneamente que todas las miradas están sobre ella. La ansiedad al afrontar situaciones temidas puede tomar forma de ataques de pánico, incluyendo síntomas como palpitaciones, mareos, ahogos y sudoración profusa. Aunque no tengan estas reacciones, las personas con TAS usualmente tratan de evitar las situaciones temidas, con lo que van restringiendo la posibilidad de vincularse con otras personas en distintas áreas vitales.

El trastorno de ansiedad social es selectivo. Una persona puede sentir un miedo intenso ante una sola circunstancia, como rendir examen o entablar una relación amorosa, y sin embargo, sentirse totalmente cómodo en el resto de sus actividades sociales. Otros, pueden temer a una variedad de situaciones interpersonales, en las cuales su desempeño podría ser juzgado.

Además de un trastorno o una enfermedad, podemos considerar al TAS como un diagnóstico psiquiátrico. El trastorno es lo que uno realmente siente o vivencia, mientras que el diagnóstico es un rótulo utilizado por los profesionales de la salud mental, psiquiatras y psicólogos, para identificarlo a partir de los signos y los síntomas que presenta ●

## ¿Desde cuándo se habla de fobia o ansiedad social?

La denominación de fobia social fue acuñada como tal en la década de 1970 por un psiquiatra inglés llamado *Isaac Marks* y luego fue incluida como categoría diagnóstica en el llamado *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III)* de la *Asociación Psiquiátrica Norteamericana*, en 1980. Este manual se comenzó a utilizar en los EE.UU. para hacer decisiones diagnósticas psiquiátricas y luego por su utilidad comenzó a tener vigencia en la mayoría de los países de los 5 continentes. Cada 7 años, se ha ido actualizando y en él se describen y están ordenados todos los problemas más importantes de la salud mental, reconocidos como tales por los expertos. A la última descripción se la llama *DSM-IV-TR* y fue editada en el año 2001. En la misma se emplea esta doble denominación, en la cual el nombre de TAS o Trastorno de Ansiedad Social tiende a ir reemplazando al de fobia social, por ser menos estigmatizante para este tipo de pacientes. Por supuesto, antes de 1980 la enfermedad ya existía y recibía diferentes nombres, como por ejemplo, eritrofobia, que era llamada así por el temor a ponerse colorado o ruborizarse que suelen presentar algunas de las personas con TAS. Pero es importante saber que el TAS como categoría diagnóstica sólo recientemente ha concitado la atención de los profesionales de la salud mental.

El recordatorio histórico puede ayudar a ubicarnos en el tema, dado que muchas personas, como veremos luego, confunden a este trastorno con la timidez.

En resumen, la enfermedad consiste en un miedo excesivo a ser rechazado o desaprobado por los demás. Aunque la mayoría de nosotros se preocupa por sentirse aprobado socialmente, quienes padecen de TAS llevan a un extremo esta preocupación, restringiendo mucho y volviendo insoportable su vida cotidiana ●

# ansiedad social

## ¿Quiénes padecen de TAS y por qué?

Se desconoce el número exacto de personas con TAS, pero algunos estudios poblacionales han demostrado que una de cada ocho personas desarrollan la enfermedad en algún momento de la vida. Mientras que las mujeres son dos a tres veces más propensas a sufrir *trastorno de pánico o agorafobia* (miedo a quedar atrapado o sin escape en un lugar) que los hombres, tanto hombres como mujeres tienen virtualmente las mismas probabilidades de sufrir de TAS. Según una encuesta realizada en 1994 en EE.UU. (*Estudio ECA, Kessler y col.*), el TAS es la tercera enfermedad en frecuencia a lo largo de la vida en la población general con un 13,3%. Según este estudio, la primera es la depresión mayor con un 17,1% y la segunda es la dependencia alcohólica con un 14,1%.

Se cree que el TAS es causado por una combinación de factores biológicos y circunstancias de la vida, como por ejemplo haber sufrido una experiencia humillante en público a una edad temprana o el resultado de una relación padres e hijos poco favorecedora de intercambio social, de la misma manera en que otros trastornos (como la diabetes o las enfermedades del corazón) están determinados por cierta vulnerabilidad genética y diferentes factores del entorno.

Cualquiera sea el caso, el trastorno tiende a aparecer en la pubertad o adolescencia y va empeorando con el tiempo. Se inicia de modo más gradual que otras enfermedades, que comienzan de forma abrupta, como el trastorno de pánico.

El TAS se encuentra ubicado dentro de los *trastornos de ansiedad*. Los trastornos de ansiedad son serios problemas que afectan el comportamiento, los pensamientos y los sentimientos. El TAS no es signo de debilidad personal.

El TAS afecta a ambos sexos de manera pareja



## ¿Qué importancia tiene la vergüenza en relación al TAS?

En la fobia social, el temor principal es a pasar vergüenza por la forma en que uno podría actuar y la ansiedad, generalmente, es gatillada por circunstancias sociales específicas. En muchos de ellos este sentimiento de vergüenza les produce rubor facial, lo cual contribuye a agravar la sintomatología.

# importancia de la vergüenza

6

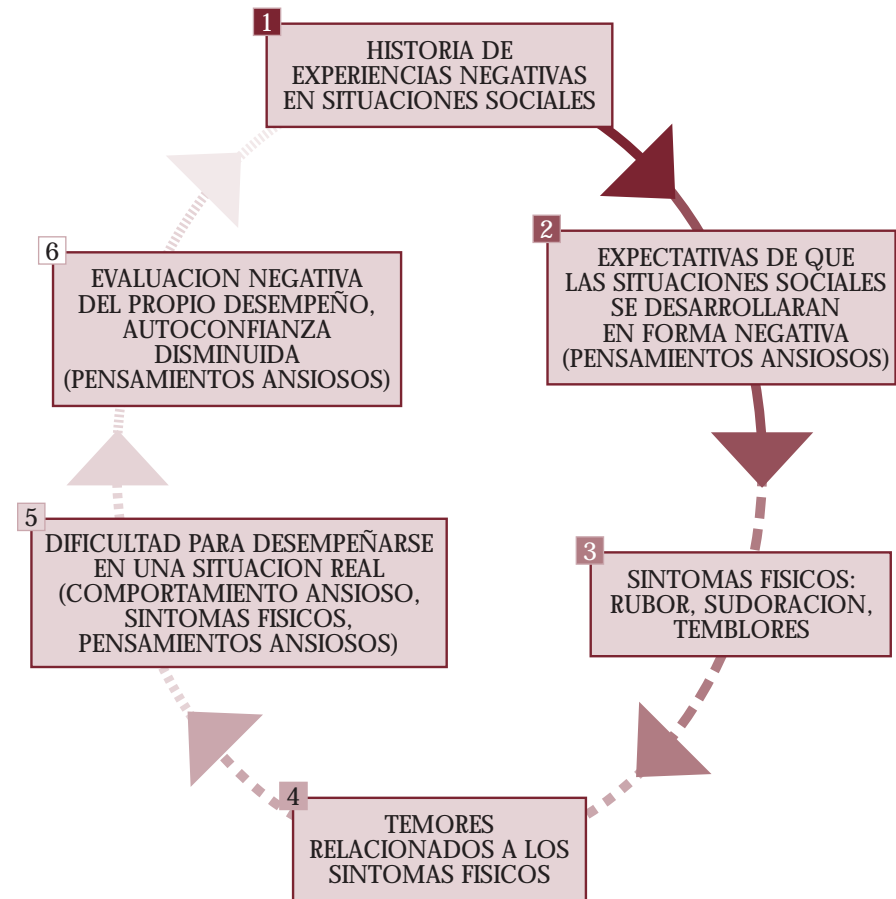
## ¿Cómo es el ciclo del TAS?

Las personas con TAS, tienden a subestimar sus habilidades sociales. Ellos son concientes de los signos físicos de su nerviosismo, como sonrojarse o transpirar y piensan que estos son obvios para los demás. También tienden a sobreestimar las habilidades sociales de otros así como su nivel de comodidad.

La ansiedad anticipatoria sobre el propio comportamiento en público puede volverse una profecía autocumplida, debido a que el nerviosismo extremo puede resultar en un pobre desempeño.

Esa mala actuación, a su vez, puede intensificar futuras preocupaciones sobre hacer el ridículo frente a los demás.

## CICLO DE LA ANSIEDAD SOCIAL



7

# ciclo del TAS