

# **Trastorno de ansiedad social**

# Trastorno de ansiedad social

Interacciones sociales

Personas desconocidas

Ser observados

Actuar ante otros

Ideación cognitiva de ser evaluados  
por otros



## Trastorno de ansiedad social (fobia social)

### Criterios diagnósticos

300.23 (F40.10)

- A. Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. Algunos ejemplos son las interacciones sociales (p. ej., mantener una conversación, reunirse con personas extrañas), ser observado (p. ej., comiendo o bebiendo) y actuar delante de otras personas (p. ej., dar una charla).

**Nota:** En los niños, la ansiedad se puede producir en las reuniones con individuos de su misma edad y no solamente en la interacción con los adultos.

- B. El individuo tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente (es decir, que lo humillen o avergüencen, que se traduzca en rechazo o que ofenda a otras personas).
- C. Las situaciones sociales casi siempre provocan miedo o ansiedad.

**Nota:** En los niños, el miedo o la ansiedad se puede expresar con llanto, rabieta, quedarse paralizados, aferrarse, encogerse o el fracaso de hablar en situaciones sociales.

- D. Las situaciones sociales se evitan o resisten con miedo o ansiedad intensa.

- E. El miedo o la ansiedad son desproporcionados a la amenaza real planteada por la situación social y al contexto sociocultural.
- F. El miedo, la ansiedad o la evitación es persistente, y dura típicamente seis o más meses.
- G. El miedo, la ansiedad o la evitación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- H. El miedo, la ansiedad o la evitación no se pueden atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica.
- I. El miedo, la ansiedad o la evitación no se explican mejor por los síntomas de otro trastorno mental, como el trastorno de pánico, el trastorno dismórfico corporal o un trastorno del espectro autista.
- J. Si existe otra enfermedad (p. ej., enfermedad de Parkinson, obesidad, desfiguración debida a quemaduras o lesiones), el miedo, la ansiedad o la evitación deben estar claramente no relacionados con ésta o ser excesivos.

*Especificar si:*

**Sólo actuación:** Si el miedo se limita a hablar o actuar en público.

---



# Predisponentes

- Experiencias sociales estresantes o traumáticas
- Características de personalidad
- Factores genéticos





# **Estrategias**



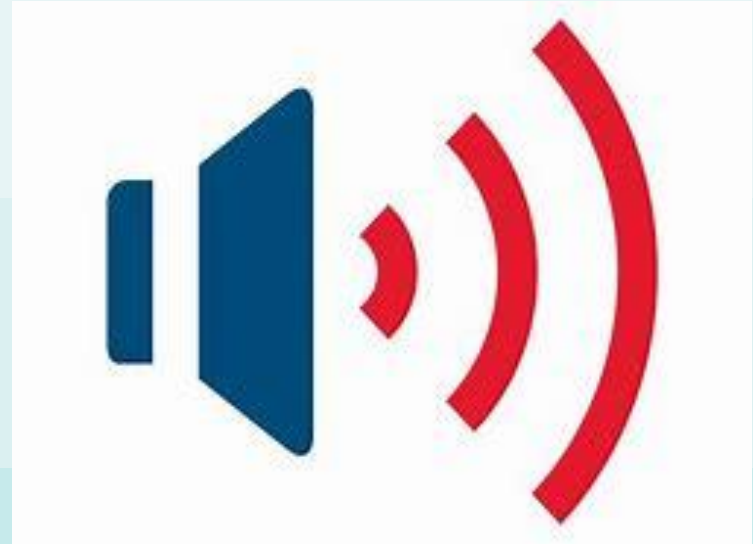
# Ansiedad amiga/enemiga

- Muñeca de doble vista



# Alarma descompuesta

- Muñeca de doble vista

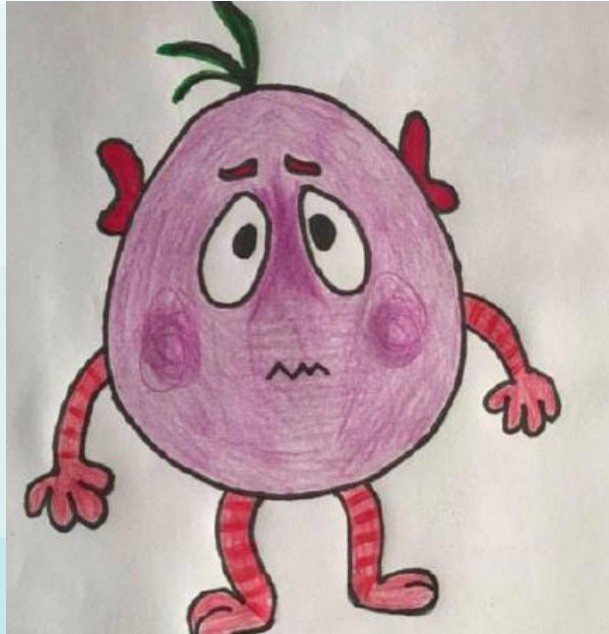




# Poniendo a dieta a la ansiedad y alimentando mis recursos



# Miedin



# Estrategias cognitivas

Mi pensamiento ansioso es:	
¿Del 1 al 10 qué tan probable es que eso realmente pase?	
¿Qué es lo peor que podría pasar?	
¿Qué otra cosa podría pasar?	
¿Qué es lo mejor que podría pasar?	
Ahora le digo a mi pensamiento ansioso que:	



# Estrategias cognitivas

Mi pensamiento ansioso es:	
Si eso realmente pasa, ¿Cómo lo puedo afrontar/Qué puedo hacer?	
¿Alguna vez ya me pasó?	
¿Qué hice para resolverlo?	
¿Qué puedo hacer esta vez?	
Ahora le digo a mi pensamiento ansioso que:	



# Estrategias cognitivas

Mi pensamiento ansioso es:	
¿Qué me hace pensar que va a ser así?	
¿Qué me hace pensar que NO va a ser así?	
Ahora le digo a mi pensamiento ansioso que:	



# Estrategias cognitivas

Mi pensamiento ansioso es:	
Si mi mejor amigo pensara eso ¿Qué le diría para que se tranquilizara?	
¿Qué me diría mi mejor amigo si supiera que estoy pensando eso?	
Ahora le digo a mi pensamiento ansioso que:	



# Abanico de posibilidades



# ★ **Imaginación guiada**

- Un lugar seguro/imagen tranquilizadora
- Verse a sí mismo afrontando con éxito la situación
- Imaginarse el futuro una vez que la ansiedad haya sido superada





# Detective

Evidencia a favor del pensamiento catastrófico	Evidencias en contra



# Buscar evidencias en el pasado

- Álbum fotográfico
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Primer día de clases





**Revisemos el caso 3**

