

# Cómo identificar tus peores temores ante las situaciones sociales

**Objetivo:** Identificar tus pensamientos sobre las peores cosas que te podrían pasar en situaciones sociales.

## **Lo que debes saber**

Las personas con ansiedad social no suelen tener claro qué es lo que les hace evitar las situaciones sociales. A veces, el hábito de la evitación está tan arraigado que parece una segunda naturaleza el hecho de ponerse ansioso antes de ciertas situaciones, como fiestas, citas, hablar en público o incluso que te pidan tu opinión. Antes de que se produzca la situación, uno está planeando su ruta de escape, imaginando excusas para no presentarse o tejiendo una red de pensamientos catastróficos sobre todas las cosas malas que podrían ocurrir.

Esta reacción se denomina ansiedad anticipatoria. Ten por seguro que la mayoría de las personas tienen cierto grado de nerviosismo en previsión de ciertas situaciones sociales. Pero para los que padecen ansiedad social, la anticipación en sí misma puede llegar a ser agobiante e interferir en su día, o su semana, o su vida.

Es importante reconocer que, por muy aterradores que sean estos pensamientos, sólo son pensamientos. En realidad, no está ocurriendo nada malo en ese momento. En el caso de las personas con ansiedad social, la preocupación y el miedo están tan arraigados que los pensamientos de ansiedad aparecen automáticamente, casi como un reflejo. A veces también se producen respuestas físicas. Puedes notar que tu adrenalina aumenta de repente o que tu corazón late más rápido. Los pensamientos de "qué pasaría si" comienzan a agitarse sobre todas las cosas que podrían salir mal. ¿Te parece familiar?

Los estudios demuestran que si identificas tus pensamientos y miedos antes de las situaciones sociales, puedes ir ganando confianza y descubrir que tus peores temores no se hacen realidad.

## **Qué hacer**

En esta hoja de trabajo, aclararás tus peores temores sobre las situaciones sociales. Antes de realizar este ejercicio, asegúrate de que estás en un lugar en el que te sientas seguro y en el que sea poco probable que te interrumpan. El objetivo es dejar volar tu imaginación, sabiendo que no está ocurriendo nada malo en el momento presente. Si te encuentras con cierta ansiedad, es normal y comprensible. Respira un poco y sigue adelante. Piensa que es un pequeño "precio a pagar" por aprender a dominar tus miedos para poder tener una vida más feliz y menos estresante.

Cierra los ojos e imagínate en las situaciones que se indican a continuación. Ponte realmente en esa situación en tu mente, tanto como seas capaz. Posteriormente, escribe tus peores temores en palabras, frases u oraciones. También puedes optar por dibujar una imagen del miedo. Por ejemplo, en el primer escenario, alguien podría escribir: "Si mi jefe me pide mi opinión, mi peor temor es que empiece a sonrojarme y a tartamudear, y luego sentiré que no puedo respirar y no podré hablar. Me invadirá una sensación de pánico y tendré que salir de la habitación para vomitar en el baño, si es que llego. Entonces no podré volver a mirar a nadie a los ojos y al final sabrán el caso perdido que soy y me despedirán".

1. Estás en una reunión de trabajo y tu jefe te pide inesperadamente que compartas tu opinión sobre el tema que se está debatiendo.

---

---

---

2. Te invitan a una fiesta sorpresa para un amigo, pero descubres que la mayoría de las personas que están allí son desconocidos.

---

---

---

3. Te sorprenden familiares y amigos en una fiesta por tu cumpleaños: de repente eres el centro de atención.

---

---

---

4. Te invitan a comer un amigo y algunas personas que no conoces.

---

---

---

5. En una clase que estás tomando, se les pide a todos que se turnen para leer en voz alta.

---

---

---

6. Tu mejor amigo te organiza una cita a ciegas con alguien que cree que podría gustarte.

---

---

---

7. Estás de vacaciones y necesitas usar un baño público.

---

---

---

8. Tienes una cita para tu revisión anual del rendimiento en tu trabajo.

---

---

---

9. Haces deporte con un equipo de la comunidad que está a punto de competir por el campeonato.

---

---

---

10. Tienes que hacer una llamada importante a un cliente y sabes que tus compañeros de trabajo pueden oír todo lo que dices.

---

---

---

11. Identifica una situación (o más) propia que te cause ansiedad anticipada. Escribe tus peores temores.

---

---

---

---

---

---

¿Cuál es la situación social que actualmente evitas porque te incomoda?

---

---

---

¿Qué es lo peor que imaginas que podría pasar en esta situación?

---

---

---

¿Qué es lo mejor que podría pasar en esta situación?

---

---

---

¿Qué es lo más probable que pueda ocurrir en esta situación?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---