

Identificando Tus Peores Miedos al Estar en Situaciones Sociales

Objetivo

Identificar tus pensamientos y miedos sobre las peores cosas que podrían ocurrirte en situaciones sociales

Lo que debes saber

Las personas con ansiedad social a menudo no tienen claro qué les hace evitar situaciones sociales. A veces, el hábito de la evasión está tan arraigado que parece normal sentir ansiedad antes de ciertas situaciones, como fiestas, citas, hablar en público o incluso dar una opinión. Antes de que ocurra la situación, ya están trazando su ruta de escape, pensando en excusas para no presentarse o tejiendo una red de pensamientos catastróficos sobre todas las cosas malas que podrían suceder.

Esta reacción se llama ansiedad anticipatoria. Tenga la seguridad de que la mayoría de las personas tienen cierto grado de nerviosismo al anticipar ciertas situaciones sociales. Pero para aquellos con ansiedad social, la anticipación en sí puede volverse paralizante e interferir con su día, semana o vida.

Es importante reconocer que, por muy aterradores que sean estos pensamientos, son solo pensamientos. En realidad, nada malo está sucediendo en ese momento. Pero para las personas con ansiedad social, la preocupación y el miedo están tan arraigados que los pensamientos ansiosos surgen automáticamente, casi como un reflejo. A veces, las respuestas físicas también se activan. Puede notar que su adrenalina sube repentinamente o que su 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, al identificar sus pensamientos y miedos anticipados a las situaciones sociales, puedes ganar confianza lentamente y descubrir que sus peores miedos no se hacen realidad.

Qué hacer

En esta hoja de trabajo, aclararás tus peores temores sobre las situaciones sociales. Antes de hacer este ejercicio, asegúrate de estar en un lugar donde te sientas seguro y donde sea poco

probable que te interrumpen. 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. Imagínate realmente en la situación, 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, como primera situación, alguien podría escribir: "Si mi jefe me pregunta mi opinión, mi peor temor es que empiece a sonrojarme y tartamudear, entonces sentiré que no puedo respirar y no seré capaz de hablar. Me invadirá una sensación de pánico y tendré que salir de la habitación para vomitar en el baño, si es que llego tan lejos. Entonces no podré volver a mirar a nadie a los ojos y, finalmente, sabrán que soy un caso perdido y me despedirán".

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

2. Estás invitado(a) a asistir a la fiesta sorpresa de un amigo, pero a la mayoría de las personas que irán no las conoces

3. Tus familiares y amigos te organizan una fiesta sorpresa de cumpleaños – serás el centro de atención

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

5. Estás tomando una clase y el profesor le asigna a cada uno de los asistentes un turno 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 reunión para la revisión anual de tu desempeño en el trabajo

9. Juegas en un equipo deportivo de tu comunidad y están por competir en un campeonato

10. Debes llamarle a un cliente importante y sabes que todos tus compañeros de trabajo pueden escucharte

11. Identifica una situación que te provoque ansiedad anticipada. Escribe tus peores temores al respecto.

¿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 podría hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
