

Perderte de cosas porque estás ansioso

Objetivo

Identificar dónde tienes fallas y practicar la tolerancia de las situaciones que te producen ansiedad.

Lo que debes saber

Cuando estás en la escuela o sales con tus amigos, ¿te preocupa hacer algo que te haga sentir avergonzando(a)? ¿Crees que los demás niños pensarán que eres torpe? ¿Te preocupa que los demás te juzguen? Si te esfuerzas por evitar situaciones en las que podrías sentirte incómodo(a), es posible que tengas ansiedad social.

El trastorno de ansiedad social, también llamado fobia social, se produce cuando se evitan determinadas situaciones sociales (por ejemplo, asistir a una fiesta o hacer una presentación en clase) porque se teme ser juzgado(a) o avergonzarse delante de otras personas. Es posible que tengas tanto miedo a ser evaluado negativamente que eso interfiera en tu capacidad para llevar una vida normal. Es posible que empieces a evitar situaciones sociales cotidianas, como ir de compras, hablar en clase, utilizar un baño público o asistir a actividades escolares.

Es normal que te pongas nervioso(a) antes o durante ciertas actividades. Por ejemplo, puedes estar nervioso(a) justo antes de asistir a un baile o durante una presentación en clase. A veces puedes pensar que estás ansioso(a) cuando en realidad estás emocionado(a).

Cuando se padece un trastorno de ansiedad social, las situaciones sociales habituales, esperadas y normales casi siempre desencadenan un miedo o una ansiedad intensos. Tus temores son desproporcionados con respecto a la situación. Es posible que sepas que tus miedos no son razonables y que otros adolescentes no sienten lo mismo. Puedes sentirte solo(a) y creer que nadie te entiende.

La mayoría de los adolescentes se ponen un poco nerviosos en situaciones sociales, como las citas o las presentaciones en clase. Si tienes ansiedad social, es posible que te sientas a menudo ansioso y que evites las situaciones que te incomodan. Puede que te pierdas algo porque prefieres evitar sentirte cohibido(a) y angustiado(a).

Qué hacer

He aquí algunas situaciones comunes que podrías evitar. Marca cada afirmación que se aplique a ti.

___ Trabajar con un grupo de compañeros para completar un proyecto de clase.

___ Escribir en el pizarrón delante de la clase.

___ Caminar por pasillos llenos de gente.

___ Utilizar los baños públicos.

___ Hablar con gente que no conoces.

- ___ Iniciar o unirte a conversaciones.
- ___ Hablar con adultos.
- ___ Participar en clases de educación física o deportes.
- ___ Actuar en un escenario frente a una multitud.
- ___ Pedir a un grupo de amigos que se reúnan o invitarlos a una fiesta.
- ___ Invitar a alguien a una cita.
- ___ Leer en voz alta delante de la clase.
- ___ Comer delante de otras personas.
- ___ Entrar en una sala en la que ya hay otras personas sentadas.
- ___ Asistir a fiestas, bailes u otras actividades escolares.
- ___ Responder a las preguntas en clase.
- ___ Hacer preguntas a los profesores o pedir ayuda a los adultos.
- ___ Ir al centro comercial o a otros lugares concurridos.

¿Evitas alguna de las situaciones que has marcado hasta el punto de sentir que “te las pierdes”? Describe.

Basándote en sus respuestas anteriores, describe en el siguiente cuadro las situaciones que suelen hacerte sentir miedo, timidez y angustia. Califica el grado de incomodidad que te produce pensar en la situación, donde 1 = sólo un poco incómodo a 10 = extremadamente ansioso(a).

Después, elige al menos una situación para practicar. Comprueba cuántos minutos puedes dedicar cada semana a tolerar la situación. Comprueba si puedes aumentar el tiempo que pasas cada semana participando en actividades que te hacen sentir ansioso(a).

Situación	Califica tu malestar

Elige al menos una situación de tu lista para practicar: _____

Comprueba cuántos minutos puedes dedicar cada semana a tolerar la situación. Comprueba si puedes aumentar el tiempo que pasas cada semana participando en actividades que te hacen sentir ansioso(a).

Fecha	Detalles (¿qué pasó, con quién estabas?)	Califica tu malestar	¿Cómo te sentiste después de la actividad?	Minutos invertidos

Total de minutos invertidos: _____

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué estrategias has utilizado para tolerar las situaciones que te producen ansiedad? Describe.

¿Cómo fue la experiencia de probar esas estrategias? ¿Qué notaste en tu interior? ¿Qué notaste en las situaciones? ¿Se hizo más fácil con el tiempo?

Haz copias de la tabla y practica otras actividades que suelen provocarte ansiedad. Al cabo de un mes, escribe tus pensamientos.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 1- = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
