

Exploración de la ansiedad social

La **ansiedad social** es un trastorno caracterizado por una sensación de timidez o ansiedad abrumadora en situaciones sociales ordinarias. En los casos más leves, los síntomas de la ansiedad social solamente se presentan en situaciones específicas, tales como hablar en público. En casos más extremos, cualquier forma de interacción puede ser un factor de activación de la ansiedad.

Debido a que los pensamientos, las sensaciones y las reacciones a la ansiedad social son distintos para cada persona, vale la pena pensar en sus propias experiencias en particular.

¿Cuáles situaciones sociales le provocan ansiedad?

Dar un discurso.	Pasar tiempo a solas con un amigo.	Salir en una cita romántica.	Asistir a un evento con mucha gente.
Acudir a la tienda de comestibles.	Hacer contacto visual.	Ser el centro de atención.	Hablar por teléfono.
Conocer a alguien nuevo.	Lidiar con figuras de autoridad.	_____	_____

¿Qué cosas le preocupan durante las situaciones sociales?

Avergonzarme a mí mismo.	Parecer estúpido.	Mi apariencia física.	No ser querido.
Ser rechazado.	No saber de qué platicar.	Llamar la atención de otros.	_____

A menudo, la ansiedad social hará que una persona lleve su vida de una manera "segura" para protegerse de sus miedos, en lugar de vivir como realmente quiere. Esta es una forma de evasión que en realidad empeorará la ansiedad con el tiempo. Ahora exploraremos el impacto que ha tenido la evasión y la ansiedad social en su vida.

Anote tres maneras en las que la ansiedad social ha afectado su vida. Por ejemplo, ¿influyó la ansiedad en su elección de una carrera profesional? ¿Ha afectado a sus relaciones?

1
2
3

Imáginese que el día de mañana usted despierta y la ansiedad ha desaparecido. ¿Cómo cambiaría su vida? Anote tres ejemplos y sea lo más específico que pueda.

1
2
3