

Trastorno de ansiedad social:

Más allá de la
simple timidez



National Institute
of Mental Health

¿Tiene mucho temor de ser juzgado por los demás? ¿Se siente inseguro de sí mismo en las situaciones sociales diarias? ¿Evita conocer gente nueva por sentir temor o ansiedad? Si usted se ha sentido así durante por lo menos seis meses y estos sentimientos hacen que le sea difícil realizar las tareas cotidianas, como hablar con otros en el trabajo o en la escuela, es posible que tenga trastorno de ansiedad social.

El trastorno de ansiedad social es un temor intenso y persistente a ser observado y juzgado por los demás. Este miedo puede afectar el trabajo, la escuela y otras actividades diarias. Incluso puede dificultarle hacer nuevos amigos y conservarlos. Lo bueno es que el trastorno de ansiedad social se puede tratar. Obtenga más información sobre los síntomas del trastorno de ansiedad social y cómo encontrar ayuda.

¿Qué es el trastorno de ansiedad social?

Este es un tipo frecuente de trastorno de ansiedad. Una persona con trastorno de ansiedad social siente síntomas de ansiedad o temor en situaciones en las que otros pueden estar analizándolos, evaluándolos o juzgándolos, como al hablar en público, conocer gente nueva, salir con alguien en una cita, asistir a una entrevista de trabajo, responder una pregunta en clase, o tener que hablar con un cajero en una tienda. Hacer cosas rutinarias, como comer o beber frente a otras personas o usar un baño público, también le puede causar ansiedad o temor debido a la preocupación de ser humillado, juzgado o rechazado.

El temor que tienen las personas con este trastorno en situaciones sociales es tan intenso que sienten que está fuera de su control. Para algunas personas, esta angustia puede ser un obstáculo para ir al trabajo, asistir a la escuela o hacer otras cosas rutinarias. Otras personas tal vez sean capaces de realizar estas actividades, pero sienten mucho temor o ansiedad cuando las hacen. Las personas con trastorno de ansiedad social pueden preocuparse por tener que participar en alguna situación social por semanas antes de que se lleve a cabo. A veces, terminan por evitar ir a lugares o eventos que les causan angustia o les generan sentimientos de vergüenza.

Algunas personas con este trastorno no tienen ansiedad relacionada con las interacciones sociales, sino que la tienen cuando deben realizar algo delante de otros. Sienten síntomas de ansiedad en situaciones como cuando deben dar un discurso, competir en un juego deportivo o tocar un instrumento musical en el escenario.

Por lo general, el trastorno de ansiedad social comienza durante la infancia tardía y puede parecer que la persona tiene una timidez extrema o que evita situaciones o interacciones sociales. El trastorno ocurre con más frecuencia en mujeres que en hombres y esta diferencia de género es más pronunciada en adolescentes y adultos jóvenes. Sin tratamiento, el trastorno de ansiedad social puede durar muchos años o incluso toda la vida.

¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de ansiedad social?

Cuando están rodeadas de otras personas o cuando tienen que actuar frente a alguien, las personas con ansiedad social pueden:

- enrojecerse, sudar o temblar;
- tener latidos rápidos del corazón;
- sentir que su “mente se pone en blanco” o tener malestar estomacal;
- mostrar una postura corporal rígida o hablar con una voz sumamente baja;
- tener dificultad para hacer contacto visual, estar o hablar con personas que no conocen en situaciones sociales por más que quisieran hacerlo;
- sentirse inseguras de sí mismas frente a otras personas o temer que se les juzgue negativamente;
- evitar los lugares donde hay otras personas.

¿Qué causa el trastorno de ansiedad social?

El riesgo del trastorno de ansiedad social podría ser hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunos miembros de la familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro desempeñan un papel en el temor y la ansiedad, y que la genética influye en la forma en que funcionan estas áreas. Al aprender más sobre cómo interactúan el cerebro y el cuerpo en las personas con trastorno de ansiedad social, es posible que los científicos puedan desarrollar tratamientos más focalizados. Los investigadores también están explorando si el estrés y los factores ambientales pueden desempeñar un papel.

¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad social?

Si le preocupa que pueda tener síntomas de este trastorno, hable con un médico u otro proveedor de atención médica. Después de conversar sobre su historial clínico, es posible que le hagan un examen físico para asegurarse de que no tenga algún otro problema físico no relacionado que le esté causando sus síntomas. El proveedor de atención médica quizás lo refiera a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico. El primer paso para un tratamiento eficaz es obtener un diagnóstico, generalmente dado por un profesional de la salud mental.

Por lo general, el trastorno de ansiedad social se trata con psicoterapia (a veces llamada “terapia de diálogo”), medicamentos o una combinación de ambos. Pregúntele a su médico cuál es el mejor tratamiento para usted.

Psicoterapia

Con frecuencia, se usa la terapia cognitivo-conductual, un tipo de psicoterapia respaldada por investigaciones, para tratar el trastorno de ansiedad social. Esta terapia le enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante diversas situaciones para ayudarle a sentirse menos ansioso o preocupado. La terapia cognitivo-conductual también puede ayudarlo a aprender y practicar habilidades sociales, lo cual es muy importante para tratar el trastorno de ansiedad social. Esta terapia ha sido muy bien estudiada y es el estándar de oro para la psicoterapia.

La terapia de exposición es un método de la terapia cognitivo-conductual que se centra en confrontar progresivamente los temores subyacentes en un trastorno de ansiedad para ayudarle a participar en actividades que ha estado evitando. A veces, la terapia de exposición se usa junto con ejercicios de relajación. Cuando se realiza en forma de terapia de grupo, la terapia cognitivo-conductual también puede ofrecer beneficios especiales para el trastorno de ansiedad social.

Otra opción de tratamiento para el trastorno de ansiedad social es la terapia de aceptación y compromiso. Esta terapia adopta un enfoque diferente al de la terapia cognitivo-conductual para los pensamientos negativos y utiliza estrategias como la atención plena y el establecimiento de metas para reducir su incomodidad y ansiedad. En comparación con la terapia cognitivo-conductual, la terapia de aceptación y compromiso es una forma más nueva de tratamiento psicoterapéutico, por lo que hay menos datos disponibles sobre su eficacia. Sin embargo, diferentes terapias funcionan para diferentes tipos de personas, por lo que puede ser útil hablar con un profesional de la salud mental sobre qué tipo de terapia puede ser adecuada para usted.

Para información adicional sobre la psicoterapia, visite la siguiente página en inglés del NIMH: www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

Medicamentos

Los médicos y otros proveedores de atención médica también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar el trastorno de ansiedad social. Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden ser eficaces para tratar este trastorno, entre ellos:

- antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN);

- betabloqueadores (también conocidos como betabloqueantes);
- ansiolíticos o medicamentos contra la ansiedad, como las benzodiazepinas.

Con frecuencia, se usan los antidepresivos ISRS y IRSN para tratar la depresión, pero también pueden ayudar a tratar los síntomas del trastorno de ansiedad social. Estos medicamentos pueden tardar varias semanas para que empiecen a funcionar y pueden causar efectos secundarios, como dolores de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Por lo general, estos efectos secundarios no son graves, especialmente si se comienza con una dosis baja y se va aumentando lentamente. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier efecto secundario que pueda tener.

Los betabloqueadores pueden ayudar a controlar algunos de los síntomas físicos del trastorno de ansiedad social, como la frecuencia cardíaca rápida, la sudoración y los temblores. Por lo general, los betabloqueadores son el medicamento de preferencia para el tipo de trastorno de ansiedad social conocido como “ansiedad de rendimiento”.

Las benzodiazepinas, que son un tipo de sedantes contra la ansiedad, son medicamentos potentes y comienzan a funcionar de inmediato para reducir los sentimientos de ansiedad. Estos medicamentos pueden ser muy eficaces para disminuir rápidamente la ansiedad, pero algunas personas desarrollan una tolerancia a estos y necesitan dosis cada vez más altas para obtener el mismo efecto. Algunas personas incluso se vuelven dependientes de las benzodiazepinas, por lo que el proveedor de atención médica quizás las recete solo por breves períodos de tiempo si las necesita.

Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tardar algún tiempo para hacer efecto. Muchas personas prueban más de un medicamento antes de encontrar el que funcione mejor para su caso. Su proveedor de atención médica puede colaborar con usted para encontrar el mejor medicamento, dosis y duración del tratamiento para usted. Con frecuencia, las personas con trastorno de ansiedad social obtienen los mejores resultados con una combinación de medicamentos y terapia cognitivo-conductual u otras psicoterapias.

Para obtener información básica sobre estos y otros medicamentos para la salud mental, visite la siguiente página en inglés del NIMH: www.nimh.nih.gov/medications. Para obtener las últimas advertencias, guías de medicamentos para pacientes e información sobre medicamentos recientemente aprobados, visite el sitio web en inglés de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) en www.fda.gov/drugsatfda.

Grupos de apoyo

A algunas personas con ansiedad social les beneficia participar en grupos de apoyo. En un grupo de personas en que todas tienen el trastorno de ansiedad social, usted puede escuchar comentarios imparciales y honestos sobre cómo lo ven los demás del grupo. De esta manera, puede descubrir que sus pensamientos de que otros lo juzgan o le rechazan no son ciertos o están distorsionados. También puede aprender cómo otras personas con trastorno de ansiedad social abordan y superan el temor a las situaciones sociales.

Los grupos de apoyo están disponibles tanto en persona como en línea. Sin embargo, cualquier consejo que reciba de un miembro de algún grupo de apoyo debe usarse con cautela y no reemplaza las recomendaciones de tratamiento de un proveedor de atención médica.

Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tardar algún tiempo en hacer efecto. Practicar un estilo de vida saludable también puede ayudar a combatir la ansiedad. Asegúrese de dormir lo suficiente y de hacer ejercicio, coma una dieta saludable y recurra a familiares y amigos en quienes confíe para recibir su apoyo. Para obtener información sobre más formas de cuidar su salud mental, visite www.nimh.nih.gov/misaludmental.

¿Cómo puedo apoyarme a mí mismo y a otras personas que tienen el trastorno de ansiedad social?

Edúquese

Una buena forma de ayudarse a sí mismo o a un ser querido que podría estar luchando con el trastorno de ansiedad social es buscando información al respecto. Investigue cuáles son las señales de advertencia, aprenda sobre las opciones de tratamiento y manténgase actualizado con las investigaciones en marcha.

Hable con honestidad

Si tiene síntomas del trastorno de ansiedad social, hable honestamente sobre cómo se siente con alguien en quien confíe. Si cree que un amigo o familiar puede estar luchando contra el trastorno de ansiedad social, dedique tiempo para hablar con ellos, expresarles su preocupación y hacerles saber que tienen su apoyo.

Sepa cuándo buscar ayuda

Si su ansiedad o la de un ser querido comienza a causar problemas en su vida cotidiana, como en la escuela, en el trabajo o con sus amigos y familiares, es hora de buscar ayuda profesional. Hable con un proveedor de atención médica sobre su salud mental.

¿Existen ensayos clínicos que estudien el trastorno de ansiedad social?

El NIMH apoya una gran variedad de investigaciones, incluidos los ensayos clínicos que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos, incluido el trastorno de ansiedad social. Aunque las personas pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben ser conscientes de que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todo el país realizan muchos estudios con pacientes y voluntarios sanos. Hable con un proveedor de atención médica sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/ensayosclinicos.

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud conductual

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en el Internet que sirve para ayudarle a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de salud mental. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov> (en inglés). Para recursos adicionales, visite www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Cómo hablar con su médico sobre su salud mental

Una buena comunicación entre usted y su médico o proveedor de atención médica puede mejorar los cuidados que recibe y ayudar a ambos a tomar buenas decisiones sobre su salud. Puede encontrar consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta y aprovecharla al máximo en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar. Para obtener recursos adicionales, como una lista de preguntas para hacerle a su médico, visite el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés) en www.ahrq.gov/questions.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (AYUDA al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 1-866-615-6464*

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health