



ESTRATEGIAS PARA MANEJAR **LA ANSIEDAD SOCIAL**



La ansiedad social es el miedo intenso y persistente a ser juzgado negativamente en situaciones sociales, lo cual puede provocar síntomas físicos (como palpitaciones y sudoración) y pensamientos abrumadores, lo que puede llevarles a evitar reuniones, presentaciones o incluso interacciones cotidianas.

Consejos prácticos a la hora de afrontar la ansiedad social:

Antes de la Exposición

- Preparación y planificación: Tómate un tiempo para identificar lo que temes y planificar cómo afrontar la situación. Esto puede incluir escribir posibles escenarios y respuestas. La preparación reduce la incertidumbre y el miedo anticipatorio.
- Técnicas de relajación: Practica ejercicios de respiración profunda, meditación o relajación muscular progresiva para calmar la mente y el cuerpo. Estas técnicas ayudan a regular la respuesta al estrés y a disminuir la activación fisiológica antes de enfrentar situaciones sociales.
- Visualización positiva: Imagina con detalle una interacción social exitosa. La visualización de un resultado positivo puede ayudar a cambiar la expectativa negativa.

Durante la Exposición

- Enfoque en el presente: Centra tu atención en la conversación o actividad que estás realizando, evitando pensamientos de “¿Qué dirán los demás?” o preocupaciones excesivas sobre el futuro. La técnica de mindfulness es muy útil en este sentido.
- Autodiálogo positivo: Reemplaza pensamientos negativos o autocríticos con afirmaciones positivas y realistas. Decirte a ti mismo, por ejemplo, “Estoy haciendo lo mejor que puedo”
- Control de la respiración: Si sientes que la ansiedad aumenta: inhala lentamente por la nariz, mantén unos segundos y exhala despacio por la boca.

Después de la Exposición

- Reflexión y aprendizaje: Después de la situación, dedica unos minutos a reflexionar sobre lo que funcionó bien y qué podrías mejorar sin juzgarte.
- Reconocimiento de logros: Celebra el haber enfrentado una situación que te generaba miedo. Reconocer incluso pequeños progresos es fundamental para reforzar conductas de afrontamiento y consolidar una actitud positiva.
- Busca apoyo: Comparte tu experiencia con alguien en quien confíes. Hablar sobre lo que viviste puede proporcionar nuevas perspectivas y apoyo emocional, algo que se ha encontrado útil en estudios sobre intervenciones sociales

Escribe en esta tabla estos desencadenantes y reflexionar sobre los pensamientos y sentimientos asociados a ellos.

MANEJO DE LA ANSIEDAD SOCIAL

Registrar cómo manejas tu ansiedad social y evaluar la efectividad de tus estrategias te permite:

- **Aprender de la experiencia:** Al anotar qué técnicas usas y cómo responde tu cuerpo y tu ánimo, aumentas tu conciencia sobre lo que realmente te ayuda a sentirte mejor.
- **Fomentar la autoeficacia:** Ver por escrito los éxitos (incluso pequeños) refuerza tu confianza en que puedes afrontar situaciones sociales con más seguridad.
- **Ajustar tus recursos:** Si una estrategia no te resultó tan útil, podrás probar opciones nuevas o modificar la forma de aplicarla, optimizando tu plan de afrontamiento con base en datos reales.

Rellena estos apartados cada vez que te enfrentes a una situación que te genere ansiedad social:

Fecha:

Desencadenante: *(Describe brevemente qué provocó tu ansiedad social.)*

Estrategia empleada: *(P. ej., respiración profunda, autoafirmaciones, exposición gradual...)*

Efectividad (1-10):

Resultados positivos observados: P. ej., *"Menos sudoración", "Me sentí más relajado/a"...*

Notas: *(Ideas para mejorar la próxima vez)*
