



La dura 'vuelta a la normalidad' de las personas con ansiedad social, tras un año y medio de pandemia

El trastorno de la ansiedad social es un problema psicológico que lleva a las personas que lo padecen a sentir como amenazas ciertas relaciones sociales; con la vuelta a la presencialidad y tras meses de distancia social, quienes sufren esta afección pueden tener aún más dificultades.

"Una gran mayoría de personas tenemos cierta ansiedad social. Nos gustaría caer bien en determinadas situaciones, como en un primer día de trabajo. Existe una deseabilidad social, que puede ser más o menos grande. El problema es cuando esta emoción se desarrolla en trastorno", describe el catedrático en Psicología Antonio Cano-Vindel. Se transforma en fobia cuando se distorsiona la realidad



y se interpretan ciertos momentos como una situación de peligro.

La crisis epidemiológica por la COVID-19 y las nuevas medidas de seguridad han propiciado nuevos tipos de relaciones sociales, basadas en la distancia interpersonal y, en muchas ocasiones, en la tecnología.

Desde la Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad (ANTES) señalan que el periodo de confinamiento y el aislamiento supuso un "refuerzo" para estas personas, ya que no tenían que enfrentarse a "esos miedos en la vida diaria", algo que consideran negativo para su recuperación de cara al progresivo retorno a la presencialidad. (Fuente: Eldiario.es)

Psico-Dato: Parte del trabajo psicológico a considerar en la vuelta a la presencialidad, es precisamente la fobia social, buscando toda la ayuda necesaria.

¿Miedo al estrado? Descubre si tienes «glosfobia»

¿Cómo detectar la «glosfobia»?

"La reacción que está implicada a lo que llamamos miedo a hablar en público es la ansiedad. El nerviosismo que tenemos cuando nos sentimos evaluados, como puede ser a la hora de enfrentar un examen o conocer gente nueva. En casos en los que está en juego nuestra imagen o algo que nos interesa. Se trata de una reacción de nerviosismo que se produce en tres niveles: cognitivo-subjetivo (hay temor, preocupación, inseguridad, sensación de pérdida de control, temor a quedar mal, a tener un resultado negativo, etc), en segundo lugar, a nivel fisiológico (activación fisiológica, tensión muscular, temblor, sudor, molestias digestivas, aumento de la tasas cardiaca, etc.) y en tercer lugar, a nivel conductual (signos de inquietud e incluso tartamudez, dificultad de expresión o paralización o bloqueo)", explica Antonio Cano, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.



¿Cómo enfrentar la glosfobia?

"Funcionan las técnicas psicológicas de tipo cognitivo-conductual en las que se enseña al paciente a manejar las emociones. Se trata de tres concretamente: reestructuración cognitiva, relajación y entrenamiento", explica Cano. "En la reestructuración se resalta el papel de los errores cognitivos, el papel de estar pensando siempre que lo hago todo mal. Se cometen dos errores: que magnifico lo que hago mal y que pienso en ello mucho tiempo. En el caso de la relajación, se trata de aprender a respirar de manera sosegada y disminuir la temperatura, soltar los músculos y no imaginar siempre lo peor, y por último, el entrenamiento: exponerse a situaciones progresivamente ansiógenas y difíciles", concluye Cano. (Fuente: ABC)

Psico-Dato: Volver a la presencialidad es volver a retomar nuestras rutinas. Busquemos ayuda si sufrimos de ansiedad ante el exponernos.

