



# **Fobia Social** **(Trastorno de Ansiedad Social):** **Siempre Avergonzado**

¿Tiene miedo de ser juzgado por otras personas o de sentirse avergonzado todo el tiempo? ¿La mayor parte del tiempo se siente extremadamente temeroso e inseguro cuando está rodeado de otras personas? ¿Estas preocupaciones le dificultan llevar a cabo las actividades diarias, como hacer mandados o hablar con otras personas en el trabajo o la escuela?

Si es así, puede que tenga un tipo de trastorno de ansiedad llamado fobia social o trastorno de ansiedad social.

Instituto Nacional de la Salud Mental

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

# Fobia Social (Trastorno de Ansiedad Social)

## ¿Qué es la fobia social?

La fobia social es un miedo fuerte a ser juzgado por otros y a sentir vergüenza. Este miedo puede ser tan potente que impide ir al trabajo o a la escuela o llevar acabo las actividades de cada día.

Toda persona ha sentido ansiedad o vergüenza alguna vez. Por ejemplo, conocer personas nuevas o dar un discurso puede poner nervioso a cualquiera. Pero las personas que tienen fobia social se preocupan por éstas y otras cosas semanas antes de que éstas ocurran.

Quienes tienen fobia social tienen miedo de hacer cosas comunes delante de otras personas; por ejemplo, pueden tener miedo de firmar un cheque delante del cajero de una tienda, o pueden tener miedo de comer o beber delante de otras personas, o de usar un baño público. La mayoría de las personas que tienen fobia social saben que no deberían sentir el miedo que sienten, pero no lo pueden controlar. A veces terminan alejándose de lugares o eventos donde creen que podrían verse obligados a hacer algo que los avergüence. Para algunos, la fobia social es un problema sólo en determinadas situaciones, mientras que otros tienen síntomas en casi todas las situaciones sociales.

Usualmente, la fobia social comienza durante la juventud. Un médico puede determinar que una persona tiene fobia social si la persona ha tenido síntomas durante un mínimo de seis meses. Sin tratamiento, la fobia social puede durar muchos años e incluso toda la vida.

## ¿Cuáles son los signos y los síntomas de la fobia social?

Personas con fobia social tienen la tendencia de:

- Sentir mucha ansiedad al estar rodeados de otras personas y tener dificultad para hablar con ellas a pesar de querer hacerlo.
- Sentirse tímidos y avergonzados delante de otras personas.
- Tener mucho miedo de que otras personas los juzguen.
- Preocuparse por muchos días o semanas antes de un evento donde habrán otras personas.
- Alejarse de lugares donde hay otras personas.
- Tener dificultad para hacer y conservar amistades.
- Sonrojarse, sudar o temblar cuando están rodeados de otras personas.
- Tener náuseas o malestar en el estómago cuando están con otras personas.



## ¿Que causa la fobia social?

A veces la fobia social es hereditaria, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas la tienen y otras no. Los investigadores han descubierto que el miedo y la ansiedad involucran varias partes del cerebro. Al aprender más sobre cómo funciona el miedo y la ansiedad en el cerebro, los científicos podrán crear mejores tratamientos. Además, los investigadores están intentando descubrir de qué manera el estrés y los factores ambientales pueden estar involucrados.

## ¿Cómo se trata la fobia social?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. El médico le realizará un examen para asegurarse que no sea otro problema físico el que está causando los síntomas. El médico puede derivarlo a ver a un especialista de la salud mental.

Por lo general, la fobia social se trata con psicoterapia, medicamentos o ambos.

**Psicoterapia.** El tipo de psicoterapia llamada terapia cognitiva-conductual es especialmente útil para tratar la fobia social. Le enseña a la persona diferentes maneras de pensar, comportarse y reaccionar a distintas situaciones con el objetivo de ayudarla(o) a sentirse menos ansioso o temeroso. También puede ayudar a las personas a aprender y a practicar cómo desenvolverse socialmente.

**Medicamentos.** Los médicos también pueden recetar medicamentos para ayudar a tratar la fobia social. Los medicamentos que se recetan con más frecuencia para la fobia social son los ansiolíticos y antidepresivos. Los medicamentos ansiolíticos son fuertes y existen diferentes tipos. Muchos hacen efecto de inmediato, pero generalmente no deben tomarse durante largos períodos de tiempo.

Los antidepresivos se usan para tratar la depresión, pero también sirven para tratar la fobia social. Probablemente sean más comúnmente recetados para tratar la fobia social que los medicamentos ansiolíticos. Los antidepresivos pueden tardar varias semanas en hacer efecto, incluso algunos pueden causar efectos secundarios, como dolor de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Generalmente, para la mayoría de las personas, estos efectos secundarios no se convierten en un problema, en especial si se comienza con una dosis baja y se aumenta lentamente con el paso del tiempo.

**Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que tenga.**

El tipo de antidepresivo llamado inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO) es particularmente efectivo para tratar la fobia social. No obstante, rara vez se utilizan como tratamiento primario dado que, cuando los IMAO se combinan con ciertos alimentos u otros medicamentos, pueden causar peligrosos efectos secundarios.

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y efectivos para muchas personas, también pueden ser riesgosos para algunas, en especial para niños, adolescentes y adultos jóvenes. Se ha agregado una etiqueta de “caja negra”—el tipo más serio de advertencia que puede tener un fármaco recetado—a los medicamentos antidepresivos. Estas etiquetas les advierten a las personas que los antidepresivos pueden causar pensamientos suicidas o intentos de suicidio.

Toda persona que tome antidepresivos debe ser supervisada de cerca, especialmente cuando comienza un tratamiento con estos medicamentos.

Otro tipo de medicamento llamado betabloqueadores puede ayudar a controlar algunos de los síntomas físicos de la fobia social, como sudor excesivo, tembladera o aceleración del corazón. Se recetan generalmente cuando los síntomas de la fobia social aparecen en situaciones específicas, como lo es el “miedo escénico”.

A algunas personas les va mejor con la terapia cognitiva-conductual, mientras que para otras son mejores los medicamentos. Incluso para otras, lo mejor es una combinación de los dos. Hable con su médico acerca de cuál es el tratamiento indicado para usted.

## ¿Qué se siente tener fobia social?

**“En la escuela siempre tenía miedo de que me preguntaran algo los profesores, incluso cuando sabía las respuestas. Cuando conseguí empleo, no me gustaba reunirme con mi jefe. No podía almorzar con mis colegas. Me preocupaba que me miraran o me juzgaran, y me preocupaba quedar como un tonto. Cuándo pensaba en las reuniones, el corazón me latía fuertemente y comenzaba a sudar. Esas sensaciones empeoraban a medida que se acercaba el evento. A veces no podía dormir ni comer por muchos días antes de una reunión de personal”.**

**“Estoy tomando medicamentos y trabajando con un consejero para lidiar mejor con mis miedos. Tuve que trabajar duro, pero me siento mejor. Me alegro de haber hecho esa primera llamada a mi médico”.**



National Institute  
of Mental Health

Contáctenos para obtener más información sobre la fobia social (trastorno de ansiedad social)

### **National Institute of Mental Health**

Science Writing, Press, and Dissemination Branch

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-NIMH (6464)\*

Teléfono de texto/teletipo: 301-443-8431 o

1-866-415-8051\*

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SQF 11-4678