



JEANNETTE RUIZ GOIKOTXETA

Monasterio de la Oliva 9-1º Of. 6 (Edif. telefónica en San Juan)
31011 Pamplona | psicologia@ederki.net | 948 27 13 80

➤ FOBIA SOCIAL

Cierto grado de **ansiedad** en reuniones sociales es normal e incluso adaptativo al favorecer unas relaciones adecuadas en función del contexto. Cuando esta **ansiedad** es excesiva y se mantiene durante todo el tiempo e incluso después de la interacción social, hablamos de **fobia social**. La **fobia social** dificulta y limita las relaciones con los demás. La persona que la padece se siente observado/a y jugado/a por los demás, y tiene miedo a hacer o decir algo que le ponga en ridículo. Por lo general, la persona con **fobia social** es consciente de que su miedo es irracional, pero aún así intenta evitar las situaciones de carácter social o las afronta con mucha **ansiedad**, escapando antes o después con cualquier excusa. Los síntomas físicos son los mismos que en cualquier otra **fobia**, incluyendo la tendencia a ponerse colorado y a que la sudoración sea mayor en las manos. La respuesta conductual suele ser permanecer callado, no mirar a los ojos o evitar las miradas y como decíamos al principio huir de la situación y/o personas temidas.

Un tratamiento adecuado evita su agravamiento y que ésta se vaya "desaprendiendo", con el fin de que las relaciones con los demás se vivan como algo enriquecedor y la vida cotidiana de la persona no se vea limitada.