2ª EDICIÓN

Martin M. Antony
Richard P. Swinson

MANUAL PRÁCTICO PARA EL TRATAMIENTO DE LA

TIMIDEZ
Y LA ANSIEDAD SOCIAL

Serendipity
Desclée De Brouwer

Martin M. Antony, PH.D
Richard P. Swinson, MD.

186

MANUAL PRÁCTICO PARA EL TRATAMIENTO DE LA TIMIDEZ Y LA ANSIEDAD SOCIAL

Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo

2ª edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

Título del original en inglés:
The Shyness & Social Anxiety Workbook.
Proven, Step-by-step Techniques for Overcoming your Fear.
© 2008 by Martin M. Antony and Richard P. Swinson
New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA. USA

Traducción: *David González Raga y Fernando Mora Zahonero*

1ª edición: abril 2014
2ª edición: enero 2019

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2014
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

EditorialDesclee

@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-2711-5
Depósito Legal: BI-390-2014

ÍNDICE

Agradecimientos 13

Introducción 15

PARTE I: La comprensión de la ansiedad social 19

1. Timidez y ansiedad social 21
2. ¿Por qué tiene usted estos miedos? 55
3. Llegar a conocer su ansiedad social 71

PARTE II: Cómo superar la ansiedad social y disfrutar de la vida 103

4. Elaborar un plan de cambio 105
5. La medicación para la ansiedad social y los trastornos de ansiedad social 145
6. Cambiar los pensamientos y expectativas ansiógenas . . . 165
7. Enfrentarse a los miedos a través de la exposición 211

8. La exposición a las situaciones sociales. 247
9. La exposición a las sensaciones incómodas 285
10. Comunicarse de un modo más eficaz 303
11. Mantener el avance y planificar el futuro 349

Lecturas recomendadas. 359

Referencias bibliográficas 367

INTRODUCCIÓN

La timidez y la ansiedad social son universales. Casi todo el mundo, en alguna que otra ocasión, se ha sentido nervioso al tener que hablar en público o ansioso ante la necesidad de relacionarse con otra persona. Y todos, del mismo modo, nos preguntamos si nuestra presentación habrá estado a la altura de las circunstancias o habremos causado una buena impresión durante una primera cita o en una entrevista de trabajo. De hecho, aun de celebridades acostumbradas a vivir expuestas al escrutinio público se dice, de vez en cuando, que son tímidas como, por ejemplo, el actor Harrison Ford, la cantante Mary Chapin Carpenter, la actriz Michelle Pfeiffer, la estrella de rock David Bowie, el presentador de televisión David Letterman, la actriz Nicole Kidman y Carrie Underwood (ganadora del concurso *American Idol*). También hay reportajes periodísticos, según los cuales artistas como Barbra Streisand, Carly Simon y Donny Osmond padecen de ansiedad de desempeño. Hasta un presentador tan provocador como Howard Stern se considera especialmente tímido cuando se halla fuera del entorno radiofónico (en www.shakeyourshyness.com/shypeople.htm los lectores interesados pueden encontrar detalles al respecto sobre otras celebridades vergonzosas).

El espectro de la timidez y la ansiedad social es muy amplio y abarca desde una leve ansiedad hasta la ansiedad más incapacitante. La ansiedad social puede llegar a impedir, en casos extremos, que el individuo tenga amigos, trabaje o permanezca incluso en un lugar público. Independientemente, sin embargo, de que los miedos sean menores o totalmente desbordantes, las estrategias presentadas en este libro le ayudarán a enfrentarse más eficazmente a cualquier manifestación de ansiedad social.

Recomendamos leer este libro siguiendo el orden secuencial de los capítulos. Los primeros capítulos están destinados a enseñar al lector la naturaleza de la ansiedad social y a evaluar los rasgos fundamentales de su particular modalidad de ansiedad. Luego pasamos a discutir los costes y beneficios de los diferentes tratamientos y a seleccionar alguna de las alternativas disponibles. Los capítulos posteriores proporcionan información detallada sobre estrategias de tratamiento concretas, entre las que cabe destacar la medicación, la terapia cognitiva orientada a modificar los pensamientos ansiógenos, el uso de la exposición para enfrentarse a las situaciones temidas, ejercitar las habilidades de comunicación y mejorar el desempeño. En el último capítulo presentamos estrategias destinadas al mantenimiento de los avances logrados.

Este libro difiere, en muchos sentidos, de otros libros de autoayuda. Es el primer libro sobre timidez y ansiedad social presentado en forma de cuaderno de trabajo que puede encontrarse en una librería. En este sentido, está lleno de ejercicios y prácticas que enseñarán al lector interesado las estrategias básicas necesarias para la superación de la timidez y la ansiedad social. Le alentamos a rellenar las hojas de trabajo y formularios repartidos a lo largo del texto. Y también le animamos a hacer copias de los formularios para su uso personal y poder seguir utilizándolos en los meses venideros.

Este libro difiere también de muchos otros en el sentido de que las estrategias recomendadas han sido investigadas ampliamente en estudios clínicos bien diseñados. Además de ayudar a las personas a enfrentarse más eficazmente a su ansiedad, también estamos activamente implicados en la investigación relativa a la naturaleza y el tratamiento de la ansiedad. Es un hecho bien establecido que, cuando las técnicas descritas en este libro se emplean en un entorno terapéutico, las personas suelen experimentar una reducción significativa de la ansiedad social y de la ansiedad de desempeño (Rodebaugh, Holaway y Heimberg, 2004). Básicamente, hemos seleccionado estrategias que han demostrado ser útiles en terapia y las hemos adaptado a un formato de autoayuda. Recientemente, los investigadores han demostrado también que el enfoque de autoayuda (utilizando la primera edición de este libro) puede ser útil para la reducción de la ansiedad social (Moore, Braddock y Abramowitz, 2007). Este cuaderno de trabajo ha sido diseñado para ser empleado de un modo aislado o acompañando a las visitas regulares a un terapeuta profesional. De hecho, uno de los motivos para escribir este libro ha sido el de proporcionar a clientes y pacientes una referencia para que progresen adecuadamente por el camino de la terapia.

Esta segunda edición se ha visto completamente actualizada con los últimos datos y referencias científicas relativas a la naturaleza del tratamiento de la ansiedad social (la sección destinada, por ejemplo, a los fundamentos genéticos de la ansiedad social incluye ahora una exposición sobre el Proyecto del Genoma Humano que, cuando se publicó la primera edición, todavía no había sido completado). El capítulo relativo a la medicación también ha sido revisado para incluir la última información relativa a medicamentos recientemente estudiados para el tratamiento de la ansiedad social. Secciones anteriormente poco claras u obsoletas se han visto completamente reelaboradas. Hemos añadido numerosos nuevos ejemplos y también hemos actualizado y simplificado varios formularios

y diarios. Asimismo hemos incluido nuevas secciones, entre ellas, una discusión sobre las estrategias para mejorar la motivación para el tratamiento y otras secciones dirigidas a familiares y amigos de quienes padecen de ansiedad social. La lista de lecturas y recursos recomendados de internet se ha visto también completamente actualizada.

El camino que conduce hasta la superación de la timidez y la ansiedad social no siempre es fácil. Algunos de los miedos serán más fáciles y rápidos de superar que otros. Y también es probable que, después de dar dos o tres pasos hacia adelante, uno advierta que ha dado un paso hacia atrás. Las técnicas descritas en este libro, sin embargo, han demostrado una significativa reducción, en quienes las emplean de un modo coherente, del miedo social y de desempeño. El esfuerzo y la perseverancia pueden permitir que las estrategias aquí presentadas le proporcionen la oportunidad de introducir, en su vida, cambios importantes y positivos.

I

LA COMPRENSIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL

1

TIMIDEZ Y ANSIEDAD SOCIAL

Rachel, una mujer de 26 años que trabajaba como secretaria de dirección de una pequeña librería, se vio remitida a nuestro Anxiety Treatment and Research Centre debido a la intensa ansiedad que sentía ante su próxima boda. Pero el miedo que la atenazaba no era el miedo a casarse, porque esperaba ilusionada vivir muchos años con su marido. Lo que realmente la aterrorizaba era la misma ceremonia nupcial. No podía aceptar la idea de verse expuesta ante una audiencia tan nutrida. De hecho, el miedo a convertirse en el centro de atención la había llevado a posponer la boda en un par de ocasiones.

Y esa ansiedad no se limitaba a la boda. Desde pequeña, según decía, se había visto afectada por la vergüenza, un problema cuya intensidad había llegado a obstaculizar, mientras estaba en el instituto, su desempeño escolar. Estaba convencida de que sus compañeros la encontraban tonta o aburrida y que, al advertir su ansiedad, darían por sentada su incompetencia. Evitaba toda presentación oral y no elegía ninguna asignatura (como educación física) en la que pudiese convertirse en blanco de la observación de sus compañeros. En varias ocasiones, pidió permiso para suplir, con un exa-

men escrito, una presentación ante toda la clase. A pesar de ser una excelente estudiante, solía estar muy quieta en clase y rara vez formulaba preguntas ni participaba en las discusiones.

Rachel tuvo problemas, durante toda su estancia en la universidad, para hacer nuevos amigos. Aunque la gente disfrutara de su compañía e incluso la invitaban a fiestas y otros eventos sociales, rara vez aceptaba. La lista de excusas a que apelaba para evitar la socialización era interminable. Solo se encontraba cómoda con su familia y unos cuantos amigos de toda la vida pero, al margen de ellos, evitaba todo contacto.

Acabada la carrera, Rachel empezó a trabajar en una librería, en donde no tardó en ser ascendida a secretaria de dirección. Y aunque se había sentido a gusto tratando con los clientes y cada vez se encontraba más cómoda con sus compañeros de trabajo, evitaba las comidas grupales y los eventos sociales, incluida la fiesta de vacaciones anual de la empresa.

Rachel se había acostumbrado a vivir con una ansiedad social que había interferido con su educación, su trabajo y su vida social. Pero solo tomó la decisión de solicitar ayuda cuando la ansiedad le impidió casarse como ella y su prometido querían.

La historia de Rachel no difiere de la de otras personas que, como ella, experimentan intensos sentimientos de vergüenza, ansiedad social y miedo relacionados con el desempeño. El tipo de creencias y conductas ansiosas de las que hablaba son muy similares a las descritas por las personas socialmente ansiosas. Después de haber sido evaluada en nuestro centro, Rachel empezó un curso de terapia cognitivo-conductual (TCC) de doce sesiones de duración que la ayudó, poco a poco, a enfrentarse más eficazmente a su ansiedad. Finalizado el tratamiento, su evitación de las situaciones sociales había disminuido tanto que se encontraba mucho más cómoda en situaciones en las que anteriormente se hubiese sentido muy ansiosa.

LA TCC implica (1) identificar las pautas de pensamiento y conducta que contribuyen a la ansiedad y otros sentimientos negativos de las personas y (2) aprender nuevas formas de pensar y comportarse que ayuden a gestionar más adecuadamente la ansiedad. Este libro le enseñará las estrategias más habitualmente utilizadas por la TCC para el tratamiento de la ansiedad social. Pero empezaremos, antes de explorar esas estrategias, como siempre hacemos al tratar a los individuos que acuden a nuestro programa, con una visión global sobre la naturaleza del miedo y la ansiedad en general y de la ansiedad social en particular.

Ansiedad, preocupación, miedo y pánico

Todo el mundo conoce la experiencia del miedo. El miedo es una emoción básica que, en el caso de los seres humanos, se ve parcialmente controlada por una región cerebral llamada *sistema límbico*, que compartimos con animales mucho menos «evolucionados» que nosotros e incluye algunas de las estructuras más profundas y primitivas del cerebro. Existen razones para suponer que la emoción del miedo está presente en la mayoría –sino en todas– las especies animales. Casi todos los organismos evidencian, cuando se enfrentan al peligro, pautas concretas de conducta que a menudo incluyen formas de agresión o huida. Es por ello que los intensos sentimientos que experimentamos cuando nos enfrentamos a un peligro inminente se agrupan bajo el nombre de respuesta de «lucha o huida».

Aunque la gente utilice indiscriminadamente como sinónimos los términos «ansiedad» y «miedo», los científicos conductuales que se dedican al estudio de las emociones asignan significados algo diferentes a estos y otros términos relacionados (Barlow 2002 y Suárez *et al*., en prensa). La *ansiedad* es un sentimiento de amenaza o aprehensión orientado hacia el futuro, que va asociado a la sensación de

que las cosas son incontrolables e impredecibles. La ansiedad, dicho en otras palabras, es una sensación desagradable que se presenta cuando la persona cree en la posibilidad de que, en el futuro, aparezca un acontecimiento negativo ante el que no puede hacer absolutamente nada.

Las personas ansiosas tienden a pensar demasiado en el peligro. Esta tendencia a pensar en acontecimientos negativos futuros se denomina preocupación. La ansiedad también está asociada a sensaciones físicas incómodas como el *arousal* (sudor o intensificación del pulso cardíaco, por ejemplo), la tensión (como la tensión muscular, por ejemplo) y el dolor (como, por ejemplo, el dolor de cabeza).

Aunque no exista la menor duda de que, cuando la ansiedad es demasiado intensa, puede llegar a interferir con el desempeño, una tasa de ansiedad de leve a moderada puede resultar sumamente útil. Si nunca se ha sentido ligeramente ansioso ante ninguna circunstancia, probablemente no haga las cosas que tiene que hacer. ¿Por qué debería preocuparle el hecho de preparar con tiempo una tarea, de vestirse bien para una cita o de comer comida sana, si no le importan las consecuencias derivadas de hacer o no esas cosas? Es la ansiedad en parte, pues, la que nos motiva a protegernos de posibles amenazas, esforzarnos y prepararnos para superar los retos.

El miedo, a diferencia de la ansiedad, es una emoción básica que aparece cuando el individuo se enfrenta a un peligro inminente, real o imaginario. El miedo conduce a una intensa reacción de alarma fisiológica cuyo único objetivo consiste en alejar a la persona lo antes posible del peligro. Cuando la gente tiene miedo, su cuerpo entra en un estado de sobreexcitación para garantizarse un escape rápido y exitoso. El aumento de la tasa del latido cardíaco y de la presión sanguínea permite transferir más sangre a los grandes músculos; la intensificación de la respiración mejora el flujo de

oxigeno a través del cuerpo y el sudor lo enfría para garantizar así una conducta más eficaz. Todos los síntomas de arousal y miedo están orientados a facilitar el escape y maximizar las posibilidades de supervivencia.

El *ataque de pánico* es el término clínico habitualmente utilizado para describir la experiencia de un miedo intenso que tiene lugar en ausencia de un peligro real. El ataque de pánico puede verse desencadenado por una situación concreta temida por la persona (como, por ejemplo, hablar en público, hallarse en un lugar elevado o ver una serpiente) o en ausencia, a veces, de todo desencadenante evidente. Más adelante veremos con más detenimiento, en este mismo capítulo, el ataque de pánico.

El miedo, en suma, es una reacción emocional ante un peligro inmediato, mientras que la ansiedad es un estado de aprehensión acerca de una amenaza futura. Preocuparse por la presentación que uno debe llevar a cabo dentro de una semana es un reflejo de la ansiedad, mientras que experimentar una subida de adrenalina en medio de una presentación es un ejemplo de miedo.

Conviene tener, pues, bien presentes los siguientes puntos:

1. La ansiedad y el miedo son emociones normales que, en alguna que otra ocasión, todo el mundo experimenta.
2. La ansiedad y el miedo se hallan temporalmente circunscritas y, aunque a veces uno crea que serán eternas, siempre acaban desapareciendo.
3. La ansiedad y el miedo cumplen con la función de prepararnos para futuras amenazas y protegernos del peligro. Nuestro objetivo, en consecuencia, no debe apuntar a desembarazarnos de *todos* los miedos y ansiedades sino a reducir, muy al contrario, la tasa de ansiedad a niveles que dejen de interferir con nuestra vida.