CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDAD

Trastorno de ansiedad social (fobia social)

Miedo intenso a ser observado, evaluado o a hacer el ridículo en situaciones sociales, que lleva a evitarlas o pasarlas con gran malestar.

SEÑALES FRECUENTES

- Miedo a hablar en público o con desconocidos
- Rubor, temblor o sudor ante otros
- Evita reuniones, llamadas o comer en público

PAUTAS PARA TI

1. Reduce las conductas de seguridad (mirar el móvil, no hablar)
2. Exponte poco a poco a situaciones temidas
3. Pon la atención fuera de ti, en la conversación

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Invita sin presionar y valora que lo intente
2. No hables por él en las situaciones sociales

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si dejas estudios, trabajo o relaciones por miedo
2. Si usas alcohol para afrontar situaciones sociales

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me da mucho miedo hacer el ridículo delante de otros
☐ Evito hablar en público o en grupo
☐ Me pongo rojo, sudo o tiemblo delante de otros
☐ Doy vueltas a lo que dije después de una conversación
☐ Evito llamadas o hablar con desconocidos
☐ Me cuesta comer o escribir si me miran
☐ Antes de un evento social siento mucha ansiedad
☐ He dejado pasar oportunidades por miedo a quedar mal

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-ansiedad-social-fobia-social
- Artículo completo: Fobia social: clinicavivaldi.com/trastorno-fobia-social
- Guía gratuita: Ansiedad: clinicavivaldi.com/guia-ansiedad
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112