

Ansiedad social



El profesor Luis Joaquín García López, un investigador publica un estudio sobre la 'ansiedad social'

- El temor a relacionarse impide el desarrollo social de los afectados

M^a Amelia Brenes | Jaén / El Mundo / **domingo 17/03/2013**

El hombre es un ser social, pero no todo el mundo tiene la misma capacidad para relacionarse con otros. Para algunos, pensar siquiera en responder a una pregunta en clase, pedir su número en una zapatería o hacer una entrevista de trabajo implica una presión tal que **les paraliza**, imposibilitándolos para llevar a cabo cosas que deben o quieren hacer.

No estamos hablando de timidez, sino de un miedo patológico a enfrentarse a situaciones sociales conocida como ansiedad social. "Hablamos de gente que quiere relacionarse pero no pueden. **Les cuesta hablar con otros**, expresarse en público o no saben decir no, lo que frecuentemente les hace ponerse rojos, tener palpitaciones o sudores", explica el profesor titular de la Universidad de Jaén (UJA) **Luis Joaquín García López**, que acaba de publicar un libro sobre este trastorno, el tercero más común después de la depresión y el abuso de alcohol y otras sustancias.

"He intentado plasmar con lenguaje cercano casi **20 años de experiencia clínica e investigadora**", apunta el autor de 'Tratando trastorno de ansiedad social' (Ediciones

Pirámide), destinado especialmente a profesionales de salud mental, aunque es accesible al público en general. "El objetivo –añade el especialista– es ayudar a que la gente sea más consciente de qué problema es éste y poder dar soluciones concretas".

DetECCIÓN DIFÍCIL

La ansiedad social afecta a entre un 3 y un 13% de la población adulta y entre un 2 y un 5% de los niños y adolescentes. A veces es difícil detectarla, pero si no se hace a tiempo puede complicarse y derivar en otros problemas de ansiedad (como **ataques de pánico**), abuso de alcohol y otras sustancias, depresión o incluso *bullying* ([acoso escolar](#)). De ahí la importancia de un diagnóstico precoz.

"A partir de los 12 años, **con la adolescencia**, los problemas se hacen muy evidentes. Muchos chicos pasan al instituto, tienen que hacer nuevos amigos y la importancia de las relaciones sociales con los demás y de la apariencia es mucho más grande", señala el investigador del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico del Departamento de Psicología de la UJA.

"Los maestros son de gran importancia en la detección. El problema es que se trata de un **trastorno que no se ve**. Es muy fácil detectar a un niño hiperactivo, pero los retraídos, los más callados, esos con los que los profesores están encantados, son los que a menudo tienen ansiedad social y sufren mucho", cuenta García López, señalando algunas de las pistas que pueden ayudar a la detección.

"Son niños que **no tienen muchos amigos**, que rehúyen estar con gente y dicen que les duele la barriga para no ir a algún sitio, aunque a veces es justo lo contrario", comenta, poniendo como ejemplo asimismo al gracioso de la clase, que frecuentemente es un chaval que asume el papel de payaso porque no encuentra otra forma de expresarse y relacionarse con sus compañeros.

COSAS DE CASA

Los padres, también, son fundamentales. "Si los padres son sobreprotectores o son críticos u hostiles y no los incluimos en el tratamiento, los niños no mejoran significativamente", afirma el experto, explicando que los progenitores **tienden a solucionarles la papeleta** a sus hijos y evitando así que manejen sin ayuda.

"Este tipo de personas suelen buscar a alguien que haga las cosas por ellos –García López habla de '**amigos sombra**'–. Son los típicos que en un bar van a pedir pero al final pide el otro. En todo momento necesitan a alguien, y eso es muy peligroso, porque puede generar relaciones de dependencia".

"Tienen problemas para expresar sus emociones y opiniones, por eso se escudan en los demás, porque **temen que los critiquen** si dicen lo que piensan –expone el profesor–. El miedo les hace no ser ellos mismos. Pasan por el mundo como un fantasma, y es muy triste, porque estamos para disfrutar del componente social".

Para tratar de hacer más visible este trastorno, expertos del Departamento de Psicología de la UJA (que ofrece atención gratuita a la comunidad universitaria) acuden a centros escolares para tratar de informar y orientar sobre la ansiedad social, permitiendo

asimismo el acceso a un intervención precoz y eficaz. Con los adultos es más complicado. "Cuando son conscientes del problema ya ha pasado mucho tiempo y puede haberse hecho crónico", reconoce el psicólogo, para quien lo más importante es que la ciudadanía sepa que hay **tratamientos eficaces** y que, por tanto, hay una solución.

M^a Amelia Brenes | Jaén / El Mundo / **domingo 17/03/2013**