

# ANSIEDAD SOCIAL



La ansiedad social, es un temor desmedido por situaciones sociales, puede ser preguntar en un comercio algo, o dar un **Examen Oral**, o invitar alguien a salir... o cualquier situación en donde los "otros" formen parte.

Una nueva forma de la ansiedad social, que se observa frecuentemente en estos días, es Ansiedad Social a partir de las Redes. Esa fórmula mágica entre reconocimiento, aprobación y exposición que, en ocasiones puede producir ansiedad.

La ansiedad radica en el *sentirse* observado o ser evaluado y juzgado por los demás.

Generalmente está relacionado con el Perfeccionismo, la Autoexigencia y la Sobrevaloración de las opiniones externas.

En ocasiones, quien sufre Ansiedad Social, puede tender a evitar esas situaciones que activan el malestar, pero esta actitud se convierte en un agente de mantenimiento de la ansiedad.

Los tratamientos con TCC (Terapia Cognitivo Conductual) presentan muy buenos resultados en este trastorno, al igual que en otros síntomas de ansiedad.

Tu psicólogo TCC puede ayudarte a sentirte mejor.