

GUIA DE TRABAJO EN EL AULA PARA DOCENTES

COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL: ANSIEDAD SOCIAL

30/04/2024



ANSIEDAD SOCIAL

1. QUÉ ES LA FOBIA SOCIAL

La fobia social es, como toda fobia, un trastorno de ansiedad. La fobia social se define como un miedo intenso y persistente ante situaciones sociales en las que la persona está expuesta a la valoración de los demás y que piensa que será negativa.

Cabe mencionar que somos seres sociales y apreciamos ser bien valorados por parte de los demás y formar parte del grupo, por lo que es normal tener en cuenta la reacción y la percepción de los demás. Sin embargo, en la fobia social, la **preocupación es mucho más elevada de lo que cabría esperar** en relación a la situación. La angustia y el malestar que siente la persona con fobia social no se justifican con un peligro real.

La ansiendad social: es la tendencia a sentir vergüenza y miedo al ridículo. Preocupación por la opinión ajena. Las personas con **mayor nivel de ansiedad social** pueden tener una visión negativa de sí mismas y dudar de sus habilidades sociales, lo que puede limitar su desarrollo personal y profesional. Además, puede impedir que las personas aprovechen oportunidades de crecimiento y desarrollo. **Por este motivo, vamos a trabajar esta competencia socioemocional con el fin de evitar las consecuencias negativas que conlleva.**

La ansiedad social conlleva una **desregulación emocional** y esta a su vez conlleva diferencias en la frecuencia, la variabilidad, la intensidad y la calidad de las emociones. La desregulación emocional se refiere al nivel de contradicción interna, de funcionamiento menos reflexivo, con mecanismos de defensa poco flexibles ante situaciones nuevas y tendencia a la angustia, a la impulsividad y al desarrollo de frecuentes emociones negativas.

2. SÍNTOMAS DE LA FOBIA SOCIAL

Una persona con ansiedad social puede presentar los siguientes síntomas:

- **Evitación de las situaciones sociales.** Una persona con fobia social hará todo lo posible por evitar los eventos que le generan ansiedad.
- **Mucho malestar.** En caso de no poder escapar de la situación, la vivirá con gran angustia y malestar. Los síntomas más comunes de la ansiedad son: taquicardia, sensación de ahogo, tensión muscular, náuseas, escalofríos, mareo, diarrea, rubor, sudoración, temblores, urgencia por orinar o defecar..., que pueden llegar a un ataque de pánico.
- **Bloqueo.** La angustia hace que no puedan hablar de forma fluida.
- **Disminución de rendimiento a nivel académico o laboral.** Los síntomas de la ansiedad afectan negativamente y de forma significativa la vida de la persona.
- **Afectación a nivel social.** Las personas con fobia social tienen grandes dificultades para interactuar, por lo que les será complicado entablar y mantener amistades. También les será más complicado conocer a nuevas personas y tener pareja.
- **Deseo de pasar desapercibidas.** Las personas con fobia social no quieren destacar, algo que afecta también a su vida social y laboral.
- **Inseguridad.** La falta de seguridad es el origen del miedo a ser juzgados.
- **Miedo al rechazo.** Temor exagerado a la crítica por parte de los demás.
- **Pensamiento catastrófico sobre las situaciones sociales.** Una creencia irracional que aporta una evaluación extremadamente negativa a las situaciones de interacción social.
- **Error en la percepción del desempeño.** La persona con fobia social considera su desempeño en situaciones sociales mucho peor de lo que es en realidad.
- **Anticipación.** La ansiedad no se presenta solamente en el momento de la situación temida, sino también al pensar en ella.

Esta reacción se presenta ante situaciones como tener una conversación, asistir a una fiesta, estar en un grupo, llamar por teléfono, hablar con desconocidos, realizar una entrevista, hablar o actuar en público, quedar en evidencia, hablar con superiores...

3. CAUSAS DE LA FOBIA SOCIAL

Como la mayoría de trastornos psicológicos, no se conoce todavía la causa o causas de la fobia social. Existen diversos factores que aumentan la vulnerabilidad a presentarla. A continuación, veremos las variables y factores que guardan relación con el origen y el mantenimiento de este trastorno de ansiedad:

- **Herencia genética.** Estudios con gemelos, como el de Nelson y cols. (2000), demuestran que la herencia genética tiene influencia y predispone al desarrollo de la fobia.
- **Psicopatología de los progenitores.** Que los padres/madres presenten algún trastorno mental también se relaciona con la predisposición a presentar fobia social, especialmente, si se trata de la misma.
- **Tendencia a la elevada activación del sistema nervioso autónomo.** Una mayor producción de adrenalina y noradrenalina ante el estrés producen los síntomas típicos de ansiedad como taquicardia, sudor, temblor...
- **Inhibición conductual.** Este rasgo del temperamento consiste en el aislamiento y la quietud, y también está relacionado con la fobia social.
- **Sensibilidad a la ansiedad.** En relación con la activación del sistema nervioso autónomo, la sensibilidad a la ansiedad, hace referencia también a la importancia que se le da a estos síntomas corporales.
- **Educación.** La información transmitida sobre cómo debe ser el comportamiento forma creencias y pensamientos que pueden ser distorsionados, como por ejemplo la necesidad de agradar a los demás.
- **Experiencias traumáticas en la infancia.** Como, por ejemplo, una pérdida o una separación de los padres, una situación de abuso...
- **Suceso traumático.** Tanto si ha ocurrido en primera persona, como por observación o por transmisión de la información.
- **Evitación.** Después de una vivencia desagradable, si se evitan situaciones parecidas, se refuerza el miedo y se mantiene la respuesta fisiológica de ansiedad.
- **Percepción de amenaza.** Se asocia la situación con amenazas como el rechazo o la humillación, por lo que el organismo responde con la activación del sistema nervioso autónomo.
- **Altos niveles de estrés.** La exposición a elevados niveles de estrés aumenta la vulnerabilidad ante futuras experiencias estresantes y también la sensibilidad a experiencias estresantes actuales.

4. CONSECUENCIAS DE LA FOBIA SOCIAL

Entre las consecuencias más comunes a corto plazo en el aula se encuentran:

- Número menor de amistades y las que se tiene son menos satisfactorias.
- Evitación de las interacciones sociales (como iniciar conversaciones, participar en equipos deportivos).
- Abstenerse de participar en las actividades del aula (trabajo en grupo, responder a preguntas, etc.).

Las consecuencias a largo plazo pueden ser perjudiciales, ya que las personas afectadas suelen desarrollar depresión, abuso de sustancias u otros trastornos mentales.

5. SEÑALES PARA IDENTIFICAR LA ANSIEDAD SOCIAL EN EL AULA

Los estudiantes con ansiedad social suelen seguir las instrucciones y mantenerse en silencio durante la clase.

Debido a que no tienden a interrumpir, puede ser difícil detectar los signos de ansiedad social en el aula.

Los estudiantes con ansiedad social suelen tratar de ocultar su inseguridad. Por lo tanto, es posible verlos con una sonrisa ocultando sus emociones de miedo e inseguridad.

Algunos indicadores de que un alumno/a puede experimentar ansiedad social son los siguientes:

- El alumno está inusualmente callado y no participa activamente en las actividades del aula.
- El alumno se queda casi siempre solo y no se relaciona con sus compañeros durante los descansos.
- El alumno suele utilizar su teléfono móvil mientras sus compañeros socializan.
- El alumno permanece pasivo cuando se forman grupos pequeños.
- El alumno evita el contacto visual directo o lo mantiene sólo durante breves momentos.
- El alumno «desaparece» durante la clase, ya sea físicamente o evitando la participación.
- Cuando el alumno habla durante la clase, las respuestas son lo más breves posible.
- El alumno se irrita notablemente antes y durante las presentaciones (o situaciones de actuación similares).

- El alumno muestra signos físicos de nerviosismo y ansiedad al ser el centro de atención (voz temblorosa, manos temblorosas, rubor facial, sudoración, falta de aliento, etc.).
- El alumno tiene dificultades para concentrarse en la tarea cuando es observado (es marcadamente consciente de sí mismo).
- El alumno abandona la clase para ir al baño cuando pueden surgir situaciones de rendimiento/observación («¿Quién va a leer su tarea a la clase?»)
- Existe una fuerte discrepancia entre la no participación del alumno durante la clase y la calidad de sus trabajos escritos.

Hay personas que experimentan ansiedad social solo en situaciones de rendimiento, es decir, solo cuando tienen que actuar frente a otras personas. Esto significa que algunos estudiantes pueden ser socialmente muy activos, pero se paralizan cuando tienen que presentar algo al grupo. Es importante tomar en serio esta reacción de ansiedad.

6. ESTRATEGIAS GENERALES DIRIGIDAS AL ALUMNADO CON ANSIEDAD SOCIAL

Los docentes pueden tener un impacto decisivo, no sólo en los logros académicos de sus alumnos, sino también en el desarrollo de sus habilidades sociales, su salud mental y su satisfacción vital en general.

Esto no quiere decir que, como profesor, deba asumir el papel de psicólogo/terapeuta del alumnado.

Sin embargo, contar con herramientas y estrategias prácticas que permitan ajustar el entorno de aprendizaje de forma que el alumnado socialmente ansioso puedan participar activamente y prosperar es un objetivo de un valor inigualable.

1. No pienses que el alumno no está interesado en tu clase

Es natural suponer que quienes no participan en una conversación no están interesados en ella. Sin embargo, esto no es necesariamente así.

Las personas con ansiedad social suelen ser juzgadas como distantes, reservadas, arrogantes o desinteresadas. Sin embargo, en la mayoría de los casos, esto no es así.

Que el alumno no participe en la conversación no significa que no esté interesado, seguramente participaría si no padeciese ansiedad social.

2. Evita poner al alumno en el punto de mira

Muchas personas con fobia social temen ser el centro de atención. Presentarse en clase es un gran paso para la mayoría de los estudiantes con ansiedad.

Mientras que algunos estudiantes pueden necesitar este tipo de estimulación, el alumnado con ansiedad social puede empezar a temer ir a clase, dejando de ir y quedándose en casa.

Para favorecer su participación habría que buscar formas en las que libremente puedan elegir participar si se sienten preparados para hacerlo.

3. El debate es una buena forma para que el alumno pueda participar

En cada grupo de clase hay personas que hablan mucho y otros que se mantienen en silencio la mayor parte del tiempo.

Como profesor el objetivo es dirigir los debates de forma que los alumnos más tímidos puedan participar activamente en el proceso.

Los alumnos con ansiedad muchas veces no están seguros de si deben o no intervenir preguntando o dando respuestas. Las personas más extrovertidas suelen adelantarse en la respuesta y estos suelen decidir mantenerse en silencio.

Asegúrate de ofrecer un espacio de participación a aquellos que suelen permanecer callados, haciéndoles saber que su participación es valiosa y deseada.

4. Haz preguntas sencillas y concretas que no requieran respuestas complejas

Si se fomenta la participación con cuidado de los alumnos con ansiedad puedes aumentar mucho su participación. Para ello, se le puede realizar preguntas sencillas de tipo «sí o no», o si está o no de acuerdo con una idea concreta.

5. Recompensa la participación con respuestas positivas

Recuerda que los estudiantes con ansiedad social pueden tener dificultades para hablar. Cuando lo hagan, asegúrate de responder a sus ideas, demostrándoles que le has escuchado y que te interesan sus opiniones.

Al utilizar estas pequeñas, pero poderosas recompensas verbales, se condiciona al alumno a repetir este comportamiento.

Es recomendable hacerlo, aunque la participación sea muy breve o la respuesta del alumno sea errónea. Ten en cuenta que lo que estás reforzando no son las respuestas erróneas, sino la conducta de participación proactiva en el aula.

6. Incorpora pausas frecuentes

El alumno con ansiedad social en el aula se siente en alerta constante, pero tiene que quedarse quieto, fingir que está bien y tener que concentrarse en lo que se dice, ya que en cualquier momento le pueden hacer alguna pregunta sobre el hilo de la clase.

El estrés y la ansiedad constante cobran un precio en el cuerpo y la mente. Por este motivo, es necesario realizar pausas frecuentes en clase con el fin de reducir este estado interno de tensión y ansiedad.

La atención plena o la respiración profunda también pueden ser beneficiosas.

7. Grupos pequeños

En grupos pequeños un estudiante con ansiedad se involucra más con la tarea y con sus compañeros. Participar en grupos grandes suele intimidar a las personas con ansiedad social.

En grupos con pocas personas suelen realizar contribuciones más activas y mostrar sus talentos genuinos.

En grupos pequeños se suele asignar a una persona para que exponga su trabajo al resto de la clase, por lo que se le da la oportunidad de hacer la presentación al grupo grande. Hay que asegurarse que es un acto voluntario y no son obligados por el resto del grupo.

8. Los grupos pequeños los forma el profesor

El docente debe elegir un sistema que mezcle a los alumnos y dé cabida a todos en el aula.

Los alumnos con ansiedad social suelen permanecer pasivos cuando se forman grupos más pequeños por miedo al rechazo y, lo más probable, es que se les deje de lado en este proceso, lo que tiende a reforzar su ansiedad social.

Al ser el docente quien establece los grupos, los alumnos con ansiedad entrarán en contacto con compañeros con los que quizá nunca se hayan relacionado y favorecerá su inclusión.

9. Entorno privado y seguro para hablar

Es necesario que el docente se acerque al alumno y hablar sobre cómo le afecta la ansiedad social en el aula, siempre con cuidado de que no se sienta incómodo ni avergonzado al hacerlo.

En el momento de hablar con el alumno puedes seguir las siguientes pautas:

- Elige un entorno seguro, en el que no haya otros alumnos presentes, y muéstrate cuidadoso y sensible a sus reacciones al hablar de este tema.
- Demuéstrale que te preocupas por su bienestar, sus logros académicos y su futuro, y hazle saber que tiene tu apoyo.
- Háblale de tu metodología de trabajo en el aula y pregúntale cómo puedes hacer que se sienta más cómodo durante la clase.
- Hazle saber que no le pondrás en un aprieto ni crearás situaciones incómodas a propósito.
- Asegúrate de que entiende que el entorno académico exige que se le vea y se le escuche y que el estudiante tendrá que esforzarse también por su parte.
- Comunícale que estás para ayudarlo y que estás abierto a hablar sobre cualquier problema que pueda surgir.

10. Llega a acuerdos con el alumno

Con algunos alumnos con ansiedad social puede ser muy útil llegar a acuerdos para que se sienta cómodo en clase.

Puedes utilizar los siguientes recursos:

- Puedes decirle que no le preguntarás en clase si no levanta la mano. A cambio, el alumno se compromete a participar al menos una vez en cada clase.

- El alumno puede utilizar una señal cada vez que se sienta abrumado, de modo que el docente pueda ajustar la situación para calmar su ansiedad.
- El docente al ver la señal puede permitirle salir del aula como salidas al baño.
- Idear una estrategia para proporcionar al alumno oportunidades de exposición.
- Identificar que situaciones en clase crean mayor ansiedad al alumno, para realizar actividades ajustadas con el fin de reducir la ansiedad. Por ejemplo, a un alumno que tenga miedo a leer en voz alta se le podría permitir leer pequeñas partes de un texto. Para ello, el alumno debe saber que puede decidir por sí mismo hacerlo y que no se le obligará.

11. Establece normas en el aula

Al principio de curso, se puede realizar una actividad en grupo donde los alumnos indiquen pautas y normas de comportamiento que garanticen un entorno de aprendizaje seguro para todos.

Asegúrese de que los alumnos están de acuerdo en no discriminar a los demás y en respetar sus diferencias.

El grupo puede idear una señal que indique que alguien considera que se han infringido las normas y que puede aplicarse en cualquier momento.

De este modo, los alumnos con ansiedad social se sentirán mucho más seguros. No sólo por los acuerdos establecidos, sino también porque es probable que vean que sus compañeros tienen sus propias inseguridades.

12. Realizar una actividad en grupo donde los alumnos compartan vulnerabilidades

Otra actividad sería animar en el aula a que a los alumnos compartan sus puntos débiles, sus miedos o cosas que no suelen compartir con los demás.

Este tipo de actividad no es adecuada para todos los grupos, ya que los acosadores pueden utilizar la información revelada por sus compañeros en su contra.

Sin embargo, si se han establecido normas de conducta y una política de no discriminación, los alumnos pueden beneficiarse mucho de este tipo de actividades.

Para los alumnos, puede ser increíblemente aliviador darse cuenta de que sus compañeros luchan con inseguridades similares a las suyas.

Para los estudiantes con ansiedad social, esto puede ser una experiencia poderosa, que puede aliviar su angustia en el grupo.

13. Exposición gradual

El alumno tiene que entender que enfrentarse gradualmente a sus miedos es una herramienta poderosa para disminuir su ansiedad y avanzar.

El alumno tiene que entender que, para recibir el beneficio de los acuerdos especiales, tiene que poner valor y esfuerzo por su parte.

La exposición frecuente y gradual a las situaciones sociales temidas es la forma más poderosa de reducir la ansiedad social para la mayoría de los individuos afectados.

14. Deriva al alumno al servicio de orientación del centro

Si percibes que la ansiedad social del alumno le supera, dévalo al servicio de orientación del centro que, si fuera necesario le remitirá, por su parte, a servicios de apoyo externos al centro.

15. Habla con los padres del alumno

Un problema común entre los jóvenes con trastorno de ansiedad social es que mantienen su condición oculta a sus padres o que éstos no se dan cuenta del alcance del problema de su hijo.

Ambas situaciones pueden tener efectos perjudiciales para la salud mental del estudiante.

Si el alumno no se lo ha contado a sus padres, puedes animarle a hacerlo.