

¿Te Preocupa Ser El Centro De Atención?

Objetivo

Ayudarte a controlar tu ansiedad relacionada con ser el centro de atención a través de la terapia de exposición.

Lo Que Debes Saber

Una de las principales preocupaciones de las personas con ansiedad social es ser el centro de atención. La idea de dar una plática o hacer una presentación puede ser paralizante; pero, otras situaciones en las que podrías ser el centro de atención, incluso las "positivas", también pueden ser motivo de ansiedad, como ganar un premio, ser elogiado en el trabajo, ser el "festejado" en una fiesta de cumpleaños o de aniversario, etc.

A las personas con ansiedad social les preocupa que los demás juzguen, critiquen o escruten cada uno de sus movimientos o expresiones, como si estuvieran bajo un microscopio en todo momento. Esto puede provocar síntomas físicos como temblores, sudoración, rubor o voz temblorosa, así como pensamientos catastróficos y autocríticos, además de esfuerzos por evitar o escapar de esas situaciones a toda costa. Las causas de este tipo de ansiedad pueden provenir de la infancia—tal vez creciste con padres demasiado críticos, o tal vez tuviste una experiencia vergonzosa o humillante en la escuela que se te ha quedado grabada para siempre.

¿Cómo sería relajarse y disfrutar de estas experiencias, estar realmente presente y asimilar el reconocimiento o los buenos deseos o el placer que tienen los demás al festejarte? ¿Es difícil de imaginar? Pues bien, se puede hacer.

Es posible que ya estés practicando algunas estrategias para superar tu miedo a ser el centro de atención. Una de las estrategias se llama "terapia de exposición", lo que significa que realmente enfrentas (o te *expones*) a las personas, lugares y situaciones que temes para superar tu ansiedad. Puede sonar aterrador al principio, pero hay un método claro que puedes seguir y que ha sido probado con éxito por los expertos. (Consulta la hoja de trabajo "Comprender los principios de la terapia de exposición").

El primer paso es identificar los aspectos que temes de ser el centro de atención y luego calificarlos en una escala especial, llamada escala de Unidades Subjetivas de Angustia (*SUDS*, por sus siglas en inglés). En las siguientes hojas de trabajo, puedes trabajar en "Estrategias para superar la ansiedad por ser el centro de atención" y en "Terapia de exposición para la ansiedad por ser el centro de atención".

Qué Hacer

Estos son algunos de los temores y síntomas típicos que experimentan las personas con ansiedad social cuando son centro de atención:

- Temblores
- Aumento de la presión arterial

- Boca seca
- Sudoración
- Latidos rápidos
- Mareos, desmayos
- Náuseas, vómito
- Preocupación por ser juzgado o criticado
- Preocupación por su apariencia
- Preocupación por que los demás critiquen su forma de estar, de caminar, de presentarse en público

Ahora, haz una lista de al menos diez situaciones que te causan ansiedad cuando eres el centro de atención. Posteriormente, puntúa los elementos. No hay una respuesta correcta: escribe lo primero que te venga a la mente.

1. _____ Calificación SUDS _____

2. _____ Calificación SUDS _____

3. _____ Calificación SUDS _____

4. _____ Calificación SUDS _____

5. _____ Calificación SUDS _____

6. _____ Calificación SUDS _____

7. _____ Calificación SUDS _____

8. _____ Calificación SUDS _____

9. _____ Calificación SUDS _____

10. _____ Calificación SUDS _____

Ahora, revisa la escala de calificación que aparece a continuación y piensa en cada una de las situaciones de la lista. Posteriormente, asigna a cada situación el número que más se ajuste a ella. Tu respuesta es puramente subjetiva. También se basa en lo que sientes *hoy*, no ayer ni mañana ni en un futuro lejano. Si estás trabajando con un terapeuta, esta escala puede ayudarte a comprender la gravedad de tu ansiedad social relacionada con ser el centro de atención y también, idealmente, a mostrarte que no todas las situaciones son terroríficas o paralizantes.

Escala SUDS

- 0: Totalmente relajado(a)
- 1: Algo relajado(a)
- 2: Mínima ansiedad/estrés
- 3: Ansiedad/estrés leve, no interfiere con mi rendimiento
- 4: Ansiedad/estrés leve a moderada
- 5: Ansiedad/estrés moderada, puedo seguir desempeñando mis tareas
- 6: Ansiedad/estrés moderada a considerable
- 7: Ansiedad/estrés considerable, interfiere con mi rendimiento
- 8: Mucha ansiedad/estrés, no puedo concentrarme
- 9: Ansiedad/estrés extrema, me siento desesperado(a), incapaz de manejar la situación.
- 10: Nivel más alto de ansiedad/angustia/miedo que haya sentido nunca, no puedo realizar ninguna de mis tareas.

Reflexiones Sobre Este Ejercicio

1. ¿Qué situación o síntoma te produce más angustia cuando eres el centro de atención?

2. ¿Qué situación o síntoma te produce menos angustia cuando eres el centro de atención?

3. En una escala del 1 al 10 (1 = nada, 10 = muy motivado), ¿cómo calificarías tu motivación para trabajar en uno de los *puntos de menor puntuación* de tu lista (5 o menos) en las próximas semanas utilizando la técnica de "terapia de exposición" (practicando y representando)? Explica.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
