

# ¿Te Preocupa Tener Citas?

## Objetivo

Ayudarte a controlar la ansiedad relacionada con salir con personas a través de la terapia de exposición.

## Lo Que Debe Saber

La mayoría de la gente está de acuerdo en que las citas son una experiencia estresante, llena de esperanzas, preocupaciones, expectativas y temores. Sin embargo, para las personas con ansiedad social, la perspectiva de conocer a un total desconocido en un lugar público puede ser, en el mejor de los casos, preocupante, y en el peor, paralizante. La lista de los "y si" clama en tu cerebro: *¿Le gustará? ¿Lo(a) encontraré atractivo(a)? ¿Le pareceré atractivo(a)? ¿De qué hablaremos? ¿Y si me ve sudar o sonrojarme? ¿Y si me pongo tan nervioso(a) que no puedo ni hablar? ¿Y si no tenemos nada en común? ¿Y si quiere besarme o abrazarme? ¿Y si quiere hablar de hijos o de matrimonio? ¿Y si...? . . .* Ya te haces una idea.

¿Cómo sería relajarte (al menos un poco más) y disfrutar de estas experiencias? ¿Estar realmente presente y divertirse conociendo a alguien nuevo y aprendiendo sobre él o ella y compartiendo sobre uno mismo? ¿Es difícil de imaginar? Pues se puede hacer.

Es posible que ya estés practicando algunas estrategias para superar tus miedos relacionados con las citas. Una de las estrategias se denomina "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. (Consulte la hoja de trabajo "Comprender los principios de la terapia de exposición").

El primer paso consiste en identificar los aspectos de las citas que temes y, a continuación, calificarlos en una escala especial, denominada escala 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 salir en citas" y "Terapia de exposición para la ansiedad por tener una cita".

## Qué Hacer

Estos son algunos de los temores y síntomas típicos que experimentan las personas con ansiedad social antes o durante una cita:

- 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 estás en una cita o piensas en tenerla. 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 causa más angustia al salir con alguien?

---

---

---

2. ¿Qué situación o síntoma te causa menos angustia al salir con alguien?

---

---

---

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?

---

---

---

---