



El aumento de la ansiedad social Social en los Estados Unidos

Todos experimentamos ansiedad en nuestra vida: al dar un discurso, en una entrevista de trabajo o incluso al asistir a una reunión social. Es normal sentirse nervioso en esas situaciones. Para la mayoría de las personas, estos sentimientos no duran o disminuyen con la experiencia y la edad. Este no es el caso de las personas que padecen un trastorno de ansiedad social: para ellas, cualquier tipo de situación social puede provocarles miedo y vergüenza intensos, lo que les lleva a alejarse de las personas y dificulta su capacidad para llevar una vida plena.

El trastorno de ansiedad social (TAS) es cada vez mayor. En Estados Unidos, aproximadamente 15 millones de adultos, el 7.1 % de la población, padecen esta enfermedad cada año, según las estadísticas más recientes. La Asociación Americana de Ansiedad y Depresión sugiere que ni siquiera esas cifras reflejan el alcance total del problema, ya que muchas personas siguen sin recibir un diagnóstico.

En los jóvenes

La aparición del trastorno de ansiedad social suele producirse en la adolescencia, en torno a los 13 años, cuando los jóvenes están forjando su identidad en interacciones complejas con sus iguales. La presión por encajar, ser aceptado y ajustarse a las expectativas sociales puede ser abrumadora. Los primeros años de la adolescencia se caracterizan por una mayor sensibilidad a la valoración social, lo que hace a los adolescentes más susceptibles al miedo a ser juzgados, rechazados o avergonzados.

Identificar una única causa del aumento de la ansiedad social es complejo, ya que son muchos los factores que contribuyen a su desarrollo. Las secuelas de la pandemia de COVID-19, con sus efectos del aislamiento y sus prolongados períodos de retraimiento social, han agravado sin duda la situación, afianzando los hábitos de reclusión entre quienes ya luchaban contra la ansiedad social. Otro factor es el auge de las redes sociales, con sus innumerables oportunidades para conectarse sin interacción cara a cara. El fácil acceso a estas plataformas desde una edad temprana hace que las generaciones más jóvenes sean vulnerables.

[Más información en la Página 2](#)



15 millones de adultos
estadounidenses
sufren ansiedad social
cada año.

Asociación Americana de Ansiedad y
Depresión (ADAA)

LCT00122-20240411





A medida que las interacciones virtuales sustituyen cada vez más al desarrollo social en persona durante los años de formación, la creciente prevalencia del TAS entre niños y adolescentes se ha convertido en un resultado lógico.

En los adultos

Las cargas del TAE se extienden también a la edad adulta. Las exigencias de la vida profesional, unidas a las expectativas de la sociedad, pueden amplificar los sentimientos de inadecuación e inseguridad. Las interacciones sociales se convierten en un campo minado de posibles juicios, lo que conduce a la evasión y el aislamiento como mecanismos para sobrellevar la presión.

En adultos mayores

Una vez superadas las exigencias de la edad adulta, la ansiedad social puede persistir en las etapas posteriores de la vida. Los adultos mayores, especialmente los que viven solos o en centros asistenciales, pueden enfrentarse al aislamiento social, un importante factor de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental. La pérdida de seres queridos, las limitaciones físicas y el abandono social pueden contribuir a agravar el sentimiento de soledad.

Enfoques de tratamiento

Navegar por las complejidades del TAS requiere un conocimiento exhaustivo de las opciones de tratamiento disponibles. El primer paso suele consistir en buscar ayuda profesional. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado una eficacia notable en el tratamiento de la ansiedad social al abordar los patrones de pensamiento y comportamientos negativos. La terapia de exposición, un subgrupo de la TCC, consiste en exponer gradualmente a las personas a situaciones sociales temidas, lo que ayuda a desarrollar la resiliencia y los mecanismos de afrontamiento.

Los medicamentos también pueden desempeñar un papel en el control de los síntomas. Los antidepresivos y los medicamentos contra la ansiedad se pueden recetar para aliviar la carga emocional asociada al desorden social de la ansiedad. Sin embargo, deben considerarse junto con la terapia para obtener resultados óptimos.

Además de los tratamientos formales, los cambios en el estilo de vida pueden contribuir significativamente a controlar la ansiedad social. El ejercicio regular, un sueño adecuado y una dieta equilibrada pueden influir positivamente en la salud mental. Participar en actividades sociales, aunque sea a pequeña escala, puede ofrecer oportunidades de desensibilización y mejora graduales.

#MentalHealth #MakeltMainstream

Si usted o alguien que conoce tiene problemas de salud mental, hay ayuda disponible.

Póngase en contacto con la Línea de Texto de Crisis 24/7 de Mental Health America (Envíe un mensaje de texto con la palabra MHA al 741-741).

