FICHA 70 · PARA EL PSICÓLOGO

La ansiedad social: ¿dónde va mi atención?

Atención puesta en uno mismo y conductas de seguridad

OBJETIVO

Ayudar a la persona a detectar, en las situaciones sociales, la atención excesiva puesta en sí misma y las conductas de seguridad, que mantienen la ansiedad social, y a probar el efecto de reducirlas.

PARA QUIÉN

Ansiedad social, timidez que limita, miedo al juicio de los demás.

DURACIÓN

20 min en sesión; experimentos entre sesiones

DESARROLLO

1. Explora una situación social reciente: ¿a qué prestaba atención la persona (su cara, su voz, sus manos)?
2. Haced la lista de las conductas de seguridad (preparar frases, evitar la mirada, hablar poco, esconderse tras el móvil).
3. Muestra cómo mantienen la ansiedad y pueden incluso parecer frías a los demás.
4. Propón un experimento: la misma situación con la atención hacia fuera y sin conductas de seguridad, y comparad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Avanza poco a poco y elige situaciones con poco en juego. Una ansiedad social intensa merece un acompañamiento estructurado, que suele ser muy eficaz.

REFERENCIAS

Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment (pp. 69-93). Guilford.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 70 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Dónde va mi atención en público?

En la ansiedad social, la atención se vuelve hacia uno mismo (« me pongo rojo/a, debo de parecer tonto/a ») y uno se protege (preparar frases, evitar la mirada). Esas protecciones mantienen la ansiedad. Puedes probar qué pasa cuando llevas la atención hacia los demás.

1. La situación social: _____
2. A qué prestaba atención (en mí): _____
3. Lo que hice para protegerme: _____
4. El experimento: la misma situación, atención hacia fuera, sin protección. Lo que pasó.

Situación	Atención en mí /10	Protecciones usadas	Ansiedad /10	Lo que noté

¿Qué cambia cuando miro a los demás en lugar de a mí?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones