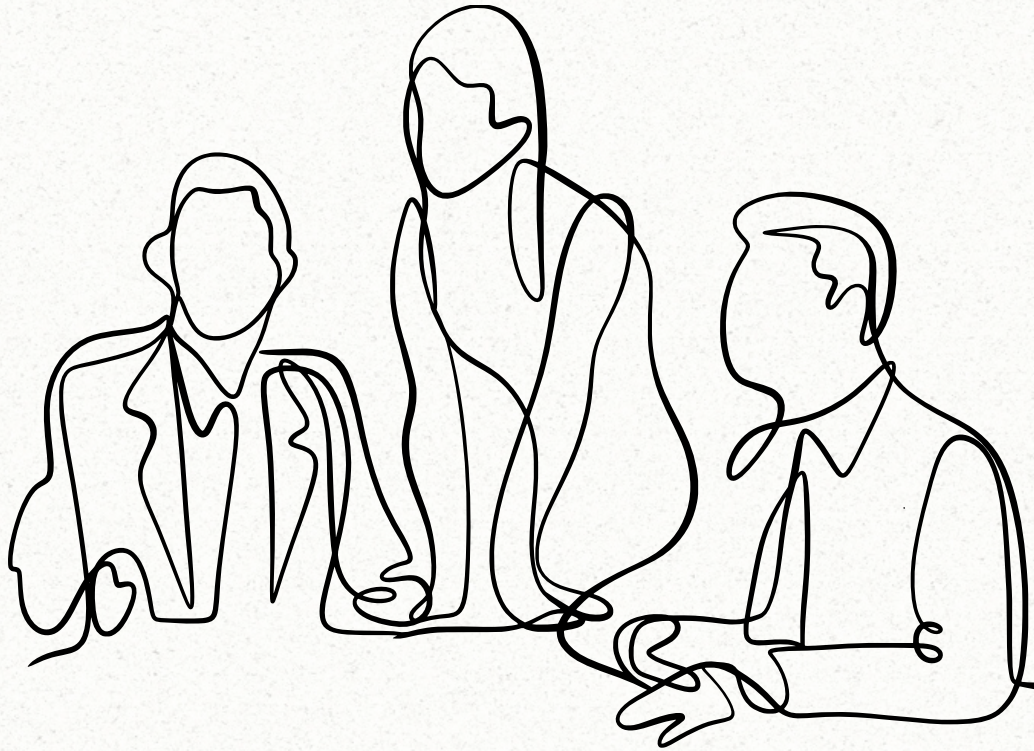




Adiós, libro de ejercicios para la ansiedad social

*"No te preocuparías tanto por lo que los demás
piensen de ti si te dieras cuenta de lo poco
que lo hacen."*

—Eleanor Roosevelt

llegar a saber

¡Tiempo para mí!

¡Hola! Mi nombre es...

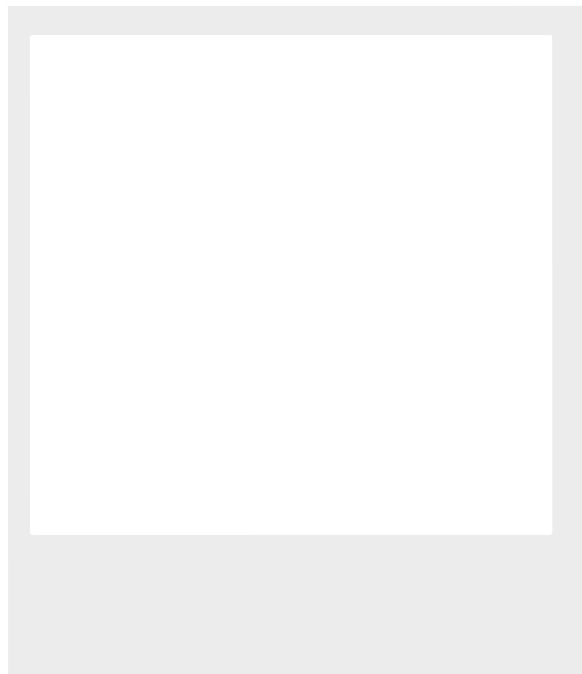
Apodo

Edad

DIRECCIÓN

Cumpleaños

Signo del zodiaco



Mis aficiones son...

Datos curiosos sobre mí

Mi favorito...

Color:

Alimento:

Mascota:

Canción:

Película:

Mi lema en la vida

qué es

¿Ansiedad social?

La ansiedad social es más que simplemente sentirse tímido o nervioso en situaciones sociales. Es el miedo a ser juzgado, avergonzado o a no saber qué decir. Puede hacer que las interacciones cotidianas, como hablar con un cajero, unirse a una conversación grupal o hacer contacto visual, resulten abrumadoras.

Señales de ansiedad social

- Pensar demasiado en qué decir antes, durante y después de las conversaciones
- Evitar situaciones sociales o poner excusas para quedarse en casa.
- Sentirse nervioso al conocer gente nueva o al hablar.
- Preocuparse por ser juzgado, avergonzado o decir algo "incorrecto"
- Síntomas físicos como sudoración, temblores o taquicardia en situaciones sociales.

Cómo afecta la ansiedad social a la vida

La ansiedad social puede hacer que las interacciones cotidianas parezcan un desafío.

Podría impedirte hacer nuevos amigos, hablar en clase o en el trabajo, o aceptar oportunidades que te entusiasman. Es posible que analices demasiado conversaciones pasadas, evites ciertas situaciones o te sientas físicamente tenso cuando estás con otras personas.

Con el tiempo, esto puede conducir al aislamiento, la pérdida de oportunidades y la frustración consigo mismo.

Pero aquí tienes la buena noticia: la ansiedad social no es un obstáculo permanente. Es algo que puedes superar paso a paso.

Pregunta guía del libro de trabajo:

¿Cuándo me siento más ansioso socialmente?

¿Cómo se manifiesta la ansiedad social en mi vida diaria?

¿Qué haría si no tuviera miedo a las situaciones sociales?

¿Qué está causando? mi ansiedad social

Fecha: _____

La ansiedad social no surge de la nada; a menudo se forma a partir de experiencias pasadas, nuestra forma de pensar y cómo nuestro cuerpo reacciona al estrés. Comprender el origen de la ansiedad es el primer paso para superarla.

Marque las casillas a continuación que le parezcan más relevantes.

Experiencias pasadas

- ☐ Me intimidaron o se burlaron de mí en el pasado.
- ☐ He tenido momentos sociales embarazosos.
- ☐ Crecí sintiéndome juzgada o criticada.
- ☐ Tuve padres estrictos o demasiado protectores.
- ☐ Me han rechazado o excluido antes.

Pensamientos negativos

- ☐ Supongo que la gente me está juzgando.
- ☐ Repito momentos incómodos en mi cabeza.
- ☐ Me preocupa decir algo tonto.
- ☐ Me siento como si no perteneciera.
- ☐ Creo que los demás me ven como alguien raro o incómodo.

Reacciones físicas

- ☐ Mi corazón se acelera en situaciones sociales.
- ☐ Me sonrojo, sudo o tiemblo cuando estoy ansioso.
- ☐ Me siento enfermo o mareado cuando estoy cerca de la gente.
- ☐ Tengo problemas para hacer contacto visual.
- ☐ Evito situaciones que me provoquen ansiedad.

Miedo a las situaciones sociales

- ☐ Evito entornos grupales o lugares concurridos.
- ☐ Hablar con extraños me pone nervioso.
- ☐ Me pongo ansioso cuando hablo en público.
- ☐ Tengo dificultades para conversar informalmente o iniciar conversaciones.
- ☐ Pienso demasiado en las interacciones sociales antes y después de que ocurren.

comprensión

mi ansiedad social

Fecha: _____

La ansiedad social no surge de la nada; a menudo se ve influenciada por diferentes experiencias, pensamientos y hábitos. Al dividirla en categorías, puedo tener una idea más clara de qué podría estar alimentándola. No se trata de culparme, sino de comprender para poder empezar a hacer cambios.

Detectar la mayor influencia

¿Qué categoría tuvo más marcas de verificación? ¿Qué me dice esto sobre mi ansiedad social?

Dejar atrás el pasado

¿Hay alguna experiencia o miedo pasado que esté listo para comenzar a dejar ir?

Dando el primer paso

¿Qué pequeño paso puedo dar para desafiar mi ansiedad social a partir de hoy?

mitos comunes sobre ansiedad social

Existe mucha desinformación sobre la ansiedad social que puede dificultar su comprensión. Aclaremos algunos de los mitos más comunes y centrémonos en la verdad.



MITO

La ansiedad social significa que simplemente soy tímido

A las personas con ansiedad social no les gusta estar rodeadas de otras personas.

Sólo necesito "superarlo".

Nadie más se siente así

Si evito las situaciones sociales, mi ansiedad desaparecerá.

VERDAD



La timidez y la ansiedad social no son lo mismo. La timidez es un rasgo de personalidad, mientras que la ansiedad social es un miedo abrumador al juicio o a la vergüenza.

Muchas personas con ansiedad social realmente desean conectarse con otros, pero tienen miedo de ser juzgadas o decir algo incorrecto.

La ansiedad social no es algo que pueda simplemente eliminar. Controlarla requiere tiempo, esfuerzo y pequeños pasos.

La ansiedad social es más común de lo que creo. Mucha gente la experimenta, incluso quienes parecen seguros de sí mismos.

Evitar situaciones puede brindar alivio a corto plazo, pero a la larga, en realidad, aumenta mi ansiedad. Enfrentar mis miedos poco a poco es el camino a seguir.

¿En cuáles de estos mitos me he creído? ¿Cómo cambia mi perspectiva al conocer la verdad?

Cómo la ansiedad social afecta mi vida

Fecha: _____

La ansiedad social puede manifestarse de diferentes maneras en cada persona. Tómate un momento para reflexionar sobre cómo afecta tu vida diaria.

Marque todas las opciones que correspondan a su caso:

- ☐ Evito iniciar conversaciones.
- ☐ Pienso demasiado en lo que digo antes y después de hablar.
- ☐ Me pongo nervioso en situaciones de grupo.
- ☐ Evito el contacto visual o ciertas situaciones sociales.
- ☐ Me preocupa que me juzguen o avergonzarme.
- ☐ Rechazo invitaciones, incluso cuando quiero ir.
- ☐ Me siento físicamente tenso o ansioso cuando estoy rodeado de otras personas.
- ☐ Dejé que el miedo me impidiera expresarme.

La parte más difícil de la ansiedad social para mí es:

Una situación con la que más lucho es:

Si la ansiedad social no me frenara, yo:

Recordatorio: La ansiedad social no te define. El primer paso para superarla es comprender cómo te afecta.

mi ansiedad social

meta

Fecha: _____

Superar la ansiedad social es un camino, y establecer un objetivo claro facilita el seguimiento del progreso. ¡Vamos a dividirlo en pasos pequeños y alcanzables!

¿Cuál es lo más importante que quiero lograr para superar la ansiedad social?

(Ejemplo: hablar en clase, asistir a un evento social, hacer un nuevo amigo, etc.)



¡Desglosándolo!

¡Utilice la "Escalera de objetivos" a continuación para trazarlo!

(¡Empieza con el paso más fácil desde abajo y avanza hasta llegar a mi gran objetivo!)



¡Cada pequeño paso cuenta! La ansiedad social no me define: estoy creciendo, aprendiendo y adquiriendo más confianza cada día.

Encuentra mi pensamientos ansiosos

Fecha: _____

Los pensamientos ansiosos pueden parecer automáticos, pero no siempre son ciertos.
¡Vamos a analizarlos y cuestionarlos!

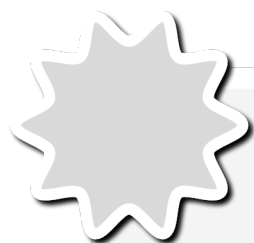
Piensa en una ocasión en la que me sentí socialmente ansioso. Podría ser:

Hablar con alguien nuevo

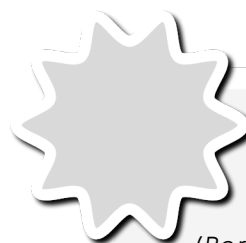
Pedir comida en un restaurante

Hablar en grupo

Asistir a un evento social



¿Cuál era la
situación?



¿Qué pensamiento
ansioso tuve?

*(Por ejemplo: "Todo el mundo
me está juzgando", "Voy a
avergonzarme".)*

¿Son estos pensamientos ciertos?

Los pensamientos ansiosos parecen reales, ¡pero eso no significa que sean hechos!

Pensamiento ansioso	Prueba de ello	Pruebas en contra

¿Qué noto? ¡Muchos pensamientos ansiosos se basan en el miedo, no en hechos!

reescribir mi pensamientos ansiosos

Fecha: _____

Los pensamientos ansiosos pueden parecer automáticos, pero no siempre son ciertos. ¡La forma en que me hablo a mí mismo importa! En lugar de dejar que el miedo me domine, puedo desafiar mis pensamientos ansiosos y reemplazarlos con algo más equilibrado y útil.

Ahora, transformemos esos pensamientos ansiosos en pensamientos más útiles.

Viejo pensamiento

"Todo el mundo me está juzgando."

Un pensamiento más útil

"La mayoría de la gente se centra en sí misma, no en mí".

"Me avergonzaré a mí mismo."

"Aunque cometa un error, no es gran cosa."

"La gente pensará que soy torpe."

"La gente adecuada me aceptará tal como soy."

convertir el “qué pasaría si” en confianza

Fecha: _____

A la ansiedad le encanta jugar al “¿Qué pasaría si...?”, pero generalmente de una manera que me pone nerviosa. ¿Qué pasaría si usara el “¿Qué pasaría si...?” de una manera que generara confianza en lugar de miedo?

Piensa en una situación social que me genere ansiedad. ¿Cuál es una preocupación común del tipo “¿Qué pasaría si...?”?

“¿Qué pasa si digo algo estúpido?”

¡Ahora, convirtamos ese miedo en algo esperanzador y emocionante!

“¿Qué pasa si digo algo y la gente realmente se identifica con ello?”

Pruébalo con estas preocupaciones comunes de “¿Qué pasaría si...?”

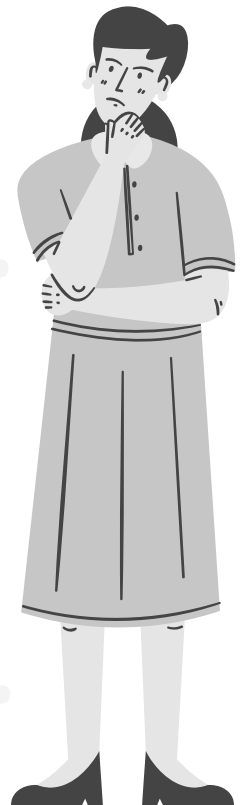
✗ ¿Qué pasa si me equivoco? → ¿Qué pasa si lo manejo bien?

✗ ¿Qué pasa si no le gusta a nadie? → ¿Qué pasa si conozco a alguien que me entiende?

✗ ¿Qué pasa si me siento incómodo? → ¿Qué pasa si me relajo y disfruto?

✗ ¿Qué pasa si fracaso? → ¿Qué pasa si tengo éxito?

✗ ¿Qué pasa si me juzgan? → ¿Qué pasa si nadie se da cuenta?



Cada vez que me sorprenda pensando en un temible “¿Y si...?”, haré una pausa y le daré la vuelta. En lugar de imaginar lo peor, ¡imaginaré lo mejor! ¿Y si todo sale bien? ¿Y si me sorprendo?

afirmaciones para confianza social

A veces, mi mente me dice que no puedo, pero estoy aprendiendo a recordarme que **SÍ PUEDO**. Estas afirmaciones me ayudarán a ganar confianza en situaciones sociales. Puedo decirlas en voz alta, escribirlas o repetirlas mentalmente cuando necesite un empujón.

“

No tengo que ser perfecto para agradar.

”

“

Está bien ocupar espacio y ser visto.

”

“

Estoy aprendiendo a disfrutar de las interacciones sociales.

”



“

Puedo manejar situaciones sociales, incluso si me resultan incómodas.

”



“

Tengo más confianza con cada pequeño paso que doy.

”

“

Aporto valor a las conversaciones.

”

“

Mi voz y mis opiniones importan.

”



“

Elijo el coraje por sobre el miedo, un momento a la vez.

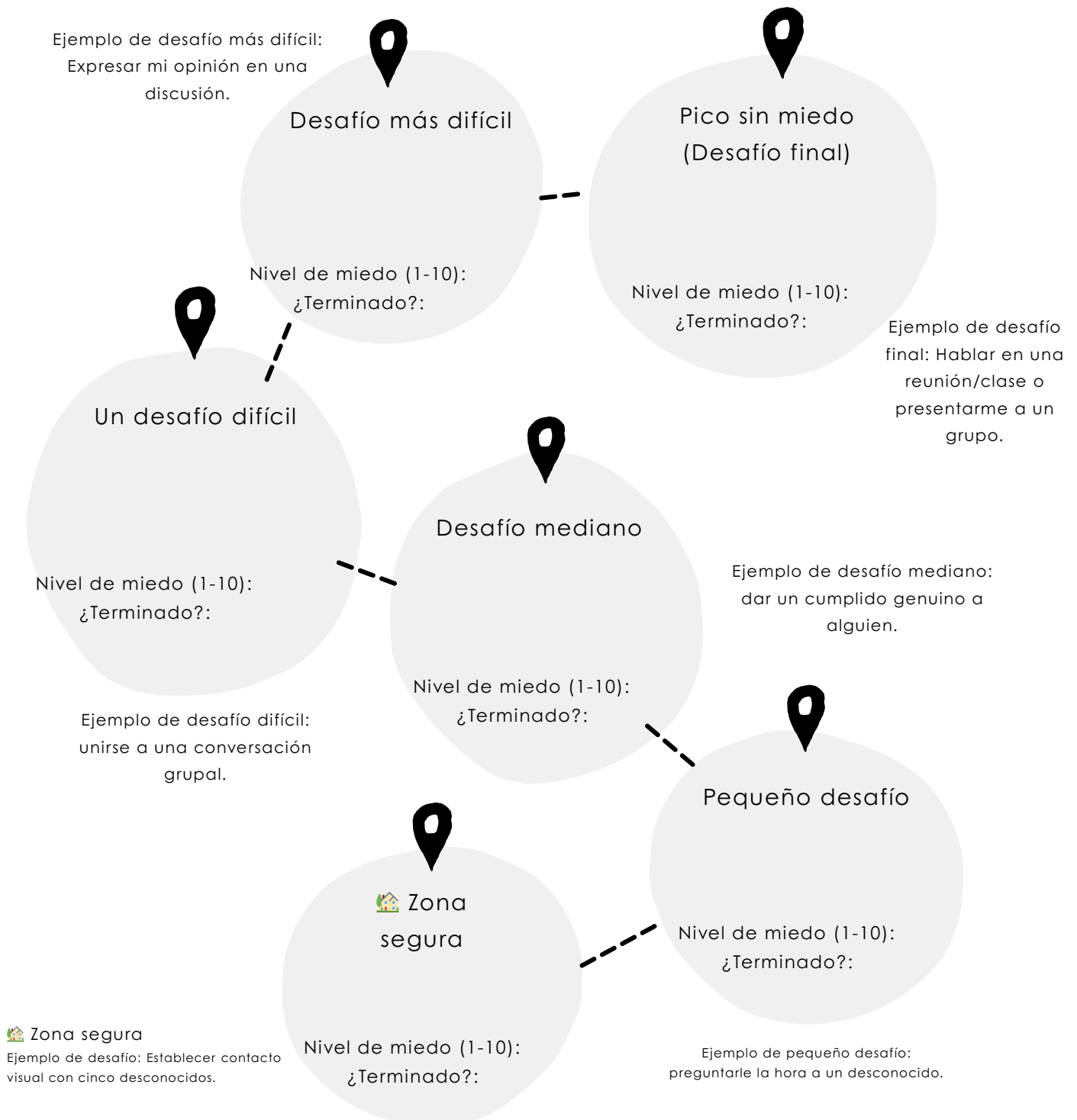
”



Mi desafío del miedo

mapa

Piensa en superar la ansiedad social como un viaje. Empieza en la Zona Segura (🏠 Inicio) y avanza hasta la Cima Sin Miedo (🏔️ Meta). A lo largo del camino, pasarás por etapas desafiantes, cada una de las cuales te ayudará a crecer. Completa estos desafíos.



mis redes sociales

kit de herramientas para la ansiedad

Fecha: _____

A veces necesito un poco de apoyo extra en mi camino para superar la ansiedad social.
¡Aquí tienes algunos libros, videos y herramientas que pueden ayudarte!

Libros que ayudan

01

02

03

Videos y charlas TED

01

02

03

Mis kits de herramientas para la ansiedad social

Podcasts y audioguías

01

02

03

Aplicaciones y sitios web

01

02

03

practicando casualidad

conversaciones

Fecha: _____

Iniciar conversaciones puede ser intimidante, ¡pero con la práctica es más fácil! Aquí tienes una forma divertida de ganar confianza en las charlas informales.

Paso 1: Elige una situación (✓ Marca una)

- | | |
|--|---|
| ☐ Pedir comida en una cafetería | ☐ Charla informal con un cajero o barista |
| ☐ Preguntarle a un compañero de trabajo o de clase sobre su día. | ☐ Complementar el atuendo o el peinado de alguien |
| | ☐ Hablar con un vecino o conocido |

Paso 2: Elige una frase inicial Aquí hay algunas formas sencillas de iniciar una conversación:

En un café o restaurante

"Oye, ¿cuál es tu plato favorito del menú?"

"No me decido, ¿tienes alguna recomendación?"

Con un compañero de trabajo o de clase

"¿Cómo va tu día hasta ahora?"

¿Hiciste algo divertido este fin de semana?"

Con un cajero o barista

¿Cómo va tu día?

"¡Este lugar siempre tiene el mejor café!"

Dar un cumplido

*¡Me encanta tu chaqueta!
¿Dónde la compraste?*

"¡Ese color te queda genial!"

Hablar con un vecino o conocido

"Hola, ¿cómo has estado?"

"Este clima está loco hoy, ¿verdad?"

mi propio plan de conversación

Fecha: _____

Planificar con antelación me quita algo de presión y me ayuda a sentirme más preparada. Elijo a una persona y una frase inicial para saber exactamente qué decir cuando llegue el momento. Aunque no salga perfecto, no pasa nada; ¡cada intento es un paso adelante!

[illegible]

el arte de preguntar

preguntas

Fecha: _____

¡Las buenas conversaciones comienzan con grandes preguntas!

Hacer preguntas es una excelente manera de mantener una conversación fluida y liberar la presión de pensar en algo que decir. A continuación, explora diferentes tipos de preguntas que se pueden usar en distintas situaciones.

Ejemplos:

¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy?
¿Tienes algún plan divertido para el fin de semana?
"¿Qué tipo de música te gusta?"

Preguntas fáciles para romper el hielo
(Ideal para charlas informales)

Preguntas de seguimiento
(Para mantener la conversación)

Ejemplos:

—Eso suena interesante. ¿Cómo te metiste en esto?
"¿Qué es lo que más te gusta de ello?"
"¿Alguna vez te ocurrió algo divertido o inesperado mientras hacías eso?"

Ejemplos:

"Si pudieras vivir en cualquier lugar durante un año, ¿dónde sería?"
"¿Qué es algo que realmente te apasiona?"
¿Cuál es el mejor consejo que has recibido?

Preguntas más profundas
(Para conversaciones más significativas)

Las grandes conversaciones no surgen de tener todas las respuestas correctas, sino de la curiosidad y la participación. Cuantas más preguntas se hagan, más fácil será conectar con los demás.

leyendo señales sociales y el lenguaje corporal

Fecha: _____

Las conversaciones no se tratan sólo de palabras: ¡el lenguaje corporal y las señales sociales también dicen mucho!

Comprender las expresiones faciales, los gestos y el tono de voz puede ayudar a que las interacciones sociales sean más fluidas y cómodas. A continuación, se presentan algunos aspectos clave a tener en cuenta al interpretar las señales sociales.

Expresiones faciales

- Sonrisa → Amable, comprometido, acogedor
- Cejas levantadas → Confundido, sorprendido o cuestionador
- Fruncir el ceño → Infeliz, frustrado o pensando profundamente

Gestos y movimientos

- Asentir → Acuerdo o estímulo para continuar
- Brazos cruzados → Defensivo, incómodo o cerrado.
- Inclinarse → Interesado y comprometido
- Inclinarse hacia atrás → Desconectado o necesitando espacio

Tono de voz

- Emocionado y optimista → Entusiasta, feliz, interesado
- Plano o monótono → Aburrido, cansado o desinteresado
- Hablar a un ritmo rápido → Nervioso o emocionado
- Lento y vacilante → Inseguro o incómodo

¿Cómo suelo interpretar el lenguaje corporal de las personas en situaciones sociales?

¿Alguna vez he malinterpretado una señal social? ¿Qué pasó y qué aprendí de ello?

Prestar atención al lenguaje corporal ayuda a construir conexiones más fuertes y hace que las conversaciones se sientan más naturales.

manejo incómodo

momentos

Fecha: _____

¡A todos nos pasan momentos incómodos! En lugar de evitarlos, usa esta página para explorar maneras de afrontarlos con confianza.

¿Qué hace que un momento sea incómodo?
Marque cualquiera que haya hecho que una situación se sienta incómoda:

- ☐ Olvidar qué decir
- ☐ Decir algo vergonzoso
- ☐ Largo silencio en una conversación
- ☐ Malinterpretar un chiste o un comentario
- ☐ Interrumpir accidentalmente a alguien
- ☐ Otro:

Pasando de lo incómodo a lo aceptable

Piensa en un momento incómodo que hayas tenido.
¡Reescribe cómo podrías manejarlo la próxima vez!

Qué pasó

¿Cómo me hizo sentir?

Plan de rescate para momentos incómodos

Complete los espacios en blanco
para crear estrategias prácticas
para manejar momentos incómodos.

Si me olvido de lo que tengo que decir, puedo...

Si hay un silencio largo, puedo

Si digo algo vergonzoso,
puedo

Si interpreto mal una situación, puedo

Una mejor manera de manejarlo la próxima vez.

Todos pasamos por momentos incómodos. La clave es mantener la calma, reírse si es posible y seguir adelante.

tratando con vergüenza

Fecha: _____

¡A todos nos pasan momentos embarazosos! La buena noticia es que no definen a nadie. Lo importante es cómo se gestionan. Esta página trata sobre cómo superar la vergüenza con confianza.

¿Qué desencadena la vergüenza?

Marque cualquiera que haya hecho que una situación se sienta embarazosa.

- ☐ Decir algo incorrecto
- ☐ Tropezar o dejar caer algo
- ☐ Pronunciar mal una palabra
- ☐ Ser objeto de burlas
- ☐ Ser el centro de atención
- ☐ Otro:

Cambiar la perspectiva

Piensa en un momento embarazoso. Responde estas preguntas para verlo desde otra perspectiva.

Qué pasó

Mirando hacia atrás, ¿fue tan malo como se sintió?

Plan de recuperación rápida

Complete los espacios en blanco con estrategias prácticas para manejar la vergüenza:

Si digo algo incómodo, puedo

Si tropiezo o dejo caer algo, puedo

Si la gente se ríe de mí, puedo

Si siento que mi cara se calienta, puedo

Si viera que esto le sucede a otra persona, ¿la juzgaría?

Fecha	Donde hablé	Lo que dije	Cómo se sintió (1-5)

Manejo de imprevistos

interacción

Fecha: _____

Las interacciones sociales inesperadas ocurren con frecuencia, y la preparación puede ayudar a aliviar el estrés. Usa esta página para ganar confianza y sentirte más en control cuando surjan sorpresas. ¡Incluye respuestas para diferentes situaciones sociales para que se sientan más naturales cuando ocurran!

Situación	Mi respuesta preferida
 Alguien me hace un cumplido	_____
 Quiero dejar una conversación educadamente.	_____
 No escucho lo que alguien dijo	_____
 Alguien hace una pregunta personal que no quiero responder.	_____
 Alguien me invita a algo de último momento.	_____
 Se hace una broma a mi costa y no sé cómo reaccionar.	_____
 Estoy sorprendido y no sé qué decir.	_____
 Me encuentro con alguien que no he visto en mucho tiempo.	_____
 Una conversación termina y no sé qué decir a continuación.	_____

Tener algunas respuestas preparadas puede facilitar los momentos inesperados. Pruébalas y ajústalas según sea necesario.

La verdad sobre momentos de vergüenza ajena

Fecha: _____

¿Alguna vez has repasado un momento incómodo mil veces, avergonzándote con cada detalle? Lo cierto es que la mayoría de la gente no piensa en ello tanto como tú.

¿Por qué los momentos de vergüenza parecen tan grandes?

El efecto foco

Creemos que los demás notan nuestros errores mucho más de lo que en realidad lo hacen.

Autocrítica

A menudo somos más duros con nosotros mismos de lo que seríamos con otra persona.

Distorsión de la memoria

Lo que en el momento pareció algo muy importante, quizá otros ni siquiera lo recuerden.

Cómo replantear un momento vergonzoso

Utilice esta actividad para cambiar su perspectiva:

¿Qué pasó?

Ejemplo: Me trabé con mis palabras en una reunión.

Lo que creo que pensaron los demás

Ejemplo: ¡Deben pensar que soy muy torpe!

Lo que probablemente pensaron en realidad

Ejemplo: Probablemente ni siquiera se dieron cuenta o se olvidaron de ello en cinco minutos.

1

2

3

semanalmente planificador

Al planificar tu semana, podrás priorizar las tareas importantes y mantener un enfoque equilibrado para lograr tus objetivos.

Lunes	Martes
Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado
Domingo	Notas

mensual planificador

Al planificar tu mes, podrás priorizar tareas importantes y mantener un enfoque equilibrado para lograr tus objetivos.

Mes:

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

final reflexión

Al finalizar su viaje con este libro de trabajo, es hora de dar un paso atrás y reflexionar sobre sus experiencias.

¿Qué avances he logrado al afrontar la ansiedad social?

¿Cómo puedo manejar los pensamientos ansiosos de manera diferente a antes?

¿Cómo quiero seguir creciendo socialmente?

¿Qué consejo le daría a alguien que lucha contra la ansiedad social?

mi libro de trabajo

notas

Usa este espacio para anotar recordatorios importantes, nuevas ideas o estrategias que quieras retomar. ¡Escribe con libertad y franqueza!

[illegible]