

Cómo tratar con éxito la fobia social (pp. 699-712)

Juan Sevillá y Carmen Pastor.

Centro de Terapia de Conducta, Valencia (España)

Durante mucho tiempo, la fobia social parecía haber sido olvidada por la comunidad científica. Afortunadamente, desde principios de los noventa el número de investigaciones y estudios han crecido considerablemente, y los primeros datos nos indican que estamos en condiciones de ofrecer tratamientos eficaces a los sufridores de este trastorno. En este artículo, se presenta un protocolo cognitivo-conductual para tratar la fobia social generalizada. Esta manera de acometer el tratamiento del trastorno se basa en los datos de la literatura científica más reciente y en la experiencia clínica de los autores. El protocolo está formado por distintos estadios. En el primero, se le enseña al paciente a saber en qué consiste su problema y por qué sigue sufriendolo. El segundo estadio está dedicado a la terapia cognitiva como una manera de controlar el nivel de ansiedad. El siguiente paso está orientado a hacer experimentos conductuales y exposición, y desde nuestro punto de vista es el ingrediente más activo de todo el protocolo. Finalmente, el último paso, trata de mantener y consolidar los éxitos y reducir las recaídas.