DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO EN FOBIA SOCIAL

- Sesgo atencional: los fóbicos sociales prestan una atención excesiva a las propias reacciones y se someten a evaluación continuamente. Al tener focalizada la atención en ellos mismos, carecen de recursos atencionales suficientes para implicarse conductualmente en la situación y atender a las señales de la situación. Además, cuando están con otras personas suelen chequear si éstas les están observando, auto-referenciando cualquier conducta interpretada como negativa que identifiquen en los otros.
- Sesgo de memoria: el recuerdo de información coherente con su miedo es propio también de la fobia social. La información social que suelen recordar es de carácter negativo, tanto en relación con las consecuencias de la situación recordada como de su actuación y sensación en la situación.
- Sesgo de interpretación: la tendencia de los fóbicos sociales es a interpretar las situaciones sociales neutras e incluso positivas como negativas, y las situaciones sociales levemente negativas como catastróficas. Para los fóbicos sociales las situaciones sociales tienen siempre un valor negativo.
- Sesgo de juicio: se refiere a la sobreestimación que realizan los fóbicos sociales sobre la probabilidad de ocurrencia de un hecho social negativo.