



Ansiedad social en el trabajo: estrategias prácticas

Cómo manejar la ansiedad social en reuniones y espacios laborales, con estrategias concretas para el día a día.

- ✓ La ansiedad social en el trabajo no es timidez: es una respuesta de amenaza ante la evaluación social.
- ✓ Prepararte antes y usar anclas simples durante la reunión reduce la intensidad del pico.
- ✓ Si interfiere de forma constante con tu desempeño, vale la pena buscar apoyo profesional.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

