

# Mutismo Selectivo

¿Alguna vez te preguntaste que le pasaba a Raj Koothrappali, este gran personaje de la serie “The Big Ban Theory”?

Raj sufre de mutismo selectivo, es un trastorno de ansiedad que, aunque es más habitual en niños, también puede manifestarse en adultos. Las personas afectadas son capaces de hablar y comunicarse en ciertos contextos o con personas específicas, pero no pueden hacerlo con otros.



## ¿Que lo causa?

**El mutismo selectivo suele iniciar en la primera infancia**, es decir entre el nacimiento y los 8 años de edad, con una especie de mudez en ciertas situaciones. Su origen se considera multifactorial, con influencias genéticas, psicológicas y relacionadas con el desarrollo del lenguaje. A menudo, se acompaña por otros trastornos o condiciones como **el autismo, ansiedad o fobia social y la depresión**.

Entonces, la combinación de estos factores contribuiría a la aparición y persistencia del mutismo selectivo.

Como dato importante, el silencio no suele ser una elección consciente y voluntaria por parte de la persona, sino que se origina como una respuesta de ansiedad abrumadora ante situaciones concretas.

En la última versión del **Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-V)** el mutismo selectivo se trasladó de la categoría trastornos de la infancia y adolescencia a trastornos de ansiedad, lo que abrió la posibilidad de diagnosticar adultos

## Signos y Síntomas

Debe de cumplir con criterios específicos detallados en el **DSM-V** y estos deben de ser diagnosticados por un profesional de la salud mental. **Pero aquí te traemos algunos ejemplos de signos y síntomas:**

- Tendencia a **evitar encuentros sociales**, aislándose de los demás.
- **Timidez excesiva y el temor al rechazo**, lo que complica todavía más la interacción social.
- Los adultos con mutismo selectivo suelen sentirse más cómodos **en contextos en los que no se espera que hablen**, como en el cine o el teatro.
- Síntomas físicos de ansiedad como **palpitaciones, sudoración excesiva, temblores y tensión muscular**, ante situaciones que desencadenan el mutismo selectivo.

## Cómo impacta en la vida cotidiana?

Este problema puede tener un impacto fuerte y negativo en diferentes áreas de la vida.

**La vida social se ve trastocada** ya que las dificultades en la participación social desarrollan un circuito perjudicial y complejo en el que la persona se retrae, desperdicia oportunidades para establecer nuevos lazos afectivos y, con el tiempo, pierde la confianza en sí misma para interactuar.

## Tratamiento para el mutismo selectivo en adultos

La forma de tratar el mutismo selectivo en adultos varía según las comorbilidades o causas específicas que incidan en el trastorno.

**El abordaje debe ser personalizado**, no obstante, siempre debe centrarse en la psicoterapia como piedra angular del tratamiento. En este sentido, conforme a la investigación difundida en *Nordic Journal of Psychiatry*, la terapia cognitivo-conductual es uno de los métodos más utilizados para ayudar a desarrollar estrategias de afrontamiento y comunicación.

Y, en algunos casos, son necesarios ciertos medicamentos en combinación con la terapia

### Cómo familiar o amigo, ¿Qué puedo hacer?

La familia y los amigos desempeñan un papel crucial en el apoyo a las personas que padecen mutismo selectivo. Algunas formas de ofrecer apoyo incluyen:

- **Crear un Entorno Seguro:** Proporcionar un ambiente de apoyo y comprensión donde la persona se sienta cómoda expresándose a su propio ritmo.
- **Fomentar la Comunicación por otros medios:** Animar a la persona a comunicarse de formas alternativas, como a través de la escritura, gestos o comunicación no verbal.
- **Acompaña sin presionar:** Muestra empatía y paciencia en todo momento, recuerda que es un trastorno, no lo hace por molestar o llamar la atención.
- **Buscar Ayuda Profesional:** Apoyar a la persona también es estar bien informados, busca a un psicoterapeuta especializado en trastornos de ansiedad que te guíe en este camino como red de apoyo.



### Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM 5. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Carretero, S. H., & Gómez, J. L. G. (2019). Intervención en un caso de mutismo selectivo: caso clínico. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 19(1), 173-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7983825>
- Holka, P. J., Piróg, B. A., & Jarema, M. (2018). The controversy around the diagnosis of selective mutism—a critical analysis of three cases in the light of modern research and diagnostic criteria. *Psychiatria Polska*, 52(2), 323-343. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29975370/>
- Østergaard, K. R. (2018). Treatment of selective mutism based on cognitive behavioural therapy, psychopharmacology and combination therapy—a systematic review. *Nordic Journal of Psychiatry*, 72(4), 240-250. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29447060/>
- Rogoll, J., Petzold, M., & Ströhle, A. (2018). Selektiver Mutismus [Selective mutism]. *Der Nervenarzt*, 89(5), 591–602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29600406/>
- Walker, A. S., & Tobbell, J. (2015). Lost voices and unlived lives: Exploring adults' experiences of selective mutism using interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 12(4), 453-471. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14780887.2015.1054533>.



---

UNCOMMONLY INDEPENDENT