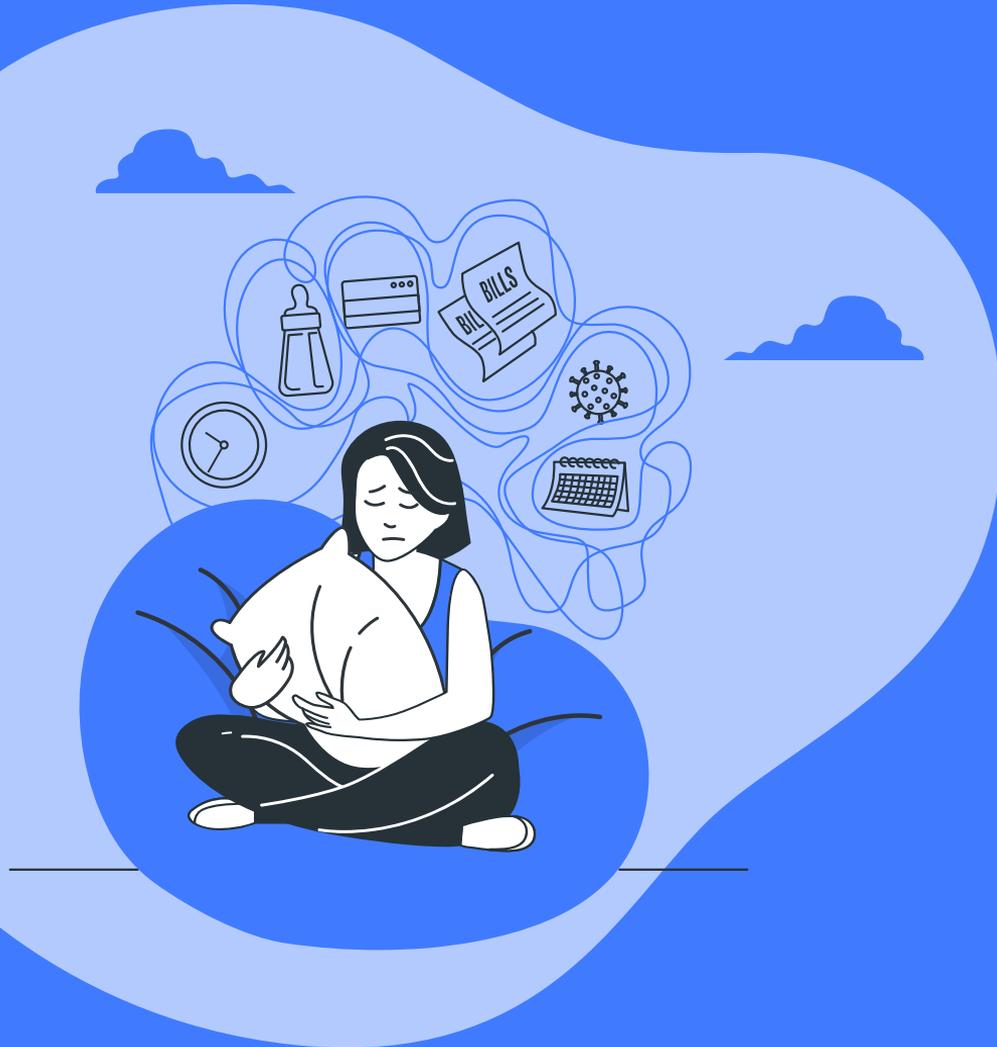


FOBIA SOCIAL

Realizada por Sandra Varela

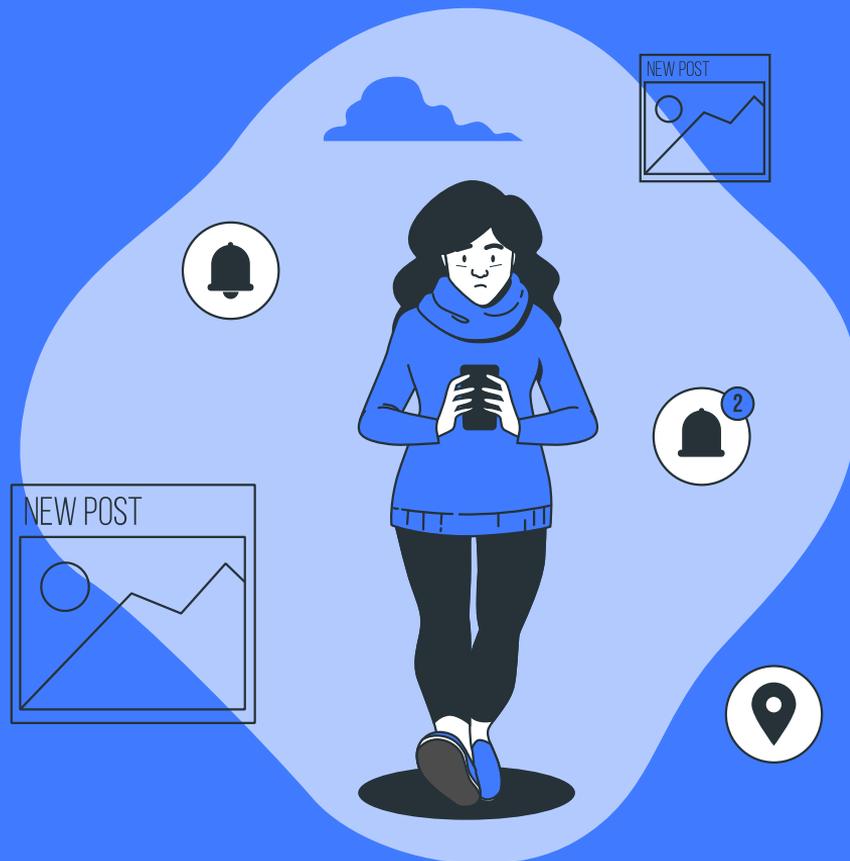
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO



La fobia social, también llamada **trastorno de ansiedad social**, se diagnostica cuando la persona se siente abrumadoramente ansiosa y **excesivamente consciente** de sí misma en situaciones sociales de la vida cotidiana.

Las personas con fobia social tienen **miedo intenso, persistente y crónico de ser observadas** y juzgadas por los demás y de hacer cosas que les producirán vergüenza.



CRONOLOGÍA



1966

Marks y Gelder
Primeros en definir sobre la fobia social e incluyeron **el temor a comer, beber, temblar, ruborizarse o desmayarse** en presencia de otras personas.



1970

Adoptado dentro de los trastornos de ansiedad en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-III.



1994

Primeras investigaciones de ansiedad social en niños y adolescentes, se **decide eliminar el trastorno de evitación infantil** e incluir parte de estos criterios dentro de la fobia social.



2007

(Rao et al, 2007).
Realiza aspectos diferenciadores y realiza **la presentación clínica de la fobia social en niños de 7 a 12 años** frente a adolescentes de 13 a 17 años.

TIPOS DE SITUACIONES QUE ACTIVAN LA FOBIA SOCIAL

SITUACIONES SOCIALES

- Conocer a alguien
- Asistir a reuniones sociales (fiestas, bodas, etc.)
- Invitar a salir a alguien
- Conversar por teléfono
- Tratar con figuras de autoridad
- Devolver artículos a una tienda
- Hacer contacto visual con personas desconocidas



SITUACIONES DE DESEMPEÑO

- Hablar en público
- Actuar en público (por ejemplo, tocar un instrumento)
- Comer en público
- Orinar en un baño público
- Escribir en público

ASPECTOS CONDUCTUALES DE LA FOBIA SOCIAL

Conductas de escape en situaciones sociales temidas



Contacto ocular escaso
Comportamiento frío, distante y tenso
Callados, poco habladores.
Vigilancia y alerta constante ante amenazas sociales



Aislamiento social activo
Búsqueda de privacidad



Personas de hábitos fijos.
Introvertidos, tímidos y desconfiados.
Torpes, rígidos, y reservados

ASPECTOS EMOCIONALES DE LA FOBIA SOCIAL



Baja tolerancia al dolor físico y psicológico.
Sentimientos de inadecuación social y personal.



Hipersensibles al rechazo, la desaprobación y la crítica.



Sentimientos de vacío, despersonalización, soledad y tristeza.

PREOCUPACIONES QUE ACTIVAN LA FOBIA



Provocar una mala impresión o **ser evaluado negativamente por otros.**

Decir o hacer algo humillante o vergonzoso.

Experimentar temblores en la mano cuando se escribe frente a otros.

Ruborizarse o mostrar otros signos de ansiedad que otros puedan notar.

Olvidar lo que se va a decir cuando se habla frente a otros.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS PARA LA FOBIA SOCIAL

Según el DSM-5	Según el CIE-10
Temor acusado y persistente a una o más situaciones sociales en la que la persona se expone a personas poco conocidas .	Miedo acusado a ser el centro de atención o temor a comportarse de un modo que resulte embarazoso.
Exposición a una situación social que provoca ansiedad y puede llegar a tomar forma de ataque de pánico.	Evitación notable de ser el centro de atención.
La persona reconoce que el temor es excesivo o poco razonable.	Estos miedos se manifiestan en situaciones sociales como comer, hablar en público, encontrarse con conocidos en público o permanecer en situaciones como de grupos como fiestas, reuniones o clases.
Las situaciones sociales o de actuación en público se evitan o bien se soportan con una ansiedad o un malestar intensos.	Al menos dos síntomas de ansiedad ante la situación temida como ruborizarse, temor a vomitar, necesidad imperiosa de o temor a orinar o defecar.

Segun el DSM-5	Según el CIE-10
<p>La evitación, anticipación ansiosa o el malestar en las situaciones sociales interfieren de forma significativa en la rutina normal de la persona, su funcionamiento laboral o académico.</p>	<p>Malestar emocional importante ocasionado por los síntomas o la conducta de evitación.</p>
<p>La duración al menos es de 6 meses.</p>	<p>La persona reconoce que estos síntomas son excesivos e irracionales.</p>
<p>El temor o la evitación no se deben a efectos de sustancias psicoactivas o una enfermedad médica.</p>	<p>Los síntomas se limitan o predominan en situaciones temidas o cuando piensan en ellas.</p>



INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

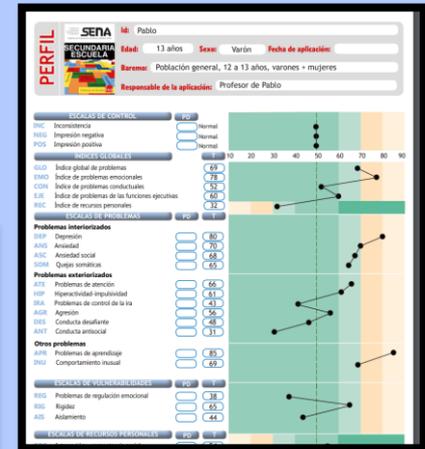
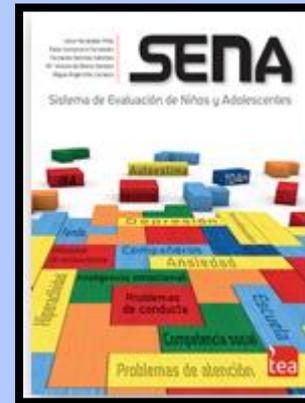
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Sistema de evaluación de niños y adolescentes. SENA

Es un instrumento dirigido a la detección de un amplio espectro de problemas emocionales y de conducta. Problemas interiorizados como **depresión, ansiedad, ansiedad social, obsesión-compulsión** y **síntomatología postraumática**. Problemas exteriorizados como **hiperactividad, impulsividad, problemas de atención, agresividad, conducta desafiante**. Problemas específicos como **problemas de la conducta alimentaria, problemas de aprendizaje, esquizotipia y consumo de sustancias**.

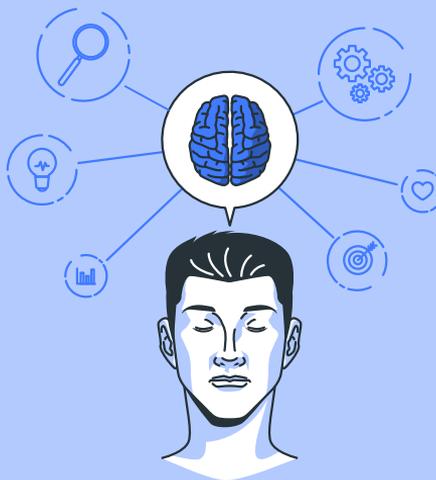
Población: 3 a 18 años

Autores: I. Fernández-Pinto, P. Santamaría, F. Sánchez-Sánchez, M. A. Carrasco y V. Del Barrio



INSTRUMENTOS DE AUTORREPORTE

Los instrumentos de autorreporte son un complemento importante de la entrevista diagnóstica. Las personas pueden experimentar vergüenza y bochorno durante una entrevista clínica y dar descripciones de sus problemas que no reflejan del todo la gravedad o generalidad de su evitación o temor social.



Instrumentos:

- ❖ Escala breve de temor a la evaluación negativa.
- ❖ Inventario de depresión de Beck-II.
- ❖ Inventario de calidad de Vida.

CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN

01

SIAS Y SPS

La **Escala de ansiedad ante la interacción social** y la **escala de fobia social** son instrumentos que suelen usarse juntos, la primera evalúa el temor de interactuar en díadas y en grupos, mientras que la escala de fobia social evalúa el temor al ser observado, cada una de las escalas contiene 20 reactivos en una escala tipo Likert de cinco puntos.

Autores: Mattick y Clarke 1998

02

SPAI

Inventario de fobia y ansiedad social incluye una **subescala de fobia social** y una **subescala de agorafobia**, contiene **45 reactivos**, **21 de los cuales requieren múltiples respuestas**.

La subescala de fobia social evalúa respuestas somáticas, cognitivas y conductuales a diversas situaciones de interacción, desempeño y observación.

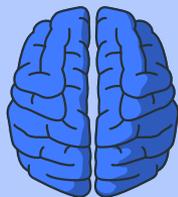
Autores: Turner, Beidel, Dancu y Stanley (1989)





TRATAMIENTO

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM



TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Los tratamientos que han demostrado ser eficaces para la fobia social y que tiene un sólido apoyo empírico corresponde a la terapia cognitiva conductual, incluye el uso de distintas técnicas, en el caso de los niños y adolescentes **se sugiere que las intervenciones deben incluir entrenamiento de habilidades sociales y técnicas de exposición.**



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

El uso de tratamiento farmacológico se basa sobre la medicación de circuitos neurológicos específicos en la fobia social, especialmente los serotoninérgicos, dopaminérgicos y noradrenérgicos con lo cual logran reducir los síntomas centrales. Se están utilizando **también antidepresivos que pertenecen al grupo de inhibidores selectivos de recaptación de la serotonina.**

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

El tratamiento consta de **16 sesiones semanales de una hora** durante un periodo de 16 a 20 semanas

Exposiciones

Se debe comenzar desde la sesión 5 en donde se deben establecer metas conductuales asequibles, se debe completar un mínimo de 4 exposiciones durante la sesión. La primera exposición por lo general consiste en un juego de roles.

Psicoeducación

Se debe llevar un libro de ejercicios a cada sesión. Se fomenta la adecuada relación con el terapeuta **Al final de cada sesión se asignan tareas.**

Reestructuración cognitiva

Dos o tres sesiones
Las tareas asignadas incluyen **lecturas del libro de ejercicios, formularios asociados y autosupervisión de los ejercicios.**



Consejos para ayudar a una persona fóbica



- Aliente a la persona fóbica a practicar respuestas a las **situaciones temidas (como una fiesta).**
- Nunca suponga que sabe lo que es mejor, **no fuerces sus creencias.**
- No suponga que porque logró algo exitosamente la primera vez, **la siguiente vez será fácil.**
- Si la persona fóbica **práctica sola y le informa sobre sus éxitos, comparta su emoción.**
- Si las cosas van bien sugiere **hacer algo un poco más difícil.**

REFERENCIAS

Barlow, D. (2014). Manual clínico de trastornos psicológicos, tratamiento paso a paso. Manual Moderno.

Caballo, V. Salazar, I. Carroble, J. (2011). Manual de psicopatología y trastornos psicológicos. Pirámide.

Instituto Nacional de la Salud Mental. (2009). Trastornos de ansiedad. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Sarason, I. Sarason, B. (2006). Psicopatología, Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. Pearson Educación.

CITA DE LA GUÍA

Varela, S. (2023). Fobia social. UNICISO. Disponible en:
www.portaluniciso.com

SÍGUENOS:



CREDITS: This presentation template was created by _____, including icons by _____, and infographics & images by _____.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - **Derechos Reservados UNICISO**