

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



**FACULTAD DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PREGRADO
BOGOTÁ D.C.**

LICENCIA CREATIVE COMMONS: Atribución no comercial 2.5 Colombia.

AÑO DE ELABORACIÓN: 2016

TÍTULO: Diseño de un programa interactivo de prevención de la ansiedad social en preadolescentes

AUTOR (ES): Alarcón Romero, Andrés Felipe y Borja Vargas, Heidy Dayana.

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES): Alejo Castañeda, Ivonne Edith.

MODALIDAD: Curso de especial interés

PÁGINAS: 95 **TABLAS:** 4 **CUADROS:** 0 **FIGURAS:** 46 **APENDICE:** 1

CONTENIDO:

1. Resumen, 1
2. Justificación, 2
3. Introducción, 4
4. Ansiedad y estrés, 4
5. Ansiedad social y el Trastorno de Ansiedad Social, 6
6. Objetivos, 26
7. Método, 27
8. Resultados, 51
9. Conclusiones, 70
10. Referencias, 72
11. Apéndices, 80

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



DESCRIPCIÓN: El trabajo contiene los planteamientos estructurales y funcionales de un programa de prevención de la ansiedad social en preadolescentes, por medio de una plataforma virtual interactiva que presenta una serie de actividades lúdicas con contenidos organizados en temáticas específicas (psicoeducación sobre ansiedad social, regulación emocional, habilidades sociales y estilos de afrontamiento).

METODOLOGÍA: Para el diseño del programa, se realizó un estudio de mercado por medio de una encuesta con el objetivo de identificar las características que hacen del producto una opción altamente atractiva para el cliente potencial, incrementando la posibilidad de elección y permitiéndole ser ampliamente competitivo en el mercado. A partir de lo anterior, se parte de la realización de una segmentación de mercado que permitió establecer el mercado potencial, objetivo y meta del producto, lo que facilitó la selección del cliente final. De otra parte, se realizó una exploración de la competencia directa y sucedánea en relación a los productos ofrecidos por estos que podrían competir con el producto. Adicionalmente, se desarrolló un análisis DOFA que permitió establecer las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del producto en relación a la competencia, a partir del cual se elaboraron las estrategias para darle manejo a las dificultades del producto, así como el canal de distribución pertinente.

PALABRAS CLAVE: Ansiedad Social (SC 48065), Prevención (SC 40290), Preadolescentes (SC 22930), Psicoeducación (SC 41665), Entrenamiento (SC 53770).

CONCLUSIONES: Preventeen es un producto innovador que realiza un abordaje preventivo del trastorno de ansiedad social en preadolescentes escolarizados en Bogotá - Colombia, de esta manera ofrecen un abordaje a una problemática de

salud pública, que notablemente reduciría costos en relación a los programas estatales de atención en salud mental dirigidos a preadolescentes. Esto debido principalmente a su novedoso formato de presentación y de aplicación, además de su enfoque preventivo, que en conjunción se traducen en una propuesta con una propuesta de alto impacto en la política de salud mental pública y con alcances notables en la prevención en el trastorno de ansiedad social en preadolescentes. De esta manera, Preventeen contribuye a los programas de prevención y atención en psicología infanto-juvenil del país.

Desde la perspectiva de prevención, Preventeen pretende a través del desarrollo y la adquisición de habilidades, destrezas y competencias de regulación emocional e interacción social, generar un proceso psicoeducativo en el usuario, de tal manera que pueda responder de forma adecuada a las exigencias del contexto social, en relación a sus necesidades de socialización propias de la etapa del desarrollo en la que se encuentra el preadolescente. Por lo anterior, el producto se puede aplicar sin la necesidad de que el usuario esté diagnosticado con TAS, actuando de manera preventiva al atender las vulnerabilidades psicológicas y al abordar los precipitantes y mantenedores de la problemática.

De esta manera Preventeen ofrece un abordaje más rentable y efectivo de manera grupal e individual del TAS en preadolescentes, dado que los beneficios de la prevención se sobrepone a los costos en recursos y tiempo que podrían generarse en un programa de intervención. Es aquí donde el producto muestra su notable alcance, dado su versatilidad puesto que previene e interviene sobre la problemática, siendo una característica muy atractiva, frente a programas de solo prevención o intervención.

Dentro de las características innovadoras de Preventeen, se encuentra que el canal de distribución así como la presentación del producto se realiza a través de

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



una plataforma virtual. Esto permite que el usuario, que en su mayoría son nativos informáticos, dispongan de un medio interactivo que facilite el acceso a los contenidos de una manera novedosa, atractiva, amable e interactiva. Esto refiere ventajas al momento de implementar un programa de atención en salud mental con una población como los preadolescentes, que muchas veces se muestran desinteresados por algunos tipos de programas de atención. Preventeen además, permite que al proceso de atención se vinculen padres y maestros del usuario beneficiando la comunicación e incrementando el alcance del producto.

Se sugiere a los profesionales de la salud mental que deseen abordar esta problemática a partir del presente producto, establecer un marco conceptual que abarque el trastorno de ansiedad social durante todo el ciclo vital, puesto que la interacción social es un fenómeno transversal a lo largo de la vida de las personas. Lo anterior permitiría aumentar los alcances del producto dado que Preventeen aborda una problemática en una población definida, lo que podría ser un limitante de su alcance como producto terapéutico y comercial. Es por tal razón que es recomendable que Preventeen establezca proceso de consolidación teórica en relación a la ampliación de sus alcances.

Finalmente Preventeen como producto de atención en psicología infanto-juvenil, contribuye a la psicología aportando una perspectiva del desarrollo de programas de prevención e intervención basado en el uso de las tecnologías de la información, con la intención de generar procesos de mejoramiento en salud mental en poblaciones de características particulares. A los profesionales en psicología, el producto ofrece el abordaje de la problemática a partir del uso de técnicas con soporte teórico y empírico pero con una metodología diferente, de características más vinculantes y dinámicas, permitiendo que el profesional ofrezca su experticia en diversos contextos, acercándose al usuario con una

manera de hacer psicología innovadora. Adicionalmente, se recomienda que los profesionales en psicología que estén interesados en desarrollar y elaborar productos dirigidos a la atención de problemáticas psicológicas, los elaboren teniendo en cuenta las amplias bondades que ofrecen el uso de las tecnologías de la información.

FUENTES:

- Acevedo, A. S. (2014). *Adaptación e implementación de un tratamiento cognitivo conductual para la fobia social*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Colombia, Colombia.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 5ª edición*. España; Editorial Médica Panamericana.
- American Psychiatric Association. (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 4ª edición*. España; Masson, S.A.
- Amaris, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2011). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Andres, M. L., Canet, L. J., Castañeras, C. E., & Richaud de Minzi, M.C. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115. Doi: dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.07
- Arias, A., & Toro, R. (2015). Personalidad cognitiva y afrontamiento diferencial en ansiedad y depresión. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 9(2), 49-59.
- Aubalat, L., & Quiles, Y. (2012). Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicothema*, 24 (2), 230-235. <http://www.psicothema.com/pdf/4004.pdf>

- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D., & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1 (1), 15 - 44.
- Basile, S., Carrasco, M. A., & Martorell, J. L. (2015). Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada. *Clínica y Salud*, 26(1), 121-129. doi:10.1016/j.clysa.2015.09.001
- Barlow, D. H., & Durand, M. V. (2003). *Psicopatología*. España; Thomson Editores.
- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 101(1), 59-68. <http://www.rac.es/ficheros/doc/00472.pdf>
- Belloch, A., Sandin, B., & Ramos, F. (2008). *Manual de psicopatología*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Bermúdez, M., Teva, I., & Buela-Casal, B. (2009). Influencia de variables sociodemográficas sobre los estilos de afrontamiento, el estrés social y la búsqueda de sensaciones sexuales en adolescentes. *Psicothema*, 21 (2), 220-226. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3618>
- Caballo, V. (Ed.). (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos: Trastornos por ansiedad sexuales, afectivos y psicóticos*. España: Siglo XXI de España Editores, S. A.
- Caballo, V., Rodríguez, J., López, C., Iruña, M., & Rosa, A. A. (2003). Una revisión de los instrumentos para la evaluación de la fobia social: algunos datos empíricos. *Psicología conductual*, 11(3), 539-562. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2004-13589-007>
- Caballo, V., Salazar, I., Iruña, M., Olivares, P. & Olivares, J. (2014). Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la

- personalidad. *Psicología Conductual*, 22 (3), 401-422.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4916443>
- Chaves, C. L., & Castaño, C. D. (2008). Validación de las escalas de evitación, ansiedad social y temor a la evaluación negativa en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(2), 65-76.
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v11n2/v11n2a07.pdf>
- Camilli, C., & Rodríguez, A. (2008). Fobia social y terapia cognitivo-conductual: definición, evaluación y tratamiento. *Anales de psicología*, 8(1), 115-137.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3622427>
- Castaño, E., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.
<http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-s-ES.pdf>
- Castillo, A. (2010). Estudio descriptivo de las estrategias de afrontamiento del bullying, en profesorado mexicano. *Electronic journal of research educational psychology*, 8 (1), 353-372.
- Chertok, A. (2006). *Las causas de nuestra conducta*. 8ª edición. Uruguay; Centro de terapia conductual.
- Collins, A. B. (2009). *Investigation of social anxiety prevalence and anxiety sensitivity among college students*. (Thesis in Doctor of Philosophy in Clinical Psychology). University of Nevada, Reno.
- Dalrymple, K., & D' Avanzato, C. (2013). Differentiating the subtypes of social anxiety disorder. *Expert Reveiws. Neurother*, 13(11), 1271–1283. doi 10.1586/14737175.2013.853446

- Delgado, B., Ingles, J., & García-Fernández, J. (2013). Social Anxiety and Self-Concept in Adolescence. *Revista de Psicodidáctica*, 18(1). 179-195. DOI: 10.1387/RevPsicodidact.6411
- Di-Collredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156. : <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Echeburua, E. O., & Salaberria, K. I. (1991). Tratamientos psicológicos de la fobia social: Un análisis crítico. *Psicothema*, 3(1), 7-23. <http://www.psicothema.com/pdf/2001.pdf>
- Etkin, A., & Wager, T. (2007). Functional Neuroimaging of Anxiety: A Meta-Analysis of Emotional Processing in PTSD, Social Anxiety Disorder, and Specific Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 164 (10). 1476-1488. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07030504>
- Escribano, S. A., & Quintana, S. B. (2010). Fobia Social. Revisión y exposición de un caso clínico. *Sesiones Clínicas del Área*, 1(1), 6-16. <http://www.madrid.org/cs/Satellite>
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., & Suedan, E. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66-72. http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf
- Fonseca, G. D. & Pacini, C. A. (2006). Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. *Psicologia em Estudo*, 11(2), 269-275. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122091005>

- Gantiva, C., Viveros, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4 (1), 63-70.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>
- García, L. J. (2013). *Trastorno de ansiedad social*. España; Ediciones Pirámide.
- Gaviria, A., Quiceno, J., Vinaccia, S., Martínez, L., & Otalvaro, M. (2009). Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad-Depresión en Pacientes Diagnosticados con VIH/Sida. *Terapia psicológica*, 27(1), 5-13.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000100001>
- Gazelle, H., Olson, J. W., & Allan, W. (2010). Anxious Solitude and Clinical Disorder in Middle Childhood: Bridging Developmental and Clinical Approaches to Childhood Social Anxiety. *Abnorm Child Psychol*, 1(38), 1-17. doi 10.1007/s10802-009-9343-z
- Gobernación de Cundinamarca. (2014). *Estadísticas de Cundinamarca 2011 - 2013*. Colombia.
- Guevara, G., Hernández, H., & Flórez, T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 4(1), 53-65.
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v04_n1/pdf/a03v4n1.pdf
- Jones, S., L. (2009). *Health anxiety in women with breast cancer: Does social support make a difference*. (Thesis in Master of Arts in Clinical Psychology). University of Regina, Canada.
- Labrador, F. E., & Ballesteros, F. P. (2011). Efectividad de los tratamientos para la fobia social en el ámbito aplicado. *Psicothema*, 23(4), 560-565.
<http://www.psicothema.com/pdf/3922.pdf>

- Loureiro, S., & Bolsoni-Silva, T. (2014). The Role of Social Skills in Social Anxiety of University Students. *Paidéia*, 24(58), 223-232.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305431903010>
- Macià, A. D., Olivares, P. J., & Amorós, B. M. (2012). Detección e intervención conductual cognitiva en adultos jóvenes con fobia social generalizada. *Anales de Psicología*, 28(1), 19-27.
<http://www.redalyc.org/pdf/167/16723161003.pdf>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 359-378.
http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-182.pdf
- Maldonado, I., & Reich, M. (2013). Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado. *Ciencias Psicológicas*, 7(2), 165 - 182.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v7n2/v7n2a06.pdf>
- Martín, D., Jiménez, P., & Fernández-Abascal, E. (2000). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 3 (4), 1-4.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1025412>
- Martínez, A., Piqueras, J., & Ingles, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 14(37), 1-24.
<http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Mate, A., Andréu, J., & Peña, M. (2016). Propiedades psicométricas de la versión española del “inventario breve de afrontamiento” (cope-28) en una muestra de adolescentes. *Behavioral Psychology*, 24 (2), 305-318.

- Miers, A. C., Blote, A. W., & Westenberg, M. P. (2010). Peer Perceptions of Social Skills in Socially Anxious and Nonanxious Adolescents. *Abnorm Child Psychol*, 1(38), 33-41. doi 10.1007/s10802-009-9345-x
- Ministerio de Salud & Colciencias. (2015). *Encuesta nacional de salud mental*. Colombia: Tomo I.
- Moreno, P. (2002). *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. España; Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Moreno, P. G., Méndez, X. C., & Sánchez, J. M. (2000). Eficacia de los tratamientos cognitivo-conductuales para la fobia social: una revisión meta-analítica. *Psicothema*, 12(3), 346-352. <http://www.psicothema.com/pdf/341.pdf>
- Molina, A. H., Manrique, E. G., & Silberman, R. P. (2003). Estrategias de evaluación cognitivo-conductual de la fobia social. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 4(1), 29-45. <http://www.hhv.gob.pe/revista/2003/4>
- Olivares, J. (2009). Evaluación y tratamiento de la fobia social en población infanto-juvenil de los países de habla española y portuguesa. *Anuario de psicología*, 40(1), 7-21. <http://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/135244>
- Olivares, J. R., Rosa, A. A., & Piqueras, J. R. (2005). Detección temprana y tratamiento de adolescentes con fobia social generalizada. *Psicothema*, 17(1), 1-08. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3056>
- Ollendick, T. H., & Benoit, K. E. (2012). A Parent–Child Interactional Model of Social Anxiety Disorder in Youth. *Clin Child Fam Psychol*, 15(1), 81-91. doi 10.1007/s10567-011-0108-1

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) & Ministerio de Educación Nacional. (2016). *Education in Colombia*. París. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264250604-en>
- Ortega, J. F., & Climent, A. (2004). Intervención cognitivo conductual en un caso de fobia social. *Clínica y salud*, 15(2), 177-214. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617822004>
- Pellón, R. (2013). Watson, Skinner y algunas disputas dentro del conductismo. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 389-399. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v22n2/v22n2a12.pdf>
- Pérez, M. N., & Redondo, M. (2002). Intervención cognitivo-conductual en un caso de fobia social y trastorno de angustia con agorafobia. *Edupsykhé*, 1(1), 115-138. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/259841.pdf>
- Rangel, L. C., & García, A. B. (2016). Estrés como factor limitante en el proceso de toma de decisiones: una revisión desde las diferencias de género. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 19-28. doi: dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.02
- Rey, C. A., Aldana, D. A., & Hernández, S. R. (2006). Estado del arte sobre el tratamiento de la fobia social. *Terapia psicológica*, 24(2), 191-200. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524209>
- Rosa, A. A., Olivares, P. O., & Iniesta, M. (2009). Los tratamientos psicológicos en la fobia social infantil y adolescente: una revisión cualitativa. *Anuario de psicología*, 40(1), 23-42. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97020402003>
- Sánchez, R. G., & Olivares, J. (2009). Intervención temprana en niños y adolescentes con fobia social. *Anuario de psicología*, 40(1), 75-88. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97020402006>

- Sanjuán, P., & Avila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21 (1), 1-10. doi: 10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401
- Sarason, I. G., & Sarason, B.R. (2006). *Psicopatología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. México: Pearson Educación.
- Secretaria de Educacion Distrital. (2015). *Caracterización del Sector Educativo*. Bogotá.
- Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Enrique Valdizan*, 7 (1), 33-39.
- Valentiner, D., Skowronski, J., McGrath, P., Smith, S., & Renner, K. (2011). Self-Verification and Social Anxiety: Preference for Negative Social Feedback and Low Social Self-Esteem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39, 601-617. doi: 10.1017/S1352465811000300
- Villalobos, A. (2012). *Respuestas perceptuales, fisiológicas y conductuales ante estímulos audiovisuales de alegría, en usuarios de cannabis*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31 (1), 226-233. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Zepeda, L. (2014). *Los estilos de comunicación organizacional más utilizados por el departamento de recursos humanos en una empresa dedicada a la comercialización de productos de consumo masivo en ciudad Guatemala*. (Tesis especialización). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



Zubeidat, I. (2005). *Evaluación de las características de ansiedad social específica y generalizada en jóvenes*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.

http://www.igm.org.il/_Uploads/DigitalLibrary/Theses/FobiaSocial.pdf

LISTA DE APENDICES: Apéndice A. Encuesta de Mercado, 83.