

## **LA FOBIA SOCIAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS SERES HUMANOS**

Ana Macias-Fernandez<sup>1</sup>; Jefferson Mendoza-Carrera<sup>2</sup>; Dennis Jiménez-Bonilla<sup>3</sup>;  
(Recibido octubre 2017, aceptado noviembre 2017)

<sup>1</sup>Estudiante, séptimo semestre de la Carrera de Psicología, Universidad Estatal de Milagro

<sup>2</sup>Licenciado en comunicación social, docente Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

<sup>3</sup>Máster en Psicología laboral, Psicólogo organizacional, docente Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

amaciasf@unemi.edu.ec; Jmendozac4@unemi.edu.ec;

djimenezb@unemi.edu.ec

---

**Resumen:** La fobia social nace del miedo que una persona tiene por llegar a ser juzgado por los demás e incluso este miedo puede impedir que el individuo realice sus actividades diarias. Es así como muchas de las personas que padecen esta fobia sienten temor constante a tener nuevas relaciones interpersonales, al hablar en público y esto muchas veces antes que ocurra el acontecimiento de conocer a alguien nuevo. Aunque estas personas saben que no deberían tener miedo ante aquellos hechos simplemente es algo que no pueden evitar en sus relaciones interpersonales ya que enfrentan un grave problema, puesto que la comunicación y la interacción entre los individuos son de vital importancia. Por lo expuesto, en este artículo científico se determinaron las causas que dieron origen a este trastorno con la finalidad de establecer pautas claras para mejorar calidad de vida del individuo y su relación con el entorno. Se realizó el estudio en 100 estudiantes universitarios. Los resultados permitieron establecer, que los índices de los indicadores de autoestima y ansiedad fueron relevantes al momento de diagnosticar esta problemática en la comunidad universitaria.

**Palabras Clave:** Trastorno; fobia; interpersonal; comunicación; interacción; individuo; miedo.

## **THE SOCIAL PHOBIA IN THE INTERPERSONAL RELATIONS OF HUMAN SERIES**

---

**Abstract:** Social phobia is born of the fear that a person has to come to be judged by others and even this fear can prevent the individual to perform their daily activities. This is how many people who suffer from this phobia feel constant fear of having new interpersonal relationships, speaking in public and this many times before the event of meeting someone new. Although these people know that they should not be afraid of those facts, it is simply something they cannot avoid in their interpersonal relationships since they face a serious problem, since communication and interaction between individuals are of vital importance. Therefore, in this scientific article the causes that gave rise to this disorder were determined in order to establish clear guidelines to improve the quality of life of the individual and its relationship with the environment. The study was conducted on 100 university students. The results allowed to establish that the indices of self-esteem and anxiety indicators were relevant at the time of diagnosing this problem in the university community.

**Keyword:** Disorder, phobia, interpersonal, communication; interaction; individual, fear

## **I. INTRODUCCIÓN**

La fobia social es diagnosticada en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM V) como un miedo intenso y duradero a una o más situaciones sociales en las que la persona se expone a ser observada por los demás y experimenta el temor de hacer algo o comportarse de una manera que puede resultar humillante (Sánchez Meca, Alcázar, y Olivares Rodríguez, 2004). Es así como la interacción con las demás personas, es un aspecto muy importante en cuanto al comportamiento humano, al igual que el agua, la comida y el sexo, en donde el miedo social se puede localizar a lo largo de un continuo nivel de ansiedad, los mismos que dan lugar a conductas que van desde la inhibición en algunas situaciones específicas, (Zubeidat, Sierra, y Fernández Parra, 2007), (Olivares, Rosa, Piqueras y Sánchez Meca, 2002).

En el entorno social y familiar de todo ser humano es natural que en algún momento de su vida se haya sentido cohibido, con nervios, y en ocasiones tímido, cuando tiene que estar frente a otras personas, esto es normal, ya que a todos en ocasiones puede aumentar las pulsaciones, transpirar las manos, revolver el estómago, cuando prueban la voz para entonar una canción, invitan a alguien o dan una exposición en clases. Ante estas situaciones comunes, la mayoría de las personas logra superar estos momentos, pero en algunos casos la ansiedad que acompaña al sentimiento de timidez puede ser excesiva, provocando en ellas demasiados nervios al momento de ejecutar una acción frente a la situación en la que se encuentren. (BADOS, 2009), (Sierra , Zubeidat y Fernández Parra, 2006).

Cuando estas personas se sienten cohibidas y ansiosas, tanto que no pueden ni hablar o socializar la mayor parte de su tiempo, es probable que la causa no sea solo por timidez, es posible que se trate de un trastorno denominado Fobia Social. (Rosa Alcázar, Olivares Olivares, y Iniesta, 2009). Autores como (Allen y Page, 2005) y (Overholser, 2002), mencionan que la tendencia a predecir resultados negativos durante las situaciones sociales fóbicas, no solo se ocasionaría por una visión negativa de sí mismo,

sino por altos estándares de desempeño social. Asimismo, la tendencia a predecir resultados negativos durante las situaciones sociales fóbicas, a su vez, conllevaría a tener expectativas negativas sobre el propio desempeño y sobre las reacciones de los demás, (Rey , Aldana, y Hernández, 2006).

Se define a la fobia, como el miedo desproporcionado que demuestra la persona en relación al peligro al que la persona se expone, provocando el fortalecimiento del temor, de manera irracional e incontrolable. Los pacientes con fobias comprenden que sus miedos son irracionales pero frecuentemente al enfrentarse a los objetos o a las situaciones que los ocasionan o siquiera pensar en enfrentarlos, provoca un ataque de pánico o ansiedad severa, por ejemplo: un paciente con fobia, podría ser un especialista reconocido en cualquier área y al mismo tiempo no poder hablar en público sobre sus conocimientos, manifestando estado de ansiedad y temor extremos ante la posibilidad de ser visto por muchas personas. Día a día más personas experimentan fobias específicas, miedos intensos e irracionales a ciertos objetos o situaciones; tal es el caso de las fobias a animales o insectos, a espacios cerrados o abiertos, a las alturas, a manejar en rutas o autopistas, al agua, a volar, a las enfermedades propias o ajenas, a la sangre o a heridas que la produzcan, entre otros, (Ajno Tintaya, 2013).

El trastorno de ansiedad social es diferente a la timidez, las personas tímidas son capaces de participar en situaciones sociales, el trastorno de ansiedad social afecta la capacidad para desempeñarse en el trabajo y en las relaciones interpersonales, en donde los miedos más comunes de las personas que padecen este trastorno son según (Fernández Guerrero, 2006), el temor a sentir mucha ansiedad y pasarlo fatal, temor a tener un ataque de pánico, temor a no saber comportarse de un modo adecuado o competente (p.ej., miedo a decir cosas sin sentido o embarazosas, miedo a cometer errores sociales), temor a manifestar síntomas de ansiedad (rubor, sudoración, temblor de manos, voz temblorosa, bloqueo, vómito, ataque de pánico), temor a la crítica y a la evaluación

negativa, temor al rechazo, a ser dejado de lado por los demás como consecuencia de su evaluación negativa, temor a que la evaluación negativa de los otros indique que uno deba tener una visión negativa de sí mismo, temor a ser observado y a ser el centro de atención, (Staudt, Stortti, Thomaé y Morales, 2006).

Algunos fóbicos sociales temen que sus síntomas de ansiedad hagan sentir mal a los otros (“le estoy haciendo sentir incómodo”, “les estoy estropeando la fiesta”), o afecten negativamente a la actuación de estos, (Bados, 2009). Sin embargo, según (Hirshfeld, 1995), la confusión entre fobia social y timidez extrema ha llevado consigo la infravaloración del trastorno y la consecuente menor demanda de tratamiento especializado. En esta línea, síntomas de un trastorno de fobia social pueden ser interpretados por las personas que lo padecen como manifestaciones de una timidez extrema, no acudiendo por ello a tratamiento (Ballesteros, 2006).

El conocimiento de los límites entre fobia social y timidez puede influir, por tanto, en que una persona reciba tratamiento o no, aunque es obvio que también va a influir de manera importante la propia naturaleza del trastorno de ansiedad social, que dificulta a quien lo padece la exposición ante una situación social, y más aún para hablar de sus problemas frente a un especialista, (Cano Vindel, Pellejero, Ferrer, Iruarrizaga y Zuano, 2006). Gran parte de las fobias se originaron durante la infancia, siendo las causas más comunes de adquirir como: Una experiencia desagradable o traumatizante, a partir de la observación de una persona que sufre o vive la experiencia traumática, a través de información recibida o adquirida, de transmisión oral o escrita, por factores genéticos, factores ambientales, por estrés entre otros, (Mardomingo Sanz, 2005).

En gran parte de los casos, las personas no llegan a recordar la causa específica que la llevó a desarrollar la fobia que padece, especialmente en las fobias adquiridas, donde pueden existir varios factores que desarrollaron su aparición. En tanto que, en las fobias de carácter social, la persona puede llegar a recordar una o varias

situaciones que la llevaron a padecerla, siendo éstas, el temor de hablar en público o el miedo a la crítica, (Ajno Tintaya, 2013), (Frangella y Lukaszewicz, 2003).

## II. DESARROLLO

### **Materiales y Métodos.**

Se utilizó un estudio transversal, basado en el método estadístico, para establecer la relación entre las variables intervinientes en la problemática de estudio, así como la selección, tratamiento y seguimiento de los 100 participantes de la población universitaria. Se realizó el análisis de variables, la discusión de los resultados, para de esta manera dar representatividad y poder evidenciar esta problemática.

### **Participantes**

La muestra estuvo constituida por estudiantes que van desde los 22 hasta los 25 años de edad de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, a los cuales se aplicaron los test y así detectar la fobia y brindarles la ayuda necesaria. Para su diagnóstico debieron obtener un resultado de 15 o más ítems en la “Escala de Ansiedad ante la Interacción Social” (SIAS) al igual que en el “Test de Fobia Social Autoestima Ansiedad Social; Test Inventario”, (Mattick y Clarke, 1998).

### **Instrumentos.**

Los instrumentos utilizados para medir el índice de estudiantes con fobia social fueron: “Escala de Ansiedad ante la interacción social” (SIAS), descrita por (Mattick y Clarke, 1998), permitió detectar casos patológicos de fobia social, además los miedos de la interacción que el individuo tiene con la sociedad, asimismo cuales son las posibles preocupaciones que incluyen en el miedo a ser incapaz de expresarse, o incluso a creer que es causante de aburrimiento o no saber cómo responder a las interacciones sociales, (Mattick y Clarke, 1998).

Por otro lado, se utilizó el “Test de Fobia Social Autoestima Ansiedad Social, este test creado por el Instituto Gubel Asistencia, investigación y Docencia de Buenos Aires – Argentina ayuda a evaluar la intensidad de las situaciones en las que el individuo manifiesta su fobia o ansiedad,

asimismo a detectar el nivel de autoestima que posee frente a estos acontecimientos. (Instituto Gubel Asistencia).

**Procedimiento**

Consistió en solicitar el permiso de forma aleatoria a estudiantes que se encontraban entre los 22 a 25 años de edad, luego se procedió a convocarlos en un aula específica, libre de ruidos para su mejor concentración y seguidamente se les explicó en qué consistía dicho test y que es lo que se pretendía evaluar, para posteriormente continuar con la intervención. En los test entregados debieron contestar un total de 36 preguntas divididas en 2 test, los estudiantes fueron divididos en 2 grupos y se les dio un tiempo de 30 minutos para su aplicación. Cabe recalcar que en el momento de la ejecución de los test, no hubo ninguna novedad con respecto a dudas y todo se llevó de la mejor manera. Este procedimiento permitió correlacionar variables y ayudó a establecer parámetros claros de la influencia de la fobia social en las relaciones interpersonales de los seres humanos.

**Análisis estadísticos**

Se llevó a cabo un análisis descriptivo y correlacional entre las variables del estudio, la estimación de un modelo de regresión logística para la determinación de la fobia social y su influencia en las relaciones interpersonales. El porcentaje de clasificación alcanzada por el modelo, así como la tabla general de parámetros del modelo y sus intervalos de confianza fueron de 95%. Los análisis estadísticos se tabularon mediante el programa IBM SPSS Statistics 17.0.

**Resultados.**

Luego que se tabuló la información, se mostró en tablas y gráficos, estadísticos de frecuencia y descriptivos, además se consideró los

indicadores de edad y género. Se analizaron y correlacionaron las variables de estudio. Se presentan, para visualizar el proceso de incidencia entre las variables.

En la variable fobia social, indicador autoestima, los resultados se expresan en las tablas 1A y 1B del indicador autoestima se puede visualizar que la media estadística que tiene un mayor índice, 2,95, correspondió a la pregunta 4 y con menor índice 2,14, se relacionó con la pregunta 1; en cuanto a la desviación estándar se encuentra con mayor índice estadístico de 1,406, la pregunta 8 y menor índice, 1,068, la pregunta 2. En lo que concierne a la varianza el mayor índice lo tiene la pregunta 15 con 1,723, y con menor índice la pregunta 2, 1,141; mientras que en la curtosis el mayor índice pertenece a la pregunta 8 con 1,382 y menor índice en la pregunta 2 con -280 en donde se puede detectar un error de curtosis de ,478.

En la variable relaciones interpersonales, indicador ansiedad, los resultados se evidenciaron en la tabla 2A y 2B del indicador de ansiedad se puede visualizar que la media estadística con mayor índice es de 3.03, que correspondió a la pregunta 10 y con menor índice 1,86%, corresponde a la pregunta 1; en cuanto a la desviación estándar se encuentra con mayor índice estadístico, 1,332, en la pregunta 19 y con menor índice, 911, en la pregunta 2. Asimismo en la varianza el mayor índice está en la pregunta 19 con 1,774, y menor índice en la pregunta 2 con ,829; mientras que en la curtosis el mayor índice pertenece a la pregunta 18 con -1,151 y con un menor índice en la pregunta 2 con ,136 en donde se puede detectar un error de curtosis de ,478.

TABLA 1A Fobia social, indicador: Autoestima

	Siento miedo a las personas con autoridad	Me molesta ruborizarme delante de la gente	Ir a fiestas y acontecimientos sociales me inquieta o da temor	Evito hablar con personas desconocidas	Siento mucho miedo ser criticado y sentir vergüenza social	Por miedo al ridículo evito hacer cosas, preguntas o hablar con la gente	Evito ir a fiestas, reuniones o encuentros sociales	Saludar a las personas me da vergüenza	Evito actividades en que pueda ser el centro de atención	Hablar con personas desconocidas me atemoriza o inquieta	Evito tener que hablar en público o en grupos	Haría cualquier cosa para evitar ser criticado	Me preocupa tener palpitations en el corazón cuando estoy con la gente	Temo hacer cosas cuando la gente me pueda estar mirando	Uno de mis mayores miedos es hacer el ridículo frente a otros	Evito hablar con cualquiera que tenga autoridad	Temo sonrojarme o titubear ante los demás y angustiarme
N	100	100	100	100	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Media	2,14	2,52	2,26	2,95	2,69	2,78	2,68	2,53	2,78	2,87	2,71	2,82	2,84	2,60	2,60	2,88	2,59
Error estándar de la media	,121	,107	,121	,111	,119	,129	,141	,132	,135	,130	,126	,123	,135	,127	,131	,124	,125
Mediana	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
Moda	1	2	1	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	1	2	1	3
Desviación estándar	1,215	1,068	1,211	1,114	1,187	1,282	1,406	1,322	1,353	1,300	1,258	1,226	1,346	1,271	1,313	1,240	1,247
Varianza	1,475	1,141	1,467	1,240	1,408	1,644	1,977	1,747	1,830	1,690	1,582	1,503	1,813	1,616	1,723	1,537	1,556
Asimetría	,727	,505	,632	,055	,146	,101	,101	,175	,111	,077	,257	,083	,070	,223	,144	,114	,070
Error estándar de asimetría	,241	,241	,241	,241	,241	,243	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241
Curtosis	-4,89	-2,80	-6,23	-8,13	-8,14	-1,054	-1,382	-1,283	-1,207	-1,137	-9,36	-9,75	-1,182	-1,093	-1,125	-1,244	-1,020
Error estándar de curtosis	,478	,478	,478	,478	,478	,481	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478
Rango	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

TABLA 1B Fobia social, indicador: Autoestima

	Estadísticos descriptivos											
	N	Rango	Min.	Má x.	Media	Desv. estándar	Varia.	Asimetría	Curtosis			
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico	Error estándar	
Siento miedo a las personas con autoridad	100	4	1	5	2,14	,121	1,215	1,475	,727	,241	-4,89	,478
Me molesta ruborizarme delante de la gente	100	4	1	5	2,52	,107	1,068	1,141	,505	,241	-2,80	,478
Ir a fiestas y acontecimientos sociales me inquieta o da temor	100	4	1	5	2,26	,121	1,211	1,467	,632	,241	-6,23	,478
Evito hablar con personas desconocidas	100	4	1	5	2,95	,111	1,114	1,240	,055	,241	-8,13	,478
Siento mucho miedo ser criticado y sentir vergüenza social	100	4	1	5	2,69	,119	1,187	1,408	,146	,241	-8,14	,478
Por miedo al ridículo evito hacer cosas, preguntas o hablar con la gente	99	4	1	5	2,78	,129	1,282	1,644	,101	,243	-1,054	,481
Saludar a las personas a veces me da vergüenza	100	4	1	5	2,53	,132	1,322	1,747	,175	,241	-1,283	,478
Evito ir a fiestas, reuniones o encuentros sociales	100	4	1	5	2,68	,141	1,406	1,977	,101	,241	-1,382	,478
Evito actividades en que pueda ser en el centro de atención	100	4	1	5	2,78	,135	1,353	1,830	,111	,241	-1,207	,478
Hablar con personas desconocidas me atemoriza o inquieta	100	4	1	5	2,87	,130	1,300	1,690	,077	,241	-1,137	,478
Evito tener que hablar en público o en grupos	100	4	1	5	2,71	,126	1,258	1,582	,257	,241	-9,36	,478
Haría cualquier cosa para evitar ser criticado	100	4	1	5	2,82	,123	1,226	1,503	,083	,241	-9,75	,478
Me preocupa tener palpitations en el corazón cuando estoy con la gente	100	4	1	5	2,84	,135	1,346	1,813	,070	,241	-1,182	,478
Temo hacer cosas cuando la gente me pueda estar mirando	100	4	1	5	2,60	,127	1,271	1,616	,223	,241	-1,093	,478
Uno de mis mayores miedos es hacer el ridículo frente a otros	100	4	1	5	2,88	,131	1,313	1,723	,144	,241	-1,125	,478
Evito hablar con cualquiera que tenga autoridad	100	4	1	5	2,59	,124	1,240	1,537	,114	,241	-1,244	,478
Temo sonrojarme o titubear ante los demás y angustiarme	100	4	1	5	2,80	,125	1,247	1,556	,070	,241	-1,020	,478

**TABLA 2A Relaciones interpersonales, indicador: Ansiedad**

	Me pongo nervioso/a si he de hablar con alguien de autoridad (profesor, jefe, etc.)	Me resulta difícil establecer contacto visual con otros	Me pongo nervioso/a si tengo que hablar de mí mismo/a de mis sentimientos	Me resulta difícil relacionarme cómodamente con la gente con la que trabajo	Me pongo nervioso/a si me encuentro con un conocido en la calle	Cuando me relaciono con otras personas me siento incómodo/a	Me siento tenso/a si estoy solo/a con otra persona	Tengo facilidad para conocer gente en fiestas, etc.	Me resulta difícil hablar con otras personas	Me resulta fácil hablar con otras personas	Me preocupa expresarme cuando me siento turbado/a	Me resulta difícil expresar mi desacuerdo con el punto de vista de otra persona	Me resulta difícil hablar con personas atractivas de mi sexo preferido	Me preocupa no saber qué decir en situaciones sociales	Me pone nervioso/a relacionarme con personas que no conozco bien	Siento que diré algo embarazoso cuando hable	Cuando me relaciono con un grupo, me preocupa que no me hagan caso	Estoy nervioso/a cuando me relaciono en un grupo	No estoy seguro/a de si saludar a quien conozco muy poco
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	1,86	2,17	2,38	2,46	2,33	2,45	2,57	2,90	2,75	3,03	2,92	2,78	2,87	2,84	2,78	2,92	2,98	2,94	2,94
Error estándar de la media	,096	,091	,105	,112	,114	,110	,111	,118	,114	,113	,121	,119	,130	,121	,128	,129	,126	,132	,133
Mediana	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
Moda	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Desviación estándar	,964	,911	1,052	1,123	1,138	1,104	1,112	1,176	1,140	1,132	1,212	1,186	1,300	1,212	1,284	1,292	1,255	1,317	1,332
Varianza	,930	,829	1,107	1,261	1,294	1,220	1,237	1,384	1,301	1,282	1,468	1,406	1,690	1,469	1,648	1,670	1,575	1,734	1,774
Asimetría	,977	,636	,510	,364	,494	,175	,157	,008	-,117	-,102	-,122	-,007	-,092	-,068	,160	,037	-,087	-,158	,007
Error estándar de asimetría	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241	,241
Curtosis	,318	,136	-,154	-,670	-,421	-,124	-,726	-,816	-,901	-,611	-,874	-,973	-,1,117	-,895	-,1,034	-,1,085	-,973	-,1,151	-,1,113
Error estándar de curtosis	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478	,478
Rango	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

**TABLA 2B Relaciones interpersonales, indicador: Ansiedad**

	Estadísticos descriptivos											
	N	Rango	Min.	Máx.	Media	Desv. estándar	Varza	Asimetría	Curtosis			
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico	Error estándar	
Me pongo nervioso si he de hablar con alguien de autoridad (profesor, jefe, etc.)	100	4	1	5	1,86	,096	,964	,930	,977	,241	,318	,478
Me resulta difícil establecer contacto visual con otros.	100	4	1	5	2,17	,091	,911	,829	,636	,241	,136	,478
Me pongo nervioso/a si tengo que hablar de mí mismo/a de mis sentimientos.	100	4	1	5	2,38	,105	1,052	1,107	,510	,241	-,154	,478
Me resulta difícil relacionarme cómodamente con la gente con la que trabajo.	100	4	1	5	2,46	,112	1,123	1,261	,364	,241	-,670	,478
Me pongo nervioso/a si me encuentro con un conocido en la calle.	100	4	1	5	2,33	,114	1,138	1,294	,494	,241	-,421	,478
Cuando me relaciono con otras personas me siento incómodo/a.	100	4	1	5	2,45	,110	1,104	1,220	,175	,241	-,124	,478
Me siento tenso/a si estoy solo/a con otra persona.	100	4	1	5	2,57	,111	1,112	1,237	,157	,241	-,726	,478
Tengo facilidad para conocer gente en fiestas, etc.	100	4	1	5	2,90	,118	1,176	1,384	,008	,241	-,816	,478
Me resulta difícil hablar con otras personas.	100	4	1	5	2,75	,114	1,140	1,301	-,117	,241	-,901	,478
Me resulta fácil hablar con otras personas.	100	4	1	5	3,03	,113	1,132	1,282	-,102	,241	-,611	,478
Me preocupa expresarme cuando me siento turbado/a.	100	4	1	5	2,92	,121	1,212	1,468	-,122	,241	-,874	,478
Me resulta difícil expresar mi desacuerdo con el punto de vista de otra persona.	100	4	1	5	2,78	,119	1,186	1,406	-,007	,241	-,973	,478
Me resulta difícil hablar con personas atractivas de mi sexo preferido.	100	4	1	5	2,87	,130	1,300	1,690	-,092	,241	-,1,117	,478
Me preocupa no saber qué decir en situaciones sociales.	100	4	1	5	2,84	,121	1,212	1,469	-,068	,241	-,895	,478
Me pone nervioso/a relacionarme con personas que no conozco bien.	100	4	1	5	2,78	,128	1,284	1,648	,160	,241	-,1,034	,478
Siento que diré algo embarazoso cuando hable.	100	4	1	5	2,92	,129	1,292	1,670	,037	,241	-,1,085	,478
Cuando me relaciono con un grupo, me preocupa que no me hagan caso.	100	4	1	5	2,98	,126	1,255	1,575	-,087	,241	-,973	,478
Estoy nervioso/a cuando me relaciono en un grupo.	100	4	1	5	2,94	,132	1,317	1,734	-,158	,241	-,1,151	,478
No estoy seguro/a de si saludar a quien conozco muy poco.	100	4	1	5	2,94	,133	1,332	1,774	,007	,241	-,1,113	,478
N válido (por lista)	100											

### **Discusión.**

Los resultados obtenidos en este estudio confirmaron que la mayoría de la población encuestada tuvo cierto grado de fobia social, lo que se denota en los estadísticos. En la variable autoestima los porcentajes más altos se encontraron en la pregunta 15 que corresponde a cuando la persona tiene miedo a hacer el ridículo frente a los demás y en la variable ansiedad en la pregunta 19 que corresponde a no sentirse seguro o segura de saludar a personas desconocidas. De lo cual se deduce que en ambos test se encuentran resultados muy parejos debido a la influencia que esto puede tener con respecto al relacionarse con los demás, lo que puede provocar problemas al momento de comunicarse con los demás, es así que autores como (Stein y Rosenbaum, 1994), en sus investigaciones aseguran que para obtener excelentes resultados también es necesario establecer conductas cognitivas, en donde se pueda poco a poco ir contrarrestando esta problemática social. (Rosenbaum y Stein, 1994).

Asimismo es importante resaltar que para (Pérez Nieto y Cano Vindel, 1998) la fobia social es un trastorno cuya prevalencia estimada oscila entre un 3 y 13%, según los criterios que se utilicen, alcanzando niveles de hasta 20% dentro de los trastornos de ansiedad que aparecen en régimen ambulatorio. Este trastorno supone una serie de repercusiones para la persona que lo sufre, que le impiden desarrollar satisfactoriamente tanto su vida profesional o académica como sus relaciones personales, amigos o compañeros, provocando un alto grado de malestar. Es característico de este trastorno un sesgo cognitivo sobre la evaluación de su conducta, que el paciente cree que es, y está vista, como negativa, (Pérez Nieto y Cano Vindel, 1998).

### **III. CONCLUSIÓN**

Por medio de los datos obtenidos durante este proceso de investigación y además de los aportes científicos de diversos autores dentro del campo de la psicología, se ha podido llegar a conclusión que las personas en la actualidad pueden llegar a tener este trastorno debido a la falta de autoestima para relacionarse siendo

así que se pudo evidenciar en algunos ítems de las encuestas tomadas en donde los individuos tienden a sentir miedo ante situaciones próximas a conocer personas o entablar una conversación con algún grupo social por lo que en muchos de los casos deben prepararse antes de que se de este acontecimiento.

### **Recomendaciones**

Para contrarrestar la fobia social como problemática actual, existen ciertas estrategias para disminuir este inconveniente y hacer que las personas puedan desenvolverse de la mejor manera con los demás, fortaleciendo su autoestima para formar la seguridad en sí mismo y en cada acto que quieran realizar, es así como se plantean las siguientes recomendaciones (Ortega Fernández y Climent Más, 2004).

- Mejorar la calidad de vida de cada una de las personas que tienen este trastorno por medio de técnicas que ayuden a fortalecer su autoestima y autonomía.
- Brindar tratamientos adecuados para este trastorno tales como: tratamientos conductuales, cognoscitivos y cognitivos-conductuales y además la implementación de una amplia variedad de tratamientos farmacológicos que podrían ser perjudiciales en su salud mental.
- Realizar técnicas motivaciones para mejorar sus pensamientos sobre lo que les causa la fobia y así eliminar del todo este sentimiento que ayudará a que su conducta también cambie.
- Ayudar a la persona que padece este trastorno a exponerse poco a poco a situaciones que pueden llegar a causar miedo, ya que esto ayudara a que la ansiedad disminuya, si la persona se ve por un tiempo determinado en esta situación.
- Elaborar una lista de situaciones que ponen ansioso a la persona y pedirle que la califique colocándola de mayor a menor frecuencia. (Pérez Nieto y Redondo, 202). (Maciá Antón y García López, 1995).

### **IV. REFERENCIAS**

Ajno Tintaya, G. (2013). Fobia Social. Revista de Actualización Clínica, pag 1815 - 1818.

- Bados , A. (25 de Enero de 2009). Fobia Social Naturaleza, evolucion y tratamiento. Obtenido de Fobia Social Naturaleza, evolucion y tratamiento: file:///C:/Users/nobel2/Downloads/FOBIA%20SOCIAL%20-%20naturaleza-evaluacion-y-tratamiento-Arturo%20Bados.pdf.
- Bados, A. (2009). Fobia social, naturaleza, evolucion y tratamiento. barcelona - españa: universidad de barcelona.
- Ballesteros, M. (2006). Fobia social en la infancia y la adolescencia. Hospital Universitario de Valladolid, 1 - 29.
- Cano Vindel, A., Pellejero, M., Ferrer, M. A., Iruarrizaga, I., y Zuano, A. (2006). Aspectos cognitivos, emocionales genéticos y diferenciales de la timidez. Revista Electrónica de Motivación y emoción Universidad de Complutense Madrid.
- Fernández Guerrero, M. J. (2006). Fobia social: del psicoanálisis a la psiquiatría. Madrid.
- Frangella, L., y Lukaszewicz, C. (2003). Manual psicoeducativo para personas con ansiedad social. Barcelona.
- Instituto Gubel Asistencia, I. y.-B.-A. (s.f.). Hipnosisnet. Obtenido de Hipnosisnet.
- Maciá Antón, D., & García López, L. J. (1995). Fobia social: Tratamiento en grupo del miedo a hablar en público. *anales de psicología*, 153-163.
- Mardomingo Sanz, M. J. (2005). Trastornos de ansiedad en el adolescente. *Psiquiatría y Psicología Infantil del Hopital Gregorio Marañón de Madrid*, 125 - 134.
- Mattick, R. P., & Clarke , J. C. (1998). Universidad Complutense Madrid. Obtenido de Universidad Complutense Madrid.
- Olivares, J., Rosa, A. I., Piqueras, J. A., & Sánchez Meca, J. (2002). Timidez y fobia social en niños y adolescentes. *Psicología Conductual*, 125 - 134.
- Ortega Fernández, J. A., & Climent Más, A. M. (2004). Intervención cognitivo conductual en un caso de fobia social. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 177-214.
- Perez Nieto , M. A., & Cano Vindel , A. (1998). Intervención en fobia social: caso clínico. *Revista electrónica de psicología*, 2 -42 .
- Perez Nieto, M. A., & Redondo, M. M. (202). Intervención cognitivo-conductual. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 115-138.
- Rey , C., Aldana, D., & Hernández, S. (2006). Estado del Arte sobre el Tratamiento de la Fobia Social. *Sociedad Chilena de Psicología Clínica*, 191-200.
- Rosa Alcázar, A. I., Olivares Olivares, P., & Iniesta, M. (2009). Los tratamientos psicológicos en la fobia social infantil y adolescente. *Universidad de Murcia*, 23 - 42.
- Rosenbaum, J. R., & Stein , D. J. (1994). A Psychoanalytic view of Phobias. *Psychiatric*, vol 151, 408-412.
- Sánchez Meca, J., Alcázar, A. I., & Olivares Rodríguez, J. (2004). El tratamiento de la fobia social específica y generalizada en Europa. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 55-68.
- Sierra , J. C., Zubeidat, I., & Fernández Parra, A. (2006). Factores asociados a la ansiedad y fobia social. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 472-517.
- Staudt, M. A., Stortti, M. A., Thomaé, V. M., & Morales, S. M. (2006). Fobia social: Una enfermedad discapacitante cada vez más frecuente. *Vía catedra de medicina*, 15 -19 .
- Zubeidat, I., Sierra, J. C., & Fernández Parra, A. (2007). Subtipos de ansiedad social en poblacion adulta e infanto juvenil . *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 147 - 162.