

**Terapia cognitivo conductual en la fobia social generalizada para adultos. Anexos**

<b>Sesión 1:</b>		<b>Concepto Fobia Social/ Cognitiva R.</b>		
<b>Objetivos</b>				
<b>Contenidos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Definición Fobia Social. Cuestionario de conocimientos previos.	Tormenta de ideas Ejercicio escrito	Grupal Individual	Pizarra + tizas Lápiz y test	10 minutos 20 minutos
Concepto de Fobia Social. Reestructuración cognitiva.	Expositiva Ejercicios prácticos	Grupal Grupal	PowerPoint Silla cómoda	20 minutos 40 minutos
Rueda y cierre	Discusión	Grupal		20 minutos

<b>Sesión 2:</b>		<b>Ejercicios respiratorios</b>		
<b>Objetivos</b>				
<b>Contenidos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Introducción teórica: Ejercicios respiratorios	Expositiva	Grupal	Pizarra + tizas PowerPoint	30 minutos
Respiración abdominal y profunda	Discusión Esbbe Ejercicios	Grupal	Colchonetas Sillas cómodas	60 minutos
Rueda y cierre	Discusión	Grupal		20 minutos

<b>Sesión 3:</b>		<b>Habilidades sociales</b>		
<b>Objetivos</b>				
<b>Contenidos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Técnicas para iniciar una conversación	Exposición	Grupal	Pizarra + tizas PowerPoint	30 minutos
Práctica de la asertividad y de la comunicación	Ejercicios prácticos en parejas	Parejas	Sillas una enfrente de la otra	60 minutos
Rueda y cierre	Discusión	Grupal		20 minutos

<b>Sesión 4: Role Play</b>				
<b>Objetivos</b>				
<b>Contenidos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Técnicas de pensamiento positivo: exposición en la imaginación	Exposición Ejercicios de imaginación	Grupal Individual	Pizarra + tizas PowerPoint Silla cómoda	10 minutos 20 minutos
Técnicas de entrenamiento/Role Play	Ejercicios de Role Play en grupos de 3	Grupal	Pizarra + tizas Powerpoint	60 minutos
Rueda y cierre	Discusión	Grupal		20 minutos

<b>Sesión 5: Exposición en vivo</b>				
<b>Objetivos</b>				
<b>Contenidos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Consejos a la hora de exponer en público	Exposición	Grupal	Pizarra + tizas PowerPoint	30 minutos
Ejercicio práctico: exposición individual tema libre (5 min)	Exposición en vivo frente al grupo	Grupal	Pizarra + tizas Powerpoint	60 minutos
Rueda y cierre	Discusión	Grupal		20 minutos

<b>Sesión 6: Revisión. Despedida.</b>				
<b>Objetivos</b>				
<b>Contenidos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Revisión de conceptos y habilidades aprendidas	Exposición	Grupal	Pizarra + tizas PowerPoint	30 minutos
Test final de conocimientos	Ejercicio escrito	Individual	Pizarra + tizas PowerPoint	60 minutos
Rueda y cierre	Discusión	Grupal	Tormenta de ideas	20 minutos

#### Anexo 1: Hoja de Información a los participantes

##### Datos del investigador:

- Nombre. Noelia María García García
- Centro. Hospital Ramón y Cajal
- Dirección de contacto. Calle xxx nº xx c.p. 28042 Madrid
- Teléfono o forma de contacto. 626xxxxxx avetusta111@gmail.com

##### Datos de la investigación:

- Título del proyecto. Terapia cognitivo conductual en adultos con fobia social generalizada.
- Finalidad de la investigación. El objetivo de este proyecto experimental es evaluar los efectos de la terapia cognitivo conductual en individuos con fobia social generalizada, para mejorar su calidad de vida.

##### Beneficios esperados para el participante

Son los siguientes: reducir los niveles de ansiedad social, modificar los pensamientos negativos a positivos, potenciar la capacidad de responder asertivamente, desenvolverse adecuadamente ante los diferentes escenarios sociales de la vida diaria, mejorar la autoestima y las destrezas sociales.

- El proyecto cuenta con el informe favorable del Comité de Ética de la Universidad.

##### Riesgos e Inconvenientes para el participante:

- Descripción sucinta del procedimiento a realizar. Se llevarán a cabo sesiones seis sesiones grupales en total de dos horas de duración cada una, con un descanso de diez minutos, que tratarán los siguientes apartados:
  - Descripción de riesgos inherentes al procedimiento, si es que los hubiese. No existen riesgos graves, salvo que el individuo pueda sentir ansiedad en los ejercicios de exposición oral.
  - Extensión y duración del procedimiento. El experimento se desarrollará a lo largo de 12 meses.

##### Derechos del participante en relación con la investigación propuesta:

- Derecho a la revocación del consentimiento y sus efectos, incluida la posibilidad de la destrucción o de la anonimización de la muestra y de que tales efectos no se extenderán a los datos resultantes de las investigaciones que ya se hayan llevado a cabo. Se debe especificar el modo en que el participante puede ejercer el derecho de retracto y a quién debe dirigirse para ejercerlo.
- Posibilidad de contactar con los investigadores en cualquier momento de la investigación.
- Derecho a revocar el consentimiento en cualquier momento, sin perjuicio de su atención sanitaria.
- Derecho a decidir el destino de sus datos personales en caso de decidir retirarse del estudio.
- Garantía de confidencialidad de la información obtenida, indicando la existencia del fichero, la finalidad de la recogida de los datos y destinatarios de la información, del carácter obligatorio o facultativo de las respuestas, de la posibilidad y donde ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, de la identidad y dirección del responsable del fichero, el modo en que se manejarán las bases de datos y la identidad de las personas que tendrán acceso a los datos de carácter personal del sujeto fuente.

Anexo 2: Tríptico utilizado para la captación de los participantes. Elaboración propia.

**Programa**

- Concepto y Reestructuración cognitiva
- Relajación: ejercicios respiratorios
- Entrenamientos de las habilidades sociales
- Simulaciones y exposiciones en vivo
- Exposición en público y técnicas de reforzamiento positivo
- Revisión de los conceptos y habilidades aprendidas

## Fobia Social



Ansiedad Intensa

Timidez extrema

Miedo a asistir a reuniones sociales

Anexo 3: Hoja de asistencia

Hoja de Firmas

Fecha	Hora	Nombre	Apellidos	teléfono	1º sesión	2º sesión	3º sesión	4º sesión	5º sesión	6º sesión	7º sesión

Anexo 4: Petición de sala para realizar el proyecto

A quien corresponda:

Buenos días.

Me gustaría solicitar una sala del hospital Ramón y Cajal para llevar a cabo las sesiones del proyecto experimental para adultos con fobia social generalizada del área de psiquiatría. La duración total del mismo será de 6 semanas y cada sesión será un día a la semana (los miércoles), comenzará entre las 9:00 y las 11:00 con un tiempo estimado de 120 minutos. Mi dirección de correo electrónico es: [avetusta11@gmail.com](mailto:avetusta11@gmail.com) y mi nº de teléfono: 646xxxxxx.

Gracias de antemano. Espero su respuesta.

Atentamente:

Firma

**Anexo 5:** Hoja de inscripción

**Datos sociodemográficos**

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Nivel de estudios: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Población: \_\_\_\_\_

**Anexo 6:** Decálogo de consejos para la fobia social

1. Reconoce que tienes un problema.
2. No te anticipes negativamente a las situaciones. Evita los pensamientos tipo “no voy a caer bien”, “voy a hacer el ridículo”.
3. Cuida tu imagen personal. Ponte ropa con la que estés cómodo/a y te sientas bien.
4. Busca aficiones que te gusten. Lectura, pintura, escultura, música, etc.
5. Pon en práctica los ejercicios de relajación. Enfócate en tu respiración cuando sientas ansiedad.
6. Exponte gradualmente a las situaciones que te producen ansiedad. Por ejemplo, hablar en público. Empieza por una tarea más sencilla como preguntar por el nombre de una calle.
7. Recuerda esta frase: “soy como me siento”. Confía en ti misma/o y en tus capacidades.
8. Escucha a tu interlocutor con atención, mírale a los ojos y piensa en temas de conversación.
9. Entrena tus habilidades sociales. No trates de evitar las situaciones que te dan miedo.
10. Siempre que necesites hablar, busca a alguien en quien confíes. No te olvides de ver el vaso medio lleno, quíérete a ti misma/o.

**Anexo 7:** Cuestionario Inicial

Instrucciones: marcar con una x siendo 5 la puntuación más alta y 1 la puntuación más baja.

	5	4	3	2	1
Los objetivos a conseguir están claros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los contenidos de las sesiones parecen útiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La información del plan de trabajo es suficiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El grado de motivación es adecuado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenía conocimientos previos sobre el tema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis expectativas de las sesiones son:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espero mejorar mis habilidades sociales al finalizar la terapia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo 8:** Cuestionario intermedio

Instrucciones: marcar con una x siendo 5 la puntuación más alta y 1 la puntuación más baja.

	5	4	3	2	1
El terapeuta explica con claridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se aclaran las dudas correctamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las sesiones están siendo útiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy mejorando con las sesiones prácticas (role-play)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El terapeuta tiene una actitud receptiva y respetuosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La cantidad de aprendizaje es adecuada en cada sesión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi motivación por mejorar está aumentando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La metodología y técnicas de enseñanza son adecuadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La documentación de apoyo está siendo útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se fomenta la realización de tareas para casa para mejorar las habilidades sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las sesiones están cumpliendo mis expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo 9:** Cuestionario final

Instrucciones: marcar con una x siendo 5 la puntuación más alta y 1 la puntuación más baja.

	5	4	3	2	1
La duración del curso fue adecuada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El horario del curso fue adecuado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El material utilizado fue adecuado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los contenidos del curso fueron adecuados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El ambiente del grupo fue adecuado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El terapeuta domina la materia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La terapia te ha parecido útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La utilización de casos prácticos fue adecuada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los objetivos de la terapia se han cumplido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las sesiones cumplieron sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo 10:** Escala de "Miedo a la Evaluación Negativa" (Fear of Negative Evaluation; FNE, Watson & Friend, 1969)

Por favor, contesta si estás de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones Para ello, utiliza el siguiente código: Verdadero= V Falso= F
1. Casi nunca me preocupa parecer tonto ante los demás.
2. Me preocupa lo que la gente pensará de mí, incluso cuando sé que no me creará ningún problema.
3. Me pongo tenso/nervioso si sé que alguien me está analizando/evaluando.
4. No me preocupa saber si la gente está formándose una impresión desfavorable de mí.
5. Me siento muy afectado cuando cometo un error en una situación real.
6. Las opiniones que la gente que considero importante tienen de mí me causan poca ansiedad.
7. Temo a menudo que pueda parecer ridículo o hacer alguna tontería.
8. Apenas sé cómo reaccionar cuando otras personas me censuran.
9. Temo a menudo que la gente se dé cuenta de mis defectos.
10. La desaprobación de los demás podría tener poco efecto sobre mí.
11. Si alguien me está evaluando, tiendo a esperar lo peor.
12. Raramente me preocupo de la impresión que estoy causando en otra persona.
13. Tengo miedo de que otros no aprueben mi conducta.
14. me da miedo que la gente me critique.
15. Las opiniones de los demás sobre mí no me preocupan.
16. No me siento necesariamente afectado si no le caigo bien a alguien.
17. Cuando estoy hablando con alguien, me preocupa lo que pueda estar pensando acerca de mí.
18. Creo que se pueden cometer errores sociales algunas veces. Entonces, ¿por qué preocuparme?
19. Generalmente me preocupa la impresión que pueda causar.
20. Me preocupa bastante lo que mis jefes piensen de mí.
21. Si sé que alguien me está juzgando, esto tiene poco efecto sobre mí.
22. Me preocupa que los demás piensen que no valgo la pena.
23. Me preocupa poco lo que los demás puedan pensar sobre mí.
24. A veces pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensen de mí.
25. A menudo me preocupa que pueda decir o cometer equivocaciones.
26. A menudo soy indiferente acerca de la opinión que los demás tienen de mí.
27. Generalmente confío en que los demás tendrán una impresión favorable de mí.
28. A menudo me preocupa que la gente que me es importante no piense muy favorablemente de mí.
29. Me obsesiono por las opiniones que mis amigos tienen de mí.
30. Me pongo tenso y nervioso si sé que estoy siendo juzgado por mis jefes.

**Anexo 11:** Escala de Ansiedad y Evitación Social (Social Avoidance and Distress; SAD, Watson & Friend, 1969)

¿Qué piensas acerca de las afirmaciones que se encuentran más abajo? Por favor, contesta utilizando: V=Verdadero F=Falso
1. Me siento relajado incluso en situaciones sociales desconocidas.
2. Intento evitar situaciones que me obligan a ser muy sociable.
3. Normalmente suelo estar relajado cuando estoy con personas extrañas.
4. Generalmente no deseo evitar a las personas.
5. A menudo encuentro desagradables las situaciones sociales.
6. Generalmente me encuentro tranquilo y cómodo en situaciones sociales.
7. Normalmente me encuentro a gusto cuando hablo con alguien del sexo opuesto.
8. Procuero evitar hablar con la gente, a no ser que la conozca bien.
9. Si tengo oportunidad de conocer personas nuevas, normalmente suelo hacerlo.
10. A menudo me encuentro nervioso o intranquilo cuando por casualidad me encuentro con un grupo de personas de ambos sexos.
11. Si no conozco bien a la gente, generalmente suelo sentirme nervioso cuando estoy con ellos.
12. Normalmente me siento relajado cuando estoy con un grupo de personas.
13. A menudo quiero evadirme de la gente.
14. Normalmente me siento cómodo cuando estoy con un grupo de personas que no conozco.
15. Normalmente me siento relajado cuando conozco a alguien por primera vez.
16. Cuando me presentan a alguien me pongo nervioso y tenso.
17. Puedo entrar en una sala aunque esté llena de personas desconocidas.
18. Normalmente suelo evitar juntarme con un grupo grande de personas.
19. Cuando mis superiores quieren hablar conmigo, lo hago con gusto.
20. Cuando estoy en un grupo de gente suelo estar muy nervioso.
21. Procuero evitar a las personas.
22. No me importa hablar con gente en reuniones sociales.
23. Raras veces me encuentro a gusto cuando estoy con un grupo de gente.
24. Generalmente suelo inventar excusas para evitar los compromisos sociales.
25. Algunas veces acepto de presentar a las personas.
26. Procuero evitar situaciones sociales formales.
27. generalmente acudo siempre a cualquier compromiso social que tenga.
28. Creo que es fácil estar relajado en presencia de otras personas.

**Anexo 12:** Consentimiento informado

Datos del estudio para el que se otorga el consentimiento:

- Investigador. Noelia María García García
- Título del proyecto. Terapia cognitivo conductual en pacientes adultos con fobia social generalizada.
- Centro. Hospital Ramón y Cajal.

Datos del participante:

Nombre. \_\_\_\_\_

Persona que proporciona la información y la hoja de consentimiento:

Nombre. \_\_\_\_\_  DNI: \_\_\_\_\_

Declaro que he leído la Hoja de Información al Participante sobre el estudio citado.

Se me ha entregado una copia de la Hoja de Información al Participante y una copia de este Consentimiento Informado, fechado y firmado. Se me han explicado las características y el objetivo del estudio, así como los posibles beneficios y riesgos del mismo.

He contado con el tiempo y la oportunidad para realizar preguntas y plantear las dudas que poseía. Todas las preguntas fueron respondidas a mi entera satisfacción.

Se me ha asegurado que se mantendrá la confidencialidad de mis datos.

El consentimiento lo otorgo de manera voluntaria y sé que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento del mismo, por cualquier razón y sin que tenga ningún efecto sobre mi tratamiento médico futuro.

Doy/ No doy mi consentimiento para la participación en el estudio propuesto.

Firmo por duplicado, quedándome con una copia.

Fecha \_\_\_\_\_ Firma del participante \_\_\_\_\_

**Anexo 13:** Tabla de variables

NOMBRE	TIPO DE VARIABLE	HERRAMIENTA DE MEDICIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	FUNCIÓN DE LA VARIABLE
Edad	Cuantitativa continua	Historia clínica	Años	Descriptiva
Sexo	Cualitativa nominal dicotómica	Historia clínica	Hombre/mujer	Descriptiva
Nivel de estudios	Cualitativa Nominal politómica	Hoja de inscripción	Sin estudios, primaria, ESO, bachillerato, universitarios medios, universitarios superiores	Descriptiva
Conocimiento previo del trastorno	Cualitativa nominal dicotómica	Test de conocimientos	Sí/No	Descriptiva
Comorbilidad	Cualitativa nominal politómica	Historia clínica	Agorafobia Ataques de pánico Trastorno distímico Trastorno depresivo mayor Abuso consumo alcohol Abuso consumo de drogas	Descriptiva
Nº de situaciones fóbicas de interacción	Cuantitativa continua	Historia clínica	Situaciones	Descriptiva
Terapia	Cualitativa			Independiente



**Anexo 14: Cronograma**

<b>Etapas</b>	<b>Ene.</b>	<b>Feb.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Abr.</b>	<b>May.</b>	<b>Jun.</b>	<b>Jul.</b>	<b>Ago.</b>	<b>Sept.</b>	<b>Oct.</b>	<b>Nov.</b>	<b>Dic.</b>
<b>1ª fase del estudio (conceptual):</b>												
Estado actual del tema.												
Planteamiento de objetivos.												
Pregunta de investigación.												
Marco de referencia teórico.												
<b>2ª fase del estudio (metodológica):</b>												
Elección del diseño de investigación.												
Población de estudio.												
Selección de variables.												
Herramientas de recogida y análisis de datos.												
Fuentes de financiación.												
<b>3ª fase del estudio (empírica):</b>												
Recogida de datos. Análisis de datos.												
Interpretación- resultados-discusión.												
Difusión de resultados.												