

## ***Terapia Cognitivo Conductual de la Fobia Social***

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

## ***Terapia Cognitivo Conductual de la Fobia Social***

El presente curso constituye una instancia de profundización en la conceptualización, evaluación y tratamiento del Fobia Social (F.S.) y problemáticas relacionadas. Con esto último, nos referimos particularmente a personas que consultan por padecer ansiedad en situaciones sociales pero que no completan los criterios diagnósticos de la F.S.

El curso se haya organizado alrededor de tres ejes. El primero de ellos se aboca a las precisiones del diagnóstico y de los procesos psicopatológicos específicos de la F.S y la ansiedad social en general. El segundo eje aborda las características de la evaluación de las problemáticas mencionadas, punto de inicio de un tratamiento adecuadamente conducido. La tercera parte del curso se dedica al tratamiento propiamente dicho, con especial énfasis en las técnicas terapéuticas con efectividad comprobada empíricamente. Durante las clases técnicas, se dispondrá de materiales fílmicos en los cuales los docentes muestran cómo se aplican concretamente las técnicas con los pacientes.

Se encuentra dirigido a profesionales o estudiantes del área de la salud o educación, especialmente a psicólogos y psiquiatras que deseen mejorar sus habilidades terapéuticas con herramientas prácticas, efectivas y científicamente validadas.

### **Clase 1. Fobia Social: Conceptualización y diagnóstico.**

- Criterios diagnósticos del D.S.M.-IV-T.R.
- Breve historia y desarrollo del concepto de Fobia Social.
- Comorbilidad con otras patologías.
- Diagnóstico diferencial con el TPE
- Implicancias del diagnóstico:
  - El monitoreo hacia el propio desempeño.
  - El monitoreo a las propias sensaciones fisiológicas.
  - Errores de procesamiento: adivinación del pensamiento.
  - Las conductas de evitación y su rol en el mantenimiento de la conducta problema.
  - El rol de las habilidades sociales.

## ***Terapia Cognitivo Conductual de la Fobia Social***

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

### **Clase 2. Fobia Social: Un modelo explicativo.**

- Modelo bifactorial de Mowrer.
- Modelo de Barlow.
- Modelo de Schlenker y Leary.
- Modelo de Clark y Wells.
- Modelo de Rapee y Heinemberg.
- Modelo integrativo: Botella, Baños y Perpiñá.

### **Clase 3. Evaluación de la Fobia Social. Conceptualización.**

- La evaluación conductual: una visión general.
- Especificidades de la evaluación de la Fobia Social.
- Objetivos de la evaluación inicial en la Fobia Social.
- Análisis funcional y análisis topográfico.
- Predictores de la eficacia de la intervención clínica.

### **Clase 4. Evaluación de la Fobia Social. Aspectos técnicos.**

- Entrevista conductual.
- Autorregistros: diferentes modelos.
- Autoinformes: ejemplos de los principales instrumentos utilizados.
- Material fílmico: los docentes realizarán una representación de la entrevista conductual aplicada a un paciente con Fobia Social.

### **Clase 5. Evaluación de la Fobia Social. Taller.**

- Los alumnos realizarán un ejercicio con una viñeta clínica provista por los docentes.
- Se recibirá un feedback sobre el ejercicio en una presentación audiovisual.

### **Clase 6. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente cognitivos. Psicoeducación e Identificación de Pensamientos automáticos.**

- Componente psicoeducativo:
  - El circuito de autoactivación en la Fobia Social.

## ***Terapia Cognitivo Conductual de la Fobia Social***

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

- Modo agónico y hedónico.
- -Identificación de pensamientos automáticos sobre la propia conducta social.
  - Técnicas de identificación de pensamientos e imágenes mentales.
- -Identificación de errores cognitivos típicos: adivinación de pensamiento, atención selectiva, catastrofización y aceptación no-crítica de las opiniones ajenas.
- Material fílmico: los docentes realizarán una representación de la identificación de pensamientos típicos en la en la Fobia Social.

### **Clase 7. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente cognitivos. Técnicas de modificación de pensamientos y creencias centrales.**

- Análisis de evidencias y probabilidades.
  - Decatastrofización de pensamientos automáticos sobre las sensaciones fisiológicas.
  - Diferencias entre la técnica “Análisis de evidencias y Reinterpretación”.
  - Reinterpretación de juicios ajenos.
  - Modificación de creencias centrales.
- Material fílmico: los docentes realizarán una representación de la técnica “Reinterpretación de Juicios Ajenos” aplicada a un caso de Fobia Social.

### **Clase 8. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente conductuales. Técnicas de manejo de la activación psicofisiológica.**

- -Manejo de la activación en situaciones sociales:
  - Respiración abdominal.
  - Relajación muscular profunda.
  - Relajación diferencial aplicada en contextos interpersonales.
  - Visualizaciones y Entrenamiento en Manejo de la ansiedad (EMA).
- -E.F.A.: Entrenamiento en refocalización atencional.
  - Técnicas de distracción.
  - Refocalización atencional hacia las propias tareas.
- Material fílmico: los docentes realizarán una representación de la técnica de la “Relajación diferencial” y de “Refocalización”.

## ***Terapia Cognitivo Conductual de la Fobia Social***

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

### **Clase 9. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente conductuales. Exposición social y entrenamiento en Habilidades sociales.**

- -Técnicas de exposición: imaginaria y en vivo.
  - Tareas y actividades de exposición a estímulos externos.
  - Ejercicios de exposición a estímulos internos.
- -Entrenamiento en habilidades sociales.
  - Entrenamiento asertivo.
  - Aplicación del aprendizaje estructurado para la adquisición y entrenamiento de habilidades sociales.
  - Ensayos de la conducta de situaciones sociales.
  - Habilidades sociales críticas a moldear.
- Material fílmico: los docentes realizarán una representación de la aplicación del “Aprendizaje Estructurado” para el moldeamiento de habilidades sociales.

### **Bibliografía sugerida, recomendada y ampliatoria.**

- ❖ Bados, A. (2001). “Fobia social”, Editorial Síntesis, Madrid. Cap. 1: Naturaleza de la Fobia Social, Cap. 2: Génesis y mantenimiento de la Fobia Social, Cap. 4: Tratamiento I: Guía para el terapeuta y Cap. 5: Tratamiento II: Guía para el paciente.
- ❖ Baños, R. y col. (2000) “Efectos del entrenamiento en focalización atencional en la Fobia Social: un estudio de caso”, *Análisis y Modificación de Conducta*, 26, Nº 107.
- ❖ Botella, C., Baños, R., Perpiñá, C. (2003). “Fobia Social”. Paidós, Madrid. Cap. 1. *Qué es la Fobia Social*, Cap 2: *Fobia social: comorbilidad y diagnóstico diferencial*, Cap. 3 *Algunas explicaciones actuales sobre la Fobia Social*, Cap. 4: *Una propuesta para comprender la Fobia Social*, Cap. 5: *La evaluación de la Fobia Social*, Cap. 6 *Tratamiento para la Fobia social: Una revisión* y Cap. 7 *Propuesta de tratamiento*.
- ❖ Caballo, V. “Fobia Social” en Caballo, V. y col. (1995). “Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos”, Vol. 1: Fundamentos conceptuales; trastornos por ansiedad, afectivos y psicóticos, Siglo XXI, Madrid.
- ❖ Caballo, V. (1999) “Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales”, Siglo XXI, Madrid. Págs. 315-328.

## ***Terapia Cognitivo Conductual de la Fobia Social***

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

- ❖ Cervera Enguix, S.; Roca Bennasar, M. y Bobes García, J.: (1998) “Fobia Social”, Masson, Barcelona. Cap. 3: *Manifestaciones clínicas, subtipos y diagnóstico diferencial* y Cap. 4: *Comorbilidad psiquiátrica*.
- ❖ Inventarios, escalas y cuestionarios.
  - Di Nardo, Brown y Barlow (1994) “Entrevista de los desórdenes de ansiedad para el D.S.M.-IV” (A.D.I.S.-IV).
  - Watson y Friend. (1969) “Miedo a la evaluación negativa” (F.N.E.)
  - Watson y Friend. (1969) “Evitación y malestar social” (S.A.D.)
  - Turner y col. (1989) “Inventario de ansiedad y Fobia Social” (S.P.A.I.)
  - Glass y col. (1982) “Test de autoafirmaciones en interacciones sociales” (S.I.S.S.T.)
  - Peterson y Reiss (1987) “Inventario de sensibilidad a la ansiedad”. (A.S.I.)
- ❖ Salaberría Irizar, K. y Echeburúa Odriozola, E. (2003). “Guía de tratamientos psicológicos eficaces para la Fobia Social”, en Pérez Álvarez, M. y col. (2003) “Guía de tratamientos psicológicos eficaces”, Ediciones Pirámide, Madrid.
- ❖ Salaberría Irizar, K. y Echeburúa Odriozola, E. (1996) “Variables predictoras de abandonos y fracasos terapéuticos en el tratamiento de la Fobia Social”, *Análisis y Modificación de Conducta*, 22, Nº 84.
- ❖ Vázquez, C. y Muñoz, M. (¿?). “Entrevista diagnóstica en salud mental: adultos”. Editorial Síntesis. Madrid. *Págs. 109-112*.