

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

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

### ***Terapia Cognitivo Conductual del Trastorno de Ansiedad Social (Fobia Social)***

El presente curso constituye una instancia de profundización en la conceptualización, evaluación y tratamiento del Trastorno de Ansiedad Social (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.-V.
- 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.

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

- Modelo bifactorial de Mowrer.
- Modelo de Barlow.
- Modelo de Schlenker y Leary.
- Modelo de Clark y Wells.

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

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

- 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 filmico: 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 auto-activación en la Fobia Social.
  - 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 filmico: los docentes realizarán una representación de la cómo se efectúa la psicoeducación en la Fobia Social.

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

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

### **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薄膜ico: los docentes realizarán una representación de la técnica “Restructuración Cognitiva” en sus fases iniciales, aplicando elementos de la reatribución, decatastrofización, búsqueda de alternativas, entre otros.

### **Clase 8. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente conductuales. Entrenamiento en habilidades sociales y procedimientos relacionados.**

- Introducción a los tratamientos conductuales con apoyo empírico.
- El entrenamiento en habilidades sociales.
  - Definición del habilidades sociales.
  - Definición del entrenamiento en habilidades sociales.
  - El aprendizaje estructurado para las habilidades sociales: pasos.
  - Entrenamiento de habilidades sociales específicas, relevantes para la ansiedad social.
    - Habilidades básicas de interacción.
    - Entrenamiento asertivo.
    - Improvisación verbal.
- Material薄膜ico: los docentes realizarán representaciones del “entrenamiento en asertividad” y “el entrenamiento en improvisación verbal”.

### **Clase 9. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente conductuales. Técnicas de manejo atencional.**

- Introducción a la función atencional desde el punto de vista de la Terapia Metacognitiva.
  - Modelo de la función ejecutiva autorreguladora
  - Síndrome cognitivo atencional.
- Pasos del entrenamiento atencional.
- Las técnicas principales:
  - Técnica de entrenamiento atencional (Attention Training Technique - ATT)

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

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

- Reorientación de la atención situacional (Situational Attention Refocusing – SAR)
- Pasos específicos de cada una de las técnicas.
- Variantes del entrenamiento atencional.
- La efectividad del protocolo de entrenamiento atencional y su vinculación con otros procedimientos efectivos de la TCC.
- Material filmico: los docentes efectuarán una muestra de cómo se aplica paso a paso la “técnica de entrenamiento atencional” y “la reorientación de la atención situacional”.

**Nota.** Las dos clases siguientes, la clase 10 y la clase 11, son una unidad temática, dividida sólo a efectos prácticos debido a la extensión del material.

### **Clase 10. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente conductuales. Exposición y prevención de la respuesta. Primera parte.**

- Introducción a la Terapia de Exposición y Prevención de la Respuesta: pautas generales del procedimiento.
- Especificaciones de la EPR en la ansiedad social:
  - Construcción de la jerarquía.

### **Clase 11. Tratamiento de la Fobia Social. Procedimientos predominantemente conductuales. Exposición y prevención de la respuesta. Segunda parte.**

- Especificaciones de la EPR en la ansiedad social:
  - Aplicación de la EPR incluyendo simulacros de las conductas de acuerdo con pautas del aprendizaje estructurado.
  - Planificación, exposición, pre-procesamiento y post-procesamiento.
- Precisiones sobre la EPR en la ansiedad social.
- Identificación de obstáculos comunes y opciones de manejo.
- Síntesis terapéutica: esquema básico de la TCC para la ansiedad social.
- Efectividad de la TCC para la ansiedad social.

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

- Gershkovich et al., "Internet-Delivered Acceptance-Based Cognitive-Behavioral Intervention for Social Anxiety Disorder With and Without Therapist Support: A Randomized Trial," *Behavior Modification*, 2017. doi: [10.1177/0145445517694457](https://doi.org/10.1177/0145445517694457)
-

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

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

- 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*.
- Bunnell, B. E., Beidel, D. C., & Mesa, F. (2013). A randomized trial of attention training for generalized social phobia: Does attention training change social behavior? *Behavior Therapy*, 44(4), 662–673
- Caballo, V. (1999) "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales", Siglo XXI, Madrid. Págs. 315-328.
- 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.
- 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*.
- E. Hedman et al., "Internet-based cognitive behavior therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: a randomized controlled non-inferiority trial," *PLOS ONE*, 2011. doi: [10.1371/journal.pone.0018001](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0018001)
- G. Andrews, M. N. Davies, and N. Titov, "Effectiveness randomized controlled trial of face to face versus Internet cognitive behaviour therapy for social phobia," *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2011. doi: [10.3109/00048674.2010.538840](https://doi.org/10.3109/00048674.2010.538840)
- G. Romijn et al., "Acceptability, effectiveness and cost-effectiveness of blended cognitive-behavioural therapy versus face-to-face CBT for anxiety disorders in specialised mental health care: A 15-week randomized controlled trial with 1-year follow-up," *PLoS ONE*, 2021. doi: [10.1371/journal.pone.0259493](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259493)
- H. Soleimani Rad, H. Goodarzi, L. Bahrami, and A. Abolghasemi, "Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: a randomized control trial," *Behavior Therapy*, 2023. doi: [10.1016/j.beth.2023.08.005](https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.08.005)
- Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2017). *Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder specific treatment techniques* (2nd ed.). Routledge.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2019). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach, therapist guide* (3rd ed.). Oxford University Press

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

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

- K. M. Spence et al., "Generic versus disorder specific cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in youth: A randomized controlled trial using internet delivery," *Behaviour Research and Therapy*, 2017. doi: [10.1016/j.brat.2016.12.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.12.003)
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranezouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, 1(5), 368-376.
- Morina, N., Seidemann, J., Andor, T., Sonder, L., Bürkner, P.-C., Drenckhan, I., & Buhlmann, U. (2022). The effectiveness of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder in routine clinical practice. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1-9.
- N. Esfandiari et al., "Internet-delivered versus face-to-face cognitive behavior therapy for anxiety disorders: systematic review and meta-analysis," *International Journal of Preventive Medicine*, 2021. doi: [10.4103/IJPVM.IJPVM\\_208\\_21](https://doi.org/10.4103/IJPVM.IJPVM_208_21)
- Powers, M. B., Sigmarsdóttir, S. R., & Emmelkamp, P. M. G. (2008). A Meta-Analytic Review of Psychological Treatments for Social Anxiety Disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(2), 94-113.
- S. Guo et al., "The efficacy of internet-based cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis," *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2020. doi: [10.1002/CPP.2528](https://doi.org/10.1002/CPP.2528)
- 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.
- 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.
- Vázquez, C. y Muñoz, M. (?). "Entrevista diagnóstica en salud mental: adultos". Editorial Síntesis. Madrid. Págs. 109-112.
- Vogel, P. A., Hagen, R., Hjemdal, O., Solem, S., Smeby, M. C. B., Strand, E. R., Fisher, P., Nordahl, H. M., & Wells, A. (2016). Metacognitive Therapy Applications in Social Anxiety Disorder: An Exploratory Study of the Individual and Combined Effects of the Attention Training Technique and Situational Attentional Refocusing. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(4), 608–618.
- Wells, A. (2008). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press
- 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.)

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

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

---

- > 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.)