



Conferencia

28-CI-B

INTERVENCIÓN EN PROBLEMAS DE ANSIEDAD SOCIAL EN JÓVENES

Autor:

- **Iruarrizaga, I.**
- **Pérez Nierto, M.A.**
- **Camuñas, N.**
- **Gómez Segura, J.**

Dpto. Psicología Básica (Procesos Cognitivos). Facultad de Psicología.
Universidad Complutense de Madrid. E-Mail: masterans@psi.ucm.es

RESUMEN

Diversos estudios señalan la existencia de una relación inversamente proporcional entre la ansiedad y el comportamiento socialmente hábil. En este sentido, cuando se realizan intervenciones terapéuticas mediante programas de entrenamiento en habilidades sociales no solamente se obtienen de forma directa resultados favorables en las habilidades sociales de los individuos, sino que, de forma indirecta, parecen facilitarse importantes reducciones de la ansiedad en aquellas áreas relacionadas con aspectos interpersonales y sociales, incluso en sus manifestaciones clínicas.

Los mecanismos que explican esta relación no están aún claramente definidos. Se ha señalado la influencia de diversas variables en función de distintos modelos explicativos de la adquisición y el mantenimiento de la ansiedad (modificación de variables cognitivas como las expectativas de autoeficacia, aumento de la

capacidad de controlar el contexto con la consiguiente reducción de su potencialidad ansiógena, exposición a situaciones ansiógenas durante el entrenamiento, etc). Probablemente sean todas ellas las que, de forma conjunta, pueden dar cuenta de estas reducciones de ansiedad.

En el presente trabajo se presenta un programa de entrenamiento en habilidades sociales de carácter grupal, a partir del cual se analiza y estudia la relación entre el incremento de las habilidades sociales y la disminución de los niveles de ansiedad, evaluada en sus tres sistemas de respuesta. Los instrumentos que han sido empleados en la evaluación pre y post-tratamiento son: el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad -ISRA- (Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986,1988,1994), la Escala Multidimensional de Expresión Social, Parte Cognitiva -EMES-C- (Caballo, 1987) y la Escala Multidimensional de Expresión Social, Parte Motora -EMES-M- (Caballo,1987).

Palabras Clave: Ansiedad, Ansiedad Social, Habilidades Sociales,

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en la población, siendo su tasa de prevalencia-vida del 15%, si bien afectan de forma diferente a ambos sexos, así la tasa de prevalencia-vida para las mujeres es del 19,5% y para los varones del 8% (Robins, Helzer y Weissman, 1984). La ansiedad, entendida como respuesta emocional, puede ser definida como "una respuesta emocional, o patrón de respuestas que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes. El tipo de estímulos (internos y externos) capaces de evocar la respuesta de ansiedad estará, en gran parte, determinado por las características del sujeto, existiendo notables diferencias individuales en cuanto a la propensión a manifestar reacciones de ansiedad ante las diversas situaciones" (Miguel-Tobal, 1990. pag. 310).

Si nos centramos en el ámbito de las relaciones interpersonales probablemente el trastorno de ansiedad más relevante es el de fobia social. Aunque es difícil calcular

su frecuencia, distintos estudios epidemiológicos han señalado una prevalencia global que oscila entre el 3% y el 13% (APA, 1995). Algunos trabajos señalan que el porcentaje de individuos con fobia social puede estar seriamente infravalorado (Heimberg, 1990; Heimberg, Dodge y Becker, 1987) y además existen muchos casos en que, si bien el individuo no cumple los suficientes criterios diagnósticos tipificados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV (APA, 1995), si que sufre serias dificultades debido a su ansiedad social, dificultades que pueden entorpecer notablemente la vida diaria del individuo.

Diversos estudios apuntan la existencia de una relación inversamente proporcional entre la ansiedad y el comportamiento socialmente hábil. Tal es así, que en las intervenciones realizadas mediante programas de entrenamiento en habilidades sociales no sólo se obtiene de forma directa una mejoría de estas, sino que, de forma indirecta parecen facilitarse importantes reducciones de la ansiedad en aquellas áreas relacionadas con aspectos interpersonales y sociales, incluso en sus manifestaciones clínicas. Los mecanismos que explican esta relación no están aún claramente definidos. Se ha señalado la influencia de diversas variables en función de distintos modelos explicativos de la adquisición y el mantenimiento de la ansiedad (exposición a situaciones ansiógenas durante el entrenamiento, modificación de variables cognitivas como las expectativas de autoeficacia, aumento de la capacidad de controlar el contexto con la consiguiente reducción de su potencialidad ansiógena, etc.). Probablemente sean todas ellas las que, de forma conjunta, pueden dar cuenta de estas reducciones de la ansiedad.

De entre todas las definiciones existentes de las Habilidades Sociales quisiéramos destacar la propuesta por Caballo (1986. pag. 556), en la que se considera la conducta socialmente hábil como "... ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas". El entrenamiento en habilidades sociales puede ser aplicado prácticamente a todo tipo de problemas ya que parece existir una estrechísima relación entre dichas habilidades y la salud (Pérez Pareja, 1997).

El presente trabajo consiste en un programa de entrenamiento en habilidades sociales de carácter grupal, a partir del cual se analiza y estudia la relación entre el incremento de las habilidades sociales y la disminución de los niveles de ansiedad, evaluada en sus tres sistemas de respuesta.

OBJETIVOS

Se desarrolló un programa de habilidades sociales en el marco de las actividades del Master en Intervención en la Ansiedad y el Estrés de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Con el mismo se persiguen dos objetivos:

- El primer objetivo será instaurar en los sujetos las diferentes habilidades no existentes en su repertorio conductual, mejorar aquellas que aún existiendo no son suficientemente eficaces y potenciar las que los sujetos poseen y saben utilizar correctamente.
- El segundo objetivo será verificar la existencia de los descensos de ansiedad evaluada en sus tres sistemas de respuesta.

MÉTODO

MUESTRA

La muestra total está formada por 36 sujetos. Dichos sujetos fueron distribuidos en 4 grupos y cada uno de estos grupos recibió el mismo programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales. Los 4 programas se llevaron a cabo de forma paralela y siguiendo las mismas fases, y en cada uno de ellos se incluyeron un total de 8-10 individuos. Los participantes son estudiantes de primero y segundo de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, con edades comprendidas entre 18 y 21 años.

La selección de los participantes en el programa se hizo a partir del perfil de respuesta obtenido en el Inventario de Situaciones y respuestas de Ansiedad - ISRA- (Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986, 1988, 1994). La aplicación de este cuestionario formaba parte de las prácticas de la asignatura de Introducción a la Psicología.

INSTRUMENTOS

-
- "Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad" ISRA (Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986, 1988, 1994).

El objetivo del ISRA es posibilitar mediante la valoración de respuestas específicas ante situaciones concretas una evaluación de la reactividad de los tres sistemas de respuesta (cognitivo, fisiológico y motor) y un rasgo general de ansiedad, así como una medida de cuatro áreas situacionales ligadas a diferencias individuales, estas son: FI ansiedad ante la evaluación, FII ansiedad interpersonal, FIII ansiedad fóbica y FIV ansiedad ante situaciones habituales o de la vida cotidiana.

- Escala Multidimensional de Expresión Social.
Caballo (1987, 1993)

***Parte Cognitiva (EMES-C)**

Este es un cuestionario dirigido a evaluar pensamientos negativos relacionados con distintas dimensiones de las habilidades sociales. Consta de 44 items, en los que se indica su frecuencia de aparición en una escala tipo Likert de 0 a 4 puntos. Ofrece información acerca de 12 diferentes factores que agrupan las siguientes situaciones:

1. Temor a la expresión en público y a enfrentarse con superiores.
2. Temor a la desaprobación de los demás al expresar sentimientos negativos y al rechazar peticiones.
3. Temor a hacer y recibir peticiones.
4. Temor a hacer y recibir cumplidos.
5. Preocupación por la expresión de sentimientos positivos y la iniciación de interacciones con el sexo opuesto.
6. Temor a la evaluación negativa por parte de los demás en la expresión de conductas positivas.
7. Temor a una conducta negativa por parte de los demás en la expresión de conductas positivas.

8. Preocupación por la expresión de los demás en la expresión de sentimientos.
9. Preocupación por la impresión causada en los demás
10. Temor a expresar sentimientos positivos.
11. Temor a la defensa de los derechos
12. Asunción de posibles carencias propias.

Cuanto mayor sea la puntuación en este cuestionario, mayor incidencia de los pensamientos distorsionados.

***Parte Motora (EMES-M).**

Este es un cuestionario dirigido a evaluar conductas socialmente adecuadas. Consta de 64 items y cubre varias dimensiones de las habilidades sociales. En cada item se indica su frecuencia de aparición en una escala tipo Likert de 0 a 4 puntos. Ofrece información acerca de 12 diferentes factores que agrupan las siguientes situaciones:

1. Iniciación de interacciones
2. Hablar en público/enfrentarse con superiores.
3. Defensa de los derechos del consumidor
4. Expresión de molestia, desagrado, enfado
5. Expresión de sentimientos positivos hacia el sexo opuesto.
6. Expresión de molestia y enfado hacia familiares
7. Rechazo de peticiones provenientes del sexo opuesto
8. Aceptación de cumplidos
9. Tomar la iniciativa en las relaciones con el sexo opuesto
10. Hacer cumplidos

11. Preocupación por los sentimientos de los demás

12. Expresión de cariño hacia los padres.

Cuanto menor sea la puntuación en este cuestionario, menor será el nivel de habilidades sociales.

PROGRAMA

Los programas se desarrollan entre los meses de febrero y mayo de 1998 y 1999, consta de 10 sesiones de una hora de duración, con una periodicidad semanal. En la siguiente tabla se indican las áreas que en el mismo fueron trabajadas. En las gráficas posteriores se muestran directamente los resultados.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA	
FASE I	Evaluación Pretratamiento
FASE II	Observación de conductas no verbales y paralingüísticas Observación de conductas verbales y no verbales Iniciación y mantenimiento de conversaciones Asertividad Aceptación de críticas Expresión de afectos Hablar en público Iniciación de interacciones con el sexo opuesto
FASE III	Evaluación Postratamiento

ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS

Se han calculado las medias, desviaciones típicas y la t de Student de las evaluaciones pretratamiento y postratamiento para cada una de las escalas de los cuestionarios utilizados para la evaluación. Los resultados de las mismas quedan recogidos en las tablas 1 y gráfica 1 para el ISRA, en la tabla 2 y gráfica 2 para el EMES-M y en la tabla 3 y gráfica3 para el EMES-C.

Como se puede observar en la tabla 1 y gráfica 1, las diferencias que aparecen son altamente significativas ($p \# .006$) en 7 de las 8 escalas del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad -ISRA-, siendo menor esta significación ($p \# .05$) en la escala de Ansiedad Interpersonal o Factor II del ISRA, que aun no siendo significativa muestra una clara tendencia a la significación.

En cuanto a las diferencias encontradas entre la evaluación pre y postratamiento en las escalas evaluadas por las Escala Multidimensional de expresión social EMES-C y EMES-M (tabla 2 y gráfica 2, tabla 3 y gráfica 3), vemos que aparecen diferencias significativas en 23 de las 24 escalas evaluadas, encontrándose una tendencia a la significación en la escala M-12 (expresión del cariño hacia los padres).

Tabla 1: Medias y diferencia de medias entre la evaluación pre y postratamiento referidas a las ocho variables del ISRA (Sistemas de Respuesta y Rasgos Específicos).

VARIABLES	PRE		POST		t	p
	0	Sx	0	Sx		
Isra Cog	97,90	3,34	72,87	31,27	- 4,55	.000
Isra Fis	69,22	29,43	54,90	31,72	- 2,97	.006

