

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

1



**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

Glenys María Moreno Mosquera

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Tutor

Sonia Inés Duque Misas, Magíster (MSc) En Psicología.

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Apartadó, Antioquia, Colombia
2024

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

2

Cita	Moreno Mosquera, G 2024
Referencia	Moreno Mosquera, G. M. (2024). <i>Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo</i> . Tesis de grado, Psicología. Universidad de Antioquia, Seccional Urabá.
Estilo	
APA 7 (2020)	



www.udea.edu.co

Sistema de Bibliotecas – Biblioteca Carlos Gaviria Díaz

Biblioteca Sede Apartadó

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes

Decana Facultad de Ciencias Sociales y Humanas: Alba Nelly Gómez García

Jefe departamento de Psicología: Alberto Ferrer Botero

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

3

Dedicatoria

A mi querida abuela, quien siempre soñó con verme convertida en psicóloga. Aunque ya no estés físicamente conmigo, tu amor y sabiduría siguen guiando cada paso de mi camino. Esta tesis es un homenaje a tu fe en mí y a todo lo que me enseñaste sobre la vida antes de que se apagara la tuya.

A mi madre, por ser mi pilar y por luchar incansablemente junto a mí en cada desafío. Tu apoyo incondicional y tu gran amor me han dado la fuerza necesaria para seguir adelante. Gracias por ser mi mayor inspiración y por creer en mí en todo momento.

Agradecimientos

A mi familia, su amor y apoyo incondicional me han dado la fuerza necesaria para seguir adelante en este camino. Gracias por ser mi refugio y mi mayor motivación.

A mis compañeros de carrera, gracias por las risas y los momentos de complicidad. Su energía y buen humor han hecho que este camino sea mucho más llevadero. Sin ustedes, las largas jornadas de estudio y trabajo no habrían sido las mismas. Juntos hemos construido recuerdos que siempre llevaré en mi corazón.

A los participantes de este estudio, gracias por compartir sus experiencias y abrirse a mí. Sin su valentía y disposición, esta investigación no habría sido posible.

A mis profesores de carrera y asesora, estoy profundamente agradecida por su dedicación y por compartir su conocimiento conmigo. Sus consejos y enseñanzas fueron una luz en mi formación.

Finalmente, a la Universidad de Antioquia, gracias por brindarme un espacio de aprendizaje y crecimiento. Esta institución ha sido el hogar donde he forjado mis sueños y aspiraciones.

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

4

Tabla de contenido

1. Introducción	7
2. Planteamiento del problema	8
3. Antecedentes	14
4. Justificación.....	18
5. Objetivos	20
5.1 Objetivo general	20
5.2 Objetivos específicos	20
6. Problema de investigación	21
7. Marco teórico	22
7.1 Fobia social	22
7.2. Adulto joven:	27
7.3. La experiencia	28
8. Metodología	30
8.1 Tipo de investigación.....	30
8.2. Método de investigación.....	31
8.3. Selección de los participantes	32
8.3.1. Contexto de vida de los participantes.....	32
8.3.2. Forma de selección.....	32
8.3.3. Criterios de inclusión.....	33
8.4 Unidad de trabajo	34
8.5 Unidades de análisis	34
8.5.1. Fobia social	34

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

8.5.2. Adultos jóvenes	34
8.5.3. Experiencia	35
8.6 Plan de recolección de información	35
8.7 Plan de análisis de la información	36
9. Consideraciones éticas	38
9.1 Resolución 8430 de 1993:.....	38
9.2 Ley 1090 de 2006:.....	38
9.3 Ley 1581 de 2012:.....	39
10. Resultados.....	40
10.1 Sobre las respuestas afectivas	40
10.1.1Categorías emergentes respuestas afectivas.....	45
10.2 Sobre las respuestas corporales.	46
10. 2.1 Categorías emergentes respuestas corporales:	50
10.3. Sobre las dinámicas relacionales... ..	51
10.3.1. Categorías emergentes dinámicas relacionales:	54
11. Discusión	57
11.1. Respuestas Afectivas	57
11.2. Respuestas Corporales	61
11.3. Dinámicas Relacionales	64
12. Conclusiones.....	67
12.1. Sobre las respuestas Afectivas	67
12.2. Sobre las respuestas Corporales	68
12.3. Sobre las dinámicas relacionales	69

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

13. Recomendaciones	71
14. Referencias	73
15. Anexos.....	78

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

1. Introducción

La presente investigación explora las vivencias de algunos estudiantes universitarios en Apartadó- Antioquia un rinconcito de Urabá, que padecen fobia social, un trastorno que, aunque ya ha sido investigado en otros países, carece de estudios cualitativos en el contexto colombiano, por medio de un enfoque centrado en las experiencias individuales. He podido evidenciar cómo la fobia social impacta no solo en la vida académica, sino también en la vida personal y social de los jóvenes, generando una carga emocional que frecuentemente se ve invisibilizada.

Los testimonios recogidos revelan que a pesar de las dificultades que enfrentan, los adultos jóvenes estudiantes buscan maneras de sobrellevar su trastorno. Esta investigación resalta la necesidad de visibilizar la fobia social, no solo para aumentar la comprensión de este trastorno entre profesionales de la salud y la comunidad educativa, sino también para brindar un espacio seguro de validación y apoyo a quienes lo padecen. Al compartir conmigo sus historias los participantes no solo contribuyen a la investigación en Colombia, sino que también abren la puerta a nuevas formas de entendimiento y empatía en torno a su experiencia.

Finalmente, se espera que este trabajo sirva como base para futuras investigaciones y como un recurso que fomente la creación de estrategias de intervención más efectivas en el contexto local, ayudando así a los jóvenes a disfrutar su vida universitaria con mayor seguridad y bienestar. La fobia social no debería ser un obstáculo para que las personas tengan una vida plena. Es fundamental que se continúe investigando y abordando este fenómeno con toda la seriedad y sensibilidad que merece.

2. Planteamiento del problema

Iniciar la universidad es desde ya un hecho traumático para muchas personas, un nuevo entorno, las altas expectativas que casi siempre van dirigidas a la gran nueva etapa que comienza y el estrés por el que se está próximo a pasar son un detonante fuerte de ansiedad por lo que puede llegar a pasar. La etapa universitaria es de vital importancia ya que en la universidad y con las personas que se conocen en esta, se pasarán muchos años de vida. El momento del que tanto te hablan en la escuela ha llegado, momento que siempre nos describen como uno de los pasos más importantes de nuestra vida personal y profesional, sin duda alguna es una de las etapas más emocionantes para una parte de la población.

Por otro lado, quienes padecen fobia social centran su atención en cuántas personas tendrán que conocer, por cuantos pasillos llenos de gente tendrán que pasar o, incluso, frente a cuántas personas tendrán que exponer, temen a ser juzgados por estas nuevas personas que conocerán y que desde antes de ingresar a la jornada universitaria están pensando en cómo evitar a las personas que puedan cruzarse en su camino, de qué manera entrarán al salón de clases y de qué manera saludaran al ingresar a este, los que desde ya están pensando en ubicar el asiento menos expuesto del salón de clases y que están planeando en las excusas que dirán para evitar socializar con las nuevas personas que conozcan, esto tal vez porque en esta etapa estamos un poco más interesados en lo que puedan pensar las personas de nosotros, claro está que esto tiene un trasfondo y es ¿cuántas personas estarán observando si me llegase a pasar algo vergonzoso?

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

Los anteriores son síntomas del llamado trastorno de fobia social o también llamado ansiedad social, muy padecido, pero también muy invisibilizado. Es parte de los trastornos de ansiedad y consiste en el miedo constante ante situaciones sociales en las que la persona se pueda sentir observada o vulnerable ante alguna humillación, el DSM5 lo caracteriza por:

Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. Algunos ejemplos son las interacciones sociales (p. ej., mantener una conversación, reunirse con personas extrañas), ser observado (p. ej., comiendo o bebiendo) y actuar delante de otras personas (p. ej., dar una charla). American Psychiatric. (2013). Adicional a esto, El individuo tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente (es decir, que lo humillen o avergüencen; que se traduzca en rechazo o que ofenda a otras personas) y las situaciones sociales casi siempre provocan miedo o ansiedad. American Psychiatric. (2013).

La fobia social no es un trastorno de la minoría ya que, según López (2020):

El mayor estudio de prevalencia de enfermedades mentales realizado hasta la fecha en Estado Unidos, el National Comorbidity Survey Replication (NCSR), documentó que hasta un 12,1 % de los norteamericanos tienen fobia social a lo largo de la vida. Un segundo estudio más antiguo, pero también de elevado prestigio y validez, informó de una prevalencia para la fobia social del 3,7 % en los últimos doce meses. Estos datos sitúan al

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

10

trastorno de ansiedad social en el cuarto lugar en orden de frecuencia de los trastornos mentales, por detrás de la depresión, el abuso de alcohol y las fobias simples. (p.1)

Pero hablando de otros países se puede mencionar que, según López (2020),

Durante muchos años se consideró que la fobia social era más frecuente en los países asiáticos que en los países occidentales. Sin embargo, estudios epidemiológicos recientes han revelado que no es así. La fobia social es más frecuente en América del Norte y Oceanía, seguido por Europa, América del Sur y Sudáfrica. Por último, es menos frecuente en los países asiáticos.

En diversas investigaciones sobre fobia social se logra relacionar esta con la autoestima, específicamente con la baja autoestima, al hablar de esta me refiero a una percepción de nosotros mismos que nos impide autoevaluarnos con aspectos positivos y nos encierra a vernos solo en aspectos negativos. Comúnmente las personas que tienen baja autoestima son muy inseguras de sí mismas, tienen un fuerte temor a equivocarse, pasan situaciones injustas sin siquiera quejarse e intentan siempre pasar desapercibidos, es por esto que muchos autores han realizado investigaciones usando como herramientas el IAFS (Intervención en Adolescentes con Fobia Social), la TCC (Terapia cognitivo conductual), la Escala del miedo a la Evaluación Negativa, la Escala de Ansiedad y Evitación Social y la Entrevista Diagnóstica de Fobia Social, las cuales fueron aplicadas en diferentes poblaciones y arrojaron resultados que plantean que es muy frecuente detectar entre las personas con fobia social niveles bajos de autoestima, aunque la asociación entre ambos

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

problemas no se da necesariamente en todos los casos (Zubeidat, Sierra y Fernández-Parra, 2006).

Las investigaciones que se han realizado sobre la fobia social o ansiedad social tratan de evaluar el nivel de fobia social que tiene la población estudiada; si existe o no una relación entre fobia social y baja autoestima; qué instrumento es más útil para el tratamiento de este trastorno, si es la terapia cognitivo conductual el mejor camino para atender a este, o si lo es la intervención en adolescentes con fobia social; adicional, tratan de identificar cuál es la relación de este fenómeno con otras variables, como el consumo de alcohol o de drogas, el abandono o la falta de afecto, y hasta con aspectos sociodemográficos. Sin embargo, poco o nada se acercan a las vivencias de los sujetos que padecen fobia social; las investigaciones existentes buscan la población, la identifican, las exponen a pruebas de medición, pero no se le pregunta al sujeto cómo vive realmente el trastorno. Adicional a esto la mayoría de estudios realizados sobre estos temas están enfocados en países como Brasil, México y Estados Unidos, mientras que las investigaciones en Colombia son mínimas y están encaminadas a la relación de este trastorno con las bebidas alcohólicas.

Es por lo anterior que con mi trabajo pretendo responder a la pregunta que me surge luego de investigar sobre este trastorno, esto debido a que la gran mayoría de estudios han sido realizados en países alejados de Colombia dejándonos sin un contexto de cómo se encuentra nuestro país con respecto a este trastorno, y los pocos realizados en Colombia usaron como muestra población de las grandes ciudades; es por esto que quiero investigar en Urabá, ya que es muy importante conocer si contamos con población que padezca fobia

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

social en el municipio de Apartadó y si las hay, es importante estudiarlas, además esta investigación es importante ya que, las anteriores investigaciones se encaminan hacia otras direcciones un poco más cuantitativas y es realmente importante realizar una investigación sobre estos temas de una forma más cualitativa, más desde las vivencias, escuchando de primera mano qué se siente padecer este trastorno y cómo asisten diariamente los estudiantes a la universidad con la cantidad de sintomatología que este acarrea, cómo padecer este trastorno afecta sus vidas en el personal, académico y profesional .

Es de vital importancia estudiar estos padecimientos especialmente en estudiantes universitarios ya que además de estar expuestos a relaciones sociales todos los días, las edades coinciden, pues la fobia social tiende a presentarse mayormente en la adolescencia, específicamente entre los 16-20 años de edad; incluso, según el Ministerio de Salud y Protección Social (2021) “En los adolescentes los trastornos más frecuentes son la ansiedad, fobia social y depresión”. Teniendo en cuenta que en estas edades los adultos jóvenes que tienen la oportunidad cursan la universidad, esta sería un buen escenario para investigar estas afectaciones, ya que me permitiría conocer cómo vive la población que padece el trastorno de fobia social, porque es probable que muchos estudiantes fóbicos sociales no hayan compartido el padecimiento que tienen, e incluso sus personas cercanas no conozcan el porqué de su temor excesivo al enfrentarse a relaciones sociales. Por esto continúa siendo realmente importante esta investigación, debido que permitirá a estos estudiantes compartir sobre su padecimiento y podrá ser un insumo para otras personas con el trastorno, que tal vez no deseen participar en el estudio, brindando nuevas formas de sobrellevar su trastorno,

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

13

(si es que al momento de la investigación ya pueden sobrellevarlo) ya que de no hacerlo podrían seguir viendo la universidad como una jaula de temores donde todos los días se sienten expuestos.

Esta investigación contribuirá a los estudios ya realizados sobre fobia social ya que será el testimonio propio de las personas que viven con estas afectaciones día a día, se dará a conocer de primera mano las vivencias de estas personas y se podrá conocer si lo que se conoce como fobia social teóricamente se ve reflejado en las vivencias de estas personas, si hay síntomas nuevos o si se evidencian los síntomas que se entablan en algunas investigaciones, en qué ámbitos se presentan las afectaciones y en qué ámbitos no se presentan, en qué escenarios aumenta el trastorno y en qué escenarios disminuyen.

Con esta investigación no solo tendré beneficio como autora al completar mi tesis, sino también las investigaciones que se hagan a futuro, debido a que tendrán contacto un poco más cercano con las personas que padecen realmente el trastorno de fobia social, permitiéndoles conocer más de cerca lo que se habla en otros estudios desde la especulación. Por otro lado, esta investigación beneficiará a las personas que decidan participar de esta, porque podrán compartir las vivencias que tal vez no han podido compartir libremente con otras personas en un ambiente en el que no serán juzgados, sólo escuchados, ya que en este estudio son ellos los protagonistas y son ellos quienes contribuirán a responder *¿Cuáles son las experiencias de fobia social en adultos jóvenes de Apartadó-Antioquia?*

3. Antecedentes

Los antecedentes previos que fundamentan este trabajo han estado principalmente arraigados en enfoques cuantitativos. Sin embargo, se observa una brecha durante la investigación que se realizó, ya que la mayoría de los estudios relacionados con la fobia social son cuantitativos y se caracterizan por el uso de escalas e instrumentos de medición para evaluar diversos aspectos del trastorno. En este contexto, el presente trabajo busca abordar esta brecha al adoptar un enfoque cualitativo.

Aunque se reconoce que los trabajos cuantitativos proporcionan una base sólida para comprender la naturaleza y la extensión de la fobia social, se destaca la necesidad de complementar estos enfoques con un análisis cualitativo que permita conocer cómo se vive con este padecimiento.

Dentro de las investigaciones internacionales encontradas que usaban instrumentos o escalas para la fobia social se encuentra el estudio realizado por Vallés Arándiga et al., (2014) el cual se enfoca en un proyecto destinado a detectar y tratar la fobia social en adolescentes en el ámbito comunitario. Se llevaron a cabo investigaciones en institutos de educación secundaria en Alicante, donde se aplicó un tratamiento llamado Intervención en Adolescentes con Fobia Social (IAFS). Los resultados demostraron que este tratamiento fue efectivo en mejorar la competencia social y la autoestima de adolescentes con fobia social generalizada, en comparación con grupos de control. Además, los resultados favorables se mantuvieron incluso después de 6 meses de seguimiento lo que es realmente interesante.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

Por otro lado, D'el Rey et al. (2006), realizaron un estudio en São Paulo, Brasil, examinando la prevalencia y el impacto de la fobia social en la escolarización de adolescentes. Evaluaron 116 estudiantes utilizando el Inventario de Fobia Social (SPIN), revelando una prevalencia del 7,8%, siendo más común entre mujeres de 12 a 15 años. Se observó un impacto significativo en la escolarización, con aproximadamente el 89% de los adolescentes con fobia social repitiendo al menos un año escolar, estudio importante para este trabajo ya que su población también fue estudiante.

Finalmente, Olivares et al. (2003) presentan los resultados de un estudio llevado a cabo con 20 adolescentes escolarizados que padecen fobia social generalizada y comorbilidad con trastornos del eje I y II. El tratamiento utilizado también fue IASF - Intervención en Adolescentes con Fobia Social. Los resultados mostraron la eficacia tanto a corto como a medio y largo plazo del programa IASF, tanto en las medidas que evalúan directamente la ansiedad y evitación social como en los correlatos relativos a la asertividad, las habilidades sociales y la adaptación, por lo cual tiende a ser relevante para la presente investigación, ya que sigue la línea de estudiar la fobia social en estudiantes.

Continuando con los antecedentes internacionales se logra rastrear también investigaciones centradas en estudios de caso como Velez & García, (2019) quien describe la intervención terapéutica en una joven de 20 años con fobia social, empleando el modelo de Terapia Breve Estratégica logrando en pocas semanas la desaparición de síntomas y la recuperación de actividades autónomas y relaciones sociales, o que llama la atención debido

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

a que la joven del caso tiene una edad similar a la de los participantes de este presente estudio. Por otro lado, Pérez Nieto et al., (2002) detallan la intervención cognitivo-conductual en un hombre de 28 años con fobia social y trastorno de angustia con agorafobia, adaptando distintas técnicas como relajación, reestructuración cognitiva y exposición graduada, con resultados eficaces según la evaluación pre y post-tratamiento y el seguimiento a seis meses mediante el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, aunque esta edad se salga de las requeridas para el presente estudio no deja de dar luz, sobre lo que pueden llegar a vivir las personas que rondan esta edad.

Es importante para esta investigación algún estudio realizado con universitarios por lo cual se rastreó la investigación de Pérez y Vieira (2008) se enfoca en evaluar las respuestas de estudiantes universitarios con miedo a hablar en público. Se evaluaron tres participantes mediante entrevistas y una escala de miedo, observando síntomas autonómicos, conductuales y cognitivos compatibles con la fobia social durante las presentaciones académicas, esta investigación logra ser una de las más relacionadas con el presente estudio, ya que usa como método la entrevista y además va dirigida a estudiantes universitarios.

Lastimosamente no hay mayores investigaciones nacionales acerca de la fobia social en estudiantes, pero el estudio de Pena-Salas et al. (2014) investiga la relación entre la fobia social y el consumo problemático de alcohol en adultos de Medellín. Se concluye que las personas con fobia social tienen una mayor propensión al abuso y la dependencia del

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

17

alcohol en comparación con aquellos sin este trastorno, destacando la influencia de factores como la presencia del padre durante la infancia y el nivel educativo, lo que de alguna manera nos da luz de la situación de fobia social en nuestro país.

4. Justificación

El estudio que se propone se realiza ya que el trastorno de fobia social es actualmente invisibilizado en nuestro país, es poca la información que se encuentra sobre cómo viven las personas que padecen, padecieron o creen padecer este trastorno; es escasa la información sobre cómo este padecimiento impacta realmente a las personas, en qué los imposibilita y cuáles son sus estrategias para lograr superarlo. Se encuentran muchos antecedentes sobre el trastorno de fobia social y su relación con la baja autoestima, sobre qué métodos son mejores para tratarlos y con qué otros factores se relaciona este trastorno, pero no se encuentran muchos estudios que se enfoquen en el vivir de las personas que lo padecen, cómo fueron sus inicios y que tan difícil es sobrellevarlo. Por otro lado, este estudio se llevará a cabo con jóvenes adultos, especialmente estudiantes universitarios, dado que las edades de prevalencia de este trastorno van desde los 16 años, edad en la que muchos adultos jóvenes inician su formación universitaria, haciendo de este un escenario ideal de investigación.

Por lo anterior, este estudio será realizado, primeramente, para dar visibilidad a un trastorno que está presente en nuestro país, pero no es tan mencionado y es importante ampliar el conocimiento sobre este, ya que muchos colombianos lo padecen y no logran compartirlo; por otro lado, algunos colombianos lo padecen sin saber siquiera que existe la fobia social.

Este estudio aporta de manera significativa a las investigaciones y personas interesadas en la fobia social, brindando información de primera mano de lo que realmente

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

viven las personas que padecen este trastorno, sirviendo para conocer si los síntomas realmente vividos se asemejan a los síntomas que han sido expuestos en diferentes teorías, el estudio, además, pretende beneficiar a los estudiantes participantes de este brindándoles el espacio para compartir vivencias que tal vez por consecuencia del mismo trastorno no han podido compartir con nadie, todo bajo un ambiente de cordialidad y confidencialidad. Adicional me beneficia a mí como investigadora, ya que al lograr conocer las vivencias de las personas que deseen participar este estudio podría potencializar mis habilidades adquiridas a lo largo de la carrera de Psicología, debido a que tendré que poner en práctica técnicas investigativas y de intervención para lograr que mi investigación transmita de forma correcta las vivencias de los participantes.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Describir las experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia.

5.2 Objetivos específicos

- Identificar las respuestas afectivas ante la exposición social en la experiencia de los participantes del estudio.
- Indagar por las respuestas corporales ante la exposición social en la experiencia de estos participantes.
- Explorar las dinámicas relacionales en la experiencia de los participantes mientras padecieron fobia social.

6. Problema de investigación

La presente investigación se centra en la pregunta: ¿Cuáles son las experiencias de fobia social en adultos jóvenes de Apartadó, Antioquia? Hacernos esta pregunta es fundamental para comprender el impacto de este trastorno en la vida cotidiana de los estudiantes universitarios, quienes se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo personal y profesional, la fobia social es caracterizada por un intenso miedo a situaciones sociales y a ser evaluado negativamente por los demás, puede limitar la capacidad de estos adultos jóvenes para interactuar, establecer relaciones y aprovechar las oportunidades académicas que ofrece la universidad. A través de esta investigación, pretendo explorar las vivencias y desafíos específicos que enfrentan, así como el impacto del trastorno en su autoestima, bienestar emocional y su historia de vida.

Asimismo, considero que es esencial preguntarnos cómo las experiencias de fobia social varían en un contexto local como Apartadó, donde las dinámicas de cada persona pueden influir en la manifestación y percepción del trastorno. Al abordar este problema la investigación no solo pretende visibilizar las dificultades que enfrentan estos jóvenes, sino también contribuir a la creación de estrategias de apoyo que promuevan su bienestar y desarrollo integral, se espera que los hallazgos puedan servir para implementar programas de intervención que mitiguen los efectos de la fobia social y faciliten una mejor integración de estos estudiantes en la comunidad universitaria y en la sociedad en general.

7. Marco teórico

7.1 Fobia social

Para hablar de fobia social primero debemos saber qué significa el término fobia. Montelongo et al. (2005) plantean que el término de fobia proviene de una palabra griega (phobos), que tiene el significado de temor y terror; adicionalmente, comenta que el uso de fobia como término médico se hace por primera vez en un trabajo de Celso (filósofo griego que vivió en el siglo II), quien introdujo la hidrofobia como síntoma importante de la rabia. El término fobia se empieza a utilizar de la manera actual a partir de 1801.

No es tarea fácil mencionar una fecha exacta en la que se conoció el concepto de fobia, pero Campodónico (2015) plantea que fue más o menos en el siglo XIX que este término empezó a interesar a diferentes clínicos, quienes tiempo después publicaron diversos estudios sobre la agorafobia, lo que hizo que otros investigadores hicieran largas listas de fobias, Sin embargo, fue Freud quien mencionó entonces que este fenómeno se caracterizaba por la angustia, que es su estado emotivo, y quien más tarde dividió las fobias en dos grupos, las fobias comunes, que hacen referencia al miedo excesivo a lo que todos tememos, y las fobias ocasionales, que hacen referencia al miedo ante situaciones que no generan miedo casualmente.

Aun conociendo el significado de este término, es necesario saber a qué nos referimos al hablar de fobia y qué engloba este concepto. A lo largo de los años diferentes autores tardaron mucho tiempo en llegar a una definición para este término, es por esto tal vez que según Campodónico (2015)

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

La ausencia de univocidad conceptual respecto a la fobia llega hasta nuestros días observándose que tanto la psiquiatría como el psicoanálisis usan simultáneamente el vocablo fobia sin que ello exprese coincidencia de los enfoques clínico y teórico ni de las clasificaciones nosológicas, sino la confusión entre miedo y angustia y la no distinción entre lo semiológico y lo metapsicológico. De allí que se insista en la necesidad de asignarle al término fobia una definición más precisa indicando, por otro lado, que tampoco dentro de la tradición analítica se ha delimitado claramente como una entidad clínica. (p.3)

Con el pasar del tiempo y luego de que la fobia se hiciera más conocida para muchos clínicos e investigadores, según Montelongo et al, (2005), la fobia sería el miedo persistente, exagerado y patológico que presentan las personas frente a algún estímulo específico o situación. Tanto la presencia como la anticipación a lo que genera fobia producen un estrés grave en la persona que la padece, quien normalmente reconoce que su reacción es excesiva. Adicionalmente, una de las consecuencias es la necesidad inmensa de evitar el estímulo que genera fobia. Estas reacciones fóbicas alteran la capacidad de las personas que las padecen para funcionar en su vida cotidiana.

Existen diferentes tipos de fobias y una de ellas es la fobia social. Actualmente muchas personas padecen fobia social y por esto tal vez se cree que este es un fenómeno muy conocido; pero, según Caballo (2007), fue solo hace pocos años que se reconoció que la fobia social era el trastorno por ansiedad más olvidado (Liebowitz et al., 1985) y que este, durante muchos años, ha sido el menos comprendido entre todos los trastornos de esta línea (Herbert, Bellack y Hope, 1991; Judd, 1994; Turner et al., 1989). La fobia social no

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

pudo ser reconocida oficialmente como una entidad diagnóstica hasta que se publicó el DSM-iii en 1980 (APA, 1980), sin importar que antes ya había sido descrita clínicamente.

Esto puede dar a entender que la fobia social no fue un trastorno muy mencionado en nuestra sociedad anteriormente, contrario a lo que piensan Rodríguez et al (2003):

Lo que hoy catalogamos como «fobia social» o «trastorno de ansiedad social» es, con una altísima probabilidad de acierto, un problema psicológico tan viejo como la propia humanidad. Ya en 1845 Robert Burton, en su obra «La anatomía de la melancolía», recoge la descripción de un paciente de Hipócrates, del cual éste comentaba que «Es más que una timidez, suspicacia o temor. No se atreve a estar con otras personas por miedo a vocalizar mal o excederse en sus gestos mientras habla, y teme que va a ser deshonrado ante los demás. Piensa que cada persona le observa» (p. 253). Pero su nomenclatura actual se debe a Janet (1903), el cual aplicó por primera vez la expresión phobie des situations sociales con el objeto de describir a los sujetos que temían hablar en público, tocar el piano o escribir mientras les observaban. (p. 2).

El anterior enunciado es la muestra clara de que este fenómeno, que por tanto tiempo ha sido invisibilizado, no surgió hace pocos años, sino que es un fenómeno presente en muchas personas desde hace muchos años. De igual manera, con el avance del tiempo ha avanzado el conocimiento de este trastorno. Según Caballo (2007) en los últimos años ha habido un notable aumento en el interés por la investigación en fobia social y su tratamiento; tanto que incluso la Asociación Mundial de Psiquiatría creó un grupo de trabajo

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

para estudiar el fenómeno de la fobia social y que recientemente ha expuesto algunas de sus conclusiones.

Gracias a que hoy es mayormente conocido este trastorno hay diversas investigaciones sobre esta, algunas tienden a estudiar la prevalencia de este trastorno en distintas comunidades (escolares, laborales, universitarias, de adicción); otras buscan relacionar este trastorno con alguna otra condición; algunas comparan el padecimiento de este trastorno en hombres y mujeres, mientras que otras investigan cual es el tratamiento más indicado para manejar el trastorno de fobia social.

Aun así, es necesario saber de qué hablamos cuando mencionamos fobia social. En la búsqueda de una definición un poco exacta se puede decir que la fobia social es, según Caballo (2007):

La fobia social se define en el DSM-iv (APA, 1994) como «un temor acusado y persistente a una o más situaciones sociales o de actuación en público en las que la persona se ve expuesta a gente desconocida o al posible escrutinio por parte de los demás. El sujeto teme actuar de alguna manera (o mostrar síntomas de ansiedad) que pueda ser humillante o embarazosa» (APA, 1994, p. 416). (p.53)

Aunque las personas que padecen fobia social pueden vivir el trastorno de distinta manera, este fenómeno tiene algunas características específicas que la caracterizan, por ejemplo, Bados(2009) plantea que estas personas temen mucho a ser observadas, a comportarse de manera humillante o mostrar síntomas de ansiedad con resultados

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

parecidos a la humillación; además, estas personas tratan de evitar situaciones sociales o actuaciones en público y si no pueden evitarlas, las soportan con una ansiedad alta.

Sumadas a estas características, hay ciertas situaciones en las que la persona que padece fobia social huye de una forma u otra. Según Caballo (2007):

Las situaciones sociales más frecuentemente temidas por los sujetos con fobia social incluyen (Hazen y Stein, 1995a; Hope, 1993; Schneier et al., 1991; Turner et al., 1992a):

Iniciar y/o mantener conversaciones, Quedar (citarse) con alguien, Asistir a una fiesta, Comportarse asertivamente (p. ej., expresar desacuerdo o rechazar una petición), Telefonar (especialmente a personas a quienes no se conoce muy bien), Hablar con personas con autoridad, Devolver un producto a la tienda donde lo ha comprado, Hacer contacto ocular con gente que no conoce, Hacer y recibir cumplidos, Asistir a reuniones, congresos, Hablar en público (p. ej., ante grupos grandes o pequeños). Actuar ante otras personas, Ser el centro de la atención (p. ej., entrar en una habitación cuando la gente ya está sentada), Comer/beber en público, Escribir/trabajar mientras le están observando, Utilizar los urinarios públicos. (p. 53)

Bados (2009) señala que nos referimos a fobia social generalizada cuando los miedos se presentan en la mayoría de casos de situaciones sociales. De acuerdo con el autor, los fóbicos sociales generalizados constituyen aproximadamente al 60-70% de los fóbicos sociales que están siendo tratados, pero cabe la posibilidad de que representen un porcentaje mucho más bajo frente a la población general de fóbicos sociales (p.ej., alrededor del 30% en los estudios de Stein et al., 1999, y Wittchen, Stein y Kessler, 1999);,adicionalmente

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

muestra cómo en un estudio comunitario de Grant et al. (2005), con 43.093 americanos, aproximadamente el 93% de los fóbicos sociales le temieron a 3 o más de 14 situaciones sociales presentadas en el estudio, por otro lado, el 76%, 5 o más, y el 43%, 8 o más.

Barnhill (2020) plantea que es posible decir que el 13% de las personas presentan fobia social en algún momento de su vida y que este trastorno afecta con una prevalencia anual a un 9% de las mujeres y al 7% de los hombres.

7.2. Adulto joven:

En Colombia comúnmente hablamos de niñez, adolescencia y adultez, pero no podemos dejar de lado que entre la adolescencia y la adultez ocurren diversos acontecimientos que llevan a llamar esta etapa “adultez joven”; según la [OMS], (2022) a este momento vital “pertenecen las personas entre 21 y 24 años de edad y corresponde con la consolidación del rol social”, mientras que según Mestres y Morron (2019) son jóvenes adultos las personas que tienen edades que van entre los 20 y los 39 años, etapa que representa la primera parte de la edad adulta, en la que supuestamente ya se ha alcanzado la “plenitud de crecimiento o desarrollo” según la definición de la RAE).

Ya conociendo el rango de edades de esta población, es importante considerar qué se espera de esta etapa y qué ocurre realmente en esta. De acuerdo con Mestres y Morron (2019):

En términos biológicos, este desarrollo se refiere a una plena capacidad reproductiva, aunque en un sentido más amplio responde a la toma de decisiones propias de manera independiente. Esta población toma las primeras decisiones de la etapa adulta que abarcan la educación avanzada (másteres, posgrados, etc.), la emancipación, la

formación de una familia, la maternidad/paternidad, así como el trabajo en un conjunto de años clave para su desarrollo laboral. (p.1)

Siguiendo a estos autores, en la adolescencia las decisiones son tomadas, en su mayoría, bajo la intervención de otros, que tal vez representan autoridad o influyen en la vida de estos individuos, pero es en el momento en el que se llega a la adultez joven cuando se abarcan temas de vital importancia, como lo es la elección sobre su educación, qué carrera estudiar y dónde estudiar. Como tal vez todos no tienen la misma inclinación, otros adultos jóvenes estarán pensando en formar una familia o conseguir su primer empleo.

Me atrevería a decir que la adultez joven es la entrada al mundo de la independencia, cualquiera sea la inclinación o el campo al que quiera dedicarse el adulto joven, tendrá que exponerse a estos de manera independiente, a conocer personas nuevas, nuevos ambientes, hablar frente a otras personas y asistir a reuniones o fiestas, escenarios con un alto riesgo para algunos de estos adultos jóvenes si es que sufren fobia social.

7.3. La experiencia

A lo largo de la vida se pasa por diferentes situaciones que provocan diversos sentimientos y consecuencias que asumir; cada una de estas situaciones y lo que ocurre a partir de estas son lo que llamamos experiencia. Aunque no es fácil encontrar un autor que defina la experiencia centradamente, Larrosa (2016) planteó que la experiencia sería el modo que se tiene de habitar el mundo de una persona que existe, de una persona que no tiene otro ser, otra esencia, que su propia existencia: corporal, finita, encarnada, en el tiempo y en el espacio, con otros. Este habitar en el mundo es ya una experiencia que puede servir para vivir, compartir o para ambas.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

Lo anterior hace énfasis tal vez en que la experiencia es nuestra colección de conocimientos, nuestra bitácora de existencia. La experiencia podría a llegar a tener un papel crucial en nuestra vida, ya que es nuestro aprendizaje, es lo que hemos vivido, aunque Larrosa (2016) plantea que, en filosofía, la experiencia se entiende de manera diferente. En el ámbito filosófico ven la experiencia como una forma de conocimiento inferior, aceptando que es necesaria, pero continúa siendo inferior, sosteniendo que la experiencia es solo el inicio del verdadero conocimiento o incluso la experiencia es un obstáculo para el verdadero conocimiento.

Lo anterior logra ser un debate entendible, ya que la experiencia, en sí misma, es conocimiento a partir de ciertas vivencias, lo que hace de ese conocimiento propio algo realmente sólido, tan sólido que en muchas ocasiones la experiencia se convierte en una fuente de conocimiento incluso más valiosa que la misma teoría.

8. Metodología

8.1 Tipo de investigación

La presente es una investigación cualitativa comprensiva que busca conocer de primera mano cuáles son las vivencias de los adultos jóvenes de Apartadó, que padecen o padecieron fobia social, obteniendo información sobre sus experiencias del padecimiento de este trastorno, desde cómo vivieron el inicio de este, qué los llevó a buscar ayuda profesional, cómo fue su proceso de diagnóstico, cómo manejaban sus asuntos cotidianos conociendo ya que padecían esta fobia, entre otros aspectos que los participantes deseen compartir respecto de sus vivencias.

En esta investigación no pretendemos someter a los participantes a pruebas que demuestren o no algún rasgo de su trastorno, más bien, buscamos acercarnos a lo que es realmente padecerlo, lo que implica vivir con fobia social, escuchar y tratar de comprender lo que significa estar expuesto a situaciones sociales cuando el mayor temor es la socialización con otros. Se trata de conocer, de manera cercana, cuáles son las experiencias de cada uno de los participantes del estudio cuando se enfrentan a un ambiente social, plasmar lo que cada de ellos tal vez no puede comentar ni siquiera a su círculo más cercano.

La intención de esta investigación, entonces, es escuchar, conocer y tratar de comprender cómo se vive el trastorno de fobia social, pero desde la perspectiva o vivencias personales de jóvenes que se encuentran iniciando la adultez, sin intención de medir o demostrar algo, más bien describiendo de manera medianamente exacta cada una de las

experiencias de los participantes de este estudio y qué fue lo que sintieron o aún sienten al vivir alguna de ellas.

8.2. Método de investigación

La presente investigación se realizará a través del método fenomenológico hermenéutico, el cual, según Fuster (2019), está fundamentado en estudiar las experiencias de vida de las personas, con relación a un suceso, desde la perspectiva de ellas mismas. Esta forma de investigar asume el análisis de los puntos más complejos de la experiencia humana, de eso que no es cuantificable.

Con esta investigación estudiaremos los relatos que compartan los participantes sobre sus experiencias al padecer fobia social, brindando suficiente atención a cada uno de los detalles compartidos por los participantes. Se centrará la investigación no solo en cada uno de los relatos sino, también en los significados que tienen estas experiencias vividas para cada uno de los jóvenes y en el impacto que este trastorno ha causado en sus vidas.

Siendo esta una investigación fenomenológica hermenéutica se utilizarán los relatos y experiencias de cada uno de los participantes como medio para plasmar en esta lo que es vivir realmente con fobia social, para de esta manera lograr comprender lo que enfrentan diariamente los jóvenes de Apartadó que en algún momento padecieron este trastorno y, además, para conocer a fondo sobre este padecimiento, que va mucho más allá de lo que puede ser cuantificable, que es mucho más que estadísticas, cifras, cuestionarios o demás medios que se centran en la demostración de qué tan cuantificable y tan categorizado puede llegar a ser este trastorno, sino dándole la relevancia a un aspecto importante que es lo realmente vivido.

8.3. Selección de los participantes

8.3.1. Contexto de vida de los participantes

Los participantes de esta investigación serán adultos jóvenes de Apartadó, un municipio ubicado en Colombia, en el noroeste de Antioquia. Este municipio es perteneciente a la región de Urabá y su principal fuente de ingreso es la industria bananera. Los participantes de esta investigación serán rastreados en diferentes sectores del municipio mencionado, aunque aplicando una mayor intensidad de rastreo en las diferentes universidades o institutos que hacen presencia en el municipio de Apartadó, debido a que en ámbitos universitarios podríamos encontrar una alta cantidad de adultos jóvenes, lo que ampliaría mayores posibilidades de encontrar más personas que compartan sus experiencias para esta investigación, sin dejar de lado, claro está, otros escenarios del municipio.

8.3.2. Forma de selección

Los participantes de esta investigación serán convocados con la ayuda de formularios de Google, los cuales fueron diseñados para la creación de encuestas y cuestionarios que puedan ser respondidos de manera sencilla y en poco tiempo. Para llevar esto a cabo se creará un formulario de Google en el cual inicialmente se presente la investigación, qué se quiere lograr con esta y cuáles son las condiciones para ser participantes, para luego dejar que sean las mismas personas quienes decidan si cumplen o no con estas condiciones y si desean o no ser parte de este estudio.

Los formularios de Google son compartidos a través de links de fácil acceso, lo que nos permitirá enviar este link a diferentes contactos, grupos universitarios, deportistas o

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

laborales y nos permitirá además que las personas a los que llegue puedan compartirlo aún más con sus conocidos. Este link puede ser abierto desde cualquier teléfono, Tablet o computador mientras que estén conectados a internet. Las respuestas a este formulario podrán ser visualizadas inmediatamente por el creador para iniciar el contacto.

8.3.3. Criterios de inclusión

Para participar de esta investigación se debe cumplir con tres requisitos básicos para lograr de manera adecuada los objetivos de esta. Para la selección de los participantes tendremos en cuenta lo siguiente:

Diagnóstico: para participar de esta investigación será necesario que las personas hayan sido diagnosticadas con trastorno de fobia social. No será necesario padecerla en el momento de la investigación, pero sí será de vital importancia haberla padecido en algún momento de la vida. Es importante recalcar que no será necesario presentar ningún documento médico que sustente la veracidad del diagnóstico.

Edad: La finalidad de este estudio es comprender cuáles son las vivencias de fobia social en adultos jóvenes del municipio de Apartadó, por lo cual podrán participar de esta investigación las personas con edades entre los 21 y 24 años.

Ubicación: Para ser participante de esta investigación la persona debe vivir en el municipio de Apartadó. No es relevante para la investigación si su lugar de residencia es en zona rural o urbana.

Capacidad para relatar: Para participar de este estudio es necesario que la persona esté consciente de lo que se va a realizar y crea tener la capacidad de relatar ante la investigadora sus experiencias con el trastorno.

Consentimiento: Para ser participante de esta investigación se deberá tener voluntad para firmar un consentimiento informado antes de iniciar el proceso de investigación, en el cual se estipulen los criterios de confidencialidad y demás condiciones requeridas.

8.4 Unidad de trabajo

Esta investigación está centrada en responder a ¿cuáles son las experiencias de fobia social de los adultos jóvenes de Apartadó-Antioquia?, por lo cual la unidad de trabajo de la presente investigación son las personas que padecen o padecieron en algún momento el trastorno de fobia social, que tomaron la decisión de participar en este estudio para dejar plasmado en este cada una de sus experiencias y que cumplen con los demás criterios de inclusión.

8.5 Unidades de análisis

8.5.1. Fobia social: podríamos decir que el trastorno de fobia social es, según Montelongo et al. (2005), el miedo persistente, exagerado y patológico que presentan las personas frente a algún estímulo específico o situación. Tanto la presencia como la anticipación a lo que genera fobia producen un estrés grave en la persona que lo padece, que normalmente reconoce que su reacción es excesiva. Adicional una de las consecuencias es una necesidad inmensa de evitar el estímulo que le genera fobia; estas reacciones fóbicas alteran la capacidad de las personas que la padecen para funcionar en su vida cotidiana.

8.5.2. Adultos jóvenes: Esta etapa se ubica entre la adolescencia y la adultez, según la [OMS], 2022) “pertenecen las personas entre 21 y 24 años de edad y corresponde con la consolidación del rol social”; por otro lado, según Mestres y Morron (2019), en términos

biológicos, este desarrollo se refiere a una plena capacidad reproductiva, aunque en un sentido más amplio responde a la toma de decisiones propias de manera independiente.

8.5.3. Experiencia: Según Larrosa (2016), la experiencia sería el modo que se tiene de habitar el mundo de una persona que existe, de una persona que no tiene otro ser, otra esencia, que su propia existencia: corporal, finita, encarnada, en el tiempo y en el espacio, con otros. Este habitar en el mundo es ya una experiencia que puede servir para vivir, compartir o para ambas.

8.6 Plan de recolección de información

Para dar inicio a la recolección de datos se les brindará una introducción a los participantes, en la cual se le explicara a detalle de qué trata el estudio, cómo surgió la idea de investigar la fobia social, cuál es la finalidad de la investigación y en qué ámbitos será utilizada. Luego de esto, se aclararán las dudas que puedan tener los participantes; luego de responder a estas inquietudes cada uno de los participantes deberá leer y firmar un consentimiento informado que será entregado por la investigadora, en el que estarán plasmados todos y cada uno de los parámetros de la investigación y, sobre todo, en el cual se demuestre la voluntariedad de cada uno para participar en el estudio.

Para la recolección de las experiencias de estos participantes respecto a la fobia social usaremos la entrevista en profundidad. Esta técnica, según Ayala (2008), aspira obtener información sobre el objeto de estudio asumiendo que esta información está presente en la biografía de la persona entrevistada. En esta entrevista se recoge la interpretación que la persona tiene acerca de la experiencia (p.5), lo que nos permitirá tener un acercamiento directo con lo realmente experimentado por los participantes y lo que esto

ha significado para ellos. Esta entrevista será grabada siempre y cuando el participante brinde autorización. La idea inicial es realizar cada una de las entrevistas en periodos de aproximadamente 45- 60 minutos y se realizarán en la sede Apartadó de la universidad de Antioquia.

Adicional a la entrevista usaremos la escritura como medio para la recolección de información, ya que se le indicará al participante que si en alguna ocasión recuerda o vive alguna experiencia no compartida en medio de la entrevista y desee compartirla podrá escribirla para posteriormente entregarla al investigador.

8.7 Plan de análisis de la información

Para este momento nuestro primer paso para el análisis de información ya estará realizado, puesto que ya tendremos cada una de las entrevistas. Luego de obtener las experiencias de fobia social vividas por nuestros participantes, a través de las entrevistas y escritos, se procederá a transcribir textualmente todas y cada una de las experiencias compartidas por los participantes para así darle inicio al análisis temático, que Ayala (2007) divide en reflexión macro-temática y reflexión micro-temática.

Para iniciar nos centraremos en hacer una reflexión macro-temática, en la cual pretendemos dar paso a la comprensión de las experiencias de los participantes de manera completa, comprender qué significó cada una de las experiencias en su totalidad para el participante. Luego fijaremos la atención en la reflexión micro-temática, en la cual buscaremos seleccionar las frases más sensibles de cada entrevista en las cuales sea mayormente evidente la vivencia de la fobia social, para luego agrupar y relacionar estas

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

frases con las siguientes categorías: respuestas afectivas, respuestas corporales y dinámicas relacionales.

Luego de tener las frases más sensibles de cada experiencia, procederemos a analizar si realmente cada una de las frases y vivencias están relacionadas con la fobia social y en qué aspectos se relacionan directamente con este trastorno, analizando entonces los diversos aspectos que surjan de estas frases o fragmentos para tratar de comprenderlos.

Para finalizar se plasmará en un informe de investigación lo comprendido de cada una de las experiencias de los participantes, los hallazgos que se encontraron a lo largo de la investigación y como fue el proceso para lograr comprender cada una de estas experiencias. Al finalizar la investigación, los hallazgos serán compartidos a modo de devolución a cada uno de los participantes.

9. Consideraciones éticas

9.1 Resolución 8430 de 1993:

En la investigación se tendrá en cuenta esta resolución encargada de establecer las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, haciendo especial énfasis en dos artículos:

Artículo 10: La investigadora de este estudio deberá identificar el tipo de riesgo al que estarán expuestos las personas que deseen participar de este estudio (sin riesgo, riesgo mínimo y riesgo mayor) para posteriormente expresárselo al participante por medio del consentimiento informado.

El mayor riesgo de la investigación será que los participantes revivan episodios de su vida que puedan causar malestar, para mitigarlo el participante podrá detenerse en cualquier momento o tomarse el tiempo para compartir la experiencia.

Artículo 14: El investigador de este estudio se encargará de entregar a cada participante un consentimiento informado con toda la información requerida acerca del estudio, como sus objetivos, beneficios y riesgos para que por consiguiente el participante que esté de acuerdo firme confirmando su participación voluntaria en el estudio.

9.2 Ley 1090 de 2006:

Esta investigación se regirá también bajo esta ley, la cual reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia, se dicta el Código Deontológico y Bioético, haciendo mayor énfasis en su título II, debido que como investigadores cumpliremos con cada uno de los principios estipulados en el Artículo 2 de este título.

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

9.3 Ley 1581 de 2012:

En la investigación se trabajará bajo esta ley que estipula las disposiciones generales para la protección de datos personales, ya que la información brindada por los participantes será usada sólo para fines académicos e investigativos; adicionalmente, la identidad de los participantes estará protegida bajo términos de confidencialidad que buscan salvaguardar su intimidad e integridad moral.

10. Resultados

Mi trabajo tuvo como objetivo explorar las experiencias de vida de los adultos jóvenes de Apartadó que padecen o padecieron el trastorno de fobia social. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 3 participantes voluntarios las cuales fueron grabadas y luego transcritas, posteriormente se realizó un análisis alineado a lo fenomenológico hermenéutico para identificar los temas recurrentes y significativos en cada uno de los relatos.

Los participantes tienen edades comprendidas entre los 20 y 24 años, dos de ellos son mujeres y uno es hombre, los 3 son residentes de la zona urbana del municipio de Apartadó, a modo de coincidencia, en el momento de la entrevista todos los participantes se encontraban estudiando una carrera profesional de manera presencial en universidades de la región.

Los resultados de la investigación serán expuestos por orden de objetivo específico, de manera que se logre identificar cuáles fueron los hallazgos encontrados para cada uno de estos.

10.1 Sobre las respuestas afectivas ...

Sobre el primer objetivo, el cual es identificar las respuestas afectivas ante la exposición social, se encontró que las respuestas afectivas de los participantes ante la exposición social se experimentaron desde diferentes emociones, centradas en el malestar y la angustia, la ansiedad fue vivida por cada uno de los participantes la cual describían a modo de parafraseo como una sensación de preocupación, adicional a esto los participantes describieron cómo el hecho de saber que se acercaba un momento de exposición social les causaba inquietud y ansiedad incluso días antes de que se presentara el evento social, sentimientos que se alargaba hasta días después de la exposición.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

El Participante 3 ha experimentado un intenso miedo y ansiedad en situaciones sociales desde la infancia:

“Sentía mucho miedo cuando estaba en ambientes sociales y prefería quedarme en mi casa jugando solo con los juguetes que tenía”

Este miedo que comenzó en la infancia se intensificó durante la adolescencia, durante ese período el Participante 3 experimentó un fuerte temor a:

“Hacer el ridículo y que se burlaran de mí”

Aunque ha hecho avances significativos en el manejo de su ansiedad con la ayuda de la psicología, continua experimentando aún momentos de ansiedad.

“A veces siento mucho miedo todavía”.

El Participante 1 comenzó a experimentar mucha incomodidad y vergüenza en situaciones sociales durante el bachillerato, exactamente desde el grado 9º, como lo expresa a continuación:

“A partir de 9º de bachillerato yo no soportaba nada con esa palabra ‘social’, me sentía incómoda, sentía que todos me miraban”.

Según lo narrado por ella, esa sensación de ser observada por los demás era tan frustrante que obligo la participante 1 a evitar toda clase de eventos que implicaran la exposición social. La fobia social se convirtió en una barrera firme en su vida cotidiana,

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

siendo evidente en la evitación de exposiciones en clase y la no asistencia a fiestas, esta evitación no solo afectó sus actividades, sino también su capacidad para relacionarse con otras personas:

“Me convertí en alguien solitaria. Tampoco iba a discotecas, solo imagínate ese montón de gente ahí viéndote, no lo lograría en esa época jamás”,

Esta posible auto aislación no solo limitó su participación en actividades sociales, sino que también la impidió en el momento de crear relaciones amistosas y amorosas:

“La ansiedad social me robó a los amigos que pude tener”.

La participante 1, ha logrado avanzar en su manejo de la fobia social con la ayuda de la psicología, aunque aún presenta dificultades en situaciones sociales hay un auto reconocimiento de que, aunque si ha mejorado sigue experimentando ansiedad al enfrentarse a situaciones sociales:

“Siento nervios al salir de la casa, pero trato de tranquilizarme”.

La sensación que vivía de ser observada continúa siendo parte de su vida cotidiana:

“Normalmente cuando salgo de la casa es porque voy a la universidad o debo ir a comprar algo, siento esa sensación de que todos me miran”.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

Por su parte el Participante 2 comenzó a experimentar síntomas de fobia social durante el primer semestre de la universidad, aunque no la diagnosticaron hasta hace cuatro meses (hasta el momento de la entrevista) describe cómo la ansiedad se presentó inicialmente como una algo general pero que con el tiempo se dio cuenta de que su ansiedad tenía características específicas relacionadas a la exposición social, en su experiencia, el temor a equivocarse y pasar vergüenza es un tema principal:

“Es como si me fuera a tropezar con algo y todos fueran a ver eso”

Expresa que este miedo a la exposición, a caerse o equivocarse se manifiesta en una preocupación constante por la forma en que es percibida por los demás, a pesar de sus esfuerzos por autoconvencerse de que puede manejar la situación y regularse.

En conjunto estos testimonios nos dan una visión de cómo la fobia social puede impactar profundamente en la vida de las personas, cada participante describe una lucha personal con la fobia pero también se observan patrones comunes en la forma en que la fobia social afecta sus comportamientos y relaciones, por ejemplo la Participante 1 relata cómo la fobia social puede llevar a la auto aislación y a una disminución en el querer participar en situaciones sociales, la sensación de ser observada impide que se involucre en situaciones que para otras personas serían normales como las fiestas, podría decir que esta primer participante muestra cómo la fobia social puede tener un impacto alargado en las relaciones interpersonales y la capacidad para crear nuevas relaciones.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

Por otro lado, el Participante 2 muestra cómo la fobia social puede comenzar a manifestarse también en la etapa universitaria y como puede ir evolucionando con el tiempo, el miedo o preocupación por cometer errores visibles y la vergüenza son temas recurrentes que afectan su capacidad para participar en situaciones sociales, podemos decir que su experiencia destaca la importancia del diagnóstico adecuado para manejar la fobia social desde raíz y de manera efectiva.

El Participante 3 nos muestra una perspectiva desde la infancia y la adolescencia, mostrando cómo el miedo y la ansiedad pueden comenzar a una edad temprana como respuestas afectivas y continuar a lo largo de la vida, a pesar de los avances en el manejo de su ansiedad, el miedo persiste, lo que hace que la fobia social se mantenga y tenga la necesidad de un apoyo continuo.

Estos relatos nos muestran la complejidad de la ansiedad social y su impacto en la vida de quienes la padecen, cada experiencia de los participantes es única, pero todas resaltan la importancia del conocimiento y el apoyo en el manejo de esta fobia, claramente la terapia y el diagnóstico adecuado juegan un papel importante en la vida de las personas que padecen fobia social, ayudándolas a avanzar y encontrar maneras de enfrentar los retos que trae esta fobia para sus vidas.

10.1.1 Categorías emergentes respuestas afectivas.

Ansiedad prologada:

Esta subcategoría está centrada en cómo la ansiedad no solo se presenta mientras se vive el evento social en sí, sino que también se extiende a lo largo de un período prolongado, afectando el bienestar emocional de los participantes, por lo que podríamos decir que la ansiedad en personas con fobia social suele ser una experiencia continua que va más allá del momento de la exposición social, lo que puede tener efectos significativos en su vida diaria.

Debido a que la ansiedad comienza mucho antes de la situación social los participantes experimentan una preocupación constante por eventos futuros que involucran interacción social, adicional a esto la ansiedad no se queda solo en la duración de la exposición social sino que persiste después de que el evento paso, los participantes pueden seguir pensando en la experiencia, en lo que hicieron bien o mal y sintiendo malestar por la posible evaluación negativa que les pudieron haber hecho los demás.

Autoaislamiento:

Esta subcategoría surge a medida de cómo la fobia social lleva a comportamientos de evitación como una estrategia para manejar la ansiedad dando como resultado el autoaislamiento, la evitación y el autoaislamiento tienen consecuencias significativas en la

capacidad de las personas para participar en actividades sociales y mantener relaciones interpersonales.

Se puede decir que los participantes de la investigación eligieron en muchos momentos no asistir a reuniones, fiestas o incluso encuentros casuales con sus amigos, la evitación de estas situaciones se convirtió en una forma de protegerse de la ansiedad y el malestar, refieren pasar tiempo en entornos donde se sientan más seguros como su casa y evitan lugares donde perciben que su ansiedad podría ser desencadenada con facilidad como las fiestas o exposiciones escolares.

10.2 Sobre las respuestas corporales.

Sobre el segundo objetivo el cual es indagar por las respuestas corporales ante la exposición social en la experiencia de estos participantes, se puede decir que la fobia social se manifiesta en una cantidad de respuestas corporales que pueden ser intensas como se evidencia en las experiencias de los participantes de mi trabajo, desde la adolescencia hasta la adultez, estas reacciones físicas afectan profundamente su vida cotidiana y sus interacciones sociales.

El Participante 3 muestra respuestas corporales evidentes desde su infancia, su mamá es quien las identifica inicialmente:

“Me ponía a temblar” y necesitaba ayuda para no sentirme solo.

Ya en la adolescencia estos síntomas físicos se hicieron más fuertes:

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

“El corazón me latía rapidísimo, respiraba raro, no podía caminar como quería, las manos me sudaban”

Para manejar los síntomas, el Participante 3 intentaba evitar el contacto visual con los demás:

“Trataba de disimular, evitaba el contacto visual con la gente para que no se dieran cuenta de nada”

Expresa que, aunque ha avanzado en el manejo de su ansiedad aún enfrenta dificultades especialmente en situaciones con gente desconocida:

“Cuando yo estoy así entre gente desconocida, no logro como controlar mis dedos y a veces las piernas, del mismo susto como que no coordino”.

Durante la adolescencia la Participante 1 experimentaba también intensas reacciones corporales que surgían en situaciones sociales, sensaciones que ella describe como:

“Me temblaba todo... sentía que no dominaba mi cuerpo, como que mis piernas no me hacían caso... mis manos frías y sudando horrible”.

Estos síntomas eran más notables en entornos concurridos como el colegio y las tiendas, donde la Participante 1 intentaba disimular sus reacciones físicas tratando de mantener una apariencia normal:

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

48

“Trataba de disimular mi cara, con mi cara quería hacer creer que todo estaba bien, como que las piernas no me pesaban”.

La Participante 2 en su experiencia en la universidad también experimenta respuestas corporales significativas frente a la exposición social, ella describe cómo su corazón late rápido y cómo siente que:

“Se me olvidara cómo caminar”,

Lo que la lleva a una sensación de torpeza en sus movimientos cuando está expuesta socialmente, además el sudor en las manos es un problema frecuente para ella:

“Mis manos sudan uff, mucho... Es horrible, no se lo deseo a nadie”

Aunque ha recibido apoyo psicológico todavía le cuesta controlar estos síntomas físicos

“Todos deben pensar que soy rara y ya”.

Estas experiencias reflejan cómo las respuestas corporales a la fobia social pueden ser variadas, pero igual de significativas en todos los casos, todos los participantes enfrentan síntomas físicos que afectan su capacidad para desenvolverse de manera cómoda en situaciones sociales, sus reacciones como temblores, latidos rápidos del corazón, sudoración excesiva y dificultad para coordinar los movimientos se presentan de manera continua en cada uno de sus relatos.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

Para la Participante 1, la lucha por mantener una apariencia normal mientras su cuerpo responde con temblores y sudoración representa un trabajo duro constante, en la Participante 2 la combinación de latidos rápidos del corazón y movimientos torpes también contribuye a un malestar general y una preocupación por cómo la ven los demás diariamente y el Participante 3 desde una edad temprana, experimenta una gran cantidad de respuestas físicas que incluyen temblores, dificultad para respirar y sudoración, con una gran dificultad para lograr coordinar sus movimientos.

Lo encontrado en los participantes relacionado a sus respuestas corporales evidencian no solo la intensidad de las respuestas corporales a la fobia social sino también el impacto que tiene esto en la vida diaria de quienes las padecen esta fobia, la necesidad de ocultar estos síntomas y la preocupación constante por como son vistos por los demás muestran una posible carga emocional relacionada con la fobia social, a pesar de las mejoras en el control de estos síntomas como pasa en las entrevistas de los participantes, el impacto de estas reacciones físicas sigue siendo una parte importante de sus experiencias con la fobia, la terapia psicológica y el apoyo continuo de familiares y amigos son cruciales para ayudar a las personas a controlar estas respuestas corporales para que poco a poco se sientan más cómodos cuando deban exponerse a lugares sociales.

10. 2.1 Categorías emergentes respuestas corporales:

Sudoración excesiva

La sudoración excesiva es una respuesta física frecuente en los participantes de mi investigación, se evidencia en la Participante 1, la Participante 2 y el Participante 3, estos participantes experimentan un aumento bastante notorio en la producción de sudor, especialmente en las manos durante situaciones sociales, la sudoración excesiva se convierte entonces un síntoma visible que puede causar incomodidad física y aumentar el malestar general cuando deben exponerse a situaciones sociales

Debido a lo anterior el impacto emocional de esta sudoración excesiva es bastante considerable, los participantes se sienten obligados a disimular su sudoración para evitar llamar la atención y mantener una apariencia normal para no ser juzgados por los demás, este esfuerzo constante por ocultar el síntoma podría crear incluso más ansiedad, ya que los participantes se preocupan constantemente por cómo los perciben los demás.

Coordinación motora

Las dificultades en la coordinación motora son otro síntoma significativo evidente en la Participante 2 y el Participante 3, ambos enfrentan problemas para coordinar movimientos, como caminar de manera normal o realizar cualquier acción en situaciones sociales que les generan ansiedad, esta falta de coordinación motora se manifiesta como torpeza en sus movimientos, afectando su capacidad para desenvolverse de manera natural durante la exposición social.

Podría ser que estas dificultades motoras estén relacionadas con la fobia social, ya que la respuesta de ansiedad podría afectar la coordinación, esto no solo contribuye al malestar en situaciones sociales, sino que también refuerza la ansiedad y afecta negativamente la vida cotidiana de los participantes.

10.3. Sobre las dinámicas relacionales...

Sobre el tercer objeto que es explorar las dinámicas relacionales en la experiencia de los participantes mientras padecieron fobia social, se puede decir que la fobia social impacta de manera contundente las dinámicas relacionales, afectando la capacidad de formar y mantener amistades a lo largo de la vida, lo relatado por los participantes revela cómo esta condición influye en sus dinámicas relacionales desde la infancia hasta la adultez.

La fobia social ha tenido un efecto significativo en la vida relacional de los participantes, el Participante 3 muestra cómo la fobia social ha afectado significativamente sus relaciones, desde que era niño enfrentó dificultades para hacer amigos:

“Me costaba mucho hacer amigos, mi mamá dice que solo tenía un amiguito, del resto yo era muy solitario”.

En la adolescencia, el aislamiento se agravo aún más, llevándolo a sentirse muy solo, con pocos amigos y sin relaciones amorosas relevante:

“Me sentía muy solo, tenía pocos amigos, no tuve novia”.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

El Participante 3 usó las redes sociales como un medio alternativo para conectar con los pocos amigos que tenía:

“Usaba las redes sociales para hablar con los pocos amigos que tenía”

Aunque ha desarrollado estrategias para manejar su ansiedad él sigue experimentando mucho nerviosismo cuando debe interactuar:

“La ansiedad social sigue siendo fuerte, pero ya la manejo mejor, pero sí afecta mucho”.

La Participante 2 experimentó una dinámica relacional diferente en su infancia, durante esta etapa no enfrentó problemas significativos para relacionarse debido a un entorno familiar que facilitaba la interacción social, sin embargo, en la adolescencia la fobia social comenzó a hacerse evidente cuando notó que dependía de su hermana para poder socializar:

“Mi hermana era la que hacía amigos, lo que me permitió integrarme en sus grupos sociales sin tener que socializar por mí misma”

Esta dependencia se mostró más adelante en la universidad, donde la Participante 2 encuentra difícil formar amistades con sus compañeros:

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

53

“Como yo casi no salgo, esto me afecta más que todo en la universidad, porque sí, yo casi no interactúo con mis compañeros”

A pesar de sus intentos de utilizar WhatsApp para mantener el contacto y organizar trabajos en grupo, sigue luchando con la ansiedad durante los encuentros personalmente.

La Participante 1 menciona cómo la fobia social limitó su capacidad para establecer amistades y relaciones amorosas:

“La ansiedad social me robó la capacidad de estar con ellos, de compartir, salir, muchas cosas... en relaciones amorosas creo que también me vi perjudicada”.

Este sentimiento de pérdida y aislamiento se ha traducido en una dificultad continua para relacionarse con otros y participar en eventos sociales.

Lo relatado por los participantes revela un patrón común en la experiencia de la fobia social, la dificultad para establecer y mantener relaciones se manifiesta de diferentes maneras, desde la dependencia de otros para la socialización en la adolescencia hasta el uso de redes sociales como un manera para la interacción en la vida adulta, la necesidad de apoyo constante y la dificultad para participar en actividades sociales son temas recurrentes en las experiencias de los participantes de mi investigación.

La Participante 1 enfrenta un reto continuo en su capacidad para conectar con otros y participar en la vida universitaria a pesar de haber formado algunas amistades que le proporcionan apoyo “Dos compañeros, jaja. Son como mi escudito... Cuando ellos se van, yo tengo que irme con ellos, sola se me hace muy difícil socializar” la Participante 2 muestra cómo la falta de interacción en persona afecta sus relaciones y su vida universitaria, mientras que el Participante 3 muestra cómo a pesar de los avances en el manejo de su ansiedad, la fobia social sigue influyendo en su vida relacional de manera negativa.

Lo dicho por los participantes muestra la importancia de un apoyo continuo y de estrategias efectivas para manejar la ansiedad social con el fin de mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y facilitar una mayor participación en la vida social. Los participantes destacan cómo la fobia social crea barreras para establecer y mantener relaciones en su vida.

10.3.1. Categorías emergentes dinámicas relacionales:

Dificultad para formar y mantener relaciones

Los participantes de mi investigación enfrentan barreras significativas para formar y mantener amistades o relaciones amorosas debido a la fobia social, un patrón que comienza desde la infancia y se extiende a lo largo de su vida. Desde una edad temprana, la fobia social se manifiesta en dificultades para hacer amigos, lo que lleva a una experiencia de aislamiento y soledad, esta dificultad para conectar con otros no solo limita las oportunidades para formar amistades, sino que también impacta negativamente en el desarrollo de relaciones amorosas. En la adolescencia y la adultez, estas barreras persisten

y se intensificaron afectando la capacidad de los participantes para participar en eventos sociales y mantener buenas relaciones.

A lo largo de su vida, las dificultades para formar y mantener relaciones debido a la fobia social se traducen al parecer en una experiencia de frustración, la persistencia de estas dificultades a lo largo del tiempo muestra cómo la fobia social puede convertirse en un obstáculo duradero que impacta negativamente en la capacidad de los participantes para crear y mantener relaciones interpersonales.

Dependencia en otros para socializar

La dependencia en otras personas para facilitar la interacción social es un patrón notable en los participantes debido a la fobia social, en particular la Participante 2 narra cómo la dependencia en su hermana para integrarse en grupos durante la adolescencia se convirtió en un mecanismo para enfrentar su fobia social, esta dependencia muestra la dificultad para socializar de manera autónoma y la necesidad de apoyo constante para manejar situaciones sociales, al parecer la presencia de una figura de apoyo facilita la participación la integración en círculos sociales, pero también limita la capacidad del individuo para afrontar la interacción social solo.

Uso de redes sociales como alternativa

En respuesta a las dificultades asociadas con la fobia social, algunos participantes recurren a las redes sociales como una alternativa para mantener contacto con amigos, este

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

56

uso de redes funciona como un medio para interactuar que puede parecer menos amenazante que la comunicación frente a frente, ofreciendo un espacio donde los participantes se sientan más tranquilos para socializar.

11. Discusión

Mi trabajo sobre la fobia social en adultos jóvenes del municipio de Apartadó, basada en las entrevistas realizadas, ofrece una perspectiva detallada sobre cómo este trastorno afecta a los individuos en dimensiones emocionales, corporales y relacionales. Los resultados obtenidos no solo confirman las teorías existentes sobre la fobia social, sino que también añaden matices adicionales a nuestra comprensión del impacto de este padecimiento en la vida cotidiana de las personas.

11.1. Respuestas Afectivas

Las respuestas afectivas observadas en los participantes corroboran de alguna manera la definición clásica de fobia social como un temor intenso y persistente, tal como se describe en mi marco teórico utilizado para esta investigación. Según Montelongo et al. (2005) y Caballo (2007), la fobia social se caracteriza por un miedo desproporcionado a situaciones sociales que pueden desencadenar un malestar severo. Los testimonios de los participantes de mi investigación reflejan esta descripción de los autores al narrar que el temor a ser observado, evaluado o humillado es muy central en su experiencia de fobia social, por ejemplo, el Participante 1 menciona que “siento que todos me miran”, centrado siempre en el temor constante de ser observado y evaluado negativamente, un elemento que es central en las experiencias de la fobia social, por otro lado uno de los participantes expresó “sentía mucho miedo de hacer el ridículo y que se burlaran de mí”, este testimonio ilustra el profundo malestar emocional experimentado ante la exposición social, considero

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

que la persistencia de este miedo y el deseo de evitar situaciones sociales en las que se podría ser juzgado refuerzan la idea de que la fobia social es mucho más que una simple timidez, es una condición que produce un impacto significativo en la vida cotidiana de las personas que la padecen.

La ansiedad prolongada va en la misma línea del modelo del DSM-IV (APA, 1994), que señala que quienes padecen fobia social temen actuar de una manera que pueda resultar humillante ante otros, este temor anticipatorio es evidente en los testimonios de mis participantes, quienes narraron que la ansiedad puede comenzar días o incluso semanas antes de una situación social. Como relata el Participante 2, la ansiedad se presenta inicialmente de forma general, pero luego se hace evidente que está relacionada específicamente con la exposición social, insisto esto refuerza la idea de que la fobia social no es solo una cuestión de timidez o nerviosismo, sino un trastorno que provoca un impacto significativo en la vida cotidiana y en la salud mental.

Además los patrones de autoaislamiento observados en los participantes son un reflejo muy claro de cómo la fobia social los ha llevado a comportamientos de evitación, lo que coincide con lo escrito por Bados (2009) sobre la tendencia a evitar situaciones que pueden desencadenar ansiedad, lo narrado por la Participante 1 quien dice que “me robó a los amigos que pude tener”, pone en manifiesto las consecuencias tan fuertes de este aislamiento, limitando no solo su participación en actividades sociales, sino también su capacidad para formar y mantener relaciones interpersonales, esta autoaislación, lejos de

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

ser una solución se convierte más bien en un ciclo vicioso que genera la angustia y el malestar emocional.

Por otro lado, la experiencia del Participante 3 resalta que el miedo y la ansiedad pueden comenzar en la infancia y continuar hasta la adolescencia y la adultez, lo que sugiere que la fobia social puede ser un trastorno de larga duración, esto se alinea con lo escrito por Rodríguez et al. (2003), quien argumenta que lo que hoy denominamos “fobia social” ha existido desde tiempos atrás, aunque no siempre se haya entendido correctamente, esta continuidad en la experiencia de la fobia social refuerza la necesidad de una estrategia preventiva y de intervención temprana especialmente en poblaciones jóvenes.

Desde mi perspectiva como estudiante de psicología y como investigadora es crucial diferenciar entre la timidez normal y la fobia social, lo narrado por mis participantes sugiere que la fobia social no es simplemente una cuestión de ser introvertido o tímido, sino que implica un sufrimiento emocional profundo y una incapacidad significativa para interactuar en situaciones sociales, la intensidad y persistencia de las respuestas afectivas que los participantes describen sugieren que la fobia social puede ser debilitante y limitar gravemente sus actividades diarias, como señala Caballo (2007), la fobia social puede ser “el trastorno por ansiedad más olvidado”, lo que considero subraya la importancia de reconocerlo y abordarlo adecuadamente.

La necesidad de una estrategia adecuada se hace más evidente a medida que considero el impacto de la fobia social en el desarrollo emocional de los jóvenes adultos. La adultez joven, según Mestres y Morron (2019), es un periodo crucial para la toma de

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

60

decisiones y la formación de relaciones, pero para aquellos que sufren de fobia social, esta etapa puede ser particularmente desafiante, las experiencias de mis participantes ilustran cómo la ansiedad social puede obstaculizar su capacidad para desenvolverse en ambientes que requieren interacción como la universidad, esta dificultad no solo afecta su experiencia, sino que también limita su crecimiento personal y social.

Podría decir que, los relatos de mis participantes no solo evidencian el impacto negativo de la fobia social en sus vidas, sino que también destacan la necesidad de una estrategia para su tratamiento, a medida que la investigación sobre la fobia social continúa avanzando es importante que los profesionales de la salud mental consideremos tanto los síntomas clínicos como las vivencias individuales que cada persona vive, como menciona Larrosa (2016), la experiencia de vida es un componente crucial que puede enriquecer nuestro entendimiento del trastorno y es a través de estas vivencias que se puede generar un conocimiento más sólido y relevante para abordar la fobia social de manera adecuada.

Finalmente, con respecto a mi primer objetivo considero es importante continuar la investigación de la fobia social, ya que considero que al hacerlo no solo se busca aliviar los síntomas, sino también empoderar a las personas para que enfrenten y superen sus miedos tratando de promover una mejor calidad de vida y relaciones interpersonales más saludables, tal vez la posible combinación de terapia, diagnóstico adecuado y comprensión del contexto emocional puede abrir nuevas puertas para quienes lidian con este trastorno, brindándoles las herramientas necesarias para vivir en un mundo que a menudo puede parecer abrumador por su trastorno.

11.2. Respuestas Corporales

Al explorar las respuestas corporales de mis participantes ante la exposición social se observa que la fobia social se manifiesta a través de una serie de reacciones físicas intensas que impactan profundamente sus interacciones cotidianas, estas respuestas no son meramente episodios sencillos si no que más bien son indicativos de la lucha interna que enfrentan aquellos que padecen este trastorno, según la definición de fobia social proporcionada por Caballo (2007), el miedo a situaciones sociales se acompaña de reacciones fisiológicas que pueden ser abrumadoras, lo cual se refleja en las experiencias narradas por mis participantes.

Por ejemplo, el Participante 3 describe síntomas que se remontan a su infancia, como temblores y palpitaciones cuando narra que “me ponía a temblar”, se establece un patrón claro de cómo esta fobia puede manifestarse físicamente desde una edad temprana, esta observación me resuena con lo que plantean Montelongo et al. (2005), quienes indican que las reacciones fóbicas alteran la capacidad de las personas para funcionar en su vida cotidiana, la ansiedad anticipatoria que describe el Participante 3, al evitar el contacto visual para ocultar su malestar, nos muestra cómo la fobia social provoca una necesidad constante de enmascarar o esconder los síntomas, lo que a su vez genera una carga emocional muy significativa.

La experiencia de la Participante 1 también es reveladora ya que sus intensas reacciones corporales, como el temblor y la sudoración evidencian un sentimiento de falta de control sobre su propio cuerpo en situaciones sociales, la necesidad que tiene ella de “disimular” su malestar para proyectar una imagen de normalidad es un esfuerzo que como

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

dice Bados (2009) resulta en un desgaste emocional diario, esta lucha por mantener una fachada puede intensificar la ansiedad, creando un intenso miedo al juicio de los demás.

La Participante 2 al describir cómo su corazón late rápidamente y cómo se siente torpe al caminar, añade de alguna manera algo adicional al impacto físico de la fobia social, esta percepción de torpeza no solo afecta su autoconfianza, sino que también es un recordatorio constante de su fobia, la incapacidad para coordinar sus movimientos durante interacciones sociales puede reforzar sus temores de ser observada y juzgada, lo que agrava su experiencia de malestar y ansiedad.

La sudoración excesiva es un síntoma común que se manifiesta en todos los participantes y su impacto emocional es considerable, la necesidad de ocultar este síntoma físico no solo aumenta la ansiedad, sino que también crea una sensación de aislamiento, como se indica en los relatos este esfuerzo por “no llamar la atención” puede llevar a un círculo vicioso donde la preocupación por ser juzgado agrava la ansiedad impidiendo una participación plena en lo relacionado con vida social, esta preocupación constante por cómo son percibidos por los demás se alinea con la definición de fobia social donde el temor a ser humillado o rechazado es muy central.

Las dificultades en la coordinación motora experimentadas por la Participante 2 y el Participante 3 también representan una respuesta física significativa que afecta su desenvolvimiento en situaciones sociales, la falta de coordinación puede ser la respuesta de la lucha interna de los participantes donde la ansiedad impide que el cuerpo responda de manera fluida a las demandas del entorno, esta torpeza no solo contribuye al malestar

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

inmediato, sino que también alimenta una autoimagen negativa, reforzando la sensación de incapacidad en los diversos contextos sociales a los que se enfrenten.

Desde mi perspectiva como estudiante de psicología, es importante reconocer cómo estas respuestas corporales son tanto un síntoma como un perpetuador de la fobia social, las respuestas físicas y la lucha por mantener una apariencia normal crean un entorno en el que las personas sienten que no tienen control, lo que puede intensificar su malestar diario, como señala Montelongo et al. (2005), las reacciones fóbicas, que incluyen respuestas fisiológicas intensas, son un factor clave que dificulta el funcionamiento diario de los afectados y que refuerzan la ansiedad anticipatoria que experimentan. Esto demuestra la necesidad de una estrategia terapéutica que no solo aborde la ansiedad, sino que también trabaje en la regulación emocional y el manejo de las respuestas físicas debido a este trastorno.

La importancia del apoyo psicológico y social es evidente en los testimonios de mis participantes, por esto considero que la terapia puede ofrecer herramientas para manejar no solo la ansiedad sino también las respuestas físicas que acompañan este trastorno. Además, es visible que el apoyo continuo de familiares y amigos es esencial para ayudar a los afectados a sentirse más seguros en situaciones sociales lo que puede facilitar la exposición social y reducir la intensidad de las respuestas corporales.

Finalmente considero que las respuestas corporales ante la fobia social como se evidencia en los relatos de los participantes, son un componente que afecta no solo su capacidad para interactuar socialmente sino también su bienestar emocional, comprender la

conexión entre la ansiedad y las manifestaciones físicas es fundamental para abordar este trastorno de manera correcta ya que a medida que se conozca más sobre este padecimiento es vital incorporar estas experiencias y reacciones en el desarrollo de intervenciones que ayuden a las personas a vencer sus miedos y a tener una vida social más plena.

11.3. Dinámicas Relacionales

Considero que los resultados de este tercer objetivo revelan cómo la fobia social afecta profundamente las dinámicas relacionales de los participantes desde la infancia hasta la adultez. El Participante 3 narro que “Me costaba mucho hacer amigos”, lo que ilustra cómo la fobia social se manifiesta desde una edad temprana, generando un sentimiento de soledad y aislamiento, este hallazgo es coherente con lo dicho por Caballo (2007), quien define la fobia social como un temor persistente a situaciones en las que se siente expuesto al juicio de los demás, este miedo puede ser paralizante y normalmente lleva a los individuos a evitar interacciones sociales, lo que puede generar el sentimiento de soledad.

Por otro lado, la Participante 2 menciona que “mi hermana era la que hacía amigos”, demostrando su dependencia en otros para facilitar la socialización, este patrón de dependencia se alinea con lo que señala Campodónico (2015) ya que el argumenta que la fobia puede crear barreras que dificultan la interacción autónoma, la dependencia de un tercero para establecer conexiones puede ser una ayuda temporal pero a largo plazo considero que limita el desarrollo de habilidades sociales necesarias para una vida funcional, esta falta de práctica puede hacer que las interacciones futuras sean aún más intimidantes creando así tal vez un ciclo difícil de romper.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

Además el uso de redes sociales por parte de mis participantes como cuando el Participante 3 dice que “Usaba las redes sociales para hablar con los pocos amigos que tenía”, pone en evidencia el cómo estas plataformas se convierten en un refugio menos amenazante para quienes padecen este trastorno, a través de las redes sociales los participantes pueden mantener alguna forma de conexión social sin la presión de la interacción cara a cara, sin embargo considero que aunque las redes sociales pueden servir de alivio temporal no reemplazan la necesidad de desarrollar competencias para enfrentar interacciones en persona.

Desde mi perspectiva como estudiante de psicología, creo que es evidente que la fobia social no solo limita la capacidad de formar relaciones, sino que también afecta a el aislamiento y la frustración, la Participante 1 narro que “La ansiedad social me robó la capacidad de estar con ellos”, lo que resalta la pérdida y la frustración que sienten al no poder disfrutar de relaciones significativas, tal y como señala Montelongo et al. (2005) la fobia social, debido a la evitación de situaciones sociales, puede alterar la capacidad de las personas para funcionar adecuadamente en su vida cotidiana, generando un ciclo de aislamiento social y ansiedad.

En conclusión, la fobia social es un trastorno complejo que impacta profundamente en las dinámicas relacionales de los individuos desde la infancia hasta la adultez, los testimonios de mis participantes destacan cómo esta condición limita su capacidad para formar relaciones significativas y mantener estas relaciones, abordar la fobia social requiere de estrategias que incluyan intervenciones terapéuticas y formación de redes de apoyo, con

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

66

esto podría ser posible ayudar a los individuos a superar sus miedos y mejorar su calidad de vida, fomentando también una mayor exposición en el mundo social.

12. Conclusiones

12.1. Sobre las respuestas Afectivas

Mi investigación proporciona una visión cercana de las experiencias de vida de los participantes que enfrentan la fobia social. Los relatos de mis participantes evidencian cómo esta condición genera un profundo impacto emocional, manifestándose en ansiedad anticipatoria y malestar en situaciones sociales, este trastorno es más que timidez y limita la capacidad de crear relaciones con otros, desarrollando así un ciclo de aislamiento y malestar que afecta el desarrollo personal en una etapa crucial de la vida. A pesar de estos desafíos, los participantes muestran que, con el apoyo y la intervención psicológica adecuada, es posible avanzar, resalto la necesidad de un diagnóstico preciso y estrategias de intervención temprana, ya que reconocer los síntomas desde una edad temprana podría cambiar radicalmente la experiencia de muchos jóvenes.

Las respuestas afectivas de los participantes ante la exposición social revelan un patrón significativo de ansiedad y temor que se manifiesta de diversas formas. Todos los participantes describen un intenso malestar emocional, caracterizado por la angustia y el miedo a ser evaluados negativamente por los demás, esta ansiedad anticipatoria no solo afecta su bienestar emocional, sino que también crea un ciclo de preocupación que los lleva a evitar situaciones sociales. Estas experiencias destacan cómo la fobia social genera un profundo sufrimiento, que no es simplemente una reacción pasajera, sino una vivencia diaria que impacta su capacidad para relacionarse y construir vínculos significativos.

12.2. Sobre las respuestas Corporales

Durante mi investigación, he explorado las interacciones entre la fobia social y las respuestas corporales de los participantes, evidenciando que estas manifestaciones físicas son no solo síntomas del trastorno, sino también elementos cruciales que influyen en sus experiencias diarias. Los relatos muestran que la fobia social es una batalla interna en la que los temores y las reacciones físicas impactan profundamente el bienestar emocional y la calidad de vida, desde la infancia, como se refleja en la experiencia del Participante 3, estas reacciones pueden intensificarse con el tiempo, creando un círculo vicioso que dificulta aún más la interacción social, los síntomas, como su cuerpo tembloroso, un corazón que late con rapidez, la sudoración excesiva y las dificultades en la coordinación motora, son recordatorios constantes de la ansiedad que sienten, lo que afecta su autoconfianza y crea una percepción negativa de sí mismos.

Además, los testimonios resaltan la importancia del apoyo social, donde el respaldo de familiares y amigos se convierte en un refugio emocional en momentos de vulnerabilidad. Esta investigación destaca la necesidad de humanizar las experiencias de quienes padecen fobia social, reconociendo que no se trata solo de un diagnóstico clínico, sino de vidas afectadas por un trastorno que altera su capacidad para disfrutar y participar en la vida social. Considero que las respuestas corporales ante la fobia social son manifestaciones significativas que impactan el bienestar emocional y social de los adultos jóvenes en Apartadó, abordar tanto los síntomas psicológicos como las reacciones físicas

es esencial para ofrecer un tratamiento efectivo que mejore su calidad de vida y les permita construir relaciones interpersonales más plenas.

12.3. Sobre las dinámicas relacionales

En mi investigación, he explorado las complejas dinámicas relacionales que enfrentan los adultos jóvenes con fobia social. Los relatos de mis participantes ofrecen una visión profunda de cómo este trastorno ha condicionado sus vidas desde la infancia hasta la adultez. Se evidencia un sentimiento de aislamiento y soledad que comienza con la dificultad para hacer amigos en la infancia y se traduce en luchas para mantener relaciones significativas en la vida adulta. Un hallazgo recurrente es la dependencia de otros para facilitar la socialización, aunque esto puede proporcionar un alivio temporal, limita el desarrollo de habilidades sociales necesarias para interactuar de manera autónoma, generando frustración en sus experiencias.

El uso de redes sociales como un refugio menos amenazante también se destaca. Aunque estas plataformas permiten mantener el contacto, no sustituyen la necesidad de desarrollar competencias para interacciones cara a cara, un participante menciona que, aunque utiliza las redes para comunicarse, la ansiedad persiste al enfrentar situaciones sociales en la vida real, esto resalta la complejidad del trastorno, donde el deseo de relacionarse se ve obstaculizado por barreras emocionales difíciles de superar. En resumen, la fobia social no es solo un conjunto de síntomas, sino una experiencia vivida que impacta profundamente la calidad de vida de quienes la padecen, como lo expresa la

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

70

Participante 1 al decir que “la ansiedad social me robó la capacidad de estar con ellos”,
reflejando el alto costo emocional que conlleva este trastorno.

13. Recomendaciones

A nivel metodológico:

Ampliación de la muestra para futuras investigaciones sobre la fobia social:

Es vital que en próximas investigaciones se busque incluir más entrevistas de personas que viven con fobia social, escuchar sus historias y experiencias puede ofrecer una perspectiva más amplia sobre esta condición, al ampliar la muestra no solo podremos identificar patrones comunes, sino también entender las diversas formas en que la fobia social impacta la vida de cada individuo. Esto nos podría permitir desarrollar enfoques terapéuticos más ajustados a sus necesidades, brindando un apoyo más efectivo y empático para quienes enfrentan este desafío.

Investigación continua: Fomentar la investigación continua sobre la fobia social y sus impactos en la vida de los jóvenes, esto ayudaría a entender mejor el trastorno y a desarrollar nuevas intervenciones que se adapten a sus necesidades.

A nivel institucional:

Educación sobre la fobia social: Promover campañas de sensibilización y educación en colegios y universidades para aumentar la comprensión sobre la fobia social, esto tal vez ayudaría a desestigmatizar el trastorno y crearía un ambiente más comprensivo para quienes lo padecen.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

72

Atención psicológica: se recomienda que en las instituciones de educación se fortalezca el apoyo psicológico e integral de manera individual y grupal a la población estudiantil que esté afectada o relacionada con la fobia social.

A nivel de atención:

Intervenciones psicológicas tempranas: Es crucial implementar programas de intervención temprana que reconozcan los síntomas y ofrezcan apoyo psicológico adecuado. Esto puede transformar la experiencia de los jóvenes afectados, brindándoles las herramientas necesarias para enfrentar sus desafíos y mejorar su calidad de vida.

Terapias integrales: Es fundamental crear terapias que aborden tanto los aspectos psicológicos como las respuestas físicas de la fobia social. Esto podría incluir técnicas para manejar la ansiedad, como la terapia cognitivo-conductual, así como estrategias para regular las manifestaciones corporales, como ejercicios de respiración y relajación. Al integrar estos enfoques tal vez podamos mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos jóvenes, ayudándolos a enfrentar el trastorno con confianza.

Apoyo social: Establecer grupos de apoyo para jóvenes con fobia social, donde puedan compartir sus experiencias y desarrollar habilidades sociales en un entorno seguro, además el respaldo de pares es crucial para fomentar la confianza de los jóvenes.

14. Referencias

American Psychiatric Association. (2013). DSM-5 (5. a ed.). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Mayoclinic.org. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/diagnosis-treatment/drc->

Ayala-Carabajo, R. (Ed.). (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. van Manen en el campo de la investigación educativa: Posibilidades y primeras experiencias. Revista de Investigación Educativa. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1iTqBo8Wb7OhaosTsmEnrbA-dQBGadfkz/view>

Bados, A. (2009). Fobia Social Naturaleza, evolución y tratamiento. Universitat de Barcelona. Trastornoevitacion.com. Recuperado de <https://www.trastornoevitacion.com/images/pdf/FOBIA%20SOCIAL%20-%20naturaleza-evaluacion-y-tratamiento-Arturo%20Bados.pdf>

Barnhill, J. W. (2020). Introducción a los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés. Manual MSD. Recuperado de <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-relacionados-con-traumas-y-factores-de-estr%C3%A9s>

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

74

Caballo, V. (2007). Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Recuperado de <https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicologicos-Vicente-Caballo.pdf>

Campodónico, N. M. (2015). La delimitación de la clínica de las fobias en la postmodernidad. Redalyc. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/1332/133239321004/>

D'El Rey, G. J., Pacini, C. A., & Fontes Chavira, D. J. (2006). Fobia social em uma amostra de adolescentes. Estudos de Psicologia, 11(1), 111-114. Recuperado de <https://www-redalyc-org.udea.lookproxy.com/articulo.oa?id=26111113>

Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones, 7(1), 201. DOI: 10.20511/pyr2019.v7n1.267

Gomez, D. L. (2020). Qué es la fobia social y sus causas. MenteAmente - Psiquiatría y Psicología clínica. Recuperado de <https://www.menteamente.com/que-es-la-fobia-social>

La Paz, C. P. C. (s/f). Norma técnica para la detección temprana de las alteraciones del desarrollo del joven de 10 a 29 años. Gov.co Recuperado de

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

75

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/7Deteccion%20temprana%20alteraciones%20joven.pdf>

Larrosa, J. (2006). Algunas notas sobre la experiencia y sus lenguajes. Estudios Filosóficos. Recuperado de <https://estudiosfilosoficos.dominicos.org/ojs/article/download/1010/3049>

Mestres, M. (2019). Los jóvenes adultos del siglo XXI, ¿una forma distinta de encarar la vida? CaixaBankResearch. Recuperado de <https://www.caixabankresearch.com/es/economia-y-mercados/mercado-laboral-y-demografia/jovenes-adultos-del-siglo-xxi-forma-distinta>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos. Gov.co Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>

Montelongo, R., Zaragoza, A., Bonilla, A., & Bayardo, S. (2005). Los Trastornos De Ansiedad. Revista Digital Universitaria. Recuperado de https://www.ru/bitstream/handle/123456789/995/nov_art109.pdf?sequence=1

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

76

Olivares, J., Rosa, A. I., & Vera-Villaruel, P. E. (2003). Efectos de la aplicación del protocolo IAFS en una muestra de adolescentes. *Terapia Psicológica*, 21(2), 153-162. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jose-Rodriguez-267/publication/264935080_Efectos_de_la_aplicacion_del_protocolo_IAFS_en_una_muestra_de_adolescentes/links/53f662950cf22be01c4232d4/Efectos-de-la-aplicacion-del-protocolo-IAFS-en-una-muestra-de-adolescentes.pdf

Pérez Nieto, M. Á., & Redondo Delgado, M. M. (2002). Intervención cognitivo-conductual en un caso de fobia social y trastorno de angustia por agorafobia. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 1(1), 115-138. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=259841>

Rodríguez, J., Caballo, V., Lopez, L., Alcázar, A., & Gollonet, C. (2003). Una revisión de los estudios epidemiológicos sobre fobia social en población infantil, adolescente y adulta. *Behavioral Psychology*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Vicente-](https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Caballo/publication/259487457_Una_revision_de_los_estudios_epidemiologicos_sobre_fobia_social_en_poblacion_infantil_adolescente_y_adulta_A_review_of_epidemiological_studies_on_social_phobia_in_children_adolescents_and_adults/links/02e7e52c33d4ae70b6000000/Una-revision-de-los-estudios-epidemiologicos-sobre-fobia-social-en-)

[Caballo/publication/259487457_Una_revision_de_los_estudios_epidemiologicos_sobre_fobia_social_en_poblacion_infantil_adolescente_y_adulta_A_review_of_epidemiological_studies_on_social_phobia_in_children_adolescents_and_adults/links/02e7e52c33d4ae70b6000000/Una-revision-de-los-estudios-epidemiologicos_sobre-fobia-social-en-](https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Caballo/publication/259487457_Una_revision_de_los_estudios_epidemiologicos_sobre_fobia_social_en_poblacion_infantil_adolescente_y_adulta_A_review_of_epidemiological_studies_on_social_phobia_in_children_adolescents_and_adults/links/02e7e52c33d4ae70b6000000/Una-revision-de-los-estudios-epidemiologicos-sobre-fobia-social-en-)

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

77

poblacion-infantil-adolescente-y-adulta-A-review-of-epidemiological-studies-on-social-phobia-in-children-adolescents-and-adults.pdf

Vallés Arándiga, A., Olivares Rodríguez, J., & Rosa Alcázar, A. I. (2014). Competencia social y autoestima en adolescentes con fobia social. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100005

Velez Colque, C. L. (2019). Presa dentro mi propio cuerpo: Caso de fobia social. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 17(2), 477-493. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200012&lng=es&tlng=es

Zeggio Perez Figueredo, L., & Vieira Barbosa, R. (2008). Fobia social em estudantes universitários. *ConScientiae Saúde*, 7(1), 109-115. Recuperado de <https://www-redalyc-org.udea.lookproxy.com/articulo.oa?id=92970116>

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

78

15. Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trabajo de grado: Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó Antioquia.

Participante: _____ **CC#Participante:** _____

Cel: _____ **Correo electrónico:** _____

Investigadora: Glenys María Moreno Mosquera.

La investigadora responsable, Glenys Moreno, puede ser contactada en cualquier momento, a fin de recabar información acerca del trabajo, en el teléfono -----

email glenys.moreno@udea.edu.co

LEA DETENIDAMENTE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE DOCUMENTO Y ASEGÚRESE QUE ENTIENDE ESTE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN. POR FAVOR, SI ESTÁ DE ACUERDO EN PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO, FIRME ESTE DOCUMENTO. POR SU FIRMA RECONOCE QUE HA SIDO INFORMADO DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO, DE SUS REQUISITOS Y SUS RIESGOS Y QUE ACEPTA LIBREMENTE PARTICIPAR EN ÉL. UNA COPIA DEL PRESENTE DOCUMENTO LE SERÁ ENTREGADA.

OBJETO DEL ESTUDIO.

Ha sido invitado/a a participar de una investigación para trabajo de grado de la carrera de psicología, el cual tiene como objetivo describir las experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó Antioquia.

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

79

PROCEDIMIENTOS Y DURACIÓN DEL ESTUDIO.

El único procedimiento al cual debe acceder es a una entrevista a profundidad por medio de la cual usted podrá describir sus experiencias con el trastorno a la investigadora, las entrevistas no tendrán una duración mayor a 45 minutos y la cantidad de estas dependerá de la información que se logre obtener de cada una de estas. La información brindada en estas entrevistas será utilizada solo para fines de la investigación.

RESULTADOS DEL ESTUDIO.

Al finalizar el estudio se le compartirá el resultado de la investigación en general, estos resultados se tratarán con total confidencialidad de acuerdo con la ley 1581 de 2012.

RIESGOS DERIVADOS DE LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO.

Los riesgos asociados a los que usted está expuesto en esta investigación son mínimos. Es posible que al momento de relatar su experiencia surjan diversas emociones, por lo cual usted podrá detenerse cuando desee.

BENEFICIOS.

La participación en esta investigación no será recompensada económicamente. Pero será un espacio cómodo y seguro para que usted pueda desahogarse y compartir la experiencia con el trastorno.

COSTOS.

Su participación no le supondrá ningún costo.

Tenga presente que usted tiene derecho a participar o no en la investigación y de retirar su consentimiento en cualquier momento. En ningún caso su decisión de no participar en el proyecto le traerá consecuencias.

**Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad,
estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.**

80

SE ME HA PROPORCIONADO COPIA DEL PRESENTE DOCUMENTO. ACEPTO PARTICIPAR
EN ESTE ESTUDIO.

Nombre:

Firma:

Investigadora de que ha informado debidamente al participante.

Nombre:

Firma:

Apartadó Antioquia, el ____ de _____ 2024

ENTREVISTA BASADA EN OBJETIVOS ESPECIFICOS.

Objetivo 1: ¿Que sientes cada vez que debes exponerte a un ambiente social?

Objetivo 2: ¿Qué sentías corporalmente al momento de exponerte a un escenario social? ¿Qué pasaba con tu cuerpo?

Objetivo 3: ¿Cómo crees que ha influido la fobia social a la hora de relacionarte con otros, que impacto ha tenido en tus relaciones amorosas, amistosas y familiares?

Previas:

- ¿Cómo estás, cómo te sientes?
- Edad, donde vive, composición de la familia, donde nació, con quien vive, trabajo, escolaridad.
- ¿Cómo llegaste aquí, te fue difícil el traslado?
- ¿Háblame de ti, de tu vida, tu familia?
- ¿A qué edad comienzas a tener síntomas de fobia social?
- ¿Hace cuánto fuiste diagnosticada y que profesional te diagnosticó?
- ¿Como recibiste el diagnostico?

Infancia:

- **¿En tu infancia que sentías cada vez que debías exponerte a un ambiente social?**
- ¿Salías a jugar con otros niños? Háblame de esto.
- ¿Qué era lo que más te gustaba jugar en tu infancia?
- **¿Qué pasaba con tu cuerpo al momento de exponerte a un escenario social? ¿Qué sentías en tu cuerpo?**

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

82

- ¿Tratabas de disimular estas reacciones corporales? ¿Qué hacías para ocultarlo? (Solo si hay reacciones corporales)
- **¿Cómo crees que influyo la fobia social a la hora de relacionarte con otros niños, que impacto tuvo en tus relaciones amistosas en la calle, escuela y en tus relaciones familiares?**
- ¿Recuerdas alguna alternativa o estrategia para socializar?

Adolescencia:

- **¿En la adolescencia que sentías cada vez que debías exponerte a un ambiente social?**
- ¿Asistías a las fiestas de tus compañeros?
- **¿Qué pasaba con tu cuerpo al momento de exponerte a un escenario social? ¿Qué sentías en tu cuerpo?**
- ¿Tratabas de disimular estas reacciones corporales? ¿Qué hacías para ocultarlo? (Solo si hay reacciones corporales)
- **¿Cómo crees que influyo la fobia social a la hora de relacionarte con otros en la adolescencia, que impacto tuvo en tus relaciones amistosas en la calle, escuela, en tus relaciones amorosas y familiares?**
- ¿Recuerdas alguna alternativa o estrategia para socializar?

Actualidad

- **¿Actualmente que sientes cada vez que debías exponerte a un ambiente social?**
- ¿Qué sientes al llegar a la universidad?

Experiencias de fobia social en adultos jóvenes de 21 a 24 años de edad, estudiantes universitarios de Apartadó-Antioquia. Un estudio cualitativo.

83

- **¿Qué pasa con tu cuerpo al momento de exponerte a un escenario social? ¿Que sientes en tu cuerpo?**
- ¿Tratas de disimular estas reacciones corporales? ¿Qué hacías para ocultarlo? (Solo si hay reacciones corporales)
- ¿Cómo crees que influye la fobia social a la hora de relacionarte con otros estudiantes o docentes, que impacto tiene en tus relaciones amistosas en la calle, en tus relaciones amorosas y familiares?
- ¿Tienes alguna alternativa o estrategia para socializar?
- ¿Tienes algo más para agregar?

Agradecimiento y despedida.