



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA FACULTAD

DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

Tesis de Grado

**ANSIEDAD SOCIAL Y ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE GBA**

Alumna: Ángeles Rocío Echeverría.

Título a obtener: Licenciatura en Psicología.

Carrera: Licenciatura en Psicología.

Tutor: Lucila Arruabarrena.

Fecha de entrega: Junio, 2023.

Resumen

La ansiedad social es un trastorno psicológico caracterizado por un miedo intenso y persistente a situaciones sociales o de rendimiento en las que la persona teme ser evaluada negativamente por otros. Según Caballo et al. (2010), la ansiedad social abarca diversas dimensiones. Estas incluyen el miedo a hablar en público e interactuar con figuras de autoridad, la interacción con personas desconocidas, el contacto con el sexo opuesto, la expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado, y el temor a quedar en evidencia o ser objeto de ridículo . Estas dimensiones reflejan las amplias situaciones en las cuales la ansiedad social puede presentarse, y ante esto, los sujetos tendrán formas de afrontarlo muy diversas. Stone et al. (1988), definen al afrontamiento como una serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles. A través de esta investigación se buscó conocer la relación entre la Ansiedad Social y las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios de GBA. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. La misma quedó conformada por 150 estudiantes universitarios de ambos sexos del GBA. Se empleó, para recabar la información, un cuestionario confeccionado ad-hoc, el instrumento de Ansiedad Social para Adultos [CASO-A30], y el Inventario Brief COPE-28. Los resultados obtenidos muestran una correlación directa entre el estilo Bloqueo del Afrontamiento y las dimensiones Interacción con Desconocidos, Interacción con el Sexo Opuesto, Expresión Asertiva de Molestia, Desagrado o Enfado y Quedar en Evidencia o en Ridículo. Así como también entre el estilo Afrontamiento Espiritual e Interacción con el Sexo Opuesto. En cuanto a la diferenciación por sexo y año en curso, no se encontraron diferencias significativas.

Palabras clave: Ansiedad Social, Estrategias de Afrontamiento, Estudiantes Universitarios.

Abstract

Social anxiety is a psychological disorder characterized by an intense and persistent fear of social or performance situations in which the person fears being evaluated negatively by others. According to Caballo et al. (2010), social anxiety encompasses various dimensions. These include fear of speaking in public and interacting with authority figures, interaction with strangers, contact with the opposite sex, assertive expression of annoyance, displeasure, or anger, and fear of being embarrassed or ridiculed. . These dimensions reflect the broad situations in which social anxiety can manifest itself, and before this, the subjects will have very different ways of dealing with it. Stone et al. (1988), definitively to coping as a series of thoughts and actions that enable people to handle difficult situations. Through this research we sought to know the relationship between Social Anxiety and Coping Strategies in GBA university students. The sample was selected by means of a non-probabilistic sampling of the intentional type. It was made up of 150 university students of both sexes from the GBA. An ad-hoc questionnaire, the Social Anxiety for Adults instrument [CASE-A30], and the Brief COPE-28 Inventory for adults were used to collect the information. The results obtained show a direct accuracy between the Blocked Coping style and the dimensions Interaction with Strangers, Interaction with the Opposite Sex, Assertive Expression of Annoyance, Displeasure or Anger, and Being Evident or Ridiculous. As well as between the Spiritual Coping style and the Interaction with the Opposite Sex dimension. Regarding the differentiation by sex and current year, no significant differences were found.

Keywords: Social Anxiety, Coping Strategies, University Students.

Índice

Resumen	2
Abstract	3
Introducción.....	5
Metodología.....	9
Diseño	9
Participantes	9
Instrumentos.....	10
Procedimiento	11
Procesamiento y análisis de datos	12
Resultados.....	12
Conclusión y Discusión.....	21
Referencias Bibliográficas	26
Anexos:.....	30

Introducción

La ansiedad social ha adquirido una considerable relevancia en la sociedad actual debido a su impacto en el bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas. Según Stein y Kean (2000), esta ansiedad puede tener consecuencias perjudiciales en áreas como las relaciones interpersonales, laboral y el desempeño académico, como por ejemplo, dificultades para participar en clases, realizar presentaciones o interactuar con compañeros o colegas. Cabe mencionar la importancia de abordar la ansiedad social y adquirir estrategias de afrontamiento efectivas, ya que el hecho de hacerlo trae consigo ventajas económicas, profesionales y sociales para los estudiantes universitarios y futuros profesionales, entre ellas, mejorar las oportunidades de empleo y salario, mejorar el rendimiento y mantener relaciones interpersonales saludables. Asimismo, los futuros profesionales podrán mantener un enfoque sólido en las tareas laborales y así aumentar la productividad. Esto les permite destacarse en su campo y aumentar sus oportunidades de desarrollo y ascenso profesional.

La ansiedad social es un trastorno psicológico caracterizado por un miedo intenso y persistente a situaciones sociales o de rendimiento en las que la persona teme ser evaluada negativamente por otros. Según Crozier (2005), la ansiedad social puede manifestarse en forma de síntomas físicos, cognitivos y emocionales, lo que puede alterar significativamente en el funcionamiento social y emocional de los individuos afectados.

Caballo et al. (2010) sostienen que la ansiedad social se compone de diversas dimensiones que contribuyen a su manifestación. Dentro de estas, se encuentra hablar en público e interactuar con personas de autoridad. Esta dimensión se refiere a la ansiedad relacionada con la comunicación pública y la interacción con figuras de autoridad, y es considerada una de las principales dentro

del espectro de la misma. Según Stein y Book (2011), expertos en el tema, el miedo al juicio social y la evaluación negativa desempeñan un papel fundamental en esta dimensión.

Otra de las dimensiones que compone la ansiedad social, es la interacción con desconocidos. Rapee y Heimberg (1997) han destacado que el temor a ser evaluado negativamente por personas desconocidas es una característica central de esta dimensión. La evitación social y la preocupación por el juicio de los demás también pueden ser factores predominantes en la ansiedad social en estas situaciones (Clark y Wells, 1995).

La interacción con el sexo opuesto es otra dimensión importante de la ansiedad social. Weeks et al. (2008) han examinado la influencia de la evaluación negativa, el miedo al rechazo y la preocupación por la apariencia en esta dimensión. Asimismo, Kashdan y Weeks (2010) sostienen que las expectativas de rendimiento y las preocupaciones románticas pueden contribuir a la ansiedad social en el contexto de la interacción con el sexo opuesto.

Además, otra dimensión significativa es la expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado. Alden y Taylor (2010) refieren que el temor a la confrontación, la preocupación por ofender a los demás y la falta de confianza en la propia habilidad para expresar asertivamente las emociones negativas pueden generar ansiedad social en estas situaciones.

La última dimensión se relaciona con quedar en evidencia o en ridículo. Según Fergus y Valentiner (2010) el temor a hacer el ridículo frente a los demás, el miedo a cometer errores públicos y la falta de confianza en la propia imagen pueden contribuir a la ansiedad en estas situaciones.

Investigaciones recientes han abordado la relación entre la ansiedad al hablar en público y el nivel de escolaridad, arrojando resultados consistentes. Lee y Oh

(2019) encontraron evidencia que sugiere que la ansiedad tiende a disminuir a medida que aumenta el nivel de escolaridad. Estos hallazgos son respaldados por los estudios realizados por Brown y Thompson (2017). Por otro lado, los resultados obtenidos por Johnson y Smith (2018) revelaron que los adolescentes de nivel secundario experimentaban niveles más altos de ansiedad en comparación con aquellos en el nivel primario.

Ante sucesos de miedo, ansiedad o estrés, los sujetos tendrán formas de afrontarlo muy diversas. Stone et al. (1988), definen al afrontamiento como una serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles. Asimismo, Halstead et al. (1993), lo entienden como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. Siguiendo la misma línea, Lazarus y Folkman (1986), distinguen dos tipos de estrategias: Por un lado, las Estrategias de resolución de problemas, aquellas dirigidas a manejar directamente el problema y por el otro, las Estrategias de regulación emocional, que, en cambio, están dirigidas a regular la respuesta emocional ante el problema. Según Forsythe y Compas (1987), el hecho de escoger una u otra estrategia, dependerá de la naturaleza del estresor y del contexto en el que se produce.

Estudios de Knubel (2019), Piergiovanni y Depaula (2018), Pérez Reyes et al. (2017) señalan que las estrategias de afrontamiento varían según el género. Siendo las mujeres aquellas que utilizan más las estrategias de búsqueda de apoyo social, expresión de sentimientos y comunicación frente a los problemas y los hombres, por el contrario, utilizan en mayor medida estrategias evitativas de afrontamiento. En contraste a estos resultados, estudios de Alca Salazar (2021) y Morales (2018) señalan que las diferencias entre mujeres y hombres no son significativas.

La función más importante del afrontamiento es regular las emociones una vez

generadas, así como también las situaciones conflictivas que las provocan. Esta regulación de las emociones puede darse tanto en casos donde los intentos son exitosos como en aquellos en los que no se logra el éxito (Lazarus, 2000). A su vez, estos autores remarcan que el afrontamiento es una parte importante de la vida cotidiana, ya que cuando se logra, la persona continúa con este para mantener su buen desempeño y evitar cambios desfavorables.

La relación entre la Ansiedad Social y el Afrontamiento ha sido poco estudiada. Sin embargo, algunos estudios recientes hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre las variables dependientes. Maldonado y Reich (2013) evidenciaron una asociación positiva entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y la dimensión "Interacción con el sexo opuesto". Por otro lado, Castellanos et al. (2011) encontraron una relación positiva entre los niveles de ansiedad y el uso de estrategias de afrontamiento evitativas, como la negación y la evitación, revelando que a medida que aumentaba el nivel de ansiedad, los estudiantes tendían a recurrir más a este estilo de estrategias.

Con los hallazgos brindados en esta investigación, los psicólogos podrán desarrollar intervenciones terapéuticas que ayuden a las personas a manejar la ansiedad social. Conociendo las estrategias de afrontamiento efectivas, pueden guiar a sus pacientes en el desarrollo de habilidades y técnicas específicas para enfrentar dichas situaciones. Asimismo, los psicólogos que trabajan en entornos universitarios pueden utilizar esta información para brindar orientación y asesoramiento a los estudiantes universitarios que enfrentan situaciones estresantes relacionadas con la oratoria y la presentación en público. De acuerdo con los antecedentes, existe escaso número de estudios realizados sobre la relación existente entre la Ansiedad Social y Estrategias de Afrontamiento en población universitaria. Es por la necesidad de ampliar el conocimiento que se plantea el presente proyecto.

Esta investigación se propuso como objetivos: a) Conocer la relación entre la Ansiedad Social y las Estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios de GBA, b) Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas, c) Identificar el nivel de Ansiedad Social de la muestra, d) Indagar acerca de las Estrategias de Afrontamiento de los sujetos encuestados, e) Comparar el nivel de Ansiedad Social según: género, edad y año en curso y f) Comparar las distintas Estrategias de Afrontamiento según: género, edad y año en curso. Se espera hallar relaciones significativas entre las dimensiones de la Ansiedad Social y las Estrategias de Afrontamiento evitativas. A su vez, se espera encontrar que la estrategia Afrontamiento de Apoyo Social sea empleada en mayor medida por las mujeres. Por último, que los cursos más bajos presenten mayores niveles de Ansiedad Social que los cursos más elevados.

Metodología

Diseño

Se planteó una investigación de tipo cuantitativo y de alcance correlacional. Los datos se recopilaron en un único momento, por lo tanto, fue de corte transversal y no experimental, ya que no se manipularon las variables y la observación se realizó en su ambiente natural.

Participantes

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Estuvo compuesta por N=151 estudiantes que actualmente cursan una

carrera universitaria en el Gran Buenos Aires, con edades comprendidas entre 18 y 59 años (Media=25.30). De estos, el 75,5% (n=120) eran mujeres, mientras que el 20,5% (n=31) restantes eran hombres.

En cuanto al estado civil de los participantes, el 59,6% (n=90) eran solteros, el 33,8% (n=51) estaban en pareja, el 4,6% (n=7) estaban casados y el 2% (n=3) estaban divorciados.

En relación a la zona de residencia, la muestra se distribuyó de la siguiente manera: el 84,1% (n=127) residían en el GBA Oeste, el 10,6% (n=16) en el GBA Norte, y el 5,3 % (n=8) restante en el GBA Sur.

En cuanto al nivel educativo de los participantes, se demostró lo siguiente: el 22,5% (n=34) se encontraba cursando en el primer año de la carrera, el 20,5% (n=31), segundo año, el 18,5% (n=28), tercer año, el 11,9% (n= 18), cuarto año, el 17,9% (n=27), en quinto año y el 8,7% (n=13), en sexto año de la carrera.

Los criterios de inclusión para la muestra fueron residir en el Gran Buenos Aires, tener entre 18 y 60 años de edad y estar cursando una carrera universitaria. Como criterio de exclusión, tener un diagnóstico psiquiátrico o estar bajo tratamiento psiquiátrico.

Instrumentos

Se administró un cuestionario de variables sociodemográficas confeccionado ad-hoc que permitió recabar datos acerca de la Edad (en años), Género (Femenino – Masculino), Estado Civil (Soltero, Casado, Divorciado, Viudo, En pareja), Universidad en curso (Si), Año en curso (1er año, 2do año, 3er año, 4to año, 5to año, 6to año), Zona de residencia (GBA Norte – GBA Sur – GBA Oeste).

El cuestionario español de Ansiedad Social para Adultos [CASO A-30] (Caballo et al., 2010) (*Alpha de Cronbach global* =.92), está compuesto por 30 ítems

que se puntuaban en una escala tipo Likert de cinco puntos, desde 1= “Nada o muy poco malestar, tensión o nerviosismo” hasta 5= “Mucho o muchísimo malestar, tensión o nerviosismo”. Este instrumento se utilizó para evaluar la Ansiedad Social a través de cinco dimensiones: 1) Hablar en público/Interacción con personas de autoridad, 2) Interacción con desconocidos, 3) Interacción con el sexo opuesto, 4) Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado, y 5) Quedar en evidencia o en ridículo. Cada dimensión consta de 6 ítems que evalúan el grado de malestar, tensión o nerviosismo que produce la interacción social en distintas situaciones.

Las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes fueron evaluadas utilizando el Inventario Brief COPE-28 para adultos, versión en español (*A de Cronbach global* = .78) (Carver, 1997). Presenta esta versión abreviada del original COPE con el fin de reducir la sobrecarga y el esfuerzo que tenían que realizar al responder al inventario completo. Esta adaptación consta de 24 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 4 alternativas de respuesta (de 0 a 3), entre "nunca hago esto" a "hago siempre esto" con puntuaciones intermedias, los mismos se agrupan en 14 subescalas: Apoyo Emocional, Apoyo Social, Afrontamiento Activo, Planificación, Uso de Sustancias, Humor, Religión, Autodistracción, Negación, Desahogo, Autoinculpación, Desconexión, Reinterpretación Positiva, Aceptación. Este instrumento fue traducido al español teniendo en cuenta la equivalencia léxica y gramatical.

Procedimiento

El protocolo con el cuestionario sociodemográfico y los dos instrumentos fueron administrados de manera online, anónima e individual a través de un formulario de Google forms con previo consentimiento informado.

Se realizó una primera administración a una prueba piloto.

La investigación se adecuó a las normas éticas promulgadas en la Declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos.

Procesamiento y análisis de datos

Se realizó un procesamiento de datos para descartar posibles outliers. Se realizaron pruebas de normalidad, luego se llevó a cabo un análisis descriptivo para caracterizar las variables de estudio y asimismo se realizaron asociaciones entre los constructos de esta investigación utilizando la prueba Rho de Spearman. Por último, se utilizaron los estadísticos U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis para establecer las comparaciones de grupo en los constructos Ansiedad Social y Estrategias de Afrontamiento en función de las variables sociodemográficas género y año en curso respectivamente.

Los datos obtenidos fueron tabulados y sistematizados con el programa SPSS (Statistical Package For The 20.0).

Resultados

A continuación se resumen las medidas de tendencia central y el n para cada variable cuantitativa (Ver tabla I).

Tabla I. Estadística descriptiva de las variables

Variables	M (DS)	Rango	N
Edad	25.30 (6.81)	18-59	151
Cantidad de Materias Aprobadas	19.93 (14.93)	1-48	151
Estilos y Estrategias de Afrontamiento			
Afrontamiento Cognitivo	17.20 (3.86)	7-27	151
Afrontamiento Activo	4.44 (1.23)	1-6	151
Planificación	4.12 (1.26)	0-6	151
Reinterpretación Positiva	3.99 (1.69)	0-6	151
Humor	3.50 (1.78)	0-6	151
Desconexión	1.15 (1.20)	0-6	151

Afrontamiento de Apoyo Social	9.77 (3.32)	1-17	151
Apoyo Emocional	3.47 (1.57)	0-6	151
Apoyo Social	3.48 (1.44)	0-6	151
Desahogo	2.82 (1.32)	0-6	151
Bloqueo del Afrontamiento (Evitación)	12.60 (4.68)	4-30	151
Negación	1.07 (1.35)	0-6	151
Humor	3.50 (1.78)	0-6	151
Auto distracción	3.74 (1.43)	0-6	151
Autoinculpación	3.58 (1.61)	0-6	151
Uso de Sustancias	.72 (1.41)	0-6	151
Afrontamiento Espiritual	1.34 (1.75)	0-6	151
Religión	1.34 (1.75)	0-6	151
Dimensiones de Ansiedad Social			
Hablar en Público	18.45 (6.09)	6-30	151
Interacción con Desconocidos	14.57 (5.90)	6-29	151
Interacción con el Sexo Opuesto	18.01 (6.07)	7-30	151
Expresión asertiva de Molestia, Desagrado u Enfado	17.66 (4.57)	7-29	151
Quedar en Evidencia o en Ridículo	19.69 (4.48)	9-28	151

El promedio de edad de la muestra es de 25.30. A su vez, el promedio de materias aprobadas es de 14.93.

Dentro de las subescalas que componen el instrumento Brief COPE, la estrategia más utilizada por los participantes que experimentan ansiedad social, es la utilización de Afrontamiento Activo ($M= 4.44$, $DS= 1.23$), seguida de Planificación ($M= 4.12$, $DS= 1.26$). Así mismo, la estrategia menos utilizada es el Uso de Sustancias ($M= .72$, $DS= 1.41$).

De los cuatro Estilos de Afrontamiento que componen el instrumento, Afrontamiento Cognitivo ($M= 17.20$, $DS=3.86$), es al que más recurrieron los participantes de la muestra, y por el contrario, Afrontamiento espiritual ($M=1.34$, $DS= 1.75$), el utilizado en la minoría de los casos.

Dentro de las dimensiones que componen el instrumento CASO-A30, se puede observar que Quedar en Evidencia o en Ridículo ($M=19.69$, $DS= 4.48$),

representa el mayor promedio de Ansiedad Social, quedando en segundo lugar Hablar en Público (M= 18.45, DS= 6.09), mientras que Interacción con Desconocidos (M= 14.57, DS= 5.90), alcanzo la puntuación más baja.

En la siguiente tabla, se presentan las correlaciones de las variables analizadas, para lo cual se utilizó el coeficiente Rho de Spearman luego de realizar las pruebas de normalidad correspondientes (Ver tabla II).

Tabla II. Correlación entre los Estilos y Estrategias de Afrontamiento y las Dimensiones de Ansiedad Social

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Estilos de Afrontamiento									
1.Afrontamiento Cognitivo	-	.184*	.439**	.022	-.118	-.056	-.062	.060	-.084
2.Afrontamiento de Apoyo Social		-	.233*	.138	.124	.037	.084	.110	.136
3.Bloqueo del afrontamiento			-	-.056	.140	.282**	.205*	.287**	.174*
4.Afrontamiento Espiritual				-	-.084	-.088	-.210**	.012	.047
Dimensiones de Ansiedad Social									
5.Hablar en Público					-	.562**	.664**	.430**	.694**
6.Interacción con Desconocidos						-	.638**	.434**	.544**
7.Interacción con el Sexo Opuesto							-	.546**	.645**
8.Expresión Asertiva de Molestia, Desagrado u Enfado								-	.523**
9.Quedar en Evidencia o en Ridículo									-

Prueba Utilizada: Rho de Spearman

Se observa una relación estadísticamente significativa entre el estilo Bloqueo del Afrontamiento y las dimensiones Interacción con Desconocidos, Interacción con el Sexo Opuesto, Expresión Asertiva de Molestia, Desagrado o

Enfado y Quedar en Evidencia o en Ridículo. Dicha correlación es directa, lo cual implica que utilizan en mayor medida el Bloqueo del Afrontamiento ante la Ansiedad Social que dichas situaciones provocan.

A su vez, se halló una correlación directa entre el estilo Afrontamiento Espiritual y la dimensión Interacción con el Sexo Opuesto, lo cual significa que cuando los niveles de Ansiedad ante la interacción con el sexo opuesto aumentan, utilizan en mayormente el estilo de afrontamiento espiritual.

No se encontraron relaciones significativas entre los constructos analizados en las demás dimensiones.

En las siguientes tablas se resumen los resultados de las correlaciones entre los constructos a analizar y la variable edad (ver tabla III y IV)

Tabla III. Relación entre los Estilos y Estrategias de afrontamiento y la variable Edad

Variable	Edad	Significación
Afrontamiento Cognitivo	.047	.569
Afrontamiento Activo	-.071	.389
Planificación	.078	.340
Reinterpretación Positiva	.075	.360
Humor	.009	.916
Desconexión	.142	.083
Afrontamiento de Apoyo Social	.093	.257
Apoyo Emocional	.063	.440
Apoyo Social	.102	.211
Desahogo	.073	.373
Bloqueo del Afrontamiento	.135	.098
Negación	.070	.394
Humor	.009	.916
Autodistracción	.120	.144
Autoinculpación	.049	.549
Uso de Sustancias	.128	.117
Afrontamiento Espiritual	.016	.842
Religión	.016	.842

Prueba Utilizada: Rho de Spearman

Tabla IV. Relación entre las Dimensiones de Ansiedad Social y la variable Edad

Variable	Edad	Significación
Hablar en Público	.123	.132
Interacción con Desconocidos	.109	.184
Interacción con el Sexo Opuesto	.034	.676
Expresión Asertiva de Molestia, Desagrado o Enfado	-.009	.913
Quedar en Evidencia o en Ridículo	.050	.545

Prueba Utilizada: Rho de Spearman

No se halló una relación estadísticamente significativa entre la edad y los diferentes estilos y estrategias de afrontamiento, así como tampoco se hallaron asociaciones significativas entre la edad de los estudiantes y las dimensiones de Ansiedad Social.

En las siguientes tablas se resumen los resultados de las diferencias entre los constructos a analizar y la variable año en curso (Ver tabla V y VI).

Tabla V. Diferencia entre los Estilos y Estrategias de Afrontamiento y la variable Año en Curso

Estrategias de Afrontamiento	Año en curso	Rango Promedio	Significación
Afrontamiento cognitivo	1er año	64.31	.603
	2do año	82.60	
	3er año	77.82	
	4to año	74.28	
	5to año	80.00	
	6to año	81.00	
Afrontamiento Activo	1er año	71.62	.500
	2do año	87.37	
	3er año	69.36	
	4to año	74.92	
	5to año	80.81	
	6to año	66.15	
Planificación	1er año	68.43	.645
	2do año	82.34	
	3er año	72.64	
	4to año	69.75	
	5to año	82.78	
	6to año	82.50	
Reinterpretación Positiva	1er año	61.53	.058
	2do año	84.74	
	3er año	80.70	
	4to año	69.50	
	5to año	71.61	
	6to año	101.00	
Humor	1er año	72.09	.869
	2do año	70.69	
	3er año	80.45	
	4to año	82.61	
	5to año	80.13	
	6to año	71.58	
Desconexión	1er año	81.32	.591
	2do año	64.55	
	3er año	77.88	
	4to año	74.67	

	5to año	76.63	
	6to año	85.88	
Afrontamiento de Apoyo Social			
	1er año	73.76	
	2do año	82.11	
	3er año	58.77	
	4to año	80.19	.262
	5to año	84.78	
	6to año	80.35	
Apoyo Emocional			
	1er año	73.54	
	2do año	82.82	
	3er año	64.02	.621
	4to año	78.06	
	5to año	79.70	
	6to año	81.42	
Apoyo Social			
	1er año	76.79	
	2do año	79.63	
	3er año	61.14	.289
	4to año	78.94	
	5to año	75.28	
	6to año	94.69	
Desahogo			
	1er año	75.31	
	2do año	78.98	
	3er año	63.13	.204
	4to año	79.69	
	5to año	90.56	
	6to año	63.08	
Bloqueo del Afrontamiento			
	1er año	75.19	
	2do año	70.06	
	3er año	78.95	.729
	4to año	79.14	
	5to año	71.15	
	6to año	91.65	
Negación			
	1er año	69.74	
	2do año	72.71	
	3er año	90.82	.226
	4to año	71.00	
	5to año	69.59	
	6to año	88.54	
Humor			
	1er año	72.09	
	2do año	70.69	
	3er año	80.45	.869
	4to año	82.61	
	5to año	80.13	
	6to año	71.58	
Autodistracción			
	1er año	78.97	
	2do año	74.89	
	3er año	67.55	.459
	4to año	80.36	
	5to año	70.06	
	6to año	95.38	
Autoinculpación			
	1er año	81.57	
	2do año	73.32	

Uso de sustancias	3er año	73.64	.914
	4to año	74.97	
	5to año	71.50	
	6to año	83.65	
	1er año	73.49	
	2do año	78.60	
	3er año	73.73	.581
	4to año	71.69	
	5to año	73.57	
	6to año	92.27	
Afrontamiento Espiritual			
Religión	1er año	73.63	.916
	2do año	77.27	
	3er año	71.54	
	4to año	72.19	
	5to año	81.80	
	6to año	82.00	
	1er año	73.63	
	2do año	77.27	.916
	3er año	71.54	
	4to año	72.19	
	5to año	81.80	
	6to año	82.00	

Prueba Utilizada: H de Kruskal Wallis

No se hallaron diferencias significativas entre los estilos y estrategias de afrontamiento y el año en curso de la muestra.

Tabla VI. Diferencia entre las Dimensiones de Ansiedad Social y la variable Año en Curso

Dimensiones de Ansiedad Social	Año en curso	Rango Promedio	Significación
Hablar en Público			
	1er año	69.55	.492
	2do año	76.26	
	3er año	77.93	
	4to año	88.61	
	5to año	67.30	
	6to año	88.46	
Interacción con Desconocidos			
	1er año	75.91	.292
	2do año	72.60	
	3er año	76.63	
	4to año	76.56	
	5to año	66.43	
	6to año	102.12	
Interacción con el Sexo Opuesto			
	1er año	79.51	.953
	2do año	76.24	
	3er año	76.57	
	4to año	78.33	
	5to año	68.39	
	6to año	77.58	
Expresión Asertiva de Molestia, Desagrado o Enfado			
	1er año	82.81	.363
	2do año	84.55	

	3er año	77.71	
	4to año	62.47	
	5to año	65.24	
	6to año	75.19	
Quedar en Evidencia o en Ridículo			
	1er año	77.93	.959
	2do año	78.79	
	3er año	76.00	
	4to año	75.06	
	5to año	68.91	
	6to año	80.35	

Prueba Utilizada: H de Kruskal Wallis

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las dimensiones de Ansiedad Social y el año en curso de la muestra.

A continuación, se resumen los resultados de las diferencias entre los constructos a analizar y la variable género (Ver tabla VII y VIII).

Tabla VII. Diferencia entre los Estilos y Estrategias de Afrontamiento y la variable Género

Estrategias de Afrontamiento	Género	Rango Promedio	Significación
Afrontamiento Cognitivo	Femenino	76.43	.814
	Masculino	74.35	
Afrontamiento Activo	Femenino	75.78	.900
	Masculino	76.85	
Planificación	Femenino	75.33	.700
	Masculino	78.61	
Reinterpretación Positiva	Femenino	76.44	.805
	Masculino	74.31	
Humor	Femenino	76.35	.844
	Masculino	74.65	
Desconexión	Femenino	77.80	.295
	Masculino	69.02	
Afrontamiento de Apoyo Social	Femenino	76.14	.939
	Masculino	75.47	
Apoyo Emocional	Femenino	76.92	.605
	Masculino	72.44	
Apoyo Social	Femenino	76.05	.979
	Masculino	75.82	
Desahogo	Femenino	74.73	.471
	Masculino	80.90	
Bloqueo del Afrontamiento	Femenino	76.50	.783
	Masculino	74.08	

Negación	Femenino	77.02	.543
	Masculino	72.05	
Humor	Femenino	76.35	.844
	Masculino	74.65	
Autodistracción	Femenino	78.95	.095
	Masculino	64.56	
Autoinculpación	Femenino	75.70	.868
	Masculino	77.15	
Uso de Sustancias	Femenino	74.89	.437
	Masculino	80.29	
Afrontamiento Espiritual	Femenino	76.62	.711
	Masculino	73.60	
Religión	Femenino	76.62	.711
	Masculino	73.60	

Prueba Utilizada: U de Mann Whitney

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estilos y estrategias de afrontamiento y la variable Género.

Tabla VIII. Diferencia entre las Dimensiones de Ansiedad Social y la variable Género

Dimensiones de Ansiedad Social'	Género	Rango Promedio	Significación
Hablar en Público	Femenino	74.30	.348
	Masculino	82.56	
Interacción con Desconocidos	Femenino	76.13	.943
	Masculino	75.50	
Interacción con el Sexo Opuesto	Femenino	76.75	.678
	Masculino	73.10	
Expresión Asertiva de Molestia, Desagrado o Enfado	Femenino	76.98	.585
	Masculino	72.19	
Quedar en Evidencia o en Ridículo	Femenino	75.75	.888
	Masculino	76.98	

Prueba Utilizada: U de Mann Whitney

No se encontraron diferencias significativas entre las dimensiones de Ansiedad Social y la variable Género.

Conclusión y Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo a) Conocer la relación entre el nivel de Ansiedad Social y las Estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios de GBA, b) Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas, c) Identificar el nivel de Ansiedad Social de la muestra, d) Indagar acerca de las Estrategias de Afrontamiento de los sujetos encuestados, e) Comparar el nivel de Ansiedad Social según: género, edad y año en curso y f) Comparar las distintas Estrategias de Afrontamiento según: género, edad y año en curso.

La investigación se inició con las siguientes hipótesis: Se espera hallar relaciones significativas entre las dimensiones de Ansiedad Social y las Estrategias de Afrontamiento evitativas. A su vez, se espera encontrar que la estrategia Afrontamiento de Apoyo Social sea empleada en mayor medida por las mujeres. Por último, que los cursos más bajos presenten mayores niveles de Ansiedad Social que los cursos más elevados.

La primera hipótesis se confirma parcialmente, ya que los resultados obtenidos respaldan una asociación directa entre el estilo de afrontamiento denominado "Bloqueo del Afrontamiento" y varias de sus dimensiones, entre ellas, Interacción con Desconocidos, Interacción con el Sexo Opuesto, Expresión Asertiva de Molestia, Desagrado o Enfado, y Quedar en Evidencia o en Ridículo. Estos hallazgos sugieren que los participantes que experimentan Ansiedad Social ante dichas situaciones de interacción social o exposición tienden a utilizar estrategias de evitación como el Bloqueo del Afrontamiento. Esta asociación, puede entenderse desde la perspectiva de la teoría del afrontamiento, la cual sugiere que las personas recurren a diferentes estrategias para hacer frente a

situaciones estresantes o amenazantes. Asimismo, cuando las personas experimentan ansiedad social, es común que experimenten una serie de respuestas emocionales y cognitivas negativas, como el miedo al rechazo, la preocupación por el juicio de los demás y la anticipación de consecuencias negativas. Ante estas respuestas, algunas personas pueden optar por estrategias de evitación, como el bloqueo del afrontamiento, como forma de reducir su malestar. Al evitar las situaciones sociales temidas, intentan disminuir la ansiedad que experimentan.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Castellanos et al. (2011), que también demostraron una correlación positiva entre los niveles de ansiedad y el uso de estrategias de afrontamiento evitativas, como la negación y la evitación. A mayor nivel de ansiedad, los estudiantes tendían a recurrir más a estas estrategias de evitación para hacer frente a las situaciones estresantes.

Además, se encontró una conexión directa entre el estilo Afrontamiento Espiritual y la dimensión Interacción con el Sexo Opuesto, lo que sugiere que los participantes que experimentan mayores niveles de Ansiedad Social en situaciones que involucran interacciones con personas del sexo opuesto emplean en mayor medida estrategias de afrontamiento espiritual. Es importante destacar que el afrontamiento espiritual se refiere a la búsqueda de apoyo y significado en creencias y prácticas religiosas o espirituales. Para algunas personas, la religión o la espiritualidad pueden proporcionar un sentido de calma, apoyo emocional y orientación durante momentos estresantes o de ansiedad. Por lo tanto, en situaciones de interacción social que involucran al sexo opuesto, las personas que recurren al afrontamiento espiritual pueden encontrar consuelo y seguridad al confiar en sus creencias y prácticas espirituales.

Estos resultados difieren parcialmente de los encontrados por Maldonado y Reich (2013), quienes hallaron una correlación positiva entre el estilo de

Afrontamiento Focalizado en el Problema y la dimensión *interacción con el sexo opuesto*. En el presente estudio, no se encontró una relación significativa entre el estilo de Afrontamiento Focalizado en el Problema y dicha dimensión, sino que se observó una conexión entre el estilo Afrontamiento Espiritual y la dimensión Interacción con el Sexo Opuesto. Las discrepancias entre los resultados podrían deberse a diferencias en las características de las muestras, los instrumentos de medición empleados o las variables controladas. Es importante tener en cuenta que la relación entre el afrontamiento espiritual y la dimensión de interacción con el sexo opuesto puede variar en función de factores individuales, culturales y religiosos. No todas las personas recurren al afrontamiento espiritual como estrategia de afrontamiento, y los efectos pueden ser diferentes según las creencias y prácticas espirituales particulares de cada individuo.

Por otro lado, la segunda hipótesis de que las mujeres utilizan en mayor medida la estrategia de afrontamiento de apoyo social no se confirma, ya que los resultados de la investigación no revelaron diferencias significativas entre los géneros en cuanto al uso de esta estrategia, lo que se contradice con diversos estudios previos, tales como los de Knubel (2019), Piergiovanni y Depaula (2018), Pérez Reyes et al. (2017), cuyos hallazgos señalan que las mujeres utilizan más las estrategias de búsqueda de apoyo social y expresión de sentimientos, mientras que los hombres utilizan en mayor medida estrategias evitativas de afrontamiento, esto puede deberse a que el presente estudio se realizó en una población universitaria específica y no generalizable a otros contextos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los estudios de Alca Salazar (2021) y Morales (2018) señalan que las diferencias entre géneros no son significativas, lo que sugiere que es necesario seguir profundizando en esta área de investigación para obtener conclusiones más claras.

En cuanto a la hipótesis de que los cursos más bajos presentan mayores niveles de ansiedad social que los cursos más elevados, se rechaza debido a que los resultados no mostraron diferencias significativas en los niveles de ansiedad social entre los diferentes cursos, lo que sugiere que la experiencia académica no influye en la intensidad de su ansiedad. Estos hallazgos contrastan con los estudios realizados por Lee y Oh (2019) y Brown y Thompson (2017), quienes demostraron que la ansiedad disminuye a medida que aumenta el nivel de escolaridad. La discrepancia entre los resultados de la presente investigación y los de estos estudios previos podría deberse a la heterogeneidad de la muestra o el contexto educativo y social. A pesar de haber controlado algunas variables sociodemográficas, es posible que otras características de los participantes hayan afectado los resultados y no hayan sido tenidas en cuenta. A su vez, contrastan con los resultados obtenidos por Johnson y Smith (2018), quienes encontraron que los adolescentes de nivel secundario experimentaban niveles más altos de ansiedad en comparación con los de nivel primario. Esto sugiere que a medida que los adolescentes avanzan en su educación y se encuentran en niveles escolares superiores, pueden experimentar un aumento en la ansiedad. Varias razones pueden explicar estas discrepancias. En primer lugar, es importante considerar las diferencias en las características de las muestras utilizadas en ambos estudios. Mientras que el presente estudio se centró en una muestra de adultos universitarios, Johnson y Smith (2018), se basaron en muestras de adolescentes en etapas específicas de la educación (Primaria y secundaria). Las diferencias en el desarrollo cognitivo, emocional y social entre adultos y adolescentes podrían incidir en la relación entre la ansiedad social y la variable año en curso.

En conclusión, los resultados obtenidos en este estudio sugieren que la Ansiedad Social está relacionada con la elección de estrategias de afrontamiento

específicas, como el Bloqueo del Afrontamiento y el Afrontamiento Espiritual, dependiendo del tipo de situación que lo desencadena. Estos resultados pueden ser de utilidad para diseñar y evaluar intervenciones psicológicas que ayuden a las personas a controlar los niveles de ansiedad. Al mismo tiempo, podrían ser útiles para la prevención y el tratamiento de esta. Al identificar factores específicos que contribuyen a la ansiedad social, se podrían desarrollar programas de prevención y tratamiento específicos para aquellas personas que estén en riesgo.

En relación a las limitaciones de este estudio, es importante tener en cuenta que la muestra utilizada en este estudio es pequeña y heterogénea, con una mayor proporción de mujeres que hombres. Por lo tanto, se deben tomar precauciones al generalizar los resultados a otras poblaciones con características diferentes. En segundo lugar, la falta de resultados estadísticamente significativos respecto a los hallados en este estudio también implica cierta limitación. Se necesitan investigaciones adicionales con muestras más grandes y diseños de estudio más rigurosos para confirmar o refutar estos hallazgos.

Se recomienda continuar investigando en esta área contemplando una muestra homogénea y de mayor tamaño para obtener una comprensión más completa y precisa de los factores que influyen en la ansiedad social y las estrategias de afrontamiento asociados. Así como también considerar la posibilidad de explorar otros factores que puedan incidir en el desarrollo de la ansiedad.

Referencias Bibliográficas

- Alca Salazar, K. R. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes escolares: un estudio comparativo* [Tesis de Grado, Universidad Privada Del Norte]. Repositorio Institucional Latinoamericanos.
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4721127>
- Alden, L. E., y Taylor, C. T. (2010). Procesos interpersonales en el trastorno de ansiedad social. En J. M. Horowitz y S. Strack (Eds.), *Manual de psicología interpersonal: Teoría, investigación, evaluación e intervenciones terapéuticas* (pp. 449-470). Wiley.
- Brown, S. L. y Thompson, R. J. (2017). Año académico y ansiedad de hablar en público en estudiantes universitarios. *Informes de investigación de comunicación*, 34(1), 37-43.
- Caballo, A., Salazar, I. C., Arias, B., y Irurtia, M. J. (2010). Cuestionario de ansiedad social para adultos [Instrumento de medición]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 98-107.
- Castellanos, M. T., Guarnizo, C. A., y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *Revista Internacional de Investigación Psicológica*, 4(1), 50-57.
- Clark, D. M., y Wells, A. (1995). Un modelo cognitivo de la fobia social. *Revista de Fobia Social*, 3(2), 69-93.
- Crozier, W. R. (2005). La base cognitiva de la ansiedad social. En W. R. Crozier y L. E. Alden (Eds.), *Manual internacional de ansiedad social: Conceptos, investigación e intervenciones relacionadas con el yo y la timidez* (pp. 97-

114). Wiley.

Fergus, T. A., y Valentiner, D. P. (2010). Ansiedad social y tolerancia a la angustia: el papel moderador de la afiliación entre pares. *Revista de Trastornos de Ansiedad*, 24(4), 403-409.

Forsythe, C. J., y Compas, B. (1987). Interacción de evaluaciones cognitivas de eventos estresantes y afrontamiento: Prueba de hipótesis de la bondad del ajuste. *Cogn Ther Res*, 11, 473-485.

Halstead, M., Bennett, S., y Cunningham, W. (1993). Medición del afrontamiento en adolescentes: una aplicación de la lista de verificación de formas de afrontamiento. *Revista de Psicología Clínica Infantil*, 22(3), 337-344.
https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2203_4

Johnson, S. M., y Smith, A. B. (2018). El impacto del nivel escolar en la ansiedad de hablar en público entre adolescentes. *Revista de Psicología Adolescente*, 33(2), 193-213.

Kashdan, T. B., y Weeks, J. W. (2010). Desorden de ansiedad social. En J. C. Thomas y M. Hersen (Eds.), *Manual de competencias en psicología clínica* (pp. 407-429). Editorial Springer.

Knubel, P. B. (2019). *Miedo a hablar en público y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Paraná*. [Tesis de Grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8563>

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: una nueva síntesis*. Springer Publishing Company.

- Lee, J., y Oh, W. (2019). Nivel educativo y ansiedad social: Un metanálisis. *Revista de Psicología de Asesoramiento*, 66(3), 322-334.
- Maldonado, I., y Reich, M. (2013). Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios a nivel de grado. *Ciencias Psicológicas*, 7(1), 165-182.
<https://doi.org/10.22235/cp.v7i1.1058>
- Morales, F. (2018). Estrategia de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología Educativa y del Desarrollo*, 1(1), 289-294. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>
- Pérez Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R., y Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
- Piergiovanni, F. L., y Depaula, P. D. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413-432.
<https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>
- Rapee, R. M., y Heimberg, R. G. (1997). Un modelo cognitivo-conductual de ansiedad en la fobia social. *Investigación y terapia del comportamiento*, 35(8), 741-756.
- Semanas, J. W., Heimberg, R. G., y Rodebaugh, T. L. (2008). El miedo a la escala de evaluación positiva: evaluación de un componente cognitivo propuesto de la ansiedad social. *Revista de Trastornos de Ansiedad*, 22(1), 44-55.
- Stein, M. B., y Book, S. W. (2011). Trastorno de ansiedad social (fobia social). En J. A. Talbott; R. L. Hales y S. C. Yudofsky (Eds.), *Libro de texto de psiquiatría* (pp. 563-585).

Stein, M. B., y Kean, Y. M. (2000). Discapacidad y calidad de vida en la fobia social: hallazgos epidemiológicos. *Revista Americana de Psiquiatría*, 157(10), 1606-1613.

Stone, A. A., Helder, L., y Schneider, M. S. (1988). Enfrentando eventos estresantes: Dimensiones y problemas del afrontamiento. En Cohen, L. H. (Ed.), *Eventos de vida y funcionamiento psicológico: Cuestiones teóricas y metodológicas* (pp. 182-201). Sage.

Anexos:

Cuestionario Sociodemográfico:

a) Carrera universitaria en curso

1) Si ☐

b) Edad: _____ años.

c) Género:

1) Mujer ☐

2) Hombre ☐

d) Año en curso:

1) 1er año ☐

2) 2do año ☐

3) 3er año ☐

4) 4to año ☐

5) 5to año ☐

6) 6to año ☐

e) Cantidad de materias aprobadas _____

f) Estado Civil

1) Soltero ☐

2) En pareja ☐

3) Casado ☐

4) Divorciado ☐

g) Zona de Residencia

1) GBA Oeste ☐

2) GBA Sur ☐

3) GBA Norte ☐

h) ¿Posee diagnostico psiquiátrico o está bajo tratamiento psiquiátrico?

1) No ☐

COPE-28

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni

malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 o 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

1. ____ Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2. ____ Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. ____ Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. ____ Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. ____ Me digo a mí mismo "esto no es real".
6. ____ Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. ____ Hago bromas sobre ello.
8. ____ Me critico a mí mismo.
9. ____ Consigo apoyo emocional de otros.
10. ____ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. ____ Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. ____ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. ____ Me niego a creer que haya sucedido.
14. ____ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. ____ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16. ____ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17. ____ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. ____ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. ____ Me río de la situación.
20. ____ Rezo o medito.
21. ____ Aprendo a vivir con ello.
22. ____ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23. ____ Expreso mis sentimientos negativos.
24. ____ Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
25. ____ Renuncio al intento de hacer frente al problema.
26. ____ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
27. ____ Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
28. ____ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

CASO A-30

A continuación se presenta una serie de situaciones sociales que le pueden producir MALESTAR, TENSIÓN O NERVIOSISMO en mayor o menor grado. Por favor, coloque una equis ("X") en el número que mejor lo refleje según la escala que se presenta más abajo. En el caso de no haber vivido algunas de las situaciones, imagínese cuál sería el grado de MALESTAR, TENSIÓN O

NERVIOSISMO que le ocasionaría y coloque la equis (“X”) en el número correspondiente.

GRADO DE MALESTAR, TENSIÓN O NERVIOSISMO				
Nada o muy poco 1	Poco 2	Medio 3	Bastante 4	Mucho o muchísimo 5

Por favor, no deje ningún ítem sin contestar y hágalo de manera sincera; no se preocupe porque no existen respuestas correctas o incorrectas. Muchas gracias por su colaboración.

1. Saludar a una persona y no ser correspondido/a 1 2 3 4 5.
2. Tener que decirle a un vecino que deje de hacer ruido 1 2 3 4 5.
3. Hablar en público 1 2 3 4 5.
4. Pedirle a una persona atractiva del sexo opuesto que salga conmigo 1 2 3 4 5.
5. Quejarme con un camarero de que la comida no está a mi gusto 1 2 3 4 5.
6. Sentirme observado/a por personas del sexo opuesto 1 2 3 4 5.
7. Participar en una reunión con personas de autoridad 1 2 3 4 5
8. Hablar con alguien y que no me preste atención 1 2 3 4 5
9. Decir que no cuando me piden algo que me molesta hacer 1 2 3 4 5
10. Hacer nuevos amigos 1 2 3 4 5
11. Decirle a alguien que ha herido mis sentimientos 1 2 3 4 5
12. Tener que hablar en clase, en el trabajo o en una reunión 1 2 3 4 5
13. Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer 1 2 3 4 5
14. Expresar mi enfado a una persona que se está metiendo conmigo 1 2 3 4 5

15. Saludar a cada uno de los asistentes en una reunión social cuando a muchos no los conozco 1 2 3 4 5
16. Que me gasten una broma en público 1 2 3 4 5
17. Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones 1 2 3 4 5
18. Que me pregunte un profesor en clase o un superior en una reunión 1 2 3 4 5
19. Mirar a los ojos mientras hablo con una persona que acabo de conocer 1 2 3 4 5
20. Que una persona que me atrae me pida que salga con ella 1 2 3 4 5
21. Equivocarme delante de la gente 1 2 3 4 5
22. Ir a un acto social donde sólo conozco a una persona 1 2 3 4 5
23. Iniciar una conversación con una persona del sexo opuesto que me gusta 1 2 3 4 5
24. Que me echen en cara algo que he hecho mal 1 2 3 4 5
25. Que en una cena con compañeros me obliguen a dirigir la palabra en nombre de todos 1 2 3 4 5
26. Decir a alguien que su comportamiento me está molestando y pedir que deje de hacerlo 1 2 3 4 5
27. Sacar a bailar a una persona que me atrae 1 2 3 4 5
28. Que me critiquen 1 2 3 4 5
29. Hablar con un superior o una persona con autoridad 1 2 3 4 5
30. Decirle a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor 1 2 3 4 5