

**FACULTAD PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PREGRADO
BOGOTÁ D.C.**

AÑO DE ELABORACIÓN: 2015

TÍTULO: Diseño de una cartilla virtual de ansiedad social para adolescentes.

AUTOR (ES): Combita Castilla, Leonardo Andres, Rodriguez Chacon Fabian Andres y Romero Vivas, Andres Fernando.

DIRECTOR/ASESOR: Alejo Castañeda, Ivonne Edith

MODALIDAD: Curso de especial interes profesional

PÁGINAS: 84 **TABLAS:** 3 **CUADROS:** 0 **FIGURAS:** 34 **APENDICE:** 1

CONTENIDO:

1. Resumen, 1
2. Justificación, 2
3. Marco teórico, 4
4. Objetivos, 26
5. Objetivo General, 26
6. Objetivos Específicos, 26
7. Método, 27
 - a. Objetivo General del Estudio de Mercado, 27
 - b. Objetivos Específicos del estudio de Mercado, 27
 - c. Presentación del producto, 28
 - d. Nombre, logo-símbolo y slogan, 28
 - e. Producto básico, 29
 - f. Producto real, 29
 - g. Producto ampliado, 29
 - h. Clientes, 30
 - i. Mercado potencial, 30
 - j. Mercado objetivo, 30
 - k. Mercado meta, 31

- l. Competencia, 32
- m. Directa, 32
- n. Sucedánea, 32
- o. Análisis DOFA, 33
- p. Canal de distribución, 34
- q. Resultados del estudio de Mercado, 35
- r. Discusión del estudio de mercado, 40
- s. Presupuesto, 41
- 8. Resultados, 42
- 9. Conclusiones, 63
- 10. Referencias, 65
- 11. Apéndices, 70

PALABRAS CLAVES: Ansiedad Social (SC 03310-85), Psicoeducación (SC 41665), Adolescentes (SC 00950).

DESCRIPCIÓN: El objetivo de la cartilla virtual es psicoeducar a los adolescentes sobre ansiedad social en general. Durante el estudio de mercadeo se identificaron las necesidades de los clientes, por lo que de acuerdo a esto se modificaron las temáticas, modos de acceso al aplicativo y lo referente al medio de pago para el mismo.

METODOLOGÍA:

Para el diseño de la cartilla f-social, inicialmente se realizó una revisión teórica de conceptos básicos sobre ansiedad social en adolescencia, esto con el fin de direccionar la elaboración del producto. Teniendo en cuenta que el producto va dirigido a una población adolescente, se realizó una encuesta de Mercadeo en la cual se delimitó que características físicas y contenido teórico eran de mayor interés para la población, esta encuesta de Mercadeo se aplicó a adolescentes y docentes de la universidad católica de Colombia.

CONCLUSIONES:

El diseño de la cartilla virtual va dirigido a un cliente potencial, los cuales son los adolescentes de la ciudad de Bogotá al cual podrán acceder mediante la página web y allí podrán realizar la descarga del mismo, este aplicativo tiene un contenido psicoeducativo, sintomatología y manejo de la ansiedad social, esta información fue recopilada por medio de respuestas brindadas por los participantes en el estudio de mercado al igual que las referencias teóricas en las que se basó el diseño del producto.

De acuerdo a los ítems realizados en el estudio de mercadeo se tuvo presente las respuestas dadas por la muestra para así ajustar el diseño final del aplicativo en relación a las necesidades y preferencias por el cliente, para ello se indago a los encuestados si habían usado un producto similar y si este había cumplido con sus expectativas o no, se identificó dentro de los resultados que lo que más les había gustado fue su rápida descarga y su reducido tamaño en MB para el almacenamiento del aplicativo en el dispositivo. Por ello el producto tendrá fácil acceso y descarga mediante la página web y su tamaño de descarga será relativamente bajo, también se investigó sobre la posibilidad de tener una cuenta para ingresar y usar de forma segura el aplicativo, por ello se le dará la posibilidad al usuario de manejar este aplicativo mediante un usuario y contraseña lo cual permitirá trabajar en este de modo seguro.

Por otro lado se deseaba abarcar mayor población preguntando sobre el uso del CD para la respectiva instalación en el servidor deseado por parte del usuario, en este apartado la decisión fue retirar la propuesta debido a las complicaciones que puede generar los usuarios y el manejo del disco, por esto sus respuestas fueron de poco interés frente al ítem, esto se debe al fácil acceso a la información por medio de dispositivos móviles y su facilidad de uso en los mismos.

Teniendo en cuenta los gastos y tiempo invertido al diseño del aplicativo, se preguntó a los encuestados cual sería el rango de valor económico a invertir por el aplicativo y como sería su medio de pago, a lo que respondieron que el valor por el cual estarían

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



dispuestos a invertir al producto sería dentro de un rango de \$50.000 a \$60.000 y este prefiere ser pago por medio del descuento de su saldo actual de recarga y por medio de un cargo adicional a la factura del plan contratado con el operador prestador del servicio

El cuerpo del diseño de la cartilla virtual es una aplicación la cual podrá ser descargada en diferentes dispositivos tecnológicos y también podrá ser descargada por medio de la página web hacia Smartphone u otros equipos portátiles, esta aplicación contiene información educativa y estrategias de afrontamiento para la identificación de síntomas en la ansiedad social, con base a la teoría, una persona con ansiedad social responde de manera evitativa o escapista a situaciones donde tenga que exponerse, acompañado de distorsiones negativas sobre la evaluación externa y todo su malestar al que este conlleva. Al realizar esta revisión se logró obtener conductas, pensamientos y respuestas fisiológicas que son comunes en una persona con este diagnóstico, durante esta misma revisión se encontraron diferentes instrumentos capaces de brindar un puntaje que orienta al momento de la evaluación previa, estas escalas fueron guía para realizar modificaciones de la idea de producto. El estudio de mercado permitió construir un producto competitivo en el mercado, ya que las diferentes encuestas realizadas permitieron acercarnos a las necesidades y deseos que tienen los adolescentes en un producto que les informara sobre la ansiedad social, estas encuestas nos facilitaron incluir herramientas novedosas como el autor registro que está disponible al ingresar a la aplicación por medio de la cuenta y usuario que deben ser digitadas, así el usuario podrá modificar, ajustar y guardar su avance en el aplicativo. La encuesta de mercado dio la posibilidad de ajustar el producto de acuerdo a los intereses de los participantes encuestados, dentro de estos intereses estaba el ser un aplicativo asequible en cuanto al costo y la forma de descarga, por esto se tuvo presente tener el producto disponible de manera rápida por medio de la plataforma virtual, como es la web y su fácil descarga a los diferentes dispositivos tecnológicos (Smartphone). El alcance del producto es servir como una herramienta virtual

capaz de identificar síntomas asociados a la fobia social para servir como guía a los adolescentes en su propia identificación de síntomas en diferentes situaciones.

Se concluye que con el diseño de esta cartilla se puede aportar a la calidad de vida de los adolescentes en la ciudad, ya que el psicoeducarse con los síntomas y conceptualización de la ansiedad social le brinda herramientas al adolescente para poder afrontar algunas situaciones en donde se dispare la respuesta ansiosa.

FUENTES:

- Alcázar, R.A., Amorós, M.B. & Olivares, O.P. (2013). Aportaciones de la reestructuración cognitiva en el tratamiento de la fobia social generalizada en adolescentes. *Revista internacional de psicología y de la salud*, 21(1), 5-24.
- Aragónés, B.E. (2013). El abordaje de las fobias. *Formación médica continuada en Atención Primaria*, 20(6), 247-250.
- Bados, A.L. & García, E.G. (2011). *Técnicas de exposición*. Barcelona: Facultad de Psicología.
- Bados, A.L. (2009). *Fobia social*. Barcelona: Facultad de Psicología.
- Becerra, A.M., Madalena, A.C., Estanislau, C., Rodríguez, J.L. & Dias, H. Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), 75-81.
- Caballo, V.E., Salazar, I.C., García-López, L.J., Irurtia, M.J. & Arias, M.B. (2011). Fobia social: características y diagnósticas. España: Ediciones Pirámide.
- Cáez-Reyes, K.L., Sayers-Montalvo, S.K. & Martínez-Taboas, A. (2013). Validación del Inventario de Fobia Social en una muestra de personas con trastorno de ansiedad social en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 24(2), 1-11.
- Conti, N.A. (2007). *Historia de la Ansiedad: Textos Escogidos*. Buenos Aires: Editorial Polemos S.A.

- De Jong, P., Sportel, B., De Hullu, E., y Nauta, M (2012). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescents: differential links with implicit and explicit self-esteem?. *Cambridge University Press*, 42(3), 475-84.
- Demal, U. (2009). Cognitive behavioral therapy for social phobia. *Psychiatria Danubina*, 21(4), 543-548.
- Ferre, N.F. & Camarillo, G.L. (2013). Estado actual del tratamiento de la ansiedad. *Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 11(46), 2747-2754.
- García, F.J., Cándido, J.I., Marzo, J.C. & Martínez, M.C. (2014). Psychometric properties of the School Anxiety Inventory-Short Version in Spanish secondary education students. *Psicothema*, 26(2), 286-292.
- Hughes, A.A., Hofflich, S.A. & Kendall, P.C. (2006). Somatic complaints and childhood anxiety disorders. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, mayo, 229-242.
- Inglés, C.J., Piqueras, A.R., García, J.M., Delgado, B.D., Ruiz, C.E. & García, L.J. (2011). Gender and age differences in cognitive, psychophysiological and behavioural responses of social anxiety in adolescence. *Psychology in Spain*, 15, 80-86.
- Inglés, C.J., Piqueras, J.A., García-Fernández, J.M., García-López, L.J., Delgado, B. & Ruíz, E.C (2010). Diferencia de género y edad en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras de ansiedad social en adolescentes. *Psicothema* (22), 376-381.
- Jiménez, L., y Dr Cárdenas, S (2014). Ansiedad social consumo riesgoso de alcohol en adolescentes mexicanos. *Journal of Behavior, Health & Social Issues* (9), 37-50.
- Labrador, F.J. & Ballesteros, P.F. (2011). Efectividad de los tratamientos para la fobia social en el ámbito aplicado. *Psicothema*, 23(4), 560-565.

- Luengo, D. (2001). *50 preguntas y respuestas para combatir la ansiedad*. España: Grupo Planeta Spain.
- Marín, C.A., Londoño, N.H., Juárez F., Giraldo, F. Ramírez, V. (2010). Prevalencia de trastornos mentales y estresores psicosociales en usuarios de consulta externa en psicología de la Universidad de San Buenaventura, Medellín- Colombia. *El Ágora USB*, 10(1), 1-276.
- Moral, J.R., Antona, J.C. & García, C.H. (2012). Validación del inventario de ansiedad y fobia social en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Salud & Sociedad*, 3(3), 313-331.
- Olivares, J. & García, L. (2002). Aplicación de la versión española de la terapia para la eficacia social en adolescentes (set-asv) al tratamiento de un adolescente con fobia social generalizada. *Psicología conductual* 10(2), 409-419.
- Olivares, J. (2004). Introducción. En J. Olivares, A.I. Rosa y L.J. García-López (eds.): La fobia social en la adolescencia. El miedo a relacionarse y a actuar ante los demás. 11-16. Madrid: Pirámide.
- Olivares, J., Sánchez-García, R., López-Pina, J.A. & Rosa-Alcázar, A.I. (2010). Psychometric Properties of the Social Phobia and Anxiety Inventory for Children in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 961-969.
- Olivares, J.R., Rosa-Alcázar, A.I. & Vera-Villarroel, P. (2003). Efectos de la aplicación del protocolo IAFS en una muestra de adolescentes. *Terapia psicológica*, 21(2), 153-162.
- Olivares, R.J., Olivares, P.J. & Maciá, D. (2014). Entrenamiento en habilidades sociales y tratamiento de adolescentes con fobia social generalizada. *Behavioral Psychology*, 22(3), 441-459.

- Olivares, R.J., Olivares, P.J., Rosa, A.I., Montesinos, L. Maciá, A.D. (2014). The contribution of the therapist's competence in the treatment of adolescents with generalized social phobia. *Psicothema*, 26(4), 483-489.
- Olivares, R.J., Piqueras, J.A. & Rosa, A.I. (2006). Características sociodemográficas y psicológicas de la fobia social en adolescentes. *Psicothema*, 18(2), 207-212.
- Olivares, R.J., Rosa, A.I. & Piqueras, J.A. (2005). Detección temprana y tratamiento de adolescentes con fobia social generalizada. *Psicothema*, 17(1), 1-8.
- Olivares-Olivares, P. J., Rosa-Alcázar, A. I., & Olivares-Rodríguez, J. (2007). Validez social de la intervención en adolescentes con fobia social: padres frente a profesores. *Terapia psicológica*, 25(1), 63-71.
- Olivares-Olivares, P., Olivares, J., & Macià, D. (2012). Terapia para la eficacia social y tratamiento de adultos-jóvenes españoles con fobia social generalizada. *Terapia psicológica*, 30(3), 57-67.
- Olivares-Olivares, P.J., Maciá, D., Chittó, G.J., Olivares, J. & Amorós, M. (2014). ¿Trastorno de personalidad por evitación o fobia social generalizada?, un estudio piloto con población adolescente española. *Liberabit*, 20(2), 219-228.
- Olivares-Olivares, P.J., Montesinos, L., Rosa, A.I., Maciá, D.A. & Amorós, M.B. (2015). Efectos del terapeuta en el tratamiento de adolescentes con fobia social generalizada. *Anales de psicología*, 31(1), 234-242.
- Olivares-Rodríguez, J., Rosa Alcázar, A.I. & Olivares-Olivares, P.J. (2006). Atención individualizada y tratamiento en grupo de adolescentes con fobia social generalizada. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 565-580.
- Osorio, P.R. & Mendoza, E, H. (2012). Resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano de Seguro Social*, 20(2), 63-70.

- Ossman, W.A., Wilson, K.G., Storaasli, R.D. & McNeill, J.W. (2006). A Preliminary Investigation of the Use of Acceptance and Commitment Therapy in Group Treatment for Social Phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(3), 397-416.
- Puissant, S., Van Den Bergh, B., Calster, B., & Van Huffel, S. (2008). Relación del perfil del cortisol salival en adolescentes de 14-15 años de edad con la depresión, ansiedad y reactividad emocional. *Revista mexicana de psicología*, 25(2), 249-258.
- Ramos, V., Piqueras, J.A, y García-López, L.J. (2008). Análisis de la eficacia y eficiencia del empleo del Videofeedback en el tratamiento de adolescentes con un trastorno de ansiedad social. *Clínica y Salud*, 19(2), 249-264.
- Riaño, L.R. (2013). Interacciones y procesos de aprendizaje de la Comunidad Virtual Amigos sin Fobia Social Colombiana. *RevistaeSalud.com*, 9(36), 10.
- Richards, L.B. (2005). Ansiedad y rendimiento en adolescentes escolares. Una alternativa de acción. *Psicoperspectivas* (4), 27-32.
- Richards, L.B. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas* (4), 13-18.
- Sánchez, A.O. (2013). Una mirada simbólica al color. Reflexiones sobre fobias y filias en el mundo occidental. *Revista del Departamento de Historia del Arte y Música de la Universidad del País Vasco*, 3(2), 192-207.
- Sánchez, P.T., Sánchez, J.M., Lamo, M. & Peiró, G. (2014). Psicobioquímica del estrés ansiedad y depresión. *Psicobioquímica*, 3, 55-68.
- Sánchez-García, R., Olivares, R.J. & Ruiz, H.A. (2013). Versión entrevista clínica versus autinforme de la Liebowitz Social Anxiety for Children and Adolescents (LSAS-CA). *Anales de Psicología*, 29(2), 534-539.
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología iberoamericana*, 21(2), 19-28.

- Siegel, R., La Greca, A., & Harrison, H. (2009). Peer victimization and social anxiety in adolescents: prospective and reciprocal relationships. *Springer science & business media*, 38(8), 1096-109.
- Stossel, S. (2014). *Ansiedad: Miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. Barcelona: Seix Barral.
- Toro, R., Arias, A. & Quant, D.M. (2014). Diseño y Validación del Cuestionario de Autoesquemas Desadaptativos en Fobia Social CAD-FS. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 135-148.
- Van Zalk, N., Van Zalk, M., & Kerr, M. (2011). Socialization of social anxiety in adolescent crowds. *Journal of abnormal child psychology*, 39(8), 1239-1249.
- Vázquez, R.S., Gómez, M.S. González-Blanch, C. (2010). Efectos en el cerebro de los tratamientos psicológicos eficaces en los trastornos de ansiedad:: una revisión sistemática. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 18(2), 149-160.
- Vieira, S., Céu, S., Matos, P.A., García, L.J. Beidel, D.C. (2013). "Inventario de fobia y ansiedad social -versión breve": propiedades psicométricas en una muestra de adolescentes portugueses. *Psicología conductual: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 21(1), 25-38.
- Zubeidat, I., Fernández-Parra, A., Sierra, J.C. & Salinas, J.M. (2007). Comorbilidad de la ansiedad social específica y generalizada en adolescentes españoles. *Psicothema*, 19(4), 654,660.
- Zubeidat, I., Sierra, J.C., y Fernández-Parra, A. (2006). Ansiedad y fobia social: comorbilidad con otros trastornos psicopatológicos en población adulta e infanto-juvenil. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 79(8), 9-21.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

LISTA DE APENDICES: Apéndice A. Encuesta de Mercado, 71