

Inventario de Ansiedad Social

Este cuestionario exploratorio describe la ansiedad social, o fobia social, a través de las situaciones temidas (de actuación y de interacción), el miedo a la evaluación negativa y los procesos que la mantienen: atención centrada en uno mismo, conductas de seguridad y evitación, anticipación y rumiación posterior. Ayuda a formular el caso según el modelo cognitivo de la ansiedad social y a elegir los objetivos de la terapia, como la exposición, el abandono de las conductas de seguridad o el desplazamiento de la atención hacia el exterior.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Social Anxiety Experience Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Fobias, Ansiedad

Vista previa de las 24 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Cuando la atención se centra en mí, me dan ganas de esconderme.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me intimida iniciar una conversación con alguien a quien conozco poco.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me da miedo aburrir a las personas con las que hablo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Durante una conversación, vigilo la expresión de mi cara, mi voz o mis gestos.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Preparo mentalmente lo que voy a decir, incluso para una conversación sencilla.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. Los dominios «Situaciones de actuación» y «Situaciones de interacción» indican la amplitud de las situaciones temidas: una ansiedad limitada a la actuación no se trabaja igual que una ansiedad que afecta también a los intercambios cotidianos. Los demás dominios describen el miedo central y lo que lo mantiene según el modelo de Clark y Wells (atención centrada en uno mismo, conductas de seguridad, anticipación y rumiación), objetivos directos de la terapia cognitivo-conductual.

Precauciones

Una evitación amplia puede reducir las puntuaciones de los dominios «Situaciones de actuación» y «Situaciones de interacción»: cuanto menos se expone la persona, menos ansiedad siente en situación. La afirmación sobre el alcohol invita a explorar el consumo, y conviene descartar un estado de ánimo depresivo asociado. Las dificultades sociales sin miedo al juicio orientan más bien hacia otras hipótesis, como características autistas o un retraimiento depresivo.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Miedo a la evaluación negativa 10 / 16

Miedo a lo que los demás puedan pensar de uno: parecer aburrido, ridículo o incompetente, ser objeto de burla o de rechazo.

Aspectos a explorar: la imagen que la persona teme dar, lo que teme que ocurra después (rechazo, burla, humillación), las experiencias que han alimentado ese miedo (burlas, acoso, críticas).

Para profundizar: SPIN.

Anticipación y rumiación 9 / 16

Aprensión que precede a las situaciones sociales y repaso posterior, centrado en lo que pudo salir mal.

Aspectos a explorar: el tiempo dedicado a anticipar o a repasar los intercambios, los recuerdos de momentos humillantes que vuelven, las conclusiones que la persona saca sobre sí misma.

Situaciones de interacción 8 / 16

Ansiedad en los intercambios: dirigirse a alguien poco conocido, unirse a un grupo, mantener una conversación, llamar por teléfono.

Aspectos a explorar: las relaciones afectadas (compañeros de trabajo, amistades, citas amorosas), los intercambios que siguen siendo fáciles y con quién, las oportunidades perdidas.

Para profundizar: LSAS.

Atención centrada en uno mismo 8 / 16

Atención dirigida hacia uno mismo durante los intercambios: vigilar los signos de ansiedad (rubor, sudor, voz), imaginar la imagen que se da, en detrimento de lo que ocurre con la otra persona.

Aspectos a explorar: la imagen de sí que aparece en la situación, los signos físicos que se vigilan y lo que la persona cree que los demás ven de ellos, lo que percibe de sus interlocutores.

Situaciones de actuación 4 / 16

Ansiedad en las situaciones en las que se actúa bajo la mirada o la evaluación de los demás: ser el centro de atención, ser observado, ser evaluado, intervenir delante de varias personas.

Aspectos a explorar: las situaciones temidas y su jerarquía, lo que la persona teme que ocurra en ellas, la repercusión en los estudios o el trabajo.

Para profundizar: LSAS.

Conductas de seguridad y evitación 4 / 16

Lo que hace la persona para protegerse durante una situación o para escapar de ella: prepararse, quedarse en segundo plano, beber para aguantar, cancelar.

Aspectos a explorar: las conductas de seguridad y lo que se supone que evitan, las situaciones evitadas, el alcohol u otras sustancias que utiliza para afrontarlas.

Para profundizar: LSAS, SPIN.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual