

Proyecto FobiaArte  
Aquí estoy: todos siendo uno

**Juan Camilo Mejía González**

**Asesor: Andrea Gomez**

**Experto conceptual:**

**Centro de Bienestar**

**Pontificia Universidad Javeriana, Cali**

**Pontificia Universidad Javeriana de Cali**

**2024**

<b>PROYECTO DE GRADO</b>	<b>3</b>
Resumen Ejecutivo	3
Introducción	3
Descripción del problema u oportunidad	3
Justificación y motivación: JUSTIFICACIÓN (PARA SENSIBILIDAD A LA COMUNIDAD JAVERIANA ACERCA DEL PADECIMIENTO DE FOBIAS)	4
Marco Teórico	5
¿Qué son las fobias?	5
Fobia social:	5
Objetivo general y específicos	7
Objetivo general:	7
Objetivos específicos:	7
Metodología	7
Aliado:	7
Usuario:	8
Bibliografía.	8

## 1. Resumen Ejecutivo

Este proyecto de grado se centrará en la documentación e información dirigida a los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali (PUJ) que experimentan o no tienen fobia de corte social, con el objetivo de que puedan conocer sobre el acompañamiento que el centro de bienestar tiene dentro de sus servicios para los estudiantes que tienen alguna característica especial a la hora de interactuar con personas o grupos de personas. El enfoque estará centrado en jóvenes universitarios (adultos jóvenes), contando con el respaldo del centro de bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, como aliado fundamental, dado su expertise en el tema.

Durante la concepción y ejecución del proyecto, se explorará cómo las fobias de corte social influyen en el comportamiento juvenil en el ámbito social y sus características, así como la percepción que la comunidad de la PUJ Cali tiene de ella. Como culminación, tras comprender las dificultades que enfrentan quienes sufren de fobia de corte social, se desarrollará una estrategia de comunicación visual basada en procesos creativos, que permita representar gráficamente las fobias de corte social para generar impacto en el usuario e informar al respecto.

## 2. Marco de referencia

La exploración del **miedo extremo** encuentra en los maestros del arte y la comunicación una fuente inagotable de inspiración. H.P. Lovecraft, reconocido por su genialidad en el género del horror cósmico, sumerge a sus lectores en los abismos del temor al explorar lo desconocido. Su narrativa, considerada una obra maestra en el diseño literario, nos lleva a un mundo de pesadillas, demostrando cómo el arte, incluso en la escritura, puede evocar emociones intensas y temores profundos.

El famoso autor afirmaba que "El miedo es la emoción más antigua y poderosa de la humanidad, y el miedo más antiguo y poderoso es el miedo a lo desconocido." Esta premisa es el punto de partida para adentrarnos en un viaje donde el diseño y la comunicación visual son protagonistas.

Paul Rand, pionero del **diseño gráfico y la comunicación visual**, nos enseña con agudeza que "El diseño es la respuesta a un problema." Su enfoque visionario ha dejado una marca indeleble en la percepción contemporánea del diseño, resaltando su capacidad para comunicar ideas de manera clara y efectiva. Desde su perspectiva, el diseño está en todas partes, en cada elemento que nos rodea.

En el campo de la **ilustración**, H.R. Giger emerge como una figura singular. Su estilo biomecánico y surrealista desafía por completo lo convencional y amplía los límites creativos. Giger nos invita a explorar la intersección entre lo macabro y lo estéticamente fascinante, ofreciendo una perspectiva valiosa sobre el arte de ilustrar en la contemporaneidad. Como él mismo afirmaba, "En el arte, puedes decir lo que quieres decir, y todo el mundo puede interpretarlo como quiera." Su obra nos desafía a adentrarnos en lo desconocido y a encontrar belleza en lo inquietante.

### **3. Introducción**

En este proyecto enfocado en fobias de corte social en jóvenes estudiantes de universidad y la experiencia que viven al padecer fobia social en un entorno socialmente activo como lo es la Pontificia Universidad Javeriana Cali, exploramos la simbiosis entre el diseño de comunicación visual y la psicología. La meta es comprender cómo la comunicación visual puede ser una herramienta poderosa para transmitir información sobre las fobias de corte social entre los estudiantes de manera empática y educativa. Al fusionar estos dos campos, aspiramos a crear recursos visuales que no solo informen a los jóvenes sobre las fobias de corte social, sino que también aborden las preocupaciones emocionales, proporcionando apoyo psicológico a través de un diseño intuitivo y comprensible e informativo sobre cómo aborda el centro de bienestar el apoyo y acompañamiento emocional hacia los estudiantes.

### **4. Descripción del problema u oportunidad**

Este proyecto se enfoca en las fobias sociales entre estudiantes universitarios, particularmente en el vibrante entorno social de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Esta investigación explora

la interacción entre el diseño de comunicación visual y la psicología para comprender cómo la comunicación visual puede ser una herramienta poderosa para transmitir información sobre la fobia social de manera empática y educativa entre los estudiantes.

Al integrar estos dos campos, nuestro objetivo es desarrollar recursos visuales que no solo eduquen a los jóvenes sobre la fobia social, sino que también aborden sus inquietudes emocionales. Buscamos brindar apoyo psicológico a través de un diseño intuitivo, comprensible e informativo, al tiempo que proporcionamos detalles sobre cómo el centro de bienestar de la universidad se encarga del acompañamiento emocional de los estudiantes.

El problema que surge de esta situación es la falta de conciencia dentro de la comunidad estudiantil y la falta de búsquedas del apoyo adecuado de parte de los estudiantes universitarios que sufren de fobia de corte social en entornos sociales activos como el de la Pontificia Universidad Javeriana Cali (PUJ). A pesar de la prevalencia de esta condición y su impacto en el bienestar emocional y académico de los estudiantes, está presente una carencia de recursos visuales que comuniquen la existencia de los programas de apoyo psicológico específicamente diseñados para abordar este desafío. La falta de información sobre estas herramientas dificulta que los estudiantes comprendan y gestionen sus fobias de corte social de manera efectiva, lo que puede afectar negativamente su experiencia universitaria y su capacidad para participar plenamente en actividades sociales y académicas. Por lo tanto, es crucial desarrollar estrategias innovadoras que utilicen el diseño de comunicación visual y la psicología para ofrecer información comprensible y apoyo emocional a los estudiantes que enfrentan este desafío.

## **Marco Teórico**

El entorno universitario es un escenario fundamental para el crecimiento académico y personal de los estudiantes, donde se gestan experiencias formativas y se forjan habilidades que impactan en su futuro. Veamos algunos puntos relevantes:

**1. Interpelación sobre el modelo de desarrollo dependiente:** En la educación superior, se cuestiona el modelo de desarrollo económico y su repercusión en la sociedad, incluyendo en gran medida aspectos como la sostenibilidad, la equidad y la justicia social.

**2. Rol de la educación superior en la producción y reproducción del conocimiento:** Las universidades son motores de generación y transmisión de conocimiento, abordando aspectos

como la calidad de la enseñanza, la investigación, la innovación y la formación de profesionales competentes y capaces.

3. **Equipos interdisciplinarios:** A pesar de la importancia de la interdisciplinariedad, la colaboración entre diferentes áreas aún es limitada en la conformación de los equipos docentes, siendo esencial para resolver problemas complejos.

4. **Ambientalización curricular:** La integración de temas ambientales en los planes de estudio es crucial, permitiendo reflexionar sobre la sustentabilidad y los modelos de desarrollo.

En síntesis, el ambiente universitario debe fomentar la excelencia académica, la investigación crítica y la formación integral de los estudiantes, siendo un tema relevante en América Latina que requiere una mirada crítica.

Sin embargo, para quienes padecen fobia social, este ambiente puede representar un desafío adicional:

**Interacciones en clases y grupos:** La ansiedad puede dificultar la participación activa en clases, presentaciones o debates grupales.

**Relaciones con compañeros:** La fobia social puede afectar la formación de relaciones sociales, lo que podría influir en la colaboración en proyectos o el apoyo mutuo.

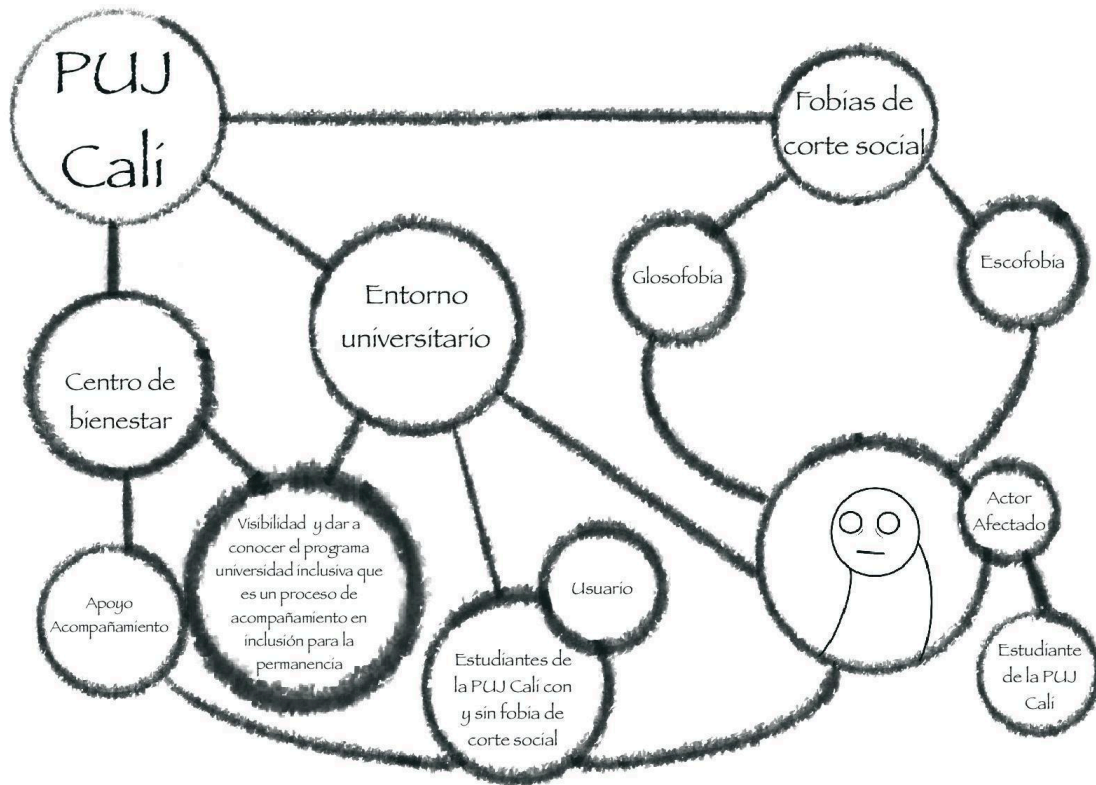
**Eventos sociales universitarios:** La asistencia a eventos, como conferencias o reuniones estudiantiles, puede generar ansiedad y evitación.

Es fundamental que las personas con fobia social busquen apoyo profesional para aprender estrategias de afrontamiento y superar estos desafíos en el entorno universitario.

Para todo lo anterior la Pontificia Universidad Javeriana sí brinda un apoyo a los estudiantes con fobias procurando que su ambiente estudiantil sea lo más seguro posible haciendo pequeños cambios que aporten al bienestar de los estudiantes, hablando de fobia social hubo un caso registrado de un estudiante que ingresa a su carrera (primer semestre) y por padecer fobia social en ese momento diagnosticado por un psiquiatra no entraba a las clases, y perdió su semestre, al siguiente semestre hizo nuevamente el intento ya con un acompañamiento por parte de la universidad, con apoyo de profesores y el Centro de Bienestar se intentó por varios semestres lograr que el chico o chica pueda ganar 6 de las materias de su primer semestre, puesto que los profesores le daban momentos donde este estudiante pudiera en cierto modo ver sus clases con más tranquilidad sin embargo el estudiante se retiró de la universidad pues los procesos con la fobia social son muy largos y complicados y desafortunadamente este estudiante pues

no pudo pasar de su primer semestre, motivo justamente de su retiro además claro por causa de su fobia social.

El centro de bienestar brinda un junto con la misma PUJ Cali tienen algo que se llama programa universidad inclusiva que es un proceso de acompañamiento en inclusión para la permanencia entonces dentro de los criterios se encuentra lo que es una discapacidad psicosocial (en esta entran lo vienen a ser las fobias o todos los niveles del espectro autista) y aunque no todas sean fobias algunos estudiantes tienen condiciones distintas a la hora de relacionarse con otras personas.



### ¿Qué son las fobias?

Según la definición de la RAE una fobia es un temor intenso e irracional, de carácter enfermizo, hacia una persona, una cosa o una situación. Pero si nos vamos más a fondo una fobia es un trastorno de ansiedad que afecta mental, racional, emocional y físicamente a una persona, a tal grado de convertirse en un impedimento muy grande en el diario vivir de el individuo que la padece. Así mismo las fobias están divididas en diferentes categorías que las hace más fácil de entender, estas categorías son: Fobia social, agorafobia, fobia específica o simple.

Pero así mismo como trastorno las fobias pueden ser tratadas y gradualmente ser eliminadas por la persona con el paso del tiempo. En total se sabe que existen alrededor de 470 fobias estudiadas de todo tipo por lo que hace que muchos se pregunten si pueden tener algún tipo de trastorno sin darse cuenta de ello.

Diferencia entre miedo y fobia:

El miedo es una respuesta emocional natural ante una amenaza real percibida, mientras que una fobia es un miedo intenso e irracional hacia un objeto, situación o actividad específica, que desencadena ansiedad extrema incluso en ausencia de peligro real.

### **Fobia social**

La fobia social (FS en adelante) se caracteriza por un miedo persistente, relacionado a situaciones sociales o actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas. De acuerdo con esta misma fuente, la **FS** sigue en tasas de prevalencia a la depresión mayor y a la dependencia del consumo de alcohol, lo que la sitúa en el tercer trastorno psicológico con mayores tasas de prevalencia (Olivares Rodríguez, José; Piqueras Rodríguez, J. A.; Alcázar, A. I. Rosa, 'Características sociodemográficas y psicológicas de la fobia social en adolescentes', *Psicothema*, vol. 18, núm. 2, 2006, pp. 207-212, Universidad de Oviedo, Oviedo, España)

Esta fobia se refiere al temor que producen las situaciones sociales en las cuales la persona se siente expuesta al examen de otros. Consiste en un miedo irracional a mostrarse frente a un grupo, conversar con desconocidos o simplemente ser observado. Algunos ejemplos de fobia social mencionados en el DSM-V son mantener una conversación, reunirse con personas extrañas, que le vean (por ejemplo, comiendo o bebiendo) o actuar delante de otras personas. Por lo general, el paciente siente temor de interactuar con otros y que le terminen valorando negativamente, humillándole, avergonzándole, rechazándole u ofendiéndole. Estos miedos generan un gran sentimiento de ansiedad que desemboca en conductas evitativas de este tipo de situaciones. Dentro de esta clasificación se ubican la **escopofobia**, definida como el pánico a ser visto por otras personas, bien sea comiendo o actuando, y la **glosofobia**, considerada el temor a hablar en público. Una de las características comunes a estos tipos de fobias es que la ansiedad que producen es desproporcional a la amenaza real de la situación social

### **tratamientos para fobia social:**

- Terapia de exposición
- Terapia cognitivo-conductual

**La terapia de exposición**, un tipo de psicoterapia, es el tratamiento de elección. La terapia de exposición consiste en exponer a la persona afectada poco a poco y en varias ocasiones (en su imaginación o a veces en la realidad) a la situación que desencadena el miedo. La persona afectada también aprende técnicas de relajación y/o de respiración para utilizar antes de la exposición y durante esta. La terapia de exposición se repite hasta que la persona logra sentirse cómoda en la situación que antes le provocaba ansiedad. La intervención del terapeuta puede asegurar que la terapia se realice del modo adecuado, aunque la persona afectada también puede llevarla a cabo sin su ayuda.

**terapia cognitivo-conductual.** Con esta terapia, las personas aprenden a hacer lo siguiente:

- Uso de técnicas de relajación
- Identificar patrones de pensamiento y comportamiento que pueden desencadenar ansiedad o pánico
- Ajustar esos patrones de pensamiento
- Modificar su comportamiento en consecuencia

Los antidepresivos, como los ISRS y las benzodiazepinas (medicamentos ansiolíticos) a menudo pueden ayudar a las personas con ansiedad social. Suele preferirse el uso de ISRS, ya que, a diferencia de las benzodiazepinas, es improbable que interfieran con la terapia cognitivo-conductual. Las benzodiazepinas afectan el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y pueden causar somnolencia y problemas de memoria.

Los betabloqueantes pueden utilizarse para reducir la frecuencia cardíaca, la sudoración y el temblor experimentados en las situaciones públicas que generan ansiedad, pero estos fármacos no reducen la ansiedad en sí misma.

## **Benchmarking**

**TherapyChat:** Una opción especialmente recomendable para quienes quieran contactar con psicólogos para sesiones de consulta a distancia, ya que esta plataforma digital da acceso a varios profesionales que ofrecen este servicio.

En concreto, TherapyChat ofrece la posibilidad de hacer consultas por videollamada con psicólogos formados y con experiencia en intervenir en el problema de cada usuario en concreto, dado que tras una primera exploración de lo que le pasa a la persona, se selecciona a uno de los profesionales teniendo en cuenta lo que se necesita. Además, la primera sesión es gratuita, y todas ellas se basan en la confidencialidad de la información tratada.

**Wake Up:** Es una plataforma virtual relacionada con el autoconocimiento en la cual también podremos encontrar una gran cantidad de material didáctico vinculado con la correcta práctica del yoga y el Mindfulness.

Los videos que diariamente se publican en esta plataforma puede ayudarnos en gran medida si por ejemplo nuestros niveles de estrés laboral son muy elevados, estamos pasando por algún tipo de fobia o si tenemos dificultades para poder relajarnos al caer la noche.

**Fígaro Pho:** Es un joven que lamentablemente "tiene" cada enfermedad conocida, y en cada corto se centra en una (aunque, cabe destacar que hay fallos en este concepto), el objetivo es deshacerse de lo no deseado normalmente con inventos extravagantes que vienen por correo.

Luke Jurivicius, creador y director de animación, sufrió (y sufre) constantemente de miedos y fobias variados, así se inspiró para crear a nuestro querido Fígaro (cabe destacar que él es quien le hace la voz y quien compone gran parte de la música).

**Cedavida:** Esta fundación colombiana crea consciencia colectiva para la **transformación social** y el bienestar. Trabajan en áreas como la prevención de violencias, el fortalecimiento de entornos protectores y la igualdad de género. Además, apoyan a poblaciones en condiciones de vulnerabilidad de derechos.

**Fundación Apoyar:** Con más de 35 años de experiencia, esta ONG sin ánimo de lucro genera **cambio social** en el territorio colombiano. Sus procesos incluyen educación, gobernanza, desarrollo ambiental y productivo

	acompañamiento	comunicación	visual	usuario	relevancia
Therapychat	5	4	2	adultos o personas con acceso a tarjeta de crédito	5
Wakeup	2	5	5	adultos o personas con acceso a tarjeta de crédito	4
Fígaro Pho	2	5	5	adultos, jóvenes y adolescentes	5
Cedavida	5	5	3	comunidades en general es decir personas de diversas edades, géneros y	5

				etnias.	
Fundación Apoyar	4	5	5	niños, adolescentes y jóvenes	5

### Conclusiones:

1. Parte de los recursos del benchmarking requieren o necesitan de forma obligatoria contar con una tarjeta de crédito o débito y con una mayoría de edad mínima para poder participar de los beneficios de las apps.
2. Desde el enfoque visual podríamos encontrar como tal 3 características importantes en cada marca seleccionada en el cuadro anterior:
  - Video: como tal este recurso permite ver más a fondo las características de los eventos realizados, empaparse de la información brindada por las marcas o de alguna forma también brinda información por medio del entretenimiento (Fígaro Pho wakeUp) también sería un recurso de comunicación o inmersión sensorial.
  - Imagen: Este recurso es más usado para mostrar instantes en los que los individuos interactúan entre ellos más usado en redes sociales y página principal.
  - colores representativos: Este recurso vendría a brindar parte de la identidad de imagen de las marcas seleccionadas pues por medio de estos colores podrían estar comunicando parte de su propósito, ya sea como fundaciones, servicios o sensaciones en el usuario.
3. Los recursos seleccionados para el benchmarking cuentan con uno o más medios de divulgación además de una página propia como: instagram, Facebook, Twitter (actualmente X), linkedIn y youtube lo que les facilita exponencialmente brindar información a los usuarios y exponer logros cifras y eventos realizados.
4. La relevancia en las opciones designadas en el cuadro anterior varían entre el acompañamiento brindado, el cómo trabajan de diversas formas esas opciones ya sea con la comunidad juvenil e infantil (principalmente) o por medio de eventos que influyen en las vidas de cada individuo al que quisieran llegar.
5. De alguna forma las opciones designadas para el benchmarking trabajan en diversos campos sociales, tales como la violencia, identidad y lo más importante el reconocimiento individual dentro de una sociedad.

## 5. Objetivo general y específicos

### Objetivo general:

- Visibilizar a la comunidad de la Pontificia Universidad Javeriana Cali sobre las fobias de corte social y el acompañamiento que brinda el Centro de Bienestar a través de un sistema informativo para que toda la comunidad esté informada sobre las rutas de acción disponibles en la universidad.

### Objetivos específicos:

- Identificar las características de la fobia social y sus tratamientos.
- Analizar las necesidades de los individuos que padecen fobia social que hacen parte del programa Universidad Inclusiva para la permanencia académica de la PUJ.
- Desarrollar un sistema de piezas de difusión interactivas e intuitivas que sirvan como guías de respiración y orientación, enfocándose en la gestión de desbordamiento emocional y apoyo emocional de la comunidad universitaria de la PUJ Cali.

## 6. Metodología

En la metodología tomé como inspiración el design thinking y creé una de 4 fases donde la parte de ideación y prototipado se fusionan y se convierten en la fase de creación.

empatizar	obtener conocimiento sobre: ambiente universitario y la relación de los estudiantes con las actividades de interacción social dentro de la PUJ Cali, investigar las fobias de corte social y el impacto de estas en los estudiantes universitarios.	Comprender e interiorizar los problemas que causan las fobias en los jóvenes y su necesidad de tener más apoyo y compañía en los momentos de crisis.
definir	Definir las fobias de corte social que se van a trabajar centrándose en las consecuencias de padecerlas, los dolores que causan, cómo son tratadas y como brinda la	Tener una comprensión más profunda de lo que son las fobias de corte social y el desbordamiento emocional para poder tener una idea más clara de cómo afecta y cómo

	PUJ Cali el apoyo.	proponer la solución ante la problemática.
creación	Lluvia de ideas para preparar un trabajo de experiencia de usuario donde las fobias de corte social Diseñar un sistema visual que comunique sobre las fobias y las rutas de acción que implementa el centro de bienestar de la PUJ el común denominador entre información y el apoyo ilustrado Hacer guías de relajación apoyadas con iconos ilustrativos del paso a paso para un mayor apoyo visual..	Ser clare y objetivo al momento de realizar los trabajos de información teniendo en cuenta la diagramación del texto. Las ilustraciones deben representar de forma artística y precisa lo que en el texto menciona.
Aplicación	Aplicar audios con técnicas de respiración y relajación, iconos ilustrativos e informacion util y breve en piezas de diseño para una mayort cobertura de apoyo emocional	

### 7. Requerimientos de diseño:

requerimiento	tipo	necesidad	D/O	descripción
Integración Visual	E-C	El diseño debe combinar elementos visuales que representen las fobias sociales de manera creativa y comprensible para el público objetivo.	O	Ilustración
Narrativa Interactiva		Se debe crear una experiencia interactiva que permita a los espectadores explorar y	O	incluir historia de estudiante con fobia social.

requerimiento	tipo	necesidad	D/O	descripción
		comprender las diferentes fobias sociales a través de historias, animaciones o videos inmersivos.		
Accesibilidad		El diseño debe ser accesible para personas con diferentes niveles de habilidades visuales y cognitivas, utilizando técnicas como subtítulos, descripciones de imágenes y opciones de navegación simplificadas.	D	El ideal es presentar este diseño en una zona concurrida de la PUJ Cali
Sensibilidad Cultural	E-C	Se deben considerar las diferencias culturales al representar las fobias sociales para garantizar que el mensaje sea universalmente comprensible y respetuoso.	O	Evitar imágenes o textos que generen malentendidos
Colaboración Multidisciplinaria.	T-P	Se anima a colaborar con psicólogos, artistas, diseñadores y personas que han experimentado fobias sociales para garantizar la precisión y la empatía en la representación de estas experiencias.	D	Se requerirá el apoyo del centro de bienestar
Exposición Pública	F-O	El proyecto debe estar diseñado para ser exhibido en espacios públicos, como galerías de arte, museos o eventos comunitarios, para llegar a una amplia audiencia y fomentar la conversación sobre las fobias sociales.	O	La ubicación debe ser una zona concurrida en la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

requerimiento	tipo	necesidad	D/O	descripción
Impacto Emocional	E-C	El diseño debe buscar generar empatía y comprensión hacia las personas que sufren de fobias sociales, utilizando elementos emotivos y experiencias sensoriales para conectar con el espectador a un nivel personal.	O	Usando ilustraciones que representen de forma gráfica y clara las fobias de corte social se planea generar un impacto.
Evaluación Continua	F-O	Se debe incluir un mecanismo de retroalimentación para recopilar comentarios y evaluaciones sobre el impacto del proyecto en la sensibilización sobre las fobias sociales, con el fin de realizar ajustes y mejoras continuas.	O	se haría una encuesta que busque preguntar cómo fue la experiencia del usuario y un buzón de comentarios.

#### 8. Aliado:

Mi aliado conceptual será el Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali ya que el Centro de Bienestar maneja un estilo de acompañamiento emocional a los estudiantes y adicional como foco de información y apoyo conceptual para la documentación informativa del producto, adicional se brindará un apoyo dentro del mismo producto con la participación de un representante del CB para que este ayude con la parte conversacional de este, por último el centro de bienestar será quien me ayude a mejorar la calidad del producto.

#### 9. Usuario:

El usuario de este proyecto serán los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali que tenga y no tengan fobias de corte social, esto con el fin de informar sobre los problemas que acarrea padecer una fobia, y brindar un apoyo informativo de cómo el CB brinda un apoyo a los estudiantes por medio de trabajos psicológicos y acompañamiento emocional contando con un apoyo visual como lo serían las ilustraciones.

## 10. Bibliografía.

- <https://www.fobiass.com/clasificacion.html>

2

- [https://elpais.com/diario/2000/12/05/salud/975970801\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2000/12/05/salud/975970801_850215.html)

- <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192c.pdf>

- <https://www.redalyc.org/pdf/785/78524209.pdf>

- 23/Enero/2022 - Jorge Tió – CUANDO ESO NO ES VIDA:

- CÓMO AFECTA LA PANDEMIA EN LA EVOLUCIÓN SOCIAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES EN EDAD ESCOLAR -

[https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2021/11/Jorge-Tio.-Cuando-eso-no-es-vida\\_-como-afecta-la-pandemia-en-la-evolucion-soci.pdf](https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2021/11/Jorge-Tio.-Cuando-eso-no-es-vida_-como-afecta-la-pandemia-en-la-evolucion-soci.pdf)

- 2001 - Capafons Bonet, Juan I. - Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas Psicothema, vol. 13, núm. 3, , pp. 447-452 Universidad de Oviedo - Oviedo, España <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713310.pdf>

- Sep. 2013 - Rev. Act. Clin. Med v.35 La Paz - Revista de Actualización Clínica Investiga [http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?pid=S2304-37682013000800006&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?pid=S2304-37682013000800006&script=sci_arttext&tlng=eshttp://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?pid=S2304-37682013000800006&script=sci_arttext&tlng=es)

- abr./jun. 2004 - Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. no.90 Madrid - Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci_arttext)

- 13-11-2012- Dr. José Ángel Bueno - Psiquiatría <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/fobias>

- Claudia Alvarado, (julio 27, 2022), *Ambiente académico de una universidad*, <https://www.educandoenlinea.org/ambiente-academico-de-una-universidad/>
- Garbanzo Vargas, Guiselle María, Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública, *Educación*, vol. 31, núm. 1, 2007, pp. 43-63, Universidad de Costa Rica, San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica, <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>
- Educación y ambiente en la educación superior universitaria: tendencias en clave de la perspectiva crítica latinoamericana, *Revista Educación*, vol. 43, núm. 1, pp. 1-28, 2019, Universidad de Costa Rica, <https://www.redalyc.org/journal/440/44057415025/html/>
- June 19, 2021, Mayo Clinic, Trastorno de ansiedad social (fobia social) - atención en Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561>