

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
Unidad de Posgrado de Psicología



**Eficacia de la Psicoterapia en el Tratamiento de la Ansiedad
social en adultos a nivel de Latinoamérica: Una revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Por:

Ricardo De la Cruz Gil

Luis Alejandro Segovia Vega

Asesora:

Mg. Esther Edelmira Méndez-Zavaleta

Lima, mayo de 2024

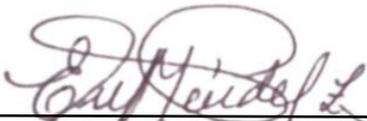
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Esther Edelmira Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Eficacia de la Psicoterapia en el Tratamiento de la Ansiedad social en adultos a nivel de Latinoamérica: Una revisión narrativa”** de los autores: Ricardo De la Cruz Gil y Luis Alejandro Segovia Vega tiene un índice de similitud de 12 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 25 días del mes de mayo del año 2024.



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta
Asesora

Eficacia de la Psicoterapia en el Tratamiento de la Ansiedad social en adultos a nivel de Latinoamérica: Una revisión narrativa

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Rosa Giuliana Briceño Sánchez
Dictaminadora

Lima, 25 de mayo del 2024

**Eficacia de la Psicoterapia en el Tratamiento de la Ansiedad social en adultos de
Latinoamérica**

Efficacy of Psychotherapy in the Treatment of Social Anxiety in Adults in Latin America

Autores

Ricardo De la Cruz Gil¹, Luis Segovia Vega¹

Filiación

¹ Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología, Lima, Perú

ORCID

Ricardo De la Cruz Gil: 0000-0002-8235-1028

Luis Segovia Vega: 0000-0003-0244-576X

CORREOS

Ricardo De la Cruz: ps.ricardodelacruzgil@gmail.com

Luis Segovia Vega : luseve91@hotmail.com

Corresponsal

Nombre de autor corresponsal/es

Luis Segovia

Av. Los Pinos Mz N Lote 15 Asoc. Residencial “Los Sauces” – Puente Piedra, 15116

Tabla de Contenido

Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Metodología	5
Resultados	8
Discusión.....	15
Referencias	21
Anexos.....	26

Resumen

La ansiedad social se constituye en la actualidad uno de los trastornos mentales con mayor prevalencia a nivel mundial. Generando limitaciones a nivel personal, familiar, social y laboral.

La presente investigación tiene por objetivo conocer la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social con población adulta en Latinoamérica. Metodología: Se llevó a cabo una revisión de la literatura científica relacionada al objeto de estudio a través de la búsqueda en las bases de datos de los siguientes buscadores: Scopus, PubMed y Scielo.

Resultados: La búsqueda realizada en las distintas bases de datos dio como resultado 87 artículos potencialmente relevantes, de los cuales se seleccionaron cinco artículos que cumplían con los criterios de inclusión propuestos para la presente investigación. Conclusiones. El análisis realizado sugiere que la intervención psicoterapéutica resulta eficaz para el tratamiento del trastorno de ansiedad social. Se plantea la necesidad de realizar mayores estudios al respecto.

Palabras Clave: ansiedad social, psicoterapia, eficacia de la psicoterapia, fobia social, tratamiento.

Abstract

Social anxiety is currently one of the most prevalent mental disorders worldwide. Generating limitations at a personal, family, social and work level.

The objective of this research is to know the effectiveness of psychotherapy in the treatment of social anxiety with the adult population in Latin America. Methodology: A review of the scientific literature related to the object of study will be carried out through a search in the databases of the following search engines: Scopus, PubMed and Scielo. Results: The search carried out in the different databases resulted in 87 potentially relevant articles, of which five articles were selected that met the inclusion criteria proposed for this research. Conclusions. The analysis carried out suggests that psychotherapeutic intervention is effective for the treatment of social anxiety disorder. There is a need to carry out further studies in this regard.

Introducción

La ansiedad constituye uno de los trastornos mentales con mayor prevalencia y más frecuentes en la consulta de atención primaria, debido a sus características clínicas, las repercusiones sociales, sanitarias, económicas y de salud pública; así como la limitación que genera en la vida de los pacientes, hacen muy importante su estudio (Ferre y Camarillo, 2013; Pérez y Graña, 2019). Se constituye en el principal trastorno de salud mental en el mundo, tiene una prevalencia de entre el 2% y el 13%, siendo el trastorno de ansiedad el más demandado para ayuda psicológica, y en el Perú presenta una prevalencia del 14.9% (Fiestas y Piazza, 2014).

Se estima que lo padecen unos 264 millones de personas a nivel mundial, la prevalencia de ansiedad aumentó en un 25% según la Organización Mundial de la Salud debido a la crisis sanitaria como consecuencia del covid-19 (OPS ,2022), y es uno de los problemas de salud mental que más afectan a la población en los distintos continentes.

Halgin y Krauss (2004) definen a la ansiedad como un estado en el que el individuo tiene sentimientos intensos de miedo y preocupación, presenta manifestaciones fisiológicas como aumento del ritmo cardíaco, elevación de la presión arterial, dificultad respiratoria, tensión muscular y en ocasiones sudoración y temblor, entre otras. La ansiedad en sí es normal, es la manera de reaccionar que tiene el organismo para estar alerta y enfrentar los sucesos que pueden poner en riesgo su vida y se la relaciona con el estrés excesivo; las personas que la padecen presentan alteraciones a nivel cognitivo, como preocupación excesiva, pensamientos recurrentes, alteración en sueño, aumento en la tensión muscular, palpitaciones, alteraciones en el comportamiento (APA, 2013). El impacto sobre la salud pública, el uso de los servicios hospitalarios: exámenes médicos, interconsulta, mayor demanda de atención médica, uso de los recursos hospitalarios, con el consecuente impacto económico y sanitario que ello implica,

lleva a que la ansiedad sea considerada de un alto costo económico para la sociedad (Bados, 2015).

Dentro de los trastornos de ansiedad, se tiene el trastorno de ansiedad social (TAS), también conocido como fobia social (FS), que se asocia a un amplio grupo de cambios caracterizados por la anticipación de posibles perturbaciones futuras, reales o imaginarias, acompañadas de exageradas alteraciones fisiológicas, cognitivas y reacciones conductuales; donde el individuo se ve expuesto con otras personas ajenas a su familia o a una posible evaluación por parte de estos; temiendo desenvolverse de una manera vergonzosa y/o a presentar síntomas de ansiedad (APA, 2016). Por lo general, hay una historia temprana de trastorno en la infancia o la adolescencia, seguida de una serie de fobias sociales que pueden conducir a la depresión crónica y el aislamiento social (Rebok & Marchant, 2019).

La psicoterapia en los últimos 50 años ha logrado un gran desarrollo tanto a nivel teórico como a nivel de la praxis clínica; esto se evidencia en que los distintos modelos de psicoterapia han logrado una mayor eficacia y eficiencia. Tal es el caso de la Terapia Cognitivo Conductual, la Terapia Racional Emotiva, la Terapia Breve Estratégica entre otros; facilitando el desarrollo de estudios aleatorizados que permitieron demostrar su efectividad; surgiendo así la psicoterapia basada en evidencias que aporta significativamente en ese sentido (Scherb et al., 2023).

La importancia de investigar este trastorno se encuentra en su relevancia social y de salud pública debido a su elevada prevalencia, su repercusión económica debido al incremento en el uso de los servicios de salud, y su impacto social por las limitaciones que genera en quienes lo padecen. En ese contexto, conocer la eficacia de la psicoterapia en cualquiera de sus modalidades en el tratamiento de los trastornos ansiosos resulta relevante. Teniendo en cuenta

que actualmente, los grandes avances en la psicoterapia basada en evidencias permiten que los profesionales de la salud mental cuenten con mayores recursos para abordar terapéuticamente el trastorno de ansiedad social con resultados científicamente sólidos. Por ello, la presente investigación busca describir la eficacia de la psicoterapia y sus efectos para el tratamiento de la ansiedad social en adultos de Latinoamérica.

Metodología

La presente investigación corresponde a una revisión narrativa de la literatura, cuya finalidad es describir la eficacia de la psicoterapia para la ansiedad social en adultos de Latinoamérica. Este estudio se llevó a cabo en un solo momento determinado. La búsqueda se realizó a través de las bases de datos Scopus, PubMed y Scielo, donde se consideraron estudios de idioma inglés, español y portugués. Se emplearon estrategias de búsqueda con descriptores de eficacia de la psicoterapia, psicoterapia, ansiedad social, adultos. Asimismo, se utilizaron ajustadores de campo como título, resumen y palabras clave. Criterios de inclusión. Se analizaron trabajos originales, estudios experimentales de intervención psicoterapéutica, que se encuentren en formato de texto completo, con un tiempo no mayor a 6 años (2018 – 2023), y que aborden sobre la eficacia de la psicoterapia en la ansiedad social, en adultos de ambos géneros, distintos niveles socioeconómicos y diferentes grados de instrucción. Criterios de exclusión. Se descartaron artículos empíricos no experimentales, notas, artículos de opinión, informes institucionales, cartas al editor, guías clínicas y relatos de experiencia, así como artículos relacionados al tema de estudio pero que no hacían referencia a estudios clínicos con grupo de control. Se excluyeron estudios realizados en Europa, Asia, Oceanía y América del norte (Canadá y Estados Unidos). Para el proceso de extracción de datos los resultados fueron

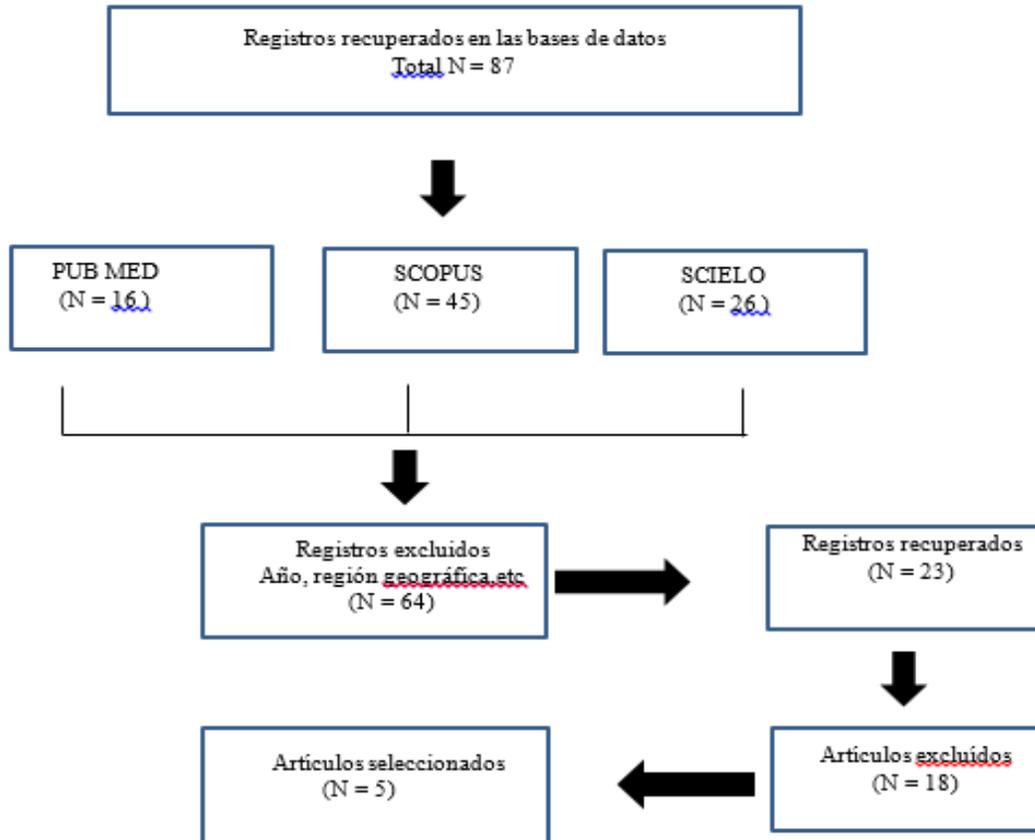
ubicados en una matriz de información con las variables analizadas que incluyeron título original, autores, tipo de estudio, tipo de intervención, año, país, principales resultados.

Una vez aprobada la estrategia de búsqueda, se procedió a buscar la información en las bases de datos previamente señaladas. Se organizaron los resultados de la búsqueda en una base de datos preparada en el programa Microsoft Excel 2016. Se incluyeron estudios experimentales que consideraron la efectividad de la psicoterapia en la ansiedad social, como variable principal o secundaria. Se excluyeron revisiones sistemáticas, cartas al editor, comunicaciones cortas; así también, los elementos duplicados y los estudios que no se realizaron en América Latina. Para ello, los títulos y los resúmenes se compararon con los criterios de inclusión y exclusión especificados antes de leer los textos completos. Sobre la base de los artículos obtenidos, el equipo revisó los estudios (incluidos vs excluidos) hasta llegar a un consenso del 100%.

Una vez obtenido la lista preliminar de artículos incluidos, se procedió a la compilación de los datos en un formulario de recopilación de datos, las diferencias entre los investigadores se resolvieron internamente hasta llegar a un consenso. Posteriormente, los datos de ambos investigadores se verificaron de forma cruzada, ambos investigadores verificaron los resultados, y finalmente aprobaron la tabla. Aquello, también se puede apreciar en la Figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo de selección de investigaciones



Resultados

Después de realizar la búsqueda exhaustiva, nos quedamos con 5 estudios, los cuales se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 1

Resultados de artículos de búsqueda

Autor / Objetivo	Grupo Control	Grupo de Intervención	Instrumentos	Intervención Grupo Experimental	Intervención grupo control	Resultados
Neufeld et al. (2020a) Objetivo: Comparar la efectividad de dos intervenciones de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)-intervención individual y grupal- en tratamiento del Trastorno de ansiedad social.	33 participantes Adultos Brasileños	-Terapia individual: 26 participantes Adultos Brasileños -Terapia grupal: 27 participantes Adultos Brasileños	Se utilizó la entrevista clínica estructurada (SCID-IV), el Inventario de Fobia Social (Spin). Además, las posibles comorbilidades se identificaron mediante el Cuestionario de salud del paciente PHQ-9 y el Cuestionario de autoinforme, SQR-20 de 20 ítems	-Terapia Individual: Se empleó durante 16 sesiones la Terapia Cognitiva Basada en Ensayos (TBCT), el cual es una técnica estructurada, útil para obtener las creencias centrales negativas disfuncionales del paciente y desarrollar otras positivas y más realistas. -Terapia Grupal: Se aplicó TCC grupal durante 16 sesiones, el objetivo fue reestructurar las cogniciones negativas y disfuncionales con respecto a	Se aplicó la misma batería de pruebas (pre test y post test) y se utilizó lista de espera.	Se evidencia que ambas intervenciones pudieron reducir los síntomas de ansiedad. En ambos grupos de tratamiento se muestra una reducción significativa en la severidad de los síntomas de ansiedad general (medida por el BAI), así como una disminución en los síntomas de ansiedad social, miedo y evitación de situaciones sociales.

				las situaciones sociales. Utilizando técnicas como: reestructuración cognitiva, sesiones de exposición autoguiadas y sesiones de exposición en vivo		
Bernik., et al (2018a)	76 participantes para el grupo de control. Se aplicó 41 participantes placebo + psicoterapia cognitiva grupal. 35 placebo + terapia psicodinámica grupal.	70 participantes para el grupo de intervención n 34 sertralina + TC grupal 36 sertralina + terapia psicodinámica grupal	Se midió a través de escala de las siguientes escalas: BDI = Beck Depression Inventory; HAMD = Hamilton Depression Rating Scale; HAMA = Hamilton Anxiety Rating Scale; CGI-S = Clinical Global Impression-Severity; FNE = Fear of Negative Evaluation	-TC grupal: involucró veinte sesiones de 90 minutos. Los sujetos asignados a GCBT recibieron capacitación en habilidades de manejo de la ansiedad y habilidades sociales -Terapia dinámica grupal: involucró veinte sesiones de 90 minutos de psicoterapia psicodinámica sin entrenamiento en habilidades de manejo de la ansiedad	Se aplicó la misma batería de pruebas (pre test y post test) y se utilizó lista de espera.	Los resultados del presente estudio confirman que la combinación de farmacoterapia a través de la sertralina y psicoterapia a través de la terapia cognitivo conductual grupal y la terapia psicodinámica grupal son superiores a la intervención con psicoterapia o farmacoterapia solas en el tratamiento de la ansiedad o fobia social TBCT fue eficaz para
Caetano, et al (2018a)	21 participante	18 participante	Se utilizó la entrevista	El grupo control recibió	Se aplicó la misma	

<p>Objetivo: Demostrar la eficacia de la terapia cognitiva basada en ensayos para el tratamiento de ansiedad social con depresión comórbida</p>	<p>s adultos Brasileños</p>	<p>s adultos Brasileños</p>	<p>clínica estructurada (SCID-IV), el Inventario de Fobia Social (Spin), la escala de angustia y evitación social (SADS) y el inventario de depresión de Beck y se utilizó lista de espera.</p>	<p>16 semanas de sesiones de TBCT individuales. Donde se utilizaron técnicas como la psicoeducación, Reestructuración cognitiva, el juego de roles, entre otras.</p>	<p>batería de pruebas (pre test y post test) y se utilizó lista de espera.</p>	<p>reducir la ansiedad social y síntomas depresivos, particularmente para pacientes con comorbilidad.</p>
<p>Caballo et al.,2021a)</p>	<p>Sin grupo control</p>	<p>45 participantes método MISA. 7 terapia cognitivo conductual 5 tratamiento farmacológico individual</p>	<p>Entrevista semiestructurada para ansiedad social (SCISA) Cuestionario de ansiedad social para adultos SAQ. Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS-SR).</p>	<p>Los pacientes que participarían del programa MISA y la terapia individual fueron convocados por redes sociales y correo electrónico debían de tener un diagnóstico de ansiedad social. El tratamiento consiste en dos sesiones individuales de entrevista y 15 sesiones grupales de</p>	<p>Sin grupo control</p>	<p>Los resultados señalan la eficacia del programa MISA para el tratamiento de ansiedad social, obteniendo mayores beneficios en reducción de síntomas clínicos de la ansiedad social en relación a la terapia cognitivo conductual y el tratamiento farmacológico.</p>
	<p>Sin grupo control</p>	<p>MISA=44 CBT=7</p>				

Salazar et al. (2022a)	Pharmacological	Entrevista clínica semiestructurada para la ansiedad social (ECSAS) Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ) Escala de ansiedad social de Liebowitz, (LSAS-SR).	dos horas y media de duración. Una sesión de apoyo a los tres meses y dos sesiones de seguimiento a los seis y doce meses. Las sesiones incluyen psicoeducación, valores, entrenamiento en atención plena, reestructuración del pensamiento. Entrenamiento en habilidades sociales.	Sin grupo control	Los resultados muestran mejoras significativas en casi todas las medidas que evalúan las variables anteriores pos tratamiento. Las mejoras se mantuvieron seis meses después. El programa MISA también se comparó con la terapia cognitiva conductual individual y Tratamiento farmacológico, llegando a tener resultados favorables. En conclusión, este nuevo plan de tratamiento para la
Objetivo: Demostrar la eficacia del programa MISA en comparación con la terapia cognitivo conductual y la farmacoterapia en el tratamiento de la ansiedad social..	treatment= 5		Este estudio cuasiexperimental tiene medida pre/pos tratamiento y de seguimiento a los 6 meses, con tres grupos de tratamiento para el trastorno de ansiedad social: 1) programa de Intervención multidimensional para la ansiedad social (GIMAS), 2) tratamiento cognitivo		

conductual individual (GTCC) y 3) tratamiento farmacológico (GFAR). Algunos pacientes del estudio pudieron participar en las mediciones de seguimiento 6 meses después de completar el tratamiento. El número de hombres fue 10 y 15 mujeres a quienes se les realizaron mediciones de seguimiento.

ansiedad social tiene un importante repercusión en otros problemas relacionados con la ansiedad social.

Luego de realizar el proceso de búsqueda según la estrategia establecida, obtuvimos un total de 87 resultados (Ver figura 1). La distribución según la base de datos tenemos: Pubmed 16, Scielo 26 y Scopus 45 (Ver tabla 1). Luego de aplicar los filtros de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, se realizó un cribado más detallado, analizando duplicidad y verificando la pertinencia del artículo para el estudio, quedando cinco artículos, los cuales cumplían con los criterios establecidos para la presente investigación. Los estudios en mención hacen referencia a cinco investigaciones realizadas en Latinoamérica: Brasil, Ecuador, Paraguay. El primer estudio se realizó en Brasil con una población total de 86 adultos, divididos en 3 grupos: 26 individuos para tratamiento individual, 27 tratamiento grupal y 33 para grupo de control (Neufeld et al., 2020b).

Este estudio fue desarrollado en Brasil. El objetivo del estudio fue comparar la efectividad de la terapia cognitivo conductual grupal y la terapia cognitivo conductual individual. Como instrumentos de evaluación se utilizó la entrevista clínica estructurada, (SCID-IV). El Inventario de Fobia Social (Spin). El Cuestionario de salud del paciente PHQ-9 y el Cuestionario de autoinforme, SQR-20 de 20 ítems. Las mismas baterías se aplicaron en un diseño pre test post test. Se aplicaron 16 sesiones de tratamiento tanto para la terapia grupal como para la terapia individual. El estudio evidencia que ambos grupos de tratamiento mostraron una reducción significativa en los síntomas clínicos de ansiedad.

Asimismo, el segundo estudio también fue desarrollado en Brasil, con un total de 76 participantes, 41 para el grupo de control a quienes se les aplicó placebo y psicoterapia cognitiva grupal. A 35 se les aplicó placebo y terapia psicodinámica grupal (Bernik et al (2018b).

El objetivo del estudio fue comparar el tratamiento con sertralina con el entrenamiento en habilidades sociales en pacientes diagnosticados con ansiedad social. Como instrumentos de evaluación se utilizaron el BDI = Beck Depression Inventory; HAMD = Hamilton Depression Rating

Scale; HAMA = Hamilton Anxiety Rating Scale; CGI-S = Clinical Global Impression-Severity; FNE = Fear of Negative Evaluation. Las mismas baterías se aplicaron en un diseño pre test - post test. Se aplicaron 20 sesiones de psicoterapia grupal con la característica de las sesiones fueron de 90 minutos, tanto para el grupo de terapia cognitiva como para el grupo de terapia psicodinámica. Como resultados, esta investigación presenta que la combinación de farmacoterapia a través de la aplicación de la sertralina conjuntamente con la psicoterapia cognitiva o psicodinámica en formato grupal resulta ser superior a la intervención solo con psicoterapia o farmacoterapia aplicados independientemente en el tratamiento de la ansiedad social.

El tercer estudio desarrollado en Brasil, con 39 participantes a quienes se les aplicó 16 semanas de sesiones de TBCT individuales (Caetano et al., 2018b). El objetivo del estudio fue demostrar la eficacia de la terapia cognitiva basada en ensayos en el tratamiento de la ansiedad social en pacientes que presentaban depresión comórbida. Como instrumentos de evaluación se utilizaron la entrevista clínica estructurada (SCID-IV), el Inventario de Fobia Social (Spin), la escala de angustia y evitación social (SADS) y el inventario de depresión de Beck. Las mismas baterías se aplicaron en un diseño pre test - post test. Los resultados de las pruebas nos evidencian que la terapia cognitiva basada en ensayos demuestra eficacia en la reducción de los síntomas de ansiedad social y los síntomas depresivos.

En el cuarto estudio, desarrollado en Ecuador, Paraguay y España, mismo que contó con la participación de 57 personas diagnosticadas con ansiedad social (Caballo et al., 2021b). El objetivo del estudio fue demostrar la eficacia del programa MISA (Multidimensional Intervention for Social Anxiety) para el tratamiento de la ansiedad social. Como instrumentos de evaluación se utilizaron la entrevista semiestructurada para ansiedad social (SCISA). Cuestionario de ansiedad social para adultos SAQ. Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS-SR). El tratamiento consistió en dos sesiones individuales para la entrevista y aplicación

de pruebas y 15 sesiones grupales de aplicación del programa MISA con un tiempo de dos horas y media de duración. Asimismo, una sesión de apoyo a los tres meses y dos sesiones de seguimiento a los seis y doce meses. Los resultados evidencian la eficacia del programa MISA en la reducción de los síntomas clínicos de la ansiedad social, siendo superiores a la terapia cognitivo conductual y al tratamiento farmacológico

La quinta investigación desarrollada en Ecuador, Paraguay y España con 57 participantes: 45 personas MISA (programa de aplicación grupal que combina técnicas de la terapia cognitivo conductual y de tercera generación), 7 participantes para terapia cognitivo conductual individual y 5 para tratamiento farmacológico. Como instrumentos de evaluación se utilizaron la entrevista semiestructurada para ansiedad social (SCISA). Cuestionario de ansiedad social para adultos SAQ. Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS-SR). Las mismas baterías se aplicaron en un diseño pre test - post test. Los resultados del estudio nos evidencian una mejora significativa en la evaluación post tratamiento de todos los síntomas clínicos asociados. Manteniendo los cambios seis meses después del tratamiento. Así mismo el programa MISA presentó resultados favorables en comparación con la terapia cognitiva conductual y el tratamiento farmacológico. En los cinco estudios se aplicó Terapia Cognitivo Conductual y en uno de ellos se aplicó también la terapia psicodinámica; se evidenció que la intervención psicoterapéutica individual y grupal lograron reducir los síntomas de ansiedad. Se evidencian una reducción significativa en la severidad de los síntomas clínicos de ansiedad, miedo y evitación de situaciones sociales. Se concluye que la psicoterapia es efectiva para reducir los síntomas de ansiedad social y diferentes síntomas comórbidos asociados.

Discusión

El trastorno por ansiedad social, es un tipo de trastorno caracterizado por un miedo extremo a la evaluación de situaciones sociales y que causa en quienes lo padecen una fuerte

angustia y una limitación para funcionar en la vida (APA, 2022).

El objetivo del presente estudio fue evaluar la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social. Los diferentes estudios encontrados nos muestran la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social. En ellos, se comparó modalidades grupales e individuales, terapia cognitiva y también terapia psicodinámica, en el tratamiento de la ansiedad social. En general nos evidencian una reducción de los síntomas clínicos asociados a la ansiedad social, mejorando la calidad de vida de quienes participaron en los distintos estudios.

A nivel de evaluación y diagnóstico, los estudios aplicaron una serie de baterías e instrumentos de evaluación de la ansiedad social. El principal instrumento que más se usó en todos los estudios fue la entrevista clínica estructurada o semiestructurada (Neufeld et al., 2020c; Caetano, et al., 2018c; Caballo et al., 2021c; Salazar et al., 2022b). El uso de la entrevista clínica es muy difundido y presenta una serie de ventajas para el clínico. En esa línea, Canales (2006) indica que para la evaluación y diagnóstico se usa la entrevista clínica, que es una técnica muy útil en la investigación cualitativa para recabar información; esta técnica adopta la forma de un diálogo coloquial que involucra la comunicación interpersonal entre el investigador y el sujeto de estudio, con el objetivo de obtener respuestas a un problema propuesto; así Kindred et al. (2022) agrega que existen diversos instrumentos para la evaluación como: entrevista clínica estructurada (SCID-IV), que fue elaborado por First et al. (1999), el cual proporciona las indicaciones necesarias para establecer los diagnósticos más importantes del Eje I del DSM-IV. El Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ), que fue elaborado por Caballo et al. (2012) y tiene como objetivo la evaluación de la ansiedad social, consta de 30 ítems y contiene 5 dimensiones: Hablar en público/Interacción con personas de

autoridad, interacción con desconocidos, Interacción con el sexo opuesto, Expresión asertiva de molestia o enfado y Quedar en evidencia o en ridículo. Finalmente la Escala de ansiedad Social de Liebowitz (LSAS-SR), la cual presenta 24 ítems que evalúan el temor o ansiedad y la evitación de situaciones sociales específicas. Se evidencia que estos instrumentos también demuestran efectividad en el diagnóstico del trastorno de ansiedad; siendo utilizadas con mucha frecuencia en distintos contextos, idiomas y países.

Por otro lado, podemos evidenciar que se aplicaron tanto tratamientos psicoterapéuticos grupales como individuales. En la presente revisión, en ambas modalidades de intervención se logró reducir los síntomas de ansiedad, miedo y evitación de situaciones sociales (Caetano et al., 2018d; Neufeld et al., 2020d).

Según la evidencia disponible la psicoterapia en su modalidad grupal, también resulta ser efectiva en el tratamiento de la ansiedad social. Un estudio reciente comparó la terapia cognitiva conductual grupal, el psicodrama y una combinación de ambas, encontrando que todas demostraron ser eficaces en el tratamiento de la ansiedad social (Abeditehrani et al., 2024).

En un metaanálisis realizado, no se encontraron diferencias significativas entre la aplicación de psicoterapia grupal como individual en el tratamiento de la ansiedad social. Ambas modalidades resultan ser eficaces (Barkowski et al., 2020).

Otro importante hallazgo es el referido a la aplicación conjunta de psicoterapia con farmacoterapia para el tratamiento de la ansiedad social (Bernik., et al., 2018c). Se evidencia que la aplicación combinada de psicoterapia y farmacoterapia a través de la sertralina, resulta ser mas efectiva que la aplicación individual de psicoterapia o farmacoterapia. Este hallazgo nos abre futuras líneas de investigación que puedan seguir profundizando la aplicación conjunta de

psicoterapia y farmacoterapia en el tratamiento de la ansiedad social. Este hallazgo estaría en la misma línea de otros estudios relacionados que encuentran la mayor eficacia de la combinación conjunta de psicoterapia y farmacoterapia en el tratamiento de otros trastornos emocionales (Ceberio & De la Cruz, 2023).

Una de los tipos de terapias es la cognitiva conductual. Caetano et al. (2018e) indica que la aplicación de esta terapia logró una reducción en los niveles la ansiedad social y síntomas depresivos, particularmente para pacientes con comorbilidad. Así, Kindred et al. (2022) agrega que la terapia cognitivo conductual demuestra eficacia en el tratamiento de los trastornos de ansiedad social. Por su parte Bernik et al. (2018) añade que también es importante el uso de la farmacoterapia y que junto a la psicoterapia es una gran combinación para el tratamiento de la ansiedad social.

La aplicación del programa MISA (Multidimensional Intervention for Social Anxiety) que es un formato de intervención grupal cuyos componentes son: psicoeducación, educación en valores, entrenamiento en aceptación, entrenamiento en atención plena, reestructuración y desvinculación de los pensamientos, entrenamiento en habilidades sociales, exposición y tareas para casa. Este programa MISA demostró la reducción de síntomas clínicos relacionados a la ansiedad social en comparación con la terapia cognitivo conductual y el tratamiento farmacológico, estos resultados se mantuvieron seis meses después del tratamiento, demostrando la eficacia del programa en el tratamiento de la ansiedad social (Caballo et al., 2021; Salazar et al., 2022c). Guimón (2003) concuerda que diversos estudios han demostrado que la psicoterapia grupal es igual de eficaz que la individual. De la misma forma, el modelo Heimberg (Heimberg, et al., 1990) ha dado lugar a interesantes programas de tratamiento cognitivo-conductual en formato grupal. Alden et al. (2018) indica que este programa combina psicoeducación, exposición en vivo, role-play y reestructuración cognitiva y los resultados

concuerdan con otros estudios que demuestran la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social.

Por otro lado, en el Perú, no se encontró ningún estudio al respecto, esto demuestra que en esta área del conocimiento existe una falta de recursos humanos capacitados e interesados en desarrollar este tipo de estudios, si bien aún en el Perú se ha logrado avanzar y se cuenta con un reglamento de ensayos clínicos que permiten contar con protocolos y normas de investigación clínica, lamentablemente estos se centran en ensayos farmacológicos y farmacodinámicos (INS, 2010). Por lo tanto, la investigación clínica en el área de la salud mental aún necesita mayor fortalecimiento y apoyo. Por ello, es necesario reforzar la importancia y relevancia de este tipo de trastornos para la salud pública. La complejidad del trastorno hace necesario la incorporación de nuevos enfoques de tratamiento que refuercen la eficacia y que trasciendan a los tradicionales focalizados mayoritariamente en el tratamiento farmacológico (Felsch & Kuypers, 2022).

Entre las limitaciones del presente estudio tenemos que solo se han obtenido 5 investigaciones que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos, relacionados a la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social. Se recomienda para posteriores investigaciones en esta misma línea, ampliar la base de buscadores más regionales teniendo en cuenta el ámbito latinoamericano del mismo y ampliar la investigación a la región europea y de Estados Unidos, que permitan contar con mayor cantidad de investigaciones y mejoren la calidad de la misma.

Debido a los escasos estudios clínicos aleatorizados que comparen la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social, se recomienda, de ser necesario un mayor apoyo e incentivo de las instituciones de salud en la región para el diseño y ejecución de estudios clínicos que evalúen la eficacia de la psicoterapia en los trastornos de ansiedad y en

otras patologías relacionadas. Incentivar la formación de profesionales para realizar investigaciones y utilizar los conocimientos adquiridos para resolver diversos problemas donde sean competentes.

Así mismo, se recomienda ampliar la investigación hacia la comparación de la eficacia con la farmacoterapia y el uso combinado de ambos tratamientos: farmacoterapia y psicoterapia.

Este es uno de los primeros estudios en esta línea de investigación, que, si bien presenta limitaciones, consideramos que es un buen punto partida para continuar profundizando y ampliando la investigación al respecto.

A pesar de las limitaciones, esta revisión nos permite ir evidenciando que la psicoterapia es efectiva en el tratamiento de la ansiedad social en adultos en Latinoamérica. Estos resultados nos permiten vislumbrar la importancia que va cobrando la psicoterapia en el tratamiento de la sintomatología clínica de la ansiedad social. Este hallazgo puede tener implicancias a nivel de políticas de salud y en especial en salud pública, toda vez que el tratamiento psicoterapéutico puede resultar ser menos costoso que el tratamiento farmacológico.

Por lo anterior, se hace necesario en nuestro país, un mayor fortalecimiento de la psicoterapia en los centros de salud, hospitales e instituciones públicas de salud. Se debe dar a la psicoterapia la relevancia necesaria en el tratamiento de la ansiedad social. Esto también debe ir de la mano con la necesaria formación y entrenamiento especializado de profesionales de la psicología en modelos de psicoterapia que hayan demostrado ser útiles en el tratamiento de la ansiedad social.

Finalmente se concluye que de acuerdo a esta revisión narrativa que la intervención psicoterapéutica es efectiva para el tratamiento del trastorno de ansiedad social en adultos.

Referencias

- Abeditehrani, H., Dijk, C., Dehghani Neyshabouri, M., & Arntz, A. (2024). Effectiveness of cognitive behavioral group therapy, psychodrama, and their integration for treatment of social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 82, 101908. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101908>
- Acarturk, C., Cuijpers, P., Van Straten, A & de Graaf, R. (2009). Psychological treatment of social anxiety disorder: A meta- analysis. *Psychological medicine*, 39 (2) 241-254. <https://doi.org/10.1017/s0033291708003590>
- Alden, L.E., Buhr, K., Robichaud, M., Trew, J.L. & Plasencia, M.L. (2018). Treatment of social approach processes in adults with social anxiety disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 86 (6) 505-517. <https://doi.org/10.1037/ccp0000306>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)*. American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychiatric Association. (2016). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Association.
https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf
- Anderson, PL., Edwards, SM., & Goodnight, J.R. (2017). Virtual Reality and Exposure Group Therapy for Social Anxiety Disorder: Results from a 4–6 Year Follow-Up. *Cognitive Therapy and Research*, 41(2) 230-236. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9820-y>
- Alvi, T., Kumar, D. & Tabak, B. (2022). Social anxiety and behavioral assessments of social cognition: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 311: 17-30.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.130>
- Bados, A. (2015). Trastorno de ansiedad generalizada: Guía para el terapeuta (1ra ed.).

EDITORIAL SINTESIS.

- Barkowski, S., Schwartz, D., Strauss, B., Burlingame, G. M., & Rosendahl, J. (2020). Efficacy of group psychotherapy for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 30(8), 965–982. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1729440>
- Bernik, M., Corregiari, F., Gentil, M., Paes, T., Pinheiro, C., Lotufo, F. (2018). El tratamiento concomitante con sertralina y entrenamiento en habilidades sociales mejora la adquisición de habilidades sociales en el trastorno de ansiedad social: un ensayo controlado aleatorio doble ciego. *PLoS One*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205809>
- Bögels, SM., Wijts, P., Oort, FJ., & Sallaerts, S.J.M. (2014). Psychodynamic psychotherapy versus cognitive behavior therapy for social anxiety disorder: an efficacy and partial effectiveness trial. *Depress Anxiety*, 31(5):363-73. Doi: 10.1002/da.2224
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., & CISO-A Research Team. (2012). The multidimensional nature and multicultural validity of a new measure of social anxiety: The Social Anxiety Questionnaire for Adults. *Behavior Therapy*, 43(2), 313-328. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.07.001>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Curtiss, J., Gómez, R. B., Rossitto, A. M., Coello, M. F., Herrera, J. S., Gamarra, O., Sanguino, R., Arias, V. B., Hofmann, S. G. y Equipo de Investigación IMAS (2021). Aplicación internacional del programa “Intervención multidimensional para la ansiedad social(IMAS): I”. *Behavioral Psychology*. 29 (3), 517-547. <https://doi.org/10.51668/bp.8321301s>
- Caetano, Katia, A. S., Depreeuw, B., Papenfuss, I., Curtiss, J., Langwerden, R.J., Hofmann, S.G. & Neufeld, C.B. (2018) Trial-based cognitive therapy: Efficacy of a new CBT

- approach for treating social anxiety disorder with comorbid depression. *International Journal of Cognitive Therapy* 11, 325–342. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0028-7>
- Canales Cerón M. (2006). Metodologías de la investigación social (1ra ed.). LOM Ediciones.
- Ceberio, M. R., & De la Cruz, R. (2023). Eficacia de la psicoterapia en comparación con la terapia farmacológica en el tratamiento de la hipocondría o ansiedad por la enfermedad. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 7(15), 100–111. <https://doi.org/10.53877/rc.7.15.2023070110>
- Felsch, C. & Kuypers, K. (2022). Don't be afraid, try to meditate- potential effects on neural activity and connectivity of psilocybin-assisted mindfulness-based intervention for social anxiety disorder: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 139: 104724. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104724>
- Ferre, F. & Camarillo, L. (2013). Estado actual del tratamiento de la ansiedad. *Medicine*, 11(46):2747-54. [https://doi.org/10.1016/S0304-5412\(13\)70693-0](https://doi.org/10.1016/S0304-5412(13)70693-0)
- First, M. B., Gibbon, M., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., & Benjamin, L. S. (1999). *Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders* (1st. ed.). Amer Psychiatric Pub Inc.
- Fiestas, F. & Piazza, M. (2014). Prevalencia anual de trastornos y uso de servicios de salud mental en el Perú: Resultados del estudio mundial de salud mental. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 31(1), 30-38. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 31 (1), 30-38. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v31n1/a05v31n1.pdf>
- Guimón, J. (2003). *Manual de terapias de grupo. Tipos, Modelos y Programas* (1ra ed.). Biblioteca Nueva.

- Halgin, R. y Krauss, S. (2004). *Psicología de la anormalidad, Perspectivas clínicas sobre desórdenes psicológicos*. (4ta. ed). McGraw-Hill.
- Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F.R., Holt, C.S., Berkowitz, L.A., Juster, H.R., Campeas, R., Bruch, M.A., Cloitre, M., Fallon, B. y Klein, D.F. (1990). Cognitive-behavioral group treatment for social phobia: comparison with a credible placebo control". En *Cognitive Therapy and Research* (1st ed.). Plenum.
- Instituto Nacional de Salud. (2010). *Reglamento de ensayos clínicos*. Ministerio de salud. https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1284_INS80.pdf
- Kaplan, H. y Sadock, B. (1996). *Terapia de Grupo* (3ra ed.). Médica Panamericana.
- Kindred, R., Bates, G., & McBride, N. (2022). Long-term outcomes of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102640>
- Neufeld, C., Palma, P., Caetano, K., Brust-Renck, P.C., J. & Hofmann, S. (2020). A randomized clinical trial of group and individual Cognitive-Behavioral Therapy approaches for Social Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1):29-37. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.11.004>
- Newman, M. y Anderson, N. (2007) Una revisión de la investigación básica y aplicada sobre el trastorno de ansiedad generalizada. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVI (1), 7-20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921832001>
- Organización Panamericana de la Salud (2 de marzo del 2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Pérez, M. y Graña, J. (2019). Trastorno de ansiedad generalizada según el modelo de

intolerancia a la incertidumbre de Dugas: caso clínico. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 19, 126-153. Recuperado el 26 de diciembre de 2022.

<https://www.masterforense.com/pdf/2019/2019art5.pdf>

Rebok, F. y Marchant, N. (2019). Introducción y Semiología Psiquiátrica. En Rebok, F.

Psiquiatría para el estudiante de Medicina (1ra ed.). Salerno.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Curtiss, J., Gómez, R. B., Rossitto, A. M., Coello, M. F., Herrera,

J. S., Gamarra, O., Sanguino, R., Arias, V. B., Hofmann, S. G. y Equipo de

Investigación IMAS (2022). Aplicación internacional del programa “Intervención

multidimensional para la ansiedad social (IMAS): II. eficacia del tratamiento para

problemas relacionados con la ansiedad social”. *Behavioral Psychology*, 30 (1), 19-49

<https://doi.org/10.51668/bp.8322102s>

Scherb, E., Kerman, B., De la Cruz Gil, R. (2023). La Psicoterapia Basada en la evidencia en la clínica actual. Una actualización para casos complejos. Fundación Aiglé.

<http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/trabajo.php?id=207&idtt=321>

Anexos

DESCRIPTORES Y TÉRMINOS DE BUSQUEDA UTILIZADOS SEGUN EL DECS DE LA OPS/OMS

DESCRIPTOR	
ESPAÑOL	INGLES
Psicoterapia Centrada en la Persona	Person-Centered Psychotherapy
Psicoterapia	Psychotherapy
Psicoterapia Breve	Psychotherapy Brief
Psicoterapia de Grupo	Psychotherapy, Group
Psicoterapia Racional-Emotiva	Psychotherapy Rational Emotive
Terapia Cognitivo Conductual	Cognitive Behavioral Therapy
Psicoterapia Psicodinámica	Psychotherapy Psychodynamic
Eficacia	Efficacy
Evaluación de Eficacia-Efectividad de Intervenciones	Evaluation of the Efficacy-Effectiveness of Interventions
Ansiedad	Anxiety
Ansiedad social	social anxiety
Fobia Social	Phobia Social
Ensayo Clínico Controlado Aleatorio	randomized controlled trials

Estrategias de búsqueda

Scielo:

((Psychotherapy OR Cognitive Behavioral Therapy OR brief therapy)) AND ((Social Anxiety OR Phobia Social OR Anxiety)) AND (Effectiveness of Interventions) OR ("randomized controlled trials")

Scopus:

((Psychotherapy OR Cognitive Behavioral Therapy OR brief therapy)) AND ((Social Anxiety OR Phobia Social OR Anxiety)) AND (Effectiveness of Interventions) OR ("randomized controlled trials")

PubMed:

((((psychotherapy) AND (clinical trial)) OR ("social anxiety")) OR ("phobia social")) AND (" efficacy")