

# 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

RECIBIDO: 29 DE AGOSTO DE 2024 | REVISADO: 13 DE OCTUBRE DE 2024 | ACEPTADO: 19 DE DICIEMBRE DE 2024

RICARDO DE LA CRUZ GIL<sup>1,A</sup>  
LUIS SEGOVIA VEGA<sup>1,B</sup>

### ABSTRACT

Social anxiety is currently one of the most prevalent mental disorders worldwide, generating limitations at a personal, family, social and work level. This research aims to understand the effectiveness of psychotherapy in the treatment of social anxiety in the adult population of Latin America. To do this, a review of the scientific literature related to the topic was carried out, using the Scopus, PubMed and SciELO databases. From a total of 87 potentially relevant articles, five were selected that met the inclusion criteria. The analysis suggests that psychotherapeutic intervention is effective for the treatment of social anxiety disorder, highlighting that the most used psychotherapy was cognitive-behavioral. There is a need to carry out further studies in this regard.

**Keywords:** social anxiety, psychotherapy, effectiveness of psychotherapy, social phobia, treatment.higher education.

### RESUMEN

La ansiedad social se constituye en la actualidad como uno de los trastornos mentales con mayor prevalencia a nivel mundial, generando limitaciones a nivel personal, familiar, social y laboral. Esta investigación tiene como objetivo conocer la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social en población adulta de Latinoamérica. Para ello, se realizó una revisión de la literatura científica relacionada con el tema, utilizando las bases de datos Scopus, PubMed y SciELO. De un total de 87 artículos potencialmente relevantes, se seleccionaron cinco que cumplían con los criterios de inclusión. El análisis sugiere que la intervención psicoterapéutica resulta eficaz para el tratamiento del trastorno de ansiedad social, destacando que la psicoterapia más utilizada fue la cognitivo-conductual. Se plantea la necesidad de realizar mayores estudios al respecto.

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

<sup>1</sup>Filiación Institucional: Universidad Nacional Federico Villarreal.

Lima, Perú.

Correspondencia: teseo.cardenas@usil.pe

<sup>A</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8235-1028>

<sup>B</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0244-576X>

DOI: <https://doi.org/10.24039/rcv20241221837>

## 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, palpitations, alteraciones en el comportamiento (American Psychological Association [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. Demostrando su eficacia incluso en casos severos y complejos (Scherb & Kerman, 2022; Scherb et al., 2023). En la actualidad algunos protocolos clínicos como en el caso de la psicoterapia breve estratégica, no incluyen el uso de fármacos en sus tratamientos (Bartoli y De La Cruz, 2023).

Por otro lado, 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.

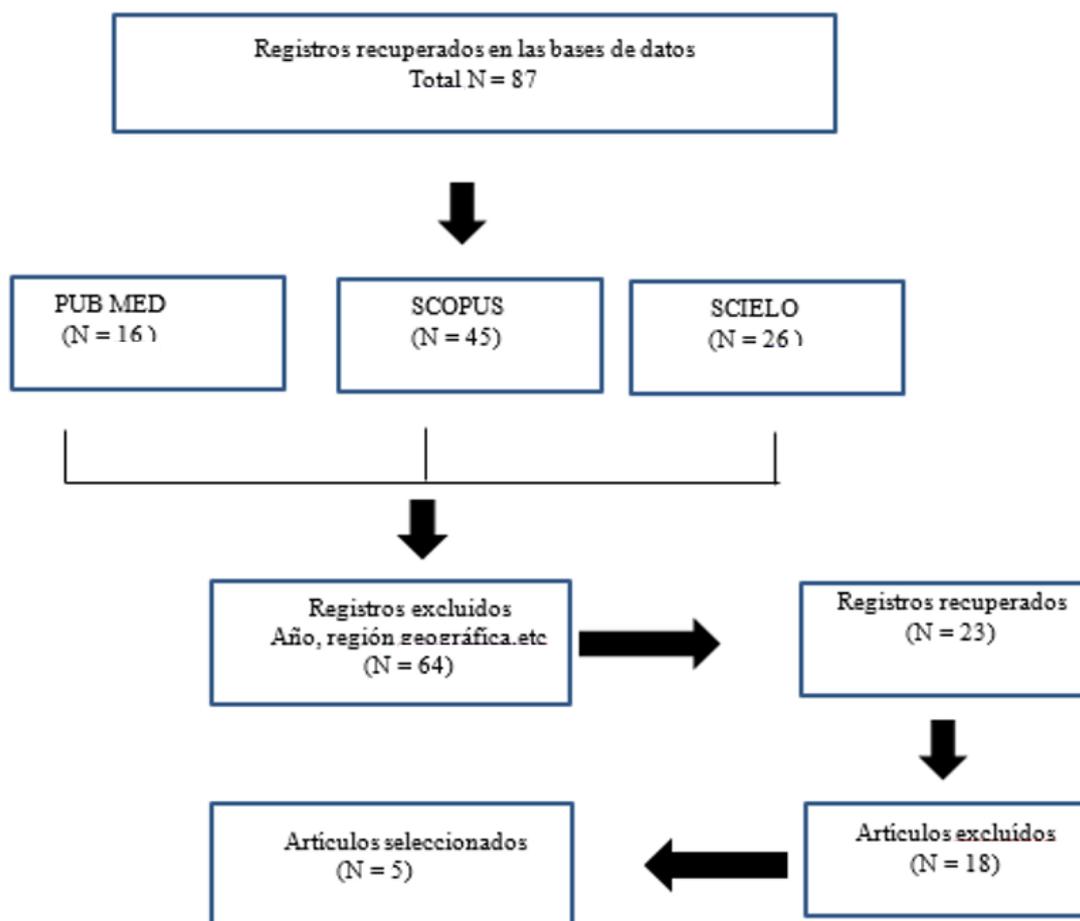
## Metodología

La presente investigación corresponde a una revisión sistemática, 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, siguiendo los lineamientos PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). 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

Figura 1  
Diagrama de flujo de selección de investigaciones



sistemáticas, cartas al editor, comunicaciones cortas; así también, los elementos duplicados y los estudios que no se realizaron en América Latina. El último proceso de exclusión fue por participantes, se excluyeron estudios que incluyeran participantes fuera del rango de adultos, dado que solo se tomaron en cuenta investigaciones que involucraran a adultos, descartando a niños y adolescentes. 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.

## Resultados

Después de realizar la búsqueda exhaustiva, quedaron 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., (2020)  <b>Objetivo:</b> Comparar la efectividad de dos intervenciones de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) -intervención individual y grupal- en el 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). Cuestionario de salud del paciente PHQ-9 y el Cuestionario de autoinforme, SQR-20 de 20 ítems	Terapia Individual: 16 sesiones de TBCT.  Terapia Grupal: 16 sesiones de TCC grupal.	Se aplicó la misma batería de pruebas (pre test y post test) y se utilizó lista de espera.	Ambas intervenciones redujeron significativamente los síntomas de ansiedad.
Bernik., et al (2018)  <b>Objetivo:</b> Comparar tratamiento de sertralina y entrenamiento en habilidades sociales en el trastorno de ansiedad social	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 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.	La combinación de sertralina y psicoterapia grupal fue superior a las intervenciones aisladas.

Autor / Objetivo	Grupo Control	Grupo de Intervención	Instrumentos	Intervención Grupo Experimental	Intervención grupo control	Resultados
<p>Caetano, et al (2018)</p> <p>Objetivo: Demostrar la eficacia de la terapia cognitiva basada en ensayos para el tratamiento de ansiedad social con depresión comórbida</p>	<p>21 participantes adultos Brasileños</p>	<p>18 participantes adultos Brasileños</p>	<p>Se utilizó 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 y se utilizó lista de espera</p>	<p>El grupo experimental recibió 16 semanas de sesiones de TBCT individuales. Donde se utilizaron técnicas como la psicoeducación, Reestructuración cognitiva, el juego de roles, entre otras.</p>	<p>Se aplicó la misma batería de pruebas (pre test y post test) y se utilizó lista de espera.</p>	<p>TBCT fue eficaz para reducir la ansiedad social y síntomas depresivos.</p>
<p>Caballo et al., 2021)</p> <p><b>Objetivo:</b> Demostrar la eficacia del programa de Intervención multidimensional para la ansiedad social (MISA) para el abordaje de la ansiedad social</p>	<p>Sin grupo control</p>	<p>45 participantes Multidimensional Intervention for Social Anxiety (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>15 sesiones grupales bajo el programa MISA, con seguimiento a 6 y 12 meses</p>	<p>Sin grupo control</p>	<p>El programa MISA fue más efectivo que la TCC y el tratamiento farmacológico</p>
<p>Salazar et al., 2022</p> <p><b>Objetivo:</b> Demostrar la eficacia del programa MISA en comparación con la terapia cognitivo conductual y la farmacoterapia en el tratamiento de la ansiedad social..</p>	<p>Sin grupo control</p>	<p>MISA=44 CBT=7 Pharmacological treatment=5</p>	<p>Entrevista clínica semiestructurada para la ansiedad social (ECSAS) Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ) Escala de ansiedad social de Liebowitz, (LSAS-SR).</p>	<p>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). 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.</p>	<p>Sin grupo control</p>	<p>El programa MISA presentó resultados favorables en comparación con otras intervenciones.</p>

## Resultados

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., 2020). 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 2018). 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., 2018). 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., 2021). El objetivo del estudio fue demostrar la eficacia del programa MISA 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

La APA menciona que la 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 (American Psychiatric Association, 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., 2020; Caetano, et al., 2018; Caballo et al., 2021 & Salazar et al., 2022). 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

cuantitativa 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. (1997), 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., 2018; Neufeld et al., 2020).

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 (Abditehrani et al., 2024).

En un metanálisis 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., 2018). Se evidencia que la aplicación combinada de psicoterapia y farmacoterapia a través de la sertralina, resulta ser más 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 y De la Cruz, 2023).

Una de los tipos de terapias es la cognitiva conductual, tal como Caetano et al., (2018) 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 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 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., 2022). Por otro lado, 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 ha dado lugar a interesantes programas de tratamiento cognitivo-conductual en formato grupal (Heimberg, et al., 1990) y 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 (Instituto Nacional de Salud [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 sistemática que la intervención psicoterapéutica es efectiva para el tratamiento del trastorno de ansiedad social en adultos.

### Conclusiones

En este estudio, se ha evaluado la eficacia de la psicoterapia en el tratamiento de la ansiedad social, con base en diversos estudios existentes. Los hallazgos de la revisión indican que la psicoterapia es efectiva en la reducción de los síntomas asociados con este trastorno, tanto en modalidades grupales como individuales. En particular, la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser una de las más eficaces.

Los estudios revisados muestran que tanto la psicoterapia grupal como la individual logran una reducción significativa de los síntomas de ansiedad social, miedo y evitación de situaciones sociales. Además, los programas como el MISA, que integran componentes como psicoeducación y habilidades sociales, también han mostrado resultados positivos a largo plazo.

La entrevista clínica estructurada es el principal instrumento utilizado en los estudios analizados, demostrando su eficacia en el diagnóstico de la ansiedad social. Otros instrumentos, como el Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ) y la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS-SR), también son frecuentemente utilizados y respaldan la efectividad de

los tratamientos.

La psicoterapia, especialmente en su modalidad grupal, representa una opción viable y potencialmente más económica que el tratamiento farmacológico exclusivo. Es necesario promover un mayor apoyo institucional para la psicoterapia en los centros de salud, así como proporcionar formación especializada a los profesionales de la salud mental en los enfoques terapéuticos más efectivos.

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

**Fuente de financiamiento:** autofinanciado

**Conflicto de Interés:** El autor del artículo declara que no existe ningún potencial conflicto de interés relacionado con el mismo.

### 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>
- Alden, LE., Buhr, K., Robichaud, M., Trew, JL., & Plasencia, ML. (2018). Treatment of social approach processes in adults with social anxiety disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 86 (6) 505-517. Doi: 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 (5a ed rev)*. American Psychiatric Association. [https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish\\_DSM5Update2016.pdf](https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf)

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text revision). American Psychiatric Association Publishing.
- Bados, A. (2015). *Trastorno de ansiedad generalizada: Guía para el terapeuta*. Madrid: Síntesis.
- 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>
- Bartoli, S., y De la Cruz, R. (2023). Epistemología, historia y fundamentos de la Terapia Breve Estratégica. *El Modelo de Giorgio Nardone. Papeles del Psicólogo*, 44(1), 36-44. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3009>
- \*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). Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205809>
- Caballo, V., Salazar, I., Irurtia, M., Arias, B., Hofmann, S., & 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. doi: 10.1016/j.beth.2011.07.001
- \*Caballo, V., Salazar, I., Curtiss, J., Gómez, R., Rossitto, A., Coello, M., Herrera, J., Gamarra, O., Sanguino, R., Arias, V., Hofmann, S. 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.8321301n>.
- \*Caetano, Katia A.; Depreeuw, Barbara; Papenfuss, Inka; Curtiss, Joshua; Langwerden, Robbert J.; Hofmann, Stefan G.; Neufeld, Carmem B. (2018) Terapia cognitiva basada en ensayos: eficacia de un nuevo enfoque de TCC para tratar el trastorno de ansiedad social con depresión comórbida. *International Journal of Cognitive Therapy* 11, 325–342. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0028-7>
- Canales M. (2006). *Metodologías de la investigación social*. Santiago: LOM Ediciones; p. 163-165.
- Ceberio, M., & 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. Doi: <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. Doi: 10.1016/S0304-5412(13)70693-0
- First, M., Gibbon, M., Spitzer, R., Williams, J., & Benjamin, L. (1999). *Entrevista clínica estructurada para los trastornos de la personalidad del Eje II del DSM-IV [Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders]*. Barcelona, Spain: Masson. (Orig. 1997).
- 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, 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 31(1), 30-38. Recuperado el 26 de diciembre de 2022, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_pid=S172646342014000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_pid=S172646342014000100005&lng=es&tlng=es)
- Guimón, J. (2003). *Manual de terapias de grupo. Tipos, Modelos y Programas*. Biblioteca Nueva.

- Halgin, R. & Krauss, S. (2004). *Psicología de la anormalidad, Perspectivas clínicas sobre desórdenes psicológicos*. (4a. ed). México: McGraw-Hill.
- Heimberg, R.; Liebowitz, M.; Hope, D.; Schneier, F.; Holt, C.; Welkowitz, L.; Juster, H.; Campeas, R.; Bruch, M.; Cloitre, M.; Fallon, B. y Klein, D. (1990), "Cognitive-behavioral group treatment for social phobia: comparison with a credible placebo control". *Cognitive Therapy and Research*, 14, Lawrence, 1-23.
- Instituto Nacional de Salud. (2010). *Reglamento de ensayos clínicos*. Ministerio de salud.
- Kindred, R., Bates, G., & Mc Bride, 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., Curtiss, J., & Hofmann, S. (2020). A randomized clinical trial of group and individual Cognitive-Behavioral Therapy approaches for Social Anxiety Disorder. *Int J Clin Health Psychol*, 20(1):29-37. doi: 10.1016/j.ijchp.2019.11.004.
- 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. & 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, de: <https://www.masterforense.com/pdf/2019/2019art5.pdf>
- Rebok, F. & Marchant, N. (2019). Introducción y Semiología Psiquiátrica. En *Psiquiatría para el estudiante de Medicina*. (Primera, p. 20). Salerno.
- Salazar, I., Caballo, V., Arias, V., Curtiss, J., Rossitto, A., Gómez, R., Herrera, J., Coello, M., Gamarra, O., Sanguino R., Hofmann, S., & 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 / Psicología Conductual*, Vol. 30, N° 1, 2022, pp. 19-49 <https://doi.org/10.51668/bp.8322102s>
- Scherb, E., & Kerman, B. (2022). La Psicoterapia basada en la evidencia en la clínica Actual. *Enciclopedia Argentina de Salud Mental*, Fundación Aiglé, <https://www.encyclopediasaludmental.org.ar/mobile/trabajo.php?id=162&idtt=7>
- 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>