



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA  
EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Efectividad de los programas de intervención psicológica en  
trastorno de ansiedad en Latinoamérica 2011- 2021: una revisión  
sistemática**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Casos Portocarrero, Luisa Fernanda ([orcid.org/0000-0002-8348-210X](https://orcid.org/0000-0002-8348-210X))

**ASESOR:**

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis ([orcid.org/0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**TRUJILLO – PERÚ**

2022

## Dedicatoria

A Dios por generar en mí la fuerza y apoyo que se necesita durante la investigación.

A mis padres y hermanos,  
que con su cariño, apoyo y sacrificio  
logré salir adelante durante este largo proceso.

A mis dos amados hijos Fernando y Amír, ami esposo Arnold, quienes son el motor de mi vida, que con su constante apoyo me motivan a salir adelante.

## Agradecimiento

A Dios por darme sabiduría y perseverancia. A familia por su apoyo incondicional durante toda mi investigación. Amis querido y respetado asesor, Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis, por sus enseñanzas y dedicación en esta investigación.

## Índice de contenidos

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenidos .....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras .....	vi
Resumen.....	vii
Abstract .....	viii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	3
III. METODOLOGÍA .....	6
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	6
3.2. Categoría, subcategoría y matriz de categorización .....	6
3.3. Escenario de estudio .....	6
3.4. Participante .....	7
3.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos .....	7
3.6. Procedimientos.....	7
3.6.1. Diagrama de Flujo.....	8
3.7. Rigor científico.....	9
3.8. Método de análisis de datos .....	9
3.9. Aspectos éticos .....	9
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	11
V. CONCLUSIONES.....	23
VI. RECOMENDACIONES .....	24
REFERENCIAS .....	25
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla 1 <i>Características externas de los artículos seleccionados (Parte 1)</i> .....	15
Tabla 2 <i>Características externas de los artículos seleccionados (Parte 2)</i> .....	16
Tabla 3 <i>Características internas o contenido del estudio (Parte 1)</i> .....	18
Tabla 4 <i>Características internas o contenido del estudio (Parte 2)</i> .....	19
Tabla 5 <i>Características internas o del tratamiento del estudio (Parte 1)</i> .....	21
Tabla 6 <i>Características internas o del tratamiento del estudio (Parte 2)</i> .....	22

## Índice de figuras

Figura 1 <i>Ruta seguida para la selección de los artículos</i> .....	8
---	---

## **Resumen**

Esta investigación se orienta en estudiar, por medio de la revisión sistemática, la efectividad del programa de intervención en el trastorno de ansiedad en Latinoamérica. Así, después de una búsqueda en tres bases de datos: Scopus, Google Académico y Redalyc, de 385 artículos que arrojó la búsqueda, se seleccionaron 16 que cumplieron con los criterios de selección. Los principales hallazgos revelaron las siguientes preferencias en modelos terapéuticos para la ansiedad: terapia cognitiva conductual, terapias alternativas (musicoterapia, acupuntura y aromaterapia), terapia basada en el mindfulness, terapia breve focalizada e intervención educativa. Todos los modelos terapéuticos reportaron ser eficaces para la intervención en la ansiedad; ansiedad generalizada, ansiedad con depresión y estrés; o ansiedad como una condición de salud física (p.ej. el asma, o antes de una operación).

**Palabras clave:** *Ansiedad, terapia para la ansiedad, modelo terapéutico.*

### **Abstract**

This research is aimed at studying, through a systematic review, the effectiveness of the intervention program for anxiety disorders in Latin America. Thus, after a search in three databases: Scopus, Google Scholar and Redalyc, of 385 articles that the search yielded, 16 were selected that met the selection criteria. The main findings revealed the following preferences in therapeutic models for anxiety: cognitive behavioral therapy, alternative therapies (music therapy, acupuncture and aromatherapy), mindfulness-based therapy, brief focused therapy and educational intervention. All therapeutic models reported to be effective for intervention in anxiety; generalized anxiety, anxiety with depression and stress; or anxiety as a physical health condition (eg asthma, or before an operation).

**Keywords:** *Anxiety, anxiety therapy, therapeutic model.*

## I. INTRODUCCIÓN

El tema ansiedad viene siendo una problemática asociada a los estados mentales, sociales y de la salud, en general del individuo, se suele presentar de manera física, dando lugar a la somatización, presentando dolor corporal, que no permite realizar nuestras actividades del día a día. Este trastorno, suele traer consecuencias, y los individuos dan lugar a tener visitas médicas con diferentes especialidades descartando enfermedades, no llegando a un diagnóstico oportuno. Actualmente la ansiedad suele ser común y los índices han ido incrementando.

La ansiedad está conformada por exposiciones físicas y mentales que no llevan consigo riesgos reales, sino que se presentan de una manera de conflicto, pudiendo llegar al pánico; pudiendo llegar ciertos rasgos.

La ansiedad es la cercanía al miedo, pero la diferencia con este es que en miedo parte de un estímulo presente, mientras la ansiedad es la anticipación a peligros futuros/externos (Marks, 1986).

Algunas estadísticas nos indican que de manera anual la población mayor de 12 años de edad en un 20,7% padece algún tipo de trastorno mental. Así también, la mayor tasa de se hallan entre las poblaciones de las ciudades de Ayacucho, Puerto Maldonado, Iquitos, Tumbes, Puno y Pucallpa y en las zonas rurales del país de pudo obtener que el 10,4%, siendo la más elevada la región Lima (Los Estudios Epidemiológicos de Salud Mental en el Perú EESM, 2018).

Dentro de la coyuntura covid-19, se presume que en Perú 1 de cada 3 personas padecen de ansiedad debido al confinamiento, por otro lado, un porcentaje de 23% de personas presentan ansiedad, luego de que presentar síntomas de covid 19. (Nizama, 2021)

Por lo concerniente, se esboza la incógnita en la presente revisión sistemática, ¿Cuál es la efectividad de los programas de intervención psicológica en trastorno de ansiedad en el Perú, 2011 – 2022?

El presente trabajo está basado en las revisiones sistemáticas; pudiendo estas responder preguntas de diagnóstico, tratamiento o pronóstico, donde podremos observar cuales son estos estudios primarios que

ayudan a evaluar y logran la eficacia de nuestro trabajo como profesionales de psicología.

Por todo lo expuesto, este trabajo ayudara con aporte teórico a futuras investigaciones, ya que este tema tiene escasez de estudios, ello permitirá incrementar los conocimientos en toda nuestra ciencia. La por ello se planteó la siguiente interrogante, ¿Tendrán efectividad los programas de intervención en el trastorno de ansiedad en Latinoamérica 2011- 2021?

Este estudio será beneficioso para otros profesionales y todo aquel que quiera abordar este interesante tema en apoyo a la comunidad.

La investigación tiene un objetivo general es estudiar mediante la revisión sistemática la efectividad del programa de intervención en el trastorno de ansiedad en Latinoamérica 2011- 2021.

Cuyo objetivo específico es, primero, identificar la modalidad terapéutica de mayor preferencia en la intervención en el trastorno de ansiedad en Latinoamérica 2011- 2021. Segundo, valorar la eficacia de la intervención en la ansiedad, según las modalidades terapéuticas identificadas. Tercero, sintetizar las características generales de las intervenciones utilizadas sobre la ansiedad.

## II. MARCO TEÓRICO

Dentro de lo que es investigaciones y realmente existe diversidad de la problemática expuesta, destacando varios trabajos, el más resaltante de Begoña et al. (2019), cuya meta era asemejar la relación entre estrés y ansiedad y como algunas técnicas, programas de intervención tiene efectividad en las mismas, luego de realizar la búsqueda de artículos científicos publicados, entre el 2014 y 2019, obtuvo un total de 533 artículos científicos luego de precisar los criterios pertinentes, existieron siete artículos para revisión, llegando así a los efectos finales, los cuales dieron notoriedad a los programas de intervención, técnicas y diversos factores que se debe tener en cuenta ante la problemática de la ansiedad y estrés.

Pues cabe recalcar que en esta presente investigación de artículos concluyen en que el programa con incidencia diaria mejora los niveles de ansiedad pues por ende el sujeto tiene menor puntuación en dicha variable y teniendo un bienestar emocional y personal.

Así también tenemos el trabajo de investigación de Cuadevilla et al. (2016) realizó una **revisión sistemática** de diversos artículos científicos que permitiera evaluar a través de este método la eficacia de diversas intervenciones psicológicas basadas mindfulness respectivamente aplicada teniendo en cuenta nuestra variable, la ansiedad, posterior a ello se realizó la búsqueda pertinente y se halló 269 artículos que tenían un gran potencial relevante, de estos 8 que cumplían los criterios. Es así como el análisis de la información nos permitió identificar que un tratamiento eficaz para los trastornos de ansiedad generalizada sería el mindfulness.

Por otro lado, tenemos una revisión sistemática de Pizarro y Espinoza (2020), también quisieron realizar estudios de mindfulness, para el trastorno de ansiedad, indagaron diversos artículos para poder ver cuando era la eficacia del mismo en lo que concierne ansiedad en jóvenes y adolescentes, es así como se tomaron en cuenta los artículos entre los años del 2007 al 2017, de ellos 11 del primer grupo que tenían de 6 a 21 años, se les dio 14 a 18 sesiones, en el 75% dadas de manera

semanal y en el 25% dos veces por semana, con una duración aproximada de 60 a 120 minutos de duración. Es así como se pudo visualizar resultados acordes al tratamiento, siendo duraderos y eficaces, mejorando diversos aspectos cualitativos propios de la ansiedad.

Por consiguiente, tenemos la investigación científica de García et al. (2018), siendo su intención la validez de la terapia de aceptación y compromiso y aplicada al tratamiento del trastorno de ansiedad social a través de la revisión sistemática, es así que se realizó una búsqueda científica en diversos artículos y portales web a través de rigurosos criterios, se pudo obtener un total de ocho estudios realizados entre 2005 y 2016, en tres la terapia de compromiso y aceptación, demostró ser eficaz para disminuir los síntomas, siendo así que los otros cinco restantes, que emplearon un diseño de ensayo controlado aleatorio, mostraron que la terapia de compromiso y aceptación, la terapia cognitiva conductual conllevan a la mejora similar, en el momento y después del mismo.

La ansiedad propiamente dicha es un estado mental que necesita de atención primaria cuando está entrando a ser una patología.

La falta de una orientación de la somatización y como se relaciona con enfermedades crónicas, así como el requerimiento de un especialista que en ocasiones es prolongada, tiene que ser expuesta ante el paciente ya que al no saber ello incitan a generar niveles elevados de ansiedad (Cano D, 2011).

Los Trastornos de ansiedad, son patologías mentales que suelen ser comunes, suelen darse con menos frecuencia en los hombres que en las mujeres; es una reacción emocional frecuente, pero cuando se vuelve común y perturbador, debemos de ir a buscar apoyo profesional, para la mejora de la misma Chacón et al. (2021).

Otro punto de vista sería que la ansiedad tiene efectos severos en todos los contextos posibles, como en los educativos, que se puede ver en los aspectos emocionales ocasionando, pensamientos negativos, baja autoestima, desvaloración, rendimiento bajo, bajos niveles de habilidades sociales y blandas, esto mismo genera en los estudiantes

temor al fracaso y están propensos a la deserción escolar, tanto en colegio como en universidades, ya que la ansiedad no conoce de género o edades. (Saravia-Bartra et al., 2020).

Otro punto de vista sería el fisiológico donde se puede definir como un sistema de alerta que nos coloca la ansiedad, trayendo sucesos de desventaja e inseguridad, llegando a ser un sentimiento displacentero, que viene acompañado de diversas reacciones fisiológicas como sudoración, palpitaciones, náuseas, cefalea, diarrea y es así como empezamos a somatizar nuestra ansiedad, también tiene un nivel de alteración cognoscitivo; físico, neurológico, y por último, a nivel conductual Santaella (2001).

Por consiguiente, es necesario reflexionar y saber qué tipo de atenciones debemos atender en estos casos, primer punto sería hacernos la pregunta, ¿De qué método nos basamos para dar una atención oportuna y eficaz ante el diagnóstico y tratamiento, en los casos de ansiedad y depresión?

Para dar solución oportuna a estas preguntas debemos tener en cuenta, nuestra investigación, sus diversos marcos metodológicos el contraste y la eficacia de todo lo hallado.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Nos basamos en el tipo básico-descriptivo, la cual lleva como su prioridad en recoger búsqueda de tipo teórica, para crear un análisis a nivel de investigación sobre las habilidades propuestas y sus aciertos más primordiales (Muntané, 2010).

Se utilizó la revisión sistemática, con el fin de obtener información, analizarla y analizar diversas investigaciones y poder responder interrogantes y dar nuevos aportes a futuras investigaciones. (Ato et al., 2013).

#### 3.2. Categoría, subcategoría y matriz de categorización.

- **Categoría 1: Enfoque de intervención.**

##### ***Subcategorías:***

Varios tipos de intervención fundamentados en modelos teóricos, sus técnicas, test aplicados, número de sesiones, su efectividad, duración y conclusiones primordiales.

- **Categoría 2: Programas para hacer frente**

##### ***Subcategorías:***

Tipos de ansiedad: social, específica, a algún evento percibido como traumático/doloroso, generalizada/asociada

#### 3.3. Escenario de estudio

Se consideraron artículos indexados y publicadas a nivel de Latinoamérica desde el año 2011 al 2021. Se usaron buscadores como: Redalyc, Scopus y Google académico, con las palabras: Abordaje de ansiedad, intervención en pacientes diagnosticados con ansiedad, estrategias terapéuticas en ansiedad, ansiedad y su abordaje.

### **3.4. Participante**

Los artículos publicados sobre programas de intervención en ansiedad, publicados en Scopus, Google Académico y Redalyc.

Las investigaciones seleccionadas fueron recolectadas de bases de datos mencionados anteriormente. Los criterios de inclusión y exclusión se aprecian a continuación.

Criterios de inclusión.

- Efectividad de los programas de intervención sobre ansiedad
- Bases de datos, como Scopus, Google Académico y Redalyc.
- Idiomas: español.

Criterios de exclusión.

- Sin aplicación de programas.
- Artículos cualitativos.
- Artículos que no especifiquen aspectos metodológicos que indiquen la falta de rigor científico.
- Investigaciones publicadas en revistas no indexadas.

### **3.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

El escenario de investigación está basado en los artículos científicos, para poder complementar la introducción en proporción de los programas de intervención en trastorno de ansiedad en Latinoamérica. Para ello se usará la técnica de Dixon.

### **3.6. Procedimientos**

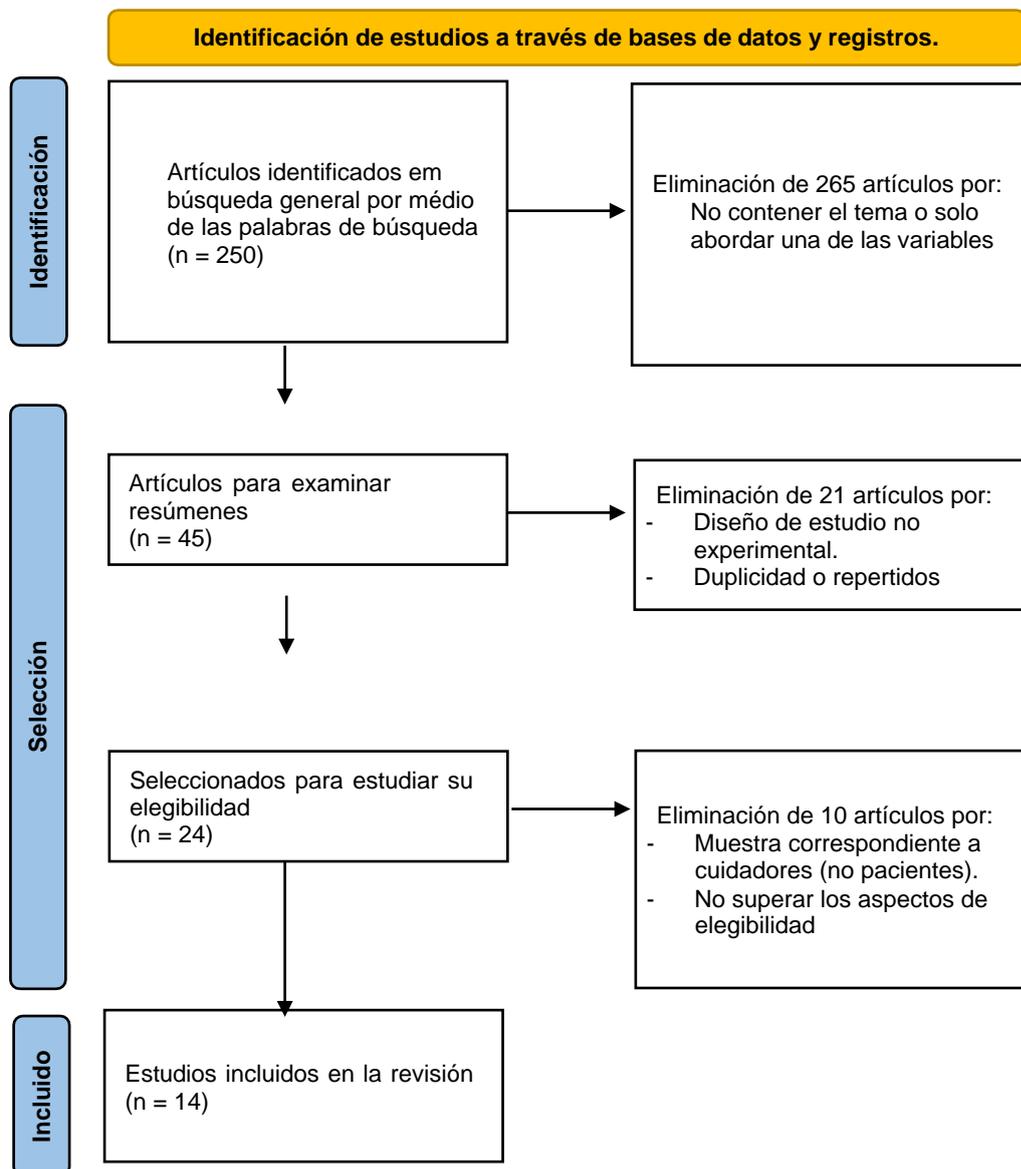
La búsqueda de información se realizará con tiempos normalizados en bases de datos indexadas, donde se hará la búsqueda de investigaciones anteriores haciendo un análisis de las investigaciones

considerando que cuenten con las características que se ajuste a la investigación trabajada.

### 3.6.1. Diagrama de Flujo

Figura 1

Ruta seguida para la selección de los artículos.



### **3.7. Rigor científico**

El rigor científico de esta investigación son la credibilidad, legitimidad y transferibilidad. La credibilidad se sostuvo que toda la información es real, sin manipulación y netamente objetiva. Así también tenemos el criterio de legitimidad en donde se vi con cuidado cada una de las fuentes. Asimismo, se cumplió con el criterio de transferibilidad donde se detalló la metodología empleada para que pueda ser transferida para futuras investigaciones.

### **3.8. Método de análisis de datos**

El método de análisis de datos seguirá los siguientes pasos: Primero formular la pregunta del problema, luego los criterios de selección, respetando el año, metodología, resultados y conclusiones. Estas características diferencian al estudio, además la forma correcta de buscar artículos científicos. Luego se agruparán adecuadamente para así tener la facilidad de procesar los datos, para luego obtener los resultados esperados, los cuales se mostrarán mediante gráficos y tablas para poder observar la información encontrada.

### **3.9. Aspectos éticos**

Para llevar a cabo la siguiente investigación se elaboró pensando lo establecido por el código de ética de la Universidad Cesar Vallejo, que en su artículo 48° de la Ley Universitaria N° 30220, que pone en evidencia la correcta práctica con relación al respeto y consideración del trabajo realizado por diferentes investigadores. De igual forma, se respetó lo dictaminado en el Código de ética del Psicólogo Peruano (2019) en relación con la buena práctica y el cumplimiento de las diversas normas legales en función a la profesión (artículo 22), toda la información recolectada fue siguiendo los estándares de

originalidad (artículo 26), se aplicó un nivel adecuado y oportuno de investigación de acuerdo con los objetivos del estudio (artículo 63) y se citó correctamente cada trabajo y artículo consultado (artículo 65).

#### **IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

De un total de 385 estudios explorados, fueron seleccionados 16, después de filtrar por un proceso de selección riguroso. De estos estudios, el 100% fueron publicados en español en las regiones de América latina y el caribe. Corresponden a publicaciones en una variedad de revistas. EL 50% corresponde a estudios se ubicó en la base de datos Google académico, 25% en Scopus y 25% en Redalyc (Ver tablas 1 y 2).

Tomando en cuenta a la ansiedad como uno de los problemas de salud mental que mayor incidencia tiene en la población y que durante la pandemia por el COVID-19, fue una de las patologías mentales más reportadas. En esta investigación se realizó una revisión de las estrategias terapéuticas más utilizadas y con garantías científicas en su uso. De manera tal, que se pueda facilitar alternativas a los profesionales de la salud mental interesados en mejorar el servicio a sus usuarios.

En función de eso, con los hallazgos obtenidos, a continuación, se revisa el primer objetivo en el cual se propuso identificar la modalidad terapéutica de mayor preferencia en la intervención en el trastorno de ansiedad en Latinoamérica, durante el periodo de tiempo 2011- 2021. Al respecto, los hallazgos revelaron que la preferencia psicoterapéutica para tratar la ansiedad es la terapia cognitiva conductual (Bahamón, 2012; García et al., 2012, Carapia-Sadurni et al., 2011; Segarra et al., 2011; Krebs et al., 2012; Sánchez-García, 2014). Le sigue la preferencia por terapias alternativas como lo son la musicoterapia (González et al., 2020; Contreras-Molina et al., 2021; Jiménez, 2017), la acupuntura (Ortells y Sánchez-Pérez, 2021; González et al., 2020), y, la aromaterapia (Soto-Vásquez et al., 2016). En tercer lugar, se optó por la terapia basada en el mindfulness (Yagüe et al., 2012; Sánchez y Moreno, 2017).

En cuarto lugar, se reportó a intervenciones educativas (Martín et al., 2013) y terapias focalizadas (Barreira et al., 2021).

Las sugerencias de los hallazgos, sobre la preferencia en la terapia cognitiva del comportamiento, revelan el predominio que aún existe en la actualidad por inclinar preferencias por esta modalidad terapéutica. La cual, lleva siendo por muchos años la primera elección entre un complejo abanico de alternativas. Este modelo terapéutico está orientado a generar cambios conductuales y los aspectos que la explican (fisiología, cognición, emoción) para tratar la patología de la ansiedad. Basándose inicialmente en procesos de aprendizaje y sumándose luego el uso de principios científicos (Díaz et al. 2012). Estos hallazgos concuerdan con lo encontrado en una revisión sistemática realizada por Vázquez et al. (2010) donde concluyeron que la TCC estimula cambios en el cerebro de los pacientes que padecen de ansiedad.

Con respecto a las terapias alternativas, específicamente la musicoterapia, que se explica viene siendo una estrategia terapéutica desde ya hace muchas décadas, ‘donde se concebía a la música (arte de las musas) el poder de cambiar o transformar la conducta humana. En la actualidad la evidencia empírica ha sugerido su rol importante en la intervención aliada a diferentes enfermedades mentales. Lo cual sugieren también estos hallazgos, específicamente sobre el trastorno de la ansiedad. En contraste con otras investigaciones, específicamente revisiones sistemáticas, los hallazgos de esta investigación son de utilidad para reforzar los hallazgos de esta investigación, ya que, en el estudio citado se evidenció que la psicoterapia demostró un efecto beneficioso en la salud mental ejecutiva (p.ej. memoria, atención, lenguaje) y emocional (p.ej. estados ansiosos y depresivos; García-Casares, et al., 2017).

En referencia a la aromaterapia, la evidencia encontrada sugiere que puede ser considerada una de las principales opciones para acompañar a los tratamientos principales en trastornos afectivos como la ansiedad (Soto-Vásquez et al., 2019). De igual manera, sobre el rol de la acupuntura en el tratamiento de la ansiedad esta investigación respalda los hallazgos encontrados en un estudio de revisión sistemática con metaanálisis, en el cual se concluyó que la acupuntura mostró mayor eficacia en el tratamiento del trastorno de la ansiedad

que los grupos controles en los cuales no se presentó tratamiento (Yang et al., 2021). Luego, con referencia al tratamiento basado en el mindfulness, la evidencia empírica, con la que se contrastó confirmó los hallazgos de esta investigación. Así pues, en una revisión de artículos científicos sobre el estudio del rol del mindfulness en la ansiedad, se reportó, que esta modalidad terapéutica en emergencia demostró ser eficaz no solamente en la ansiedad general sino en modalidades específicas como la angustia, la fobia social y el estrés pos-trauma (Hodann-Caudevilla y Serrano-Pintado, 2016).

Luego, en referencia al segundo objetivo, el cual se orientó en valorar la eficacia de la intervención en la ansiedad, según las modalidades terapéuticas identificadas. Los hallazgos reportaron que todas las modalidades terapéuticas resultaron eficaces en su tratamiento Tanto la modalidad de terapia cognitiva conductual, como las modalidades alternativas, el mindfulness y las otras modalidades en las que no se cuenta con suficiente evidencia terapéutica hasta la fecha. Las modalidades terapéuticas estudiadas demostraron que su eficacia en: ansiedad generalizada (García et al., 2012; Segarra et al., 2011), la ansiedad no especificada (Martín et al., 2013; Soto-Vásquez et al., 2016; Yagüe et al., 2012; Krebs et al., 2012; González et al., 2011; Sánchez-García, 2014); la ansiedad frente a ciertas condiciones de salud física como el asma (Sánchez y Moreno, 2017) o la ansiedad en condiciones de incertidumbre como estar a la espera de una operación (Carapia-Sadurni et al., 2011); la ansiedad social y cuando esta se presenta de la mano con un cuadro depresivo (Barreira et al., 2021), con un cuadro estresante (González et al., 2020) o con ambos (Ortells y Sánchez-Pérez, 2021).

Hallazgos que, al ser contrastados con investigaciones previas permiten que se corrobore y se refuerce el papel de las diferentes modalidades terapéuticas en los problemas de ansiedad. Así, por ejemplo, de los estudios citados, el mindfulness demostró ser eficaz en diferentes modalidades de ansiedad: fobias a lo social, ansiedad generalizada y trastorno de estrés postraumático; pero, en condiciones de aplicarse de la mano con la farmacoterapia (Hodann-Caudevilla y Serrano-Pintado, 2016). El tratamiento de la terapia cognitiva conductual, por su parte demostró eficacia en trastornos ansiosos generales, en el trastorno

obsesivo compulsivo y fobias específicas (Vázquez et al., 2010). En tanto, los de las modalidades terapéuticas alternativas la musicoterapia demostró un efecto favorable, además de las funciones ejecutivas, en trastornos emocionales que incluyen la ansiedad, la depresión y agitación; pero ejerciendoun rol de terapia asociada a una terapia principal. Lo mismo se observó con la aromaterapia, la cual demostró su eficacia de la mano con oras modalidades psicoterapéuticas (Soto-Vásquez et al., 2019). Y, la acupuntura demostró ser eficaz en trastornos ansiosos generales (Yang et al., 2021).

En tercer lugar, se analiza el último objetivo orientado en sintetizar las características generales de las intervenciones utilizadas sobre la ansiedad. Donde los hallazgos revelaron que las preferencias en cuanto a las características de los estudios estudiados es un rango de 2 a 43 sesiones con una media de 10 sesiones, en un tiempo de 60 a 120 minutos por sesión. Tomando en cuenta esto, se puede inferir que los programas terapéuticos orientados a tratar la ansiedad tendrían que partir de adecuar un mínimo de 10 sesiones desarrolladas en tiempo que pueden ir de 60 a 120 minutos, o su media que serían 90.

Al contrastar con la investigación de Pizarro y Espinoza (2020) quién sintetizó el tratamiento del mindfulness sobre la ansiedad y concluyó que las sesiones sugeridas van de 14 a 18 sesiones y en un tiempo de 60 a 120. Se comparte similitudes en cuanto al tiempo de la sesión (entre 60 y 120 minutos) pero, diferencias en cuanto a la cantidad de sesiones, donde, en el estudio citado se consideran de 4 a 8 sesiones más de las promediadas en esta investigación. Al respecto, es importante aclarar que las sugeridas en esta investigación responden a un promedio de un rango de mayor amplitud y son sugerencias que podrían adaptarse de acuerdo al modelo terapéutico, ya que, en esta investigación se media la cantidad de sesiones en la propuesta de 4 diferentes enfoques terapéuticos. En tanto, el autor citado lo hace solamente, para el enfoque de mindfulness. Tomando en cuenta ello, es necesario valorar a la hora de tomar decisiones la experiencia del clínico.

Finalmente, después de llevar a cabo el análisis y observar la evidencia que respalda a diferentes modelos terapéuticos (p.ej., cognitivo conductual,

alternativos, mindfulness, etc.) en el trastorno ansioso generalizado y otras modalidades de este (p.ej., fobias sociales) o asociaciones con otras patologías (p.ej., depresión, estrés). Es necesario precisar que, aún con la evidencia encontrada, quedan vacíos científicos por responder como. El hecho que el contraste reveló a las terapias alternativas y el mindfulness como funcionales y efectivas, siempre y cuando se apliquen junto con otras terapias principales (p.ej. farmacoterapia). Además, que es necesario evaluar, de la terapia cognitiva conductual, los mecanismos neurológicos asociados a su efecto en estas patologías. De este modo, se resalta la necesidad de llevar a cabo otros estudios que contrasten los hallazgos presentados y seguir sumando evidencia para tener explicaciones más amplias y claras.

**Tabla 1**

*Características externas de los artículos seleccionados (Parte 1).*

Autor(es)	Título	Idioma	Nombre de la revista	Base de datos
Ortells y Sánchez-Pérez (2021)	Efectividad de la acupuntura y la auriculoterapia para reducir el nivel de depresión, ansiedad y estrés en personal sanitario de urgencias durante la pandemia de COVID-19	Español	Revista Internacional de Acupuntura	Scopus
González et al. (2020)	Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto	Español	Ansiedad y Estrés	Scopus
Contreras-Molina et al. (2021)	Efecto de la musicoterapia sobre la ansiedad y el dolor en el paciente crítico politraumatizado	Español	Enfermería Intensiva	Scopus
Martín et al. (2013)	La efectividad de una intervención enfermera sobre la ansiedad del paciente ante la transfusión de concentrado de hematíes	Español	Enfermería Clínica	Scopus
Jiménez (2017)	Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones Estudio de un caso	Español	Revista de investigación en psicometría	Google académico

Soto-Vásquez et al. (2016)	Aromaterapia a base de aceite esencial de satureja brevicalyx "inka muña" y meditación mindfulness en el tratamiento de la ansiedad	Español	Medicina naturalista	Google académico
----------------------------	---	---------	----------------------	------------------

**Tabla 2**

*Características externas de los artículos seleccionados (Parte 2).*

Autor(es)	Título	Idioma	Nombre de la revista	Base de datos
Bahamón (2012)	Tratamiento cognitivo-conductual con un componente de exposición cognitiva graduada en trastorno de ansiedad generalizada	Español	Revista de psicología Perú	Google académico
García et al. (2012)	Tratamiento cognitivo-conductual de una persona con trastorno de ansiedad generalizada	Español	Anuario de Psicología,	Google académico
Yagüe et al. (2012)	Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness	Español	Psychology, Society, & Education	Google académico
Sánchez y Moreno (2017)	Efectos del tratamiento de atención plena y compasión sobre ansiedad, calidad de vida y asma	Español	Psicología y Salud	Google académico
Carapia-Sadurni et al. (2011)	Efecto de la intervención psicológica sobre la ansiedad preoperatoria	Español	Revista mexicana de anestesiología	Google académico
Segarra et al. (2011)	Tratamiento psicológico grupal para los trastornos de ansiedad en el ámbito de la salud pública.	Español	Ansiedad y Estrés	Google académico
Krebs et al. (2012)	Adherencia a Psicoterapia en Pacientes con Trastornos de Ansiedad	Español	Psykhe	Redalyc
González et al. (2011)	Tratamiento acupuntural para la ansiedad en la consulta de medicina tradicional	Español	Panorama Cuba y Salud	Redalyc
Sánchez-García (2014)	Análisis de la eficacia de un tratamiento grupal cognitivo-conductual en sujetos con somatizaciones	Español	Anales de psicología	Redalyc

De los estudios seleccionados enfocados en analizar algún aspecto de los tratamientos sobre la ansiedad, 93.75% se evocó en analizar la eficacia de alguna modalidad terapéutica y 6.25% a estudiar el factor que determina una mayor adherencia en el tratamiento (Krebs et al., 2012).

Los estudios filtrados se clasifican en 50% cuasi experimentales, 12.75% experimentales (1 ensayo aleatorio), 18.75% estudios de caso y 18.78% no experimentales (pero que analizan las condiciones de pacientes en tratamiento). El 50% de los estudios reporta un análisis con grupo control y la diferencia sin grupo control.

De los 921 participantes que suman los 16 estudios, la muestra promedio fue de 56.56 participantes. En 15 estudios o el 93.75% se incluía participantes con síntomas de ansiedad o en condición clínica (2 de los cuales presentaban una condición física de asma o estaban en condiciones preoperatorias); en tanto, en 1 o 6.25% se estudió a profesionales del área clínica.

**Tabla 3***Características internas o contenido del estudio (Parte 1).*

Autor (Año)	Objetivo del estudio	n	Participantes	Diseño de estudio	GC
Ortells y Sánchez-Pérez (2021)	Analizar la efectividad de una intervención mediante acupuntura y auriculoterapia para la reducción clínica de síntomas de estrés y ansiedad en personal sanitario.	22	Profesionales	Prospectivo de comparación de 2 cohortes	Si
González et al. (2020)	Analizar los efectos de escuchar una música subjetivamente agradable/desagradable para el oyente sobre los niveles de ansiedad	20	Pacientes adultos	Experimental	Si
Contreras-Molina et al. (2021)	Determinar la eficacia de la musicoterapia sobre la ansiedad y el dolor en pacientes críticos politraumatizados	60	Pacientes politraumatizados	Cuasiexperimental	Si
Martín et al. (2013)	Evaluar la efectividad de una intervención educativa sobre la ansiedad y la satisfacción.	140	Pacientes con indicación de transfusión de hemáties.	Ensayo clínico aleatorizado	Si
Jiménez (2017)	Evaluar los efectos de la musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad y la depresión	1	Paciente adulto	Estudio de caso	No
Soto-Vásquez et al. (2016)	Evaluar el efecto del aceite esencial de Satureja, usado en aromaterapia, junto con la técnica de meditación mindfulness en el tratamiento de la ansiedad.	64	Pacientes adultos	Cuasiexperimental	Si
Bahamón (2012)	Estudiar de caso de una mujer de 30 años de edad con diagnóstico de TAG	1	Paciente adulta	Estudio de caso	No

**Nota:** *n = muestra; GC: Grupo control*

**Tabla 4***Características internas o contenido del estudio (Parte 2).*

<b>Autor (Año)</b>	<b>Objetivo del estudio</b>	<b>n</b>	<b>Participantes</b>	<b>Diseño de estudio</b>	<b>GC</b>
García et al. (2012)	Estudiar de caso de una mujer de 36 años de edad con diagnóstico de TAG	1	Paciente adulta	Estudio de caso	No
Yagüe et al. (2012)	Examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness para reducir los niveles de ansiedad.	20	Pacientes adultos	Cuasiexperimental	Si
Sánchez y Moreno (2017)	Evaluar un programa de tratamiento basado en la atención plena y la compasión sobre la calidad de vida, ansiedad y el control de la enfermedad	11	Paciente adulta	Cuasiexperimental	No
Carapia-Sadurni et al. (2011)	Modificar los niveles de ansiedad prequirúrgica a través de técnicas psicológicas.	51	Pacientes adultos	Cuasiexperimental	No
Segarra et al. (2011)	Evaluar el resultado de una intervención de psicoterapia de grupo en pacientes con trastornos afectivos	107	Pacientes adultos	Cuasiexperimental	No
Krebs et al. (2012)	Detectar los factores de riesgo para la adherencia a psicoterapia en una	188	Pacientes adultos	Comparativo	No
González et al. (2011)	Estudiar 80 pacientes portadores de ansiedad, los cuales recibieron tratamiento por acupuntura corporal y auriculoterapia	80	Pacientes adultos	Cuasiexperimental	Si
Sánchez-García (2014)	Valorar la eficacia de la terapia cognitivo conductual de forma grupal en pacientes con ansiedad	136	Pacientes adultos	Cuasiexperimental	Si
Barreira et al. (2021)	Determinar la efectividad de los tratamientos breves y focalizados en pacientes con ansiedad y depresión	19	Pacientes adultos	No experimental	No

**Nota:** *n = muestra; GC: Grupo control*

Correspondiente al tipo de tratamiento (ver tabla 6 y 7), según se aprecia en las tablas 6 y 7, el tratamiento psicoterapéutico más utilizado fue la terapia cognitiva conductual (37.5%); le siguieron terapias alternativas (37.5%) como musicoterapia (3 estudios), acupuntura y auriculoterapia (2 estudios) y aromaterapia (1 estudio), luego estuvo la preferencia por el mindfulness (12.5%), la terapia breve focalizada (6.25%) y la intervención educativa (6.25%).

Las sesiones de los estudios seleccionados se realizan en un rango de 2 a 43 sesiones con una media de 10 sesiones, en un tiempo de 60 a 120 minutos por sesión (ver tabla 6 y 7). El 100% de los estudios incluye el análisis de la ansiedad; pero 3 estudios se especifican en la ansiedad generalizada, 4 además de la ansiedad incluyen el estudio de la depresión y suman el estrés, 2 refieren una condición de salud física adicional como el asma y estar en condición preoperatoria.

Finalmente, el 100 % de los estudios enfocados a analizar la eficacia de la terapia cognitiva conductual en la ansiedad reportó una disminución de esta, después de que se aplicara el tratamiento (Bahamón, 2012; García et al., 2012; Carapia-Sadurni et al., 2011; Segarra et al., 2011; Krebs et al., 2012; Sánchez-García, 2014). Tales estudios concluyeron que el tratamiento era eficaz, porque demostró reducción de la sintomatología o de los niveles de ansiedad generalizada o de ansiedad en condiciones preoperatorias. De igual manera, los estudios que consideraron terapias alternativas reportaron reducción de los niveles de ansiedad de los usuarios sometidos a musicoterapia (González et al., 2020; Contreras-Molina et al., 2021; Jiménez, 2017), acupuntura y auriculoterapia (Ortells y Sánchez-Pérez, 2021; González et al., 2011) y aromaterapia (Soto-Vásquez et al., 2016).

Los estudios en los que se seleccionó el uso de del tratamiento basado en el Mindfulness (Yagüe et al., 2012; Sánchez y Moreno, 2017), también, reportaron indicadores aceptables en la reducción de la sensibilidad a la ansiedad o sintomatología ansiógena. Asimismo, los estudios en los que se analizó la

eficacia de la terapia breve focalizada (Barreira et al., 2021) y un modelo de intervención educativa (Martín et al., 2013) reportaron hallazgos favorables.

**Tabla 5**

*Características internas o del tratamiento del estudio (Parte 1).*

Autor (Año)	Tipo de tratamiento	Duración	Variables intervenidas	Resultados
Ortells y Sánchez-Pérez (2021)	Acupuntura y la auriculoterapia	6 Ses (1 sema)	Ansiedad, estrés y depresión	Reducción de los niveles de estrés y ansiedad de los profesionales sanitarios frente a la COVID-19.
González et al. (2020)	Musicoterapia	1 ses	Ansiedad y estrés	Modificación de la percepción del propio estado de ansiedad expresiva estados de ánimo positivo y reducción de la ansiedad.
Contreras-Molina et al (2021)	Musicoterapia	1 ses (30 min)	Ansiedad	Reducción de los niveles de ansiedad y dolor, aumentando el bienestar del paciente y mejorando la calidad asistencial.
Martín et al. (2013)	Intervención educativa	NE	Ansiedad	Incremento de la satisfacción del paciente con los cuidados de enfermería y disminución de su ansiedad.
Jiménez (2017)	Musicoterapia	8 ses	Ansiedad y depresión	No se observan cambios a nivel general en la depresión. Sin embargo, sí aparece una mejoría notable en la ansiedad.
Soto-Vásquez et al. (2016)	Aromaterapia	10 ses (60 min)	Ansiedad	Los niveles de ansiedad disminuyeron significativamente al usar la aromaterapia junto con la técnica de meditación mindfulness
Bahamón (2012)	Terapia Cognitiva-Conductual	8 ses	Ansiedad generalizada	El tratamiento realizado demuestra ser útil y eficaz en este caso de la ansiedad.
García et al. (2012)	Terapia Cognitiva-Conductual	43 ses	Ansiedad generalizada	Mejora clínicamente significativa. Los experimentos conductuales y la exposición imaginaria destacaron como técnicas.

Yagüe et al. (2012)	Programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR)	8 ses (120 min)	Ansiedad	Reducción en todas las dimensiones del factor sensibilidad a la ansiedad y también de los síntomas de ansiedad del Scl -90.
---------------------	---	-----------------	----------	---

**Tabla 6**

*Características internas o del tratamiento del estudio (Parte 2).*

Autor (Año)	Tipo de tratamiento	Duración	Variables intervenidas	Resultados
Sánchez y Moreno (2017)	Tratamiento basado en la atención plena y la compasión	10 ses (120 min)	Ansiedad, asma	Disminución de la sintomatología ansiosa, aumentar el control del asma y mejorar la calidad de vida de personas asmáticas.
Carapia-Sadurni et al. (2011)	Terapia Cognitiva-Conductual	3 fases	Ansiedad preoperatoria	Disminución en los niveles de ansiedad antes y después de la cirugía.
Segarra et al. (2011)	Terapia Cognitiva-Conductual	20 ses (90 min)	Ansiedad generalizada Trastorno de pánico con o sin agorafobia y Trastorno de adaptación	Mejoras significativas en la reducción de síntomas, así como un aumento en la autoestima y la calidad de vida percibida para todos los cuadros clínicos.
Krebs et al. (2012)	Programa de Trastornos de Ansiedad (PTA)	2 - 5 ses	Ansiedad	El nivel inicial de ansiedad determina el grado de adherencia al tratamiento
González et al. (2011)	Acupuntura y la auriculoterapia	8 sem	Ansiedad	Eficacia del 95 por ciento con la aplicación de estas técnicas tradicionales en la ansiedad.
Sánchez-García	Terapia Cognitiva-Conductual	8 ses (90 min)	Ansiedad	Mejorías emocionales y físicas en más del 60% de los participantes.
Barreira et al. (2021)	Terapia breve focalizada	NE	Ansiedad y depresión	Percepción de eficacia del tratamiento en 78.95% buena. Y percepción de necesidad de volver a sesión (52.63%).

## **V. CONCLUSIONES**

Los hallazgos obtenidos permiten llevar a las siguientes conclusiones:

- La terapia de mayor preferencia para tratar la ansiedad viene a ser la Terapia cognitiva conductual, también terapias alternativas (musicoterapia, acupuntura y aromaterapia). En menor medida se ha optado por terapia basada en el mindfulness, terapia breve focalizada e intervención educativa.
- Todas las terapias utilizadas (TCC, terapias alternativas, basadas en el mindfulness) han reportado eficacia en su aplicación. Reportando reducción de los síntomas ansiosos después de que se culminara su intervención.
- Todas las intervenciones se enfocaron en el análisis de la ansiedad, algunos de ellos en la ansiedad generalizada y algunos estudios combinaron la intervención en ansiedad, depresión y estrés, resultando efectivas, en cada caso.
- Los estudios reportaron aplicación de tratamientos que van de 2 a 43 sesiones, con una media de 10 sesiones. Lo cual, sería lo recomendable para utilizar en terapias orientada a intervenir la ansiedad. El tiempo de aplicación puede variar entre 60 y 120 minutos.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Tomando en cuenta los hallazgos, se recomienda:

- En próximos estudios, analizar el efecto de las terapias alternativas y el mindfulness de manera independiente a fin de aclarar si su eficacia responde a un rol siempre de la mano de la farmacoterapia o de forma independiente.
- Realizar estudios en los que se contraste los hallazgos con la eficacia de estos modelos terapéuticos con lo que sucede en otros continentes: Europa, Asia, Oceanía o América del norte.
- A los profesionales, tomar en cuenta las características de manera referencial, tomando en cuenta también la pericia clínica y las sugerencias recibidas en las formaciones que reciben cada clínico.

## REFERENCIAS

- Bahamón, M. (2012). Tratamiento cognitivo-conductual con un componente de exposición cognitiva graduada en trastorno de ansiedad generalizada. *Revista de psicología GEPU*, 3(2), 256-268. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/19723/Tratamiento%20Cognitivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barreira, I. Bevacqua, L., Bidal, M., Amaya, C., Varela, P. (2021). Efectividad de tratamientos breves y focalizados según la percepción de pacientes con ansiedad y depresión. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 29-35. <https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251008/572868251008.pdf>
- Begoña, M.T. y María del Mar, M. y María del Carmen, P.F. y José Gabriel, S. y Alba, G. (2019). Beneficios de las interrupciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *Revista Europea de Educación y Psicología*.
- Cano, A. y Dongil, C. y E.S. (2011). *Intervención cognitivo-conductual en los trastornos de ansiedad: Una actualización. Información Psicológica*. Salamanca. España
- Carapia-Sadurni, A., Mejía-Terrazas, G., y Nacif-Gobera, N. (2011). Efecto de la intervención psicológica sobre la ansiedad preoperatoria. *Revista mexicana de anesthesiología*, 34(4), 260-263. [https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Mejia-Terrazas/publication/283148644\\_Effect\\_of\\_psychological\\_intervention\\_on\\_anxiety\\_preoperative/links/564805ac08ae451880ac7540/Effect-of-psychological-intervention-on-anxiety-preoperative.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Mejia-Terrazas/publication/283148644_Effect_of_psychological_intervention_on_anxiety_preoperative/links/564805ac08ae451880ac7540/Effect-of-psychological-intervention-on-anxiety-preoperative.pdf)

- Caudevilla, H. y Serrano, I. y P. (2016). *Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad*. (1er. ed.). Salamanca. España.
- Chacón, D. y Xatruch, C. y Fernández L. y Murillo A. Eeneralidades Sobre El Trastorno De Ansiedad. *Revista Cúpula*.
- Contreras-Molina, M., Rueda-Núñez, A., Pérez-Collado, M., y García-Maestro, A. (2021). Efecto de la musicoterapia sobre la ansiedad y el dolor en el paciente crítico politraumatizado. *Enfermería intensiva*, 32(2), 79-87. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2020.03.003>
- Díaz, M., Ángeles, M., Villalobos, A. (2012). Historia de la Terapia Cognitivo Conductual. En M. Ángeles, M. Díaz, y A. Villalobos (Eds.), *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales* (págs. 29 – 88). Desclée De Brouwer.
- García, P. y Valdivia, S. (2018). *Intervención En El Trastorno De Ansiedad Social A Través De La Terapia De Aceptación Y Compromiso: Una Revisión Sistemática*. (2da. Ed.). Medellín. Colombia.
- García, S., Bados, A., y Saldaña, C. (2012). Tratamiento cognitivo-conductual de una persona con trastorno de ansiedad generalizada. *Anuario de Psicología*, 42(2), 245-258. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97026840008.pdf>.
- García-Casares, N., Moreno-Leiva, R., y García-Arnés, J. (2017). Efecto de la musicoterapia como terapia no farmacológica en la enfermedad de Alzheimer. Revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 65 (12), 529-538.  
[http://medicinainterna.net.pe/images/articulos\\_destacados/musicoterapia\\_en\\_la\\_enf\\_de\\_alzheimer.pdf](http://medicinainterna.net.pe/images/articulos_destacados/musicoterapia_en_la_enf_de_alzheimer.pdf)
- González, F., Estaún, S., y Cladellas, R. (2020). Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto. *Ansiedad y Estrés*, 2(1), 46-51. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.02.001>

González, N. Martínez, A., Carmona, O., Viera, C., Jerez, D., y González, J. (2011). Tratamiento acupuntural para la ansiedad en la consulta de medicina tradicional. *Panorama Cuba y Salud*, 6, 142-143. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477348946043>

Hodann-Caudevilla, R., y Serrano-Pintado, I. (2016). Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 39-45. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.001>

<https://equilibrioyarmonia.pe/estadisticas-de-ansiedad-en-el-peru/>

<https://equilibrioyarmonia.pe/estadisticas-de-ansiedad-en-el-peru/>

<https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion#:~:text=Revel%C3%B3%20que%20en%20el%20caso,Para%20el%20Dr.>

Jiménez, C. (2017). Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones Estudio de un caso. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 1, 85–105. <https://revistas.uam.es/index.php/rim/article/view/7725>

Krebs, M., González, L., Rivera, A., Herrera, P., y Melis, F. (2012). Adherencia a Psicoterapia en Pacientes con Trastornos de Ansiedad. *Psykhé*, 21(2), 133-147. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96725078011>

Los Estudios Epidemiológicos de Salud Mental en el Perú EESM. (2018). *Estadísticas de Ansiedad en el Perú*. Recuperado de:

Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca

Martín, J., Hidalgo, J., Cerezo, F., y Martín, J. (2013). La efectividad de una intervención enfermera sobre la ansiedad del paciente ante la transfusión de concentrado de hematíes. *Enfermería Clínica*, 23(5), 189-195. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2013.08.004>

Nizama, W. (2021). Covid-19 en el Perú: *Aumentan Casos De Ansiedad Y Depresión*. Recuperado de:

Ortells y Sánchez-Pérez, (2021). Efectividad de la acupuntura y la auriculoterapia para reducir el nivel de depresión, ansiedad y estrés en personal sanitario de urgencias durante la pandemia de COVID-19. *Revista Internacional de Acupuntura*, 15(2), 45-50.  
<https://doi.org/10.1016/j.acu.2021.04.001>

SánchezE, E., y Moreno, A. (2017). Efectos del tratamiento de atención plena y compasión sobre ansiedad, calidad de vida y asma. *Psicología y Salud*, 27(2), 167-178.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2527>

Sánchez-García, M. (2014). Análisis de la eficacia de un tratamiento grupal cognitivo-conductual en sujetos con somatizaciones. *Anales de psicología*, 30(2), 412-421.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16731188004>

Santaella, V. (2001). Ansiedad y Depresión. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*.

Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P. y Cedillo-Ramirez, Lucy. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*.

Segarra, G., Farriols, N., Palma, C., Segura, J. y Castell, R. (2011). Tratamiento psicológico grupal para los trastornos de ansiedad en el ámbito de la salud pública. *Ansiedad y Estrés*, 17(2/3), 185-197.  
<https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=11347937&AN=67674140&h=IxdMUbu%2byXNs8X1JW6eosAPC0AlthutsdNgXf%2fa2g%2fhykS43LHhkjr7Ju7r75BHZem71Uw7T4ta0sR06%2b9EQVQ%3d%3d&crI=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrINotAuth&crIhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d11347937%26AN%3d67674140>

- Soto-Vásquez, M. y Alvarado-García, P. (2016). Aromaterapia a base de aceite esencial de "satureja brevicalyx" "inka muña" y meditación mindfulness en el tratamiento de la ansiedad. *Medicina naturista*, 10(1), 47-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5302258>
- Soto-Vásquez, M., Alvarado-García, P., y Sagastegui-Guarniz, W. (2019). Aromaterapia en la salud mental una breve revisión. *Medicina naturista*, 13(1), 21-25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761081>
- Vázquez, S., Gómez, S. y González-Blanch, C. (2010). Efectos en el cerebro de los tratamientos psicológicos eficaces en los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 38(4), 239-248. <https://medes.com/publication/62655>
- Yagüe et al. (2012). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 1(8), 23-37. <http://repositorio.ual.es/handle/10835/4742>
- Yang, X., Yang, N., Huang, F., Ren, S., y Li, Z. (2021). Effectiveness of acupuncture on anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Anales de psiquiatría general*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00327-5>

## ANEXOS

**Tabla 7:** *Matriz de categorización apriorística:*

Variables de estudio	Definición conceptual	Problema de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos
Intervención psicológica	Relación orientada al desarrollo de capacidades para auto equilibrarse a través de la aplicación de técnicas especializadas manejadas por un profesional en psicología.	¿Cuál es la efectividad de los programas de	Estudiar mediante la revisión sistemática la efectividad del programa de	Identificar la modalidad terapéutica de mayor preferencia en la intervención en el trastorno de ansiedad en Latinoamérica 2011- 2021.
Trastorno de ansiedad	Una problemática asociada a los estados mentales, sociales y de la salud.	intervención psicológica en trastorno de ansiedad en el Perú, 2011 – 2022?	intervención en el trastorno de ansiedad en Latinoamérica 2011- 2021.	Eficacia de la intervención en la ansiedad, según las modalidades terapéuticas identificadas Latinoamérica durante 2011 – 2021.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Efectividad de los programas de intervención psicológica en trastorno de ansiedad en Latinoamérica 2011- 2021: una revisión sistemática", cuyo autor es CASOS PORTOCARRERO LUISA FERNANDA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS <b>DNI:</b> 16739701 <b>ORCID</b> 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 31-07-2022 08:58:02

Código documento Trilce: TRI - 0356637