

Universidad de Lima  
Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología



# **LA EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO COMO TRATAMIENTO PARA EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL: REVISIÓN APLICADA**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología

**GABRIEL ZAVALA RODRIGUEZ**

**20161602**

**Asesor**

Erika Yoshida Goto

Lima – Perú

Marzo de 2023



**THE EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND  
COMITMMENT THERAPY AS A TREATMENT  
FOR SOCIAL ANXIETY DISORDER: APPLIED  
REVISION**

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN .....	1
ABSTRACT.....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
MATERIAL Y MÉTODO.....	5
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	5
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA.....	5
RESULTADOS.....	8
DISCUSIÓN .....	13
CONCLUSIONES .....	17
REFERENCIAS.....	18

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1 .....	8
Tabla 1.2 .....	9



# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1.....7



# La efectividad de la terapia de aceptación y compromiso como tratamiento para el trastorno de ansiedad social: Revisión aplicada

Gabriel Zavala Rodríguez

[20161602@aloe.ulima.edu.pe](mailto:20161602@aloe.ulima.edu.pe)<sup>1</sup>

Universidad de Lima

**Resumen:** Actualmente, se conoce la eficacia que representa la terapia cognitiva conductual, posicionándose como primera opción para el tratamiento de diferentes trastornos. Uno de ellos es el trastorno de ansiedad social, un trastorno frecuente y que va en aumento considerando el contexto digitalizado actual. No obstante, hay un grupo significativo de consultantes que no responden o son remitentes en el tratamiento. Por ello, el objetivo de este estudio radica en identificar la eficacia de la terapia de aceptación y compromiso en el tratamiento del trastorno de ansiedad social. Se llevó a cabo una revisión exhaustiva de artículos científicos que evalúen ambas variables, por lo que 10 investigaciones fueron seleccionadas de las bases de datos Web of Science, Scopus, Scielo y Ebsco. Los resultados demuestran que la terapia de aceptación y compromiso es efectiva para el trastorno de ansiedad social, llegando a presentar casi el mismo nivel de efectividad que la terapia cognitiva conductual. No solo ayuda en la reducción de sintomatología sino también influye en el desarrollo de otras habilidades.

Palabras clave: Terapia de aceptación y compromiso, ACT, trastorno de ansiedad social, efectividad,

**Abstract:** Currently, the efficacy of cognitive behavioral therapy is known, which is why it is positioned as the first option for the treatment of different disorders. One of them is social anxiety disorder, a frequent disorder that is increasing considering the current digitalized context. However, there is a significant group of clients who do not respond or are remittent to treatment. Therefore, the objective of this study is to identify the efficacy of acceptance and commitment therapy in the treatment of social anxiety disorder. An exhaustive review of scientific articles that evaluated both variables was carried out, for which 10 investigations were selected from the Web of Science, Scopus, Scielo and Ebsco databases. The results show that acceptance and commitment therapy is effective for social anxiety disorder, reaching almost the same level of effectiveness as cognitive behavioral therapy. It not only helps to reduce symptoms but also influences the development of other skills.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, ACT, social anxiety disorder, effectiveness

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022), refiere que la cifra de trastornos mentales aumentó considerablemente desde el 2020, donde se evidenció un aumento de 25% aproximadamente en trastornos de ansiedad, en comparación a años anteriores. El trastorno de ansiedad social (TAS) es uno de los trastornos psicológicos más comunes y limitantes, el cual presenta una prevalencia estimada de 5% en diferentes países alrededor del mundo (Moran et al., 2019).

La pandemia por el COVID 19, trajo consigo periodos de aislamiento social prolongados para evitar la expansión del virus; periodo en el que gran parte de la población fue afectada

psicológicamente, ya que se evidenció un aumento en trastornos del estado de ánimo, como los de ansiedad, debido al contexto altamente estresante en el que estaba inmerso gran parte de la población (Demkowicz et al., 2021; Kumar & Nayar, 2021). El distanciamiento ha hecho que aumentara y haya mayor predisposición de casos de ansiedad social en diferentes edades (Trujillo-Hernández et al., 2021).

Asimismo, se debe considerar como factor del contexto que la pandemia dio paso a un posicionamiento y a un uso más intensivo de soluciones tecnológicas para poder darle continuidad a las estructuras de relaciones sociales, laborales y personales; alternativas que han

## INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	2%
2	ebuah.uah.es Fuente de Internet	1%
3	tauja.ujaen.es Fuente de Internet	1%
4	Submitted to University of Derby Trabajo del estudiante	1%
5	vbook.pub Fuente de Internet	1%
6	dspace.palermo.edu Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.ulima.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	archive.org Fuente de Internet	<1%
9	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%

10

recil.ensinolusofona.pt

Fuente de Internet

<1 %

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía

Activo