



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL COMO
TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL
EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTORAS: KAREN FERNANDA CAJAS GANZHI
HAIDY CARINA CORNEJO CRIOLLO**

DIRECTORA: PSIC. CLI. MARÍA FERNANDA COBOS COBOS, MGS.

CUENCA-ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL COMO
TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL
EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORAS: KAREN FERNANDA CAJAS GANZHI

HAILY CARINA CORNEJO CRIOLLO

DIRECTORA: PSIC. CLI. MARÍA FERNANDA COBOS COBOS, MGS.

CUENCA-ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

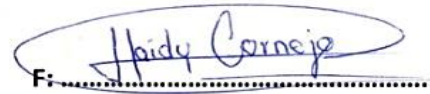
Cajas Ganzhi Karen Fernanda portadora de la cédula de ciudadanía N° **0302308325** y **Cornejo Criollo Haidy Carina** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0150104164**. Declaramos ser autoras de la obra: **“La terapia cognitivo-conductual como tratamiento del trastorno de ansiedad social en adolescentes: una revisión bibliográfica”**, sobre la cual nos responsabilizamos sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaramos que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximimos a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaramos finalmente que nuestra obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximimos a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **17 de octubre de 2025**

F: 

Cajas Ganzhi Karen Fernanda

C.I. 0302308325

F: 

Cornejo Criollo Haidy Carina

C.I. 0150104164

Cuenca, 17 de octubre de 2025

CERTIFICACIÓN

Yo **María Fernanda Cobos Cobos**, con cédula de identidad N° **0101996379** en calidad de Directora del Trabajo de Titulación con el tema: **“La terapia cognitivo-conductual como tratamiento del trastorno de ansiedad social en adolescentes: una revisión bibliográfica”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por **Karen Fernanda Cajas Ganzhi y Haidy Carina Cornejo Criollo**, bajo mi supervisión.

Atentamente;

MARIA
FERNAND
A COBOS
COBOS

Firmado digitalmente por
MARIA
FERNANDA
COBOS COBOS
Fecha: 2025.10.17
11:35:33 -05'00'

Mgs. María Fernanda Cobos Cobos.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DOCENTE
DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Agradecimientos

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento primordialmente a Dios, ya que ha sido el pilar fundamental en mi vida y en mi formación. También, deseo agradecer a mis padres, gracias por su amor incondicional, su paciencia, por brindarme educación, salud y bienestar, y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. Gracias por ser un ejemplo constante y por apoyarme en cada paso de este camino, incluso en los momentos más difíciles.

Extiendo mi gratitud a mis hermanas, gracias por acompañarme y motivarme durante todo este proceso. Su compañía, comprensión y palabras de aliento fueron una fuente de fortaleza que me impulsó a seguir adelante cuando las circunstancias parecían abrumadoras. Gracias por estar siempre presentes y recordarme que los logros compartidos se disfrutan el doble.

A mis amigos que me han acompañado desde el colegio, y quienes a pesar de la distancia siempre han estado presentes, agradezco profundamente por escucharme, aconsejarme y acompañarme emocionalmente en cada momento, gracias por motivarme expresarme su cariño de manera genuina, por recordarme con cada palabra y gesto el valor de la amistad verdadera.

Finalmente, agradezco profundamente a Haidy, gracias por tu valiosa amistad y por haber compartido conmigo este camino desde el primer ciclo, haber avanzado juntas y culminar este proceso me llena de orgullo y nostalgia, agradezco sinceramente que me haya invitado a participar en esta tesis junto a ella, así como por todas las risas, enojos, bromas, sarcasmo y las innumerables anécdotas que compartimos durante estos cuatro años de carrera. Espero poder continuar compartiendo momentos, logros y amistad en este presente y en el futuro. A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro que no habría sido posible sin su apoyo y cariño.

Dedicatoria

Dedico este logro a mis padres, Laura y Carlos, quienes han sido los pilares fundamentales de mi vida y me han acompañado a lo largo de toda mi carrera. A pesar de la distancia, siempre han estado presentes brindándome su apoyo, amor y comprensión en cada etapa de este camino. Me siento profundamente orgullosa de tenerlos como padres y guías, espero de todo corazón poder seguir contando con su compañía en las nuevas etapas que me esperan.

Esta etapa de mi vida ha sido un carrusel de emociones: he reído, he llorado y he sentido en lo más profundo el orgullo de ver mi sueño cumplirse. *“I have come to love myself, for who I am, for who I was, and for who I hope to become.”* –RM

Con Amor,

Karen Cajas

Agradecimientos

Con infinita gratitud a Dios, por ser mi refugio en los momentos de duda y mi fortaleza en cada desafío. Gracias por sostenerme cuando sentí que no podía continuar, por darme serenidad ante la incertidumbre y por iluminar mi mente con claridad y propósito. Solo tú conoces mis esfuerzos, mis silencios y mis oraciones, y sabes cuánto significó este camino para mí. Todo lo que he alcanzado es fruto de tu presencia constante y de tu amor, que me dio la confianza necesaria para llegar hasta aquí.

A mi madre, Elsa, por tu amor incondicional y por estar siempre presente con tus palabras de aliento, tu sabiduría y tu ejemplo de vida. Eres mi pilar, mi refugio y mi mayor inspiración. Tu ternura y fortaleza me han enseñado a ser mejor persona cada día, a mantener la calma en los momentos difíciles y a valorar la humildad, la fe y la perseverancia. Gracias por ser guía, apoyo y compañía en cada paso de mi vida. Eres la mejor madre que Dios pudo darme y agradezco, con todo mi corazón, la confianza y el amor con los que siempre me has acompañado.

A mi padre, Wilson, por tu constancia y tu ejemplo de esfuerzo. Agradezco profundamente tus sacrificios y el trabajo incansable que realizas para darnos lo mejor. Admiro tu fortaleza, tu dedicación y la manera en que siempre buscas salir adelante sin rendirte. Gracias por enseñarme el valor de la disciplina, por impulsarme a superarme y por inspirarme a convertir mis sueños en metas reales; tu apoyo y compromiso han sido parte fundamental de este camino, y este triunfo que he alcanzado también lleva tu esfuerzo y tu guía.

A mis hermanas, Vale y Jhoi, gracias por su amor y por ser un abrazo al corazón. Siempre han estado a mi lado, compartiendo mis alegrías y acompañándome en los momentos difíciles, brindándome sus abrazos y palabras en el momento justo, como si supieran exactamente lo que necesitaba. Su cariño, sus palabras de ánimo y su presencia han sido un verdadero consuelo. Me llena de alegría que sean mis rayitos de luz y que todos los pequeños momentos que hemos compartido queden siempre guardados en mi corazón.

Agradezco a Karen, por su apoyo y amistad a lo largo de esta carrera. Gracias por tus risas, tu compañía y por entenderme incluso en mis silencios. Aprendí mucho contigo y nuestra complicidad hizo que los momentos difíciles fueran más llevaderos. Aunque la carrera haya terminado, nuestra amistad sigue intacta y siempre tendrás a alguien orgullosa de ti. Gracias por ser tú y por hacer este camino más bonito; fuiste y serás la mejor compañera y amiga.

Dedicatoria

A Dios, mi guía y fortaleza:

Entrego cada logro a tu voluntad, reconociendo que tus planes son perfectos y que cada paso de este camino estuvo bajo tu cuidado.

A mi familia:

Este logro también es suyo, por su amor, comprensión y apoyo constante, que me acompañaron en cada momento de esta travesía académica.

Con todo mi cariño y gratitud,

Haidy Cornejo

Resumen

Introducción: La ansiedad social en adolescentes representa un trastorno emocional altamente prevalente que interfiere de manera significativa en su desarrollo psicosocial, limitando la participación en diferentes entornos como sociales, escolares afectando el rendimiento académico y su bienestar emocional y físico. Esta condición se manifiesta principalmente como un temor intenso y persistente, generando conductas evitativas y estrategias de afrontamiento desadaptativas, en el transcurso de la adolescencia, que es una etapa que se caracteriza por transformaciones físicas, emocionales y sociales, esta problemática ha afectado la construcción del autoconcepto y la identidad personal. **Objetivo:** Analizar si la terapia cognitivo-conductual reduce la sintomatología del trastorno de ansiedad social en adolescentes de 12 a 19 años. **Metodología:** Se realizó una revisión cualitativa de alcance descriptivo, mediante la aplicación de la metodología PRISMA, permitió la búsqueda, selección, análisis y sistematización de artículos científicos que evaluaron intervenciones basadas en TCC dirigidas a adolescentes con TAS. **Resultados:** Los estudios revisados demostraron que la TCC fue eficaz en la disminución de la sintomatología ansiosa, promovió la regulación emocional, el fortalecimiento de habilidades sociales y la prevención de recaídas, de manera que las técnicas utilizadas son la reestructuración cognitiva, la exposición gradual, la psicoeducación y el entrenamiento en habilidades sociales. Se reconocieron factores moderadores como la severidad del trastorno, el apoyo familiar y la adecuación cultural de la intervención. **Conclusión:** La TCC se consolidó como un modelo terapéutico efectivo para abordar el TAS en adolescentes, favoreciendo su adaptación emocional, social y académica, e impulsando un desarrollo psicológico más saludable.

Palabras clave: Terapia cognitivo-conductual, adolescentes, trastorno de ansiedad social y tratamiento.

Abstract

Introduction: Social anxiety in adolescents is a highly prevalent emotional disorder that significantly interferes with their psychosocial development, limiting participation in different social and school environments and affecting academic performance and emotional and physical well-being. This condition mainly manifests as intense and persistent fear, generating avoidance behaviors and maladaptive coping strategies during adolescence, a stage characterized by physical, emotional, and social transformations. This problem has affected the construction of self-concept and personal identity. **Objective:** To analyze whether cognitive-behavioral therapy (CBT) reduces the symptoms of social anxiety disorder (SAD) in adolescents aged 12 to 19 years. **Methodology:** A qualitative descriptive review was conducted using the PRISMA methodology, which enabled the search, selection, analysis, and systematization of scientific articles that evaluated CBT-based interventions aimed at adolescents with SAD. **Results:** The reviewed studies demonstrated that CBT was effective in reducing anxiety symptoms, promoting emotional regulation, strengthening social skills, and preventing relapse. The techniques used were cognitive restructuring, gradual exposure, psychoeducation, and social skills training. Moderating factors such as the severity of the disorder, family support, and the cultural appropriateness of the intervention were recognized. **Conclusion:** CBT has established as an effective therapeutic model for treating SAD in adolescents, promoting their emotional, social, and academic adjustment and fostering healthier psychological development.

Keywords: Cognitive behavioral therapy, adolescents, social anxiety disorder and treatment.

Índice

Introducción	12
Objetivo General	16
Objetivos Específicos.....	16
Metodología	16
Desarrollo.....	19
Conclusión	45
Referencias Bibliográficas	50

Introducción

Según Rodríguez & Pérez, (2020) la ansiedad se caracteriza por ser una respuesta anticipatoria de una situación real o imaginaria, que se manifiesta por diferentes síntomas como nerviosismo, taquicardia, sudoración, estado de alarma, inquietud y vigilancia. Esta reacción, aunque es parte de los mecanismos de adaptación del ser humano, puede volverse disfuncional debido a su intensidad o frecuencia desmedida en relación con el estímulo que la provoca. Dentro de las diversas manifestaciones de la ansiedad, surge la ansiedad social, por lo tanto, constituye punto clave para el desarrollo de este estudio que se caracteriza por un temor intenso y persistente a las situaciones de exposición social, especialmente aquellas donde la persona se percibe susceptible de ser evaluada o criticada negativamente por otros, lo que lleva al individuo a desarrollar conductas de evitación como mecanismo de defensa, limitando significativamente su funcionamiento psicosocial.

Por otra parte, la OMS (Organización mundial de la salud), menciona que la adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo de una persona, ya que está marcado por diferentes cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales, que están estrechamente relacionados con procesos hormonales, la construcción del autoconcepto, la consolidación de la identidad y la búsqueda de aceptación dentro del grupo de pares. Este conjunto de factores aumenta la vulnerabilidad emocional del adolescente frente a la aparición de trastornos de ansiedad, en especial incidencia en la ansiedad social.

Por lo tanto, diversos estudios señalan que el inicio temprano de la ansiedad social puede provocar alteraciones significativas en el desarrollo psicoemocional del adolescente. En consecuencia, cuando este trastorno no es abordado de manera oportuna, tiende a seguir un curso crónico y persistente, que afecta directamente el funcionamiento social, académico y familiar del individuo. Del mismo modo, las dificultades para establecer vínculos interpersonales, participar en actividades grupales o desenvolverse en contextos públicos inciden negativamente en su calidad de vida y bienestar integral (Delgado et al., 2024).

Asimismo, la ansiedad social no limita únicamente el desempeño social, sino que incrementa la probabilidad de que los adolescentes adopten estrategias de afrontamiento desadaptativas, esta problemática, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar otros trastornos psicopatológicos, como trastornos del estado de ánimo o trastornos de conducta. A nivel físico, se manifiesta mediante síntomas como taquicardia, palpitaciones, temblores,

sudoración excesiva, sensación de asfixia y, en casos severos, crisis de angustia o ataques de pánico (Basantes et al., 2021).

Conforme a Delgado et al., (2024) durante la adolescencia, la presencia de pensamientos negativos y temores se encuentra relacionada con la percepción de las opiniones de los demás y con la autoevaluación, lo que incrementa el riesgo de desarrollar ansiedad social y conductas suicidas, generando dificultades en el bienestar integral en una amplia proporción de adolescentes. Ante esta problemática, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se posiciona como uno de los enfoques terapéuticos más efectivos, para el abordaje de la ansiedad social en adolescentes, ya que permite identificar, cuestionar y modificar los pensamientos disfuncionales vinculados al miedo, al mismo tiempo promueve el desarrollo de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento adaptativas, favoreciendo un avance en la regulación emocional y un buen funcionamiento psicosocial de la persona (Méndez, 2023).

Por lo tanto, la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual se centra en la capacidad para facilitar a los adolescentes a exponerse de forma progresiva a situaciones que provocan ansiedad social, mediante el uso de habilidades adquiridas en el proceso terapéutico para el mejoramiento de su bienestar integral. En este sentido, Domínguez et al. (2024) menciona que la combinación de técnicas de la TCC como la reestructuración cognitiva y la exposición gradual resulta ser efectiva, debido que permite modificar los pensamientos disfuncionales y se fortalece con estrategias de afrontamiento ante los estímulos ansiógenos.

Por otro lado, se ha evidenciado que la terapia cognitivo-conductual es una intervención eficaz para el abordaje de tratamientos terapéuticos de diferentes trastornos psiquiátricos comprendiendo la ansiedad social. De manera que, en diferentes estudios sobre la efectividad de la terapia cognitiva conductual en la población adulta y sobre todo empleada en niños y adolescentes, las cuales son adaptadas a nivel evolutivo y contextual, permitiendo técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición gradual y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento sean aplicados de forma comprensible y funcional en dicha población (Mursaleen, 2023).

La ansiedad social constituye una problemática de alcance global, cuyo aumento en la población adolescente genera repercusiones negativas en su bienestar integral, entre las principales consecuencias se identifican dificultades para establecer vínculos interpersonales, bajo rendimiento académico, ausentismo escolar y aislamiento social. Casares et al. (2024), menciona que la prevalencia de la ansiedad social a nivel mundial oscila entre el 6% y el 14%,

generando inquietud en el campo de la salud mental, esta condición impacta significativamente a la población infantil y juvenil, desarrollando conductas desadaptativas que se manifiestan a través de timidez extrema, evitación social y limitaciones en el desarrollo de habilidades interpersonales. Asimismo, una gran parte de adolescentes reporta que la ansiedad social impacta negativamente en su bienestar emocional, afectando de forma directa su calidad de vida.

La repercusión del trastorno de ansiedad social restringe las posibilidades de interacción social, que también impacta de manera negativa en su autovaloración, limitando su crecimiento personal y laboral, reduciendo sus oportunidades a largo plazo, igualmente, el uso de plataformas sociales, la comparación social y la ausencia de control emocional han intensificado actualmente un alto impacto, exacerbando la ansiedad, el malestar psicológico y el peligro de suicidio entre la juventud (Díaz et al., 2023).

Algunos casos de ansiedad social en adolescentes suelen estar asociados con la presencia de hablar en público e incluso a relacionarse en situaciones formales, por lo que, las reacciones emocionales son severas acompañadas de dolor de estómago, ataques de pánico o llanto, lo que refleja los efectos negativos que causa en la salud de los jóvenes. Algunos casos se han manifestado en temprana edad, sin embargo, alrededor de los 16 a 18 años se han presentado con mayor vulnerabilidad por estar expuestos la necesidad de pertenecer a un grupo social y el miedo de ser rechazados (Morales, 2023).

En consecuencia, este hecho resalta la imperiosa necesidad de crear tratamientos eficaces respaldados con certeza, los cuales han logrado tratar las especificidades de este grupo de edad y disminuir el efecto del trastorno en su bienestar general (Hechenleitner et al., 2023; Salari et al., 2024). A pesar de la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), su aplicación en población adolescente presenta desafíos específicos, derivados de las características propias de esta etapa del desarrollo, tales como la alta sensibilidad a la valoración social y la presión por pertenecer a un grupo. En este sentido, investigaciones como la de Martínez (2023), han tenido como propósito evaluar la efectividad de la TCC en adolescentes con ansiedad social, con el fin de aportar evidencia empírica que permita diseñar intervenciones más eficaces y adaptadas a las necesidades particulares de este grupo etario.

Por lo tanto, a raíz de lo expuesto, surge la siguiente pregunta de investigación ¿La Terapia cognitivo-conductual reduce la sintomatología del trastorno de ansiedad social en adolescentes?

A pesar de su prevalencia, el trastorno de ansiedad social (TAS), sigue siendo subdiagnosticado y frecuentemente no ha recibido una intervención pertinente. Por lo que, su relevancia en la adolescencia es innegable, ya que su curso puede variar de crónico a remitente cuando se aplica un tratamiento oportuno y adecuado. En este contexto, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), se ha consolidado como uno de los enfoques terapéuticos más eficaces, por lo que, es primordial realizar una revisión bibliográfica sobre su efectividad, proporcionando un marco teórico sólido que respalde su aplicación clínica y fomente el bienestar de los adolescentes (Cañar & Sánchez, 2024).

De modo que, estudiar la eficacia de la TCC para el tratamiento del TAS en adolescentes resulta importante por el gran impacto y la prevalencia en el desarrollo integral en esta población, dificultando el rendimiento académico, autoestima, vínculos interpersonales y la adaptación al entorno, aumentando el riesgo de comorbilidades como la depresión. Por ende, cuando no es abordado oportunamente, sus efectos persisten hasta la adultez, ocasionando consecuencias adversas en diferentes áreas del funcionamiento individual, social, escolar y laboral (Martínez, 2023).

El TAS se manifiesta con dificultades para compartir espacios con otros, la sensación de incomodidad en contextos sociales e inclusive problemas para expresar emociones que surgen por temor o vergüenza, interfiriendo en el desarrollo socioemocional y la capacidad de toma de decisiones. Por lo tanto, dicha población requiere de intervenciones psicológicas estructuradas como la TCC, que proporcionan herramientas prácticas para afrontar las situaciones generadoras de ansiedad (Wei et al., 2024).

Esta investigación busca fortalecer el abordaje clínico basado en evidencia, ya que la detección temprana y atención efectiva pueden prevenir consecuencias a largo plazo. Al mismo tiempo, estudiar la eficacia de la TCC permitirá optimizar su aplicación, y orientar a profesionales de la salud mental en la elección de estrategias terapéuticas más efectivas y contextualizadas, las cuales cuentan con respaldo científico, de modo que, este estudio constituirá una base sólida para futuras investigaciones. Inclusive, se busca proporcionar información confiable para pacientes y sus familiares, al ofrecer contenido de calidad sobre alternativas terapéuticas efectivas que favorezcan a la toma de decisiones informadas.

Objetivos

Objetivo General

Analizar si la terapia cognitivo-conductual reduce la sintomatología del trastorno de ansiedad social en adolescentes de 12 a 19 años.

Objetivos Específicos

- Describir las técnicas utilizadas por la TCC en el tratamiento de ansiedad social en adolescentes.
- Identificar la reducción de síntomas de ansiedad social a través de la TCC.

Metodología

Esta investigación se sustenta en un enfoque cualitativo, con un alcance descriptivo, apoyado en un análisis riguroso de la literatura científica, para ello, se aplicará el método PRISMA, para garantizar un proceso sistemático y transparente en la búsqueda, identificación, selección y extracción de datos de estudios revisados, además facilita la organización, sistematización y claridad en la presentación de los hallazgos, permitiendo ofrecer una síntesis estructurada y coherente de la evidencia disponible sobre la ansiedad social en adolescentes.

Este estudio se desarrolló por medio de una revisión exhaustiva de literatura científica, con un enfoque cualitativo descriptivo, siguiendo los lineamientos del método PRISMA, los cuales garantizan la transparencia, rigor metodológico y trazabilidad en la identificación, selección, evaluación y síntesis de la literatura científica revisada, propio de revisiones sistemáticas y metaanálisis, para ello, se emplearon palabras clave específicas en español e inglés, tales como: “Terapia cognitivo-conductual”, “adolescentes”, “trastorno de ansiedad social”, “fobia social”, “ansiedad social y adolescentes”, así como sus equivalentes en inglés: “Cognitive behavioral therapy”, “adolescents”, “social anxiety disorder”, “social phobia” y “social anxiety and adolescents”.

Tabla 1*Proceso de Búsqueda*

Base de Datos	Fórmula de Búsqueda
PubMed	("Cognitive behavioral therapy" OR "Terapia cognitivo-conductual") AND ("social anxiety disorder" OR "trastorno de ansiedad social") AND (adolescents OR adolescentes)
Scopus	("Cognitive behavioral therapy" OR "Terapia cognitivo-conductual") AND ("social phobia" OR "fobia social") AND ("adolescents" OR "adolescentes") NOT "pharmacological treatment"
Web of Science	("Cognitive behavioral therapy" OR "CBT" OR "Terapia cognitivo-conductual") AND ("social anxiety" OR "ansiedad social") AND ("teenagers" OR "adolescents" OR "adolescentes")
PSYNFO	("Terapia cognitivo-conductual" OR "Cognitive behavioral therapy") AND ("trastorno de ansiedad social" OR "social anxiety disorder") AND ("adolescentes" OR "adolescents")
Google Scholar	("Cognitive behavioral therapy" OR "Terapia cognitivo-conductual") AND ("social anxiety and adolescents" OR "ansiedad social y adolescentes")

Nota. En la tabla se exponen los algoritmos utilizados en inglés y español para realizar una búsqueda más delimitada de estudios.

Para asegurar la calidad de esta investigación, se aplicaron criterios de inclusión, seleccionando artículos científicos disponibles de fuentes confiables y verificables, provenientes de bases de datos reconocidas como Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO y Google Scholar. Asimismo, se incluyeron publicaciones realizadas en los últimos cinco años (2020-2025) en idiomas español, inglés y portugués, que abordaran temáticas relacionadas con la Terapia Cognitivo-Conductual y la ansiedad social en adolescentes.

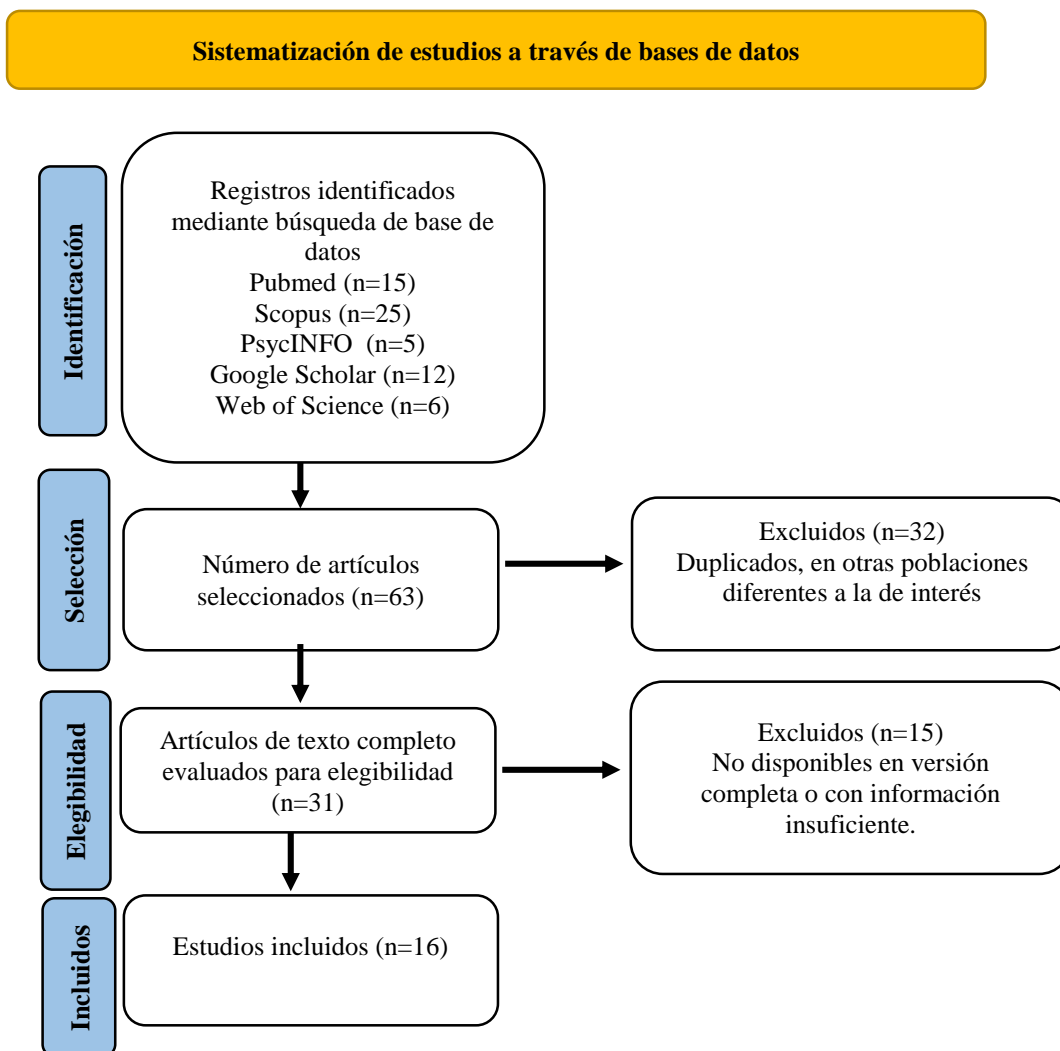
Los artículos debían involucrar poblaciones comprendidas entre los 12 y 19 años de edad, permitiéndose la inclusión de aquellos que también contemplaran niños, siempre que la muestra incluyera adolescentes. De igual forma se priorizaron estudios que emplearan instrumentos de evaluación validados para la ansiedad social en adolescentes. Además, se consideraron estudios empíricos, incluyendo ensayos clínicos controlados y aleatorizados, investigaciones de campo, estudios de caso clínico, estudios de viabilidad y revisiones bibliográficas (sistemáticas y metaanálisis) que cumplan con criterios de rigurosidad científica.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartan fuentes que no provengan de las

bases de datos académicas establecidas para esta revisión, específicamente Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO y Google Scholar. Asimismo, se descartarán materiales no científicos como blogs, periódicos, cartas al editor, portales web, páginas no académicas, tesis de pregrado y maestría, documentos que no cuenten con respaldo bibliográfico adecuado o que no cumplan con las normas de citación APA, 7.^a edición. También se excluirán aquellos estudios con enfoques predominantemente biológicos o neurofisiológicos, así como investigaciones que no incluyan a la población adolescente en su muestra, es decir, que aborden grupos etarios diferentes al establecido en esta revisión.

Para la extracción de datos, una vez identificados los documentos relevantes, se procederá a la extracción de datos mediante fichas bibliográficas que incluirán áreas tales como autor(es) y año de publicación, propósito de la investigación, diseño metodológico (cuantitativo, cualitativo o mixto), al grupo estudiado (adolescentes con trastorno de ansiedad social), variables de estudio (componentes de la terapia, resultados clínicos, funcionamiento social y académico), resultados principales y conclusiones. Este enfoque permitirá consolidar un número representativo de estudios que sustenten el análisis y desarrollo del trabajo.

En relación con el análisis de datos se empleó una metodología cualitativa, específicamente a través de una síntesis narrativa, ya que esta técnica permitirá integrar y comparar los hallazgos relevantes de los estudios seleccionados, considerando la calidad metodológica de los mismos como su pertinencia con respecto a los objetivos de la investigación. Para ello, se evaluarán los artículos mediante criterios de fiabilidad, validez interna y externa, así como la claridad en la presentación de resultados, métodos utilizados y variables analizadas. La síntesis narrativa se estructurará en temáticas, que facilitarán la interpretación de patrones comunes, divergencias y vacíos en la literatura científica relacionada con la intervención de la ansiedad social en adolescentes mediante Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).

Figura 1. Diagrama de flujo Modelo PRISMA

Nota. En la figura se expone el proceso de extracción de datos realizado siguiendo los lineamientos PRISMA

Desarrollo

En el presente apartado se enfocará en examinar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para la intervención del trastorno de ansiedad social en adolescentes, mediante una revisión de literatura reciente, que incluye estudios comparativos, clínicos, teóricos y metaanálisis que respaldan su validez y eficacia del enfoque analizado. Por lo tanto, en función del primer objetivo se detallarán las técnicas utilizadas por la TCC tales como la reestructuración cognitiva, la exposición en vivo o imaginaria, el entrenamiento en habilidades sociales y la prevención de recaídas, que son aplicadas dentro del enfoque cognitivo conductual para la ansiedad social.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha sido distinguida como una de las intervenciones más empleadas en las últimas décadas por su base empírica y eficacia en distintos trastornos psiquiátricos como los trastornos de ansiedad, depresión y entre otras, también, se distingue por su adaptación en niños y adultos. Dentro de este contexto, la investigación de Nieto Lapo et al. (2024) que mide la validez de la metodología cognitivo-conductual en adolescentes y adultos con sintomatología ansiosa, destacando la aplicación de técnicas de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), como la reestructuración de pensamientos disfuncionales, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y la exposición gradual a estímulos estresores, que han demostrado ser eficaces en la disminución de síntomas, el fortalecimiento de la autorregulación emocional y la prevención de recaídas.

La reestructuración de pensamientos disfuncionales consiste en identificar, cuestionar y sustituir las ideas negativas o irracionales que mantienen la ansiedad, promoviendo interpretaciones más realistas y adaptativas frente a las situaciones sociales. El entrenamiento en habilidades de afrontamiento busca dotar al adolescente de estrategias cognitivas y conductuales para manejar la ansiedad, mejorar la resolución de problemas y fortalecer la autoconfianza ante contextos interpersonales demandantes. Finalmente, la exposición gradual a estímulos estresores implica enfrentar de manera progresiva las situaciones que generan miedo o evitación, reduciendo la respuesta ansiosa mediante la habituación y el aprendizaje de que dichas experiencias no representan un peligro real.

También, se menciona la necesidad de evaluar la efectividad de la TCC frente a la heterogeneidad de las variables individuales, incluidas las características sociodemográficas y contextuales, particularmente en población adolescente, lo que aumenta la vulnerabilidad al desarrollo de trastornos ansiosos.

Para este estudio, se consideraron artículos del 2015 hasta 2023 con poblaciones de diversas edades, en donde se evidenciaron que las técnicas de TCC propician una disminución significativa de los niveles de ansiedad en contextos clínicos, escolares y sociales. De manera, que se observó un progreso notable en la percepción de competencia personal y adaptación social en adolescentes intervenidos, es decir, que todos estos resultados otorgan la eficacia de la TCC, destacando la técnica de la psicoeducación como componente terapéutico esencial para la adherencia y sostenibilidad del proceso. En síntesis, se confirma la eficacia de la TCC como intervención basada en evidencia para el abordaje de la ansiedad tanto en adolescentes como en adultos, sugiriendo que la pertinencia de aplicar estas estrategias en contextos clínicos, así

como en otras áreas con la finalidad de promover un estado integral de salud emocional.

Es importante señalar que el trastorno de ansiedad social (TAS) es una de las psicopatologías más prevalentes en la adolescencia y la adultez temprana, lo cual ha generado un interés en su abordaje clínico y en la búsqueda de intervenciones adaptadas a las necesidades de esta población. En relación a lo expuesto se menciona el estudio de Matsumoto et al., (2024) analiza la efectividad de intervención de autoayuda basada en terapia cognitivo-conductual por internet (TCCI) para el tratamiento de TAS en estudiantes de secundaria y universitaria sin antecedentes clínicos de trastornos mentales, por ello, esta investigación se fundamenta en la dificultad que tiene muchos adolescentes para participar en psicoterapia presencial, reduciendo el acceso a un tratamiento oportuno y efectivo, por lo mismo se efectuó una manera diferente de desarrollar la psicoterapia presentada en la modalidad virtual.

Consecuentemente se desarrolló mediante un ensayo controlado aleatorizado de tipo multicéntrico con muestra de 77 estudiantes, provenientes de seis universidades y una institución de educación secundaria, su proceso se realizó mediante un software especializado y se trabajó en dos grupos divididos; 38 conformaban al grupo de intervención que recibió la TCCI y 39 al grupo sin tratamiento, para la intervención se concretó en diez sesiones estructuradas de autoayuda centrándose en técnicas de la TCC, como la identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales, la exposición gradual a situaciones temidas y el entrenamiento en habilidades sociales.

Para la intervención se utilizaron escalas clínicas para evaluar la ansiedad social e instrumentos psicométricos esenciales para identificar síntomas como la depresión, ansiedad generalizada y calidad de vida, aplicando un análisis de covarianza considerando niveles de depresión como covariable, indicando que los participantes del grupo de intervención presentaron reducciones estadísticamente significativas en los niveles mencionados en comparación con el grupo control por tal motivo se comprueba la eficacia de la modalidad virtual de autoayuda como una estrategia terapéutica accesible y adaptada a las necesidades de esta población.

En definitiva, se evidenció que la implementación de técnicas de terapia cognitivo-conductual en formato de autoayuda desarrollado por internet, es una nueva alternativa notablemente eficiente en la disminución de síntomas del TAS en adolescentes y adultos jóvenes, por lo tanto, esta nueva forma de impartir terapia presenta beneficios significativos en la accesibilidad y adherencia al tratamiento en poblaciones reticentes al contacto terapéutico

presencial, y que genera cambios significativos a nivel clínico mejorando el funcionamiento emocional y social, de modo que el uso de intervenciones psicológicas digitales es una de las nuevas herramientas útiles para prevención y tratamiento temprano del TAS.

En este sentido, De Mooij et al., (2023) identifica los componentes más efectivos para prevenir la aparición de la ansiedad social en niños y adolescentes con síntomas emergentes, llevando a cabo el análisis por medio de tres intervenciones grupales una basada en la exposición, la segunda en la reestructuración cognitiva, y una tercera en una combinación en ambas, con un grupo de 8 y 15 años, diagnosticados con síntomas iniciales de ansiedad social. El diseño del estudio fue un ensayo clínico aleatorizado en forma de micro ensayo, por grupos de niños y adolescentes a las diferentes condiciones de intervención, de modo que cada programa duró cuatro semanas en donde se evaluó los niveles de ansiedad social y en otras emociones relacionados.

Los resultados del estudio revelaron que técnicas como la exposición, la reestructuración cognitiva individualmente lograron disminuir significativamente los síntomas de ansiedad social y mejoramiento en aspectos como las conductas de evitación, cogniciones positivas, percepción de riesgo y habilidades sociales. Por lo tanto, se evidencia que la intervención basada en exposición generó resultados favorables en varias dimensiones del estudio, alcanzando el 69 % y 78 % en niveles normales de ansiedad en el seguimiento de tres meses, mientras que la intervención combinada, no proporcionó beneficios adicionales en ninguno de los componentes, sugiriendo que la prevención temprana, realizar una de estas técnicas de manera individual puede ser tan efectivo como combinarlas, sin que la suma de ambas produzca mayores mejoras.

Asimismo, se destacó sobre la relevancia de explorar en subgrupos con diferentes sexos o con diferentes niveles de inhibición conductual, siendo una intervención más específica y amplia. En síntesis, este estudio se evidencia la eficacia de intervenciones breves para la prevención de la ansiedad social en dicha población, en la cual se resalta técnicas fiables tales como la exposición y la reestructuración cognitiva aplicadas de manera individual y grupal para reducción de síntomas iniciales y aportando la importancia de ofrecer orientaciones prácticas para una intervención temprana, evitando el avance de la ansiedad de diferentes formas siendo más severa en este grupo.

Por otro lado, en el siguiente estudio realizado por Patriarca et al., (2022) presenta una visión teórica y general de la TCC para el tratamiento de trastornos de ansiedad en niños y

adolescentes, basándose en la tripartita de las emociones de ansiedad, que incluye pensamientos, respuestas fisiológicas y comportamientos de evitación, se refiere a la interacción entre los componentes cognitivo, fisiológico y conductual de la emoción ansiosa, los cuales la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) aborda de forma integrada para modificar pensamientos disfuncionales, reducir la activación corporal y promover conductas adaptativas. De modo, que la intervención inicia con una fase de psicoeducación, donde el terapeuta o psicólogo informa al paciente y a la familia sobre la funcionalidad la ansiedad, mediante el uso de herramientas de metáforas para facilitar la comprensión, debido que en esta etapa se establece una alianza terapéutica y la definición de las áreas principales de interferencia relacionadas con la ansiedad, fomentando la motivación y el compromiso en la intervención terapéutica.

También, se menciona otras técnicas principales en la TCC como la exposición gradual y la reestructuración cognitiva, puesto que ambas modifican las respuestas emocionales y cognitivas disfuncionales que mayormente enfrenta este grupo de estudio, facilitando un afrontamiento más adaptativo frente a factores que provocan temor o miedo promoviendo interpretaciones más realistas y calmantes. La práctica de estas técnicas se realiza en sesiones como en tareas entre sesiones. Por lo tanto, el estudio enfatiza la importancia de adaptar y utilizar estas técnicas terapéuticas en función a las características individuales de cada infante o adolescente, considerando factores familiares, sociales y culturales, de manera que esta adaptación permite una intervención más factible orientada en la disminución de los síntomas de ansiedad y progreso de la funcionalidad y calidad de vida de pacientes jóvenes.

En este contexto, se pone de relieve la investigación de Ganho et al. (2022) que analiza el impacto terapéutico de la intervención cognitiva conocida como CT@TeenSAD por siglas (Terapia Cognitiva para adolescentes con ansiedad social), donde se resalta la relevancia de implementar tratamientos basados en evidencia científica, por su adaptabilidad en el desarrollo del adolescente, en el nivel cognitivo y social. El estudio tomó en cuenta barreras al acceso a la psicoterapia presencial, centrándose en el caso de una adolescente voluntaria de 17 años diagnosticada con trastorno de ansiedad social, la metodología se basó en la implementación de una intervención individual mediante videollamadas realizadas en plataformas confiables y seguras, consistiendo en 10 sesiones semanales, durante las cuales se aplicaron técnicas de reestructuración cognitiva, exposición conductual progresiva, eliminación de conductas de seguridad, y experimentos conductuales, todo ello integrado en una plataforma interactiva de

forma virtual, también se emplearon evaluaciones estandarizadas antes y después del tratamiento para poder medir los cambios clínicos, permitiendo observar una alta reducción en la sintomatología social e instrumentos empleados.

De acuerdo con los resultados obtenidos se concluyó que el programa CT@TeenSAD presenta una modalidad eficaz y prometedora para el abordaje de la ansiedad social en adolescentes, en la cual es una alternativa viable al combinarla accesibilidad para profesionales y pacientes frente a los desafíos que presenta el tratamiento tradicional, ya que, al tratarse de una técnica central del enfoque de la TCC, como la reestructuración cognitiva refuerza la factibilidad clínica del programa, facilita que el abordaje sea más preciso en los pensamientos disfuncionales asociados al temor o miedo social para tratamientos terapéuticos de modalidad presencial como virtual (Ganho et al., 2022).

En consecuencia, el estudio de Leigh et al., (2023) examina la validez y efectividad del programa terapéutico cognitivo-conductual denominado Cool Kids, estructurado en 10 sesiones progresivas dirigidas al tratamiento del trastorno de ansiedad social. Este enfoque ha mostrado resultados positivos en niños y adolescentes, favoreciendo la disminución y el control sostenido de los síntomas característicos de dicha condición.

Tanto los padres y los adolescentes participaron en las sesiones, y se evaluaron los resultados mediante escalas estandarizadas de ansiedad social y rendimiento general, antes y después del tratamiento, con un monitoreo de 3 meses como la Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), la Social Phobia and Anxiety Inventory for Children (SPAI-C), la Liebowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents (LSAS-CA), el Beck Anxiety Inventory (BAI), el State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC) y el Clinician Severity Rating (CSR). Como resultado se demostró un progreso significativo de tres de los cinco niños siendo un 60 % lograron una recuperación del diagnóstico de ansiedad social en la culminación del tratamiento, mostraron una reducción en la intensidad de síntomas y registrando avances en el rendimiento global, por lo cual la intervención ha sido relevante y aceptada, con un aumento en la alianza terapéutica por los participantes, resumiendo lo planteado del programa de intervención muestra prometedores indicios en la eficacia para tratar la ansiedad social en esta población, aunque los resultados de este estudio son favorecedores aportan una gran evidencia sobre la eficacia de estas intervenciones aplicadas y es necesario que se aplicado en grupos más extensos y diseños experimentales más robustos para validar de manera concluyente su eficacia.

Adicionalmente, la investigación llevada a cabo por Valle et al. (2024) evaluó la

efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el abordaje del Trastorno de Ansiedad Social (TAS) en población adolescente, mediante una revisión bibliográfica, sustentada en investigaciones empíricas y metaanálisis recientes, parte de la alta prevalencia del TAS en esta etapa del desarrollo y de sus efectos negativos sobre el bienestar emocional, el rendimiento académico y las interacciones sociales.

De esta forma, esta investigación enfatiza la frecuencia de la comorbilidad con otros trastornos, particularmente la depresión, refuerza la necesidad de intervenciones terapéuticas eficaces, estructuradas y respaldadas por evidencia empírica, el diseño metodológico empleado consistió en analizar estudios de campo vinculados al uso de la TCC, identificando discrepancias con otros enfoques terapéuticos aplicados y evaluados de manera cuantitativa al progreso sintomático de la ansiedad social, también, se demostró que es una intervención eficaz para la reducción de síntomas ansiosos, así como para el progreso en las habilidades de afrontamiento emocional y la prevención de recaídas, las técnicas más utilizadas fueron la reestructuración cognitiva, exposición gradual a situaciones temidas y entrenamiento en habilidades sociales mostraron ser útiles para la identificación y modificación de pensamientos disfuncionales, estas herramientas permitieron que los adolescentes puedan enfrentar sus temores y fortalecer sus competencias interpersonales, aumentando la seguridad personal y la funcionalidad social.

En definitiva, la TCC se alinea como un recurso clínico de alto valor terapéutico para el tratamiento del TAS en adolescentes y su implementación reduce la sintomatología y mejora el bienestar psicológico facilitando la integración del individuo en diversos contextos sociales, por tanto, se presenta de forma clara y fundamentada la relevancia de la TCC como intervención basada en evidencia para esta población específica (Valle Varela et al., 2024).

En cuanto al estudio realizado por James et al. (2020) demostró que la TCC constituye una intervención eficaz y adaptable para el tratamiento de los trastornos de ansiedad en etapas tempranas del desarrollo. Los resultados reflejan una reducción significativa en los síntomas ansiosos y una mayor tasa de recuperación clínica en comparación con grupos que no recibieron intervención psicológica estructurada. Además, se resalta la importancia de la intervención precoz, dado que los efectos terapéuticos se mantienen a largo plazo cuando se aplican estrategias centradas en la reestructuración cognitiva, la exposición gradual y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento. Este estudio aporta evidencia sólida sobre la validez científica y la aplicabilidad práctica de la TCC en contextos clínicos infantiles y adolescentes,

consolidándola como el tratamiento de primera elección en los programas de salud mental para esta población.

La investigación se desarrolló bajo un diseño de revisión sistemático que integró diferentes estudios de control aleatorizados sobre las diversas modalidades de la implementación de la TCC, a nivel individual y grupal, con la colaboración de padres y cuidadores, se realizó una comparación estandarizada para la remisión del prototipo del diagnóstico principal y redacciones para la reducción en los síntomas, permitiendo demostrar los efectos independientes de la intervención terapéutica de la TCC de la modalidad aplicada y la confirmación de su importancia en varios ámbitos clínicos y escolares.

Según los resultados, se evidenció un aumento relevante en la remisión del diagnóstico de ansiedad social de un 49.4 % en comparación con los grupos sin intervención de un 17.8 %, demostrando un progreso en la remisión de los diagnósticos de ansiedad analizando su capacidad para aliviar la sintomatología ansiosa en niños y adolescentes, por lo cual, se concluye que la TCC ha demostrado ser relevante por su adaptabilidad en cualquier población convirtiéndose en una herramienta terapéutica de uso directo en la atención temprana de los trastornos de ansiedad social en el transcurso del desarrollo infantil y adolescente (James et al., 2020).

De forma comparable, se investigó la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en áreas escolares como intervención temprana para adolescentes con Trastorno de Ansiedad Social (TAS), Tse et al. (2023) realizaron una revisión sistemática comprendiendo programas aplicados en establecimientos educativos, este estudio parte de la necesidad de analizar las TAS en diversas fases académicas constituyendo una problemática que deriva en consecuencias psicosociales y escolares significativas cuando no se interviene de forma oportuna, tras la prevalencia del trastorno estos entornos, debido que se vuelve crucial para evaluar la aplicabilidad y eficacia de intervenciones psicoterapéuticas como la TCC en dichos contextos.

La muestra para este estudio se contempló un total de 2,558 participantes, de edades de 6 a 16 años, provenientes de 138 escuelas primarias y 20 escuelas secundarias, utilizando una metodología de tipo revisión sistemática de estudios empíricos, en la cual se analizaron diversas intervenciones implementadas en centros educativos, entre las que destacaron programas como FRIENDS, Super Skills for Life (SSL) y Skills for Academic and Social Success (SASS). De manera, que estas intervenciones se integraron técnicas fundamentales de la TCC, como la

reestructuración cognitiva, la exposición gradual, el entrenamiento en habilidades sociales y la identificación de pensamientos automáticos negativos.

De acuerdo con los resultados, se evidencio que el 86% de los estudios reportaron efectos positivos en la reducción de síntomas de ansiedad social tras su aplicación de las intervenciones y sus efectos demostraron que la TCC en el ámbito escolar se comprueba la eficacia terapéutica, con limitaciones metodológicas y estructurales que podrían estar afectando su impacto, por lo tanto la TCC es una estrategia accesible para la intervención en adolescentes con este trastorno en la cual es indispensable en el reforzamiento de la calidad metodológica optimizando la capacitación de los agentes adaptándose a los contenidos terapéuticos con características contextuales de cada establecimiento (Tse et al., 2023).

Por otro lado, Kahlon et al. (2023) analizaron la validez de las técnicas de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) aplicadas mediante modalidad virtual en adolescentes con glosfobia, considerada una manifestación frecuente del trastorno de ansiedad social. La investigación se centró en la prevalencia y efectividad de distintas modalidades de intervención psicológica en esta población. Para ello, se utilizó una metodología experimental con 100 adolescentes de entre 13 y 16 años, seleccionados de forma aleatoria y distribuidos en cuatro grupos de tratamiento: exposición con realidad virtual, exposición digital sin intervención adicional, psicoeducación en línea combinada con exposición y un grupo en lista de espera. Los resultados evidenciaron que las modalidades virtuales basadas en la TCC favorecen la reducción del miedo a hablar en público, al permitir la práctica gradual de habilidades comunicativas en entornos controlados y seguros.

La metodología empleada permitió comparar la influencia de estas combinaciones de técnicas de la TCC con síntomas de glosfobia y otros indicadores de la ansiedad social, para ello se utilizó la autoevaluación y escalas de ansiedad social aplicados en este grupo, de modo que el grupo con exposición a la realidad virtual manifestaron una disminución característica de la sintomatología de glosfobia ante el grupo de lista espera con una diferencia notable, mientras que el grupo combinado con exposición en línea indico una reducción relevante de síntomas, sin diferencias significativas frente a otros grupos activos.

No obstante, el grupo expuesto a psicoeducación digital registraron progresos notorios, llegando a conclusión que el uso de técnicas del TCC ante las plataformas digitales, resaltando la importancia de mecanismos psicoeducativos para el abordaje de los síntomas de ansiedad social en adolescentes Por medio de este estudio, se evidencio la flexibilidad que tienen las

técnicas de la TCC por su adaptación y potencialidad al incorporarse en la tecnología como una alternativa clínica innovadora, accesible y eficaz para el tratamiento del trastorno de ansiedad en adolescentes, teniendo grandes resultados en la disminución de los síntomas, ofreciendo una alternativa de validez en cualquiera de las modalidades aplicadas dentro del tiempo establecido y el seguimiento de un periodo de tres meses (Kahlon et al., 2023).

Tras desarrollar y analizar el primer objetivo se identificó las diversas técnicas empleadas en la TCC en el trastorno de ansiedad social en adolescentes, demostrando la validez en la intervención psicológica basada en evidencia científica, destacando principales técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición gradual, el entrenamiento en habilidades sociales, siendo un intervención más directa en patrones disfuncionales de procesos cognitivos que perpetúan la ansiedad, facilitando al adolescente a replantear sus creencias irracionales sobre la evaluación social, desarrollando competencias interpersonales, ha permitido mejorar el progreso del adolescente, facilitando su integración escolar, familiar y social.

En particular, la reestructuración cognitiva y la exposición graduada siendo las técnicas principales y más usadas dentro del TCC para este trastorno, en la cual favorece la identificación y modificación de pensamientos automáticos negativos, que suelen estar centrados en la anticipación del rechazo o la percepción de fracaso social, sin embargo, la exposición gradual promueve el afrontamiento progresivo de situaciones sociales, reduciendo la respuesta de ansiedad mediante el principio de habituación, permitiendo que el individuo se adapte emocionalmente a estos contextos con el tiempo, ya que ambas técnicas han mostrado resultados positivos en múltiples trabajos clínicos tanto en la psicoeducación y seguimiento terapéutico.

Posteriormente, se expondrá diferentes artículos científicos con relación a la reducción de la sintomatología del trastorno social en adolescentes para el abordaje es necesario identificar técnicas y modalidades que han aportado significativamente al progreso terapéutico. De modo, que este desarrollo de análisis permitirá comparar la eficacia entre modelos y determinar la factibilidad de aplicaciones en áreas educativas, comunitarias y clínicas considerando particulares personales y socioculturales de la población de adolescentes.

En esta línea, Hudson et al., (2022) señalan que, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de los trastornos de ansiedad en adolescentes. Sin embargo, solo alrededor del 20 % de los pacientes adolescentes reciben tratamiento para la ansiedad, debido a que estas intervenciones suelen aplicarse bajo formatos tradicionales de la

TCC, con un tiempo y número de sesiones predeterminados. Se destaca la necesidad de optimizar la estructura y duración de las terapias para maximizar sus beneficios y aumentar el acceso y la efectividad del tratamiento en esta población.

La presente investigación, denominada “Procesos cognitivos y conductuales en adolescentes con trastorno de ansiedad social” elaborado por Leigh et al. (2023) El estudio identificó los procesos cognitivos y conductuales asociados al mantenimiento del Trastorno de Ansiedad Social (TAS) en adolescentes. Para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo comparativo, con una muestra de 193 participantes entre 12 y 18 años, divididos en tres grupos: adolescentes diagnosticados con TAS, con otros trastornos de ansiedad y sin diagnóstico clínico. Los participantes completaron instrumentos validados para evaluar cogniciones sociales negativas, actitudes sociales disfuncionales, conductas de seguridad, atención centrada en uno mismo, y síntomas de ansiedad social, ansiedad general y depresión. Este diseño permitió examinar con rigor las diferencias intergrupales en los procesos psicológicos implicados. Los resultados mostraron niveles significativamente más altos de cogniciones sociales negativas en el grupo con TAS, mientras que las conductas de seguridad y las actitudes sociales desadaptativas fueron más frecuentes en el grupo sin control clínico.

Asimismo, se observó en los adolescentes con TAS una mayor tendencia a centrar la atención en sí mismos en comparación con el grupo clínico de ansiedad general. En contraste, el grupo comunitario presentó una menor incidencia de estos patrones. A partir de estos hallazgos, se concluye que existen mecanismos cognitivos y conductuales específicos del TAS en adolescentes, lo que destaca la relevancia de implementar intervenciones cognitivas tempranas dentro de los programas de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) dirigidos a esta población (Leigh et al., 2023).

En este sentido el estudio de Vogel et al. (2023) se centró en analizar cómo las variables cognitivas, las expectativas negativas y las cogniciones disfuncionales influyen en los síntomas del Trastorno de Ansiedad Social (TAS) en niños y adolescentes. Mientras que en adultos estos factores están claramente establecidos como componentes centrales del modelo cognitivo de la ansiedad social, en la población infantil y juvenil su comprensión resulta aún dispersa y poco definida. Por ello, el estudio tuvo como objetivo determinar la relevancia y la interacción de dichas variables cognitivas con los síntomas del TAS, con el propósito de mejorar las estrategias de intervención psicológica. Para alcanzar este objetivo, se empleó un análisis de redes, técnica que permitió visualizar y explorar las interrelaciones entre síntomas y variables

cognitivas, favoreciendo un enfoque terapéutico más preciso y personalizado.

La muestra compuesta por 205 niños y adolescentes entre 8 y 18 años, en la que se evaluaron síntomas relacionados con el miedo social, evitación y síntomas fisiológicos, junto con las variables cognitivas mencionadas anteriormente, también se observó una red en la que las variables y síntomas se relacionaron en un sistema interconectado, permitiendo identificar qué variables ejercen mayor impacto en la red. De modo, que los resultados de dicho estudio sobre las cogniciones disfuncionales se situaban como nodos centrales dentro de la red, influyendo en diversos síntomas de la ansiedad social, por lo tanto, la expectativa negativa más destacada se vinculó con comportamientos de evitación, sugiriendo que podrían ser crucial en la perpetuación del trastorno y las expectativas negativas que tienen una relación singular con la evitación en situaciones sociales concretas.

Por lo cual, se puede concluir que el estudio refuerza la importancia de abordar específicamente las cogniciones disfuncionales y las expectativas negativas en intervenciones terapéuticas, dado que actúan como núcleos que mantienen o exacerban los síntomas del TAS en la población infantil y adolescente.

En la investigación realizada por Pegg et al. (2022) abordan la eficacia de la intervención psicológica basada en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Social (TAS) en niños y adolescentes, identificando además los factores que influyen en los resultados terapéuticos y los avances recientes en este campo. Aunque la TCC es ampliamente reconocida por su efectividad, no todos los jóvenes responden de igual manera al tratamiento, lo que plantea la necesidad de identificar moderadores y predictores que permitan personalizar las intervenciones y optimizar los resultados clínicos. Esta revisión integra hallazgos de metaanálisis y estudios empíricos recientes que analizan la eficacia de la TCC, explorando moderadores demográficos y clínicos, así como predictores basados en la neurociencia. Los metaanálisis revisados confirman la alta efectividad de la TCC en la reducción de los síntomas de ansiedad en niños y adolescentes, destacando también su utilidad como tratamiento complementario a las intervenciones farmacológicas.

Sin embargo, se encontró la evidencia limitada sobre moderadores consistentes de los resultados terapéuticos, como la edad, el género o la gravedad inicial de los síntomas, estudios recientes como la neurociencia se han identificado medidas neurofisiológicas, como la actividad cerebral relacionada con el procesamiento de amenazas y la motivación, que podrían predecir la respuesta al tratamiento, aunque estos hallazgos requieren replicación adicional. En

conclusión, la TCC es una intervención eficaz para tratar trastornos de ansiedad en la juventud, con beneficios sostenidos y potencial para la disminución en recaídas (Pegg et al., 2022).

La investigación de Xian et al., (2024) analizó el Trastorno de Ansiedad Social (TAS) en niños y adolescentes, comparando la eficacia de distintos tipos de psicoterapia, incluyendo intervenciones individuales, grupales y virtuales, con el fin de evaluar sus efectos sobre los síntomas de ansiedad social, depresión y funcionamiento general. El estudio empleó un enfoque de metaanálisis en red bajo un modelo bayesiano, lo que permitió combinar comparaciones directas e indirectas entre los diferentes tratamientos. Para su desarrollo, se seleccionaron ensayos clínicos publicados en 2023, que incluyeron una muestra total de 1.547 participantes menores de 18 años diagnosticados con TAS. Los resultados evidenciaron que las terapias grupales y en línea basadas en la TCC mostraron niveles de eficacia comparables a las intervenciones individuales tradicionales, destacando su potencial como alternativas accesibles y efectivas para esta población.

En el estudio de Xian et al. (2024) se compararon nueve tipos de psicoterapia para el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Social (TAS) en niños y adolescentes, incluyendo la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) individual, grupal y en línea, la intervención de interacción padre-hijo, la modificación del sesgo cognitivo, la psicoeducación virtual, las modalidades combinadas de exposición y psicoeducación, así como otras terapias digitales y presenciales tradicionales. Los resultados evidenciaron que las intervenciones basadas en TCC, especialmente en formato en línea y grupal, fueron las más eficaces para reducir los síntomas de ansiedad social en esta población.

Las intervenciones evaluadas abarcaron nueve tipos de psicoterapia, entre ellas la terapia cognitivo-conductual (TCC) en sus distintas modalidades, la terapia psicodinámica, la modificación del sesgo atencional y la interacción entre padres e hijos a través de internet. Los resultados del metaanálisis revelaron que la TCC aplicada por internet es más efectiva para reducir tanto los síntomas de ansiedad social como los de depresión del 71,2 % y 92,2 %, asimismo, la TCC grupal y la TCC individual también mostraron alta eficacia en la disminución de la ansiedad social de un 68,4 % y 66,0 %, siendo la TCC grupal particularmente eficaz para mejorar el funcionamiento general con un 89,6 %. Por otro lado, intervenciones como la terapia de interacción entre padres e hijos por internet y la modificación del sesgo cognitivo presentaron beneficios terapéuticos en comparación con las TCC.

Por lo tanto, el estudio aporta evidencia robusta sobre la TCC aplicada en la modalidad

por internet, como la psicoterapia más efectiva para tratar el trastorno de ansiedad social en población infantojuvenil, destacándose también la utilidad de la TCC grupal en el ámbito funcional, sin embargo, se menciona la realización de nuevas investigaciones que aborden diferentes contextos culturales, rangos etarios y condiciones clínicas para fortalecer las recomendaciones terapéuticas futuras.

El estudio llevado a cabo por Khan et al., (2025) evaluaron la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como intervención psicológica estructurada para reducir los niveles de ansiedad en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 115 participantes pertenecientes al Holy Family Hospital de Rawalpindi. Aunque no se observaron condiciones médicas específicas, la composición de la muestra se consideró clínicamente relevante. La investigación adoptó un enfoque experimental con grupo control y grupo experimental, empleando instrumentos validados como el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para Niños (STAIC) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) para la evaluación de los síntomas de ansiedad. Los resultados demostraron una reducción significativa de los niveles de ansiedad en el grupo que recibió la intervención cognitivo-conductual, confirmando la efectividad clínica de la TCC en el tratamiento de adolescentes con trastornos ansiosos.

Ambos grupos presentaban características demográficas de una edad promedio de 15 años, en su mayoría pertenecía al sexo masculino y distribución comparable de diagnósticos del resto con TAS, lo que potencio la eficacia del estudio, por lo tanto, el grupo experimental recibió TCC, mientras que el grupo control no obtuvo intervención activa, permitiendo así aislar los efectos específicos del abordaje psicológico. Dando puntuaciones equivalentes en ambos grupos en la escala de BAI 24 puntos, mientras que STAIC 38 puntos, corroborando la homogeneidad base antes de la intervención. Por medio, del estudio se evidenciaron progresos significativos en el TCC en los síntomas de ansiedad, con efectos sostenidos de tres a seis meses de seguimiento, respaldando la eficacia de la TCC como tratamiento basado en evidencia para adolescentes con ansiedad en contextos clínicos. Concluyendo la relevancia de las intervenciones estructuradas que combinen técnicas cognitivas y conductuales, así que este estudio aporta así evidencia sólida para guiar prácticas terapéuticas y políticas de salud mental dirigidas a esta población vulnerable (Khan et al., 2025).

El siguiente trabajo de Hamdan (2023) exploró la relación entre la ansiedad social y la baja autoestima en adolescentes, factores que inciden de manera significativa en el desarrollo psicosocial. La investigación se centró en la población femenina adolescente, en la que las

presiones sociales, expectativas culturales y cambios hormonales tienden a exacerbar los sentimientos de incompetencia y ansiedad interpersonal. El objetivo del estudio fue evaluar la eficacia de un programa grupal de asesoramiento basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para reducir los niveles de ansiedad social y fortalecer la resiliencia emocional y la autopercepción positiva. La muestra estuvo compuesta por 84 estudiantes de nivel secundario con altos niveles de ansiedad social, divididas en grupo experimental y grupo control, seleccionadas mediante criterios psicométricos estandarizados con el fin de garantizar la validez de los resultados. Los hallazgos evidenciaron una mejoría significativa en la autoestima y una disminución de los síntomas de ansiedad en las participantes del grupo experimental, lo que confirma la efectividad de las intervenciones grupales basadas en TCC en contextos escolares.

El estudio se diseñó cuasiexperimental con evaluaciones pre y postintervención, con el uso de escalas validadas de ansiedad social y autoestima, el programa de asesoramiento del grupo experimental incluyó técnicas como reestructuración cognitiva, role-playing y entrenamiento en solución de problemas, con la aplicación en sesiones grupales. Mediante una combinación de datos se analizaron de forma descriptiva las variables basales, permitiendo aislar el efecto específico de la intervención, conllevando resultados positivos en el grupo experimental, con una disminución del 80.1 % en ansiedad social y aumento del 76.5 % en autoestima, mientras tanto el grupo control mantuvo puntuaciones estables.

Por lo tanto, estas conclusiones enfatizan que el programa demostró eficacia clínica mediante la estadística para el abordaje de la ansiedad social y la autoestima en adolescentes, así que estos resultados validan el potencial de la TCC grupal como herramienta factible en áreas educativas, de la misma forma se incorpora estos programas en escuelas que podrían transformar las estrategias de salud mental en esta población, en especialmente expandir en poblaciones vulnerables, es importante señalar que ampliar este estudio para futuras intervenciones con seguimientos a largo plazo y muestras más diversas se podría valorar la generalización de los efectos mencionados.

El siguiente estudio desarrollado por Nordh et al. (2021) analiza la problemática de la limitada disponibilidad de terapias eficaces para tratar el trastorno de ansiedad social en niños y adolescentes, utilizando terapia cognitivo-conductual (TCC) de manera presencial es considerada un tratamiento de referencia, su acceso sigue siendo restringido debido a barreras logísticas y de recursos. Por ello, el estudio plantea evaluar la eficacia y la rentabilidad de una

modalidad virtual, comparándola con una terapia de apoyo en línea bajo control activo. La muestra de este estudio está conformada por 103 con edades comprendidas de 10 y 17 años, diagnosticados con ansiedad social, la gran parte de participantes fueron asignados de forma aleatoria con una duración de 10 semanas con terapeutas y participación de los padres. La evaluación principal se realizó mediante la puntuación del Clinician Severity Rating (CSR), realizada por evaluadores dentro de los 3 meses de tratamiento.

De manera que, se recopilaron datos esenciales sobre los síntomas sociales y depresivos teniendo como resultados en la Intervención de TCC llevado por internet siendo más efectiva que la terapia de apoyo para reducir la gravedad de los síntomas del trastorno, la gran parte de los participantes libres del trastorno en el grupo de intervención por modalidad en línea fue mayor, y el progreso en la evaluación se mantuvieron durante tres meses de seguimiento siendo fundamental esta técnica en esta modalidad con profesionales adecuados considerándose como una opción eficaz y eficiente para ampliar el acceso a tratamientos basados en evidencia, superando barreras tradicionales y favoreciendo la atención temprana en jóvenes con ansiedad social (Nordh et al., 2021).

El estudio abordado por Creswell et al. (2021) analizaron la eficacia de los tratamientos psicológicos para el Trastorno de Ansiedad Social (TAS) en adolescentes, una condición caracterizada por bajas tasas de recuperación. Su investigación se basó en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) debido a su alta eficacia y capacidad de adaptación en los servicios de salud mental infanto-juvenil. El estudio comparó la Terapia Cognitiva para el Trastorno de Ansiedad Social en Adolescentes (CT-SAD-A) con la TCC estándar, mediante un ensayo controlado aleatorizado. La muestra incluyó ocho terapeutas especializados en CT-SAD-A, doce adolescentes en tratamiento, así como jóvenes, padres, terapeutas y gestores que participaron en entrevistas cualitativas. Todos los participantes fueron reclutados a través del sistema de salud, permitiendo evaluar de manera integral la aplicabilidad, eficacia y aceptación del modelo terapéutico en contextos clínicos reales.

Para ello, se aplicó una combinación de análisis cuantitativo de resultados clínicos con una evaluación cualitativa de la aceptabilidad y coste-efectividad, de modo que los terapeutas recibieron capacitación especializada para la aplicación de Terapia Cognitiva para el Trastorno de Ansiedad Social en Adolescentes mientras que los resultados se midieron, por medio de escalas de ansiedad social, diagnóstico clínico, entrevistas semiestructurada, funcionamiento psicosocial y rendimiento académico para evaluar percepciones. En consecuencia, se mostraron

que 9 de cada 12 adolescentes demostraron mejorías clínicamente significativas, con reducciones en síntomas comórbidos y mejora funcional.

En conclusión, la Terapia Cognitiva para el Trastorno de la Ansiedad Social en adolescentes presenta importantes desafíos para su implementación en entornos reales de salud pública, otros aspectos, como el alto nivel de aceptabilidad de los pacientes y los terapeutas y los efectos prometedores respecto a la disminución de los síntomas respaldan la utilidad del tratamiento como una opción viable en comparación con otras TCC. Sin embargo, como carece de grupo de control y su limitado tamaño de muestra y se analizó con ciertas restricciones estructurales en los servicios, su generalización plantea algunas inquietudes, inclusive se enfatiza la necesidad de implementar a futuras intervenciones y se confirma la eficacia comparativa de este enfoque (Creswell et al., 2021).

Según un metaanálisis efectuado por Baker et al. (2021) evaluaron de manera sistemática la efectividad de las terapias psicológicas basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en dos dimensiones principales: la reducción de los síntomas de ansiedad y la remisión del trastorno primario, en comparación con grupos control. Para ello, se analizaron 2.511 artículos publicados entre 1990 y 2019, de los cuales se seleccionaron 16 estudios centrados en los niveles de ansiedad (con un total de 766 adolescentes) y 9 estudios sobre remisión diagnóstica, aplicando criterios metodológicos rigurosos y registros estandarizados. Los resultados evidenciaron que la TCC mantiene una alta eficacia clínica y continúa siendo la estrategia terapéutica predominante en el tratamiento de los trastornos de ansiedad en adolescentes.

Para la metodología, se emplearon modelos aleatorios para sintetizar cuantitativamente los hallazgos, examinando variables moderadoras en los resultados de las terapias psicológicas empleada en la TCC, fueron significativamente relevantes que los controles, con un tamaño del efecto moderado, por ende para la disminución sintomatológica y una probabilidad significativamente mayor de remisión del trastorno primario, donde el 36 % de los adolescentes tratados alcanzaron remisión frente al 9% en grupos control, también se destaca que ningún factor analizado como modalidad terapéutica o características demográficas reveló la influencia de los resultados, indicando efectos positivos sin que estas variable se vean afectadas.

Las terapias psicológicas por la TCC forman parte de intervenciones fiables para los trastornos de ansiedad en adolescentes, su eficacia sigue siendo limitada, con apenas un tercio de los casos alcanzando remisión completa, resaltando la necesidad de mejorar los protocolos

existentes y desarrollar enfoques innovadores que incrementen las tasas de recuperación, además el estudio resalta la importancia de realizar ensayos controlados aleatorios de alta calidad que incluyen a grupos de control activos y evaluaciones a largo plazo, con cuya finalidad de perfeccionar la evidencia disponible y guiar decisiones clínicas fundamentadas, facilitando una base sólida para futuras investigaciones y el perfeccionamiento de las intervenciones clínicas prácticas para la salud mental de jóvenes (Baker et al., 2021).

En síntesis, los estudios analizados evidencian que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) constituye una intervención efectiva para la reducción de los síntomas de ansiedad social en niños y adolescentes, al promover cambios significativos en los procesos cognitivos, emocionales y conductuales asociados al trastorno. Las distintas investigaciones coinciden en que la aplicación sistemática de técnicas como la exposición gradual, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales contribuye a disminuir la evitación interpersonal y el miedo a la evaluación negativa, fortaleciendo la autoconfianza y la adaptación social. En conjunto, los hallazgos confirman que la TCC no solo reduce los síntomas ansiosos, sino que también mejora el funcionamiento psicosocial, consolidando su validez empírica como una herramienta terapéutica eficaz en la etapa infantojuvenil.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), tanto en su modalidad presencial como en línea, constituye una intervención eficaz para la reducción de los síntomas de ansiedad social en niños y adolescentes. La evidencia muestra que las estrategias centrales de la TCC como la reestructuración cognitiva, la exposición gradual y el entrenamiento en habilidades sociales resultan efectivas en ambas modalidades, favoreciendo la disminución del miedo a la evaluación negativa y la mejora del funcionamiento psicosocial. Sin embargo, la TCC online ha cobrado relevancia en los últimos años al demostrar resultados comparables con los tratamientos presenciales, ofreciendo además mayor accesibilidad, flexibilidad y continuidad terapéutica. En conjunto, los hallazgos confirman que la TCC, independientemente de su formato de aplicación, mantiene su eficacia en la reducción de la ansiedad social y contribuye al fortalecimiento del bienestar emocional y social en la población infantojuvenil.

Tabla 2

Resumen de los artículos seleccionados

Autores, año	Título	Objetivo	Metodología	Resultados
-------------------------	---------------	-----------------	--------------------	-------------------

Creswell et al., 2021	Terapia cognitiva comparada con la TCC para el trastorno de ansiedad social en adolescentes: un estudio de viabilidad	El objetivo del estudio es capacitar a terapeutas de salud mental infanto-juvenil (CAMHS) en la terapia cognitiva para el trastorno de ansiedad social en adolescentes (CT-SAD-A) y evaluar su competencia.	La metodología fue de enfoque mixto con diseño de serie de casos y análisis cualitativo, donde se capacitó a terapeutas en CT-SAD-A aplicada a adolescentes con ansiedad social, evaluando cambios clínicos, costos y percepciones sobre la viabilidad y aceptación del tratamiento.	El 75% de los adolescentes mostraron mejoría clínica significativa en ansiedad social y el tratamiento fue bien valorado, su implementación enfrentó barreras organizacionales en los servicios de salud.
Baker et al., 2021	La eficacia de las terapias psicológicas para los trastornos de ansiedad en adolescentes: un metaanálisis	El estudio tuvo como objetivo evaluar la efectividad de las terapias psicológicas en adolescentes con trastornos de ansiedad, específicamente en cuanto a la reducción de síntomas y la remisión del trastorno principal.	Se realizó un metaanálisis con efecto aleatorio, a partir de una búsqueda sistemática en bases de datos electrónicas (Web of Science, MEDLINE, Psycinfo y EMBASE, se evaluaron los 2511 artículos revisados, se incluyeron 16 estudios sobre reducción de síntomas.	Los resultados mostraron que las terapias psicológicas, especialmente la terapia cognitivo-conductual (TCC), fueron significativamente más efectivas que los controles en reducir la severidad de los síntomas y lograr la remisión del trastorno de ansiedad de un 36 % de remisión en el grupo tratado frente a un 9 % en controles.
De Mooij., 2022	¿Qué funciona para prevenir la ansiedad social emergente: exposición, reestructuración	Investigar la efectividad de tres componentes de intervención (exposición, reestructuración cognitiva y la	La metodología empleada en este estudio es un microensayo en el que participaron 191 niños y adolescentes con	Tanto la exposición como la reestructuración cognitiva redujeron significativamente la ansiedad social en niños, siendo la

	cognitiva o una combinación?	combinación de ambas) para reducir los síntomas de ansiedad social en niños con síntomas emergentes.	síntomas emergentes de ansiedad social, distribuidos en tres condiciones de intervención (exposición, reestructuración cognitiva y combinación de ambas).	exposición ligeramente más efectiva; sin embargo, combinarlas no aportó beneficios adicionales. En el seguimiento, entre el 69% (exposición) y 78% (reestructuración) de los participantes alcanzaron niveles normales de ansiedad, demostrando la eficacia sostenida de ambas intervenciones por separado.
Ganho-Ávila et al., 2022	Terapia cognitiva en línea para el trastorno de ansiedad social en la adolescencia: un estudio de caso clínico utilizando CT@TeenSAD.	El estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia y viabilidad de una adaptación en línea del tratamiento cognitivo basado en el modelo de Clark y Wells denominado CT@TeenSAD,	Estudio de caso con una participante femenina de 17 años quien recibió 10 sesiones semanales de intervención en línea, más dos sesiones de refuerzo para evaluar los síntomas antes y después del tratamiento, y nuevamente a los 3 meses de seguimiento, considerando variables clínicas relevantes para medir el impacto del tratamiento.	La intervención con CT@TeenSAD produjo una disminución significativa de los síntomas de ansiedad social, se observaron mejoras en la autoevaluación social, la participación
Hamdan, 2024	Reducción de la ansiedad social y aumento de la	El propósito de este estudio fue evaluar la eficacia	Participaron 84 estudiantes de secundaria con	El grupo experimental mostró mejoras

	autoestima en adolescentes: el impacto de un programa de asesoramiento cognitivo-conductual	de un programa grupal de asesoramiento cognitivo-conductual para adolescentes, con el fin de reducir la ansiedad social y mejorar la autoestima, especialmente en niñas.	altos niveles de ansiedad social, distribuidos en dos grupos: uno experimental (40 estudiantes), que recibió asesoramiento cognitivo-conductual, y otro control (44 estudiantes), que no recibió intervención, también, se aplicaron escalas validadas de ansiedad social y autoestima antes y después del programa.	significativas tanto en la reducción de la ansiedad social como en el aumento de la autoestima, la intervención explicó el 80,1 % de la disminución en ansiedad social y el 76,5 % del incremento en autoestima, resultados estadísticamente significativos, se concluye que la TCC grupal es una intervención eficaz para abordar problemas emocionales comunes en adolescentes.
Kahlon et al., 2023	Terapia de exposición a la realidad virtual gamificada para adolescentes con ansiedad al hablar en público: un ensayo controlado aleatorio de cuatro brazos	El estudio tuvo como propósito evaluar la eficacia de la terapia de exposición a la realidad virtual gamificada (VRET) para adolescentes con ansiedad al hablar en público (PSA)	Se llevó a cabo un ensayo controlado aleatorizado con 100 adolescentes de entre 13 y 16 años diagnosticados con PSA, los participantes asignados a cuatro grupos. Las medidas principales fueron los síntomas autoevaluados de PSA, junto con síntomas secundarios relacionados con la ansiedad social.	Los adolescentes con ansiedad al hablar en público que recibieron intervención con realidad virtual (VRET) y exposición en línea mostraron una disminución significativa en los síntomas frente al grupo control. VRET por sí sola también fue eficaz ($d = 0.83$), mientras que la psicoeducación en línea presentó efectos más modestos ($d = 0.33$).
Khan et al., 2025	El efecto de la terapia cognitivo-conductual sobre	El objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia	La investigación se realizó en el Hospital Holy	El grupo experimental que recibió TCC mostró

	la ansiedad en adolescentes	de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para reducir los síntomas de ansiedad en adolescentes, dado el alto impacto que estos trastornos tienen en su bienestar emocional, rendimiento académico e interacción social.	Family de Rawalpindi con una muestra de 115 adolescentes diagnosticados con ansiedad, se aplicaron instrumentos estandarizados como el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para Niños (STAIC) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) para evaluar los síntomas, los participantes fueron divididos en grupos experimental y de control, con características demográficas similares.	una mejora significativa en los niveles de ansiedad en comparación con el grupo control, estas mejoras se mantuvieron en los seguimientos realizados a los 3 y 6 meses, lo que confirma la eficacia sostenida de la TCC como una intervención efectiva y basada en evidencia para tratar la ansiedad en adolescentes.
Leigh et al., 2023	Procesos cognitivos y conductuales en adolescentes con trastorno de ansiedad social	El objetivo principal radica en evaluar la eficacia preliminar de una intervención de terapia cognitivo-conductual específica para el trastorno de ansiedad social en niños, utilizando una versión adaptada del programa "Cool Kids"	La metodología consistió en aplicar una versión adaptada del programa "Cool Kids" en 10 sesiones semanales a cinco participantes entre ellos niños y adolescentes con diagnóstico de ansiedad social, involucrando a sus padres, con	Las conclusiones indican que la intervención mostró una alta tasa de remisión (60%) del trastorno de ansiedad social, con mejoras significativas en la gravedad de los síntomas y el funcionamiento general, sugiriendo que la versión específica del programa es prometedora.

Leigh et al., 2023	Procesos cognitivos y conductuales en adolescentes con trastorno de ansiedad social	El propósito de este estudio fue identificar si los procesos cognitivos y conductuales que mantienen el trastorno de ansiedad social (TAS) en adultos también están presentes en adolescentes y si estos mecanismos son específicos del TAS en esta población.	evaluaciones antes, después y a tres meses del tratamiento. Para ello, se reclutaron tres grupos de adolescentes entre 12 y 18 años, un grupo clínico con diagnóstico de TAS. Los participantes completaron instrumentos estandarizados que midieron cogniciones sociales negativas, actitudes sociales, conductas de seguridad, atención centrada en uno mismo, y síntomas de ansiedad social, ansiedad general y depresión.	Los adolescentes con TAS presentaron niveles significativamente más altos de cogniciones sociales negativas, actitudes sociales disfuncionales y conductas de seguridad en comparación con ambos grupos de control. La atención centrada en uno mismo fue mayor en el grupo con TAS en relación con el grupo clínico con otros trastornos de ansiedad, pero no frente al grupo comunitario.
Nordh et al., 2021	Terapia cognitivo-conductual guiada por un terapeuta a través de Internet vs. terapia de apoyo a través de Internet para niños y adolescentes con	El objetivo del estudio evalúa la eficacia y la rentabilidad de la terapia cognitivo-conductual guiada a través de internet (ICBT) en comparación con una terapia de	El estudio utilizó un diseño de ensayo clínico aleatorizado simple ciego con 103 niños y adolescentes de 10 a 17 años con SAD, asignados a 10 semanas de ICBT o ISUPPORT, ambas entregadas en línea con	La eficacia se evaluó mediante el Clinician Severity Rating a los 3 meses post-tratamiento, mostraron que la ICBT fue significativamente más efectiva para reducir los síntomas de SAD y aumentar la proporción de participantes libres

	trastorno de ansiedad social: un ensayo clínico aleatorizado	apoyo en línea (ISUPPORT) para tratar a niños y adolescentes con trastorno de ansiedad social.	módulos, sesiones con terapeutas y participación parental.	del trastorno.
Patriarca et al., 2022	Implementación de la terapia cognitivo-conductual en niños y adolescentes con trastornos de ansiedad	El objetivo principal fue ofrecer una visión introductoria y consolidada sobre el enfoque cognitivo-conductual (TCC) para el tratamiento de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes	Carácter conceptual y de revisión teórica, con análisis exhaustivo de la literatura sobre la conceptualización cognitivo-conductual de la ansiedad en niños y adolescentes	Que la TCC es una intervención efectiva y versátil para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes, mediante técnicas como la exposición y la reestructuración cognitiva, ha mostrado efectividad en reducir los síntomas de ansiedad, mejorar el funcionamiento y prevenir recaídas.
Pegg et al., 2022	Terapia cognitivo-conductual para trastornos de ansiedad en jóvenes: eficacia, moderadores y nuevos avances en la predicción de resultados	El propósito de esta revisión fue analizar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el tratamiento de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes, integrando evidencia de revisiones sistemáticas y metaanálisis reciente.	Se revisaron estudios recientes que incluyen metaanálisis, revisiones sistemáticas y trabajos en neurociencia relacionados con la TCC aplicada a jóvenes con trastornos de ansiedad, la revisión abarcó tanto intervenciones psicológicas como combinadas.	Los hallazgos confirman la alta eficacia de la TCC para tratar trastornos de ansiedad en jóvenes, incluso en niños en edad preescolar cuando se adapta adecuadamente, también se evidenció que la combinación de TCC con intervenciones farmacológicas puede mejorar los resultados en ciertos casos.

Tse et al., 2023	Terapia cognitivo-conductual escolar para niños y adolescentes con trastorno de ansiedad social y síntomas de ansiedad social: una revisión sistemática	El propósito de este estudio fue evaluar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) aplicada en entornos escolares para tratar a niños y adolescentes con trastorno de ansiedad social (TAS) o síntomas asociados.	En revisión sistemática se realizó búsquedas en bases de datos, se incluyeron ensayos controlados aleatorizados y estudios cuasiexperimental es que aplicaran programas de TCC en escuelas primarias y secundarias, con una muestra de 2558 participantes de entre 6 y 16 años, provenientes de 138 escuelas primarias y 20 secundarias.	El 86% de los estudios reportaron reducción de síntomas de ansiedad social. Programas TCC escolares como FRIENDS, SSL y SASS fueron efectivos, aunque con resultados modestos, también se identificaron limitaciones metodológicas.
Valle Varela et al., 2024	La eficacia de la terapia cognitivo-conductual en adolescentes con trastorno de ansiedad social	El objetivo de este artículo es revisar y evaluar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el tratamiento de adolescentes con trastorno de ansiedad social (TAS), en donde se analiza las técnicas principales empleadas, los mecanismos terapéuticos implicados y los resultados clínicos reportados en investigaciones	La investigación se desarrolló una revisión bibliográfica, basada en la selección de estudios clínicos y metaanálisis relevantes sobre la aplicación de la TCC en adolescentes con TAS. Se priorizaron publicaciones con alto impacto en el campo de la psicoterapia y se analizaron distintas modalidades de intervención, técnicas como la	Los estudios revisados evidencian que la TCC es altamente eficaz para reducir los síntomas de ansiedad social en adolescentes, mejorando su calidad de vida y fomentar la participación en contextos sociales y escolares, también se mostraron reducciones significativas de la ansiedad social tanto en programas grupales como individuales de TCC. Sin embargo, se reconocen desafíos como la resistencia

		previas, así como discutir los retos que implica su aplicación en esta población.	reestructuración cognitiva, la exposición gradual y el entrenamiento en habilidades sociales.	al tratamiento, la necesidad de apoyo familiar, escolar, y la importancia de un abordaje integral para lograr resultados sostenibles.
Vogel et al., 2023	Variables cognitivas en el trastorno de ansiedad social en niños y adolescentes: un análisis de redes	El objetivo del estudio es explorar la importancia de las variables cognitivas, específicamente las expectativas negativas y las cogniciones disfuncionales, en la red de síntomas del trastorno de ansiedad social (TAS) en niños y adolescentes.	La metodología, se llevó a cabo un análisis de red utilizando datos de un total de 205 niños y adolescentes entre 8 y 18 años, se incluyeron en el análisis síntomas principales del TAS, como el miedo social, evitación y síntomas fisiológicos, junto con las variables cognitivas de expectativas negativas y cogniciones disfuncionales.	Los resultados mostraron que las cogniciones disfuncionales se posicionaron como nodos centrales en la red, con una fuerte influencia sobre diversos síntomas del TAS.
Xian et al., 2025	Intervenciones psicológicas para el trastorno de ansiedad social en niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis en red	El objetivo de este estudio es comparar y clasificar la eficacia de diversas psicoterapias para el TAS en niños y adolescentes.	Se realizó un metaanálisis en red con enfoque bayesiano, incluyendo 30 ensayos controlados aleatorizados publicados hasta agosto de 2023, la muestra total fue de 1547 menores de 18 años con diagnóstico de	Se analizaron 30 ensayos con 1547 participantes, comparando nueve psicoterapias y tres condiciones de control, demostrando que la terapia cognitivo-conductual (TCC) por internet fue la más eficaz para reducir la ansiedad social y la depresión, seguida

TAS, y se evaluaron nueve tipos de psicoterapia obtenidas de bases como PubMed, Embase, Cochrane Library y Web of Science.	por la TCC grupal e individual, la TCC grupal destacó por mejorar el funcionamiento general en los pacientes.
--	---

Nota. En la tabla se expone de manera resumida aspectos metodológicos y los resultados más relevantes de los artículos seleccionados para este estudio.

Conclusión

Los resultados obtenidos a partir de la revisión de literatura especializada evidencian que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) constituye una intervención eficaz para reducir la sintomatología del trastorno de ansiedad social (TAS) en adolescentes, esta efectividad ha sido consistentemente respaldada por diversos estudios que destacan la capacidad de la TCC para intervenir de forma más estructurada sobre los pensamientos disfuncionales, regulando respuestas emocionales desadaptativas, fortaleciendo habilidades interpersonales y previniendo recaídas, esto con la finalidad de mejorar el funcionamiento psicosocial de quienes presentan esta condición durante esta etapa en particular.

En el transcurso de la adolescencia, el TAS interfiere significativamente en la adaptación emocional, social y académica, estos vínculos interpersonales y la percepción de aceptación social adquieren un peso determinante en la construcción de la identidad. La evidencia que ha sido revisada señala que el abordaje terapéutico basado en TCC promueve un cambio significativo en los niveles de ansiedad, disminuyendo el temor persistente al juicio negativo facilitando la participación de los adolescentes en diversos contextos sociales, escolares y familiares de forma más funcional. De modo, que este enfoque, brinda una adaptación más saludable y funcional, permitiendo a los adolescentes desarrollar relaciones interpersonales más satisfactorias y una identidad más sólida.

Se determinó que, las técnicas más utilizadas por la TCC para tratar la ansiedad social en adolescentes, el primer objetivo específico, son la reestructuración cognitiva, la exposición gradual, el entrenamiento en habilidades sociales y la psicoeducación. Cada una de ellas tiene

una función en la terapia: la reestructuración cognitiva para identificar y modificar los pensamientos distorsionados que mantienen la ansiedad; la exposición gradual para enfrentar de manera progresiva las situaciones temidas, reduciendo la evitación y permitiendo la habituación; el entrenamiento en habilidades sociales para mejorar la comunicación y la seguridad en situaciones sociales; y la psicoeducación para informar al adolescente y su familia, generando comprensión del trastorno y favoreciendo el compromiso con la terapia. En general, estas técnicas han sido eficaces para adaptarse a las necesidades evolutivas y situacionales de la población adolescente, reduciendo los síntomas ansiosos y mejorando la adaptación social y escolar.

En relación con el segundo objetivo específico, el cual buscaba reconocer la disminución de síntomas de ansiedad social a través de la TCC, los resultados encontrados en la revisión bibliográfica muestran que la terapia reduce no solo la ansiedad en general, sino que impacta directamente en síntomas como el temor a ser juzgado negativamente, la evitación social, la inseguridad al interactuar con compañeros y adultos, y manifestaciones fisiológicas como taquicardia, sudoración, temblores y ataques de pánico. También se observará una mejora en la autopercepción, la regulación emocional y la participación en contextos escolares y familiares. Por lo tanto, la TCC es un tratamiento eficaz para disminuir los síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos del trastorno de ansiedad social en adolescentes, mejorando su adaptación global.

Los resultados analizados reflejan que la reducción de los síntomas de ansiedad social mediante la TCC se debe a su capacidad para intervenir simultáneamente en los componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales del trastorno. Los estudios revisados destacan que la exposición gradual combinada con la reestructuración cognitiva disminuye los niveles de activación fisiológica y la percepción de amenaza, favoreciendo un procesamiento más realista de las interacciones sociales. Además, la práctica sistemática de tareas entre sesiones promueve la transferencia de los aprendizajes terapéuticos al contexto cotidiano, consolidando los avances clínicos y reduciendo la probabilidad de recaídas. Este enfoque integral demuestra que la TCC no solo atenúa los síntomas inmediatos de ansiedad, sino que también fortalece la autorregulación emocional, la resiliencia y la autoconfianza interpersonal en la etapa adolescente.

Asimismo, se identificó varias intervenciones aplicadas de manera individual como grupal que presentaron resultados relevantes, en especialmente en la disminución de los

síntomas ansiosos, tales como el temor excesivo a la evaluación negativa, la evitación de situaciones sociales, la inseguridad al hablar en público, y las respuestas fisiológicas asociadas como taquicardia, sudoración y temblores, con un mantenimiento notable de los avances en los seguimientos posteriores. Todos estos hallazgos subrayan la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en diversos contextos, sugiriendo la flexibilidad en la modalidad de intervención que es un factor clave para la obtención de resultados positivos para el tratamiento psicológico. Sin embargo, en algunos estudios han reportado efectos más moderados en ciertos subgrupos, indicando la eficacia de la TCC en la que puede variar según las características individuales de los adolescentes y del terapeuta.

En este sentido, se ha verificado la influencia de factores contextuales y personales, como la severidad inicial del trastorno, la comorbilidad con otros cuadros clínicos y el nivel de apoyo familiar, las cuales juega un papel importante en los resultados terapéuticos. Además, la calidad de la alianza terapéutica, es una relación colaborativa y de confianza entre el terapeuta y el paciente, lo que es fundamental para el tener resultados positivo para el tratamiento y la adaptación cultural de los contenidos terapéuticos, en la cual se ha destacado como un aspecto fundamental, ya que es una intervención que respeta y se alinea con las creencias y valores culturales del adolescente, mejorando la receptividad y efectividad del tratamiento y sobre todo resaltando la necesidad de ser enfoque personalizado en la TCC, maximiza los beneficios terapéuticos y promover un desarrollo emocional y social más saludable.

Por lo tanto, todos estos hallazgos permitieron resaltar la importancia de fomentar el uso de la TCC en contextos clínicos, educativos y comunitarios como una estrategia factible de primera elección para el abordaje del TAS en adolescentes, debido a su implementación en la que contribuye a la reducción del sufrimiento emocional y favoreciendo la integración social, el rendimiento académico y la prevención de complicaciones futuras como la deserción escolar o el consumo problemático de sustancias.

Entre las principales limitaciones de esta revisión se encuentra el hecho de haber trabajado con fuentes secundarias, lo cual impidió un poco una investigación exhaustiva sobre la generación de datos empíricos propios y restringe el alcance interpretativo de los resultados. Además, la diversidad metodológica entre los estudios incluidos, la variabilidad en los criterios diagnósticos, la duración de las intervenciones y los instrumentos utilizados dificultó

una comparación sistemática, homogénea de los hallazgos en varias investigaciones se condiciona la generalización de las conclusiones a poblaciones más amplias.

A partir de los vacíos identificados, se considera prioritario el desarrollo de estudios longitudinales con muestras más amplias y representativas que permitan evaluar la eficacia sostenida de la TCC en el tiempo. También se sugiere profundizar en el análisis de factores moderadores del tratamiento, como el nivel familiar, la comorbilidad clínica o el contexto cultural. Por otro lado, la exploración de diferentes modalidades como presencial y virtual podría ampliar el acceso a la terapia, especialmente en regiones donde el apoyo psicológico es limitado, lo que resulta relevante promover programas preventivos y de detección temprana en el entorno escolar, con cuya finalidad de intervenir de manera oportuna en las primeras manifestaciones del TAS.

En el ámbito clínico y educativo, los resultados sugieren que la implementación de la TCC debe ir acompañada de estrategias institucionales de prevención y detección temprana, especialmente en entornos escolares donde suelen manifestarse los primeros signos del trastorno. Los docentes y orientadores escolares pueden desempeñar un papel clave al identificar comportamientos de retraimiento o ansiedad excesiva, canalizando a los adolescentes hacia intervenciones especializadas. De igual manera, la integración de talleres psicoeducativos y programas de habilidades sociales en los currículos escolares podría contribuir a normalizar las experiencias de ansiedad leve, promover la empatía y fortalecer la salud mental colectiva.

De cara al futuro, se recomienda que las investigaciones continúen explorando la personalización de la TCC según el perfil emocional y cognitivo del adolescente, así como el uso de herramientas basadas en inteligencia artificial y realidad virtual para enriquecer la exposición terapéutica. Asimismo, sería pertinente examinar el impacto de la participación parental y la colaboración interdisciplinaria (psicología, pedagogía y psiquiatría) en la eficacia del tratamiento. Estos enfoques innovadores pueden ampliar el alcance de la TCC, permitiendo intervenciones más dinámicas, accesibles y sostenibles, que respondan a las necesidades contemporáneas de la salud mental adolescente.

Finalmente, desde una perspectiva profesional estos hallazgos permiten reafirmar la relevancia de la TCC como una herramienta terapéutica empíricamente validada, que debe

formar parte del repertorio clínico de los psicólogos clínicos que trabajan con población adolescente. Ya que, su implementación requiere una formación técnica especializada, y una sensibilidad para adaptar las intervenciones en diferentes ámbitos como cultural, familiar y escolar de cada paciente. En este sentido, se resalta la importancia de una práctica psicológica basada en la evidencia, ética y contextualizada, que contribuya a fortalecer el bienestar emocional en esta etapa crítica del desarrollo humano.

Referencias Bibliográficas

- Abate, J. J., & Chinchay, C. G. (2024). Acoso escolar y ansiedad social en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de Cajamarquilla, 2023.
- Baker, H. J., Lawrence, P. J., Karalus, J., Creswell, C., & Waite, P. (2021). The Effectiveness of Psychological Therapies for Anxiety Disorders in Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 765–782. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00364-2>
- Basantes, D., Villavicencio, L., Alvear, L., Arteño, R., & Valdes, E. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Educación, valores y experiencia*, 10(2). Obtenido de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1205>
- Cañar, L. C., & Sánchez, A. C. (2024). Autoconcepto y ansiedad social en adolescentes Self-concept and social anxiety in adolescents Autoconceito e ansiedade social em adolescentes. *Polo Del Conocimiento*, 9(6), 766–779. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/7351/html>
- Casares, Á., Díez, A., Pérez, A., & Fonseca, E. (2024). Anxiety and depression in educational settings: Prevalence, assessment, and impact on psychological adjustment. *Revista de Psicodidáctica*, 29(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.12.003>
- Creswell, C., Leigh, E., Larkin, M., Stephens, G., Violato, M., Brooks, E., Pearcey, S., Taylor, L., Stallard, P., Waite, P., Reynolds, S., Taylor, G., Warnock-Parkes, E., & Clark, D. M. (2021). Cognitive therapy compared with CBT for social anxiety disorder in adolescents: a feasibility study. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 25(20), 1–94. <https://doi.org/10.3310/hta25200>
- De Mooij, B., Fekkes, M., Miers, A. C., van den Akker, A. L., Scholte, R. H. J., & Overbeek, G. (2023). What Works in Preventing Emerging Social Anxiety: Exposure, Cognitive Restructuring, or a Combination? *Journal of Child and Family Studies*, 32(2), 498–515. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02536-w>
- Delgado Domenech, B., Torrecillas Martínez, M., Martínez Monteagudo, M. C., & Navarro Soria, I. (2024). Social anxiety in adolescence: a cross-national study between France and Spain. *European Journal of Education and Psychology*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.32457/ejep.v17i1.2426>
- Diaz-Moreno, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Comparación Social negativa: La

- influencia de la ansiedad, la regulación emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales. *ANXIETY AND STRESS a multidisciplinary journal*, 29(3), 181-186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- Domínguez, J., Espósito, V., & Torres, E. (2024). Epidemiología de la ansiedad y su contexto en atención primaria. *Atención Primaria Práctica*, 6(12). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S260507302400004X>
- Ganho-Ávila, A., Vieira Figueiredo, D., & Vagos, P. (2022). Online Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder in Adolescence: A Clinical Case Study Using the CT@TeenSAD. *Clinical Case Studies*, 21(6), 533–551. <https://doi.org/10.1177/15346501221091519>
- Hamdan, F. S. (2023). Reducing social anxiety and boosting self-esteem among adolescent girls: the impact of a behavioral-cognitive counselling programme. *Perspectives of Science & Education International*, 66(6), 359–379. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.6.21>
- Hechenleitner, G., Ruiz, P., Ortiz- Muñoz, L., & Cortes-Jofre, M. (2023). Terapia cognitivo conductual para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes. Pre impresiones de osf. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zkd7b>
- Hudson, Kelsey, Fenley, Alicia R, Pincus, Donna B, & Leyfer, Ovsanna. (2022). Intensive Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Adolescents: A Case Study. *Clinical Case Studies*, 22(2), 99–119. <https://doi.org/10.1177/15346501221113523>
- James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(11), CD013162. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013162.pub2>
- Kahlon, S., Lindner, P., & Nordgreen, T. (2023). Gamified virtual reality exposure therapy for adolescents with public speaking anxiety: a four-armed randomized controlled trial. *Frontiers in Virtual Reality*, 4(August), 1–16. <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1240778>
- Khan, Z., Zaib, Q., Saeed, K., Khan, B., Ashal, H., & Zaman, M. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Public Speaking Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 3(1), 217–222. <https://doi.org/10.70749/ijbr.v3i1.475>
- Leigh, E., Percy, R., Clark, D. M., Creswell, C., & Waite, P. (2023). Cognitive and behavioural

- processes in adolescents with social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 170, 104416. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104416>
- Leigh, L., Doyle, F., & Hudson, J. (2023). Increasing the Efficacy of Treatment for Socially Anxious Youth Through Theoretically Derived Improvements: A Pilot Study. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(6), 1653–1665. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01351-6>
- Martinez, P. (2023). El Impacto de la Terapia Cognitivo-Conductual en la Ansiedad Social de Adolescentes. *Revista Boaciencia*, 3(1), 106. <https://doi.org/10.59801/sma.v3i1.96>
- Matsumoto, K., Hamatani, S., Shiga, K., Iiboshi, K., Kasai, M., Kimura, Y., Yokota, S., Watanabe, K., Kubo, Y., & Nakamura, M. (2024). Effectiveness of Unguided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Subthreshold Social Anxiety Disorder in Adolescents and Young Adults: Multicenter Randomized Controlled Trial. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 7, e55786. <https://doi.org/10.2196/55786>
- Méndez, A. (2023). Los Efectos de la Terapia Cognitivo-Conductual en la Ansiedad Social en Adolescentes. *Sapiencia Revista Científica y Académica*, 3(2), 1–15. <https://doi.org/10.61598/s.r.c.a.v3i2.49>
- Morales, M. (2023). Depresión y ansiedad en adolescentes: impacto del bienestar social. *Revista Electrónica Del Desarrollo Humano Para La Innovación Social*, 10(20). Obtenido de <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/184>
- Mursaleen, M. (2023). Efficacy Of Online Cognitive Behavioral Therapy For Social Anxiety Disorder Comorbid With Depression. *Journal of Positive School Psychology*, 7(6), 981–1007. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/17295>
- Nieto Lapo , A. P., Vera Guerrero, M. J., Fernandez Feijoo, E. D. C., Vera Guerrero, D. M., Rubio Erreyes, R. M., Honores Leon, V. Y., & Moreno Rojas, M. Y. (2024). Estrategias de intervención cognitivo-conductual en el manejo de la ansiedad generalizada: Eficacia y perspectivas futuras. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 4246-4265. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15158
- Nordh, M., Wahlund, T., Jolstedt, M., Sahlin, H., Bjureberg, J., Ahlen, J., Lalouni, M., Salomonsson, S., Vigerland, S., Lavner, M., Öst, L. G., Lenhard, F., Hesser, H., Mataix-Cols, D., Högström, J., & Serlachius, E. (2021). Therapist-Guided Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy vs Internet-Delivered Supportive Therapy for Children and Adolescents with Social Anxiety Disorder: A Randomized Clinical

- Trial. JAMA Psychiatry, 78(7), 705–713.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.0469>
- Patriarca, G. C., Pettit, J. W., & Silverman, W. K. (2022). Implementing Cognitive-Behavioral Therapy in Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Clinical Psychology and Special Education*, 11(2), 108–122. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110207>
- Pegg, S., Hill, K., Argiros, A., Olatunji, B. O., & Kujawa, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth: Efficacy, Moderators, and New Advances in Predicting Outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 24(12), 853–859. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01384-7>
- Rodriguez, V., & Pérez, P. (2020). Niveles de ansiedad social en adolescentes de una institución educativa de tembladera en PERÚ. *Epistemia*, 4(1), 1-9. Obtenido de <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/EPT/article/view/1312/1236>
- Salari, N., Heidarian, P., & Hassanabadi, M. (2024). Prevalencia mundial del trastorno de ansiedad social en niños, adolescentes y jóvenes: una revisión sistemática y un metaanálisis. *Springer Nature Link*, 45, 795-813. [10.1007/s10935-024-00789-9](https://doi.org/10.1007/s10935-024-00789-9)
- Salgado Arauz, G. J. (2024). Impacto de la Fobia social en estudiantes de 15 a 18 años del Colegio Cristiano Gamaliel de Managua Impact of social phobia in students from 15 to 18 years old of the Colegio Cristiano Gamaliel of Managua. *Revista Científica Estel*, 51(13), 86–98. <https://doi.org/10.5377/esteli.v13i51.19003>
- Tse, Z. W. M., Emad, S., Hasan, M. K., Papathanasiou, I. V, Rehman, I. U., & Lee, K. Y. (2023). School-based cognitive-behavioural therapy for children and adolescents with social anxiety disorder and social anxiety symptoms: A systematic review. *PloS One*, 18(3), e0283329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283329>
- Valle Varela, J. P., Edas, V., Pereira, C., Carlos, W., & Campos, M. (2024). In the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in adolescents. *Health y Society*, 04, 269–278. <https://doi.org/10.51249/hs.v4i04.2169>
- Vogel, F., Reichert, J., Hartmann, D., & Schwenck, C. (2023). Cognitive Variables in Social Anxiety Disorder in Children and Adolescents: A Network Analysis. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(3), 625–638. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01273-9>
- Wei, J., Dang, J., Mi, Y., & Zhou, M. (2024). Adicción al teléfono móvil y ansiedad social entre adolescentes chinos: papel mediador de los problemas interpersonales. *Anales*

de Psicología, 40(1), 103-109. doi: <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.381801>

Xian, J., Zhang, Y., & Jiang, B. (2024). Psychological interventions for social anxiety disorder in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 365, 614–627. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.097>



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Cajas Ganzhi Karen Fernanda portadora de la cédula de ciudadanía N° 0302308325 y Cornejo Criollo Haldy Carina portadora de la cédula de ciudadanía N° 0150104164. En calidad de autoras y titulares de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "La terapia cognitivo-conductual como tratamiento del trastorno de ansiedad social en adolescentes: una revisión bibliográfica", de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 17 de octubre de 2025

F: 

Cajas Ganzhi Karen Fernanda

C.I. 0302308325

F: 

Cornejo Criollo Haldy Carina

C.I. 0150104164