

# **Intervención desde el modelo cognitivo comportamental para el tratamiento de la ansiedad social en una adulta joven: un estudio de caso.**

## **Estudiantes:**

Keren Shadday Castro Sánchez

Código estudiantil: 20181989551

Olman Joshua Bula Torres

Código estudiantil: 2011297507

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de: **Magister en  
psicología.**

## **Tutor(es):**

Milgen Sánchez Villegas.

Tutor del Proyecto de Investigación.

Mavenka Cuesta Guzmán.

Co-Tutor del proyecto de Investigación.

## Resumen

La ansiedad social es un trastorno de salud mental que altera la vida social, las relaciones interpersonales y otras esferas del desarrollo humano, se caracteriza por presentar evitación recurrente ante situación de exposición social y la presencia de evaluaciones negativas sobre la concepción personal llevando a la evitación de las interacciones. Se ha demostrado que puede presentarse en comorbilidad con otros trastornos como la depresión. El objetivo del presente estudio de caso es describir de forma detallada el proceso de intervención desde el modelo cognitivo comportamental con una consultante, quien presenta un cuadro clínico de ansiedad social y depresión. Se llevaron a cabo 15 sesiones terapéuticas en donde se recolecto información personal, se identificaron problemáticas de salud mental, se estableció una hipótesis clínica de trabajo, se diseñó un plan de intervención y se evaluó el proceso realizado. Se aplicó el inventario de depresión y ansiedad de Beck, inventario de pensamiento automáticos, cuestionario de esquemas de Young – YSQ-L2. El plan de intervención utilizo técnicas cognitivas como el auto registro de pensamientos, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en focalización atencional. A su vez, técnicas conductuales como la respiración muscular progresiva de Jacobson, técnicas de exposición progresiva y activación conductual. Dentro de los resultados obtenidos, se evidencio una disminución significativa de la sintomatología ansiosa, mayor comprensión de los pensamientos automáticos y técnicas prácticas para su manejo, el mejoramiento de las relaciones familiares y el establecimiento de una rutina satisfactoria por la consultante. Los hallazgos expuestos corroboran que el uso de las técnicas, principios y metodología de la terapia cognitivo comportamental facilita una praxis profesional y desarrollo de procesos de intervención clínicos efectivos con resultados positivos en la calidad de vida de las personas; así, este estudio surge como herramienta para que otro profesional de la salud

mental pueda guía su práctica profesional basada en la evidencia que permite intervenir efectiva y que ayuda al crecimiento de la psicología clínica.

**Palabras clave:** Ansiedad Social, Depresión, Salud Mental, Terapia Cognitivo Comportamental, Intervención.

### **Abstract**

Social anxiety is a mental health disorder that disrupts social life, interpersonal relationships, and other aspects of human development. It is characterized by recurrent avoidance of social exposure situations and the presence of negative evaluations about self-concept, leading to the avoidance of interactions. It has been shown to often co-occur with other disorders, such as depression. The aim of the present case study is to describe in detail the intervention process using the cognitive-behavioral model with a client who presents a clinical picture of social anxiety and depression. Fifteen therapeutic sessions were conducted, during which personal information was collected, mental health issues were identified, a working clinical hypothesis was established, an intervention plan was designed, and the process was evaluated. The Beck Depression and Anxiety Inventory, Automatic Thoughts Inventory, and Young's Schemas Questionnaire (YSQ-L2) were applied. The intervention plan used cognitive techniques such as self-monitoring of thoughts, cognitive restructuring, and attentional focus training, along with behavioral techniques such as Jacobson's progressive muscle relaxation, progressive exposure techniques, and behavioral activation. The results obtained showed a significant reduction in anxiety symptoms, a better understanding of automatic thoughts and practical techniques for managing them, improvements in family relationships, and the establishment of a satisfactory routine for the client. The findings confirm that the use of techniques, principles, and methodology from cognitive-behavioral therapy facilitates professional practice and the

development of effective clinical intervention processes with positive outcomes in people's quality of life. Thus, this study serves as a tool for other mental health professionals to guide their practice based on evidence, enabling effective interventions and fostering the growth of clinical psychology.

**Keywords:** Social Anxiety, Depression, Mental Health, Cognitive Behavioral Therapy, Intervention.

### Referencias Bibliográficas

Acarturk, C., Cuijpers, P., Van Straten, A., y De Graaf, R. (2009). Psychological Treatment of Social Anxiety Disorder: A Meta-Analysis. *Psychological Medicine*, 39(2), 241-254.

<http://dx.doi.org/10.1017/S0033291708003590>

Asociación Americana de Psiquiatría - APA (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Asociación Americana de Psiquiatría.

Antúñez, Z. y Vinet, E. (2011). Escalas de depresión, Ansiedad y estrés (DASS – 21):

Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>

Bados, A. (2015). Fobia social. Universidad de Barcelona.

Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2001). Trastornos de ansiedad. DH Barlow y VM Durand, *Psicología Anormal: un enfoque integral*, 127-174.

Barlow, D. H., Raffa, S. D., & Cohen, E. M. (2002). Psychosocial treatments for panic disorders, phobias, and generalized anxiety disorder. *A guide to treatments that work*, 2, 301-336.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.

Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*, 14(1), 29-61.

- Beck, A. T. (2013). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Desclee de brouwer.
- Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Publications.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 49-58.
- Beck, A. T., Emery, G. & Greenberg, R. L. (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. Basic Books.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of personality assessment*, 67(3), 588-597. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703_13)
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). Cognitive therapy of depression. Guilford Publications.
- Beltrán, M., Freyre, M. y Hernández, L. (2012). El Inventario de Depresión de Beck: Su validez en población adolescente. *Terapia psicológica*, 30(1), 5-13.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100001>
- Benavides, P. (2017). La depresión, evolución del concepto desde la melancolía hasta la depresión como enfermedad física. *Revista Puce*, (105).  
<https://revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/119/149>
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and anxiety*, 27(2), 168-189. <https://doi.org/10.1002/da.20670>
- Brunello, N., Den Boer, J. A., Judd, L. L., Kasper, S., Kelsey, J. E., Lader, M., ... & Wittchen, H. U. (2000). Social phobia: diagnosis and epidemiology, neurobiology and pharmacology,

- comorbidity and treatment. *Journal of affective disorders*, 60(1), 61-74.  
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00140-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00140-8)
- Burstein, M., He, J. P., Kattan, G., Albano, A. M., Avenevoli, S., & Merikangas, K. R. (2011). Social phobia and subtypes in the National Comorbidity Survey–Adolescent Supplement: prevalence, correlates, and comorbidity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(9), 870-880. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.06.005>
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17-31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., García-López, L. J. y Iurrtia, M. J. (2014). Trastorno de ansiedad social (fobia social): Características clínicas y diagnósticas. En V. E. Caballo, I. C. Salazar y J. A. Carrobbles (Dirs.), *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos* (2ª ed.) (pp. 183-217). Pirámide.
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982015000100006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982015000100006&script=sci_arttext)
- Castrillón, D., Chaves, L., Ferrer, A., Londoño, N. H., Maestre, K., Marín, C., & Schnitter, M. (2005). Validación del Yong Schema Questionnaire Long Form-(YSQ-L2) en población colombiana. *Revista Latinoamericana de psicología*, 37(3), 541-560.  
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80537307.pdf>
- Clark, D. M., & Beck, A. T. (1988). Cognitive approaches. *Handbook of anxiety disorders*, 362, 385.

- Clark, D., y Beck, A. (2012). Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad. Desclée de Brouwer
- Coller, X. (2000). Estudio de casos. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Activación Conductual en formato grupal para ansiedad y depresión. Una revisión sistemática. *Terapia psicológica*, 38(1), 63-84.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.
- Christensen, P. N., Stein, M. B., & Means-Christensen, A. (2003). Social anxiety and interpersonal perception: A social relations model analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1355-1371.
- Dannahy, L., & Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1207-1219.
- Deacon, B., y Abramowitz, J. (2004). Cognitive and Behavioral Treatments for Anxiety Disorders: A Review of Meta-Analytic Findings. *Journal of Clinical Psychology*, 60(4), 429-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10255>
- Ellis, A., Grieger, R., & Marañón, A. S. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol. 2). España: Desclée de Brouwer.
- Gil, P., Carrillo, F., Meca, J. (2001). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Treatment in Social Phobia: a Meta-Analytic Review. *Psicothema-Oviedo*, 12(3), 346-352.  
<https://www.psychologyinspain.com/content/reprints/2001/3.pdf>
- Grant, B. F., Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Dufour, M. C., Compton, W., ... & Kaplan, K. (2004). Prevalence and co-occurrence of substance use disorders and

- independent mood and anxiety disorders: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Archives of general psychiatry*, 61(8), 807-816.
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F. S., Chou, S. P., Goldstein, R. B., ... & Huang, B. (2005). The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66(11), 1351-1361.  
<https://legacy.psychiatrist.com/jcp/epidemiology-social-anxiety-disorder-united-states/>
- Guillén, E. G., Montaña, M. J. G., Fernández, I. R., Gordillo, M. D. G., & Solanes, T. G. (2013). ¿Depresión o evolución?: revisión histórica y fenomenológica del concepto aplicado a la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 499-506. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852173034.pdf>
- Haddad, C., Chidiac, J., Sacre, H., Salameh, P., Hallit, R., Obeid, S., ... & Hallit, S. (2022). Prevalence and associated factors of social anxiety among Lebanese adolescents. The primary care companion for CNS disorders, 24(3), 41454.  
<https://doi.org/10.4088/PCC.21m03061>
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. *Social anxiety*, 705-728.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive therapy and research*, 38, 483-492.
- Instituto Nacional de Salud Mental (2021). Trastorno de ansiedad social: Más allá de la simple timidez.  
<https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/trastorno-de->

ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez.pdf

Instituto Nacional De Salud Mental (2024). Depresión.

<https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/depression-sp/depression.pdf>

Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>

Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social Anxiety Disorder. *The New England journal of medicine*, 376(23), 2255–2264. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1614701>

Lipsitz, J. D., Barlow, D. H., Mannuzza, S., Hofmann, S. G., & Fyer, A. J. (2002). Clinical features of four DSM-IV–Specific Phobia subtypes. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(7), 471-478.

Londoño-Arredondo, N. H., Maestre, K., Marín, C. A., Castellanos, M. S., Moreno, D. A. C., Botero, A. F., & Castaño, L. C. (2007). Validación del Cuestionario de Creencias Centrales de los Trastornos de la Personalidad (CCE\_TP) en población colombiana. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 138-162.

Ministerio de la Protección Social. (2015). Estudio nacional de salud mental de Colombia.

[http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud\\_mental\\_tomoI.pdf](http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf).

Moscovitch, D. A., & Hofmann, S. G. (2007). When ambiguity hurts: Social standards moderate self-appraisals in generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 1039-1052.

- Murillo, J. P. M., & Rodríguez, D. A. (2016). Prevalencia y comorbilidad del trastorno por ansiedad social. *Revista cúpula*, 30(1), 40-47.  
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n1/art04.pdf>
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(4), 297.
- Norton, P., y Price, E. (2007). A Meta-Analytic Review of Adult Cognitive-Behavioral Treatment Outcome across the Anxiety Disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(6), 521-531. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000253843.70149.9a>
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Deacon, B. J. (2010). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings. *Psychiatric Clinics*, 33(3), 557-577. [https://www.psych.theclinics.com/article/S0193-953X\(10\)00044-4/fulltext](https://www.psych.theclinics.com/article/S0193-953X(10)00044-4/fulltext)
- Organización mundial de la salud (2023). Depresión. [https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20\(o%20depresi%C3%B3n,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20(o%20depresi%C3%B3n,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa).
- Peña-Salas, G. F., Bareño, J., Fernández, D. Y. B., & Gaviria, S. L. (2014). Prevalencia de abuso y dependencia de alcohol en adultos con fobia social en Medellín. *Revista colombiana de psiquiatría*, 43(2), 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2013.11.011>
- Pérez, M. R. (2018). El conocimiento sobre el desorden de ansiedad social y sus implicaciones en la consejería. *Revista Griot*, 11(1), 2-15.  
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/14030/13705>

- Posada, J., Aguilar, M. y Gómez, L. (2004). Prevalencia de los trastornos mentales y uso de servicios: Resultados preliminares del estudio nacional de salud mental; Colombia 2003. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 33(3), 241-262.
- Posada, J., Buitrago, J., Medina, Y. y Rodríguez, M. (2006). Trastornos de ansiedad según distribución por edad, género, variaciones por regiones, edad de aparición, uso de servicios, estado civil y funcionamiento/discapacidad según el estudio nacional de salud mental-Colombia. *NOVA Publicación Científica*, 4(6), 33-41.
- Powles, W. E. (1974). Beck, Aaron T. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972. Pp. 370. \$4.45. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 16(4), 281–282. <https://doi.org/10.1080/00029157.1974.10403697>
- Praschak-Rieder, N., & Willeit, M. (2003). Treatment of seasonal affective disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, 5(4), 389–398.  
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2003.5.4/npraschakrieder>
- Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- Ramírez-Bermúdez, J. (2020). *Depresión: la noche más oscura*. DEBATE.  
<https://books.google.es/books?id=2v7gDwAAQBAJ&lpg=PT4&ots=7-oxIT3a51&dq=Historia%20de%20la%20depresion&lr&hl=es&pg=PA1#v=onepage&q&f=false>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756.
- Rose, G. M., & Tadi, P. (2022). *Social Anxiety Disorder*. StatPearls Publishing.

- Ruiz, J. y Luján, J. (1991). Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos. [http://www.psicologia-online.com/ESMUBeda/Libros/Sentirse\\_Mejor/sentirse2.htm](http://www.psicologia-online.com/ESMUBeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse2.htm)
- Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological bulletin*, 103(2), 147.
- Simons, H. (2011). El estudio de caso: teoría y práctica. Morata.
- Sotelo, M. (2018). Fobia social y terapia cognitiva: un estudio de caso basado en la evidencia. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 10(2), 131-156.  
<https://doi.org/10.17533/udea.rp.v10n2a06>
- Tron-Álvarez, R., Bravo-González, C., y Vaquero-Cázares, E. (2014). Evaluación y correlación de las autoverbalizaciones y el miedo a hablar en público en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 30, 13-18.  
[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/30/RED30\\_CompletaVF.pdf#page=14](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/30/RED30_CompletaVF.pdf#page=14)
- Turner, S. M., Johnson, M. R., Beidel, D. C., Heiser, N. A., & Lydiard, R. B. (2003). The Social Thoughts and Beliefs Scale: a new inventory for assessing cognitions in social phobia. *Psychological assessment*, 15(3), 384.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- Wilson, J. K., & Rapee, R. M. (2006). Self-concept certainty in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 113-136.

- Wittchen, H. U., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and comorbidity. *Psychological medicine*, 29(2), 309-323.
- Yoshinaga, N., Matsuki, S., Niitsu, T., Sato, Y., Tanaka, M., Ibuki, H., ... & Shimizu, E. (2016). Cognitive behavioral therapy for patients with social anxiety disorder who remain symptomatic following antidepressant treatment: a randomized, assessor-blinded, controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(4), 208-217.  
<https://doi.org/10.1159/000444221>
- Young, J. E. & Brown, G. (1994). Young Schema Questionnaire (segunda edición). En J. E. Young (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach* (Ed.rev.). Professional Resource Exchange, Inc.
- Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*, 117-122.