



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Efectividad de los programas de intervención en casos de ansiedad
durante el periodo 2011 – 2021: Una revisión sistemática.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Vásquez Jara, Eliza Janet (ORCID: 0000-0001-5306-7573).

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Prevención y Promoción

Trujillo – Perú

2022

Dedicatoria

A Dios. Por haberme permitido llegar a este momento tan especial en mi vida, por brindarme salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres que partieron tan pronto, pero viven en mi corazón y están presentes en cada meta alcanzada, gracias por sus enseñanzas que me han permitido ser una persona de bien y por todo su amor.

A mis hermanos.

Por ser ejemplo de hermanos mayores, de quienes aprendí aciertos y en los momentos difíciles, gracias por brindarme siempre sus apoyos incondicionales.

Agradecimiento

Agradezco a mi asesor, por la paciencia en todo el proceso de la elaboración de mi investigación.

A la Universidad César Vallejo y sus maestros por todo el conocimiento impartido, para a culminación de la maestría.

Y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN.	1
II. MARCO TEÓRICO.	4
III.METODOLOGÍA	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.	9
3.2. Categoría, subcategoría y matriz de categorización.	9
3.3. Escenario de estudio.	9
3.4. Participantes.....	10
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	11
3.6. Procedimiento.	12
3.7. Rigor científico.....	18
3.8. Método de análisis de datos.....	18
3.9. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	20
V. CONCLUSIONES.	48
VI. RECOMENDACIONES.....	49
REFERENCIAS.....	50
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1.	Distribución de estudios según los buscadores bibliográficos.	13
Tabla 2.	Distribución de los estudios según los criterios de calidad.	16
Tabla 3.	Relación de los estudios incluidos con sus principales características.	20
Tabla 4.	Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de los diversos programas de intervención en casos de ansiedad.	23
Tabla 5.	Relación de estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los enfoques programa.	36

Índice de figuras

Figura 1. Diagrama de flujo de los artículos seleccionados sobre los 12 programas de intervención en casos de ansiedad.

Resumen

La ansiedad es una de las dificultades que más aqueja a las personas, de diferentes edades, sexo o estratos sociales, ante eso, se revisó cual es la eficacia de los programas de intervención en casos que presentan esta problemática durante los periodos 2011 – 2021, planteados en una investigación de tipo básica, fundamentada en una revisión sistemática. Fueron analizados un total de 14 estudios, encontrados en bases de datos indexadas como EBSCO, Redalyc y Scielo, las cuales además cumplían con los criterios metodológicos establecidos. Se determinó que los enfoques más utilizados para el abordaje son el Cognitivo Conductual y el Mindfulness. Se aprecia que en el 100% de estudios se lograron disminuir de manera significativa los niveles de ansiedad. los pensamientos negativos, el control y expresión de emociones, la reestructuración cognitiva y la estimulación de las estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Ansiedad, programas de intervención, revisión sistemática.

Abstract

Anxiety is one of the difficulties that most afflicts people, of different ages, sex or social strata, before that, it was reviewed what is the effectiveness of intervention programs in cases that present this problem during the periods 2010 - 2020, raised in a basic research, based on a systematic review. A total of 14 studies were analyzed, found in indexed databases such as EBSCO, Redalyc and Scielo, which also met the established methodological criteria. It was determined that the most used approaches for the approach are Cognitive Behavioral and Mindfulness. It can be seen that in 100% of the studies, anxiety levels were significantly reduced. negative thoughts, the control and expression of emotions, cognitive restructuring and the stimulation of coping strategies.

Keywords: Anxiety, intervention programs, systematic review.

I. INTRODUCCIÓN.

Las personas experimentan a diario diferentes emociones, que les permiten poder disfrutar de sus logros, vivencias y de aquellos a quienes quieren, contribuyen además a la correcta socialización, permiten también poder responder ante los diferentes estímulos que a diario experimentan (Montserrat, 2017).

Al respecto, la ansiedad es definida como un conjunto de emociones poco placenteras, generan en la persona malestar, como respuesta a momentos o situaciones que la persona considera son amenazantes (Rodríguez-Sacristán, 2009). Es decir, este conjunto de síntomas conlleva a que las personas experimenten progresivamente dificultades mayores que repercuten y afectan su salud, poniendo en riesgo su interacción, calidad de vida, pensamientos y emociones.

Aunado a lo mencionado, a causa de la pandemia por COVID-19, se han detectado un incremento en los casos de ansiedad a nivel mundial, debido a la sobrecarga de información y noticias negativas promovidos, sumado a la incertidumbre y las diversas muertes ocasionadas (World Health Organization, 2020). Asimismo, en China, se evidenció que cerca del 20.4% de su población ha vivenciado síntomas significativos de ansiedad a inicios de la pandemia (Lee et al., 2020), a la vez, se detectó que el 50% de doctores y personal de apoyo presentaron dificultades para dormir, preocupaciones y síntomas prevalentes de ansiedad (Liu et al., 2020).

En el Perú, se presume que el 23% de pacientes recuperados luego de padecer de COVID-19, adolecen de ansiedad (Nizama, 2021). Se ha detectado, también, entre los padres y cuidadores peruanos, alrededor del 26% presenta síntomas recurrentes de ansiedad (Organización para las Naciones Unidas, 2021). En Lima, se ha detectado, un incremento del 6.7% en casos relacionados a la ansiedad, que dificultan y limitan la capacidad para relacionarse o realizar actividades en las personas (ANDINA, 2021).

Asimismo, esta dificultad ha repercutido en estudiantes de diversos niveles y edades, quienes han tenido que adaptarse a una nueva forma de aprendizaje e interacción, muchos han presentado síntomas de COVID-19, otros han tenido que cuidar a familiares infectados, otros han tenido que abandonar sus actividades académicas para trabajar, conllevando a que experimenten síntomas relacionados a la ansiedad. Sumado a esto, según Federación de Instituciones Privadas de Educación Superior (2021) en el año 2020 más de 450mil estudiantes del nivel superior se vieron obligados a retirarse de la universidad, debido a síntomas relacionados a la ansiedad, presentando constantes preocupaciones, dificultades en su salud y carencias económicas.

Una de las mayores preocupaciones frente a todo lo referido, está en función a la exposición prolongada a factores estresores que se dan a nivel social, generan preocupaciones, aislamiento, temor a relacionarse, depresión, estrés y ansiedad (Huarcaya-Victoria, 2020). Siendo necesario que se tome en cuenta el impacto en las emociones y la condición física, que ha generado la pandemia y las diferentes carencias a nivel social y en salud, que a nivel nacional se han presentado.

Ante lo referido, se considera importante que se generen procesos de intervención en aquellos que padecen de síntomas relacionados a la ansiedad, ya que dificulta su capacidad para realizar sus actividades, genera síntomas relacionados a la preocupación temor y angustia, conlleva a que se desarrollen mayores dificultades como el insomnio, poca concentración o aislamiento. Sin embargo, no se han realizado análisis sobre los diferentes enfoques terapéuticos que abordan esta problemática, considerándose importante poder conocer qué tipo de metodología o proceso de intervención es el más utilizado y efectivo.

Por lo consiguiente, la presente investigación plantea la interrogante ante una revisión sistemática, ¿Cuál es la eficacia de los programas de intervención en casos de ansiedad durante los periodos 2011 – 2021?

Hernández et al., (2014), recalcan la trascendencia social, siendo una de las primeras investigaciones de recolección centrada en la efectividad que presentan los diversos programas para abordar la ansiedad, beneficiando a futuros científicos que deseen aplicar el instrumento, además es de mucha utilidad para anteceder próximas investigaciones de revisión. Además, presenta relevancia metodológica, porque a través de los diversos estudios metodológicos seleccionados, se pueden planificar programas a partir de la base de datos recopilada, conllevando a tener sustento y guía para la ejecución. Y por último muestra valor teórico, lo que permite tener mayor noción en relación a los principios que explican a la ansiedad.

Por lo tanto, el objetivo general de la actual investigación es revisar cuál es la eficacia de los programas de intervención en casos de ansiedad durante los periodos 2011 – 2021. En concordancia a los objetivos específicos, está el diferenciar el tipo de enfoque más empleado, el tipo de ansiedad que presentan los evaluados, las características de los instrumentos empleados, el número de sesiones realizadas, los tiempos de duración, la cantidad de muestra y las condiciones de los que participaron de las investigaciones.

II. MARCO TEÓRICO.

Se efectuó la indagación de las investigaciones previas. Referente a ello, Betancort (2021) en base a una revisión sistemática, analizó los diferentes programas que buscaban disminuir la ansiedad en estudiantes frente a las matemáticas. Analizó un total de 35 estudios, en el 100% de ellos se reflejan mejoras significativas, entre los enfoques terapéuticos más empleados se refleja la Desensibilización sistemática, el enfoque Cognitivo Conductual y la Musicoterapia. Fluctuando el número de sesiones entre 24 a 48, el tiempo de cada una de ella varió de 60 a 240 minutos. En el 80% de las intervenciones, las sesiones fueron semanales y en el 20% se dieron entre dos a tres sesiones por semana.

A la vez, Coto-Lesmes et al. (2020) analizaron por medio de una revisión sistemática, los programas de intervención en casos de ansiedad abordados con terapia de la Activación Conductual. Analizaron en total 17 artículos, publicados del 2013 al 2018. Las muestras oscilan de 18 a 80 participantes, se refleja en el total de participantes, un 70% de mujeres y un 30% de varones. Presentaron entre 5 a 20 sesiones, aplicadas una vez por semana con una duración de una a dos horas. El 60% de las intervenciones fue abordada por dos terapeutas en cada sesión. En el total, se buscó abordar los pensamientos negativos y recurrentes, y reforzar el número de actividades que realizan los sujetos.

De igual forma Pizarro y Espinoza (2020), por medio de una revisión sistemática, buscaron establecer la efectividad del mindfulness en casos de ansiedad en adolescentes y jóvenes. Los artículos seleccionados fueron los que se presentaron entre el 2007 al 2017, los cuales fueron 11. El grupo etario de los participantes fue de 6 a 21 años, se refleja en promedio entre 14 a 18 sesiones, en el 75% dadas de manera semanal y en el 25% dos veces por semana, con un tiempo de duración de 60 a 120 minutos de duración. Evidenciándose la mejora altamente significativa en relación a la problemática tratada, sobre todo en los síntomas relacionados a la sobre-generalización, el control de la agresividad y los pensamientos constantes.

Por su parte Gabriel et al. (2019) luego de una revisión de artículos, seleccionaron 7 para su análisis, publicados del 2014 al 2019. En general el número de participantes fue de 8 a 85, las sesiones fueron en su total semanales, y variaron entre 14 a 28 sesiones. Los enfoques más empleados fueron dos el Mindfulness y la Terapia Cognitiva Conductual; en el 100% de las investigaciones se observa una mejora relevante, en relación a los pensamientos negativos, la percepción negativa sobre el futuro y se mejoraron los vínculos sociales.

En Brasil, Madeira et al. (2019) realizó también una revisión sistemática, sobre la efectividad del proceso de intervención terapéutico para el abordaje de la ansiedad. Buscaron sistematizar aquellos artículos publicados del año 2005 al 2016. En total fueron solo 3 los que cumplieron con sus criterios propuestos. En el 100% se hizo uso del Mindfulness como proceso de intervención, evidenciando resultados altamente significativos ($p < .00$). En promedio el número de sesiones fue de 12, cada una con duración de 60 a 90 minutos y con un intervalo de tiempo de dos sesiones por semana.

García-Pérez y Valdivia-Salas (2018) buscaron conocer la efectividad de los diversos programas fundamentados en la terapia de Aceptación y Compromiso en casos de ansiedad. Hicieron el análisis de 8 artículos, en los cuales se aprecia un promedio de 12 sesiones, con un tiempo de duración de dos horas y con sesiones semanales. Se aprecia una mejor muy significativa sobre los síntomas negativos como el pensamiento negativo constante, una mejora en el control y expresión de emociones. En relación a las muestras que participaron, los programas consultados abordaron a población diversa.

La ansiedad, además es considerada, como aquella respuesta adaptativa, que permite afrontar dificultades y que en situaciones adversas puede conllevar a que se experimentan emociones negativas, que generan en la persona episodios de angustia, miedo o preocupación (Echeburúa y De Corral, 2009). Para (Sánchez, 2011) es definida como una emoción relacionada al futuro, en el que la persona considera que va a experimentar situaciones amenazantes o dolorosas. Asimismo, se caracteriza por presentar aspectos cognitivos y de tipo emocional, representados en pensamientos negativos sobre el futuro y sentimientos

negativos que limitan el actuar, aunado a que puede repercutir en cualquier momento o etapa de la vida (Hernández et al., 2018).

A la vez, Spielberger (1972) ha sido uno de los investigadores que mayor interés presentó por la ansiedad, considerándola como un proceso de adaptación o de dificultad, considerando dos aspectos, el positivo y negativo. En el primero la persona frente a una amenaza buscará a través de sus estrategias el equilibrio. En la segunda, la persona experimenta emociones negativas que limitan su capacidad de respuesta.

A la vez, Pastrana (2005) considera a la ansiedad como una serie de emociones que generan las siguientes consecuencias en la salud:

Guarda relación con el insomnio, debido a los constantes pensamientos negativos que presentan. Por su emoción, suele presentarse en conductas compulsivas que motivan a la persona a comer de manera constante, generando luego emociones negativas como la culpa o el decaimiento. Deteriora los vínculos sociales, aislando a la persona de sus seres queridos, por temor a vivenciar situaciones dolorosas o negativas. Se asocia a otras dificultades como la depresión, estrés o síntomas somáticos, que tienden a repercutir en la calidad de vida del individuo.

Asimismo, se asume a la ansiedad como un recurso adecuado y que permite hacer frente a las situaciones percibidas como amenazantes, al ser empleado de forma oportuna permite a la persona poder aprender y emplear sus estrategias de forma reiterativa y eficiente (Piqueras et al., 2008).

Genera también sentimientos de decaimiento, temor y zozobra, que repercuten en el estado anímico, al ser recurrente genera en las personas poca motivación para la interacción o la realización de sus actividades cotidianas, conllevando a la preocupación de familiares o personas cercanas (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018).

Se asume que existen dos grandes grupos de síntomas relacionados a la ansiedad (Aires, 2015):

De expresión somática, son aquellos que se experimentan de manera física, como las taquicardias, la hiperventilación, las náuseas o vómitos, temblores, dolores de cabeza o de alguna parte del cuerpo, palidez y sensación de enrojecimiento en el rostro. Existen también expresiones psíquicas, entre los que se encuentran los pensamientos negativos recurrentes, la sensación de soledad y tristeza, poca confianza, sensaciones y creencias de inferioridad al relacionarse con otros y poco control de impulsos mostrando en ocasiones conductas agresivas.

Al respecto para tener una mejor comprensión sobre la ansiedad existen diferentes enfoques, entre los que se encuentran:

Desde el enfoque Psicodinámico, la teoría psicodinámica, la ansiedad es producto de una serie de conflictos internos que la persona experimenta, conllevando a que las emociones que experimenta por la ansiedad entren en conflicto entre lo que debería hacer para vivenciar seguridad y confianza, y las ideas o creencias incongruentes que vivencia frente a un estímulo subjetivo percibido como negativo (Vallejo, 2015).

Además, desde el enfoque Biológico de la psicología, la teoría biológica, la ansiedad se da a partir de la vivencia de emociones, producidas por una alteración en el sistema nervioso, que conllevan a que la persona experimente síntomas físicos como la ansiedad, palpitaciones, sudoración o una aceleración en sus latidos, que producen a la vez angustia y temor (Díaz, 2019).

A la vez, desde el enfoque Conductual, por su parte, Ball et al., (2008) desde la teoría de la Indefensión Aprendida, consideran que la ansiedad, forma parte de un rasgo o característica presente en todas las personas y que se activa en diferentes situaciones, sin embargo, el proceso negativo surge cuando de manera reiterativa frente a las experiencias, surgen cogniciones disfuncionales sobre las propias capacidades, lo vivido y el futuro. A la vez, si la persona no tiene certeza o seguridad del futuro, experimentará temores constantes, a esto se suman experiencias negativas que poco a poco van repercutiendo en la seguridad, conllevando a que la persona se sienta poco protegida, desarrollando así

síntomas de ansiedad cada vez más severas que limitarán su capacidad para relacionarse, tomar decisiones y confiar en otros (Camuñas et al., 2019).

Asimismo, es importante reflexionar que el estudio de la ansiedad ha sido considerado siempre un tema de interés para la colectividad científica, debido a la repercusión negativa que genera en la salud, deteriorándola progresivamente y limitando a la persona en su actuar (Hernández et al., 2018). En el campo laboral, genera repercusiones en el desempeño, la motivación y compromiso frente a las diferentes actividades a realizar en la empresa, conllevando a que el rendimiento sea cada vez menos eficiente, lo que muchas veces genera un abandono laboral, repercusiones en el trabajo a presentar, malos entendidos con los demás compañeros, problemas de salud y el despido (Bresó-Esteves et al., 2019).

A su vez en el sector educativo la ansiedad repercute en los estudiantes de diversos contextos y grados, generando sentimientos relacionados a la desvalorización, baja autoestima, preocupaciones, pensamientos negativos constantes y el desarrollo de una imagen pobre sobre sí mismos y sus capacidades cognitivas, que al volverse recurrentes pueden conllevar a que los estudiantes opten por considerarse pocos aptos para la vida académica y busquen abandonar el colegio o la universidad (Saravia-Bartra et al., 2020).

Se considera que los procesos de intervención frente a la ansiedad son diversos (Blázquez et al., 2020):

Por medio de sesiones individuales, este tipo de abordaje busca fortalecer capacidades, brindar herramientas a la persona para que pueda hacer frente a las diferentes exigencias y poder progresivamente vencer dificultades que percibe en su entorno producto de pensamientos negativos o auto-lesivos. Suelen darse de manera semanal y con un tiempo de duración de una hora en promedio.

A través de sesiones grupales, se basa en una serie de intervención grupal, se busca fortalecer las capacidades a nivel social, generando así una red de apoyo que fortalezca y genere el proceso de cambio en los demás integrantes. Suelen darse en grupos pequeños o grandes (suelen darse con dos o tres terapeutas), con un tiempo de duración de dos a tres horas por sesión.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación.

La actual investigación es de tipo básico y descriptiva, teniendo como finalidad el recopilar, analizar y ordenar información de tipo teórico, con el objetivo de seguir brindando diversos conocimientos a la colectividad o personas interesadas (Muntané, 2010).

Asimismo, se mantuvo en todo momento el objetivo de recopilar diversos datos, con el fin de generar nuevos o diversos conocimientos (Hernández et al., 2014). En referencia al enfoque, es cualitativo, debido a la inexistencia del método estadístico. En cuanto al diseño, encaja en la revisión sistemática, que tiene como característica la selección de información a nivel teórico para su posterior análisis (Ato et al., 2013).

3.2. Categoría, subcategoría y matriz de categorización.

- **Categoría 1: Enfoque terapéutico.**

Subcategorías:

Distintos métodos de abordaje terapéutico y sus estrategias, objetivos, los instrumentos empleados, el número de sesiones, la efectividad de los programas para abordar casos de ansiedad.

- **Categoría 2: Programas para abordar la ansiedad.**

Subcategorías:

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

3.3. Escenario de estudio.

Corresponde a aquellas investigaciones o artículos primarios, que se hayan realizado entre los años 2011 hasta octubre del 2021, que estén ubicadas en revistas indexadas, de fácil acceso, motores de búsqueda como EBSCO,

Redalyc, Scopus, Scielo y Google académico; recurriendo a palabras claves de búsqueda como: Programas de intervención de ansiedad, abordaje en casos de ansiedad, tratamiento en casos de ansiedad, abordaje para pacientes diagnosticados con ansiedad. Y en inglés: Intervention programs in anxiety, approach in cases of anxiety, treatment in cases of anxiety, approach for patients diagnosed with anxiety.

3.4. Participantes.

Se tomaron en cuenta todos los estudios que se encuentren en revistas indexadas y se tenga fácil accesibilidad, entre el periodo del 2011 al 2021. En base a lo mencionado, se puede indicar que corresponde a una investigación no probabilística por conveniencia, debido que por medio de esta técnica se seleccionan aquellos estudios que tienen mayor cercanía a los criterios considerados por la investigadora (Otzen y Manterola, 2017). Del mismo modo, se consideró solo las investigaciones que cumplieran con los objetivos y criterios establecidos, en base a su disponibilidad y facilidad de acceso.

Los buscadores que se han empleado son: EBSCO, Scielo, Redalyc y Google académico.

Criterios de inclusión:

Investigaciones que tengan concordancia con el desarrollo de intervención, para abordar casos de ansiedad.

Investigaciones que no superen los 10 años de antigüedad.

Investigaciones en las que se describan todo análisis metodológico desarrollado, la población, los instrumentos, número de sesiones, el enfoque utilizado y los hallazgos generados después de la intervención.

Criterios de exclusión:

Investigaciones que no cumplan con los criterios metodológicos.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

- **Técnica.** Se recurrió a la técnica documental, teniendo como finalidad recolectar datos teóricos relacionados al estudio, tomándose en cuenta los criterios de selección (Hernández et al., 2014).
- **Instrumentos.** Se emplearon diversos instrumentos como una ficha para la recolección de datos, a la vez, se hizo uso de tablas en las que se consignaron datos relevantes de los estudios como el autor, título, población, instrumentos, sesiones y resultados más resaltantes, todos ellos relacionados a la metodología empleada. Esquematisando un Excel en el que se plasmó los datos requeridos.

3.6. Procedimiento.

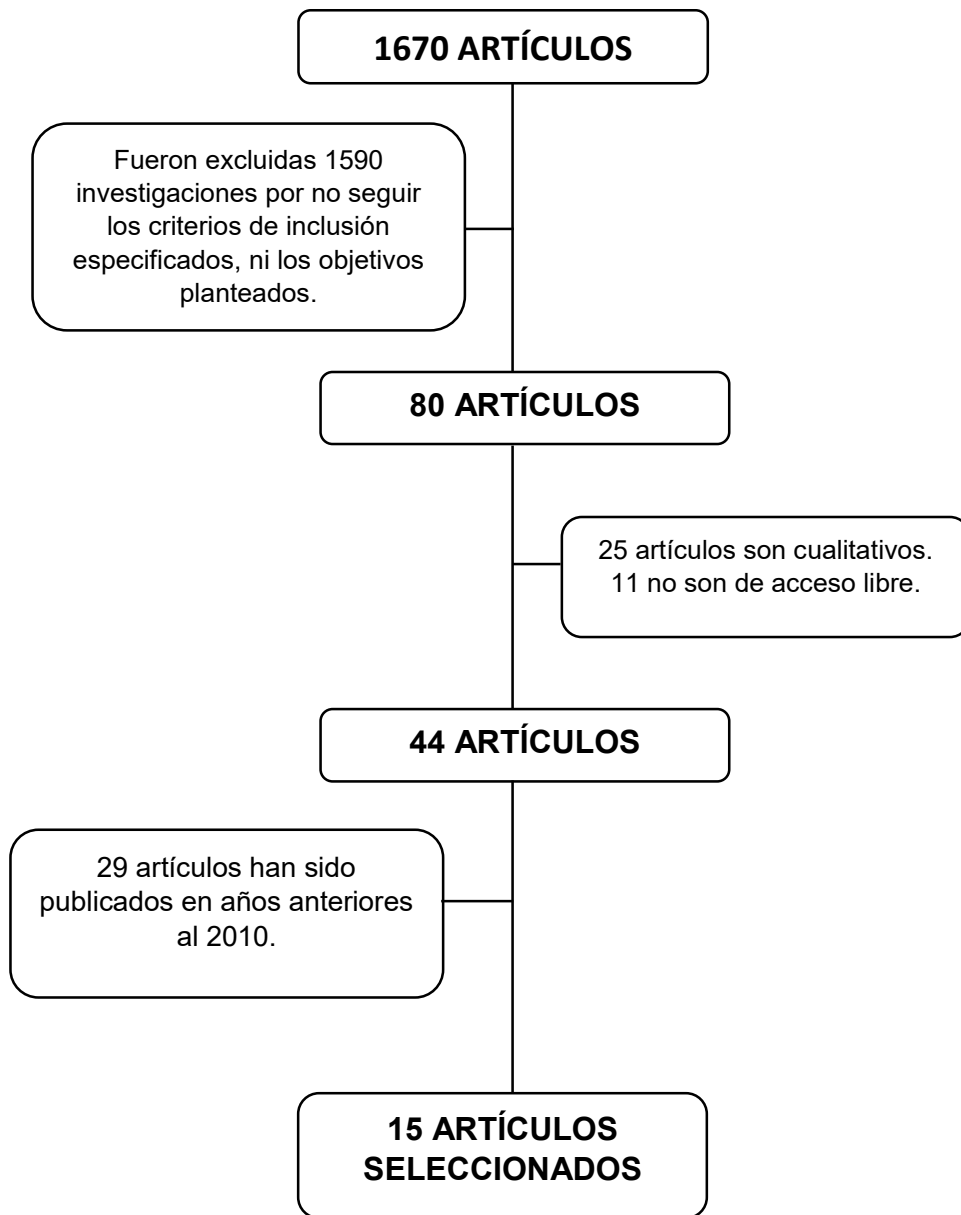


Figura 1.

Diagrama de flujo de los artículos seleccionados sobre los programas de intervención en casos de ansiedad.

- El proceso de desarrollo de la investigación inició con la observación de la problemática en el contexto social, reflejándose la necesidad de investigar todos aquellos estudios en los que se abordó la ansiedad a través de intervenciones psicológicas. Posterior a esto, se inició la búsqueda relacionada a los aspectos teóricos sobre la ansiedad. La búsqueda relacionada a los artículos de revisión se generó entre septiembre y octubre del 2021, siendo tomados aquellos alojados en revistas de alto impacto o indexadas, sistematizadas en tablas para su posterior estudio.

Tabla 1.

Distribución de estudios según los buscadores bibliográficos.

Título	Autor y año	Fuente
Programa Gestion@: programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada Ansiedad.	Martínez, M. (2017).	Redalyc
Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales	Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019).	Redalyc
Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana	Zamora et al. (2017).	Redalyc
Entrenamiento en habilidades sociales en el contexto universitario: efecto sobre las habilidades sociales para trabajar en equipos y la ansiedad social	Mendo et al. (2016).	Research Gate
Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado.	Gallego et al. (2016).	Research Gate
Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety	Doria et al. (2015).	Scopus

<p>disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program</p> <p>for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities</p>		
Prevention of Generalized Anxiety Disorder Using a Web Intervention, iChill: Randomized Controlled Trial.	Christensen et al., (2014).	Scopus
The effect of a psychological nursing intervention program based on the “Timing it Right” (TIR) framework on elderly patients’ anxiety, psychology, and self-efficacy	Xu et al., 2021	Scopus
Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students.	Braden et al. (2015).	ResearchGate
Sustained Effects From a School-Based Intervention Pilot Study for Children With Asthma and Anxiety	McGovern et al., (2020).	Scopus
Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression, Anxiety, and Stress in Senior Students.	Chiodelli et al., (2020).	ResearchGate
Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos	Furlan (2013).	ResearchGate
Ansiedad Social en Preadolescentes: Programa de Intervención	Robles et al. (2018).	Science Direct

Efectos de un programa de inteligencia emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama.	Cejudo et al. (2017).	Redalyc
Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes.	Aznar (2014).	Redalyc

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2.

Distribución de los estudios según los criterios de calidad de Wixon y Woods

Título del artículo y autor	CRITERIOS DE CALIDAD												Puntaje y calificación
	¿Se especifican claramente los objetivos de la investigación?	¿El estudio fue diseñado para lograr estos objetivos?	¿Se describen adecuadamente los métodos y técnicas utilizadas y se justifica su selección?	¿Se han medido adecuadamente las variables consideradas en la investigación?	¿Se describen correctamente los métodos de recopilación de información?	¿Se han descrito adecuadamente los datos recopilados?	¿Es claro el propósito del análisis de información?	¿Se utilizan técnicas estadísticas adecuadas para analizar la información?	¿Los resultados responden a los objetivos de la investigación?	¿Discuten los investigadores algún problema con la validez / confiabilidad de sus resultados?	¿Se responden adecuadamente todas las preguntas de investigación?	¿Qué tan claros son los vínculos entre datos, y conclusión?	
Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12 –Alta Calidad
Martínez, M. (2017).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12 - Alta Calidad
Zamora et al. (2017).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Mendo et al. (2016).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Gallego et al.	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad

(2016).													
Doria et al. (2015)	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Christensen et al. (2014).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Xu et al., 2021.	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Braden et al. (2015).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
McGovern et al. (2020).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Chiodelli et al., (2020).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Furlan (2013).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Robles et al. (2018).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Cejudo et al. (2017).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad
Aznar (2014).	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12- Alta Calidad

3.7. Rigor científico.

Hernandez et al., (2014), refieren las consecutivas particularidades como parte del rigor científico:

- Credibilidad: Cuando el científico logró conseguir el significado completo y específico de las experiencias de los colaboradores, principalmente relacionadas con el planteamiento del problema.
- Transferencia: No se extenderán los hallazgos a una población más amplia, sino que parte de ellos o su esencia se podría emplear en otras áreas, denominándose también como “traslado”.
- Confirmación: En este acápite se visualiza la disminución de los sesgos y tendencias del investigador; relacionados con la credibilidad. Esto genera investigar los datos en su origen y el explicitación de la lógica utilizada para comprender.
- Fundamentación: Abarca las diversas bases teóricas y filosóficas consistentes brindando un marco referencial al estudio. Por concerniente se realiza una revisión exhaustiva de la diversa literatura y que esta sea pertinente, es decir enfocada en estudios análogos.
- Autenticidad: La totalidad de los colaboradores y el investigador se despliegan espontáneamente, del mismo modo que las descripciones sean objetivas e imparciales.

3.8. Método de análisis de datos.

El desarrollo de recopilación de los estudios de investigación, se concibió en dos etapas, la de exclusión y de inclusión, en la cual las investigaciones consideradas, fueron recabadas según los criterios de metodología y sistematización en las matrices, consignándose el título, el autor o autores, los objetivos, el año, la cantidad de la muestra, instrumentos empleados y los resultados, permitiendo evidenciar sus semejanzas y diferencias; para luego ser examinados y sistematizados de acuerdo al objetivo general y

específicos proyectados, para finalmente ser mostrados en tablas, siguiendo formato APA.

Se empleó el análisis de contenido, como método de investigación de datos. Esta técnica facilitó la aplicación del análisis cualitativo de las categorías y subcategorías de los datos recabados de la muestra, plasmados en los artículos de investigación, mediante la extracción de significados de la información elegida y analizada, de forma simultánea en tablas detalladas, descriptivas y estructuradas que permitirán la profundización de los resultados encontrados (Hernández et al., 2014).

Asimismo, una vez obtenidos los datos más resaltantes y que están acorde a los objetivos planteados, se procedió a analizar las similitudes, categorizándolos acorde a las diversas metas planteadas, contrastando cada dato con los antecedentes y marco teórico (Del Moral y Suárez, 2015), para poder así generar una discusión y se permita luego plantear conclusiones.

3.9. Aspectos éticos

El desarrollo de la investigación, se efectuó teniendo en cuenta lo referido, en el código de ética de la Universidad Cesar Vallejo en artículo 48° de la Ley Universitaria N° 30220, accediendo a vislumbrar que todo estudio debe iniciar con la adecuada práctica, el respeto a la labor realizada por los distintos autores, asimismo la responsabilidad y honestidad a partir de la datos recabados. De la misma forma, se respeta lo establecido en el Código de ética del Psicólogo Peruano en concordancia a la adecuada práctica y el cumplimiento de las normas legales en relación a la profesión (artículo 22), toda la información recopilada siguió los patrones de singularidad (artículo 26), se empleó una calidad y pertinencia de indagación, relacionado a los objetivos de la investigación (artículo 63) y se citó adecuadamente los estudios y artículos analizados (artículo 65).

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 3.

Relación de los estudios incluidos con sus principales características.

Autores y año de publicación	Sexo y edad de la muestra	Muestra	Tipo de investigación	Número de sesiones	Duración
Martínez, M. (2017).	Dos mujeres de 12 y 13 años y un hombre de 12 años.	3 adolescentes.	Cuasi – experimental.	5 sesiones	60 minutos por sesión.
Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019).	Ambos sexos de 18 a 23 años.	33 participantes	Cuasi – experimental.	12 sesiones	60 minutos por sesión (dos veces por semana).
Zamora et al. (2017).	Hombre 29 años.	1 participante.	Cuasi – experimental.	16 sesiones	60 minutos por sesión (2 veces por semana).
Mendo et al. (2016).	Ambos sexos de 18 a 28 años.	149 participantes	Cuasi – experimental.	22 sesiones	Una hora y 45 minutos por sesión.

Gallego et al. (2016).	Ambos sexos de 18 a 49 años.	282 participantes.	Cuasi – experimental.	16 sesiones	30 minutos por sesión (dos veces por semana).
Doria et al. (2015).	Ambos sexos de 25 a 64 años.	69 participantes	Cuasi – experimental.	10 sesiones	De 45 a 60 minutos por sesión. Dos semanales.
Christensen et al., (2014).	Ambos sexos de 16 a 55 años.	554 participantes.	Cuasi – experimental.	24 sesiones	De 30 a 45 minutos.
Xu et al., 2021	Ambos sexos de 60 a 85 años.	69 pacientes.	Cuasi – experimental.	22 sesiones	45 a 60 minutos.
Braden et al. (2015).	Mujeres de 17 a 29 años.	62 participantes.	Cuasi – experimental.	10 sesiones.	De 45 a 60 minutos.
McGovern et al., (2020).	Ambos sexos de 8 a 12 años.	32 participantes.	Cuasi – experimental.	12 sesiones.	De 45 a 60 minutos.
Chiodelli et al., (2020).	Ambos sexos de 18 a 29 años.	34 participantes.	Cuasi – experimental.	6 sesiones.	De 60 a 90 minutos.
Furlan (2013).	Ambos sexos de 22 a 41 años.	19 participantes.	Cuasi – experimental.	12 sesiones	Dos horas cada sesión.
Robles et al. (2018).	Ambos sexos de 10 y 11 años.	13 participantes.	Cuasi – experimental.	7 sesiones	De 60 minutos.

Cejudo et al. (2017).	Mujeres de 19 a 58 años.	81 participantes.	Cuasi – experimental.	18 sesiones	De 30 a 60 minutos por sesión.
Aznar (2014).	Adolescentes de ambos sexos de 12 a 14 años.	98 participantes.	Cuasi – experimental.	4 sesiones.	De 45 a 60 minutos.

En la tabla 3 se aprecia la relación de los estudios incluidos con sus principales características. Observándose que el 100% de los estudios comprendidos han sido ejecutados durante el periodo 2013-202, los cuales emplearon diseños cuasi-experimentales. Asimismo, en lo que respecta a los grupos etarios tenemos a usuarios de ambos sexos entre ellos niños, adolescentes, adultos y trabajadores, a su vez se evidencia que presenta una muestra promedio de 277.5 participantes en los diferentes programas de intervención, plasmados en la tabla.

Concerniente a la duración de las sesiones de los programas tenemos que el 40 % ejecuto entre 4 a 10 sesiones, otro 40 % entre 12 a 18 sesiones y un 20 % de 22 a 24 sesiones, encontrando un promedio de 14 sesiones y el tiempo de duración de las intervenciones oscila entre una hora a dos horas como máximo.

Tabla 4.

Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de los diversos programas de intervención en casos de ansiedad.

Nombre del artículo	Modo de intervención (prevención tratamiento)	Objetivo de la intervención	Tipo de ansiedad abordada	Indicadores trabajados sobre la variable	Estrategias o técnicas empleadas	Resultados
Programa Gestion@: programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada Ansiedad.	Tratamiento.	Disminuir los niveles de ansiedad generalizada en adolescentes.	Ansiedad generalizada.	Pensamientos obsesivos. Temor a la interacción. Pánico.	Programa psicoeducativo. Terapia Cognitiva Conductual.	Luego de la aplicación de las 5 sesiones se aprecia una disminución en los pensamientos relacionados al temor y obsesión, mayor control de emociones y un

						mejor manejo de recursos.
Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales.	Tratamiento.	Objetivo lograr disminuir los niveles de ansiedad específica y mejorar el bienestar psicológico del deportista, a través de la práctica de mindfulness.	Ansiedad específica.	Atención. Procesos cognitivos. Aceptación – compasión. Confianza – equilibrio.	Mindfulness.	Luego de la aplicación del programa se refleja una mejora en los síntomas físicos como sudoración, palpitaciones, preocupaciones y una mayor confianza en las propias capacidades.
Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista	Tratamiento.	Disminuir la ansiedad específica precompetitiva para incrementar el rendimiento	Ansiedad específica.	Pensamientos negativos.	Terapia cognitiva conductual.	Finalizado el programa se evidencia una mejora en el

español de lucha grecorromana.		deportivo mediante un programa de habilidades psicológicas.		Atención y concentración. Expresión de emociones.	Terapia de relajación.	control de pensamientos negativos, mayor capacidad de atención y concentración en eventos presentes.
Entrenamiento en habilidades sociales en el contexto universitario: efecto sobre las habilidades sociales para trabajar en equipos y la ansiedad social.	Tratamiento.	Estudiar el efecto de un programa de entrenamiento en habilidades sociales sobre la ansiedad social.	Ansiedad social.	Actitud positiva. Pensamientos positivos. Expresión de emociones. Mantener una conversación y vínculos sociales estables.	Programa de habilidades sociales.	Concluido el programa los estudiantes reflejan una disminución en síntomas de ansiedad. Vivencian una mejor actitud, mantienen pensamientos

positivos, logran expresar de manera asertiva sus emociones y son capaces de mantener vínculos sociales estables.

Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado.	Tratamiento.	Determinar si el programa mente/cuerpo contribuye a reducir los niveles de ansiedad generalizada.	Ansiedad generalizada.	Respiración. Atención plena. Meditación. Expresión de emociones.	Mindfulness. Yoga. Técnicas de respiración.	Luego de la aplicación los participantes evidencian mejor capacidad para hacer frente a la ansiedad por medio de pensamientos
---	--------------	---	------------------------	---	---	---

						positivos, mayor capacidad para expresar emociones, mejores vínculos familiares.
Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities.	Tratamiento.	Verificar comprobar la eficacia del tratamiento SKY para reducir significativamente la ansiedad generalizada.	Ansiedad generalizada.	Pensamientos recurrentes negativos. Control de impulsos. Respiración.	Programa multidisciplinario Sky.	Luego de la aplicación los niveles de ansiedad disminuyeron, presentándose menos pensamientos negativos sobre sí mismos y el futuro. Mayor control de emociones y el

						empleo de la respiración como estrategia de afrontamiento.
Prevention of Generalized Anxiety Disorder Using a Web Intervention, iChill: Randomized Controlled Trial.	Tratamiento.	Evaluar la efectividad de un programa basado en la web para prevenir los síntomas de la ansiedad generalizada en adultos y jóvenes.	Ansiedad generalizada.	Pensamientos negativos. Atención y concentración. Expresión de emociones. Motivación.	Programa integrador basado en Mindfulness, respiración y técnicas cognitivas.	Luego de las sesiones aplicadas se aprecia una reducción en los síntomas relacionados a la ansiedad, mayor control de pensamientos y una mejora en las interacciones, confianza y motivación.

<p>The effect of a psychological nursing intervention program based on the “Timing it Right” (TIR) framework on elderly patients’ anxiety, psychology, and self-efficacy.</p>	<p>Tratamiento.</p>	<p>Explorar el efecto de un programa de intervención psicológica de enfermería para el abordaje de la ansiedad generalizada en pacientes ancianos.</p>	<p>Ansiedad generalizada.</p>	<p>Preocupación excesiva. Pensamientos negativos. Atención y concentración. Expresión de emociones.</p>	<p>Programa cognitivo conductual.</p>	<p>Luego de la aplicación los participantes evidencian mejor capacidad para hacer frente a la ansiedad por medio de pensamientos positivos, mayor capacidad para expresar emociones, mejores vínculos familiares.</p>
<p>Psychological intervention reduces self-reported performance</p>	<p>Tratamiento.</p>	<p>Programa de intervención para reducir los niveles de ansiedad</p>	<p>Ansiedad generalizada.</p>	<p>Estrategias de afrontamiento.</p>	<p>Programa basado en la psicología positiva.</p>	<p>Luego de la aplicación del programa se</p>

anxiety in high school music students.		generalizada en estudiantes de música.		Atención y concentración.		evidencia mejor capacidad para hacer frente a los episodios de ansiedad ante el miedo por tocar instrumentos.
				Relajación.		
				Reestructuración cognitiva.		Mayor capacidad para concentrarse y mejores pensamientos.
Sustained Effects From a School-Based Intervention Pilot Study for Children With Asthma and Anxiety.	Tratamiento.	Efectos de un programa para el abordaje de la ansiedad en niños generalizada diagnosticados con asma.	Ansiedad generalizada.	Reestructuración cognitiva.	Terapia Cognitiva conductual.	Luego de la aplicación los participantes evidencian un mayor control sobre los episodios de asma.
				Habilidades sociales.		

Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression, Anxiety, and Stress in Senior Students.	Tratamiento.	Identificar los posibles efectos de la intervención mediante el Mindfulness, en estudiantes del último año con ansiedad específica.	Ansiedad específica.	Respiración. Atención plena. Expresión de emociones.	Mindfulness.	Luego de las sesiones aplicadas se aprecia una reducción en los síntomas relacionados a la ansiedad, mayor control de pensamientos y una mejora en las interacciones, confianza y expresión de sentimientos.
Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes	Tratamiento	Evaluar la eficacia de un programa de intervención en ansiedad específica ante	Ansiedad específica.	Reestructuración cognitiva.	Terapia Cognitiva conductual.	Culminadas las sesiones se evidencia en los estudiantes

Universitarios Argentinos.		los exámenes en estudiantes universitario.		Atención y concentración. Respiración. Estrategias de afrontamiento.		mayor confianza, estabilidad y bienestar, un adecuado empleo de estrategias para hacer frente a las demandas académicas y responder mejor ante los exámenes.
Ansiedad Social en Preadolescentes: Programa de Intervención	Tratamiento.	Aplicar un programa en alumnos con ansiedad generalizada.	Ansiedad generalizada.	Autoestima y autoconcepto. Habilidades sociales Resolución de Problemas	Terapia Cognitiva conductual.	Luego de la aplicación se evidencia en los estudiantes mayor confianza para participar en clase,

				Asertividad y empatía.		responder a las preguntas planteadas, mejores
				Control y expresión de emociones.		vínculos con sus pares y una mayor capacidad para la expresión de emociones.
Efectos de un programa de inteligencia emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama.	Tratamiento.	Evaluar la eficacia del programa basado en inteligencia emocional para la disminución de la ansiedad generalizada y la mejora del autoconcepto.	Ansiedad generalizada.	Reconocimiento de emociones. Expresión de emociones. Distorsión cognitiva. Autoconcepto.	Terapia basada en Inteligencia Emocional. Terapia Cognitiva conductual.	Luego del programa las mujeres presentan una mejor capacidad para reconocer y expresar sus emociones. Sus creencias negativas

disminuyeron y la percepción sobre sí mismas es positiva, contribuyendo a que los niveles de ansiedad disminuyan.

Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes.	Preventivo.	Determinar la eficacia de un programa de prevención de la ansiedad generalizada basada en el enfoque cognitivo conductual.	Ansiedad generalizada.	Relajación. Reestructuración cognitiva. Resolución de dificultades. Capacidad para tomar decisiones.	Terapia Cognitiva conductual.	Posterior a la evaluación se aprecia una mejora en relación a los pensamientos y sentimientos negativos, los adolescentes evidencian mayor control, un estado
---	-------------	--	------------------------	---	-------------------------------	---

rejalado y mayor
capacidad para
tomar
decisiones.

En la tabla 4 se observa la relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de los diversos programas de intervención en casos de ansiedad. Se evidencia de las investigaciones analizadas, que el 93% ha estimado el tratamiento, como forma de intervención; mientras que el 7%, consideró la prevención como abordaje. Lo que concierne al objetivo de la investigación, se aprecia que en el 100% de programas, se logró disminuir los síntomas vinculados a la ansiedad, por intermedio de diversas técnicas y/o estrategias empleadas, siendo los enfoques más utilizados para su abordaje el Cognitivo Conductual (57%) y el Mindfulness (28%). Del mismo modo se refleja que los tipos de ansiedad abordada fue la ansiedad generalizada con un 67%, la ansiedad específica con el 27% y la social con el 6%.

Tabla 5.

Relación de estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los enfoques programa.

Nombre del artículo	Nombre del instrumento	Validez – Confiabilidad	Estadístico empleado	Resultados de la eficacia de intervención	
				Pretratamiento	Postratamiento
Programa Gestion@: programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada Ansiedad.	The Spence Children's Anxiety Scale (SCAS; Spence, 1997). Youth Self Report (YSR).	Alfa de Cronbach de .88 Alfa de Cronbach de .91	t de Student.	Antes del tratamiento se aprecia una media de 2.60 en relación a los síntomas de la ansiedad.	Luego del tratamiento se aprecia una media de 2.51 en los síntomas de ansiedad.
Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en	Inventario de Ansiedad Estado Competitiva –	Alfa de Cronbach de .80.	t de Student.	En el pre test se aprecia una media de 15.19 en ansiedad somática, de 12.50	En el post test se aprecia una reducción en ansiedad somática con una media de

deportistas de artes marciales	2Revisado (CSAI-2R).			en ansiedad cognitiva y de 13.90 en autoconfianza.	10.68, de 8.18 en ansiedad cognitiva y una media superior de 16.93 en autoconfianza.
Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana.	Inventario de ansiedad CSAI-2R	Alfa de Cronbach de .83	t de Student.	Antes de la aplicación se aprecian niveles altos de ansiedad (79%).	Luego de la aplicación, se aprecia una reducción de la ansiedad en un 32%, reflejado en reflejado en una mejorar muy significativa (p<.00).
Entrenamiento en habilidades sociales en el contexto universitario:	Cuestionario de ansiedad social para adultos” (CASO-A30).	Alfa de Cronbach de .90	t de Student.	Antes del tratamiento se aprecia una media de 56.72 en relación a los	Después del tratamiento se aprecia una media superior de 63.69 en relación a los

efecto sobre las habilidades sociales para trabajar en equipos y la ansiedad social.				niveles de habilidades sociales.	niveles de habilidades sociales.
Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado.	Escalas Abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)	Alfa de Cronbach de .78	t de Student.	Antes del tratamiento se aprecia una media de 11.14 en relación a la ansiedad.	Luego del tratamiento se aprecia una media de 9.75 en los síntomas de ansiedad.

Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities.	Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)	Alfa de Cronbach de .88	t de Student.	Se aprecian indicadores relacionados a la presencia de síntomas de ansiedad.	Luego de la aplicación del programa se evidencia una reducción estadísticamente significativa (p<.00) en ansiedad.
Prevention of Generalized Anxiety Disorder Using a Web Intervention, iChill:	Anxiety Sensitivity Index (ASI).	Alfa de Cronbach de .91.	t de Student.	Antes del tratamiento se aprecia una media de 7.25 en relación a los	Después del tratamiento se aprecia una media superior de 5.03 en relación a los

Randomized Controlled Trial.				niveles de ansiedad.	niveles de ansiedad.
The effect of a psychological nursing intervention program based on the “Timing it Right” (TIR) framework on elderly patients’ anxiety, psychology, and self-efficacy	Hospital Anxiety and depression scale (HADS).	Alfa de Cronbach de .91.	t de Student.	Antes del tratamiento se aprecia una media de 5.63 en relación a los niveles de ansiedad.	Después del tratamiento se aprecia una media superior de 2.43 en relación a los niveles de ansiedad.
Psychological intervention reduces self- reported performance anxiety in high	Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A).	Alfa de Cronbach de .91.	t de Student.	La evaluación previa al tratamiento evidencia una media de 27.39	Culminado el programa, se realizó la evaluación, apreciándose una mejora muy

school music students.					significativa con una media de 18.90
Sustained Effects From a School-Based Intervention Pilot Study for Children With Asthma and Anxiety.	Anxiety measure (SCARED).	Alfa de Cronbach de .90.	t de Student.	Antes del tratamiento se aprecia una media de 11.35 en relación a los niveles de ansiedad.	Después del tratamiento se aprecia una media superior de 5.24 en relación a los niveles de ansiedad.
Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression, Anxiety, and Stress in Senior Students.	Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21).	Alfa de Cronbach de .92.	t de Student.	La evaluación previa al tratamiento evidencia una media de 10.06	Culminado el programa, se realizó la evaluación, apreciándose una mejora muy significativa

					(p<.00) con una media de 6.59
Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos.	Inventario de Ansiedad ante los exámenes.	Alfa de Cronbach de .89.	t de Student.	La evaluación previa al tratamiento evidencia una media de 15.30	Se evidencia que la ansiedad ante los exámenes presenta una disminución altamente significativa (p<.00) con una media de 12.59
Ansiedad Social en Preadolescentes: Programa de Intervención.	Cuestionario de Ansiedad Social (CASO-N24).	Alfa de Cronbach de .85.	Prueba de Kruskal-Wallis.	La evaluación previa al tratamiento evidencia una media de 53.92.	Se evidencia que la ansiedad ante los exámenes presenta una disminución altamente significativa

					(p<.00) con una media de 37.92.
Efectos de un programa de inteligencia emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama.	Trait Meta-Mood Scale (TMMS)	Alfa de Cronbach de .78.	Análisis de covarianza (Ancova)	La evaluación previa al tratamiento evidencia una media de 22.05	Se evidencia que la ansiedad una disminución altamente significativa (p<.00) en los síntomas relacionados a la ansiedad con una media de 18.32.
Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes.	Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en Niños.	Alfa de Cronbach de .88.	t de Student.	La evaluación previa al tratamiento evidencia una media del 29.67.	Posterior a la evaluación se aprecia una mejora altamente significativa (p<.00) con una media del 26.74.

En la tabla 5 se visualiza la relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los enfoques programa. Lo que refiere que el 100% de las investigaciones emplearon instrumentos para la evaluación (aplicando un pre y pos test), evidenciándose en la mayoría de estudios cambios significativos en el postratamiento. Asimismo, se observa que los instrumentos empleados presentan validez y confiabilidad, siendo el alfa de Cronbach el método de consistencia interna empleado. En el 86% de estudios se empleó como método estadístico para el procesamiento de datos la t de Student, mientras que el 12% han considerado el análisis de covarianza ANCOVA y el otro 12% la prueba de Kruskal-Wallis.

En cuanto a los resultados se desprende que:

La ansiedad es conocida como aquel conjunto de emociones poco placenteras, generan en la persona malestar, como respuesta a momentos o situaciones que la persona considera son amenazantes (Rodríguez-Sacristán, 2009). Es decir, este grupo de síntomas conlleva a que las personas experimenten progresivamente dificultades mayores que repercuten y afectan su salud, poniendo en riesgo su interacción, calidad de vida, pensamientos y emociones.

Una de las mayores preocupaciones frente a todo lo referido, está en función a la exposición prolongada a factores estresores que se dan a nivel social, generan preocupaciones, aislamiento, temor a relacionarse, depresión, estrés y ansiedad (Huarcaya-Victoria, 2020). Lo que conlleva a ser necesario tomar en cuenta el impacto que tiene en las emociones y la condición física de las personas. Frente a esto, es importante conocer qué estrategias o enfoques terapéuticos se emplean para su abordaje, planteándose como objetivo revisar cuál es la eficacia de los programas de intervención en casos de ansiedad durante los periodos 2011 – 2021.

En relación al objetivo general, al revisar los artículos seleccionados se evidencia que, en el total de ellos, se presentan mejoras importantes en la disminución de los síntomas relacionados a la ansiedad, es decir, los programas han logrado disminuir todos aquellos síntomas negativos que experimentaban los participantes.

A la vez, se aprecia que en el 100% de estudios analizados, los enfoques más utilizados fueron el Cognitivo Conductual (57%) y el Mindfulness (28%) como estrategias de intervención para casos de ansiedad. Estos hallazgos son similares a los resultados de Gabriel et al. (2019), en su revisión sistemática, en la cual determinaron que ambos enfoques son lo más efectivos y empleados para el abordaje en casos de ansiedad, disminuyendo síntomas relacionados a la angustia, tristeza, pensamientos negativos y preocupación excesiva.

En cuanto a los tipos de ansiedad abordados, tenemos que un 67% fue de ansiedad generalizada, un 27% la específica y en el 6% la ansiedad social, al respecto, Blázquez et al. (2020) considera que las intervenciones terapéuticas frente a las diferentes tipologías de ansiedad, resultan efectivas y necesarias de ser empleadas, ya que permiten el fortalecer capacidades, por medio de sesiones, se brinda herramientas a la

persona para que pueda hacer frente a las diferentes exigencias y poder progresivamente vencer dificultades que percibe en su entorno producto de pensamientos negativos.

Al respecto se asume que la ansiedad generalizada y la específica tienden a ser las más comunes entre la población, afectando su desempeño, estilo de vida y la manera de relacionarse (Gaitán-Rossi et al. 2020). Aunado a esto, es importante tomar en cuenta los hallazgos similares encontrados en las revisiones sistemáticas ejecutadas por Betancort (2021) y Coto-Lesmes et al. (2020) quienes lograron evidenciar una reducción en los síntomas relacionados a la ansiedad en los diversos artículos que lograron revisar, llegando a considerar que las intervenciones favorecen a que las personas puedan hacer frente a esta problemática, asimismo desarrollen estrategias que les ayuden a sobrellevar mejor aquellas situaciones que perciben como amenazantes.

Un aspecto importante a considerar, son las características en las muestras de los artículos seleccionados, los programas han abordado a niños, adolescentes, adultos y trabajadores de diferentes sectores, al respecto Hernández et al., (2018) consideran que la ansiedad puede manifestar en cualquier momento y etapa de la vida, repercutiendo en la interacción, desempeño y estado de ánimo. Resultados que son similares a los encontrados por García-Pérez y Valdivia-Salas (2018) en su revisión sistemática, evidenciando en diversos contextos y edades, la ansiedad trasciende en el estado emocional y en la calidad de vida, sin embargo, puede ser abordada, brindando mejorías en su estado de salud de quienes la padecen.

El número de sesiones y el tiempo, varía de 14 a 18 sesiones en promedio, las cuales duran en su gran mayoría una hora y se realiza una vez a la semana, estos resultados tienen similitud a los encontrados por Gabriel et al. (2019) y Pizarro y Espinoza (2020), es decir, en promedio suele ser el tiempo establecido para el correcto abordaje de la ansiedad. Aunque no existe un consenso sobre el número de sesiones a emplear, en la gran mayoría de artículos revisados, las sesiones fueron de 14 a más, esto se corrobora en base a los resultados que Pizarro y Espinoza (2020), detallan en su revisión sistemática, quienes luego de revisar 11 estudios determinaron que se ejecutan entre 14 a 18 sesiones, reflejándose a partir de esto, una efectividad en la disminución de los diferentes síntomas negativos relacionado a la ansiedad.

Asimismo, en el 100% de artículos revisados, fueron abordados los pensamientos negativos, el control y expresión de emociones, la reestructuración cognitiva y la estimulación de las estrategias de afrontamiento. Tomando en cuenta esto, es importante considerar que la ansiedad genera sentimientos de decaimiento, temor y zozobra, que repercuten en el estado anímico, al ser recurrente genera en las personas poca motivación para la interacción o la realización de sus actividades cotidianas, conllevando a la preocupación de familiares o personas cercanas (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018). Esto se asemeja a lo encontrado por García-Pérez y Valdivia-Salas (2018) en su revisión sistemática, a partir de su análisis, determinaron que este tipo de síntomas son los que se encuentran presentes en aquellos con ansiedad y son las dificultades que deben ser abordadas para optimizar la calidad de vida de los individuos que sufren estas sintomatologías.

En igual forma, se aprecia que el método estadístico más utilizado para el procesamiento de los datos fue la t de Student, usado en el 85% de los artículos analizados. Al respecto, este método permite el poder comparar las diferencias que existen entre dos grupos considerados como independientes, siendo uno de los más empleados y recomendados de usar en diferentes disciplinas (Sánchez, 2015).

De los estudios realizados se encontró que el 100% de los instrumentos aplicados contaban con confiabilidad, para ello el método usado para determinar el nivel de consistencia fue el alfa de Cronbach, el cual tiene gran relevancia en la medición de instrumentos que buscan medir características o cualidades en las personas, en especial en el campo de la psicología, usada para poder obtener la consistencia interna y representa un uso cotidiano en las diferentes investigaciones (Rodríguez-Rodríguez y Reguant-Álvarez, 2020).

Finalmente, el análisis de los artículos seleccionados permite comprender que la ansiedad repercute en la vida de aquellos que la padecen, afecta sus vínculos y genera limitaciones, sin embargo, puede ser abordada a través de estrategias de intervención que contribuyen a que las personas puedan hacer frente a los síntomas propios de la ansiedad y realizar sus actividades sin dificultad.

V. CONCLUSIONES.

- En concordancia al objetivo general, se logró establecer que en el 100% de artículos revisados, los programas de intervención son eficaces ante los casos de ansiedad.
- Fueron analizados un total de 14 estudios, encontrados en bases de datos serias y confiables, las cuales además cumplían con los criterios metodológicos establecidos.
- Los enfoques más empleados para el abordaje de los casos de ansiedad son el Cognitivo Conductual y el Mindfulness.
- Se refleja que los tipos de ansiedad más abordados, fueron los de ansiedad generalizada con un 67%, ansiedad específica con un 27% y la social con un 6%.
- Los instrumentos empleados buscaron medir sintomatologías relacionadas a la ansiedad, los cuales presentaban como medida de confiabilidad el alfa de Cronbach.
- El número de sesiones y el tiempo para el tratamiento de los casos de ansiedad, varía de 14 a 18 sesiones en promedio, las cuales duran en su gran mayoría una hora y una vez a la semana.

VI. RECOMENDACIONES.

Se recomienda:

- Continuar ejecutando revisiones sistemáticas en las cuales se aborde la ansiedad generalizada o social y su abordaje terapéutico.
- Frente a casos de ansiedad generalizada, específica o social, se recomienda a las personas participar de programas de intervención, ya que su efectividad para las sintomatologías vivencias es adecuada.
- A futuros estudiantes o profesionales que deseen abordar casos de ansiedad, se les sugiere emplear o aplicar estrategias basadas en el enfoque Cognitivo Conductual o Mindfulness.
- En los programas de intervención, generar buscar abordar los pensamientos negativos, el control y expresión de emociones, la reestructuración cognitiva y la estimulación de las estrategias de afrontamiento.
- Se recomienda emplear instrumentos para la medición de la ansiedad que presenten validez y confiabilidad.

REFERENCIAS.

- Aires, M. (2014). *Trastornos de ansiedad y trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- ANDINA. (2021). *Exclusivo: trastornos mentales se duplicaron y hasta triplicaron en pandemia*. <https://andina.pe/agencia/noticia-exclusivo-trastornos-mentales-se-duplicaron-y-hasta-triplicaron-pandemia-video-850255.aspx>
- Aznar, A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60.
- Ball, H., McGuffin, P. y Farmer, A. E. (2008). Attributional style and depression. *The British Journal of Psychiatry*, 192, 275–278.
- Betancort (2021). *Eficacia de la intervención en Ansiedad Matemática: Una revisión sistemática*. (Tesis de Maestría). Universidad de la Laguna, España.
- Bisquerra, R. (2005). Marco conceptual de la orientación psicopedagógica. *Revista Mexicana de orientación educativa*, 3(15).
- Blázquez, L., Izquierdo, C. y Shamdasani, A. (2020). *Una revisión sistemática: eficacia de la terapia conductual dialéctica en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada*. (Tesis de Maestría). Universidad de La Laguna, España.
- Braden, A., Osborne, M. y Wilson, S. (2015). Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology*, 6(195), 1-9.
- Bresó-Esteves, E., Pedraza-Álvarez, L. y Pérez-Correa, K. (2019). Síndrome de burnout y ansiedad en médicos de la ciudad de Santa Marta. *Duazary*, 16(2), 259-269.
- Camuñas, N., Mavrou, I. y Tobal, M. (2019). Ansiedad y tristeza-depresión: Una aproximación desde la teoría de la indefensión-desesperanza. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24, 19-28.
- Cejudo, J., García-Maroto, S. y López-Delgado, M. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama. *Terapia Psicológica*, 35(3).
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C. y González-Fernández, S. (2020). Activación Conductual en formato grupal para ansiedad y depresión. Una revisión sistemática. *Terapia Psicológica*, 10(2), 181-209.

- Chiodelli, R., de Mello, L., Neves, S. y Ilana, A. (2020). Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression, Anxiety, and Stress in Senior Students. *Trends in Psychology, 28*(4), 529 – 545.
- Christensen, H., Batterham, P., Mackinnon, A., Griffiths, K., Kalia, K., Kenardy, J., Gosling, J. y Bennett, K. (2014). Prevention of Generalized Anxiety Disorder Using a Web Intervention, iChill: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res, 16*(9).
- Del Moral, L., y Suárez, P., (2015) Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. *Repositorio Utmachala, 8*(3), 69-78.
- Díaz, K. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST, 16*(1), 42 – 50.
- Doria, A., Vuono, B., Sanlorenzo, R., Irtelli, F. y Mencacci, C. Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *Journal of Affective Disorders 184*, 310–317.
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2009). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Furlan, L. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Argentina, 22*(1).
- Gabriel, J.; Pérez-Fuentes, M.; del Mar Molero, M. y Tortosa, M. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology, 12*(2), 191-206.
- Gaitán-Rossi, L., Pérez-Hernández, V., Vilar-Compte, D. y Teruel-Belismelis, D. (2020). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad generalizada durante la pandemia por Covid-19 en México. *Revista Salud Pública de México, 63*(4).
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J., Cangas, A., Rosado, A. y Álvaro, A. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado. *Revista de Psicodidáctica 21*(1), 87-101.
- Gil-Tapia, L. y Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS, 3*(2), 89-96

- Hernández, M., Belmonte-García, y Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea*, 7, 269-278.
- Lee, S. A., Jobe, M. C., & Mathis, A. A. (2020). Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety. *Psychological Medicine*, 5(13), 1–2.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17–e18.
- Madeira, P., Rodrigues, A. y Salcides, C. (2019). Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. *Contextos Clínicos*, 12(2).
- Martínez, M. (2017). Programa Gestion@: programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada Ansiedad. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(3), 46-52 <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152557006.pdf>
- McGovern, C., Arcoleo, K. y Melnyk, K. (2020). Sustained Effects From a School-Based Intervention Pilot Study for Children With Asthma and Anxiety. *The Journal of School Nursing*, 20(2), 1-11.
- Mendo, L., León, B., Felipe, E. y Polo, M. (2016). Entrenamiento en habilidades sociales en el contexto universitario: efecto sobre las habilidades sociales para trabajar en equipos y la ansiedad social. *Psicología Conductual*, 24(3), 423-438.
- Montserrat, M. (2017). Programa Gestion@: programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada ansiedad. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(3), 46-52.
- Nizama, W. (2021). *Covid-19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión*. Recuperado de: <https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>
- Organización para las Naciones Unidas. (2021). *La mitad de los padres, madres o cuidadores en el Perú sufre de ansiedad, depresión o estrés debido a la pandemia*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/mitad-padres-madres-cuidadores-peru-sufre-ansiedad-estres-depresion-pandemia-covid19>
- Pastrana, J. (2005). *Trastornos de ansiedad y estrés*. España: Fundación Arpegio.
- Pizarro, C. y Espinoza, A. (2020). Tratamientos Basados en Mindfulness en la Población Infanto-Juvenil con Sintomatología Ansiosa. Una Revisión Sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(2),

- Quero, L. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Revista Telos*, 12(2), 248-252.
- Robles, P., Correché, M. y Tapia, M. (2018). Ansiedad Social en Preadolescentes: Programa de Intervención. *Revista Científica Digital de Psicología PSIQUEMAG*, 7(2), 89-96.
- Rodríguez-Rodríguez, J., y Reguant-Álvarez, M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 13(2), 1–13.
- Sánchez, G. (2011). *Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Sánchez, R. (2015). t-Student. Usos y abusos. *Revista mexicana de cardiología*, 26(1), 59-61.
- Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P. y Cedillo-Ramirez, Lucy. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573.
- Spielberger, C. (1972). *Conceptual and methodological issues in anxiety research*. New York: Academic Press.
- Trujillo-Torrealva, D. y Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36(2), 418-426.
- Vallejo, J. (2015). *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*. 8ª Edición. Barcelona. Elsevier Masson.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Geneva: WHO. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Xu, Y., Song, W., Wang, Q., Li, H., Peng, C., Liu, J. y Liu, R. (2021). The effect of a psychological nursing intervention program based on the “Timing it Right” (TIR) framework on elderly patients’ anxiety, psychology, and self-efficacy. *Am J Transl Res*, 13(8), 9600–9606.

Zamora, E.; Rubio, V.; Hernández, J. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2), 211-224.

ANEXOS

Matriz de Categorización

Ámbito temático	Problema de investigación	Objetivos	Categoría	Subcategoría
Programa de intervención en casos de ansiedad	¿Cuál es la eficacia de los programas de intervención que se han realizado en casos de ansiedad?	<p>El objetivo general del estudio es revisar cuál es la eficacia de los programas de intervención en casos de ansiedad.</p> <p>Objetivos específicos: está el contrastar el tipo de enfoque más empleado, el tipo de ansiedad que presentan los evaluados, las características de los instrumentos, el número de sesiones realizadas, los tiempos de duración, la cantidad de muestra y las condiciones de los</p>	Categoría 1	Diversos modelos de abordaje terapéutico y sus estrategias, objetivos, los instrumentos empleados, el número de sesiones, el lugar de procedencia y la efectividad de los programas frente al abordaje en casos de ansiedad.
			Categoría 2	Tipos de ansiedad: social, específica, generalizada o asociada a algún evento percibido como traumático o doloroso.

		que participaron de los estudios.		
--	--	-----------------------------------	--	--