



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 27 No. 3

Septiembre de 2024

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES INVOLUCRADOS EN EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA POR MEDIO DE ANÁLISIS CONTINGENCIAL: UN ESTUDIO DE CASO

Juan Martín Durazo Novoa¹, René Rincón Reyes² y Rodrigo Vidal Carrera³
Universidad Vizcaya de las Américas campus Hermosillo
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
México

RESUMEN

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es un conjunto de acciones y reacciones aversivas presentadas por una persona por al menos 6 meses de manera recurrente. Con el objetivo de identificar los distintos factores situacionales, lingüísticos, disposicionales e históricos asociados con dicho trastorno, se presenta el caso de A, una usuaria diagnosticada con TAG. Se empleó la metodología del Análisis Contingencial para el análisis, diseño e intervención del caso. Derivado del análisis, se identificó que aspectos lingüísticos tales como pensamientos y recuerdos, así como valores y creencias que regulan la valoración de la situación, están asociados con síntomas del TAG. Se resalta la importancia de la historia individual en la estructuración de la conducta valorada como problema. Para la intervención, se emplearon técnicas de implosión, entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación, y diálogo socrático. Los resultados mostraron que los síntomas del TAG dejaron de presentarse, la usuaria aprendió a comunicar sus pensamientos y emociones asertivamente, y se modificaron creencias acerca de la infidelidad. Se concluye que el Análisis Contingencial es una metodología que permite el análisis e identificación de factores asociados con el TAG, así como la planificación y aplicación de una intervención efectiva.

¹ Profesor, Universidad Vizcaya de las Américas campus Hermosillo
juanmartindurazon@gmail.com

² Lic. en psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala renerincon4@gmail.com

³ Lic. en psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala rod.vidalc@gmail.com

Palabras clave: Trastorno de Ansiedad Generalizada, Análisis Contingencial, Estudio de caso, Entrenamiento en habilidades sociales, Lenguaje.

IDENTIFICATION OF FACTORS INVOLVED IN GENERALIZED ANXIETY DISORDER BY MEANS OF THE ANALYSIS OF CONTINGENCIES: A CASE STUDY

ABSTRACT

The Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a set of aversive actions and reactions that a person presents for at least 6 months. With the aim of identify the different situational, linguistic, dispositional, and historical factors associated with this disorder, the case of A, a user diagnosed with GAD, is presented. It was employed the methodology of the Analysis of Contingencies for the case's analysis, design and intervention. Derived from the analysis, linguistic aspects such as thoughts and memories, as well as values and beliefs that regulate the assessment of the situation, were identified as associated with GAD symptoms. The importance of the individual history in the structuring of the valued problem behavior is highlighted. For the intervention, implosion techniques, training in social and communication skills, and Socratic dialogue were used. The results showed that the GAD symptoms stopped presenting, the user learned to communicate her thoughts and emotions assertively, and beliefs about infidelity were modified. It is concluded that the Analysis of Contingencies is a methodology that allows the analysis and identification of factors associated with GAD, as well as the planning and application of an effective intervention.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder, Analysis of Contingencies, Case study, social skills training, Language.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es definido como un conjunto de acciones y reacciones, tales como inquietud, impaciencia, fatiga, dificultades de concentración, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño, que se presentan de manera episódica pero recurrente, dentro de un periodo de tiempo definido que usualmente es de al menos 6 meses (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013; DeMartini, Patel y Fancher, 2019; Blanco *et al.*, 2022).

Se ha planteado que las interacciones lingüísticas podrían tener un rol significativo en la aparición del TAG (Rovella y González, 2008), aunque aspectos genéticos podrían predisponerlo y actualizarse bajo condiciones específicas relacionadas con la historia del individuo (Gottschalk y Domschke, 2017; Garay *et al.*, 2019). Por ello

los tratamientos para el TAG suelen consistir en medicación y psicoterapia. Se dice que la primera regula la dimensión biológica de la ansiedad, y que la segunda modifica los aspectos psicológicos de la misma.

La terapia Cognitivo-Conductual presenta una gran cantidad de evidencia en el tratamiento del TAG (Nordah *et al.*, 2018; Norman y Morina, 2018), aunque fuera de este tipo de terapia existen diversas alternativas analíticas que han mostrado evidencia en la identificación y modificación de factores situacionales, disposicionales, lingüísticos y/o históricos asociados a este trastorno. Tal es el caso del Análisis Contingencial (AC), el cual ha mostrado su efectividad para identificar estos factores asociados a problemáticas psicológicas específicas y para intervenir sobre ellas (Díaz-González *et al.*, 2003; Moreno *et al.*, 2008; Ocampo, Rodríguez-Campuzano y Rodríguez-Soriano, 2017; Rodríguez, 2018).

Ya que parte crucial para generar tratamientos psicoterapéuticos efectivos para tratar el TAG consiste en la identificación clara y precisa de los factores psicológicos que pueden intervenir en su aparición y control (Kotijah *et al.*, 2021), el propósito del presente escrito consiste en identificar los factores situacionales, disposicionales, lingüísticos e históricos del TAG en una usuaria que solicitó voluntariamente atención psicológica.

Identificación de la usuaria.

A es una mujer de 34 años que reside en Hermosillo, Sonora. Se encuentra en una relación de pareja heterosexual con quien lleva cerca de un año al momento de solicitar el servicio. Practica la religión católica. Y fue previamente diagnosticada con Trastorno de Ansiedad Generalizada por otro psicoterapeuta.

Motivo de consulta.

A refiere sentirse preocupada por la posibilidad de serle infiel a su pareja, pues ya ocurrió en una ocasión. Además, presenta pensamientos donde ella misma se cuestiona la posibilidad de ser infiel, sobre todo cuando ve a algún hombre que le resulta atractivo.

MÉTODO

Se empleó la metodología del Análisis Contingencial, la cual consta de tres componentes: análisis microcontingencial, análisis macrocontingencial y génesis del problema.

El análisis microcontingencial consta de la identificación funcional de los elementos situacionales involucrados tanto del usuario como de otros significativos en la interacción valorada como problema. El análisis macrocontingencial es un análisis de correspondencias entre los valores, creencias o ideas involucrados en el problema con las prácticas efectivas del usuario, así como de las personas significativas involucradas. Finalmente, la génesis del problema es el análisis histórico de la problemática actual (para mayor detalle ver Rodríguez, 2023).

Análisis Microcontingencial.

En la Tabla 1 se muestra el Análisis Microcontingencial. A refiere que los síntomas que tiene del TAG son: insomnio, taquicardia, taquipnea, dolor de cabeza, temblores, sudoración y una sensación de tristeza. Una vez realizado el análisis, se pudo determinar que todas estas respuestas eran efecto de morfologías específicas derivadas principalmente de sus propios pensamientos sobre serle infiel a su pareja y recuerdos de su expareja. De igual forma, se observa que evita socializar y mirar a los ojos a otros hombres, sobre todo si le parecen atractivos, lo que ha afectado considerablemente su interacción social con otras personas. De igual forma, se observa que no pone límites a los comentarios de su mamá, y le cuesta trabajo comunicar lo que piensa y siente con su pareja. En conclusión, ella misma, por medio de lo que se dice, media su comportamiento, por lo que dos posibilidades surgen a nivel situacional para solucionar el problema: a) modificar lo que se dice; o b) eliminar las respuestas afectivas respecto de lo que se dice. Respecto a la falta de comunicación con su mamá y su pareja, así como respecto de la falta de interacción social en su trabajo, surge una solución: entrenar habilidades sociales y de comunicación.

Tabla 1.
Análisis microcontingencial del problema referido por A.

Situaciones	Morfologías	Personas	Efectos
<p>Circunstancia social: Individual</p>	<p>De la usuaria: Piensa que podría serle infiel a su pareja. Piensa constantemente en su expareja. Recuerda constantemente su infidelidad.</p> <p>Evita ver a hombres a los ojos. Evita convivir con hombres en su trabajo.</p> <p>Evita hablar con su pareja acerca de sus preocupaciones y lo que siente.</p>	<p>Mediadora: La usuaria (A)</p>	<p>Sobre el usuario: Insomnio Taquicardia Taquipnea Dolor de cabeza Temblores Sudoración Tristeza</p> <p>Ha disminuido su interacción social en el trabajo. Incomodidad en su trabajo.</p> <p>Su pareja le pide mayor comunicación en la relación.</p>
<p>Lugares: Casa, trabajo.</p>		<p>Mediada: La usuaria (A)</p>	
<p>Conducta socialmente esperada: Serle fiel a sus parejas.</p>		<p>Auspiciador: Psicólogo anterior.</p>	
<p>Competencias o incompetencias relevantes: Incompetencia para expresar y comunicar sus emociones. Incompetencia para regularse emocionalmente. Incompetencia para decir que no.</p>	<p>De otros: Su mamá le dice que su exnovio era un buen hombre. Su mamá le dice que debe buscar un hombre que le dé estabilidad económica.</p>		<p>Se queda callada o le dice a su mamá que no busca que su pareja le dé estabilidad económica. Sobre otros: Su mamá se preocupa de que su hija no busque a alguien que le dé estabilidad económica.</p>
<p>Inclinaciones: Le gustan los ojos café claros y grandes.</p>			

	que le pasa. Otros hombres intentan iniciar una conversación con ella.		Ignora los inicios de conversación. Evita conversar con ellos.
--	---	--	---

Nota. Elaboración propia.
Análisis Macrocontingencial.

En la tabla 2 se desglosa el Análisis Macrocontingencial. En él se puede observar que el problema se define con base en las creencias de A acerca de lo que es la infidelidad, misma que aprendió de sus padres (microcontingencia ejemplar). En este sentido, se siente mal por lo que está ocurriendo dado que cree que la infidelidad es mala, y que sentir atracción por alguien que no sea su pareja es ser infiel. Dado que en ocasiones se siente atraída por otros hombres, considera que le está siendo infiel a su pareja. Esto quiere decir que existe una falta de correspondencia entre sus prácticas sustitutivas y sus prácticas efectivas; así como falta de correspondencia entre sus prácticas sustitutivas y las prácticas sustitutivas y efectivas de la microcontingencia ejemplar. En conclusión, surgen dos posibles soluciones derivadas del análisis macrocontingencial: a) modificar sus prácticas sustitutivas para que cambie la valoración negativa de su conducta al sentirse atraída por otros hombres; o b) modificar sus prácticas efectivas para que se ajusten a sus valores y creencias.

Tabla 2.
Análisis Macrocontingencial del problema referido por A.

Valor o creencia involucrado: infidelidad en una relación de pareja.			
Microcontingencia ejemplar		Microcontingencia situacional.	
De sus papás:	Prácticas sustitutivas: La infidelidad es mala. Que otras personas te parezcan atractivas es infidelidad. Que otras personas te parezcan atractivas es	De la usuaria:	Prácticas sustitutivas: La infidelidad es mala. Ser infiel es que alguna otra persona te parezca atractiva o pensar en tus exparejas.

	malo.		
	Prácticas efectivas: No les parecían atractivas otras personas hasta donde A sabe.		Prácticas efectivas: Otras personas le parecen atractivas y en ocasiones piensa en su expareja.

Nota. Elaboración propia.
Génesis del problema.

Finalmente, en la Tabla 3 se desglosa la Génesis del problema, donde se encuentra que A cuenta con habilidades sociales y de comunicación, aunque no las emplea en su relación de pareja ni en su relación con su madre. Se observa de igual forma que carece de habilidades para detener o modificar lo que se dice a sí misma. Lo que se dice tiene la función de regular su propia conducta y así no comportarse en contra de sus valores. Se destaca que la conducta problema inició posterior a que A le fuese infiel a su ex-pareja, y actualmente se mantiene debido a la atracción que llega a sentir por otros hombres mientras se encuentra en otra relación de pareja, además del constante pensar en su expareja.

Tabla 3.
Génesis del problema referido por A.

Historia de la microcontingencia	Evaluación de competencias
Circunstancia en que inició la conducta problema: Inició a partir de la infidelidad por parte de A a su ex-pareja.	Ejercicio no problemático de la conducta problema: No hay algún contexto en que dicha conducta no le sea problemática.
Situación en la que inició la micro actual: A partir de que comienza a encontrar atractivos a otros hombres y a recordar a su ex-pareja luego de iniciar una nueva relación.	Funcionalidad de la conducta en dichos contextos/papel que juega en otros contextos: El repetirse constantemente que lo que hace está mal es una forma de regular su propio comportamiento para evitar hacer algo que vaya en contra de sus valores.
Funciones disposicionales en el pasado de otros: Su madre ha sido principalmente	Disponibilidad de respuestas no problemáticas, potencialmente funcionales en la microcontingencia

mediadora de la conducta de A.	<p>presente: Cuenta con habilidades sociales. Cuenta con habilidades de comunicación. En su relación de pareja y con su mamá, no emplea ninguna de las habilidades recién descritas.</p>
--------------------------------	---

Nota. Elaboración propia.

Análisis de soluciones.

Se le plantearon a A todas las soluciones posibles para su caso, y se le explicó cuáles eran compatibles entre sí y cuáles no, para que derivado de ello, eligiera las que más se adaptaran a sus objetivos. Al final eligió cambio macrocontingencial, en donde se acordó modificar aspectos de sus creencias acerca de la infidelidad para que no se sintiera mal cuando algún hombre le resultara atractivo; y cambio en conducta propia, donde se acordó modificar lo que se dice respecto de su expareja para eliminar los efectos negativos asociados, así como promover el uso de las habilidades sociales y de comunicación con las que ya cuenta en su relación de pareja y con su mamá para que pudiera expresar sus pensamientos y emociones.

Procedimiento

En función de las soluciones elegidas por A, se plantearon los siguientes objetivos de intervención:

Que A comunicara sus pensamientos y emociones de manera efectiva y pertinente con su pareja y su madre.

Que A recordara eventos relacionados con su ex-pareja sin tener efectos emocionales negativos al hacerlo.

Que A modificara algunas de sus ideas acerca de la infidelidad para poder pensar e imaginar sobre otros hombres sin sentirse mal por ello.

Para cumplir con el primer objetivo se seleccionó un procedimiento de entrenamiento en habilidades de comunicación para que aprendiera a expresar sus pensamientos y emociones de manera efectiva y pertinente (Lange y Jakuboski, 1977; Wolpe, 1993; Wagner, Pereira y Oliveira, 2014).

Para trabajar el segundo objetivo, se empleó la técnica de implosión (Stampfl y Levis, 1967; Levis y Rourke, 1998; Pérez, 2005), que es la exposición progresiva y controlada a sus propios pensamientos, para que desaparecieran los efectos negativos asociados a la presencia de pensamientos relacionados con su ex-pareja. Finalmente, para cumplir con el tercer objetivo, se empleó la técnica de diálogo socrático (Londoño *et al.*, 2015) a lo largo de las sesiones para modificar aspectos relacionados con qué es la infidelidad para A, haciendo que infidelidad no fuese sólo pensar en su ex-pareja o que se le hiciera atractivo algún hombre, sino que consistiera en realizar acciones específicas orientadas a contactar a su ex-pareja, o en que se entablara comunicación con alguno de los hombres que se le hacían atractivos para buscar algo más que una amistad.

RESULTADOS

Al finalizar el tratamiento, A refirió que ya no le costaba trabajo expresar sus emociones ni pensamientos con su pareja ni con su mamá, y que incluso se le había facilitado poner límites en otros contextos distintos al de pareja. De igual manera refirió ya no tener efectos negativos al recordar su infidelidad, ni sentirse mal por pensar en ocasiones en su ex-pareja o por tener alguna atracción visual hacia algún hombre distinto a su pareja. En conclusión, el insomnio, taquicardia, taquipnea, dolor de cabeza, temblores, sudoración y tristeza dejaron de presentarse; aprendió a comunicar sus emociones y pensamientos tanto a su pareja, como a su mamá, así como a poner límites respecto de los temas personales que no quisiera poner a discusión; y a interactuar socialmente con amigos y compañeros de trabajo sin sentirse mal por ello, además de modificar sus criterios respecto de lo que es ser infiel.

DISCUSIÓN

El Análisis Contingencial permitió la identificación de factores situacionales, lingüísticos e históricos del Trastorno de Ansiedad Generalizada de una usuaria residente de Hermosillo, Sonora. La identificación de estos elementos permitió no sólo la comprensión de la problemática, sino también su intervención específica

para la eliminación de los elementos que estaban involucrados en la aparición de los síntomas asociados al TAG.

En el caso de los factores situacionales, se encontró que los efectos negativos dependían directamente del comportamiento lingüístico de A, pues únicamente aparecían cuando recordaba sucesos específicos que había vivido con su ex-pareja, y cuando pensaba en que podría estar siendo infiel o que podría ser capaz de serlo. De igual forma, los valores y creencias acerca de la infidelidad jugaban un papel importante, pues es respecto de dichos pensamientos que juzgaba su propio comportamiento como malo, lo que tenía como resultado que sus propios pensamientos le fueran aversivos hasta el grado de generarle malestares físicos. Finalmente, se muestra la importancia de la historia individual en la aparición de conductas asociadas con el TAG, pues la situación problemática reportada por A fue una consecuencia de diversas vivencias que estructuraron su comportamiento tal como lo estaba cuando llegó solicitando el servicio psicológico.

Dado que, al término de la intervención, ninguno de los síntomas por los cuales había sido diagnosticada con TAG se mantenían presentes, esto pone en consideración a la terapia psicológica como una de las principales formas de tratamiento de este trastorno, y al Análisis Contingencial como una metodología que permite tanto el análisis como la intervención de este trastorno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5th edition)*. Washington: Author.

Blanco, L., Díaz, A., Blanco, H., Aguirre, I., Blanco, J., Nájera, R. y Jurado, P. (2022). Evidencias de validez y confiabilidad del Inventario de Trastornos de Ansiedad Generalizada en universitarios mexicano. *Ansiedad y Estrés*, 28(2), 138-144. Recuperado de: <https://doi.org/10.5093/anyes2022a16>

Bobes, J., Calvo, C., Prieto, R., García, M. y Rico, F. (2006). Psychometric properties of the spanish version of the screening scale for DSM-IV Generalized Anxiety Disorder of Carroll and Davison. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 34, 83-93.

- DeMartini, J., Patel, G. y Fachner, T. (2019). Generalized Anxiety Disorder. *Annals of Internal Medicine*, 170(7), ITC49-ITC64. Recuperado de: <https://doi.org/10.7326/AITC201904020>
- Díaz-González, E., Rodríguez, M., Robles, S., Moreno, D. y Frías, B. (2003). El análisis contingencial como sistema analítico para la evaluación de competencias funcionales relacionadas con la prevención del VIH/sida. *Psicología y Salud*, 13(2), 149-159. Recuperado de: <https://doi.org/10.25009/pys.v13i2.874>
- Fontanet, A., Kostov, B., Benavent, J., Pinyol, M., Sotoca, J., Benabarre, A. y Sisó-Almirall, A. (2022). Pilot psychotherapy program for the deprescription of benzodiazepines for anxiety disorders. *Ansiedad y Estrés*, 28(1), 74-78. Recuperado de: <https://doi.org/10.5093/anyes2022a8>
- Garay, C., Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G y Koutsovitis, E. (2019). Modelos cognitivo-conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada. *Revista de Psicología*, 15(29), 7-21. Recuperado de: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9564/1/modelos-cognitivo-conductuales-ansiedad.pdf>
- Gottschalk, M. y Domschke, K. (2017). Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Dialogues of Clinical Neurosciences*, 19(2), 159-168. Recuperado de: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/kdomschke>
- Jiménez, J. (2022). Abordaje integral del trastorno de ansiedad generalizada: un análisis para la toma de decisiones en salud. *Revista científica del instituto superior de estudios de occidente*, 1(1), 41-51. Recuperado de: <https://journal.iseo.edu.mx/index.php/iseo/article/view/28/12>
- Kotijah, S., Yusuf, A., Surya, R., Kurniasari, F. y Mosteiro, P. (2021). Development of Social Support Model to Reduce Menopause Women's Anxiety. *Ansiedad y Estrés*, 27, 81-88. Recuperado de: <https://doi.org/10.5093/anyes2021a11>
- Lange, A. y Jakubowski, P. (1977). *Responsible Assertive Behavior: cognitive/behavioral Procedures for Trainers*. Research Press.
- Levis, D. y Rourke, P. (1998). La terapia implosiva (inundación): una técnica conductual para la extinción de la re-activación de la memoria. En V. Caballo (ed). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, (pp. 217-247) Siglo Veintiuno de España Editores. S.A.
- Londoño, N., Jaramillo, J., Castaño, M., Rivera, D., Rojas, Z., y Londoño, D. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología E Saúde*, 7(1), 47 -55. Recuperado de: <https://doi.org/10.20435/pssa.v7i1.402>

- Moreno, D., Rivera, B., Robles, S., Barroso, R., Frías, B. y Rodríguez, M. (2008). Características del debut sexual de los adolescentes y determinantes del uso consistente del condón desde el análisis contingencial. *Psicología y Salud*, **18**(2), 207-225. Recuperado de: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/663/1164>
- Nordahl, H., Borkovec, T., Hagen, R., Kennair, L., Hjemdal, O. Solem, S., Hansen, B., Haseth, S. y Wells, A. (2018). Metacognitive therapy versus cognitive-behavioural therapy in adults with generalized anxiety disorder. *BJPsych Open*, **4**(5), 393-400. Recuperado de: <https://doi.org/10.1192/bjo.2018.54>
- Normann, N. y Morina, N. (2018). The efficacy of Metacognitive therapy: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, **9**, 1-14. Recuperado de: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02211>
- Ocampo, C., Rodríguez, M. y Rodríguez-Soriano, Y. (2017). El análisis contingencial y su utilización para el manejo de pacientes con diabetes tipo II: un estudio de caso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **20**(3), Pp. 885-904. Recuperado de: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/61745>
- Ocampo, Rodríguez-Campuzano y Rodríguez-Soriano (2017). El análisis contingencial y su utilización para el manejo de pacientes con diabetes tipo II: un estudio de caso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **20**(5), 885-904. Recuperado de: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/61745>
- Pérez, A. (2005). Fundamentos de las Terapias de Exposición contra las fobias: Una propuesta integradora de la conducta de evitación. *Terapia Psicológica*, **23**(1), 25-35. Recuperado de: <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/c6e22e7c-04a1-489d-ad27-1337c69890a3/content>
- Rodríguez, M. (2023). *Análisis contingencial: un sistema interconductual para el campo aplicado*. FESI UNAM.
- Rodríguez, M. (2018). Estudio de caso diagnosticado como desorden obsesivo compulsivo desde el análisis contingencial. *Pensando Psicología*, **14**(23), 1-13. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.16925/pe.v14i23.2268>
- Rovella, A., y González, M. (2008). Trastorno de ansiedad generalizada: aportes de la investigación al diagnóstico. *Fundamentos en Humanidades*, **10**(17), 179-194.
- Stampfl, T. y Levis, D. (1967). Essentials of implosive therapy: A learning-theory-based psychodynamic behavioral therapy. *Journal of Abnormal Psychology*, **72**(6), 496–503. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/h0025238>

Wagner, M., Pereira, A. y Oliveira, M. (2014). Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(3), 423-440. Recuperado de: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/03.Wagner_22-3oa.pdf

Wolpe, J. (1993). *Práctica de la Terapia de la Conducta*. Tercera Edición. Trillas.