



Eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual en el Tratamiento de Ansiedad Generalizada

Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Generalized Anxiety

Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento da Ansiedade Generalizada

Daniela Fernanda Larrea Torres ^I
danielalarrea@me.com
<https://orcid.org/0009-0009-1126-424>

Juan Pablo Mazón Naranjo ^{II}
jmazon@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7083-0793>

Correspondencia: danielalarrea@me.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 17 de febrero de 2025 * **Aceptado:** 28 de marzo de 2025 * **Publicado:** 30 de abril de 2025

- I. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- II. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

Resumen

El **objetivo** de este estudio es determinar la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) analizando su efectividad como la principal intervención terapéutica utilizada en el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). **Método:** Se realizó una investigación bibliográfica para analizar la eficacia de la TCC en el TAG, para ello de 115 artículos, se seleccionaron 14 estudios relevantes. Durante esta recopilación, se implementaron cuidadosamente los criterios PRISMA junto con bases de datos bien conocidas en la investigación académica. **Resultados:** La TCC demuestra ser efectiva en la reducción de síntomas de ansiedad en diferentes contextos y a través de varias poblaciones, estos incluyen un aumento significativo en la adherencia al tratamiento, lo que muestra un mayor nivel de compromiso del paciente. Además, hay evidencia significativa de reducción de los niveles de ansiedad, así como cambios en los patrones de pensamiento y comportamiento de los sujetos. **Discusión:** Este enfoque terapéutico demuestra ser muy útil en el manejo y tratamiento del TAG, la TCC ha demostrado reducir significativamente los síntomas de ansiedad de los pacientes mientras mejora al mismo tiempo su calidad de sueño y fomenta las habilidades de afrontamiento. Todo esto se ve especialmente potenciado cuando se incorporan técnicas como la práctica de mindfulness, así como cuando existen modificaciones individuales para cada persona. **Conclusión:** Se ha demostrado que la TCC es muy efectiva en la reducción de los síntomas de ansiedad, en la mejora de las habilidades de afrontamiento empleadas frente a situaciones problemáticas y en la facilitación de resultados de salud mental positivos y sostenibles para los pacientes. Elementos como la individualización del tratamiento, el seguimiento continuo de los pacientes y la existencia de comorbilidades son factores que influyen en la eficacia y el éxito de tales intervenciones a largo plazo.

Palabras clave: Terapia cognitivo conductual; ansiedad generalizada; eficacia.

Abstract

The **objective** of this study is to determine the efficacy of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) by analyzing its effectiveness as the primary therapeutic intervention used in Generalized Anxiety Disorder (GAD). **Method:** A literature review was conducted to analyze the efficacy of CBT in GAD. Out of 115 articles, 14 relevant studies were selected. During this collection, the PRISMA criteria were carefully implemented along with well-known databases in academic research. **Results:** CBT has proven to be effective in reducing anxiety symptoms in different contexts and

across various populations. This includes a significant increase in treatment adherence, which shows a higher level of patient engagement. In addition, there is significant evidence of reduced anxiety levels as well as changes in subjects' thinking and behavioral patterns. **Discussion:** This therapeutic approach has proven to be very useful in the management and treatment of GAD. CBT has been shown to significantly reduce patients' anxiety symptoms while simultaneously improving their sleep quality and encouraging coping skills. All of this is especially enhanced when techniques such as mindfulness are incorporated, as well as when there are individual modifications for each person. **Conclusion:** CBT has been shown to be highly effective in reducing anxiety symptoms, improving coping skills used in challenging situations, and facilitating positive and sustainable mental health outcomes for patients. Factors such as individualized treatment, ongoing patient follow-up, and the presence of comorbidities are factors that influence the efficacy and long-term success of such interventions.

Keywords: Cognitive behavioral therapy; generalized anxiety; efficacy.

Resumo

O **objetivo** deste estudo é determinar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) analisando sua eficácia como principal intervenção terapêutica utilizada no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). **Método:** Foi realizada uma busca bibliográfica para analisar a eficácia da TCC no TAG, para a qual foram selecionados 14 estudos relevantes de 115 artigos. Durante esta coleta, os critérios PRISMA foram cuidadosamente implementados em conjunto com bancos de dados bem conhecidos em pesquisas acadêmicas. **Resultados:** A TCC demonstrou ser eficaz na redução dos sintomas de ansiedade em diferentes contextos e em diversas populações, incluindo um aumento significativo na adesão ao tratamento, o que mostra um maior nível de envolvimento do paciente. Além disso, há evidências significativas de redução dos níveis de ansiedade, bem como mudanças nos padrões de pensamento e comportamento dos sujeitos. **Discussão:** Esta abordagem terapêutica provou ser muito útil no manejo e tratamento do TAG. Foi demonstrado que a TCC reduz significativamente os sintomas de ansiedade dos pacientes, ao mesmo tempo em que melhora a qualidade do sono e promove habilidades de enfrentamento. Tudo isso é especialmente potencializado quando técnicas como mindfulness são incorporadas, bem como quando há modificações individuais para cada pessoa. **Conclusão:** A TCC demonstrou ser altamente eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, na melhoria das habilidades de

enfrentamento usadas em situações desafiadoras e na facilitação de resultados positivos e sustentáveis de saúde mental para os pacientes. Fatores como tratamento individualizado, monitoramento contínuo do paciente e presença de comorbidades são fatores que influenciam a eficácia e o sucesso a longo prazo dessas intervenções.

Palavras-chave: Terapia cognitivo-comportamental; ansiedade generalizada; eficácia.

Introducción

Especificado como uno de los trastornos de ansiedad por los sistemas de clasificación internacional y los Criterios de Diagnóstico Americano, el TAG parece representar una de las características más importantes en relación a la salud mental hoy en día, con una prevalencia estimada de alrededor del 3% al 5% de la población mundial. Esta se caracteriza por una preocupación continua y desproporcionada respecto a varios aspectos de la vida diaria, esta preocupación constante puede afectar el funcionamiento social o laboral de un individuo o su calidad de vida en general (Mera, Arredondo, & Ponce, 2021).

La investigación tiene como propósito principal evaluar la efectividad de esta terapia como tratamiento de primer contacto del TAG. Hoy en día ha crecido el interés por el uso de este método debido a su enfoque sistemático y la gran cantidad de literatura científica que respalda sus resultados. Este estudio es relevante debido a la necesidad de encontrar terapias que proporcionen un alivio efectivo y duradero a quienes padecen TAG y en especial a la parte de los pacientes que no responden de manera óptima a los tratamientos farmacológicos comunes o que prefieren no ser medicados (Nakao et al., 2021).

La revisión abarca publicaciones científicas de los últimos diez años que incluyen ensayos clínicos controlados y estudios de tipo longitudinal indexados en las bases de datos Pubmed, Dialnet, Scopus, Latindex, Researchgate, Elsevier y Web of Science.

Estudios realizados apuntan a que la TCC es una de las terapias mejor estudiadas y que proporciona los mayores beneficios en el manejo de la ansiedad. En los últimos años, se ha establecido su uso flexible en diferentes culturas y su uso tanto en modalidad individual como grupal (Kleine et al., 2024).

Esta investigación se vuelve relevante por una serie de razones básicas, en primera instancia el TAG ha demostrado un aumento notable en su prevalencia, especialmente durante el período pospandémico. Segundo, es importante apoyar científicamente la efectividad de los enfoques

psicoterapéuticos utilizados en el tratamiento. Por último, es importante desarrollar e implementar protocolos terapéuticos estandarizados que puedan aplicarse en diferentes entornos clínicos para proporcionar ayuda efectiva y disponible a quienes la necesiten (Eilert et al., 2021).

La base teórica de este estudio se apoya en el modelo cognitivo-conductual del TAG propuesto por Beck y Clark (2010), quienes argumentaron que la ansiedad se perpetuaba por procesos de pensamiento distorsionados y comportamientos desadaptativos. Además, se incorporan algunos desarrollos teóricos más recientes como el modelo de intolerancia a la incertidumbre de Dugas (1998) y el enfoque metacognitivo de Wells (2011), que han profundizado en la comprensión y el manejo del TAG.

Esta investigación tiene como objetivo analizar la eficacia de la TCC como tratamiento de TAG mediante la evaluación sistemática de: los componentes terapéuticos más potentes, la sostenibilidad de los resultados del tratamiento y las variables sociodemográficas y clínicas que afectan el resultado del tratamiento.

Esta investigación busca contribuir a la salud mental proporcionando evidencia actualizada sobre la efectividad de la TCC en el tratamiento del TAG, facilitando la toma de decisiones clínicas basadas en evidencia y mejorando la calidad de la atención proporcionada a los pacientes que sufren este trastorno.

Método

La investigación presente corresponde a una revisión bibliográfica, es decir, retribuye a una recopilación, selección y evaluación de datos científicos. Tal proceso incluye la obtención de artículos científicos publicados en Pubmed, Dialnet, Scopus, Latindex, Researchgate, Elsevier y Web of Science. Esta investigación en particular se encuentra en el análisis de la TCC y su uso en el tratamiento del TAG.

El enfoque descrito se clasifica en el nivel descriptivo porque su objetivo es describir detalladamente los hallazgos de trabajos anteriormente publicados (Guevara et al., 2020). Estos resultados deben ser integradores, finales y suficientes sobre el asunto en tal forma que, como resultado, se logre contestar el objetivo propuesto en el avance de la investigación.

Se realizó un rastreo de artículos que se encuentran publicados en revistas clasificados en bases de datos de referencia, esta búsqueda se centró en estudios publicados dentro del rango 2015-2025

que cubren temas que se centran específicamente en dos de las variables de investigación más definidas: terapia cognitiva conductual y TAG.

Se desarrollo una investigación en diferentes plataformas utilizando los operadores booleanos “AND” y “NOT”, esto se hizo junto con palabras claves relevantes sobre el tema en cuestión, ya sea en inglés o español como TAG, salud mental, psicología, terapia cognitivo conductual y ansiedad.

Se llevó a cabo una búsqueda en múltiples bases de datos donde se recopilaron un total de 115 artículos, para filtrar los artículos menos relevantes se empleó el método PRISMA. En esta fase, se cribaron los artículos duplicados lo que dio como resultado 31 documentos eliminados. Los documentos fueron luego sometidos a una evaluación preliminar basada en sus títulos, lo que llevó a la eliminación de 28 artículos adicionales. Además de ello, se analizaron los resúmenes de los documentos restantes, lo que dio como resultado 42 documentos que fueron excluidos.

Para lograr la meta deseada, se aplicó la escala de valoración metodológica a los estudios restantes, que en su conjunto sumaron 14 artículos que formarían parte de la revisión, la localización de estos artículos seleccionados se hizo en bases de datos tales como: Scopus en donde se encontraron 4 artículos, Elsevier 2, Pubmed 2, Latindex 2, Researchgate 2, Web of Science 1 y Dialnet 1.

Criterios de inclusión

- Investigaciones con datos cuantitativos
- Investigaciones que presenten las variables de investigación
- Investigaciones en español e inglés sin que su traducción cambie su contenido.
- Investigaciones en las bases de datos confiables

Criterios de exclusión

- Publicaciones cuyo contenido completo no esté disponible.
- Estudios de casos clínicos relacionados con la temática, así como revisiones sistemáticas y metaanálisis.
- Información extraída de sitios web o de trabajos académicos de nivel pregrado y posgrado.
- Artículos en idiomas diferentes a español e ingles

Resultados

Tabla 1: Resultados obtenidos

N ^o	AUTOR	TEMA	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RESULTADOS
1	(Berdazco et al., 2022)	Trastorno de ansiedad generalizada. Un Estudio de caso desde la TCC	Exponer un análisis detallado de un caso clínico correspondiente a una paciente con TAG	Se llevó a cabo una investigación de enfoque cualitativo, basada en un estudio de caso con la participación de una única persona. Se utilizaron entrevistas semi estructuradas y pruebas psicométricas (BDI-II, SCL-90-R, ISRA, TCI).	En las pruebas psicométricas, se observó que la ansiedad severa disminuyó, alcanzando un percentil de 80-95 en las áreas de ansiedad cognitiva, fisiológica y motora. La paciente reportó un 100% de adherencia al tratamiento, destacando un aumento en su capacidad para identificar y manejar pensamientos disfuncionales y una mejora en su comunicación asertiva.
2	(Cavero y Cornejo, 2023)	Ansiedad en la adultez: Tratamiento Estratégico Cognitivo Conductual en una paciente de 24 años	Reducir los comportamientos relacionados con la ansiedad, promoviendo patrones de conducta más adaptativos y funcionales.	La metodología fue experimental con un estudio de caso único, aplicando entrevistas, observación y diversos instrumentos psicométricos a una sola paciente de 24 años.	Los resultados mostraron que la ansiedad de la paciente pasó de “máxima” a “mínima - moderada” en el Test de Zung, con un puntaje de 58.

3	(Macías et al., 2020)	Respuesta al tratamiento psicoterapéutico cognitivo-conductual y mindfulness en una mujer con trastorno de ansiedad generalizada	Analizar la eficacia de la TCC combinada con técnicas de mindfulness en el tratamiento de una mujer diagnosticada con TAG e insomnio.	Estudio de caso único utilizando evaluaciones psicométricas pre y post tratamiento con TCC y mindfulness.	<ul style="list-style-type: none"> • Según la escala de ansiedad de Beck, la paciente redujo su puntuación de 36 a 22. • Se observó una reducción en pensamientos negativos, pasando de un promedio de 2.8 a 1.4. • En el Cuestionario de Oviedo, la puntuación inicial fue de 40, disminuyendo a 26 después de las intervenciones
4	(Newman et al., 2020)	Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) for Generalized Anxiety Disorder (GAD)	Analizar el impacto de la TCC en la reducción de los síntomas asociados al TAG.	Revisión de ensayos clínicos sobre la efectividad de la CBT en GAD, comparándola con otras terapias y placebo.	Reducción de síntomas agudos de GAD = -1.15 Disminución de preocupaciones patológicas post-tratamiento $d = 1.81$ (rango -0.17 a 3.22) Tasa de mantenimiento de mejoría tras 2 años = alto Comparación con terapias no específicas = CBT mostró el mayor tamaño del efecto
5	(Kishita y Laidlaw, 2017)	Cognitive behaviour therapy for generalized anxiety disorder: Is CBT equally efficacious in adults of	Evaluar la efectividad de la TCC para el TAG en dos grupos de edad.	Se trabajo con 770 pacientes, aplicando un diseño de meta análisis.	La TCC tuvo un efecto moderado en personas mayores ($g = 0.55$) y gran efecto en personas en edad laboral ($g = 0.94$), sin diferencias significativas.

		working age and older adults?			
6	(Nieto et al., 2024)	Estrategias de intervención cognitivo-conductual en el manejo de la ansiedad generalizada: Eficacia y perspectivas futuras	Evaluar la efectividad de la TCC en el tratamiento del TAG y analizar posibles enfoques futuros.	Metodología mixta. Se trabajó con 120 individuos adultos diagnosticados con ansiedad generalizada. Se usaron pruebas pre-test y post-test, además de entrevistas clínicas estructuradas.	Grupo experimental: reducción del 40% en niveles de ansiedad medidos. Mejora de 20.3 puntos en síntomas de ansiedad. Grupo de control: mejora del 9.5 puntos. Percepción de la intervención: 87% de los participantes notaron una disminución de síntomas, 82% reportaron mejora en el funcionamiento diario, 90% satisfacción con el tratamiento.
7	(Salartash et al., 2022)	The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy on Anxiety, Physical Symptoms, Worry, and Attention Deficit in Women with Generalized Anxiety Disorder	Evaluar la efectividad de la TCC en la disminución de la ansiedad, los síntomas físicos, la preocupación y el déficit de atención en mujeres con TAG.	Cuantitativa, cuasiexperimental con diseño pre y post test. Se trabajó con 30 mujeres con GAD, divididas en dos grupos.	El grupo mostró una disminución en la ansiedad, así como en la manifestación de síntomas físicos, preocupaciones recurrentes y dificultades de atención. - Los niveles de ansiedad disminuyeron de 63.60 ± 5.30 a 49.07 ± 6.36 . - Síntomas físicos: en el grupo experimental pasó de 38.00 ± 3.38 a 28.53 ± 4.53 , mientras que en el grupo control pasó de 37.93 ± 3.51 a 37.20 ± 4.36 . - Preocupación: en el grupo experimental disminuyó de 45.93 ± 4.47 a 29.60 ± 3.85 . - Atención: mejoró en el grupo experimental de

					39.47 ± 3.06 a 27.66 ± 2.99.
8	(Simon et al., 2020)	Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder	Determinar si el yoga y la TCC para el TAG son más efectivos que una condición de referencia.	Cuantitativa, ensayo clínico aleatorizado, controlado, simple ciego. Muestra: 226 adultos diagnosticados con GAD. Instrumentos: Escala Clinical Global Impression–Improvement.	Tasas de respuesta después de 12 semanas: yoga (54.2%) vs. estrés (33.0%) No se encontró que el yoga fuera tan eficaz como la CBT A los 6 meses, CBT mostró una tasa de respuesta del 76.7%, Yoga 63.2% El yoga reduce la ansiedad en el GAD
9	(Carl et al., 2020)	Efficacy of digital cognitive behavioral therapy formoderate-to-severe symptoms of generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial	Analizar la efectividad de un programa digital basado en TCC para disminuir la ansiedad, la preocupación, los síntomas depresivos, mejorar la calidad del sueño y el bienestar en individuos con TAG	Cuantitativa, ensayo clínico aleatorizado controlado. Muestra: 256 adultos diagnosticados con GAD, divididos en dos grupos Instrumentos: GAD-7 para ansiedad, PSWQ para preocupación, PHQ-9 para síntomas depresivos, SCI-8 para calidad del sueño y WEMWBS para bienestar mental.	Tasas de remisión de ansiedad a las 6 semanas: dCBT 61% vs. lista de espera 31% - Reducción en síntomas de preocupación: dCBT -4.68 puntos vs. control (p<0.001). - Reducción en síntomas depresivos: dCBT -2.80 puntos vs. control (p<0.001). - Mejoría en la calidad del sueño: dCBT +2.18 puntos vs. control (p=0.002). - Mejoría en bienestar mental: dCBT +5.04 puntos vs. control (p<0.001).

10	(Hirsch et al., 2019)	Approaching Cognitive Behavior Therapy For Generalized Anxiety Disorder From A Cognitive Process Perspective	Analizar la eficacia de una TCC modificada para tratar los procesos cognitivos que perpetúan la preocupación en el TAG y optimizar los resultados del tratamiento.	Cuantitativa, estudio clínico observacional Muestra: 57 pacientes diagnosticados con GAD. Instrumentos: - PSWQ para medir preocupación. - GAD-7 para ansiedad. - PHQ-9 para depresión. - WSAS para impacto en funcionalidad.	Reducción en la preocupación (PSWQ): 32.7% Reducción de ansiedad: 64.3% Reducción de depresión: 54.8% Mejora en la funcionalidad diaria (WSAS): 37.5% Tasa de recuperación en ansiedad (GAD-7): 74% Tasa de recuperación en depresión (PHQ-9): 78% Tasa de recuperación en preocupación (PSWQ): 53%
11	(Burgos y Graña, 2019)	Trastorno de ansiedad generalizada según el modelo de intolerancia a la incertidumbre de Dugas	Analizar la aplicación de TCC fundamentada en el Modelo de Intolerancia a la Incertidumbre	Cuantitativa. Participante: Mujer de 45 años. Herramientas: - PSWQ para evaluar preocupación. - IUS para intolerancia a la incertidumbre. - BAI para ansiedad. - BDI-II para depresión.	- Reducción en ansiedad: 80%. -Reducción en depresión: 86.67% - Reducción en preocupación (PSWQ): 73.34%. - Reducción en intolerancia a la incertidumbre (IUS): 80%. - Efectividad global del tratamiento: Considerado moderadamente efectivo para la preocupación y altamente efectivo para la depresión y ansiedad.
12	(Momeni et al., 2017)	Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on	Evaluar y comparar la efectividad de la CBT y la MBCT en la mejora de la calidad de vida y la relación madre-hijo	Cuantitativa, estudio semi-experimental con diseño pretest-postest y seguimiento a 4 meses. Muestra: 36 mujeres diagnosticadas con	CBT y MBCT fueron igualmente efectivas Puntajes de calidad de vida (WHOQOL-BREF): - CBT: Pre: 75.86, Post: 101.26 -MBCT: Pre: 76.86, Post: 102.93.

		Quality of Life and Parent-Child Relationship in Women with Generalized Anxiety Disorder	en mujeres con GAD.	GAD, divididas en dos grupos Instrumentos: GAD-7 para ansiedad, WHOQOL-BREF para calidad de vida y CPRS para relación madre-hijo.	-Tamaño del efecto: Calidad de vida 0.97, Relación madre-hijo 0.78.
13	(Kodal et al., 2017)	Long-term effectiveness of cognitive behavioral therapy for youth with anxiety disorders	Analizar el impacto a largo plazo de la TCC implementada en entornos comunitarios para adolescentes con TAG, TAS y Trastorno de Ansiedad por Separación.	Cuantitativa, estudio de seguimiento longitudinal Muestra: 139 jóvenes (11-21 años). Instrumentos: ADIS-C/P para diagnóstico, SCAS-C/P para ansiedad, SMFQ-C/P para depresión.	Tasas de recuperación por trastorno 77% en TAG 60% en Trastorno por Separación 27% en Trastorno de Ansiedad Social CBT es efectiva a largo plazo para la mayoría de los jóvenes con ansiedad, pero el Trastorno de Ansiedad Social (SOP) tuvo la menor tasa de recuperación
14	(Borza, 2017)	Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety	Presentar el conocimiento actual sobre el GAD y cómo la CBT puede tratarlo de manera efectiva sin fármacos. Comparar la CBT con tratamientos farmacológicos.	Revisión teórica y análisis de estudios previos sobre la CBT en GAD.	La TCC tiene una eficacia comparable al tratamiento con fármacos para disminuir la ansiedad. - 66.3% de los pacientes con GAD tienen al menos una comorbilidad. - 60% presentan depresión mayor. - 90% con GAD desarrollan un segundo trastorno de ansiedad. - La prevalencia del GAD en Europa es de 1.7% - 3.75% en 12 meses y 6% a lo largo de la vida.

Realizado por: Daniela Larrea

Discusión

El TAG es una forma de trastorno mental que afecta a un número significativo de individuos en todo el mundo, su tratamiento ha sido revisado e investigado en numerosas ocasiones, siendo la TCC una de las más estudiadas y demostradas eficaces para disminuir los síntomas de ansiedad. A través de un enfoque dirigido a cambiar pensamientos disfuncionales y fomentar comportamientos más adaptativos, la TCC busca disminuir la ansiedad de los pacientes y mejorar su vida diaria.

Berdazco et al. (2022) presentó un estudio de caso, en donde tras la aplicación de la TCC hubo una reducción significativa de su ansiedad junto con una mejora cognitiva y motora. Estas conclusiones son acordes con los resultados de Cavero y Cornejo (2023), quienes reportaron una mejora notable en una paciente de 24 años que pasó de ansiedad máxima a moderada en la escalada de depresión auto informada de Zung tras sufrir a la TCC.

Una parte notable de estas revisiones es la diversidad de sus metodologías que van desde estudios de un solo caso hasta ensayos más cuantitativos como el de Macías et al. (2020) quienes lograron combinar la TCC con mindfulness, produciendo una reducción importante en la frecuencia de pensamientos negativos. Igualmente, Salartash et al., (2022) reportaron que mujeres con TAG presentaron una mejora importante en síntomas físicos, preocupaciones y de atención tras un tratamiento con TCC, con el fin de enfatizar la eficacia de la terapia en la amplia variedad de síntomas.

Desde un enfoque más general, estudios como el de Kishita y Laidlaw (2017) que fue realizado en una población adolescente y adulta mayor, reportaron la eficiencia de la TCC afirmando que tiene un efecto positivo en ambas edades, sin embargo, los adultos en edad laboral obtuvieron efectos un poco más marcados. Esta claridad refuerza la proyección de la TCC en el tratamiento del TAG en varias poblaciones, lo que resulta ser una de las principales ventajas de esta intervención.

En términos de efectividad relativa, algunos estudios han investigado la eficacia de la TCC en comparación con otras modalidades de tratamiento, según un estudio de Newman et al. (2020) ellos realizaron una revisión exhaustiva de ensayos clínicos e informaron que la TCC tenía el tamaño de efecto más grande entre todas las terapias y placebo en comparación, lo que apoya aún más la idea de que esta terapia es una de las más efectivas para el tratamiento del TAG.

Cabe destacar que el TCC no solo ha sido efectivo en la reducción de la ansiedad, sino que también ha sido útil en el manejo de otros trastornos importantes. Según Borza (2017), se dice que la TCC es igual de efectiva como el tratamiento farmacológico para el manejo de la ansiedad y más efectivo

a largo plazo, lo cual es prometedor para muchos pacientes que desean seguir un tratamiento sin el uso de medicamentos.

Conclusiones

La TCC con un enfoque más empírico, es conocida por tener resultados de tratamiento efectivos en varios trastornos de ansiedad y depresión, se ha demostrado que la TCC es muy efectiva para el TAG, ya que hay una reducción significativa en los síntomas de ansiedad presentados. Los resultados terapéuticos más útiles fueron con la reestructuración cognitiva, relajación, resolución de problemas y, en algunos casos, técnicas de atención plena, estos no solo reducen los niveles de ansiedad, sino que también mejoran las habilidades de afrontamiento de los pacientes, permitiéndoles desarrollar soluciones manejables a largo plazo para sus problemas.

Además, la sostenibilidad de los resultados del tratamiento es un aspecto crítico que, aunque difiere según las características individuales de los pacientes, generalmente demuestra efectos sostenibles a corto y medio plazo. Existe una evidencia considerable en los estudios que examinan los efectos de la TCC en poblaciones multiculturales en relación con el contexto familiar, la motivación del paciente y las comorbilidades, lo que afecta la respuesta al tratamiento. La individualización de la intervención junto con la supervisión continua para mejorar los resultados a largo plazo y prevenir recaídas es el enfoque multifacético que preservará los beneficios del tratamiento y sus períodos de eficacia.

Referencias

1. Berdazco, D., Hernández, A., y González, J. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada. Un estudio de caso desde la terapia cognitiva conductual. *Revista electrónica de Psicología Iztacala* , 25(4). Retrieved 22 de Noviembre de 2024.
2. Borza, L. (2017). Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety . 19(2). <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/lborza>
3. Burgos, M. P., y Graña, J. L. (29 de Septiembre de 2019). Trastorno de ansiedad generalizada según el modelo de intolerancia a la incertidumbre de dugas . 19. Retrieved 25 de Febrero de 2025, from <https://www.masterforense.com/pdf/2019/2019art5.pdf>
4. Carl, J., Miller, C., Henry, A., Davis, M., Stott, R., Smits, J., . . . Espie, C. (1 de Julio de 2020). Efficacy of digital cognitive behavioral therapy formoderate-to-severe symptoms of

- generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. 37.
<https://doi.org/10.1002/da.23079>
5. Cavero, R. d., y Cornejo, M. F. (27 de Julio de 2023). Ansiedad en la adultez: Tratamiento Estratégico Cognitivo Conductual en una paciente de 24 años. 12(2).
<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v12i2.2414>
 6. Clark, D., y Beck, A. (2010). Cognitive therapy of anxiety disorders (Paperback ed., Vol. 2). New York : The guilford press . Retrieved 6 de Marzo de 2025, from https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=QpG9NvKh7L0C&oi=fnd&pg=PR1&ots=nM2Ke93ndG&sig=FEXq3jP5JG16Si1yTZZ04FnA7nY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
 7. Dugas, M. (Febrero de 1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. 36(2). [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3)
 8. Eilert, N., Enrique, A., Wogan, R., Mooney, O., Timulak, L., y Richards, D. (Febrero de 2021). The effectiveness of Internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder. 38(2). <https://doi.org/10.1002/da.23115>.
 9. Guevara, G. P., Verdesoto, A. E., y Castro, N. E. (16 de Julio de 2020). Metodologías de investigación educativa. 4(3). [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
 10. Hirsch, C., Beale, S., Gray, N., y Liness, S. (3 de Noviembre de 2019). Approaching Cognitive Behavior Therapy For Generalized Anxiety Disorder From A Cognitive Process Perspective. 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00796>
 11. Kaczurkin, A., y Foa, E. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence . 17(3).
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin>
 12. Kishita, N., y Laidlaw, K. (Marzo de 2017). Cognitive behaviour therapy for generalized anxiety disorder: Is CBT equally efficacious in adults of working age and older adults? 52.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.01.003>
 13. Kleine, R. A., Smits, J. A., y Hofmann, S. G. (Junio de 2024). Advancements in Cognitive Behavioral Therapy. 47(2). <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.03.001>
 14. Kodal, A., Fjermestad, K., Bjelland, I., Gjestad, R., Lars-Göran, Bjaastad, J. F., . . . Wergeland, G. J. (22 de Noviembre de 2017). Long-term effectiveness of cognitive

- behavioral therapy for youth with anxiety disorders. 53.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.11.003>
15. Macías, L. F., Campos, M. G., y Rodríguez, A. R. (15 de Septiembre de 2020). Respuesta al tratamiento psicoterapéutico cognitivo-conductual y mindfulness en una mujer con trastorno de ansiedad generalizada. 17(3). Retrieved 11 de Diciembre de 2024.
 16. Mera, M., Arredondo, K., y Ponce, J. (12 de Noviembre de 2021). Trastorno de ansiedad generalizada abordado desde la terapia de aceptación y compromiso . Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR", 4(8).
<https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0032>
 17. Momeni, F., Shahidi, S., Mootabi, F., y Heydari, M. (1 de Agosto de 2017). Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Quality of Life and Parent-Child Relationship in Women with Generalized Anxiety . 12(1). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.9653>
 18. Moreno, V., y Deus, J. (2016). Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivoconductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad. 1(1). Retrieved 26 de Febrero de 2025, from
https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2016/169278/Informe_Victor_Moreno_1196727_DDD.pdf
 19. Nakao, M., Shirotzuki, K., y Sugaya, N. (3 de Octubre de 2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. 15(16). <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
 20. Newman, M., Nur, Z., y Hoyer, J. (14 de Septiembre de 2020). Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) for Generalized Anxiety Disorder (GAD). 11(13). Retrieved 11 de Diciembre de 2024, from https://www.researchgate.net/publication/344039042_Cognitive-Behavioral_Therapy_CBT_for_Generalized_Anxiety_Disorder_GAD
 21. Nieto, A. P., Vera, M. J., Fernandez, E. D., Vera, D. M., Rubio, R. M., Honores, V. Y., y Moreno, M. Y. (21 de Noviembre de 2024). Estrategias de intervención cognitivo-conductual en el manejo de la ansiedad generalizada. 8(6).
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15158
 22. Salartash, V., Azad, M., y Zabihi, R. (14 de Julio de 2022). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy on Anxiety, Physical Symptoms, Worry, and Attention Deficit in

- Women with Generalized Anxiety Disorder. 15. <https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e2209080>
23. Simon, N. M., Hofmann, S. G., Rosenfield, D., Hoepfner, S. S., Hoge, E. A., Bui, E., y Khalsa, S. B. (12 de Agosto de 2020). Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. 78(1). <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.2496>
24. Wells, A. (2011). Metacognitive therapy for anxiety and depression . The guilford press . Retrieved 6 de Marzo de 2025, from https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=L0Ty67gOD4oC&oi=fnd&pg=PR1&ots=N29ABxImhB&sig=_yjQBxGsyHOreBfwiMUqdYqy4Yc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).