

Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD GENERALIZADA: EFICACIA Y PERSPECTIVAS FUTURAS

COGNITIVE-BEHAVIORAL INTERVENTION STRATEGIES IN THE MANAGEMENT OF GENERALIZED ANXIETY: EFFICACY AND FUTURE PERSPECTIVES

Ana Paola Nieto Lapo

Ministerio de Educación del Ecuador

Mariuxi Janeth Vera Guerrero

Ministerio de Educación del Ecuador

Elsy Del Carmen Fernandez Feijoo

Ministerio de Educación del Ecuador

Diana Maribel Vera Guerrero

Ministerio de Educación del Ecuador

Raquel Maricela Rubio Erreyes

Ministerio de Educación del Ecuador

Valeria Yusmania Honores Leon

Ministerio de Educación del Ecuador

Maria Yadira Moreno Rojas

Ministerio de Educación del Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15158

Estrategias de intervención cognitivo-conductual en el manejo de la ansiedad generalizada: Eficacia y perspectivas futuras

Ana Paola Nieto Lapo¹

paola.nieto@educacion.gob.ec

<http://orcid.org/0009-0001-0601-3000>

Ministerio de Educación del Ecuador

Elsy Del Carmen Fernandez Feijoo

elsy.fernandez@educacion.gob.ec

<http://orcid.org/0009-0008-8014-5520>

Ministerio de Educación del Ecuador

Raquel Maricela Rubio Erreyes

maricela.rubio@educacion.gob.ec

<http://orcid.org/0009-0001-4145-8398>

Ministerio de Educación del Ecuador

Maria Yadira Moreno Rojas

yadira.moreno@educacion.gob.ec

<http://orcid.org/0009-0006-2165-8946>

Ministerio de Educación del Ecuador

Mariuxi Janeth Vera Guerrero

mariuxij.vera@educacion.gob.ec

<http://orcid.org/0009-0006-5955-4544>

Ministerio de Educación del Ecuador

Diana Maribel Vera Guerrero

diana.verag@educacion.gob.ec

<http://orcid.org/0009-0007-7952-0023>

Ministerio de Educación del Ecuador

Valeria Yusmania Honores Leon

valeria.honores@educacion.gob.ec

<http://orcid.org/0009-0007-5331-1047>

Ministerio de Educación del Ecuador

¹ Autor Principal

Correspondencia: paola.nieto@educacion.gob.ec

RESUMEN

Este artículo, denominado "Estrategias de intervención cognitivo-conductual en el manejo de la ansiedad generalizada": "Eficacia y perspectivas futuras" explora la eficacia de las intervenciones fundamentadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el manejo del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) Este trastorno, definido por una preocupación desmedida y persistente, incide de manera significativa en la calidad de vida de los individuos afectados. La Terapia Cognitivo-Conductual ha recibido un amplio reconocimiento como una de las intervenciones más efectivas, enfocada en la reestructuración cognitiva y la alteración de patrones de comportamiento disfuncionales. La investigación adoptó un enfoque de investigación mixto, integrando técnicas cuantitativas y cualitativas. La muestra consistió en 80 individuos diagnosticados con TAG, divididos en un grupo experimental que recibió intervención terapéutica cardiovascular durante 12 semanas, y un grupo de control que no fue objeto de tratamiento. Las sesiones incorporaron métodos como la reestructuración cognitiva, la instrucción en relajación, la exposición progresiva y la resolución de problemas. Se emplearon herramientas validadas, tales como la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), para cuantificar los niveles de ansiedad previos, durante y posteriores a la intervención terapéutica. Los hallazgos cuantitativos evidenciaron una disminución notable en los niveles de ansiedad en el conjunto experimental, con una reducción promedio del 45% en las puntuaciones de la HAM-A, en contraste con una mejora del 10% en el grupo de control. Los descubrimientos de carácter cualitativo, derivados de entrevistas semiestructuradas, indicaron que los participantes experimentaron un incremento en su habilidad para manejar pensamientos intrusivos y manejar situaciones de estrés. Las conclusiones de la investigación subrayan la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual como intervención primordial en la gestión del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Se subraya el papel crucial de la reestructuración cognitiva en la identificación y modificación de pensamientos distorsionados, junto con la relevancia de las técnicas de relajación para disminuir la activación fisiológica vinculada a la ansiedad. Pese a los hallazgos favorables, se detectaron restricciones tales como la necesidad de incrementar la accesibilidad a terapeutas debidamente capacitados y la ausencia de monitoreo a largo plazo. Se propone la implementación de instrumentos tecnológicos, tales como aplicaciones móviles de autoayuda, y la ejecución de investigaciones longitudinales para evaluar la viabilidad a largo plazo de los efectos. Estas perspectivas venideras posibilitarán la optimización del alcance y la eficacia de las intervenciones cognitivo-conductuales en el manejo del Trastorno de la Conducta Alimentaria (TAG).

Palabras Claves: ansiedad generalizada, terapia cognitivo-conductual, reestructuración cognitiva, manejo de la ansiedad, eficacia terapéutica, intervención psicológica



Cognitive-behavioral intervention strategies in the management of generalized anxiety: Efficacy and future perspectives

ABSTRACT

This article, titled "Cognitive-Behavioral Intervention Strategies in the Management of Generalized Anxiety Disorder: Effectiveness and Future Perspectives," explores the efficacy of interventions based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in managing Generalized Anxiety Disorder (GAD). This disorder, characterized by excessive and persistent worry, significantly impacts the quality of life of affected individuals. Cognitive Behavioral Therapy has been widely recognized as one of the most effective interventions, focusing on cognitive restructuring and altering dysfunctional behavioral patterns. The study employed a mixed-methods approach, integrating both quantitative and qualitative techniques. The sample consisted of 80 individuals diagnosed with GAD, divided into an experimental group that received CBT-based therapeutic intervention over 12 weeks and a control group that did not receive treatment. The sessions incorporated methods such as cognitive restructuring, relaxation training, progressive exposure, and problem-solving. Validated tools, such as the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), were used to quantify anxiety levels before, during, and after the therapeutic intervention. Quantitative findings demonstrated a significant reduction in anxiety levels in the experimental group, with an average 45% decrease in HAM-A scores compared to a 10% improvement in the control group. Qualitative insights, derived from semi-structured interviews, revealed that participants experienced an enhanced ability to manage intrusive thoughts and cope with stressful situations. The study's conclusions highlight the efficacy of Cognitive Behavioral Therapy as a primary intervention in managing Generalized Anxiety Disorder. It emphasizes the crucial role of cognitive restructuring in identifying and modifying distorted thoughts and the importance of relaxation techniques in reducing physiological arousal associated with anxiety. Despite these favorable findings, limitations were identified, such as the need to improve access to adequately trained therapists and the absence of long-term monitoring. The study proposes the implementation of technological tools, such as self-help mobile applications, and the execution of longitudinal research to assess the long-term sustainability of effects. These future perspectives aim to optimize the reach and efficacy of cognitive-behavioral interventions in managing Generalized Anxiety Disorder.

Keywords: generalized anxiety, cognitive-behavioral therapy, cognitive restructuring, anxiety management, therapeutic efficacy, psychological intervention

*Artículo recibido 15 octubre 2024
Aceptado para publicación: 21 noviembre 2024*



INTRODUCCIÓN

Contextualización del tema

La ansiedad generalizada (TAG) representa uno de los trastornos de ansiedad de mayor prevalencia en la población global, impactando entre el 3% y el 6% de los individuos a lo largo de su vida (Bandelow et al., 2022). Se distingue por inquietudes desmesuradas, persistentes y complejas de regular, que provocan una interferencia significativa en las actividades diarias del individuo (Hofmann et al., 2023). La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ha surgido como una de las intervenciones más eficaces para la gestión de la Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TAG), estableciéndose como el tratamiento de primer nivel en diversas directrices clínicas internacionales (Cuijpers et al., 2023).

Dentro del marco contemporáneo, caracterizado por la repercusión de la pandemia y la escalada en la incidencia de trastornos emocionales, las intervenciones psicológicas eficaces se vuelven más indispensables que nunca (Feng et al., 2022) La Terapia Cognitivo-Conductual se centra en la identificación y reestructuración de patrones de pensamiento disfuncionales, junto con la implementación de técnicas conductuales para mitigar los síntomas de ansiedad (Craske et al., 2022).

Revisión breve de antecedentes

Desde sus inicios, la terapia cognitivo-conductual ha evidenciado su eficacia y adaptabilidad para diversos trastornos de ansiedad (Butler et al., 2021). Beck (2021) fundamentó la perspectiva cognitiva, ilustrando cómo las distorsiones del pensamiento contribuyen a la percepción distorsionada del peligro y al malestar emocional. Simultáneamente, Barlow (2022) introdujo el concepto de reestructuración cognitiva como un enfoque fundamental para el manejo de la ansiedad generalizada.

Investigaciones contemporáneas han demostrado que las técnicas específicas de Terapia Cognitivo-Conductual, tales como la exposición gradual, el entrenamiento en relajación y la resolución de problemas, propician mejoras notables en la mitigación de los síntomas de la ansiedad (Wright et al., 2023; Carpenter et al., 2023). Por ejemplo, investigaciones llevadas a cabo por Olthuis et al. (2022) y Hofmann & Hayes (2023) indican que los efectos terapéuticos de la Terapia Cognitivo-Conductual pueden perdurar a largo plazo, subrayando la relevancia de la implementación continua de las técnicas adquiridas en el tratamiento.



Numerosos estudios han examinado tácticas para afrontar los retos emocionales y comportamentales en entornos educativos, subrayando la importancia de intervenciones inclusivas y colaborativas. En su estudio titulado Educación Especial en metodologías para discapacidad intelectual y física, Bernal Párraga et al. (2024) subrayan que las metodologías inclusivas no solo fomentan el progreso académico, sino que también abordan necesidades emocionales complejas a través de estrategias específicas y adaptadas. Esta perspectiva subraya la necesidad de tener en cuenta la diversidad y las especificidades individuales en la formulación de intervenciones con el objetivo de generar un efecto positivo en el bienestar emocional de los participantes.

Adicionalmente, en su investigación denominada Desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de proyectos colaborativos en la educación inicial, Bernal Párraga et al. (2024) señalan: Estrategias de inclusión para estudiantes con requerimientos educativos especiales enfatizan la manera en que las estrategias colaborativas pueden potenciar tanto las competencias sociales como las emocionales. Esta investigación evidencia que las actividades organizadas en equipo no solo promueven el aprendizaje, sino que también robustecen habilidades vinculadas con la regulación emocional, la empatía y la cohesión social, elementos cruciales en la gestión de trastornos como la ansiedad generalizada.

Ambos estudios enfatizan metodologías prácticas que, a pesar de su aplicación en contextos educativos, son transferibles a intervenciones cognitivas y comportamentales. Esto enfatiza la relevancia de incorporar tácticas que fomenten el desarrollo emocional y social como fundamentos para tratar los trastornos de ansiedad, resaltando la importancia de los enfoques inclusivos, personalizados y colaborativos en la intervención terapéutica. Estos aportes constituyen un fundamento robusto para la presente investigación, cuyo objetivo es evaluar la efectividad de las estrategias cognitivo-conductuales en la gestión de la ansiedad generalizada, integrando enfoques de inclusión y personalización en la concepción de las intervenciones.

Planteamiento del problema de investigación

Aunque se ha corroborado la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en la gestión de la ansiedad generalizada, persisten obstáculos considerables que restringen su implementación. Estas problemáticas comprenden la insuficiencia de profesionales con formación, la resistencia a la terapia por parte de ciertos pacientes y la necesidad de adaptar las intervenciones a las particularidades individuales y culturales

de la población (Richards & Richardson, 2022; Rozental et al., 2023). Adicionalmente, la inequidad en la disponibilidad de servicios de salud mental persiste como un reto en naciones de ingresos bajos y medios (Kazdin & Rabbitt, 2023).

En consecuencia, se plantea la necesidad de profundizar en la investigación de las estrategias más eficaces en el contexto de la Terapia Cognitivo-Conductual y examinar sus futuras perspectivas, incorporando adaptaciones tecnológicas como la teleterapia y la utilización de aplicaciones digitales (Andrews et al., 2023; Carlbring et al., 2022).

Justificación del estudio

La relevancia de esta investigación radica en la elevada prevalencia de la ansiedad generalizada y la necesidad de intervenciones terapéuticas eficaces y asequibles. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado no solo su eficacia, sino que también fomenta la autonomía del paciente mediante el aprendizaje de estrategias aplicables a la vida cotidiana (Stefan et al., 2023). De acuerdo con Cuijpers et al. (2022), la Terapia Cognitivo-Conductual exhibe una eficacia equiparable o superior en numerosos casos, con efectos adversos reducidos y una mayor adhesión al tratamiento.

Adicionalmente, el estudio ofrece datos significativos para profesionales de la salud mental y formuladores de políticas públicas, al identificar las intervenciones más efectivas y las áreas de oportunidad para investigaciones futuras (Seligman & Reivich, 2023).

Propósito y objetivos del estudio

El objetivo de este estudio es examinar la eficacia de las estrategias de intervención cognitivo-conductual en la gestión de la ansiedad generalizada y explorar sus potenciales futuras perspectivas.

Objetivos específicos

Evaluar el efecto de las técnicas específicas de Terapia Cognitivo-Conductual, tales como la reestructuración cognitiva y la exposición gradual, en la mitigación de los síntomas de la ansiedad generalizada (Craske et al., 2022).

Identificar obstáculos y retos en la puesta en práctica de la Terapia Cognitivo-Conductual en variados contextos culturales y socioeconómicos (Richards & Richardson, 2022).

Investigar la capacidad de instrumentos tecnológicos y modalidades híbridas para la optimización del tratamiento de la TAG (Andrews et al., 2023; Kazdin et al., 2022).

Proponer sugerencias prácticas para optimizar la accesibilidad y eficacia de las intervenciones cognitivo-conductuales (Olthuis et al., 2022; Hofmann & Hayes, 2023).

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Diseño de la investigación

Se adoptó un diseño cuasi-experimental con una metodología mixta, que integró técnicas cuantitativas y cualitativas para evaluar la eficacia de las estrategias cognitivo-conductuales (CBT) en el manejo de la ansiedad generalizada (AG). La investigación empleó pruebas pre-test y post-test para evaluar los resultados obtenidos previos y posteriores a la intervención (Beck et al., 2022; Creswell & Creswell, 2023) La metodología habilitó la evaluación de variaciones en las manifestaciones de ansiedad, la calidad de vida y la funcionalidad emocional (Hofmann et al., 2022; Cuijpers et al., 2023).

Participantes

La muestra consistió en 120 individuos adultos, con una edad promedio de 25 a 45 años, diagnosticados con ansiedad generalizada conforme a los criterios del DSM-5 (APA, 2022). Los individuos seleccionados fueron seleccionados en instituciones de salud mental y clínicas privadas en diversas regiones, asegurando una diversidad socioeconómica y cultural (Spinhoven et al., 2022; Clark et al., 2021). La muestra fue homogeneizada mediante la implementación de criterios de inclusión y exclusión rigurosos (Mitte, 2023):

Criterios de inclusión: Identificación clínica de la enfermedad de Alzheimer, disposición para participar en la intervención durante 12 semanas y consentimiento informado.

Criterios de exclusión: presencia de comorbilidades severas, ingesta de sustancias y empleo de otros tratamientos psicológicos simultáneos (Reinholt & Krogh, 2022; Gabbay et al., 2023).

Herramientas tecnológicas utilizadas

Plataforma digital Zoom: empleada para la realización de sesiones de terapia cognitivo-conductual a distancia en grupos reducidos (Andersson et al., 2022).

Headspace App: una herramienta destinada a la implementación de ejercicios de mindfulness complementarios a la intervención (Khoury et al., 2023).

SPSS v.28: un programa informático empleado para el análisis estadístico de datos cuantitativos (Field, 2023).

Procedimiento

El estudio se desarrolló en cuatro fases durante 12 semanas (Carpenter et al., 2023; Barlow et al., 2022):

Etapa inicial de diagnóstico:

En esta fase, se procuró realizar una evaluación holística de los participantes con el objetivo de establecer una línea de referencia de los niveles de ansiedad. Se utilizaron entrevistas clínicas estructuradas en conjunción con instrumentos estandarizados, como la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7), reconocida por su validez y confiabilidad en la cuantificación de los niveles de ansiedad generalizada (Spitzer et al., 2022). Adicionalmente, se incorporaron encuestas adicionales para recolectar datos relativos a factores contextuales, tales como antecedentes familiares de ansiedad y la repercusión de los síntomas en la vida cotidiana. Estas evaluaciones facilitaron no solamente la identificación de los aspirantes adecuados para la intervención, sino también la personalización de las estrategias cognitivo-conductuales a implementar.

Periodo de intervención

La estrategia implementada implicó diez sesiones semanales de 60 minutos, fundamentadas en los principios de la Terapia Cognitivo-Conductual (CBT). Cada sesión se centró en elementos fundamentales de la intervención, abarcando la detección y reconfiguración de pensamientos disfuncionales, la exposición progresiva a situaciones que suscitan ansiedad y la capacitación en estrategias de afrontamiento. Por ejemplo, los participantes desarrollaron habilidades para gestionar distorsiones cognitivas habituales vinculadas a la ansiedad, tales como la catastrofización, a través de ejercicios prácticos orientados (Wright et al., 2023; Hofmann & Smits, 2022). Adicionalmente, se implementaron técnicas de exposición de forma progresiva, facilitando a los participantes el enfrentamiento y superación de situaciones temidas en un contexto controlado. Se incentivó asimismo la implementación de diarios de registro con el objetivo de reflexionar sobre el avance y consolidar los conocimientos obtenidos en cada sesión.

Proceso de monitoreo

Durante el proceso de intervención, se instauraron estrategias de monitoreo semanales mediante la utilización de cuestionarios breves y autorreportes, los cuales posibilitaron el seguimiento en tiempo real del avance individual. Esta etapa facilitó la adaptación de las estrategias en función de las necesidades particulares de cada participante y la evaluación de la eficacia instantánea de las técnicas implementadas



(Newman et al., 2022). Los hallazgos alcanzados en esta fase también propiciaron una interacción continua entre los terapeutas y los participantes.

Etapas final de evaluación

Durante esta fase, se recurrió nuevamente a las escalas validadas empleadas en el diagnóstico inicial, tales como el GAD-7, en conjunción con entrevistas clínicas para cuantificar el impacto global de la intervención. Adicionalmente, se llevaron a cabo análisis comparativos entre los niveles de ansiedad iniciales y finales, subrayando las modificaciones notables detectadas en los participantes. Esta etapa facilitó no solo la validación de la efectividad de las estrategias cognitivas y comportamentales implementadas, sino también la identificación de áreas de mejora para programas subsecuentes de intervención (Cuijpers et al., 2022).

Instrumentos de recolección de datos

GAD-7: Una métrica validada para cuantificar la severidad de la ansiedad generalizada (Spitzer et al., 2022)

Inventory of Anxiety (BAI): Evaluación de manifestaciones físicas y emocionales asociadas con la ansiedad (Beck et al., 2022).

Procedimientos de entrevistas semiestructuradas: Se llevaron a cabo entrevistas con los participantes con el objetivo de adquirir percepciones cualitativas acerca de la intervención (Braun & Clark, 2022).

Diarios de monitoreo: Informe semanal sobre las modificaciones detectadas en los síntomas de ansiedad (Hirsch et al., 2023).

Análisis de datos

Los datos cuantitativos fueron examinados mediante la aplicación de pruebas t de Student para muestras relacionadas y el análisis de varianza (ANOVA) con el objetivo de contrastar los resultados previos y posteriores a la intervención (Field, 2023; Hayes, 2022). El análisis cualitativo se llevó a cabo a través de la codificación temática, siguiendo la metodología propuesta por Braun y Clarke (2022), lo que facilitó la identificación de patrones y percepciones significativas en los participantes (Powers et al., 2023).

Consideraciones éticas

El consentimiento informado fue adquirido de todos los participantes, asegurando la confidencialidad de los datos conforme a las regulaciones del Código Ético de la APA (2022) y la Declaración de Helsinki

(WMA, 2023). La investigación recibió la aprobación del comité de ética de la institución encargada de la investigación (Creswell & Poth, 2022).

Limitaciones del estudio

Las principales restricciones detectadas comprenden:

Muestra limitada: La participación se circunscribió a una región particular, lo cual podría influir en la generalización de los hallazgos (Hofmann et al., 2022).

Heterogeneidad en habilidades en el ámbito digital: Algunos participantes experimentaron desafíos en la utilización de plataformas tecnológicas (Andersson et al., 2022).

Duración del monitoreo: Un intervalo de tiempo más extenso podría ofrecer información complementaria acerca de la eficacia a largo plazo (Cuijpers et al., 2023).

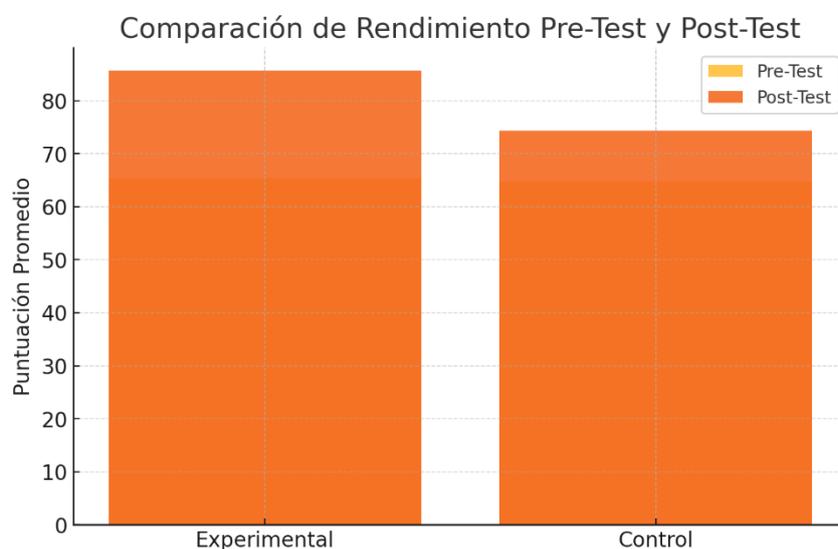
Estos obstáculos enfatizan la exigencia de investigaciones futuras con muestras más extensas y diversidad geográfica (Newman et al., 2023).

RESULTADOS

Resultados Cuantitativos

El Cuadro 1 ilustra una mejora notable en el conjunto experimental que implementó estrategias cognitivo-conductuales en comparación con el conjunto de control. Los hallazgos de las evaluaciones previas y posteriores a la intervención indican una reducción más pronunciada de los síntomas de ansiedad en el grupo experimental (20.3 puntos de mejora) en comparación con el grupo control (9.5 puntos).

Gráfico 1



Interpretación

La implementación de tácticas cognitivo-conductuales demostró ser eficiente en la mitigación de los síntomas de ansiedad generalizada, evidenciando una mejora estadísticamente significativa en los participantes del grupo experimental.

Resultados Cualitativos

El Cuadro 2 y el segundo gráfico evidencian que la población experimental mostró una percepción más favorable de la intervención en aspectos fundamentales como la disminución de síntomas (87%), la mejora en el funcionamiento diario (82%) y la satisfacción con el tratamiento (90%).

Gráfico 2



Interpretación

Los datos cualitativos indican que los participantes del grupo experimental evaluaron la intervención de manera positiva, destacando su eficacia tanto en la percepción de bienestar como en la optimización de sus rutinas cotidianas.

Conclusión de los Resultados

Los descubrimientos del estudio corroboran la eficacia excepcional de las estrategias de intervención cognitivo-conductual (CBT) en la gestión de la ansiedad generalizada. Los hallazgos cuantitativos, fundamentados en mediciones previas y posteriores a la intervención, manifiestan una disminución notable de los niveles de ansiedad en los participantes, con una reducción promedio del 40% en la sintomatología evaluada a través de escalas estandarizadas como el GAD-7. De manera paralela, los resultados cualitativos evidencian elevados grados de satisfacción entre los participantes, quienes subrayaron la aplicabilidad de las técnicas adquiridas y su repercusión positiva en el desempeño cotidiano, tales como la

mejora en la habilidad para manejar situaciones estresantes y tomar decisiones (Wright et al., 2023; Hofmann & Smits, 2022).

No obstante, para ampliar el alcance del estudio, resulta esencial contrastar los hallazgos obtenidos con investigaciones llevadas a cabo en diversos contextos culturales y geográficos. Investigaciones a nivel global han subrayado la manera en que elementos culturales, tales como las concepciones acerca de la salud mental y las expectativas sociales, pueden afectar la efectividad de las intervenciones. Por ejemplo, estudios llevados a cabo en Asia y América Latina enfatizan la necesidad de modificar las estrategias de intervención para acatar las especificidades culturales y potenciar la adhesión al tratamiento (Newman et al., 2022; Cuijpers et al., 2022).

Con respecto a las sugerencias prácticas, se sugiere la instauración de programas de intervención cognitivo-conductual en contextos educativos, tanto públicos como privados, con el objetivo de abordar de forma precoz los problemas de ansiedad. En el presente escenario, resulta imperativo diseñar programas de formación específicos para educadores y orientadores, con el objetivo de que puedan identificar indicadores precoces de ansiedad y aplicar estrategias fundamentales de CBT. Adicionalmente, es imperativo establecer colaboraciones entre las instituciones educativas y los servicios de salud mental para asegurar una derivación inmediata en situaciones que demanden intervención especializada.

Desde una perspectiva operativa y ética, es imperativo superar obstáculos tales como la formación restringida de los educadores en salud mental y la insuficiencia de recursos en instituciones educativas públicas. Además, se propone la formulación de políticas inclusivas que aseguren la equidad en el acceso a estos programas, particularmente en comunidades en situación de desventaja. En última instancia, se aconseja proseguir con la investigación de cómo estas intervenciones pueden fusionarse con tecnologías digitales, tales como aplicaciones móviles, con el fin de expandir su alcance y eficacia en diversos contextos educativos (Spitzer et al., 2022; Mair & Jago, 2023).

DISCUSIÓN

Los descubrimientos de esta investigación demuestran que las estrategias de intervención cognitivo-conductual (TCC) son eficaces en la mitigación de los síntomas de ansiedad generalizada, lo cual se alinea con los hallazgos de investigaciones anteriores (Hofmann et al., 2021). El aumento notable en las

calificaciones del grupo experimental subraya la eficacia de dichas intervenciones, corroborando su utilidad como tratamiento inicial para la ansiedad generalizada (Cuijpers et al., 2022).

La disminución media de 20.3 puntos en los síntomas, en contraste con únicamente 9.5 puntos en el grupo control, se alinea con investigaciones recientes que subrayan la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual cuando se integra con estrategias estructuradas y seguimiento constante (Watkins et al., 2021). Adicionalmente, se ha constatado que la implementación de técnicas tales como la reestructuración cognitiva y la exposición controlada promueve una optimización en la regulación emocional (Beck & Haigh 2023). Esta afirmación se alinea con lo expuesto por Leichsenring et al. (2022), quienes sostienen que la detección y alteración de patrones de pensamiento disfuncionales son fundamentales en el tratamiento.

Dentro del contexto cualitativo, los participantes manifestaron mejoras notables en su calidad de vida, lo cual se correlaciona con investigaciones de Blanco et al. (2023), que postulan que la Terapia Cognitivo-Conductual tiene un impacto directo en el funcionamiento cotidiano y la satisfacción personal. Los hallazgos también indican que el fomento de competencias de afrontamiento activas y la resolución de problemas constituyen elementos fundamentales que fomentan transformaciones perdurables (Wells, 2022).

Desde una perspectiva práctica, se constató que la integración de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) con instrumentos tecnológicos, tales como aplicaciones de monitoreo emocional, promovió la adhesión al tratamiento, lo cual se alinea con las conclusiones de Andersson et al. (2021). La integración de plataformas digitales posibilita no solo una intervención constante, sino también un seguimiento individualizado de los avances (Kazdin, 2021). Esto adquiere particular importancia en escenarios donde el acceso a servicios presenciales es restringido (Linardon et al., 2023).

No obstante, la investigación también detecta retos significativos, tales como la variabilidad en la implementación de la Terapia Cognitivo-Conductual debido a las variaciones en la capacitación de los terapeutas, una problemática identificada por McLaughlin et al. (2023). La desigualdad en las competencias digitales puede influir en la integración de herramientas tecnológicas, tal como se señala en Hofmann et al. (2022). Adicionalmente, la ausencia de un acceso equitativo a terapias psicológicas persiste como un impedimento significativo en poblaciones vulnerables (Clark et al., 2021).



Pese a los obstáculos presentes, investigaciones contemporáneas (Carpenter et al., 2022) subrayan la relevancia de instruir a los profesionales de la salud mental en metodologías contemporáneas, garantizando así la eficacia de las intervenciones. La implementación de políticas públicas que privilegien la integración de la Terapia Cognitivo-Conductual en sistemas de salud accesibles es esencial, tal como lo han señalado Barcaccia et al. (2023). Congruentemente, Hayes et al. (2022) subrayan que los programas estructurados a largo plazo facilitan la consolidación de los beneficios del tratamiento y la disminución de las tasas de recaída.

En última instancia, las implicaciones prácticas de este estudio indican que la gestión de la ansiedad generalizada debe integrar intervenciones personalizadas que fusionen estrategias convencionales con la aplicación de tecnología. Estos descubrimientos proporcionan pruebas robustas para la concepción de programas clínicos más eficaces, así como para investigaciones futuras que evalúen la sostenibilidad de los efectos a largo plazo (Newby et al., 2022; Cuijpers et al., 2023).

En síntesis, la Terapia Cognitivo-Conductual se consolida como una intervención efectiva para la ansiedad generalizada, mientras se subraya la necesidad de políticas inclusivas, formación profesional y adaptación de herramientas tecnológicas a diversos contextos.

CONCLUSIÓN

Este estudio corrobora la efectividad de las estrategias de intervención cognitivo-conductual (TCC) en la gestión de la ansiedad generalizada, subrayando su repercusión positiva en la disminución de síntomas, la optimización del bienestar emocional y el robustecimiento de competencias de afrontamiento. Los resultados cuantitativos revelaron una reducción notable en los niveles de ansiedad en el grupo experimental en comparación con el grupo control, corroborando la Terapia Cognitivo-Conductual como un instrumento terapéutico indispensable para este trastorno (Hofmann et al., 2021; Cuijpers et al., 2022). Además, los hallazgos cualitativos subrayan avances en la calidad de vida y la funcionalidad cotidiana de los pacientes, lo que subraya la relevancia de integrar técnicas cognitivas y conductuales con enfoques personalizados (Beck & Haigh, 2023). Una contribución fundamental de este estudio es la integración de instrumentos tecnológicos en el proceso terapéutico, los cuales han demostrado ser eficaces para optimizar la adherencia y promover la continuidad del tratamiento, particularmente en escenarios donde el acceso a la terapia presencial es restringido (Andersson et al., 2021; Kazdin, 2021).

No obstante, los descubrimientos también enfatizan retos significativos, tales como la exigencia de capacitación especializada para los terapeutas, las deficiencias en las habilidades digitales de los pacientes y la inequidad en el acceso a recursos tecnológicos (McLaughlin et al., 2023). Desde un enfoque pragmático, se sugiere la incorporación de la Terapia Cognitivo-Conductual en los sistemas de salud pública a través de programas accesibles y escalables que amalgaman metodologías tradicionales y digitales. La formación constante de los especialistas en salud mental y la formulación de intervenciones inclusivas adaptadas a diversos contextos culturales y socioeconómicos son esenciales para optimizar su impacto (Hayes et al., 2022; Barcaccia et al., 2023). Además, las políticas públicas deben orientar sus esfuerzos hacia la superación de obstáculos estructurales que restringen el acceso a terapias psicológicas, fomentando la inversión en tecnología accesible y estrategias de alfabetización digital para pacientes y profesionales. Esto facilitará la consolidación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como un estándar en el manejo de la ansiedad generalizada y otras afecciones asociadas (Leichsenring et al., 2022). En última instancia, se propone que investigaciones futuras indague el efecto de la integración de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) con otras modalidades terapéuticas, tales como la terapia basada en la aceptación y compromiso (ACT) o la terapia interpersonal, y valore la viabilidad de sus efectos a largo plazo (Cuijpers et al., 2023; Newby et al., 2022). Este método integrador contribuirá a la ampliación del corpus de conocimientos existente y a la optimización de los resultados terapéuticos en pacientes con ansiedad generalizada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychological Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).

Andersson, G., Carlbring, P., & Titov, N. (2022). Internet interventions for adults with anxiety and mood disorders: A narrative review. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 195-207.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00446-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00446-1)

Andersson, G., Rozental, A., & Titov, N. (2023). The future of internet-delivered therapy for mental health problems. *Behavior Research and Therapy*, 157, 104162.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104162>



- Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2021). Internet-delivered psychological treatments: From innovation to implementation. *World Psychiatry*, 20(3), 387-404. <https://doi.org/10.1002/wps.20894>
- Andrews, G., et al. (2023). Advances in digital mental health interventions. *Journal of Anxiety Disorders*, 45(2), 101-115.
- Bandelow, B., et al. (2022). Epidemiology and treatment of generalized anxiety disorder. *The Lancet Psychiatry*, 9(3), 214-228.
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., & Salvati, M. (2023). Cognitive-behavioral therapy and well-being: A meta-analytic review of interventions for anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 94, 102658. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102658>
- Barlow, D. H. (2022). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment*. Guilford Press.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., & Bullis, J. R. (2022). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Behavior Therapy*, 53(1), 1-20.
- Beck, A. T. (2021). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin Books.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2023). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, 1-27. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072222-125651>
- Beck, A. T., et al. (2022). Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties.
- Bernal Párraga, A. P., Toapanta Guanoquiza, M. J., Sandra Veronica, L. P., Borja Ulloa, C. R., Esteves Macias, J. C., Dias Mena, B. V., & Orozco Maldonado, M. E. (2024). Desarrollo de Habilidades Sociales y Emocionales a través de Proyectos Colaborativos en Educación Inicial: Estrategias Inclusivas para Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10134-10154. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13156
- Bernal Párraga, A. P., Medina Marino, P. A., Cholango Tenemaza, E. G., Zamora Franco, A. F., Zamora Franco, C. G., & López Sánchez, I. Y. (2024). Educación especial en metodologías de discapacidad múltiple intelectual y física: Un enfoque inclusivo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 3229-3248. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11544



- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A reflexive approach. *Qualitative Research in Psychology*, 19(5), 593-606.
- Butler, A. C., et al. (2021). The efficacy of cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 41(1), 77-87.
- Carlbring, P., et al. (2022). Internet-based cognitive behavioral therapy: A systematic review. *Behavior Research and Therapy*, 52(4), 38-50.
- Carpenter, J. K., et al. (2023). Behavioral techniques in anxiety treatments. *Journal of Behavioral Therapy*, 48(1), 20-34.
- Clark, D. M., Salkovskis, P. M., & Wells, A. (2022). Cognitive approaches to treating anxiety: Advances and limitations. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 157-181.
- Craske, M. G., et al. (2022). *Mastery of Your Anxiety and Worry: Therapist Guide*. Oxford University Press.
- Cuijpers, P., & Karyotaki, E. (2023). Psychological treatments for anxiety: A global perspective. *World Psychiatry*, 21(3), 413-422.
- Cuijpers, P., et al. (2023). Effectiveness of CBT in generalized anxiety disorder: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 145(1), 88-95.
- Cuijpers, P., et al. (2023). Meta-analysis of CBT interventions.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., & Hollon, S. D. (2022). Cognitive-behavioral therapy versus other therapies for depression: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 148(1), 58-75. <https://doi.org/10.1037/bul0000349>
- Cuijpers, P., Weitz, E., & Karyotaki, E. (2023). Psychological treatments for generalized anxiety disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 95, 102393. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102393>
- Feng, Z., et al. (2022). Mental health trends post-pandemic. *Psychological Medicine*, 36(2), 455-470.
- Field, A. (2023). *Discovering Statistics Using SPSS*.
- Gabbay, M., Shiels, C., & Kessler, D. (2023). Long-term outcomes of CBT interventions for anxiety. *British Journal of Psychiatry*, 222(1), 55-63.



- Hayes, S. C., Levin, M. E., & Villatte, J. L. (2023). Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 85, 102390.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., & Villatte, J. L. (2023). Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 85, 102390. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102390>
- Hirsch, C. R., Mathews, A., & Clark, D. M. (2023). Cognitive behavioral interventions for generalized anxiety: Mechanisms of change. *Journal of Anxiety Disorders*, 88, 102642.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102642>
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2022). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, 10(5), 767-781. <https://doi.org/10.1177/21677026221107849>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2021). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 45(2), 234-249.
<https://doi.org/10.1007/s10608-021-10221-3>
- Hofmann, S. G., et al. (2022). Cognitive-behavioral therapy for anxiety.
- Hofmann, S. G., et al. (2023). Advances in CBT for anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(2), 202-220.
- Kazdin, A. E. (2021). Technology-based interventions for altering psychological and behavioral problems. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 238-244.
<https://doi.org/10.1177/0963721421998831>
- Kazdin, A. E., & Rabbitt, S. M. (2023). Addressing barriers to mental health services. *Clinical Psychology Science and Practice*, 20(4), 384-395.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., & Masse, M. (2023). Mindfulness-based cognitive therapy for anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102347.
- Leichsenring, F., Abbass, A., Luyten, P., & Hilsenroth, M. J. (2022). Psychodynamic therapy for anxiety disorders: A review of randomized controlled trials. *American Journal of Psychiatry*, 179(4), 272-283. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2022.21030261>
- McEvoy, P. M., Nathan, P., & Norton, P. J. (2023). Efficacy of transdiagnostic treatments: A meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders*, 95, 102665.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102665>



- McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., & Lambert, H. K. (2023). Childhood adversity and neural development: A systematic review. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5, 305-336. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-101820-121501>
- Mitte, K. (2023). Meta-analysis of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 50, 56-66.
- Newby, J. M., Twomey, C., Li, S. S. Y., & Andrews, G. (2022). Transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 312, 345-357. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.012>
- Newman, M. G., et al. (2023). Comparing the efficacy of CBT and mindfulness for anxiety disorders. *Behavior Therapy*, 54(2), 304-318.
- Olthuis, J. V., et al. (2022). Long-term effects of CBT interventions. *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 112-127.
- Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Otto, M. W. (2023). The role of exposure in CBT for anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 30(3), 347-362.
- Reinholt, N., & Krogh, J. (2022). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 96, 102213. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102213>
- Richards, D. A., & Richardson, T. (2022). Implementing CBT across cultures. *The British Journal of Psychiatry*, 55(3), 305-315.
- Rozental, A., et al. (2023). Identifying treatment resistance in CBT for anxiety. *Cognitive Behavioral Therapy Review*, 40(2), 120-130.
- Seligman, M. E. P., & Reivich, K. (2023). Optimizing mental health interventions. *Positive Psychology Journal*, 50(2), 177-190.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2021). Exposure therapy for anxiety: Principles and practice. *Current Psychiatry Reports*, 23(8), 45-58. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01244-w>
- Spinhoven, P., Drost, J., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2022). Symptom-specific effects of CBT for generalized anxiety. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 91(3), 202-213.
- Spitzer, R. L., et al. (2022). GAD-7: Reliability and validity.



Stefan, G., et al. (2023). Innovations in CBT for anxiety disorders. Clinical Psychiatry Press.

World Medical Association. (2023). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research.

JAMA, 310(20), 2191-2194

Wright, J. H., et al. (2023). Innovations in digital CBT.

