

MODOS DE TRATAMIENTO EN EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA
(TAG): UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

MODES OF TREATMENT IN GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD): A
SYSTEMATIC REVIEW

Manuela Rojas Zapata¹

RESUMEN

El presente artículo de investigación tiene como objetivo describir los modos de tratamiento para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) que se están estudiando en años recientes. La metodología es cualitativa y se aplicó el método de la investigación documental. La unidad de estudio estuvo conformada por 30 artículos. Se encontró que entre los principales modos de tratamiento para el manejo del TAG que se vienen estudiando, de manera experimental o bajo revisión sistemática de literatura, están el cognitivo-conductual, Mindfulness, farmacológicos, modelo de evitación de la preocupación, intolerancia a la incertidumbre, metacognitivo, desregulación de la emoción, aceptación del trastorno, conductual dialéctico, aceptación y compromiso, terapia breve, terapia de Gestalt e, inclusive, tratamientos alternativos como respiración consciente, arteterapia y fitoterapia. También se encontró que varios estudios recomiendan la combinación de tratamientos, por la posibilidad de su complementación en la atención de los síntomas, en cuyo caso se perciben ventajas en relación con las monoterapias; no

¹ Estudiante del programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Católica de Oriente. Correo electrónico: manue-0716@hotmail.com

obstante, es un tema controvertido y aún no es concluyente. En general, los diferentes tratamientos psicológicos para el TAG cuentan con algunas limitaciones debido a la diversidad de los síntomas de los pacientes, los cuales no han permitido que se disponga de un modelo generalizado o estandarizado. Además, la presente revisión no puede aportar pruebas que determinen la efectividad de los modos mencionados para tratar el TAG.

Palabras clave: Trastorno de ansiedad generalizada, salud mental, trastornos de ansiedad, tratamiento.

ABSTRACT

The present research article aims to describe the modes of treatment for generalized anxiety disorder (GAD) being studied in recent years. The methodology is qualitative, and the documentary research method. The unit of study made up of 30 articles. It was found that, among the main modes of treatment for the management of GAD, that have been studied experimentally or under systematic literature review: Cognitive-behavioral, Mindfulness, Pharmacological, Worry avoidance model, Intolerance of uncertainty, Metacognitive, Emotion deregulation, Acceptance of the disorder, Dialectical behavior, Acceptance and commitment, Brief therapy, Gestalt therapy. Even, alternative treatments such as Conscious breathing, Art therapy, and Phytotherapy. In addition, we found, that several studies recommend the combination of treatments, due to the possibility of their complementation in symptom care, in which case advantages perceived in relation to monotherapies; however, this is a controversial issue and is not yet conclusive. In general, the different psychological treatments for GAD have some limitations due to the diversity of patients' symptoms, which have not allowed a generalized or

standardized model to be available. In addition, the present review is unable to provide evidence to determine the efficacy mentioned ways of treating GAD.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder, mental health, anxiety disorders, treatment.

INTRODUCCIÓN

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es una afección de la salud mental que se presenta cuando las personas sienten ansiedad o preocupación extrema por los problemas cotidianos, inclusive cuando no hay motivos para preocuparse. El TAG es reconocido como una patología prevalente que puede afectar seriamente la calidad de vida de quienes lo padecen (Etchebarne, Gómez y Roussos, 2019). Aunque se han presentado progresos durante las últimas décadas en la comprensión de este trastorno y se han desarrollado diferentes modelos de tratamiento, todavía resulta complejo que las personas que sufren esta patología obtengan una evolución constante y mayormente positiva en sus tratamientos. Por esta razón, de manera general, el tema resulta atractivo para los investigadores que buscan reconocer modos de tratamiento eficaces para mejorar los síntomas del TAG.

Colombia no es la excepción frente a la ocurrencia de esta afectación mental. En la actualidad, y según la encuesta de salud mental realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social (2015), en el país el TAG tiene una prevalencia del 34,4 % en hombres adultos y del 23,8% en las mujeres. A lo anterior se suma que las encuestas nacionales de salud mental realizadas en los años 1993, 1997 y 2003 (Minsalud, 2015) muestran una prevalencia de las limitaciones en la accesibilidad a los servicios de atención; según la entidad estatal, lo anterior contribuye a que se incremente la persistencia y la gravedad de los trastornos mentales en la población colombiana.

Los resultados y análisis de las investigaciones teóricas y prácticas que se han realizado en la última década, relacionadas con los tratamientos para el TAG, muestran que los pacientes diagnosticados presentan una gran variedad de síntomas como temblores, inquietud motora, dolores musculares, síntomas somáticos, respuestas de sobresalto y síntomas depresivos; además, pueden presentar trastornos relacionados con sustancias, estrés, dolores de cabeza, síndrome de colon irritable, entre otros (Academia Nacional de Medicina, 2013). Además, debido a la pluralidad de los síntomas que presentan las personas que padecen TAG, se ha observado que la eficacia de los diferentes tratamientos para dicha patología no siempre se ha mostrado homogénea, por lo que se ha dificultado la creación de tratamientos específicos o estandarizados (Etchebarne et al., 2019). Sin embargo, y pese a las diferentes necesidades de tratamiento de los pacientes con TAG, la comprensión acerca de este trastorno ha evolucionado de manera considerable durante las últimas décadas, ofreciendo mayores precisiones en el diagnóstico y su relación con las variables cognitivas (Rovella y González, 2008).

Por lo anterior, la presente investigación se enfoca en el estudio de los modos de tratamiento en el TAG, uno de los trastornos de ansiedad que más prevalece en Colombia, según Gómez et al. (2016). Metodológicamente, la revisión teórica ofrece un gran abanico de posibilidades para obtener la información resumida acerca un tema en específico. En este caso concreto, identificar los modos de tratamiento en situaciones de TAG es de mucha importancia y utilidad para los estudiantes de diferentes áreas, además de psicólogos y médicos, en tanto podrán conocer las diferentes alternativas estudiadas en relación con el tratamiento de dicho trastorno. El estudio, además, resulta ser de gran viabilidad porque, al provenir de una búsqueda exhaustiva de los diferentes modos de tratamiento del TAG, ofrece una recopilación general en una sola guía de revisión teórica.

Así, entonces, el objetivo del presente artículo es describir los modos de tratamiento para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) que se han desarrollado en los últimos años, una revisión que sirva como guía de consulta para estudiantes y profesionales en el campo de la psicología. De esta forma, los resultados pueden ser útiles para establecer nuevas estrategias en los tratamientos de este tipo de patologías.

METODOLOGÍA

El presente artículo de revisión se fundamentó en el enfoque cualitativo y el método de investigación documental. Según Ortiz (2015), este tipo de investigación tiene como objetivo mostrar las características de un evento, es decir, presenta una descripción de diferentes aspectos o dimensiones del tópico de investigación. Además, es un estudio de alcance descriptivo en tanto aporta información básica acerca de prácticas y programas innovadores (Bisquerra, 2009).

El procedimiento de la investigación documental se realizó mediante actividades de rastreo, organización, sistematización y análisis de documentos relacionados con los modos de tratamiento en el TAG, preferiblemente realizadas sobre población adulta, entre los años 2010 y 2020. Las unidades de búsqueda y análisis de la información fueron todos los documentos relacionados con el tema de estudio y que se encontraron en revistas indexadas contenidas en bases de datos como Science Direct, Dialnet y Redalyc. Para los criterios de búsqueda se incluyeron palabras clave o descriptores como “tratamiento”, “trastorno de ansiedad generalizada”, “síntomas”, “generalized anxiety disorder”, “treatment”, “ansiedad”, “anxiety”, “terapia cognitiva”, “terapia farmacológica”. Estas palabras clave se combinaron para generar diferentes formas de búsqueda y poder ampliar tanto los métodos de exploración como los resultados de la búsqueda. Se preseleccionaron cincuenta artículos, de los cuales posteriormente se seleccionaron treinta, de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión. No se tomaron en cuenta aquellos documentos que estaban relacionados con investigaciones en niños.

Posteriormente, se realizó un análisis de alcance descriptivo a las temáticas y modos de tratamiento de los TAG, en donde se identificaron los problemas abordados, las metodologías utilizadas, los resultados de la investigación y se definieron los aspectos más relevantes y comunes entre las investigaciones seleccionadas; para lo cual, se siguió una cadena causal en donde se identificaban los aspectos relacionados con anterioridad, y según se especifica en la siguiente ilustración.

Ilustración 1. *Cadena causal para el análisis descriptivo de los artículos de investigación seleccionados.*



Fuente: Elaboración Propia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De los 30 artículos revisados se extrajo información relevante para realizar el análisis de los datos. En la tabla 1 se presenta un resumen de los tipos o modos de tratamiento para el TAG, que luego se describen en este apartado.

Tabla 1. Modos de tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

Autor	Fecha	Modo de tratamiento
Álvarez, D.	2018	Resiliencia como factor protector
Bahamón, M.	2012	Tratamiento cognitivo-conductual con un componente de exposición cognitiva graduada

Behar, E., Dobrow, I., Hekler, E., Mohlman, J., y Staples, A.	2011	Modelos cognitivos, modelos emocionales, modelos integrados.
Blázquez, L., Izquierdo, Y. Shamdasani, M. y Akshay, S.	2020	Terapia conductual dialéctica
Castaño, A.	2019	Psicoterapia de constructos personales
Cevallos, P.	2018	Diseño de espacios lúdicos aplicados a viviendas para personas con trastorno de ansiedad generalizada
Delgado-Pastor, C., y Amutio, A.	2015	Mindfulness
Duarte, A.	2018	Terapia metacognitiva
Echeverría, S.	2017	Terapia cognitivo-conductual
Fernandez-Alvarez, H. y Fernandez-Alvarez, J.	2017	Terapia cognitivo-conductual integrativa
Fernandez-Rodriguez, M., Rodríguez, I. y López, M.	2017	Suplementos nutricionales
Garay, C. Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G. y Koutsovitis, F.	2019	Modelos cognitivo-conductuales
García, P.	2017	Intervención asistida con animales
Gentile, E. y Fernández, L.	2019	Terapia Floral
Herrera, P. Mstibovskyi, I., Roubal, J. y Brownell, P.	2018	Terapia Gestalt
Jácome, C.	2019	Terapia cognitivo-conductual
Jimenez, M.	2018	Mindfulness
Lara, M.	2019	Respiración consciente
Maraví, A.	2020	Terapia cognitivo-conductual
Martínez, A.	2017	Fitoterapia
Mazzei, M., Pineda, J., y Toledo, C.	2020	Terapia de aceptación y compromiso
Moná, J. y Castaño, D.	2018	Mindfulness
Morales, F. y Ramos, M.	2019	Terapia de relajación
Navas, W. y Vargas, M.	2012	Tratamiento farmacológico
Newman, M. y Anderson, N.	2015	Tratamientos combinados
Palomo, M.	2020	Programa de autoayuda
Regidor, M. y Ausín, B.	2020	Tecnologías de la información y la comunicación.

Salinas, C.	2018	Terapia Breve
Vargas, E.	2018	Grupos de ayuda mutua
Vásconez, D.	2017	Técnica de la Arteterapia

Fuente: Elaboración propia.

Modos de tratamiento para el trastorno de ansiedad generalizada

Las investigaciones revisadas muestran que entre los principales modos de tratamiento para el manejo del TAG que se vienen estudiando, de manera experimental o bajo revisión sistemática de literatura, se encuentran el cognitivo-conductual, *Mindfulness*, farmacológicos, modelo de evitación de la preocupación, intolerancia a la incertidumbre, metacognitivo, desregulación de la emoción, aceptación del trastorno, conductual dialéctico, aceptación y compromiso, terapia breve, terapia de Gestalt e, inclusive, tratamientos alternativos como respiración consciente, arteterapia y fitoterapia, entre otros. A partir de estos resultados se presentan a continuación los modos de tratamiento planteados por los autores, su funcionamiento y los resultados que se han obtenido sobre los pacientes que padecen de trastorno de ansiedad generalizada.

Las terapias de carácter cognitivo-conductual dan cuenta de la eficacia del método para que los usuarios o pacientes estén en la capacidad de identificar el problema y conocer cómo tratarlo a partir del reconocimiento de los síntomas (González, Negrín y Suárez, 2020). El tema se abordó desde un enfoque grupal, con el fin de conocer el trastorno, aprender a controlar los síntomas fisiológicos, conocer e identificar los pensamientos distorsionados —en especial aquellos catastróficos—, aprender técnicas para distraer el pensamiento, a evitar las conductas de escape y evitación, a organizar el tiempo y combatir el estrés, y a afrontar la presión (Manchón, 2020). Un estudio de caso realizado sobre una mujer mayor de 36 años demostró que los

pacientes que han sido diagnosticados con TAG deben instruirse acerca del manejo de todas aquellas emociones que se encuentran relacionadas con el trastorno de ansiedad, al igual que conocer cómo se deben tratar las preocupaciones y los ataques de pánico, aprender a reducir la periodicidad de los ataques y el periodo de tiempo de estos. Según García, Bados y Saldaña (2012), también deben aprender “a eliminar las conductas defensivas, a mejorar la comunicación (...) y a saber manejar los intentos de chantaje emocional (...), aumentar las actividades agradables, personales y sociales” (p. 250), con la finalidad de los pacientes logren mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, los tratamientos farmacológicos también son eficientes en los procedimientos para controlar el TAG en los pacientes. En un estudio realizado por Sáiz et al. (2014) se indicó la efectividad del uso de antiepilépticos y antipsicóticos (en dosis bajas) en personas que padecen TAG; sin embargo, aclaran que se debe tratar de no superar doce semanas de tratamiento. Dentro de los antiepilépticos, la pregabalina al día es el único fármaco que ha demostrado tener eficacia de alto nivel en ansiedad, insomnio, síntomas de depresión y que, además, es bien tolerado; debido a la seguridad de este fármaco, es uno de los que tiene las mejores perspectivas para el tratamiento del TAG. En cuanto a los antipsicóticos, aquellos que son sedantes y que se usan en bajas dosis pueden ser una alternativa para el tratamiento de los síntomas del TAG; sin embargo, a diferencia de los antiepilépticos, este tipo de fármacos cuentan con evidencias restringidas para este tipo de tratamientos.

Otro de los tratamientos usados en la actualidad y que ha demostrado eficacia son aquellos basados en *mindfulness*, es decir, la creación de una conciencia centrada en el presente. Como lo indica Williams (citado en Miró et al., 2011), se busca entrenar la conciencia metacognitiva, esto es, la habilidad para aceptar la calidad de la atención, concientizarse acerca de las reacciones automáticas y los procesos psicológicos que con frecuencia contribuyen al

desequilibrio emocional y ocasionan una conducta disfuncional. En la psicología moderna se han implementado diferentes herramientas para el tratamiento de estos trastornos que han demostrado cierto nivel de efectividad, sobre todo en la comprensión de los síntomas y su manejo preliminar. Uno de los tratamientos alternativos que se utilizan actualmente son las terapias mediante el uso de la realidad virtual, por medio de la creación de escenarios 3D y el estímulo de los sentidos a través de dichos escenarios, los cuales constituyen un tipo de terapia de conducta como alternativa para manejar las exposiciones en vivo. Este tipo de programas de realidad virtual aumentan la ansiedad en las personas para comprender sus reacciones y trabajar o indicar el tratamiento de acuerdo con sus experiencias, síntomas y severidad (Brito y Benjamín, 2018).

También es importante resaltar que la combinación de tratamientos en el TAG permite la complementación y así se puedan atender la diversidad de los síntomas, en cuyo caso se perciben ventajas en relación con las monoterapias; sin embargo, es un tema controvertido y aún no es concluyente (Garay, Donati, Ortega, Freiría, Rosales y Koutsovitits, 2019).

Dada la diversidad de los síntomas y tratamientos para las personas que padecen TAG, conviene, entonces, realizar un análisis teórico acerca de las diferentes propuestas de tratamiento, que sirva como base de datos e información para estudiantes y profesionales de la salud y que proporcione información relevante acerca del tratamiento de esta patología y las diversas posibilidades que se han desarrollado para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Terapia cognitivo-conductual

Se encontró que uno de los tratamientos más comunes para el TAG es el modelo cognitivo-conductual, dado que es uno de los modelos que se consideran como de primera selección y que ha obtenido resultados positivos, aunque modestos, en pacientes con este tipo de afecciones (Garay et al., 2019). Los autores, además, mencionan los diferentes modelos cognitivo-conductuales desarrollados por otros autores, como los modelos de la preocupación

como evitación. En el año 2004, Borkovec et al. (citado en Garay et al., 2019) definieron un tratamiento cognitivo-conductual que se basa en que el paciente monitorice sus síntomas como los pensamientos y las reacciones fisiológicas e incluya técnicas de relajación como respiración consciente, relajación del cuerpo, visualización de imágenes agradables, y de esta manera obtener una “reestructuración cognitiva dirigida a aumentar la flexibilidad de los pensamientos y el acceso a múltiples perspectivas” (Garay et al., 2019, p. 11).

Otra de las terapias cognitivo-conductuales mencionadas por Garay et al. (2019) es la conocida como desregulación de la emoción (MDE). En tanto el TAG está asociado con la preocupación excesiva de las personas por sucesos futuros, este tipo de tratamiento plantea participaciones que están enfocadas en realizar una apertura al conocimiento y aceptación de las expresiones de emoción, con el objetivo de minimizar la preocupación a partir de herramientas que mejoren la forma de manejar las emociones ante procesos de toma de decisiones.

Otros modelos que abordan Garay et al. (2019) son la terapia conductual basada en la aceptación, la tolerancia a la incertidumbre, el modelo metacognitivo, el modelo cognitivo estándar y el modelo de evitación del contraste. Todos se basan, de manera general, en obtener formación desde el punto de vista cognitivo de la preocupación, entrenamiento en la resolución de problemas, manejo de los síntomas fisiológicos y en técnicas de relajación para, finalmente, instruir a los pacientes a manejar las variaciones emocionales (Garay et al., 2019).

Por su parte, Peñafiel y Echeverría (2017) mencionan técnicas cognitivas y conductuales para el manejo del TAG como las técnicas de relajación, respiración, autocontrol, el constante cuestionamiento de los pensamientos negativos o catastróficos, el examen de alternativas y el uso de la imaginación. Además, realizaron un comparativo para definir cuáles de las técnicas mencionadas en la teoría son efectivas para el tratamiento del TAG, dentro de los cuales destacaron la psico-relajación y la terapia racional emotiva conductual (TREC).

Por otro lado, Jácome (2019) concluyó que las terapias cognitivo-conductuales, enfocadas en la reestructuración cognitiva y que están asistidas por psicoeducación y por técnicas de relajación, han presentado evidencias de efectividad para minimizar la preocupación; sin embargo, en el caso estudiado por la autora, la paciente no estaba en la completa disposición para realizar el tratamiento y no tenía conciencia o aceptación de su enfermedad, por lo que el tratamiento no fue exitoso. Por su parte, Maraví (2020) concluyó que el entrenamiento en la resolución de problemas y la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson presentaron buenos resultados y una disminución de la preocupación de al menos un 40%.

Modelo metacognitivo

En relación con el aspecto metacognitivo, Duarte (2018) buscó identificar la eficacia del modelo de Wells para el tratamiento de la ansiedad; dicho modelo propone que el paciente tenga conciencia de los procesos o comportamientos que lo encierran en una ola de pensamientos negativos y que, además, sea tratado a partir de la respuesta que da a estos pensamientos, de tal manera que se le pueda ayudar a reconocer y a controlar mentalmente estas respuestas disfuncionales. Según Johnson, Hoffart, Nordahl y Wampold, el modelo metacognitivo tiene una eficacia muy similar a la que ofrecen los tratamientos cognitivo-conductuales (citado en Duarte, 2018).

Tratamientos farmacológicos

Los tratamientos farmacológicos son métodos que pueden ser aplicados a partir de medicina tradicional o alternativa, los cuales han presentado beneficios para reducir la ansiedad. Se convierten en tratamientos diferentes a aquellos que se enfocan en las terapias conductuales y cognitivas y a todas las variantes combinadas para mejorar los enfoques para el manejo de personas que padecen TAG. Según Martínez (2017), los antidepresivos como sertralina, escitalopram y opipramol han presentado resultados positivos y una mejora visible en los

síntomas de las personas que padecen TAG. Además de estos, dentro de los fármacos utilizados para el tratamiento del TAG se han incorporado inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), ansiolíticos, anticonvulsionantes, antihistamínicos y antipsicóticos; su utilización ha favorecido la disminución de los síntomas fisiológicos, somáticos y psíquicos (Martínez, 2017).

Adicional a lo anterior, Navas y Vargas (2012) indican que el objetivo de los tratamientos farmacológicos radica en controlar los síntomas del TAG y la prevención de recaídas, por lo que se requiere recetar medicamentos que sean tolerables por los pacientes y que ocasionen pocas probabilidades de dependencia. Dichos medicamentos son, como lo indican Navas y Vargas (2012) y Martínez (2017), ISRS, IRSN, antidepresivos, hidroxicina, buspirona, benzodiazepinas (BZD).

No obstante, la terapia farmacológica alternativa también ha demostrado ser una opción para el tratamiento del TAG (Gentile y Fernández, 2019). Los autores buscaron comprobar la efectividad de la terapia floral de Bach en el tratamiento farmacológico para esta patología, que consistió en una terapia de 38 esencias florales asociadas a 38 emociones negativas, los cuales están compuestos de cinco flores con las cuales se produce, a través de la vibración, una interacción de carácter bioquímico. Tras recibir este tratamiento, la población estudiada obtuvo un mejor resultado en el control de la ansiedad por encima del grupo placebo. En general, el estudio permitió identificar que la terapia floral de Bach es un modo de tratamiento alternativo y efectivo (Gentile y Fernández, 2019).

Si bien todos los modos de tratamiento que se han expuesto hasta el momento han presentado resultados eficientes para el tratamiento del TAG, se debe reconocer que la fase de diagnóstico es muy importante para definir el tratamiento que se va a usar con el paciente. Para esto se deben tener en cuenta detalles como la naturaleza de la preocupación, aspectos

interpersonales y de la vida cotidiana del paciente, e incluso aspectos biológicos, procesos emocionales o de aprendizaje y demás aspectos predictores (Newman y Anderson, 2015).

Adicional a los tratamientos mencionados hasta el momento, se han desarrollado otros modelos recientes y alternativos a los tradicionales. Dentro de estos se encuentra el *mindfulness*, método que se concentra en no suprimir los pensamientos que desencadenan la ansiedad, sino que busca cambiar la percepción de esos pensamientos o emociones que desatan los pensamientos negativos y demás síntomas del TAG. Las prácticas del *mindfulness* contienen la identificación de sensaciones, toma de conciencia, diferenciación entre juicios y reacciones, al igual que ejercicios de relación, de tal manera que se logre estimular cambios en el comportamiento de los pacientes para disminuir los síntomas del TAG y las demás repercusiones de dicho trastorno (Delgado y Amutio, 2015; Jiménez, 2018; Moná y Castaño, 2018).

Terapias alternativas

En la revisión se encontraron otras alternativas de terapia y técnicas para el tratamiento de la ansiedad, especialmente la arteterapia (Vásconez, 2017) como alternativa de relajación; la intervención centrada en dilemas (Castaño, 2019) para aumentar la autoestima, mayor cercanía a las personas y mejor desempeño social; la respiración consciente (Lara, 2019) como terapia de relajación que minimiza los síntomas fisiológicos; el uso de suplementos nutricionales (Fernández, Rodríguez y López, 2017), como la manzanilla, la menta peperina, la melisa, tilo, lúpulo, *crocus sativus*, aceite de lavanda, aporte de vitaminas, una dieta equilibrada y ejercicio físico, como factores coadyuvantes en los tratamientos para el TAG y la reducción de los síntomas; intervención asistida con animales (García, 2017), en donde se genera un vínculo entre el humano y el animal que ayuda en la reducción de los síntomas comunes de la ansiedad, sobre todo en la “respuesta fisiológica” (García, 2017, p. 27); terapia de aceptación y compromiso, requerida para mejorar la respuesta y los resultados en los tratamientos de los pacientes debido a

que en un gran número de ocasiones los pacientes no se comprometen con sus tratamientos o no son conscientes de su enfermedad (Mazzei, Pineda y Toledo, 2020); la terapia breve que busca dar solución al TAG de manera rápida y sencilla y que ha demostrado ser eficiente en la disminución de los síntomas iniciales y centrales del TAG (Salinas, 2018); la terapia de Gestalt, que requiere de apoyo “necesario para transformar la ansiedad en entusiasmo creativo y fluido” (Herrera, Mstibovskyi, Roubal y Brownell, 2018, p. 322); la resiliencia como psicología positiva para enfrentar el TAG (Álvarez, 2018); el diseño de espacios en viviendas para que aquellos que padecen de ansiedad puedan encontrar lugares de relajación en sus hogares a través del uso de texturas, colores, ambientes, olores y sensaciones que les generen control sobre los pensamientos (Cevallos, 2018); por último, grupos de ayuda mutua que sirven de apoyo para enfrentar los episodios de ansiedad y los síntomas, los cuales consisten en la reunión voluntaria de personas que buscan una solución a sus problemas y que, al compartírselos entre todos ellos, generan un nexo de reciprocidad y logran importantes cambios personales y comunitarios (Vargas, 2018). Todos los anteriores tratamientos han mostrado ser efectivos en personas adultas, contribuyen a un mejoramiento en la recuperación de aquellas personas que padecen TAG y favorecen tanto su respuesta fisiológica como psicológica y cognitiva (Morales y Ramos, 2019).

En un estudio de caso, realizado por Bahamón (2012), en donde las sesiones de terapia fueron enfocadas en trabajar las preocupaciones particulares de una paciente, técnicas de relajación, manejo de los síntomas fisiológicos, de comportamiento y cognitivos, se logró obtener una reducción de la preocupación. Los niveles de ansiedad de la paciente fueron medidos a partir del Inventario de Depresión de Beck. Otros modelos teóricos estudiados por Behar, Dobrow, Hekler, Mohlman y Staples (2011), como los modelos cognitivos (MII, MMC), emocionales o experienciales (MDE, MBA) y el modelo integrado (MEP), indican que los mecanismos clave para la intervención son la “auto monitorización, técnicas de relajación, autocontrol de

desensibilización, control gradual de estímulos, socialización, evaluación de las creencias de preocupación, entrenamiento de habilidades emocionales y el cambio conductual” (Behar et al., 2011, p. 21).

Sin embargo, algunos casos especiales, que cuentan con niveles de desregulación elevados, han utilizado para sus tratamientos del TAG otras alternativas a las terapias cognitivo-conductuales, como lo es la terapia conductual dialéctica (TCD), la cual se trata de encontrar argumentos que sean contrapuestos que le permitan al paciente afrontar el cambio de una forma paulatina y adaptativa. Es decir, lo que buscan los terapeutas con la TCD es que los pacientes aprendan habilidades de comportamiento, sociales y comportamentales que le permitan aprender a controlar sus emociones y reacciones en diferentes entornos (Blázquez, Izquierdo, Shamdasani y Akshay, 2020).

Otro tratamiento alternativo es la terapia cognitivo-integrativa, la cual se ha convertido en una terapia de diseño posterior y alternativa a las TCC. Esta acude a la utilización de técnicas de meditación orientales, modelos de procesamiento de la información, el trabajo con los primeros síntomas de los pacientes y un pensamiento sistémico que le ayude a conocer los procesos cognitivos para llegar a un mejor manejo de la ansiedad (Fernández y Fernández, 2017).

También se encontraron terapias y modos de tratamiento recientes que, apoyados en las terapias clásicas, han desarrollado nuevas alternativas para ayudar a las personas que padecen TAG a mejorar los síntomas y a ser más conscientes de los procesos cognitivos y metacognitivos de la ansiedad. Este tipo de terapias alternativas han demostrado efectividad en la disminución de los síntomas y de los episodios de ansiedad de los pacientes. Tal es el caso de la terapia de autoayuda, la cual consiste en sesiones limitadas con el terapeuta y sesiones de trabajo autónomo a través de una página web que contiene el contenido del tratamiento que debe seguir cada paciente; este tipo de terapia de autoayuda facilita el acceso a los tratamientos y disminuye los

costos de consulta (Palomo, 2020). En este sentido, las plataformas tecnológicas y los desarrollos realizados en las últimas décadas para mejorar la comunicación han permitido que se implementen soluciones de este tipo para muchas disciplinas. En esta línea, Regidor y Ausín (2020) encontraron que para el tratamiento de la ansiedad se han empleado las TIC, bajo la modalidad de asistente en el teléfono móvil, como herramienta terapéutica para reducir la sintomatología; también el desarrollo de aplicaciones para prevenir los problemas de ansiedad, desarrollo de aprendizajes interactivos y juegos, entre otras. Su utilización se ha valorado, por parte de los usuarios, como positiva para disminuir los episodios de ansiedad y los síntomas a través del tiempo.

CONCLUSIONES

La presente revisión aporta una serie de tipos o modos de tratamiento para el trastorno de ansiedad generalizada, que son las terapias de tipo cognitivo-conductual, mindfulness, farmacológica, terapia humanista, tratamientos combinados, entre otros. Sin embargo, la presente revisión no puede aportar pruebas que determinen la efectividad de los modos mencionados con anterioridad para tratar el TAG.

De la revisión documental se deduce que, en general, los diferentes tratamientos psicológicos para el TAG cuentan con algunas limitaciones debido a la diversidad de los síntomas de los pacientes, los cuales no han permitido que se disponga de un modelo generalizado o estandarizado. De todas formas, es útil tener en cuenta aspectos como los procesos de aprendizaje, relacionados con el condicionamiento, que hacen que la persona con TAG pueda reaccionar de manera adecuada para tratar la aparición de los síntomas y pueda controlar en cierta medida los efectos que desencadenan la ansiedad.

En la actualidad se presentan diferentes perspectivas orientadas a los tratamientos en los pacientes con TAG para evaluar los diferentes síntomas y modelos que sean más adecuados para

tratarlos; sin embargo, la TCC sigue siendo una de las herramientas más comunes para enseñar a los pacientes a manejar la aparición de ataques de pánico y ansiedad, al igual que la búsqueda de alternativas de relajación y disciplinas que ayuden a modificar este tipo de conductas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Academia Nacional de Medicina (2013). El trastorno de ansiedad generalizada. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 56(4), 53-55.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v56n4/v56n4a9.pdf>

Álvarez Grisales, D.V. (2018). *La resiliencia como factor protector en sujetos con trastorno de ansiedad generalizada* (Trabajo de grado). Programa de Psicología, Universidad Santiago de Cali, Colombia. Recuperado de: <https://repository.usc.edu.co/handle/20.500.12421/159>

Bahamón Muñetón, M.J. (2012). Tratamiento cognitivo-conductual con un componente de exposición cognitiva graduada en trastorno de ansiedad generalizada. *Revista de Psicología GEPU*, 3 (2), 256-268.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4392369>

Behar, E., Dobrow, I., Hekler, E., Mohlman, J. y Staples, A. (2011). Modelos teóricos actuales del trastorno de ansiedad generalizada (TAG): revisión conceptual e implicaciones en el tratamiento. *RET, Revista de Toxicomanías*, 63, 15-36. [https://www.cat-](https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/Ret63_2.pdf)

[barcelona.com/uploads/rets/Ret63_2.pdf](https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/Ret63_2.pdf)

Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la Investigación Educativa*. Barcelona: La Muralla.

Blázquez, L., Izquierdo, Y., Shamdasani, M. y Akshay, S. (2020). *Una revisión sistemática: eficacia de la terapia conductual dialéctica en el tratamiento del trastorno de ansiedad*

generalizada (Trabajo de grado). Universidad de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife.

Facultad de Psicología y Logopedia. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19945>

Brito, H. y Benjamín, V.P. (2018). Realidad virtual y sus aplicaciones en trastornos mentales: una revisión. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 56(2), 127-135.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v56n2/0717-9227-rchnp-56-02-0127.pdf>

Castaño Agudelo, A. (2019). Psicoterapia de constructos personales: intervención centrada en dilemas en un caso de ansiedad generalizada. *Poiésis*, 37, 104-134. DOI:

10.21501/16920945.3332

Cevallos Pavón, P.A. (2018). *Diseño de espacios lúdicos aplicados a vivienda para personas con trastorno de ansiedad generalizada* (Trabajo de grado). Facultad de Diseño, Arquitectura y Arte, Universidad del Azuay. Cuenca, Ecuador.

<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8068>

Delgado Pastor, L.C. y Amutio Kareaga, A. (2015). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en Mindfulness. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 99, 50-65. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47997311>

Duarte Díaz, A. (2018). *Terapia metacognitiva en ansiedad y depresión: una revisión sistemática y meta-análisis* (Tesis de maestría). Universidad de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife.

Facultad de Psicología y Logopedia. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/7431>

Etchebarne, I., Gómez Penedo, J.M. y Roussos, A.J. (2019). *Nuevos desarrollos en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada. Abordajes psicoterapéuticos, farmacológicos y debates actuales*. Miño y Dávila. <https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id>

Fernández Álvarez, H. y Fernández Álvarez, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(2), 157-169. [http://e-](http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2017-22-2-5025)

[spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2017-22-2-5025](http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2017-22-2-5025)

- Fernández Rodríguez, M., Rodríguez Legorburu, I. y López-Ibor Alcocer, M.I. (2017). Suplementos nutricionales en el trastorno de ansiedad. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45 (Supl.1), 1-7. <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/suplements/19/ESP/19-ESP-133796.pdf>
- Garay, C., Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G. y Koutsovitis, F. (2019). Modelos cognitivos-conductuales del trastorno de ansiedad generalizada. *Revista de Psicología*, 15(29), 7-21. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9564>
- García García, P. (2017). *Evidencia de la eficacia de la intervención asistida con animales en los trastornos de ansiedad* (Trabajo de grado). Máster en Intervención Asistida con Animales, Universidad de Jaén y Universidad Internacional de Andalucía. <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/8048>
- García Morilla, S., Bados López, A. y Saldaña García, C. (2012). Tratamiento cognitivo-conductual de una persona con trastorno de ansiedad generalizada. *Anuario de Psicología*, 42(2), 245-258. <http://hdl.handle.net/2445/121148>
- Gentile Carrera, E. y Fernández Sosaya, L. (2019). Efectividad de la terapia floral de Bach asociada al tratamiento farmacológico frente al tratamiento farmacológico solo en pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada. *Acta Médica Orreguiana Hampi Runa*, 19(1), 101-108. <http://journal.upao.edu.pe/HAMPIRUNA/article/view/1462>
- González Almeida, G., Negrín Fagundo, C. y Suárez Saavedra, D. (2020). *Eficacia de la terapia de activación conductual en el trastorno de ansiedad generalizada: una revisión sistemática* (Trabajo de grado). Universidad de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife. Facultad de Psicología y Logopedia. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20518/Eficacia%20de%20la%20Terapia%2>

[Ode%20Activacion%20Conductual%20en%20el%20Trastorno%20de%20Ansiedad%20Generalizada%20Una%20revisión%20sistematica.pdf?sequence=1](#)

Herrera, P., Mstibovskyi, I., Roubal, J. y Brownell, P. (2018). Investigando la terapia Gestalt para la ansiedad en dispositivos basados en la práctica: un diseño experimental de caso único. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27(2), 321-352.

<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/152631>

Jácome González, C. (2019). *Proceso de intervención en un adulto con TAG* (Trabajo de grado), Universidad Cooperativa de Colombia. Programa de Psicología, sede Bucaramanga.

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/14290>

Jiménez Cazorla, M. (2018). *Mindfulness para el tratamiento de la ansiedad generalizada* (Tesis de maestría). Universitat Jaume I. Máster de Psicología General Sanitaria.

<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/177313>

Lara Villareal, M.A. (2019). *Beneficios de la respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés* (Trabajo de grado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Programa de Psicología. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/28047>

Manchón López, J. (2020). *Terapia de aceptación y compromiso en formato grupal breve para trastornos de ansiedad*. Universidad Miguel Hernández.

<http://193.147.134.18/bitstream/11000/5977/1/Manch%C3%B3n%20L%C3%B3pez%20TFM.pdf>

Maraví Ecurra, A.D. (2020). *Intervención cognitivo conductual de una usuaria adulta con Trastorno de Ansiedad Generalizada* (Trabajo de grado de especialización). Universidad Nacional Federico Villareal. Lima, Perú. Facultad de Psicología.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4492/MARAVI%20ESCURRA%20ANGEL%20DAVID%20->

[%20TITULO%20DE%20SEGUNDA%20ESPECIALIDAD%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Martínez García, A. (2017). *Trastornos de ansiedad: propuesta de tratamiento alternativas a la farmacología* (Trabajo de grado en Enfermería). Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Almería. España.

http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6520/14003_TFG%20ALMUDENA%20definitivo.pdf?sequence=1

Mazzei, M., Pineda, J., y Toledo, C. (2020). *Eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el Trastorno de Ansiedad Generalizada: Una revisión sistemática* (Trabajo de grado). Universidad de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife. Facultad de Psicología y Logopedia.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19939>

Ministro de Salud y Protección Social, Colombia (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental 2015*. Tomo 1. Ministerio de Salud y Protección Social.

http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf

Miró, M.T., Perestelo, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M., De La Fuente, J. y Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1). 1-14. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2011-16-1-1000/Documento.pdf>

Moná, J.L. y Castaño Henao, D.C. (2018). *Los beneficios de las terapias basadas en Mindfulness para el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes de Latinoamérica y España 2010-2018: Una revisión* (Trabajo de grado). Especialización en Psicología Clínica, Universidad Católica de Pereira. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/5536>

- Morales Méndez, F.N., y Ramos Yancce, M.A. (2019). *Efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas* (Tesis de especialización). Especialización en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría, Universidad Norbert Wiener. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3364>
- Navas, O.W. y Vargas, B.M.J. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=38298>
- Newman, M. y Anderson, N. (2015). Una revisión de la investigación básica y aplicada sobre el trastorno de ansiedad generalizada. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 16(1), 7-20. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2556433
- Ortiz, A. (2015). *Enfoques y Métodos de investigación en las ciencias sociales y humanas*. Ediciones de la U.
- Palomo Ferrera, M.J. (2020). Desarrollo, implantación y evaluación de un programa de autoayuda guiada para el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada a través de internet: un estudio exploratorio. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(3), 1.211-1.228. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol23num3/Vol23No3Art19.pdf>
- Peñañiel, C. y Echeverría, S.E. (2017). *La terapia cognitivo conductual en adultos que padecen trastorno de ansiedad generalizada* (Trabajo de grado). Universidad de Especialidades Espíritu Santo. Samborondón, Ecuador. Escuela de Psicología. <http://repositorio.uees.edu.ec/handle/123456789/2326>

abril-septiembre 2017 (Trabajo de grado). Licenciatura en Terapia Ocupacional,
Universidad Central de Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12891>