

Evaluación de la eficacia o efectividad terapéutica de las psicoterapias para el Trastorno de Ansiedad Generalizada

Evaluation of the therapeutic efficacy or effectiveness of psychotherapies for Generalized Anxiety Disorder

Vitória Favoretti Meneguelli¹

Resumen

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es una enfermedad mental de considerable prevalencia que comporta grados variables de intensidad, siendo por veces incapacitante. Para su tratamiento se emplean diversos tipos de estrategias terapéuticas, incluyendo las psicoterapias. La eficacia o la efectividad terapéutica de estas últimas ha sido evaluada mediante diferentes metodologías de investigación. Este estudio pretende investigar si el ensayo clínico controlado aleatorizado (ECCA), método considerado como el de mejor calidad en el área de la salud, ha sido empleado para evaluar la eficacia y/o la efectividad terapéutica de la psicoterapia para el TAG, cualquier que sea su orientación teórica, así como procurar establecer una resultante de las conclusiones de tales estudios. Para esto se empleará una revisión de literatura no exhaustiva en bases de datos específicas. A continuación, se repetirá la misma revisión, en las mismas bases de datos, pero especificando la orientación teórica aristotélico-tomista de la psicoterapia empleada como descriptor de búsqueda. Los resultados serán discutidos en las consideraciones finales con una apreciación sobre la conveniencia del empleo del ECCA para la evaluación de la eficacia o la efectividad terapéutica de una psicoterapia para el TAG basada en la mencionada orientación teórica.

Palabras clave

Trastorno de Ansiedad Generalizada, evaluación de efectividad de psicoterapias, psicoterapia de orientación Tomista.

Abstract

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a mental illness of considerable prevalence that involves varying degrees of intensity, sometimes being disabling. Various types of therapeutic strategies are used for its treatment, including psychotherapies. The therapeutic efficacy or effectiveness of the latter has been evaluated using different research methodologies. This study aims to investigate whether the randomized controlled clinical trial (RCT), a method considered to be of the best quality in the health area, has been used to evaluate the therapeutic efficacy and/or effectiveness of psychotherapy for GAD, whatever its theoretical orientation, as well as trying to establish a result of the conclusions of such studies. For this, a non-exhaustive literature review will be used in specific databases. Next, the same review will be repeated, in the same databases, but specifying the Aristotelian-Thomistic theoretical orientation of

¹ Psicóloga formada por el Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC), con postgrado en Psicología Tomista por el Instituto de Psicología Tomista (IPT), Brasil. Este trabajo fue presentado originalmente en el XXVI Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental (Interpsiquis 2025) y está siendo publicado en esta Revista con autorización de la autora. E-mail: vivi_fame@hotmail.com

psychotherapy used as a search descriptor. The results will be discussed in the final considerations with an appreciation of the convenience of using the RCT for the evaluation of the therapeutic efficacy or effectiveness of a psychotherapy for GAD based on the aforementioned theoretical orientation.

Key words

Generalized Anxiety Disorder, evaluation of the effectiveness of psychotherapies, Thomist-oriented psychotherapy.

Introducción

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es caracterizado por el DSM-V-TR como una preocupación excesiva sobre una serie de eventos o actividades, donde la intensidad, duración y frecuencia de esta preocupación es desproporcionada al evento en sí. Las preocupaciones en el Trastorno de Ansiedad Generalizada interfieren de manera significativa en la vida del individuo, afectando su funcionalidad psicosocial (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023, p. 394).

De acuerdo con el DSM-V-TR, los criterios diagnósticos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) son: Ansiedad y preocupación excesivas, ocurriendo la mayoría de los días durante al menos seis meses, sobre diversos eventos o actividades; el individuo considera difícil controlar la preocupación; la ansiedad y la preocupación están asociadas con tres o más de los siguientes seis síntomas: 1-inquietud o sensación de estar con los nervios de punta, 2-fatigabilidad, 3-dificultad para concentrarse o sensación de "mente en blanco", 4-irritabilidad, 5-tensión muscular y 6-alteración del sueño; la ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan un malestar clínicamente significativo o un deterioro en el funcionamiento social, profesional o en otras áreas de la vida del individuo; la alteración no se debe a los efectos fisiológicos de una sustancia; la preocupación no se explica mejor por otro trastorno mental (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023, p. 394).

Actualmente, el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es visto como uno de los principales entre los trastornos de ansiedad (ROEMER; ORSILLO; BARLOW, 2002), destacándose por su elevada prevalencia y por la complejidad en alcanzar la remisión completa (WITTCHEN, 2002). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el TAG es uno de los trastornos que más afectan a la población global. Según un informe de dicha institución realizado en 2017, se estima que aproximadamente 18 millones de brasileños, correspondiendo al 9,3% de la población, son afectados por este trastorno, colocando a Brasil como el país con la mayor incidencia de TAG hasta aquella evaluación (GONÇALVES et al., 2023).

Frente al creciente número de personas diagnosticadas con el Trastorno de Ansiedad Generalizada, la presente investigación tiene como objetivo investigar si las psicoterapias, en general, han tenido su efectividad comprobada en el trastorno en cuestión por medio de ensayos clínicos aleatorizados. El trabajo busca investigar, además, si la psicoterapia de enfoque Aristotélico-Tomista, en particular, tuvo su efectividad comprobada por el mismo método de investigación.

Los ensayos clínicos aleatorizados (ECA) son ampliamente reconocidos como el estándar de oro en investigaciones en el área de la salud, debido a su capacidad de

proporcionar evidencias robustas y confiables sobre la eficacia de intervenciones y métodos terapéuticos (BUEHLER et al., 2009).

La aleatorización, uno de los principales componentes de los ECA, asegura la minimización de sesgos y la garantía de la equivalencia entre los grupos de estudio, permitiendo así la evaluación objetiva de la eficacia de las intervenciones estudiadas (BUEHLER et al, 2009). De esta forma, el ECA es considerado el método más riguroso y confiable para la obtención de datos para la práctica clínica (SOUZA, 2009).

Método

El presente trabajo consiste en una investigación cualitativa basada en una revisión integrativa y, por tanto, no exhaustiva, de la literatura, en la cual, primero, se buscó averiguar si la eficacia y/o efectividad de la psicoterapia en el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) ha sido comprobada a través de ensayos clínicos aleatorizados, independientemente de su orientación terapéutica. Posteriormente, se buscó verificar si el enfoque Aristotélico-Tomista tuvo la eficacia y/o efectividad comprobada a través de ensayos clínicos aleatorizados, para el mismo trastorno.

El análisis de los datos fue ejecutado de forma sistematizada mediante la lectura de los resúmenes de los materiales recolectados, en los que se dividieron en subcategorías de acuerdo con los enfoques terapéuticos encontrados para facilitar la separación de los datos. Las bases de datos donde se realizaron las búsquedas fueron: Scielo, PsyINFO, Medline, Lilacs, Pepsic, Biblioteca Cochrane y Google Scholar.

La investigación se llevó a cabo en el período de septiembre de 2024 a enero de 2025 y las palabras clave utilizadas para la búsqueda fueron: *Randomized clinical trial, efficacy, effectiveness, psychotherapy, generalized anxiety disorder, Aristotelian-Thomist-oriented psychotherapy y Thomist-oriented psychotherapy*.

Se adoptaron como criterios de inclusión artículos científicos relacionados con la temática, tanto en inglés como en portugués, y que se caracterizaban como meta-análisis, revisiones integrativas, revisiones sistemáticas y ensayos clínicos aleatorizados. Se utilizó como criterio de exclusión investigaciones que no estaban relacionadas con la efectividad y/o eficacia de las psicoterapias en el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada; investigaciones que se caracterizaban como investigación narrativa, e investigaciones que buscaban medir la eficacia y/o efectividad de psicoterapias en otros trastornos que no se caracterizaban como TAG.

Resultados

El levantamiento bibliográfico que empleó las palabras clave *Randomized clinical trial, efficacy, effectiveness, psychotherapy, generalized anxiety disorder*, permitió encontrar quince (n=15) artículos científicos, siendo ellos: Anderson et al. (2012), Bouchard et al. (2000, 2022), Gould, Coulson y Howard (2012), Hall et al. (2016), Jones, Hadjistavropoulos y Soucy (2016), Linden et al. (2004), Leichsenring et al. (2013), Newman et al. (2011), Roemer et al. (2008), Paxling et al. (2011), Richards et al. (2015), Robinson et al. (2010) y Titov et al. (2009).

Con respecto a la orientación terapéutica de las investigaciones, la mayoría de los estudios encontrados utilizaron como base teórica la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) del autor Aaron Beck.

Los estudios encontrados utilizaron instrumentos de evaluación como: Penn State Worry Questionnaire (PSWQ), Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) y Escala Hamilton, además de los criterios diagnósticos del DSM-V para medir si los síntomas ansiosos en los grupos experimentales habían sido minimizados de forma significativa después de los tratamientos propuestos en los ensayos clínicos.

Al utilizar las mismas palabras clave, pero añadiendo *Aristotelian-Thomist-oriented psychotherapy* y *Thomist-oriented psychotherapy*, en un intento de encontrar ensayos clínicos aleatorizados que comprobaran la eficacia y/o efectividad del enfoque Aristotélico-Tomista en el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), no fue posible obtener ningún resultado, evidenciando así que hasta el momento no se ha realizado ningún ensayo clínico aleatorizado para comprobar la eficacia y/o efectividad de este enfoque en el tratamiento del TAG.

Discusión

Ante los resultados encontrados, se evidenció que la mayoría de los ensayos clínicos aleatorizados que tenían como objetivo comprobar la eficacia y/o efectividad de psicoterapias en el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) tuvieron como orientación terapéutica la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), demostrando que tal abordaje logra alcanzar resultados significativos en la reducción de los síntomas del TAG.

Entre los artículos científicos que buscaron averiguar la eficacia y/o efectividad de otros abordajes en el tratamiento del TAG, se encontró dos trabajos sobre la comparación de la terapia psicodinámica con la TCC: Anderson et al. (2012) y Leichsenring et al. (2013).

Además, fue posible encontrar también ensayos clínicos aleatorizados que buscaron medir la eficacia y/o efectividad de la TCC a través de sesiones en línea en comparación con las sesiones presenciales, entre ellos: Titov et al. (2009), Bouchard et al. (2022), Paxling et al. (2011), Robinson et al. (2010), Richards et al. (2015) y Jones, Hadjistavropoulos y Soucy (2016).

Las investigaciones más relevantes, de acuerdo con los criterios adoptados en el presente trabajo con enfoque en la comprobación de la eficacia y/o efectividad de la TCC fueron: Roemer et al. (2008), Bouchard et al. (2000), Linden et al. (2004), Newman et al. (2011), Hall et al. (2016) y Gould, Coulson y Howard (2012).

En relación con estos resultados, la investigación de Roemer et al. (2008), comprobó que el 78% de los participantes que fueron tratados ya no cumplían con los criterios para TAG al final del tratamiento, y que el 77% logró alcanzar un alto funcionamiento de estado final, además, constataron que estas proporciones se mantuvieron constantes o aumentaron a lo largo del tiempo.

En la investigación de Bouchard et al. (2000), los resultados fueron similares pues el levantamiento mostró que el tratamiento resultó en un cambio estadística y clínicamente significativo en el postest (prueba posterior) y que los beneficios se conservaron. La investigación logró demostrar que 20 de 26 participantes (77%) ya no

cumplían con los criterios de diagnóstico de TAG después del tratamiento psicoterapéutico para dicha enfermedad.

De la misma forma, en el trabajo de Linden et al. (2004), la reducción de los síntomas del TAG se mantuvo minimizada en un período de 8 meses de seguimiento después del término del tratamiento.

Además, las investigaciones de Hall et al. (2016) y Gould, Coulson y Howard (2012), también proporcionaron evidencias estadísticas de que la TCC proporcionó resultados significativos en el tratamiento de la Ansiedad Generalizada y que estos resultados se mantuvieron en un período de seis meses después del tratamiento.

En las investigaciones que buscaron comparar la eficacia y/o efectividad de la terapia psicodinámica en relación con la terapia cognitivo-conductual, ambas no demostraron resultados significativos de superioridad o no inferioridad a la TCC. La investigación de Anderson et al. (2012), sugirió que la reducción de los síntomas con la terapia psicodinámica fue modesta, en contrapartida, la investigación de Leichsenring et al. (2013), evidenció que la reducción de síntomas en el tratamiento con la TCC fue superior a la terapia psicodinámica.

En las investigaciones que buscaron comprobar la eficacia y/o efectividad de la terapia Cognitivo-Conductual de forma remota (TITOV et al., 2009, BOUCHARD et al., 2022, PAXLING et al., 2011, ROBINSON et al., 2010) y JONES, HADJISTAVROPOULOS y SOUCY, 2016) lograron demostrar a través de datos estadísticos que la terapia realizada por medio de internet logra alcanzar resultados significativos en la reducción de los síntomas del TAG.

En lo que dice respecto a la segunda parte del levantamiento bibliográfico, ensayos clínicos aleatorizados con psicoterapia de enfoque Aristotélico-Tomista en el Tratamiento del TAG no fueron encontrados en las bases de datos consultadas, indicando así que este enfoque aún no fue objeto de ensayos aleatorizados hasta el momento.

Conclusión

El presente levantamiento bibliográfico sugiere que las investigaciones basadas en los ensayos clínicos aleatorizados proporcionan estudios con elevada fiabilidad, además de proporcionar datos estadísticos sólidos que comprueban experimentalmente aquello que se desea medir, reforzando la opinión de que este método es el más indicado para investigaciones que buscan comprobar la eficacia y/o efectividad de determinada intervención en el área de la salud.

Dada la amplitud del tema, este estudio se limitó a investigar en especial la comprobación de la efectividad de terapias para el TAG, en especial las basadas en la TCC, por medio de ensayos clínicos aleatorizados. Por esta razón, parece muy oportuno que más estudios sean realizados con el fin de comprobar la eficacia y/o la efectividad de otros abordajes que no sean la TCC, dado que esta ya posee comprobación basada en varias investigaciones, así como para otros tipos de enfermedades mentales.

Dado el creciente interés que la psicoterapia de orientación aristotélico-tomista viene presentando en los últimos años, dado que, según el levantamiento aquí presentado, no existen todavía ensayos clínicos aleatorizados para probar la eficacia y/o la efectividad de dicha metodología terapéutica y dada su similitud con varios aspectos prácticos de la

TCC, se puede concluir ser de especial interés realizar también estudios clínicos para investigar los efectos clínicos de la psicoterapia basada en el enfoque aristotélico-tomista, sea para el TAG, sea para otras enfermedades psíquicas.

Referencias

ANDERSON, Gerhard et al. Internet-Based Psychodynamic versus Cognitive Behavioral Guided Self-Help for Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. 2012. *Psychother Psychosom*, v. 81, n. 6, p. 344–355, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1159/000339371>.

BOUCHARD, Stéphane et al. A Multisite Non-Inferiority Randomized Controlled Trial of the Efficacy of Cognitive-Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder Delivered by Videoconference. *J. Clin. Med.*, v. 11, n. 19, 5924, 2022. <https://doi.org/10.3390/jcm111959242022>

BOUCHARD, Stéphane et al. Videoconferencing psychotherapy for panic disorder and agoraphobia: Outcome and treatment processes from a non-randomized non-inferiority trial. *Frontiers in Psychology*, v. 11, article 2164, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02164>

BUEHLER, Anna Maria et al. Como avaliar criticamente um ensaio clínico de alocação aleatória em terapia intensiva. *Revista brasileira de terapia intensiva*, v. p. 2, 507X2009000200016. Jun. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103>.

GONÇALVES, André P. et al. Evidências de validade para Generalized Anxiety Disorder 7-Item (GAD-7). *Revista Psicologia e Saúde*, v. 15, n. 1, e15101743, 2023. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v15i1.1743>.

GOULD, Rebecca L.; COULSON, Mark C.; HOWARD, Robert J. Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Older People: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trials. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03824.x>

HALL, Jo et al. Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 24, p. 1063-1073, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.06.006>

JONES, Hannon L.; HADJISTAVROPOULOS, Heather D.; SOUCY, Joelle. A randomized controlled trial of guided internet-delivered cognitive behaviour therapy for older adults with generalized anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 37, p. 1-9, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.10.006>.

LEICHSENDRING, Falk et al. Psychodynamic Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy in Social Anxiety Disorder: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *American Journal of Psychiatry*, v. 170, n. 7, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.12081125>

LINDEN, M. et al. Efficacy of Cognitive Behaviour Therapy in Generalized Anxiety Disorders: Results of a Controlled Clinical Trial (Berlin CBT-GAD Study). *Psychother Psychosom*, v. 74, n 1, p. 36–42, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1159/000082025>

NEWMAN, Michelle G. et al. A randomized controlled trial of cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder with integrated techniques from emotion-focused and interpersonal therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 79, n. 2, p 171-181, 2011.

PAXLING, Bjorn et al. Guided Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, v. 40, n. 3, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.576699>

ROBINSON, Emma et al. Internet Treatment for Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial Comparing Clinician vs. Technician Assistance. *Plos one*, Jun. 3, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0010942>

RICHARDS, Derek et al. The efficacy of internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, v. 2, n. 3, Sep. 2015, p. 272-282. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2015.07.003>

ROEMER, Lizabeth et al. Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*, v. 76, n. 6, p. 1083-1089, 2008. DOI: 10.1037/a0012720.

ROEMER, Lizabeth; ORSILLO, Susan. M.; BARLOW, David H. Generalized anxiety disorder. In: BARLOW, David H. (Ed.). *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2002. p. 477-515.

SOUZA, Raphael F. de. O que é um estudo clínico randomizado? *Medicina (Ribeirão Preto)* v.42, n. 1, p. 3-8, 2009. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v42i1p3-8>.

TITOV, Nikolai et al. Clinician-Assisted Internet-Based Treatment is Effective for Generalized Anxiety Disorder: Randomized Controlled Trial. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, v. 43, n. 14, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1080/00048670903179269>.

WITTCHEN, Hans-Ulrich. Generalized anxiety disorder: Prevalence, burden, and cost to society. *Depression and Anxiety*, v. 16, n. 4, p. 162-171, 2002. DOI:10.1002/da.10065.