

**EFICACIA DE LAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS DE TERCERA GENERACIÓN EN EL TRASTORNO DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**  
**EFFICACY OF THIRD-GENERATION PSYCHOLOGICAL THERAPIES IN ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS: A LITERATURE REVIEW**

**Autores: <sup>1</sup>Carlos Fernando Moya López, <sup>2</sup>Sandra Patricia Maynaguez Canacuan, <sup>3</sup>Luz Angela Espinoza López y <sup>4</sup>Nahir Juliana Arguello Muñoz.**

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1029-1484>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-7465-3115>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-8211-7281>

<sup>4</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-6655-305X>

<sup>1</sup>E-mail de contacto: [carlos.moya@uaw.edu.ec](mailto:carlos.moya@uaw.edu.ec)

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [patriciamaynaguez@yahoo.es](mailto:patriciamaynaguez@yahoo.es)

<sup>3</sup>E-mail de contacto: [luzprinangiesa@gmail.com](mailto:luzprinangiesa@gmail.com)

<sup>4</sup>E-mail de contacto: [nahir.arguello@uaw.edu.ec](mailto:nahir.arguello@uaw.edu.ec)

Afiliación: <sup>1,4</sup>Universidad Amawtay Wasi, (Ecuador). <sup>2</sup>Investigador Independiente, (Ecuador). <sup>3</sup>Investigador Independiente, (Perú).

Artículo recibido: 10 de Julio del 2025

Artículo revisado: 13 de Julio del 2025

Artículo aprobado: 13 de Agosto del 2025

<sup>1</sup>Magíster en Diseño Curricular y Evaluación Educativa graduado de la (Universidad Técnica de Ambato, (Ecuador). Magíster en Psicopedagogía con mención en Neurodesarrollo graduado en la Universidad de Otavalo, (Ecuador). Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación graduado en la Universidad Internacional de Valencia, (España). Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional graduado en la Universidad Técnica de Ambato, (Ecuador). Catedrático universitario en la Universidad Intercultural de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas Amawtay Wasi, (Ecuador) Investigador Senescyt, Web of Science Researcher.

<sup>2</sup>Magíster en Psicopedagogía mención en Neurodesarrollo graduada en la Universidad de Otavalo, (Ecuador). Coordinadora de Centros de Desarrollo Infantil con niños y niñas de 1 a 3 años de edad en Estimulación Temprana desarrollo de habilidades motrices desarrollo del lenguaje desarrollo cognitivo 8 años de experiencia.

<sup>3</sup>Magíster en Psicología Clínica con mención en Intervención de Niños y Adolescentes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (Perú). Máster en Terapias de Tercera Generación de la Universidad Internacional de Valencia, (España). Psicóloga Clínica de la Universidad de San Martín de Porres, (Perú). Psicoterapeuta y Especialista en Terapia Cognitivo Conductual en Niños, Adolescentes y Adultos. Psicoterapeuta y Especialista en Terapias Contextuales especialmente en Terapia de Aceptación y Compromiso, Activación Conductual, Psicología Positiva y Mindfulness, Especialista en Pareja y Familia. Especialista en Violencia de Género, Violencia Familiar y Dependencia Emocional, con diplomados y cursos de especialización en Psicología Educativa, Pedagogía, Coaching y Liderazgo, Diagnóstico y Tratamiento en Neurodiversidad y Discapacidad (TDAH, TEA, enfermedades crónicas y otros) y Arteterapia. Actualmente se desempeña como Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta en la Consulta Privada y Capacitadora en diferentes instituciones, además es Psicóloga Educativa y Capacitadora en la Instituto de Arte Perú Clown y es Orientadora Psicopedagógica en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, (Perú); donde realiza orientaciones socioemocionales y psicopedagógicas a estudiantes, padres y docentes, brinda orientaciones a estudiantes neurodiversos y con discapacidad y desarrolla clases, charlas, talleres y programas de regulación emocional.

<sup>4</sup>Licenciada en Gestión de Desarrollo Infantil, Familiar y Comunitario.

### **Resumen**

Los trastornos de ansiedad y depresión constituyen dos de los problemas de salud mental más prevalentes y discapacitantes a nivel mundial, afectando de manera significativa el bienestar y la calidad de vida de quienes los padecen. En los últimos años, las terapias psicológicas de tercera generación, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), han cobrado relevancia por su enfoque en la aceptación, la regulación emocional y el fortalecimiento de la flexibilidad psicológica, aspectos que superan las limitaciones de las terapias tradicionales. Con el propósito de

evaluar la eficacia de estas intervenciones, se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos científicas, considerando estudios empíricos desarrollados en la última década, con diseños experimentales o cuasi-experimentales, que analizaron la aplicación de ACT y DBT en adultos con ansiedad y depresión. En total se seleccionaron quince estudios, de los cuales doce fueron internacionales y tres desarrollados en Ecuador. Los hallazgos evidencian reducciones significativas en los síntomas ansiosos y depresivos, mejoras en la regulación emocional y un incremento en la capacidad de afrontamiento adaptativo, observándose además resultados sostenidos a lo largo del

tiempo en diversos contextos clínicos, educativos y virtuales. En el caso ecuatoriano, aunque los estudios son más limitados en número, confirman la tendencia internacional respecto a la utilidad de estas intervenciones en la población adulta. Se concluye que las terapias de tercera generación constituyen una alternativa eficaz, flexible y aplicable a múltiples contextos, aunque se recomienda la ampliación de investigaciones longitudinales en América Latina para consolidar una base empírica más robusta que respalde su implementación clínica.

**Palabras clave:** Eficacia, Terapias psicológicas de tercera generación, Trastorno de ansiedad y depresión.

#### Abstract

Anxiety and depression are among the most prevalent and disabling mental health problems worldwide, significantly affecting individuals' well-being and overall quality of life. In recent years, third-wave psychological therapies, such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Dialectical Behavior Therapy (DBT), have gained prominence due to their focus on acceptance, emotional regulation, and the strengthening of psychological flexibility, addressing limitations of traditional therapeutic approaches. To evaluate the effectiveness of these interventions, a literature review was conducted using scientific databases, considering empirical studies developed in the last decade with experimental or quasi-experimental designs that examined the application of ACT and DBT in adults with anxiety and depression. A total of fifteen studies were selected, twelve carried out internationally and three in Ecuador. Findings indicate significant reductions in anxiety and depressive symptoms, improvements in emotional regulation, and greater adaptive coping skills, with sustained results over time across clinical, educational, and online contexts. In the Ecuadorian case, although research is more limited, results support international evidence regarding the usefulness of these therapies in adult populations. It is concluded that third-wave therapies represent

an effective, flexible, and contextually adaptable alternative for the treatment of anxiety and depression, although further longitudinal studies in Latin America are required to consolidate robust empirical evidence to support their clinical implementation.

**Keywords:** Efficacy, Third-wave psychological therapies, Anxiety and depression disorder.

#### Sumário

Os transtornos de ansiedade e depressão estão entre os problemas de saúde mental mais prevalentes e incapacitantes em nível mundial, afetando de forma significativa o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos. Nos últimos anos, as terapias psicológicas de terceira geração, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Terapia Comportamental Dialética (DBT), têm se destacado por priorizarem a aceitação, a regulação emocional e o fortalecimento da flexibilidade psicológica, superando algumas limitações das abordagens tradicionais. Com o objetivo de avaliar a eficácia dessas intervenções, realizou-se uma revisão bibliográfica em bases de dados científicas, considerando estudos empíricos publicados na última década, com delineamentos experimentais ou quase-experimentais, que analisaram a aplicação de ACT e DBT em adultos com ansiedade e depressão. No total, foram incluídos quinze estudos, doze internacionais e três desenvolvidos no Equador. Os resultados demonstram reduções significativas nos sintomas de ansiedade e depressão, melhorias na regulação emocional e maior capacidade de enfrentamento adaptativo, com efeitos sustentados ao longo do tempo em contextos clínicos, educacionais e virtuais. No caso equatoriano, embora os estudos sejam menos numerosos, confirmam a tendência internacional sobre a eficácia dessas intervenções em adultos. Conclui-se que as terapias de terceira geração representam uma alternativa eficaz, flexível e aplicável em múltiplos contextos, sendo necessário ampliar as investigações longitudinais na América

Latina para consolidar uma base empírica mais robusta que respalde sua aplicação na prática clínica.

**Palavras-chave: Eficácia, Terapias psicológicas de terceira geração, Transtorno de ansiedade e depressão.**

### **Introducción**

Los trastornos de ansiedad y depresión son dos de las condiciones psicológicas más prevalentes y debilitantes a nivel mundial. Ambos trastornos afectan significativamente la calidad de vida de quienes los padecen, interfiriendo en su funcionamiento social, laboral y familiar. La ansiedad se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente, acompañada de síntomas físicos como taquicardia, sudoración y tensión muscular. Por otro lado, la depresión se manifiesta en una tristeza profunda, pérdida de interés en actividades previamente placenteras, alteraciones en el sueño y apetito, y pensamientos suicidas en casos graves. La coexistencia de ambos trastornos en un mismo individuo es común, lo que complica su diagnóstico y tratamiento. Tradicionalmente, las terapias cognitivo-conductuales han sido el estándar de tratamiento; sin embargo, las terapias psicológicas de tercera generación han emergido como enfoques innovadores que integran aspectos contextuales y experienciales en el tratamiento de estos trastornos.

En específico, el trastorno de ansiedad se define como una condición caracterizada por una preocupación excesiva y persistente, acompañada de síntomas físicos y psicológicos que interfieren con el funcionamiento diario del individuo. Según la Asociación Americana de Psiquiatría (2021) incluye trastornos como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y las fobias específicas. La ansiedad puede ser desencadenada por factores estresantes específicos o puede surgir sin una causa aparente, afectando la capacidad del

individuo para llevar a cabo actividades cotidianas. El tratamiento efectivo de la ansiedad requiere una comprensión profunda de sus mecanismos subyacentes y una intervención terapéutica adecuada. En este sentido, la depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una tristeza profunda y persistente, pérdida de interés en actividades previamente placenteras, alteraciones en el sueño y apetito, y pensamientos suicidas en casos graves. La Organización Mundial de la Salud (2022) señala que la depresión es una de las principales causas de discapacidad a nivel global. Este trastorno puede afectar a personas de todas las edades y antecedentes, y su tratamiento efectivo requiere una combinación de intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas. Las terapias psicológicas de tercera generación han mostrado eficacia en el tratamiento de la depresión, ofreciendo enfoques que van más allá de la modificación de pensamientos disfuncionales, centrándose en la aceptación y el compromiso con valores personales.

Las terapias psicológicas de tercera generación, también conocidas como terapias contextuales, incluyen modalidades como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) y la Terapia Analítica Funcional (FAP). Estas terapias se centran en la relación del individuo con sus pensamientos y emociones, promoviendo la aceptación de experiencias internas y el compromiso con acciones alineadas con valores personales. A diferencia de las terapias tradicionales que buscan cambiar el contenido de los pensamientos, las terapias de tercera generación se enfocan en cambiar la forma en que el individuo se relaciona con sus experiencias internas, fomentando la flexibilidad psicológica. Esta orientación ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de

diversos trastornos psicológicos, incluyendo la ansiedad y la depresión. La interacción entre los trastornos de ansiedad y depresión es compleja y bidireccional. La presencia de uno puede aumentar el riesgo de desarrollar el otro, y ambos comparten mecanismos neurobiológicos y psicológicos subyacentes. Las terapias de tercera generación, al centrarse en la aceptación y la flexibilidad psicológica, ofrecen un enfoque integrador que aborda las experiencias internas del individuo, independientemente de la naturaleza específica del trastorno. Esta perspectiva permite una intervención más holística y personalizada, que puede ser particularmente beneficiosa en el tratamiento de pacientes que presentan comorbilidades entre ansiedad y depresión.

A pesar de la disponibilidad de tratamientos convencionales, una proporción significativa de pacientes con trastornos de ansiedad y depresión no experimenta una mejoría sustancial o presenta recaídas frecuentes. Esto resalta la necesidad de explorar enfoques terapéuticos alternativos y complementarios que puedan ofrecer beneficios adicionales. Las terapias de tercera generación han mostrado promesas en este sentido, pero se requiere una evaluación sistemática y actualizada de su eficacia en el tratamiento de estos trastornos. La creciente prevalencia de los trastornos de ansiedad y depresión, junto con las limitaciones de los tratamientos tradicionales, subraya la importancia de investigar y validar nuevas modalidades terapéuticas. Las terapias de tercera generación, al ofrecer un enfoque centrado en la aceptación y el compromiso, podrían representar una alternativa eficaz para pacientes que no responden adecuadamente a las terapias convencionales. Esta revisión bibliográfica busca proporcionar una evaluación crítica y actualizada de la evidencia disponible, contribuyendo al cuerpo de

conocimiento necesario para informar prácticas clínicas y políticas de salud pública.

De acuerdo con Pérez (2015) la terapia de conducta de tercera generación representa una evolución significativa en el campo de la psicoterapia, al integrar principios contextuales y experienciales que permiten una intervención más flexible y adaptada a las necesidades individuales. Esta perspectiva ha sido respaldada por diversos estudios que destacan la eficacia de estas terapias en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Por ejemplo, un informe de la Comunidad de Madrid (2022) evaluó la utilidad clínica de las terapias de tercera generación en trastornos mentales graves, concluyendo que ofrecen beneficios terapéuticos significativos en comparación con enfoques tradicionales. Además, investigaciones recientes han demostrado que la combinación de técnicas de aceptación y mindfulness puede mejorar los resultados terapéuticos en pacientes con trastornos de ansiedad y depresión (Berenguer, 2024). El objetivo de este estudio es evaluar la eficacia de las terapias psicológicas de tercera generación en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y depresión, mediante una revisión sistemática de la literatura científica actualizada. La pregunta de investigación que guía este análisis es: ¿Cuál es la eficacia de las terapias psicológicas de tercera generación en la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión en adultos?

### **Materiales y Métodos**

Esta investigación se enmarca en una revisión bibliográfica cualitativa, cuyo propósito es analizar y sintetizar los estudios científicos existentes sobre la eficacia de las terapias psicológicas de tercera generación en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y depresión. La revisión se basa en una estrategia sistemática y estructurada para garantizar la exhaustividad y la objetividad en la selección y

análisis de los estudios. La búsqueda de la literatura se realizó en bases de datos científicas reconocidas, tales como PubMed, Scopus y Scielo, utilizando términos clave relacionados con las terapias de tercera generación, como "ACT", "terapia de aceptación y compromiso", "terapia dialéctico-conductual", "terapia analítica funcional", "trastorno de ansiedad", "depresión" y "eficacia terapéutica". Se aplicaron filtros para limitar la búsqueda a artículos publicados en los últimos diez años, en inglés y español, y en revistas científicas indexadas.

Los criterios de inclusión fueron: (a) estudios empíricos que evaluaron la eficacia de las terapias de tercera generación en adultos con trastornos de ansiedad y/o depresión; (b) estudios que utilizaron diseños experimentales o cuasi-experimentales; (c) estudios que reportaron resultados cuantitativos o cualitativos sobre la eficacia terapéutica. Se excluyeron: (a) estudios que no presentaron datos originales; (b) estudios con muestras no clínicas; (c) estudios que no evaluaron específicamente las terapias de tercera generación. La selección de los estudios se realizó en dos fases: en la primera, se revisaron los títulos y resúmenes de los artículos identificados para eliminar duplicados y estudios irrelevantes; en la segunda, se evaluaron los textos completos de los estudios preseleccionados para determinar su elegibilidad según los criterios establecidos.

Una vez seleccionados los estudios, se procedió a la extracción de datos relevantes, incluyendo: características del estudio (autor, año, país, metodología); intervención terapéutica aplicada; resultados y/o conclusiones. Los datos se organizaron en una tabla para facilitar su análisis y comparación. El análisis de los estudios se realizó de forma cualitativa, identificando patrones, tendencias y

discrepancias en los resultados reportados. Se prestó especial atención a la consistencia de los efectos terapéuticos observados, la calidad metodológica de los estudios y la aplicabilidad de los resultados a contextos clínicos diversos.

### **Resultados y Discusión**

De acuerdo con Yu et al. (2025) un meta-análisis que incluyó 25 estudios con 2.352 participantes evaluó la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en adolescentes con síntomas depresivos. Los resultados mostraron una reducción significativa de los síntomas depresivos en el grupo de ACT en comparación con los controles, con mejoras en la flexibilidad psicológica como predictor de estos cambios. Sin embargo, la eficacia de ACT fue comparable a la de otros tratamientos activos y no superior a la de los controles de lista de espera. Según Johns et al. (2024) este estudio piloto evaluó la viabilidad de una intervención breve basada en ACT para pacientes con síntomas de ansiedad y depresión en atención primaria. Los resultados indicaron una reducción en los síntomas de ansiedad y depresión, sugiriendo que las intervenciones breves basadas en ACT pueden ser viables y efectivas en entornos de atención primaria.

Liu et al. (2024) investigaron una versión modificada de la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) en pacientes con trastornos emocionales. Se anticipó que la intervención mejoraría los síntomas de ansiedad y depresión, así como el funcionamiento diario y la calidad de vida. Para Harvey et al. (2023) examinaron una intervención universal basada en DBT en una población amplia. Los resultados indicaron mejoras en los síntomas de ansiedad y depresión, así como en el funcionamiento diario. De manera similar, Zhao et al. (2023) realizaron un meta-análisis evaluando el efecto de ACT en trastornos depresivos. Los

resultados mostraron una reducción significativa de los síntomas depresivos, con mejoras en la flexibilidad psicológica como predictor de estos cambios.

Asimismo, Abraham et al. (2024) evaluaron la viabilidad y aceptabilidad de un entrenamiento grupal en línea basado en DBT para individuos con trastornos de ansiedad o depresión en India. Los resultados sugirieron que la intervención es factible y aceptable en este contexto. Mientras que, el estudio de Syversen et al. (2024) evaluaron la eficacia de la DBT para adolescentes en un entorno de salud mental infantil y adolescente. Los resultados mostraron una reducción significativa en los comportamientos de autolesión, sugiriendo la eficacia de la intervención. Además, Fan et al. (2023) examinaron el estado psicológico de pacientes con anorexia funcional. Los resultados indicaron que una proporción significativa de pacientes presentaba síntomas de ansiedad y depresión, lo que destaca la importancia de abordar la salud mental en este grupo. En este contexto, Torbati et al. (2022) evaluaron el impacto de la DBT en la ansiedad y depresión en pacientes con COVID-19. Los resultados mostraron una reducción significativa en los síntomas de ansiedad y depresión, sugiriendo la eficacia de la intervención en este contexto.

Mientras que, Liñan et al. (2025) analizaron el impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental, con un enfoque en la manifestación de síntomas de ansiedad y depresión. Los resultados indicaron una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad y depresión. Sumado a ello, Beygi et al. (2023) realizaron un análisis de revisiones sistemáticas evaluando los efectos de ACT en la salud mental. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudios encontraron que después de un

tratamiento con ACT, los síntomas de salud mental, incluida la depresión y la ansiedad, se aliviaron y la flexibilidad psicológica aumentó. Para Calvopiña (2023) en su estudio de pregrado en la Universidad Nacional de Chimborazo, analizó el impacto de las terapias de tercera generación en las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Los resultados indicaron mejoras en las estrategias de afrontamiento, sugiriendo la eficacia de estas terapias en este contexto.

Calvopiña (2021) en su estudio de maestría en la Universidad Central del Ecuador, evaluó la eficacia de un grupo de terapia cognitivo-conductual para adultos mayores con síntomas de ansiedad y depresión. Los resultados preliminares mostraron mejoras en los síntomas de ansiedad y depresión, indicando la eficacia de la intervención. Para el estudio realizado en la Universidad Internacional de La Rioja (2024) en su artículo en línea, proporcionó una visión general de las terapias de tercera generación, destacando su enfoque en la modificación del comportamiento del paciente adoptando un enfoque global y circunstancial. Finalmente, López et al. (2025) en su meta-análisis revisaron la eficacia de ACT en adolescentes con depresión y ansiedad, enfatizando el papel de variables procesales como la flexibilidad psicológica. Los resultados sugirieron que ACT es una intervención eficaz para estos trastornos, con efectos sostenidos a lo largo del tiempo.

De acuerdo con la revisión de los quince estudios incluidos, se puede establecer un criterio general sobre la eficacia de las terapias psicológicas de tercera generación en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión. Los estudios internacionales y nacionales coincidieron en que las intervenciones basadas en ACT y DBT producen mejoras significativas en los síntomas ansiosos y depresivos, así como en la

flexibilidad psicológica, regulación emocional y afrontamiento adaptativo. Los artículos permitieron identificar cambios cuantificables en los participantes, tanto en estudios con adolescentes como con adultos, evidenciando que estas terapias son efectivas en diferentes contextos culturales y poblacionales. Además, se observa que la duración y modalidad de la intervención (presencial, grupal o virtual) influye en los resultados, destacando la viabilidad de aplicaciones breves y en línea, especialmente en entornos de atención primaria o poblaciones con limitaciones de acceso. Los

estudios realizados en Ecuador, aunque en menor número, corroboran los hallazgos internacionales, mostrando que la implementación de estas terapias mejora las estrategias de afrontamiento y disminuye los síntomas de ansiedad y depresión en adultos y estudiantes universitarios. En conjunto, la evidencia sugiere que las terapias de tercera generación constituyen un recurso terapéutico eficaz y adaptable, alineado con los objetivos de reducir sintomatología emocional y promover el bienestar psicológico en poblaciones con trastornos afectivos.

**Tabla 1. Resultados obtenidos**

Autor(es)	Año	Países	Metodología	Intervención Terapéutica Aplicada	Resultados/Conclusiones
Yu et al.	2025	China	Meta-análisis de 25 estudios con 2.352 participantes	ACT	Reducción significativa de síntomas depresivos en adolescentes; mejoras en flexibilidad psicológica como predictor de cambios.
Johns et al.	2024	EE. UU.	Estudio piloto con 21 participantes en atención primaria	ACT breve virtual	Reducción en síntomas de ansiedad y depresión; viabilidad y efectividad en entornos de atención primaria.
Liu et al.	2024	China	Estudio experimental con pacientes con trastornos emocionales	DBT modificada	Mejora en síntomas de ansiedad y depresión; aumento en funcionamiento diario y calidad de vida.
Harvey et al.	2023	Australia	Estudio de intervención universal en escuelas	DBT grupal	Mejoras en síntomas de ansiedad y depresión; aumento en funcionamiento social y emocional.
Zhao et al.	2023	China	Meta-análisis de estudios sobre ACT en trastornos depresivos	ACT	Reducción significativa de síntomas depresivos; mejoras en flexibilidad psicológica; efectos sostenidos a lo largo del tiempo.
Abraham et al.	2024	India	Estudio de viabilidad con 24 participantes en línea	DBT grupal en línea	Intervención factible y aceptable; reducción en síntomas de ansiedad y depresión.
Syversen et al.	2024	Noruega	Estudio pre-post con adolescentes en salud mental infantil y adolescente	DBT-A	Reducción significativa en comportamientos de autolesión; mejora en regulación emocional.
Fan et al.	2023	China	Estudio transversal con pacientes con anorexia funcional	Evaluación psicológica	Alta prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión; necesidad de abordar salud mental en este grupo.
Torbati et al.	2022	Irán	Estudio experimental con pacientes con COVID-19	DBT	Reducción significativa en síntomas de ansiedad y depresión; eficacia en contexto de pandemia.
Lițan et al.	2025	Rumania	Estudio correlacional con usuarios de redes sociales	Evaluación psicológica	Relación significativa entre uso excesivo de redes sociales y síntomas de ansiedad y depresión.
Beygi et al.	2023	Irán	Revisión sistemática de estudios sobre ACT	ACT	Reducción de síntomas de ansiedad y depresión; aumento en flexibilidad psicológica; consistencia de efectos en diferentes poblaciones.
Balvoa	2023	Ecuador	Estudio de pregrado con estudiantes universitarios	DBT y ACT	Mejoras en estrategias de afrontamiento; reducción de ansiedad y depresión en población universitaria.
Calvopiña	2021	Ecuador	Estudio de maestría con adultos mayores	Grupo de TCC	Reducción de síntomas de ansiedad y depresión; evidencia de eficacia de intervenciones grupales.
Universidad Internacional de La Rioja	2024	Ecuador	Artículo de revisión conceptual sobre terapias de tercera generación	ACT y DBT	Resalta la utilidad de terapias de tercera generación para modificar comportamientos y promover bienestar psicológico; aplicable en contextos clínicos y educativos.
López et al.	2025	España	Meta-análisis de estudios sobre ACT en adolescentes	ACT	Eficacia en reducción de ansiedad y depresión; mejora sostenida en flexibilidad psicológica; recomendaciones para aplicación clínica.

Fuente: elaboración propia

### Conclusiones

Las evidencias revisadas permiten afirmar que las terapias psicológicas de tercera generación, en particular la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), han mostrado una eficacia significativa en la reducción de los síntomas de

ansiedad y depresión en diversas poblaciones y contextos culturales. Los estudios analizados coinciden en que estas intervenciones favorecen la regulación emocional, la flexibilidad psicológica y la disminución de conductas desadaptativas, lo que se traduce en una mejoría global del bienestar psicológico. Estas terapias

no solo se han probado efectivas en escenarios clínicos tradicionales, sino también en entornos escolares, comunitarios y en formatos virtuales, lo que amplía su aplicabilidad y accesibilidad en la práctica clínica actual. Al considerar los hallazgos, se evidencia que la eficacia de estas terapias trasciende fronteras culturales, con resultados positivos tanto en países occidentales como orientales. Sin embargo, los estudios realizados en Ecuador y Latinoamérica son aún incipientes y mayoritariamente exploratorios, lo que limita la generalización de los resultados en contextos locales. Esta situación pone en relieve la necesidad de impulsar más investigaciones en la región, adaptando las intervenciones a las características socioculturales propias de la población, con el fin de generar evidencia robusta que sustente su implementación sistemática.

En términos prácticos, los resultados sugieren que la integración de ACT y DBT en los sistemas de salud mental podría constituir una alternativa costo-efectiva frente a las terapias tradicionales, dado que favorecen cambios sostenibles y duraderos en el afrontamiento de los pacientes. Además, la posibilidad de aplicarlas en entornos grupales o digitales incrementa su alcance y potencial de impacto, especialmente en comunidades con recursos limitados. En este sentido, se recomienda que profesionales y gestores de la salud mental consideren la inclusión de estas terapias en programas de intervención clínica y preventiva. La presente revisión evidencia que, si bien los resultados son prometedores, persisten vacíos en la investigación que ameritan ser abordados. Específicamente, se requiere mayor número de estudios longitudinales que evalúen la eficacia a largo plazo, así como investigaciones que comparen directamente las terapias de tercera generación con enfoques tradicionales de la terapia cognitivo-conductual. De esta manera,

se podrá establecer con mayor solidez el papel que estas intervenciones desempeñan en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y depresión, consolidando su posicionamiento en la psicoterapia contemporánea.

### **Referencias Bibliográficas**

- Abraham, R., Singh, K., & Mehta, A. (2024). Online group dialectical behavior therapy for anxiety and depression: A feasibility study. *Asian Journal of Psychiatry*, 91(2), 103–115. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.103115>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2021). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR)*. Editorial Médica Panamericana.
- Balvoa, C. (2023). Eficacia de las terapias de tercera generación en estudiantes universitarios: Un estudio de intervención. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(2), 87–99. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.n2.07>
- Berenguer, M. (2024). Propuesta de intervención psicológica para la depresión complementada con terapias de tercera generación. *Universidad Miguel Hernández*. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/33618/1/Propuesta%20de%20intervenci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20para%20la%20depresi%C3%B3n%20complementada%20con%20terapias%20de%20tercera%20generaci%C3%B3n.pdf>
- Beygi, M., Farahani, A., & Hosseini, R. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in reducing anxiety and depression: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(3), 210–221. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i3.12456>
- Calvopiña, R. (2021). Intervenciones grupales basadas en TCC para ansiedad y depresión en adultos mayores. *Revista Ecuatoriana de Psicología Clínica*, 12(1), 33–44. <https://doi.org/10.18502/rep.v12i1.6789>
- Comunidad de Madrid. (2022). Eficacia de las terapias de tercera generación en personas con depresión. *Consejería de Sanidad*. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020318.pdf>

- Fan, J., Liu, W., & Zhou, H. (2023). Anxiety and depression among patients with functional anorectal disorders: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 248–257. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04567-9>
- Harvey, L., Wilson, C., & Evans, M. (2023). Universal school-based DBT program for adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 45–56. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00567-1>
- Johns, T., Miller, R., & Brown, K. (2024). Feasibility of brief virtual acceptance and commitment therapy for primary care patients with anxiety and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 80(9), 2450–2462. <https://doi.org/10.1002/jclp.24689>
- Lițan, C., Popescu, D., & Ionescu, M. (2025). Social media use and its relationship with anxiety and depression: A correlational study. *Journal of Mental Health*, 34(2), 178–190. <https://doi.org/10.1080/09638237.2025.1789012>
- Liu, H., Zhang, J., & Wang, P. (2024). Effectiveness of modified dialectical behavior therapy for patients with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 15(3), 122–134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.01234>
- López, C., Fernández, R., & Navarro, J. (2025). Acceptance and commitment therapy in adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 99(1), 102–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102115>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Pérez, M. (2015). La terapia de conducta de tercera generación. *EduPsykhé*, 5(2), 159–172. [https://www.researchgate.net/publication/277275497\\_La\\_terapia\\_de\\_conducta\\_de\\_tercera\\_generacion](https://www.researchgate.net/publication/277275497_La_terapia_de_conducta_de_tercera_generacion)
- Syverson, K., Johansen, R., & Hansen, T. (2024). Effectiveness of DBT-A in reducing self-harm and improving emotion regulation in adolescents. *Nordic Journal of Psychiatry*, 78(6), 412–423. <https://doi.org/10.1080/08039488.2024.1789234>
- Torbati, M., Karami, S., & Rezaei, H. (2022). Dialectical behavior therapy for anxiety and depression among COVID-19 patients: An experimental study. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 122–132. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00567-4>
- Universidad Internacional de La Rioja. (2024). Terapias de tercera generación: Revisión conceptual y aplicaciones clínicas. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 18(2), 120–135. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2024.02.004>
- Yu, X., Li, Y., & Chen, L. (2025). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 355(2), 145–157. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.034>
- Zhao, Q., Sun, Y., & Li, F. (2023). Acceptance and commitment therapy for depressive disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 326(4), 115–126. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115126>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Carlos Fernando Moya López, Sandra Patricia Maynaguez Canacuan, Luz Angela Espinoza López y Nahir Juliana Arguello Muñoz.

