

Preprint



**Pertenencia institucional**

**Resumen**

**Correspondencia**

**Palabras clave:**

**ORCID**

**Abstract**

**Key words:**

## **Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso para la reducción de ansiedad en adultos mayores: una revisión sistemática**

### ***Effectiveness of acceptance and commitment therapy for anxiety reduction in older adults: a systematic review***

Yépez Maldonado Jaime Andrés 1\*; Rodríguez Castillo Victoria Elizabeth

Investigador particular, Ecuador, Quito; [jaime.yepez@unl.edu.ec](mailto:jaime.yepez@unl.edu.ec)

Investigadora particular, Ecuador, Quito; [victoriaelirodri@gmail.com](mailto:victoriaelirodri@gmail.com)

#### **Resumen:**

(1) Introducción. La adultez tardía representa para cada ser humano una etapa de cambios tanto a nivel físico y psicológico. En el aspecto psicológico se considera que la patología de mayor prevalencia es la ansiedad la cual en la mayor parte de casos es paleada con fármacos. Otras modalidades de terapia son la TCC con limitaciones, pero existen terapia prometedores como la ACT. El estudio busca recoger estudios que muestren la eficacia de ACT en reducir ansiedad en AM. (2) Método. Se realizó la respectiva consulta bibliográfica en las bases de datos, Cochrane, Pubmed, Google Scholar, Scopus obteniendo un total de 31 resultados y filtrándolos mediante técnica de flujograma y criterios de inclusión y exclusión. (3) Resultados. Existe indicadores que recalcan la eficacia de la ACT en reducir sintomatología en grupo de adultos mayores desde los 55 años de manera significativa en un rango moderado a alto después del tratamiento y en el seguimiento del mismo. (4) Discusión. Se ha observado que la ACT puede ser una terapia eficaz en población adulto mayor en comparación a otros estilos terapéuticos. (5) Conclusión. ACT puede representar una herramienta válida y científicamente comprobada para la reducción de sintomatología ansiosa en adultos mayores teniendo un nivel de eficacia moderada a alta.

**Palabras clave:** ACT 1; eficacia 2; ansiedad 3; adultos mayores 4

#### **Abstract:**

(1) Introduction. Late adulthood represents a stage of changes for each human being both physically and psychologically. From a psychological perspective, anxiety is considered the most prevalent pathology, which in most cases is treated with drugs. Other therapy modalities include CBT, with limitations, but there are promising therapies such as ACT. The study seeks to collect studies that show the effectiveness of ACT in reducing anxiety in older adults. (2) Method. A bibliographic search was carried out in the databases Cochrane, Pubmed, Google Scholar, and Scopus, obtaining a total of 31 results and filtering them using a flowchart technique and inclusion and exclusion criteria. (3) Results. There are indicators that highlight the effectiveness of ACT in significantly reducing symptoms in a group of older adults from 55 years of age in a moderate to high range after treatment and during follow-up. (4) Discussion. It has been observed that ACT can be an effective therapy in the older adult population compared to other therapeutic styles. (5) Conclusion. ACT may represent a valid and scientifically proven tool for reducing anxiety symptoms in older adults, having a moderate to high level of efficacy.

**Keywords:** ACT 1; efficacy 2; anxiety 3; older people 4

## Introducción

La adultez tardía representa para cada ser humano una etapa de cambios tanto a nivel físico como psicológico. Entre los principales cambios a nivel físico se pueden observar alteraciones exponenciales morfológicas y funcionales renales, cardíacas, musculares, metabólicas y, en especial, alteraciones que afectan al sistema nervioso central, las cuales motivan el apareamiento de comorbilidades médicas asociadas a estas mutaciones estructurales (Salech et al., 2012). En el ámbito psicológico se ha observado una mayor prevalencia de sintomatología asociada a trastornos mentales durante este periodo de vida. Datos recientes exponen que el 14% de adultos mayores en el mundo desde los 60 años sufre de algún trastorno asociado a la salud mental, tomando en perspectiva que los trastornos de mayor prevalencia son los asociados a la depresión y ansiedad (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2023). En Latinoamérica, estudios ponen en evidencia la prevalencia de niveles moderados a altos de ansiedad en población de adultos mayores con un aproximado de 42% a 58% (Espinosa et al., 2020; Ordoñez y Danyeli, 2023). Dichos cambios pueden ser un reto para el adulto mayor e inclusive afectar de manera exponencial su calidad de vida.

Para buscar mejorar la calidad de vida del adulto mayor y reducir los síntomas asociados a la ansiedad se han implementado algunos mecanismos terapéuticos en su mayoría centrados a la parte farmacológica. Se considera que en España al igual que otros países a nivel mundial ha existido un incremento sustancial de prescripción de fármacos que pertenecen a la familia de los ansiolíticos y antidepresivos, dejando de parte terapias más amigables que han demostrado efectos prometedores en la reducción de sintomatología ansiosa (De Myotanh Vázquez Canales & Fernández, 2023).

A pesar de las limitadas alternativas psicológicas aplicadas a adultos mayores para la reducción de sintomatología ansiosa se ha observado importantes contribuciones de la terapia cognitiva conductual (TCC) y sus diferentes variantes. Un estudio sistemático recalca que en comparación a otras modalidades terapéuticas la TCC muestra beneficios de pequeños a moderados en reducción de sintomatología ansiosa tomando en consideración otras opciones terapéuticas (Hendriks et al., 2024).

Con respecto a la eficacia de este tratamiento en la reducción de sintomatología ansiosa en adultos mayores se realizó un estudio sistemático en donde se recogió más de 985 investigaciones en el área en el cual se evidencia que la TCC muestra efectos favorables en la reducción de sintomatología asociada al trastorno de ansiedad generalizado (TAG) al finalizar y en un periodo de 6 meses post tratamiento, este estudio observó que la TCC es una alternativa al tratamiento habitual o al no tratamiento, pero aún muestra limitaciones importantes al no saber su eficacia a largo plazo específicamente en el grupo poblacional antes planteado (Hall et al., 2016).

Un metaanálisis que analiza la eficacia de la TCC en el tratamiento de TAG en adultos mayores que trabajan y adultos mayores que no lo hacen en más de 15 estudios, con una muestra aproximada de 770 participantes muestra un tamaño de efecto grande de la TCC para el tratamiento de TAG en adultos mayores que trabajan ( $g = 0.94$ , IC del 95%: 0.52-1.36) en comparación a los que no lo hacen que presentan un tamaño de efecto moderado ( $g = 0.55$ , IC del 95%: 0.22-0.88), este estudio igualmente evidencia limitaciones en especial las relacionadas a la calidad metodológica que a pesar de usar estrictos estándares

con referencia a la TCC no existió ajustes para población gerontológica (Kishita & Laidlaw, 2017).

Como se ha podido observar, aunque son de suma importancia los aportes de la TCC para el tratamiento de trastornos asociados a la ansiedad en adultos mayores, existen importantes limitaciones y una de ellas es la consideración de reestructuración de pensamientos en una población que usualmente presenta características asociadas a la rigidez cognitiva. Esto tomando en referencia que estudios recientes recalcan que durante la etapa de la adultez tardía existe mayor rigidez cognitiva, lo que afecta de manera sustancial no solo a su desenvolvimiento en aspectos generales que subyacen de su contingente psicológico, sino que también afecta a funciones ejecutivas como la memoria y la percepción visoespacial (León et al., 2023). Por estas razones, la ciencia psicológica ha avanzado y ha mostrado resultados prometedores en nuevos estilos terapéuticos, uno de ellos la denominada terapia de aceptación y compromiso (ACT).

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es una modalidad terapéutica que busca mediante la concientización de valores personales (brújula de vida) que el cliente tome el control de su vida y sus decisiones (Madriz & Henderson, 2012). La ACT no busca modificar pensamientos sino brindar las herramientas para que la persona se muestre más flexible ante sus decisiones de vida.

De los estudios que ponen en consideración la eficacia de la ACT en trastornos de ansiedad y depresión en muestras poblacionales diversas, excepto de adultos mayores muestran resultados importantes poniendo en evidencia que casi en un 70% de estudios existe reducción de síntomas moderados o severos en personas con algún tipo de trastorno asociados a las patologías antes planteadas, de manera significativa además de aumentar la calidad de vida y mejorar la flexibilidad psicológica (Twohig & Levin, 2017). Otros estudios que evalúan la eficacia de la ACT en grupos con características similares a los anteriores en su mayoría personas adultas informó que 34 de los estudios analizados mostraron efectos significativos para la reducción de ansiedad dentro de terapias grupales y 40 estudios mostraron resultados positivos para la reducción de sintomatología depresiva en formatos de ACT grupales (Ferreira et al., 2022).

Respecto a la evidencia existente sobre la eficacia de ACT en reducir sintomatología depresiva o ansiosa en adultos mayores, es muy limitada y muchas veces de difícil acceso, lo que ha dificultado el avance y aplicación de este estilo terapéutico en este grupo poblacional que por muchos años ha exigido nuevas alternativas a las terapias farmacológicas de amplio uso, pero con importantes efectos secundarios. Por ello, la importancia de reconocer y analizar la literatura sobre la eficacia de ACT en trastornos como la ansiedad en adultos mayores. A pesar de ello, la literatura a la cual se puede acceder muestra efectos beneficiosos de la ACT en la reducción de sintomatología ansiosa, siendo así que terapias basadas en ACT, terapias breves basadas en ACT y terapias de ACT basadas en internet han mostrado reducción de sintomatología ansiosa en grado leve a moderado y efectos positivos en el adulto mayor, mejorando su calidad de sueño, resiliencia, mejoramiento en su flexibilidad cognitiva, aceptación a eventos de pérdida y mejor calidad de vida en general (Witlox et al., 2018, Hajania et al., 2021, Ahmadi & Valizadeh, 2021).

El presente trabajo busca agrupar estudios que permitan evidenciar la eficacia de la ACT en adultos mayores y de esta manera brindar, en luz de la evidencia científica, una alternativa

plausible para ser usada y replicada en población adulta mayor, que, como se ha podido explicar con anterioridad, exige nuestro interés y correspondencia, tomando en referencia su historia y su mayor crecimiento poblacional en la sociedad actual. Al igual que este trabajo se basa en los Objetivos de desarrollo sostenible planteados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), en específico su objetivo 3, el cual recalca sobre el acceso integral a la salud y bienestar mediante programas guiados al fortalecimiento de un acceso universal a la salud, al igual de incentivar programas de prevención y promoción de la misma, aspecto que de igual manera busca este estudio, ya que al profundizar en los avances en materia de ACT en grupo de adultos mayores (AM), permitirá a los países asociados a programas de salud de la OMS invertir en terapias basadas en evidencia para favorecer a este grupo poblacional.

## **Materiales y Métodos**

### **Procedimiento de consulta**

Se realizó la respectiva consulta bibliográfica en las bases de datos, Cochrane, Pubmed, Google Scholar, Scopus obteniendo un total de 31 resultados. Las ecuaciones de búsqueda que se utilizaron fueron las siguientes: ((acceptance and commitment therapy) AND (Anxiety)) AND (elderly), ((acceptance and commitment therapy) AND (Anxiety)) AND (old).

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Para el presente documento se consideraron los siguientes criterios de inclusión 1) que el estudio no haya sido publicado antes del 2020 2) que el estudio contemple a población adulto mayor desde los 55 años 3) que el estudio sea completo y que contemple una etapa de ejecución empírica 4) que el estudio este escrito en inglés 5) que el estudio presente como terapia base a la ACT.

Con referencia a los criterios de exclusión se consideró lo siguientes 1) que el estudio sea un metaanálisis o revisión sistemática 2) que el estudio este escrito en un idioma diferente al idioma inglés 3) que el estudio no sea gratuito o de acceso abierto 4) que el estudio no se limite a demostrar la eficacia de la ACT en población de adultos mayores a partir de los 55 años.

### **Procedimiento realizado**

Una revisión de la literatura científica permite dar los primeros pasos hacia la creación de una cultura científica. Más allá de este tipo de análisis existe la revisión sistemática, la cual busca, utilizando la metodología científica, profundizar en la información existente sobre un tema y de esta manera centralizar los estudios existentes para su uso en varios tipos de investigación. Uno de los métodos de mayor utilización está recogido en la declaración PRISMA 2020, la cual se considera una guía de uso excepcional para este tipo de investigaciones (Page et al., 2021).

El presente trabajo está compuesto por tres fases. En la primera fase se busca analizar la literatura por periodos, al igual que realizar una breve síntesis de los países en donde se ubican la mayor parte de los autores de dichos estudios. En la segunda fase se busca observar cuáles artículos fueron los de mayor citación y las tendencias de búsqueda por palabras clave. Finalmente, se busca exponer de manera general la explicación del análisis PRISMA realizado.

### ***Fase I periodos y países de las aportaciones***

Para el presente estudio, como se resumió con anterioridad, se utilizaron las bases de datos Cochrane, Pubmed, Google Scholar y Scopus, tomando en consideración. Se toma la decisión de búsqueda en estas bases de datos, tomando en consideración que ocupan los primeros lugares de búsqueda a nivel mundial Pubmed con un total de 31 millones de referencias, Scopus con más de 23.452 de revistas y Google Scholar con un sin número de estudios que juegan un papel importante para la búsqueda abierta y gratuita de textos científicos de alta calidad (Academy & Academy, 2020).

En las bases de datos antes planteadas, incluyendo Cochrane, se obtiene un total de (n=31), de los cuales se obtiene en el respectivo análisis que el 8% de estudios se ubican en el periodo de los años 2011 a 2015, el 36% del total de estudios se encuentra entre los periodos 2016 a 2020 y el 55% se encuentra entre los periodos del 2021 a 2024. Esta perspectiva nos permite observar un incremento sustancial de investigación científica respecto a la temática tratada en el presente estudio.

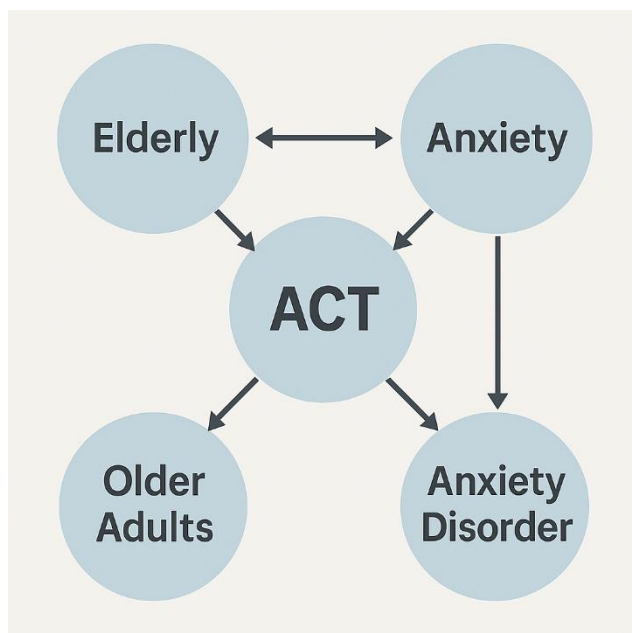
Respecto a los autores principales y los lugares en donde se desarrollan sus aportaciones científicas, se pone en consideración que la mayor parte de los investigadores pertenecen a instituciones y son de origen americano o británico, realizando su carrera e investigación en estos espacios. Como dato interesante, el segundo más grande de investigadores en ACT en población adulta mayor realiza su carrera en Irán. Finalmente, un pequeño grupo de investigadores forma parte de países como Holanda, Nueva Zelanda, Canadá, Indonesia, España y Alemania.

### ***Fase II Artículos con mayores citas y tendencia de búsqueda por palabras clave***

Respecto a la literatura consultada, existe un sin número de documentos con una sin igual validez científica. Este supuesto se sustenta por la cantidad de citas que se pueden visualizar en las bases de datos, las cuales, como se recalcó con anterioridad, forman parte del protocolo de investigación. Para el efecto de reconocer la cantidad de citas, se utilizó la base que brinda Google Scholar y, tomando en consideración un análisis exhaustivo, se recalca que la investigación con mayor cantidad de citas es la realizada por Wetherell et al., (2010) titulada Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults. A Preliminary Report, la misma que es un reporte preliminar de la terapia de aceptación y compromiso y su nivel de impacto en la reducción de sintomatología ansiosa en adultos mayores con trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Otra investigación que recalca sus valiosos aportes mediante la citación científica es la realizada por Petkus y Wetherell (2011), titulada Acceptance and Commitment Therapy With Older Adults: Rationale and Considerations: La misma es un acercamiento a la ACT y las consideraciones generales para la aplicación de protocolos en población de AM.

Respecto a las palabras clave de mayor uso identificadas en la presente revisión sistemática, existieron en casi un 85% de las investigaciones las siguientes claves (Elderly, ACT, older adults, anxiety, anxiety disorder). Dichas claves representaron también un importante aliciente para la ejecución del protocolo PRISMA en la presente revisión. En el (gráfico 1) adjunto se podrá ver la interacción entre las diferentes palabras clave tomando como referencia las tendencias de mayor importancia y sus diferentes niveles de interacción.

**Gráfico 1:** Diagrama con palabras clave y su interacción



**Nota:** Se ejecuto las conexiones en base al flujo de claves de las investigaciones observadas

### ***Fase III toma de decisiones en base a diagrama PRISMA***

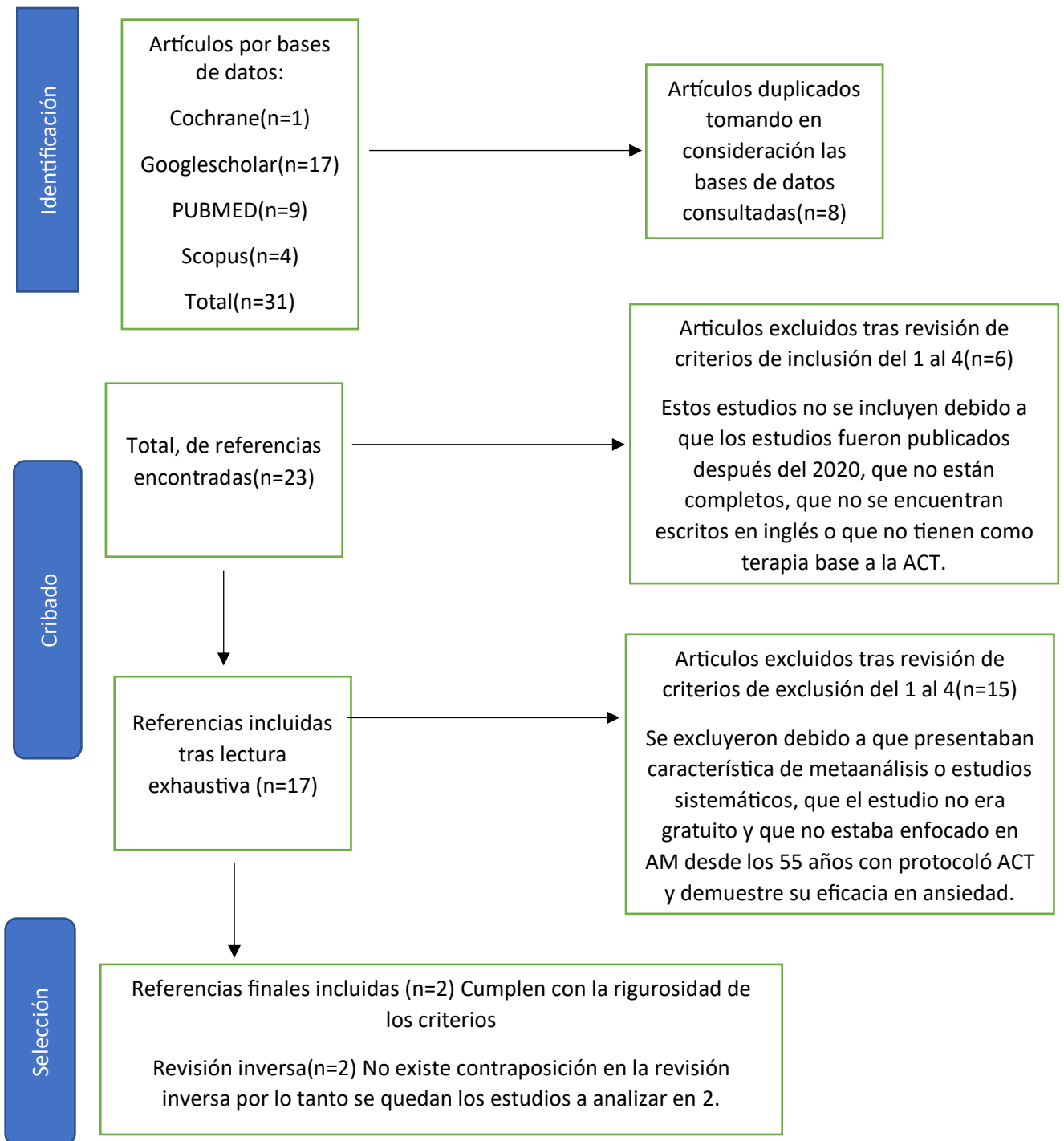
Con anterioridad se pudo ver el flujo de trabajo exacto de la revisión sistemática, tomando en consideración los años de publicación, origen y ejecución de las investigaciones, nivel de impacto científico y las diferentes interrelaciones con las claves identificadas durante el proceso de ejecución de los diferentes estudios observados. A pesar de lo valioso de cada uno de los estudios observados y de su nivel de rigurosidad, el presente estudio presenta criterios de inclusión y exclusión, los cuales de manera rigurosa fueron plasmados para la elección final de los textos a ser analizados. A continuación, se muestran los resultados finales y los criterios con base en los parámetros PRISMA utilizados, al igual que las razones de su inclusión y exclusión.

## **Resultados**

### **Estudios seleccionados y filtraje**

Se realiza un primer filtro mediante el análisis de las investigaciones que se encuentren duplicadas teniendo un total de 23 referencias encontradas. Tomando en consideración los criterios de inclusión y tomando en referencia una revisión exhaustiva de los documentos, se consideran factibles 6 investigaciones. Al realizar una revisión exhaustiva de los estudios encontrados se incluyen en el presente estudio 2 investigaciones. Finalmente, al realizar un análisis de los estudios a la inversa se mantiene la misma cantidad de artículos para utilizar, debido a las exigencias que presenta la investigación.

## Flujograma





## Estudios incluidos y resultados

**Tabla 1**

Estudios que cumplen con los criterios de investigación

| Autor y año          | Tipo de diseño                                                                                                                                                                                         | Participantes y edad media                                                                                                                                                                                                                                               | Instrumentos de evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Witlox et al., 2021  | Ensayo clínico aleatorizado, controlado, pragmático, simple ciego, por grupos, con mediciones al inicio (T0) y seguimientos a los 3, 6 y 12 meses (T1, T2 y T3, respectivamente) posteriores al inicio | Se reclutaron adultos de entre 55 y 75 años (n=314) con síntomas de ansiedad leves a moderadamente graves en consultorios de medicina general y se les asignó aleatoriamente por grupos a terapia combinada de ansiedad (ACT) o terapia cognitivo conductual presencial. | La gravedad de los síntomas de ansiedad se evaluó mediante el GAD-7. La salud mental positiva se midió mediante el Formulario Abreviado del Continuo de Salud Mental (MHC-SF). Los síntomas depresivos se evaluaron utilizando el PHQ-9. Se evalúa el deterioro funcional [SDS] y la presencia de trastornos psiquiátricos [MINI-Plus]). Los participantes completaron 4 evaluaciones (T0, T1, T2 y T3). La satisfacción con el tratamiento se evaluó utilizando el Cuestionario de Satisfacción del Cliente-8. |
| Hajania et al., 2021 | Diseño aplicado, semiexperimental, de pretest-posttest, con un grupo de seguimiento y otro de control                                                                                                  | La muestra consistió en 30 individuos cuya edad oscilaba entre 60 y 75 años                                                                                                                                                                                              | Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (Connor-Davidson, 2003), la Escala de Ansiedad ante la Muerte de Collett-Lester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Con respecto al estudio de Witlox et al., 2021 el mismo es un ensayo clínico aleatorizado controlado, pragmático, simple ciego, por grupos, con mediciones al inicio (T0) y seguimientos a los 3, 6 y 12 meses (T1, T2 y T3, respectivamente) posteriores al inicio. Su objetivo es evaluar la efectividad de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) combinada con terapia breve en comparación con TCC cara a cara. Este estudio fue aplicado en una muestra de personas entre los 55 a 75 años que tenían como característica la existencia de sintomatología ansiosa en grado moderado a severo. Con respecto al protocolo clínico se aplicó a personas que no contaban con comorbilidades psiquiátricas graves, mediante una carta de invitación, misma que al ser leída y aceptada vía electrónica se procedía a la aplicación de los test y baterías planteadas en la (Tabla 1). Respecto a la eficacia de la ACT en grupo de adultos mayores que participaron en el ensayo en comparación a la TCC no tuvo mayores cambios durante el periodo de tratamiento. Después del mismo se observa cambios significativos estadísticamente hablando con un valor ( $d$  de Cohen  $\geq 0,96$ ) en ambos tratamientos. Con respecto al paso del tiempo hasta los análisis estadísticos realizados 12 meses después se considera no se observan mayores cambios estadísticos comparando los dos tratamientos ( $d$  de Cohen = 0,29). A pesar de que dentro de los análisis primarios no existieron mayores diferencias, si se puede observar un cambio estadístico favorable de la ACT en referencia a la TCC en valores secundarios como la satisfacción los efectos a largo plazo en la salud mental positiva ( $d$  de Cohen = 0,78), dando un aliciente importante en consideración a la eficacia de la ACT en comparación a la TCC en población de adultos mayores.

Con respecto a la investigación realizada por Hajania et al., 2021 la misma es una investigación semiexperimental, de pretest-posttest, con un grupo de seguimiento y otro de control. El objetivo principal del estudio fue observar la eficacia de la ACT en la calidad del sueño, la resiliencia y la ansiedad ante la muerte en población de adultos mayores. Respecto a los participantes se tomó en consideración a un grupo de 30 adultos mayores residentes en centros geriátricos de la ciudad de Shiraz-Irán, este grupo de personas se dividió en dos, 15 pertenecientes al grupo experimental y 15 al grupo control, las mismas fueron escogidas mediante un muestreo por conveniencia (criterio de experto) y divididos en los grupos mediante metodología de aleatorización simple. En consideración a los instrumentos de evaluación utilizados se los expone dentro de la (Tabla 1) con mayor detenimiento. Respecto a la eficacia del programa dentro de los grupos experimentales y de control se pudo mostrar efectos estadísticamente significativos para la calidad de sueño, resiliencia y ansiedad ante la muerte. A efectos específicos del presente estudio nos permitimos centrarnos en los indicadores pertinentes a la ansiedad ante la muerte, la cual muestra efectos significativos en el análisis de covarianza con valores  $p=0.001$  y  $f=43,35$  siendo parejo en los resultados de calidad de sueño y resiliencia respectivamente. Con respecto a una evaluación del programa de manera general los autores recalcan la importancia de la ACT para afrontar síntomas asociados a problemas de sueño, ansiedad ante la muerte y dificultad para llevar una vida de resiliencia, ya que dentro de sus conceptos bases terapéuticos la ACT busca reducir la evitación experiencial y aumentar la exposición a situaciones vitales de importancia para la

persona sin olvidar la gestión integral de las situaciones que se puedan ir presentando en su proceso vital. En conclusión, la investigación pone en evidencia la eficacia de la ACT para la reducción de síntomas asociados a la ansiedad, así mismo, muestra efectos favorables en consideración a las variables antes planteadas.

## **Discusión**

El presente estudio es pionero en la recolección y análisis de literatura asociada a la sintomatología ansiosa en adultos mayores desde los 55 años debido a la inexistencia de literatura que ponga en consideración una recolección sistemática de esta temática. Hace poco se evidenció el primer estudio de recolección sistemática, desde los 65 años con relación a la eficacia de la ACT en la reducción de sintomatología en este grupo poblacional; dicho estudio fue realizado por Delhom et al., 2022 aunque el mismo como se puede observar en su título se limita a población desde los 65 años.

Considerando la búsqueda y análisis de los estudios existió un importante reto debido al acceso pago de ciertas fuentes de consulta. Uno de los principales hitos de este estudio que se expuso dentro de los criterios de inclusión y exclusión es que la información sea de acceso abierto y gratuito pues representa una herramienta poderosa para investigadores jóvenes que pueden llegar a presentar limitaciones para el acceso a fuentes paga, lastimosamente los estudios eran pocos con dichas características y en su mayoría se encontraban en idiomas diferentes al inglés.

Las investigaciones analizadas en el presente trabajo muestran avances importantes de la tecnología ligada a la ACT para la reducción de sintomatología ansiosa en el adulto mayor, más los mismos también muestran limitaciones tomando en consideración el contexto investigativo y la rigidez científica a la que se sometieron dichos estudios.

Se ha observado que la ACT puede ser una terapia eficaz en población adulto mayor en comparación a otros estilos terapéuticos, tomando en consideración sus bases a niveles filosófico, epistemológico y pragmático que puede llegar a ser más amigable en este grupo poblacional respecto a este estilo terapéutico.

Se considera que aún falta un largo camino por recorrer debido a que, como se recalcó con anterioridad, aún existen limitaciones de acceso a literatura en esta temática, existe todavía mucha dispersión en los datos e información o no existe mayor rigurosidad en la aplicación de las investigaciones. Más allá de lo antes planteado, se cree que los estudios analizados en la presente investigación sistemática muestran efectos favorables estadísticamente hablando y nos invitan a seguir investigando en esta área en pro del avance científico de terapias basadas en evidencia, para la aplicación en sintomatología variada y patologías psicológicas en población de adultos mayores.

Con respecto a las perspectivas futuras de las investigaciones, existe una importante apertura de parte de investigadores, en especial en países como Holanda e Irán, en los cuales se ha dado un importante impulso a la investigación en la ACT y su efectividad para la reducción de síntomas ansiosos en AM. Pero también preocupa que en países pertenecientes al continente americano aún no exista mayor referencia bibliográfica de los primeros pasos en el estudio que forma parte de la presente investigación.

Igualmente se considera que muchos estudios se estancan en especial por falta de financiamiento o por deserción de los participantes razón por la cual muchos de los estudios solamente exponen informes preliminares. Se espera que, a futuro y gracias al impulso de programas de salud mental enfocados a grupos vulnerables como son los AM, permitan romper el paradigma de la sociedad en donde prima el fármaco con efectos usualmente sedantes para este grupo poblacional y prime una cultura de prevención y tratamientos basados en ACT, respetando las características que se presentan durante la etapa de la adultez tardía y lo que ello significa no solo en la vida de este grupo, sino de todos los que forman parte de su contexto.

## **Conclusiones**

El presente trabajo recogió de manera ordenada y sistemática estudios relacionados con la eficacia de la ACT para la reducción de síntomas asociados con la ansiedad.

Respecto a la eficacia de la ACT en este grupo poblacional se concluye que puede representar una herramienta válida y científicamente comprobada para la reducción de sintomatología ansiosa en adultos mayores, teniendo un nivel de eficacia moderada a alta.

Aunque no formó parte de este estudio se puede evidenciar que la ACT puede ayudar en otras áreas relacionadas a la prevención de síntomas ansiosos, tales como: la calidad de vida o resiliencia por ello se concluye que la ACT no se limita a trabajar en un solo síntoma o condición, sino que es multiaxial en adultos mayores.

La ACT muestra beneficios a terapias psicológicas de larga data como se pudo observar en los estudios analizados con anterioridad, por ello se concluye que la ACT representa una técnica alternativa invaluable y valiosa en el contexto psicológico geriátrico en la actualidad.

## **Referencias Bibliográficas**

- Academy, E., & Academy, E. (2020, 20 noviembre). Una guía rápida a las bases de datos más populares: PubMed, Scopus, Web of Science y otras. Enago Academy Spanish. <https://www.enago.com/es/academy/popular-databases-for-researchers/>
- Ahmadi, V., & Valizadeh, H. (2021). The Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Therapy on the Quality of Life and Death Anxiety in the Elderly. DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals). <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6370.1528>
- De Myotanh Vázquez Canales, L., & Fernández, M. F. (2023). La prevención cuaternaria en el uso de benzodiazepinas y cómo deprescribirlas. *Atención Primaria Práctica*, 5(4), 100-183. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100183>
- Espinosa Ferro, Y., Díaz Castro, Y., & Hernández Hernández, E. (2020). Una mirada especial a la ansiedad y depresión en el adulto mayor institucionalizado. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000400004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000400004)
- Ferreira, M. G., Mariano, L. I., De Rezende, J. V., Caramelli, P., & Kishita, N. (2022). Effects of group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety and depressive

symptoms in adults: A meta-analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 309, 297-308.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.134>

Gamez, M. J. (2022, 24 mayo). Objetivos y metas de desarrollo sostenible - Desarrollo Sostenible. *Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Hajatnia, B., Tajeri, B., & Alizadeh, K. H. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Sleep Quality, Resilience, and Death Anxiety in the Elderly. *Razavi International Journal Of Medicine*, 9(1), 40-46.  
<https://doi.org/10.30483/rijm.2021.254167.1021>

Hall, J., Kellett, S., Berrios, R., Bains, M. K., & Scott, S. (2016). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *American Journal Of Geriatric Psychiatry*, 24(11), 1063-1073. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.06.006>

Hendriks, G., Janssen, N., Robertson, L., Van Balkom, A. J., Van Zelst, W. H., Wolfe, S., Voshaar, R. C. O., & Uphoff, E. (2024). Cognitive behavioural therapy and third-wave approaches for anxiety and related disorders in older people. *Cochrane Library*, 2024(7).  
<https://doi.org/10.1002/14651858.cd007674.pub3>

Kishita, N., & Laidlaw, K. (2017). Cognitive behaviour therapy for generalized anxiety disorder: Is CBT equally efficacious in adults of working age and older adults? *Clinical Psychology Review*, 52, 124-136. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.01.003>

León, O., Zaldívar, D., Martínez, M., & Perdomo, M. (2023). Entrenamiento de la flexibilidad cognitiva en adultos mayores entre 75 y 80 años desde un enfoque ecológico. *Ciencia y Deporte*, 8(3), 491-506. Epub 13 de septiembre de 2023. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no3.013>

Madriz, L. F. V., & Henderson, R. R. (2012). Terapia de aceptación y compromiso: descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Redalyc.org*.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15328800009>

Ordoñez, A., y Danyeli, B. (2023). Estrés, ansiedad, y depresión en el adulto mayor en relación a la funcionalidad familiar. *Revista Peruana De Ciencias De La Salud*, 5(3), 101-110.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9236224>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

Petkus, A. J., & Wetherell, J. L. (2011). Acceptance and Commitment Therapy With Older Adults: Rationale and Considerations. *Cognitive And Behavioral Practice*, 20(1), 47-56.  
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.07.004>

Salech, M. F., Jara, L. R., & Michea, A. L. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Revista Médica Clínica las Condes*, 23(1), 19-29. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70269-9](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70269-9)

Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics Of North America*, 40(4), 751-770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>

Wetherell, J. L., Liu, L., Patterson, T. L., Afari, N., Ayers, C. R., Thorp, S. R., Stoddard, J. A., Ruberg, J., Kraft, A., Sorrell, J. T., & Petkus, A. J. (2010). Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: A Preliminary Report. *Behavior Therapy*, 42(1), 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.002>

Witlox, M., Garnefski, N., Kraaij, V., De Waal, M. W. M., Smit, F., Bohlmeijer, E., & Spinhoven, P. (2021). Blended Acceptance and Commitment Therapy Versus Face-to-face Cognitive Behavioral Therapy for Older Adults With Anxiety Symptoms in Primary Care: Pragmatic Single-blind Cluster Randomized Trial. *Journal Of Medical Internet Research*, 23(3), e24366. <https://doi.org/10.2196/24366>

Witlox, M., Kraaij, V., Garnefski, N., De Waal, M. W. M., Smit, F., Hoencamp, E., Gussekloo, J., Bohlmeijer, E. T., & Spinhoven, P. (2018). An Internet-based Acceptance and Commitment Therapy intervention for older adults with anxiety complaints: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2731-3>

World Health Organization: WHO. (20 de octubre del 2023). Salud mental de los adultos mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

### **Conflicto de intereses**

Los autores no presentan ningún conflicto de interés