

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Efectividad de la terapia aceptación y compromiso para
reducir la ansiedad en adultos: una revisión narrativa**

Trabajo académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
de Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Deysi Helen Livia Campos
Nadezhda Nadiezhka Vargas Pérez

Asesora:

Mg. Sara Esther Richard Pérez

Lima, febrero del 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Sara Esther Richard Pérez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Efectividad de la terapia aceptación y compromiso para reducir la ansiedad en adultos: una revisión narrativa”** de Deysi Helen Livia Campos y Nadezhda Nadiezhka Vargas Pérez tiene un índice de similitud de 13% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 13 días del mes de febrero del año 2025.

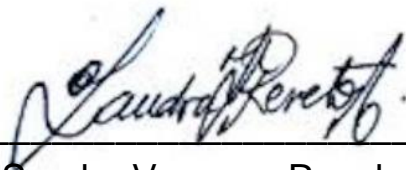


Mg. Sara Esther Richard Pérez
Asesora

**Efectividad de la terapia aceptación y compromiso
para reducir la ansiedad en adultos: una revisión
narrativa**

TRABAJO ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional de Psicología



Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia
Dictaminadora

Lima, 13 de febrero de 2025

Resumen

El objetivo de este trabajo fue describir la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para reducir la ansiedad en adultos, en un contexto que resalta la necesidad de explorar alternativas terapéuticas eficaces y de corta duración.

Este estudio adoptó un diseño de revisión narrativa (Aguilera, 2014), basado en la búsqueda y selección de artículos científicos en tres bases de datos confiables: Scopus, PubMed y SciELO. Se utilizaron descriptores en español e inglés para las variables "ansiedad" y "ACT", y se desarrolló una estrategia de búsqueda con los operadores booleanos OR y AND. Se recuperaron 70 estudios en Scopus, 12 en PubMed y 9 en SciELO.

Posteriormente, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, considerando solo estudios experimentales en inglés o español, con población adulta y publicados en los últimos cinco años. Finalmente, se incluyeron 17 estudios, eliminando aquellos duplicados o con diseños no experimentales.

Los resultados confirmaron que la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es efectiva en la reducción de la ansiedad en adultos en diversos contextos, como relaciones de pareja, víctimas de violencia, enfermedades crónicas y deportes de alto rendimiento.

Palabras Clave: *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Ansiedad, Adultos.*

Abstract

The objective of this work was to describe the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing anxiety in adults, within a context that emphasizes the need to explore effective and short-duration therapeutic alternatives.

This study adopted a narrative review design (Aguilera, 2014), based on the search and selection of scientific articles from three reliable databases: Scopus, PubMed, and SciELO. Descriptors in both Spanish and English were used for the variables "anxiety" and "ACT," and a search strategy was developed using the Boolean operators OR and AND. A total of 70 studies were retrieved from Scopus, 12 from PubMed, and 9 from SciELO.

Subsequently, inclusion and exclusion criteria were applied, considering only experimental studies in English or Spanish, with an adult population, and published in the last five years. Finally, 17 studies were included, excluding duplicates or those with non-experimental designs.

The results confirmed that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is effective in reducing anxiety in adults across various contexts, such as relationships, victims of violence, chronic illnesses, and high-performance sports. Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Anxiety, Adults.

Introducción

La ansiedad se ha convertido en un fenómeno creciente en la actualidad, influenciado por factores como la sobrecarga informativa, la incertidumbre económica y las presiones sociales (Muñoz et al., 2024). El ritmo acelerado de vida, la constante comparación en redes sociales y la falta de tiempo personal contribuyen al aumento de la incertidumbre (Rivas et al., 2024). A pesar de su prevalencia, existen enfoques terapéuticos, por lo que es fundamental el apoyo profesional para su tratamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) señala que los trastornos de ansiedad son de las afecciones mentales más prevalentes a nivel global. En 2019, afectaron a 301 millones de personas, con una mayor incidencia en mujeres y una prevalencia notable en el grupo de edad de 15 a 29 años. Asimismo, la encuesta anual de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA, 2024) revela un aumento en la ansiedad entre los adultos estadounidenses, con un 43% de los encuestados reportando más ansiedad que el año anterior. Las principales preocupaciones incluyen la economía (77%), las elecciones de 2024 (73%) y la violencia armada (69%).

Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) ha manifestado que entre el 30% y el 40% de los jóvenes peruanos de 19 a 26 años experimentaron síntomas de ansiedad tras la pandemia de COVID-19. Asimismo, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) informó que, durante el año 2023, la ansiedad se consolidó como una de las psicopatologías de mayor incidencia en la población nacional, registrando un total de 343,897 casos atendidos en la unidad de salud pública (SENAJU, 2023). Además, la Dirección Regional de Salud (Diresa, 2023) de Piura ha abordado un total de 378 casos

de intentos suicidas y está fortaleciendo la atención integral en salud mental, con el objetivo de mejorar la respuesta frente a esta problemática y garantizar un enfoque multidimensional en el tratamiento y prevención de trastornos psicológicos en la región.

Cabe señalar que la ansiedad, aunque es una respuesta emocional esencial para la supervivencia, se convierte en un trastorno cuando es excesiva o inapropiada frente a ciertos estímulos (Domínguez et al., 2024). En este sentido, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha sido utilizada en el tratamiento de la ansiedad, tanto de manera individual como grupal, y diversos estudios han demostrado su efectividad en el abordaje de esta patología (Hernández, 2019).

Existen estudios previos que indican que la Terapia de Aceptación y Compromiso ha sido efectiva para el tratamiento de trastornos de ansiedad. En este sentido, se ha comprobado su efectividad para la disminución de la sintomatología provocada por la presentación de exámenes, así como la reducción significativa del miedo asociado al hablar en público, lo que mejora la calidad de vida de los participantes (Swain et al., 2013). Además, al ser parte de este tipo de tratamientos, se observa un incremento en la atención hacia las situaciones presentes, dedicando esfuerzo hacia la realización de actividades asociadas a los valores personales (Mazeil et al., 2019). También se han reportado resultados favorables en personas diagnosticadas con dolor crónico, quienes inicialmente presentaban conductas de evitación hacia su problemática, pero que, al aplicar estos procedimientos psicoterapéuticos, experimentaron una disminución de tales conductas y también redujeron sus niveles de estrés (Göran, 2014).

A pesar de que la ACT ha mostrado ser eficaz en el tratamiento de una variedad de trastornos psicológicos, persisten importantes vacíos en el conocimiento debido a la falta de investigaciones recientes sobre la efectividad de ACT para tratar la ansiedad. Esta ausencia de actualizaciones en la literatura es particularmente significativa, ya que la comunidad científica sigue generando hallazgos novedosos que podrían enriquecer y fortalecer la comprensión de la eficacia y los mecanismos subyacentes de la ACT en diversos contextos clínicos.

El estudio se justifica, a nivel teórico, ya que la ACT promueve la aceptación de pensamientos y emociones difíciles, en lugar de su eliminación. Este enfoque ha mostrado ser útil en el tratamiento de la ansiedad, ayudando a los pacientes a actuar conforme a sus valores personales. Desde una perspectiva práctica, la ansiedad afecta gravemente la calidad de vida, por lo que es crucial contar con enfoques terapéuticos efectivos. La ACT ha demostrado ser prometedora en diversos estudios, pero es necesario un análisis exhaustivo para evaluar su aplicabilidad y resultados. Además, permite obtener una visión integral de su efectividad en distintos contextos y tipos de ansiedad. Esta metodología es útil para identificar patrones comunes y áreas que requieren más investigación, facilitando la comprensión de los mecanismos subyacentes de la ACT en el tratamiento de la ansiedad.

Por lo tanto, el objetivo general de este estudio es describir la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso para reducir la ansiedad en adultos.

Metodología

Este estudio tiene un diseño de revisión narrativa, que se caracteriza por ofrecer un análisis general y moderadamente exhaustivo, ideal para responder

preguntas fundamentales, sin detallar los métodos de selección de información (Aguilera, 2014).

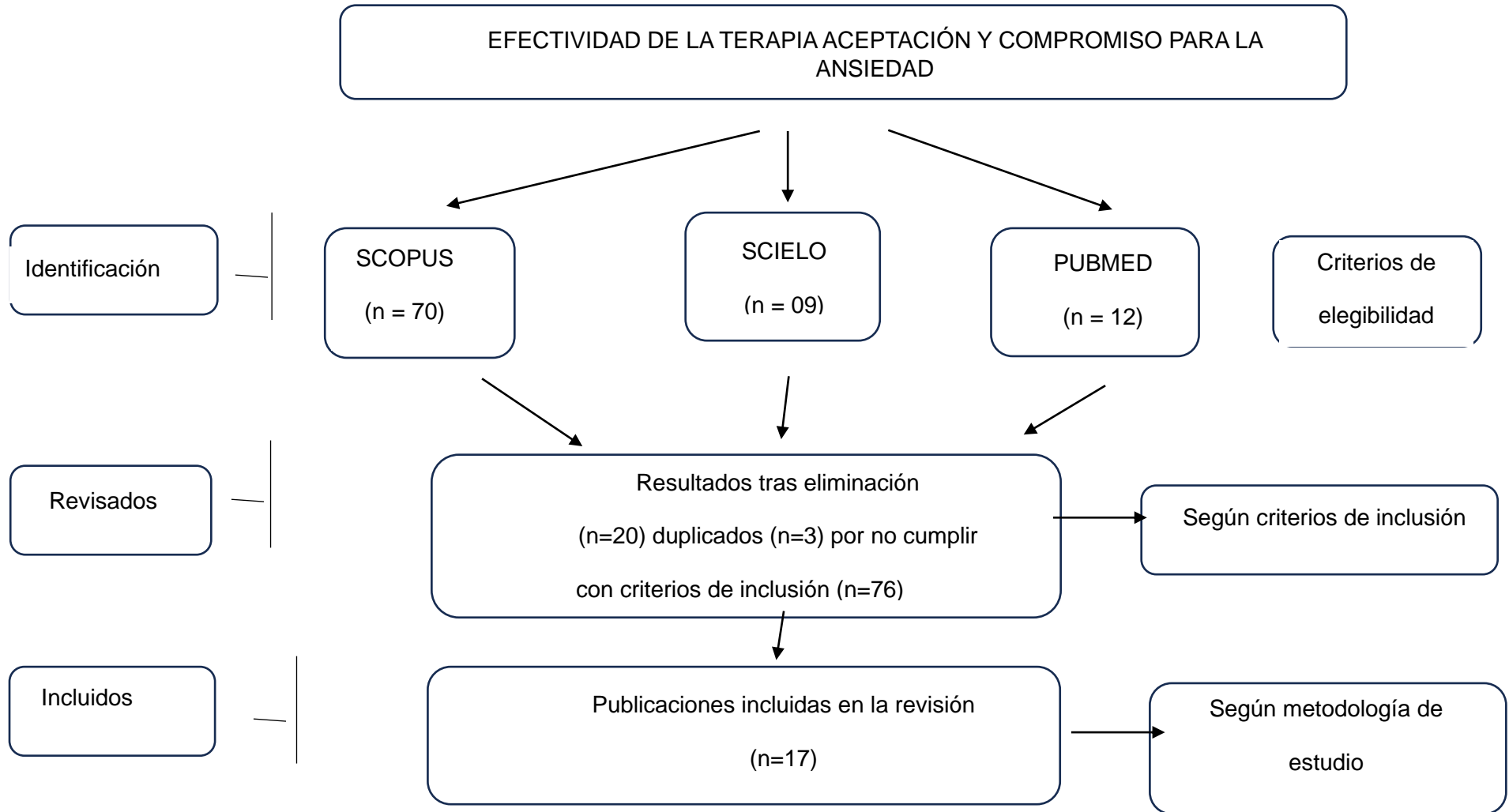
El estudio se centró en la búsqueda y selección de artículos científicos de revistas indexadas en las bases de datos Scopus (70), PubMed (12) y SciELO (9). Primero, se identificaron los descriptores en español e inglés para las variables "ansiedad" y "ACT", tal como se describe en la Tabla 1 de anexos. Luego, se elaboró la estrategia de búsqueda (Tabla 2) para ingresarla en las bases de datos mencionadas.

En las tres bases de datos se utilizaron los operadores booleanos OR y AND. En Scopus, la búsqueda se realizó utilizando los ajustadores de campo "Title" y los filtros para seleccionar artículos de los últimos 5 años. En PubMed, la búsqueda se realizó usando los descriptores de las variables de estudio en inglés, con filtros que indicaban que los estudios fueran de los últimos 5 años, con participantes adultos y diseños experimentales o de estudio de caso. En SciELO, la búsqueda se efectuó en español, filtrando los estudios de los últimos 5 años, realizados con adultos y con diseño experimental o de estudio de caso.

En segundo lugar, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, los cuales fueron: estudios con diseño experimental, población adulta y publicados en los últimos 5 años. De esta manera, se incluyeron 17 estudios de las tres bases de datos. El resto de las investigaciones fueron eliminadas debido a la duplicación o a que presentaban diseños no experimentales.

Finalmente, se establecieron criterios de inclusión considerando artículos en diferentes idiomas.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio



Resultados

La terapia de aceptación y compromiso ha demostrado ser efectiva para reducir la sintomatología ansiosa y depresiva (Rauwenhoff et al., 2023; Johns et al., 2024), incluso en casos de ansiedad hacia la muerte (Andreevich et al., 2019; Yuen et al., 2019; Mirzaeidoostan et al., 2019) y ansiedad asociada al dolor (Abow et al., 2023). Esto sugiere que este tratamiento psicológico puede reducir de manera significativa los síntomas en las personas que los padecen.

Además, ha mostrado evidencia sobre su eficacia en el contexto de las relaciones de pareja. En este sentido, la terapia de aceptación y compromiso contribuye a disminuir la probabilidad de que se presenten episodios de rumia en la pareja, caracterizados por pensamientos ansiosos que deterioran la funcionalidad de los involucrados (Ruiz et al., 2019; Cerda et al., 2023; Joharifard et al., 2022). Como resultado, se observan relaciones de pareja más funcionales, lo que incrementa el bienestar de las personas.

Las personas que reciben tratamientos psicológicos basados en la terapia de aceptación y compromiso reportan una mejor calidad de vida (Andreevich et al., 2019; Kollahdouzan et al., 2020; Rezaei y Kalantari, 2022; Romano et al., 2024). Los participantes toman decisiones basadas en las situaciones presentes, mejorando sus relaciones interpersonales y participando en actividades que les resultan agradables, lo que aumenta sus emociones positivas.

De hecho, muestran una mayor capacidad para afrontar situaciones aversivas (Johns et al., 2024; Fadhil et al., 2022), demostrando mayor tolerancia a la incertidumbre y regulando sus emociones ante este tipo de situaciones, lo que a su vez reduce la preocupación (Zemestani et al., 2022).

Esto indica un aumento en la flexibilidad psicológica, lo que facilita una mejor interacción en contextos estresantes (Khoramnia et al., 2020). Como resultado, las conductas de evitación disminuyen considerablemente, lo que también contribuye a la reducción de la sintomatología ansiosa.

Tabla 1

Estudios analizados sobre la efectividad de la terapia de aceptación y compromiso

N°	Autor	Diseño	Objetivo	Instrumentos	Población	Resultados
1	Ruiz et al. (2019)	Línea de base múltiple retardada con seguimiento a 3 meses.	Analizar el efecto de un protocolo individual de ACT centrado en el pensamiento negativo repetitivo (RNT) en el tratamiento del TAG con la relación de pareja como principal dominio de preocupación.	Experiences in Close Relationships-Anxiety (ECR-A): Para evaluar la preocupación relacionada con la relación de pareja. Penn State Worry Questionnaire (PSWQ): Para medir la preocupación patológica general	Tres adultos jóvenes diagnosticados con trastorno de ansiedad generalizada (TAG), con la relación de pareja como principal dominio de preocupación.	Los participantes al finalizar el tratamiento, mostraron una reducción del pensamiento negativo repetitivo relacionado a la pareja, disminuyendo la sintomatología ansiosa. Estos resultados de mantuvieron durante el seguimiento.
2	Andreevich et al. (2019)	Estudio semiexperimental con un diseño pretest-postest y un grupo control.	Evaluó el efecto de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) sobre la ansiedad y la calidad de vida (CdV) en pacientes con cáncer de estómago.	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI; Beck et al., 1988). Cuestionario de Calidad de Vida SF-36 (Ware & Sherbourne, 1992).	150 pacientes con cáncer de estómago de Irak seleccionados mediante muestreo aleatorio simple, divididos en: Grupo experimental: 75 pacientes. Grupo control: 75 pacientes.	Los participantes del grupo control mostraron una reducción de la sintomatología ansiosa relacionada a la muerte, mejorando su calidad de vida de manera significativa. Además, las relaciones con los familiares y amigos, mejoró.
3	Kolahdouzan et al. (2020)	Experimental	Evaluar el efecto de un paquete terapéutico para la ansiedad ante la muerte diseñado en base a la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la evitación de la muerte, la salud mental y la calidad de vida de pacientes con cáncer.	Cuestionario de Calidad de Vida-BREF de la Organización Mundial de la Salud (A=0,91), el Perfil de Actitud ante la Muerte-Revisado (A=0,88) y el Cuestionario de Aceptación y Acción (A=0,87) como evaluaciones pretest, postest y de seguimiento.	28 pacientes con cáncer (19 mujeres y 9 hombres de entre 26 y 71 años) remitidos al Hospital Seyedshohada de Isfahan, Irán. Fueron asignados aleatoriamente a dos grupos de intervención (n=14) y control (n=14)	El grupo de intervención mostró una disminución significativa en las dimensiones de actitud ante la muerte de «miedo a la muerte» y «evitación de la muerte» y un aumento significativo en la dimensión de calidad de vida de «salud mental» en comparación con el grupo de control.

4	Rauwenhoff et al. (2023)	Diseño de línea de base múltiple no concurrente en cuatro casos.	Investigar la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para pacientes con LCA	Questionarios para medir: Ansiedad, depresión, estrés, calidad de vida, pruebas de randomización y puntajes NAP para calcular los niveles de cambio entre fases, índice de Cambio Fiable (RCI) para evaluar cambios clínicamente significativos.	Cuatro pacientes con lesión cerebral adquirida (ABI) que experimentaban síntomas de ansiedad y depresión. Asignación aleatoria a un período de línea de base, seguido de fases de tratamiento y seguimiento.	Tres de los cuatro pacientes, presentaron una reducción de síntomas de ansiedad y de depresión. Así mismo, los niveles de estrés disminuyeron, se centraban en el presente y obtuvieron una mejor calidad de vida. No obstante, no se observó que presenten conductas dirigidas hacia la obtención de los valores en ninguno de ellos.
5	Yuen et al. (2019)	Dos estudios piloto evaluaron la factibilidad y eficacia de una intervención grupal de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) por videoconferencia, con una duración de 6 sesiones semanales, aplicada a participantes en ubicaciones físicas separadas.	Analizar el efecto de la terapia de aceptación y compromiso para la ansiedad de hablar en público.	Questionarios de autoinforme para medir los síntomas de ansiedad social. Exposiciones prácticas con audiencias virtuales grabadas en video como ejercicios de tarea. Comparación de niveles de ansiedad durante exposiciones in vivo y virtuales.	Primer estudio piloto: 11 participantes. Segundo estudio piloto: 15 participantes. Todos con ansiedad asociada a hablar en público.	Se encontró que las exposiciones en vivo y virtuales fueron efectivas en la misma magnitud, observándose que los participantes presentaron menores síntomas de ansiedad cuando hablaron en público.
6	Abow et al. (2023)	Semi-experimental con un diseño de pre-test y post-test, utilizando un grupo de control para comparar la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia de la Esperanza.	Investigar la eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la terapia de la esperanza sobre la ansiedad por el dolor y la autoaceptación en pacientes con leucemia.	Escala de Síntomas de Ansiedad por Dolor (PASS) de McCracken et al., para evaluar la ansiedad relacionada con el dolor. Cuestionario de Autoaceptación Incondicional (USAQ) de Chamberlain y Haaga, para medir los niveles de autoaceptación incondicional.	20 participantes con leucemia atendidos en un centro de Oncología de Arabia, que se seleccionaron a través de un muestreo aleatorio simple y se dividieron en tres grupos: Grupo ACT, Grupo de Terapia de la Esperanza y Grupo de Control.	La terapia de aceptación y compromiso fue más efectivo a comparación de la terapia de la esperanza. Los participantes que fueron incluidos en la primera intervención presentaron mejoras significativas en la autoaceptación incondicional, y la reducción

						de síntomas de ansiedad relacionadas a la experimentación del dolor.
7	Mirzaeidoostan et al. (2019)	Estudio cuasi-experimental con un diseño de pre-test, post-test y grupo control.	Investigar la eficacia de la terapia de aceptación y compromiso sobre la ansiedad ante la muerte y la salud mental en mujeres con VIH en la ciudad de Abadan, Irán	Templar Death Anxiety Scale, para medir la ansiedad ante la muerte. Goldberg General Health Questionnaire, para evaluar la salud mental general.	30 mujeres con VIH atendidas en el Centro de Consejería de Enfermedades de Conducta de Abadan, Irán, en 2015. Grupo experimental: 15 participantes. Grupo control: 15 participantes	El grupo de intervención presentó una reducción de síntomas de ansiedad relacionadas a la muerte y se observó una mejora de la salud mental de las participantes. Además, las conductas de evitación disminuyeron, incrementando el seguimiento de las indicaciones del tratamiento médico.
8	Johns et al. (2024)	Estudio piloto con un diseño virtual de grupo basado en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de 4 sesiones para pacientes de atención primaria con síntomas de depresión y ansiedad	Este estudio probó un grupo virtual de ACT de 4 sesiones para pacientes de atención primaria con síntomas de depresión y ansiedad.	Medición de síntomas de depresión y ansiedad. Evaluación de la flexibilidad psicológica y la calidad de vida (QoL). Índice de Cambio Confiable (Reliable Change Index) para analizar mejoras individuales.	21 pacientes de atención primaria con síntomas de depresión y ansiedad	Los pacientes que asistieron al tratamiento virtual basado en la ACT, presentaron una reducción de los síntomas de ansiedad, observándose una mejor capacidad de afrontamiento hacia las situaciones estresantes; depresión, tomando la iniciativa de interactuar con las situaciones reforzantes. Estos resultados se mantuvieron durante el seguimiento, que se realizó a los tres meses.
9	(Fadhil et al., 2022).	Estudio práctico y cuasi-experimental con un diseño de preprueba, posprueba y seguimiento, utilizando un grupo experimental y un	Evaluar en qué medida la terapia de aceptación y compromiso (ACT) trata la tolerancia a la angustia y la ansiedad ante la muerte en pacientes con cáncer	Cuestionario de tolerancia al malestar. Cuestionario de ansiedad ante la muerte.	317 pacientes con cáncer de pulmón atendidos en el King Faisal Specialist Hospital and Research Center en Riad, Arabia Saudita, en 2021. Se seleccionaron 70 pacientes mediante muestreo aleatorio simple, asignados al azar en dos grupos: experimental (35) y control (35).	El grupo experimental presentó una mejora significativa en el afrontamiento hacia la enfermedad. Además, los síntomas de ansiedad relacionados a la muerte, disminuyeron. Los

		grupo de control.	de pulmón.			resultados se mantuvieron durante el seguimiento.
10	Rezaei y Kalantari (2022)	Estudio semi-experimental con un diseño de pre-test, post-test y seguimiento a dos meses, incluyendo un grupo control.	Comparar la eficacia de la terapia de compromiso y aceptación (paquete terapéutico basado en la experiencia) con la terapia cognitivo-conductual en la reducción de la ansiedad y la depresión y el aumento de la calidad de vida en pacientes femeninas con síndrome del intestino irritable.	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) Inventario de Depresión de Beck (BDI) Calidad de Vida en Pacientes con Síndrome de Intestino Irritable (QOL-IBS)	Mujeres con síndrome de intestino irritable (IBS) que acudieron a clínicas de gastroenterología en Isfahan durante 2018-2019. Muestra: 39 pacientes seleccionadas aleatoriamente y asignadas a grupos experimentales y control.	La terapia de aceptación y compromiso y la terapia cognitivo conductual, fueron eficaces para la reducción de la ansiedad y depresión, observándose una mejor calidad de vida en las pacientes. Así mismo, estos resultados se mantuvieron durante el seguimiento.
11	Joharifard et al. (2022)	El estudio fue semi-experimental, con grupos experimental y de control, empleando un diseño pretest-posttest.	Examinar la eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) sobre la ansiedad inducida por el COVID-19 entre personas preocupadas de Ahvaz, Irán.	Escala de Ansiedad por la Enfermedad del Coronavirus (CDAS), desarrollada por Alipour et al. en 2020.	Personas de Ahvaz, Irán, que experimentaban ansiedad relacionada con el COVID-19. Muestra: 30 participantes seleccionados mediante muestreo por conveniencia y distribuidos aleatoriamente entre el grupo experimental y el de control.	El grupo experimental presentó reducción de síntomas de ansiedad asociados a la Covid-19, reduciendo la lucha y control frente a los pensamientos ansiosos e incrementó de la atención hacia el presente.
12	Zemestani et al. (2022)	Ensayo aleatorizado controlado con lista de espera para evaluar la eficacia de una intervención de ACT en línea, manualizada y adaptada culturalmente. Se emplearon modelos multinivel para analizar diferencias entre grupos en las medidas de resultado	Analizar el efecto de la terapia de compromiso y aceptación en grupo de telesalud culturalmente adaptada para mujeres adolescentes iraníes que presentan síntomas de ansiedad.	Medidas de ansiedad, depresión, preocupación, regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre.	Muestra: 24 adolescentes asignadas al grupo activo, todas participantes de la intervención grupal mediante la plataforma Shad.	Las adolescentes presentaron una reducción significativa en ansiedad y depresión. Además, presentaron mayor tolerancia a la incertidumbre y regulación emocional, así mismo, disminución de la preocupación. Estos resultados se mantuvieron durante el seguimiento.

		primarias y secundarias.				
13	Ruiz et al. (2023)	Estudios de caso. 5 sesiones de ACT con seguimientos ocasionales durante un año. Comparación: Cada participante fue emparejado con un control de características similares.	Analizar el efecto de la terapia de aceptación y compromiso en jóvenes con trastornos de ansiedad.	Variable principal: ELO Performance (medida objetiva del rendimiento en ajedrez). Variables secundarias: Síntomas clínicos de ansiedad. Valued living (evaluación del alineamiento con valores personales).	Participantes tratados: 2 jugadores de ajedrez de élite con trastornos de ansiedad. Grupo control: 2 jugadores de élite sin tratamiento, con características similares a los participantes tratados.	La intervención con ACT mostró mejoras significativas en el rendimiento en ajedrez y en la reducción de síntomas de ansiedad, además de una mejor alineación con los valores personales. El grupo control no presentó mejoras.
14	Khoramnia et al. (2020)	Ensayo clínico semi-experimental. Diseño: Pre-test, post-test, y seguimiento.	Investigar la eficacia de la terapia de aceptación y compromiso para los síntomas psicológicos en estudiantes con trastorno de ansiedad social, incluyendo la dificultad en la regulación de las emociones, la flexibilidad psicológica basada en la evitación experiencial, la autocompasión y la vergüenza externa.	Self-Compassion Scale (SCS): Evaluación de autocompasión. Difficulty in Emotion Regulation Scale (DERS): Evaluación de dificultades en la regulación emocional. External Shame Scale (ESS): Medida de vergüenza externa. Social Phobia Inventory (SPIN): Evaluación de ansiedad social. Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): Medida de flexibilidad psicológica.	24 estudiantes con diagnóstico de trastorno de ansiedad social. Divididos aleatoriamente en grupo experimental (n=12) y grupo control (n=12).	Reducciones significativas en vergüenza externa, ansiedad social y dificultad en regulación emocional. Además, incrementos significativos en flexibilidad psicológica y autocompasión.
15	Cerda et al. (2023)	Diseño experimental con asignación aleatoria a dos intervenciones psicológicas, Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Terapia Interpersonal (IPT). Se realizaron mediciones antes y después de las	Comparar los cambios en la sintomatología depresiva y ansiosa, la calidad de vida y la reactividad al cortisol después de dos intervenciones diferentes, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), basada en la	Se utilizaron cuestionarios para evaluar la violencia de pareja, la calidad de vida, la depresión y la ansiedad, además de mediciones de cortisol salival en momentos específicos (basal, 15, 30 y 45 minutos después de un desafío cognitivo).	La muestra estuvo compuesta por 50 mujeres de entre 21 y 74 años, todas víctimas de violencia de pareja (IPV). Fueron asignadas aleatoriamente a uno de los dos grupos de intervención (ACT o IPT).	Se observó que la terapia de aceptación y compromiso y terapia interpersonal, fueron efectivas para la reducción de síntomas ansiedad y depresión, asociados a la presencia de eventos de violencia de pareja. Ambos tratamientos fueron efectivos, incluso ante la

		intervenciones.	flexibilidad psicológica) o la Terapia Interpersonal (TIP, basada en el empoderamiento) en mujeres expuestas a VPI.			presencia de pensamientos suicidas.
16	Romano et al. (2024)	Ensayo aleatorizado con dos grupos: Grupo experimental: Programa ACTforIBD (8 sesiones, 4 autoguiadas y 4 con facilitador). Grupo control activo.	Examinar la viabilidad, aceptabilidad y eficacia preliminar del programa ACTforIBD, un programa en línea codiseñado con los consumidores para ofrecer ACT a las personas con brotes de enfermedad inflamatoria intestinal.	Cuestionarios autoadministrados para medir: Ansiedad. Calidad de vida relacionada con la salud psicológica (HRQoL). Encuesta de satisfacción postprograma.	62 adultos con IBD y síntomas de estrés leve a moderado: 89% mujeres. Edad promedio: 33 años. 26 participantes en el grupo ACTforIBD y 29 en el grupo control.	Los pacientes con brotes de enfermedad inflamatoria intestinal presentaron una reducción de síntomas de ansiedad y calidad de vida psicológica.
17	Alba (2019)	Estudio de caso	Analizar la efectividad de la ACT en un caso de ansiedad social.	Cuestionario de Aceptación y Acción (AQQ) Inventario de depresión de Beck Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).	Varón de 42 años de edad, con un nivel económico medio.	En los resultados, se observó un aumento de la flexibilidad psicológica y del funcionamiento del paciente en las diversas áreas vitales. También se redujo la sintomatología ansiosa y depresiva.

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo analizar los hallazgos sobre la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de la ansiedad en población adulta. Los resultados indican que ACT ha sido eficaz para abordar la ansiedad en diversos contextos. En particular, en las relaciones de pareja, ACT ayuda a reducir las rumiaciones (pensamientos repetitivos y negativos), características comunes de la ansiedad, mejorando el bienestar y las relaciones interpersonales (Ruiz et al., 2019). Además, ha demostrado ser eficaz en la reducción de la ansiedad y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja (Cerdeira et al., 2023).

Diversos estudios resaltan la efectividad de ACT en la reducción de la ansiedad y la mejora de la calidad de vida en pacientes con diversas condiciones de salud. Por ejemplo, pacientes con brotes de enfermedad inflamatoria intestinal experimentaron una disminución significativa de los síntomas de ansiedad, mejorando su calidad de vida psicológica (Romano et al., 2024). De manera similar, en pacientes con cáncer de estómago (Andreevich et al., 2019; Kolahehdouzan et al., 2020) y con lesiones cerebrales adquiridas (Rauwenhoff et al., 2023), se reportó una mejora en su bienestar y calidad de vida. En pacientes con cáncer de pulmón, ACT contribuyó a aumentar la tolerancia a la incertidumbre (Fadhil et al., 2022), mientras que en mujeres diagnosticadas con VIH, se redujo la ansiedad y se mejoró su calidad de vida (Mirzaeidoostan et al., 2019). Además, ACT ayudó a disminuir el dolor asociado a las conductas de evitación (Abow et al., 2023).

En pacientes con trastorno de ansiedad social, la terapia ha mostrado evidencia empírica de su efectividad, incrementando la flexibilidad psicológica y mejorando el funcionamiento en áreas familiares, sociales y académicas

(Hernández, 2019). Además, se observa una disminución significativa de la vergüenza externa, un síntoma prominente de este trastorno, mientras que la autocompasión tiende a incrementarse, mejorando la calidad de vida (Khoramnia et al., 2020).

Respecto a la modalidad de aplicación, se ha demostrado que tanto la modalidad presencial como la virtual de ACT son efectivas. La terapia ha mostrado ser particularmente útil para reducir la ansiedad al hablar en público (Yuen et al., 2019), y, en algunos casos, combinar ambas modalidades ha producido resultados positivos (Johns et al., 2024).

Comparando ACT con otras terapias, se ha encontrado que es más efectiva que la terapia de la esperanza, con resultados que se mantienen a largo plazo (Abow et al., 2023). Al compararla con la terapia cognitivo-conductual, ambas han mostrado eficacia en el tratamiento de la ansiedad asociada a la depresión, mejorando la calidad de vida de los pacientes (Rezaei y Kalantari, 2022).

Recientemente, se ha analizado la efectividad de ACT en contextos específicos, como la ansiedad asociada a la Covid-19, observando que reduce los pensamientos ansiosos relacionados con el contagio, disminuye la lucha y el control sobre estas creencias, y fomenta la atención en el presente (Joharifard et al., 2022). En el ámbito del deporte de alto rendimiento, como el ajedrez, ACT ha sido útil para mejorar la atención plena de los deportistas, permitiéndoles enfocarse mejor en la preparación y alcanzar sus objetivos (Ruiz et al., 2023).

Este estudio presenta varias limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, la búsqueda de artículos se restringió a aquellos publicados en

los últimos cinco años, lo que pudo haber excluido investigaciones relevantes de períodos anteriores o en otros idiomas, limitando así la amplitud del análisis. Además, aunque se incluyeron estudios con diseños experimentales, algunos presentaron problemas metodológicos, como tamaños de muestra pequeños, la falta de grupos control adecuados y el uso de diseños no aleatorios, lo cual afecta la robustez de los hallazgos. Asimismo, es importante señalar que no se abordaron específicamente las variaciones culturales y sociodemográficas en la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), lo que dificulta la generalización de los resultados, particularmente en contextos locales como el peruano.

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para la investigación, la práctica clínica y las políticas públicas. Subraya la necesidad de continuar explorando el impacto de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de la ansiedad. Desde una perspectiva investigativa, es crucial realizar estudios más amplios, rigurosos y representativos, como ensayos controlados aleatorizados, que permitan confirmar los hallazgos actuales y fortalecer la base empírica de ACT. Además, se hace esencial profundizar en los mecanismos de cambio subyacentes, como la flexibilidad psicológica y la aceptación, que podrían explicar su eficacia en diferentes contextos.

También resulta fundamental abordar las variaciones culturales y sociodemográficas en futuros estudios, especialmente en países de América Latina, para evaluar cómo estas variables pueden influir en la efectividad de la terapia en contextos específicos. De igual manera, investigaciones futuras podrían centrarse en comparar la eficacia de ACT con otras intervenciones

terapéuticas en distintos grupos poblacionales y trastornos asociados a la ansiedad. Este enfoque no solo contribuiría a optimizar la implementación de ACT en contextos clínicos, sino que también fortalecería su posicionamiento como una intervención basada en evidencia y un enfoque innovador en el tratamiento de la ansiedad.

Conclusiones

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha demostrado ser eficaz en la reducción de la ansiedad en adultos, mejorando aspectos clave como la flexibilidad psicológica, la calidad de vida y el manejo de emociones difíciles en diversos contextos.

Sin embargo, existen limitaciones en la investigación actual sobre ACT, principalmente la falta de estudios recientes centrados en la ansiedad, lo que dificulta la generalización de los hallazgos y limita el análisis de su impacto en poblaciones diversas.

ACT se ha mostrado efectiva en modalidades tanto presenciales como virtuales, lo que la convierte en una herramienta terapéutica flexible y accesible para entornos diversos, incluidos aquellos con acceso limitado a servicios de salud mental.

Al compararla con otras intervenciones, como la terapia cognitivo-conductual, ACT ha demostrado una efectividad similar o superior en algunos casos, especialmente en la reducción de la ansiedad asociada a la depresión. No obstante, es necesario realizar más investigaciones para establecer diferencias significativas.

Recomendaciones

Realizar estudios más recientes y rigurosos, como ensayos controlados aleatorizados, para evaluar específicamente la efectividad de ACT en el tratamiento de la ansiedad en diversas poblaciones y contextos culturales.

Explorar los mecanismos de cambio subyacentes en ACT, como la flexibilidad psicológica y la aceptación, con el fin de optimizar su implementación y mejorar su eficacia en el tratamiento de la ansiedad.

Promover la integración de ACT en programas nacionales de salud mental, ofreciendo capacitación especializada a los profesionales para su aplicación en contextos clínicos y comunitarios.

Evaluar la eficacia de ACT en comparación con otras terapias psicológicas en poblaciones con ansiedad, considerando análisis de resultados a largo plazo y la posibilidad de combinaciones con tratamientos farmacológicos cuando sea pertinente.

Referencias

- Abow, F. H., Razak, T. A., Abulkassim, R., Adrian, M., Rahi, A. F. A., & Fadhil, A. M. (2023). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Hope Therapy on Pain Anxiety and Self-Acceptance in Patients with Leukemia. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 10(1), 99-108. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v10i1.425>
- Aguilera Eguía, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis? *Revista de la sociedad española del dolor*, 21(6), 359-360. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-80462014000600010&script=sci_arttext&tlng=pt
- Andreevich, S. M., Jumaa, H. J., Sadeq, S. S., Jawad, I. A., Altememy, H. A., Jabbar, A. M., Majeed, M. A., Mohammed, W. K., & Nasser, H. A. (2023). Evaluating the Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Anxiety and Quality of Life in Stomach Cancer Patients. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 10(4), 443-452. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v10i4.579>
- Asociación psiquiátrica americana (APA). (2024). Los estadounidenses expresan cada vez más ansiedad en una encuesta anual; El estrés y el sueño son factores clave para salud mental. <https://www.psychiatry.org/news-room/news-releases/los-estadounidenses-expresan-cada-vez-mas-ansiedad>
- Cerda-De la O, B., Cerda-Molina, A. L., Biagini-Alarcón, M., Mayagoitia-Novales, L., Cruz-López, M. D. L., Whaley-Sánchez, J. A., Cerda-De la O, B., Cerda-Molina, A. L., Biagini-Alarcón, M., Mayagoitia-Novales, L.,

Cruz-López, M. D. L., & Whaley-Sánchez, J. A. (2023). Comparison of two psychotherapies in cortisol response and their efficacy in reducing symptoms of anxiety and depression in women victims of intimate partner violence. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252023000300137&lang=es

Dirección Regional de Salud Piura. (2024, 9 de noviembre). Diresa Piura atiende 378 casos de intentos suicidas y refuerza atención integral en salud mental. Gobierno Regional de Piura. <https://www.gob.pe/institucion/regionpiura-diresa/noticias/1020253-diresa-piura-atiende-378-casos-de-intentos-suicidas-y-refuerza-atencion-integral-en-salud-mental>

Dominguez, J., Exposito, V., Torres, E. (2024). Epidemiología de la ansiedad y su contexto en atención primaria. *Atencion primaria practica*, 6(2). <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-articulo-epidemiologia-ansiedad-su-contexto-atencion-S260507302400004X>

Fadhil, A. A., Kadhim, Q. K., Shakir, A., Alaraji, M. K., Hussein, H. A., & Yousuf, L. M. (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Distress Tolerance and Death Anxiety in Patients with Lung Cancer. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 9(Special Issue), 82-91. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v9isp.422>

Goran, L (2014). La eficacia de la terapia de aceptación y compromiso: una revisión sistemática y un metanálisis actualizados. *Behaviour Research and Therapy*, 61 , 105 <https://doi.org/10/j.brat.2014.07.018>

- Hernández Gómez, A. (2019). Intervención desde la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Activación Conductual en un caso de ansiedad social. Recuperado 21 de noviembre de 2024, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-18332019000200156&lang=es
- Hernández, A. (2019). Intervención desde la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Activación Conductual en un caso de ansiedad social. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 10(2). <https://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v10n2/2007-1833-rpcc-10-02-156.pdf>
- Joharifard, R., Nouri, R., Hazrati, S., & Arani, S. F. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on COVID-19 Induced Anxiety among Worried People. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 9(2). Scopus. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v9i2.350>
- Johns, E. K., Kokokyi, S., Neufeld, D., Krysanski, V., & Meek, B. P. (2024). Taking ACTION for anxiety and depression: A pilot study of a brief virtual Acceptance and commitment therapy group in primary care. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100812>
- Khoramnia S, Bavafa A, Jaberghaderi N, Parvizifard A, Foroughi A, Ahmadi M, Amiri S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: A randomized clinical trial. *PubMed*. Recuperado 21 de noviembre de 2024, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32321083/>

- Kolahdouzan, S. A., Kajbaf, M. B., Oraizi, H. R., Abedi, M. R., & Mokarian, F. (2020). The effect of a death anxiety therapeutic package based on acceptance and commitment therapy on death avoidance, mental health and quality of life of cancer patients. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 16-31. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3044.2>
- Mazei, M., Pineda, J., Toledo, C. (2019). Eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el Trastorno de Ansiedad Generalizada: Una revisión sistemática. Universidad de la laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19939/Eficacia%20de%20la%20Terapia%20de%20Aceptacion%20y%20Compromiso%20en%20el%20Trastorno%20de%20Ansiedad%20Generalizada%20Una%20revisi%20on%20sistemica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mirzaeidoostan, Z., Zargar, Y., & Payam, A. Z. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on death anxiety and mental health in women with hiv in abadan city, iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(1), 2-13. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.25.1.2>
- Muñoz, J. y Saritama, C. (2024). Programa de intervención desde la terapia de aceptación y compromiso en pacientes adultos con ansiedad social. *Esprint Investigación*, 3(1). 48-58. <https://rei.esprint.tech/index.php/esprint-investigacion/article/view/66>
- Organización Mundial de la salud. (27 de septiembre de 2023). Trastorno de Ansiedad. <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

- Rauwenhoff, J. C. C., Bol, Y., Peeters, F., van den Hout, A. J. H. C., Geusgens, C. A. V., & van Heugten, C. M. (2023). Acceptance and commitment therapy for individuals with depressive and anxiety symptoms following acquired brain injury: A non-concurrent multiple baseline design across four cases. *Neuropsychological Rehabilitation*, 33(6), 1018-1048. <https://doi.org/10.1080/09602011.2022.2053169>
- Rezaei, M., Kalantari, M., & Abedi, M. (2022). Comparison of the Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy (Experience-Based Therapy Package) on Anxiety, Depression and Quality of Life in Female Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(3), 395-412. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.321055.643803>
- Rivas-Sucari, David, Rodríguez-Eguizabal, José L., y Rivas-Sucari, Henry C. (2024). Reflexiones en torno a trastornos de ansiedad y depresión en tiempos de pandemia. *Gaceta médica de México*, 160(2), 235-236. Epub 25 de octubre de 2024. <https://doi.org/10.24875/gmm.24000041>
- Rodríguez, K. (2022). Efectividad de la terapia de aceptación y compromiso para pacientes con trastorno obsesivo compulsivo. Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16044/Rodriguez-Mariategui-Jahnsen_Efectividad-Terapia-Aceptacion.pdf?sequence=3
- Romano D, Chesterman S, Fuller-Tyszkiewicz M, Evans S, Dober M, Gearry R, Gibson PR, Knowles S, McCombie A, O E, Olive L, Raven L, Van Niekerk L, Mikocka-Walus A. (2024). Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of Acceptance Commitment Therapy for Adults

- Living With Inflammatory Bowel Disease and Distress. PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37477361/>
- Ruiz, F. J., Beltrán, D. M. G., Cifuentes, A. M., & Falcón, J. C. S. (2019). Single-case experimental design evaluation of repetitive negative thinking-focused acceptance and commitment therapy in generalized anxiety disorder with couple-related worry. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(3), 261-276.
- Ruiz, F. J., Luciano, C., & Falcón, J. C. S. (2023). Acceptance and Commitment Therapy for Improving the Performance of Chess Players Suffering from Anxiety Disorders. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 23(2), 207-219.
- Senaju (20 de Junio de 2023). El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental.
<https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., Bowman, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy in the treatment of anxiety: A systematic review. *Clinical Psychology Review*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735813000901>
- Yuen, E. K., Goetter, E. M., Stasio, M. J., Ash, P., Mansour, B., McNally, E., Sanchez, M., Hobar, E., Forte, S., Zulaica, K., & Watkins, J. (2019). A pilot of acceptance and commitment therapy for public speaking anxiety delivered with group videoconferencing and virtual reality exposure.

Journal of Contextual Behavioral Science, 12, 47-54.

<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.01.006>

Zemestani, M., Hosseini, M., Petersen, J. M., & Twohig, M. P. (2022). A pilot randomized controlled trial of culturally-adapted, telehealth group acceptance and commitment therapy for iranian adolescent females reporting symptoms of anxiety. Journal of Contextual Behavioral Science, 25, 145-152. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.001>

Anexos

Tabla 1. *Lista de descriptores*

Ansiedad	Terapia de Aceptación
“Ansiedad”	ACT
“Trastorno de ansiedad”	Terapia de Aceptación y compromiso
“Ansiedad social”	Terapia de tercera generación
“Evitación”	
“Miedo”	
“Inquietud”	
“Angustia”	
“Trastorno mixto de la ansiedad depresiva”	
“Incertidumbre”	

Ansiedad OR “Trastorno de ansiedad” OR “Ansiedad social” OR Evitación OR Miedo OR Inquietud OR Angustia OR “Trastorno mixto de la ansiedad depresiva” OR Incertidumbre

ACT OR “Terapia de Aceptación y compromiso” OR “Terapia de tercera generación”

Tabla 2. *Estrategias de búsqueda y selección de artículos*

Base de datos	Estrategia de búsqueda
Pubmed	“Acceptance” and “commitment Therapy” and “anxiety”
Scopus	TITLE(anxiety OR "anxiety disorder" OR "social anxiety" OR avoidance OR fear OR concern OR distress OR "mixed depressive anxiety disorder" OR uncertainty) AND TITLE("acceptance and commitment therapy") AND PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2026 AND (LIMIT-TO (

SUBJAREA,"PSYC")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE,"ar") OR
LIMIT-TO (DOCTYPE,"re")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD,"Acceptance And Commitment Therapy")
OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD,"Human") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD,"Humans") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD,"Adult") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD,"Anxiety") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD,"Anxiety Disorder") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD,"Psychology"))

Scielo

(terapia de aceptacion y compromiso AND ansiedad)

The screenshot shows a web browser window displaying the PubMed search results for the query "Acceptance and commitment therapy and anxiety". The page header includes the NIH logo and the text "National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information". The search bar contains the query, and the results section shows 57 results. A filter box indicates that filters are applied: "in the last 1 year, Clinical Study, Comparative Study, Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S., Research Support, U.S. Gov't, P.H.S., Research Support, U.S. Gov't, Review, Systematic Review". The first result is titled "Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials" by Martinez-Calderon J, Garcia-Muñoz C, Rufo-Barbero C, Matias-Soto J, Cano-García FJ. The citation information is: J Pain. 2024 Mar;25(3):595-617. doi: 10.1016/j.jpain.2023.09.013. Epub 2023 Sep 23. PMID: 37748597. The abstract snippet reads: "This overview of reviews aimed to summarize the evidence from systematic reviews and meta-analyses of randomized clinical trials of the efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) for adults with chronic pain in relation to pain intensity, pain ...".

