

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo
complicado: Una revisión de la literatura**

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

Autor:

Maria Angelica Calizaya Anahua

Asesor:

Mg. Aaron Italo Travezaño Cabrera

Lima, julio del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo (Nombres y apellidos del asesor), docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“EFICACIA DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO EN EL DUELO COMPLICADO: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA”** del autor Maria Angelica Calizaya Anahua tiene un índice de similitud de 20% 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 01 días del mes de junio del año 2026.



Asesor: Mg. Aaron Italo Travezaño Cabrera

Eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el duelo complicado: Una revisión de la literatura

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sara Richard Pérez', with a horizontal line extending from the end of the signature.

Dictaminador: Mg. Sara Richard Pérez

Lima, 02 de julio del 2026

Resumen

El duelo complicado constituye una forma de respuesta al dolor por la pérdida que afecta el bienestar de la persona. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) plantea una intervención orientada en la flexibilidad psicológica, teniendo en cuenta que el sufrimiento psicológico no consiste únicamente en la presencia de eventos dolorosos, sino en la relación que las personas establecen con ellos.

Objetivo: Revisar la evidencia sobre la eficacia de ACT en el abordaje del duelo complicado. **Metodología:** Se realizó una revisión narrativa de la literatura en tres bases de datos científicas, incluyendo estudios en población adulta con texto completo disponible; en total se analizaron siete investigaciones con diversos diseños metodológicos. **Resultados:** Las investigaciones revisadas reportan que ACT reduce la sintomatología del duelo complicado y se asocia con mejoras en la calidad de vida y en la adaptación psicológica. **Conclusión:** La evidencia revisada respalda la eficacia de la ACT en duelo complicado, aunque se sugiere que futuras investigaciones mantengan un rigor metodológico que permita consolidar la evidencia.

Palabras clave: duelo complicado, terapia de aceptación y compromiso, ACT, eficacia

Abstract

Complicated grief is a response to the pain of loss that affects an individual's well-being. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) proposes an intervention focused on psychological flexibility, based on the premise that psychological suffering stems not merely from the occurrence of painful events, but from the relationship individuals establish with them. **Objective:** To review the evidence regarding the efficacy of ACT in addressing complicated grief. **Methodology:** A narrative literature review was conducted across three scientific databases, including studies on adult populations with full-text availability; a total of seven studies with diverse methodological designs were analyzed. **Results:** The reviewed studies report that ACT reduces symptoms of complicated grief and is associated with improvements in quality of life and psychological adjustment. **Conclusion:** The reviewed evidence supports the efficacy of ACT for complicated grief, although it is suggested that future research maintain methodological rigor to further consolidate the evidence base.

Keywords: complicated grief, acceptance and commitment therapy, ACT, effectiveness

Introducción

Ante la pérdida de un ser significativo, las personas atraviesan un proceso de duelo que, en circunstancias habituales, tiende a disminuir con el tiempo. Sin embargo, en ciertas ocasiones este no disminuye a lo largo del tiempo, sino aumenta la intensidad de los síntomas y afecta significativamente la funcionalidad de la persona (American Psychiatric Association, 2022; Silva y García, 2023). Además, puede manifestar síntomas de depresión, ansiedad y dificultades de adaptación (Bui et al., 2012).

Actualmente, las terapias contextuales como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), ha cobrado relevancia debido al énfasis en la flexibilidad psicológica, que es la capacidad de aceptar los pensamientos y emociones presentes mientras se actúa de manera coherente con nuestros valores. Este modelo propone que el sufrimiento psicológico no radica únicamente en la presencia de eventos dolorosos, sino en la relación que las personas establecen con ellos, fomentando procesos como la aceptación, la defusión cognitiva y la acción guiada por valores (Hayes & Pierson, 2005; Halliburton & Cooper, 2015).

En el ámbito del duelo, la ACT resulta pertinente, porque facilita una relación más flexible con el dolor emocional debido a la pérdida, permitiendo a la persona experimentar el sufrimiento sin recurrir a estrategias de evitación y tomar decisiones basadas en sus valores personales (Miranda-Longa et al., 2024). Estudios sugieren que ACT es una intervención eficaz en procesos de duelo, favoreciendo la adaptación psicológica y el restablecimiento del funcionamiento tras la pérdida (Willi et al., 2024).

Pese a estos hallazgos, la evidencia sobre la eficacia de ACT específicamente en el duelo complicado sigue siendo escasa, lo que plantea la

necesidad de seguir con el desarrollo de investigaciones con mayor solidez metodológica.

Por ello, el presente artículo de revisión tiene como objetivo analizar la evidencia disponible sobre la eficacia de ACT en el tratamiento de duelo complicado, con el fin de aportar conocimientos actualizados que contribuyan al desarrollo de intervenciones basadas en evidencia.

Metodología

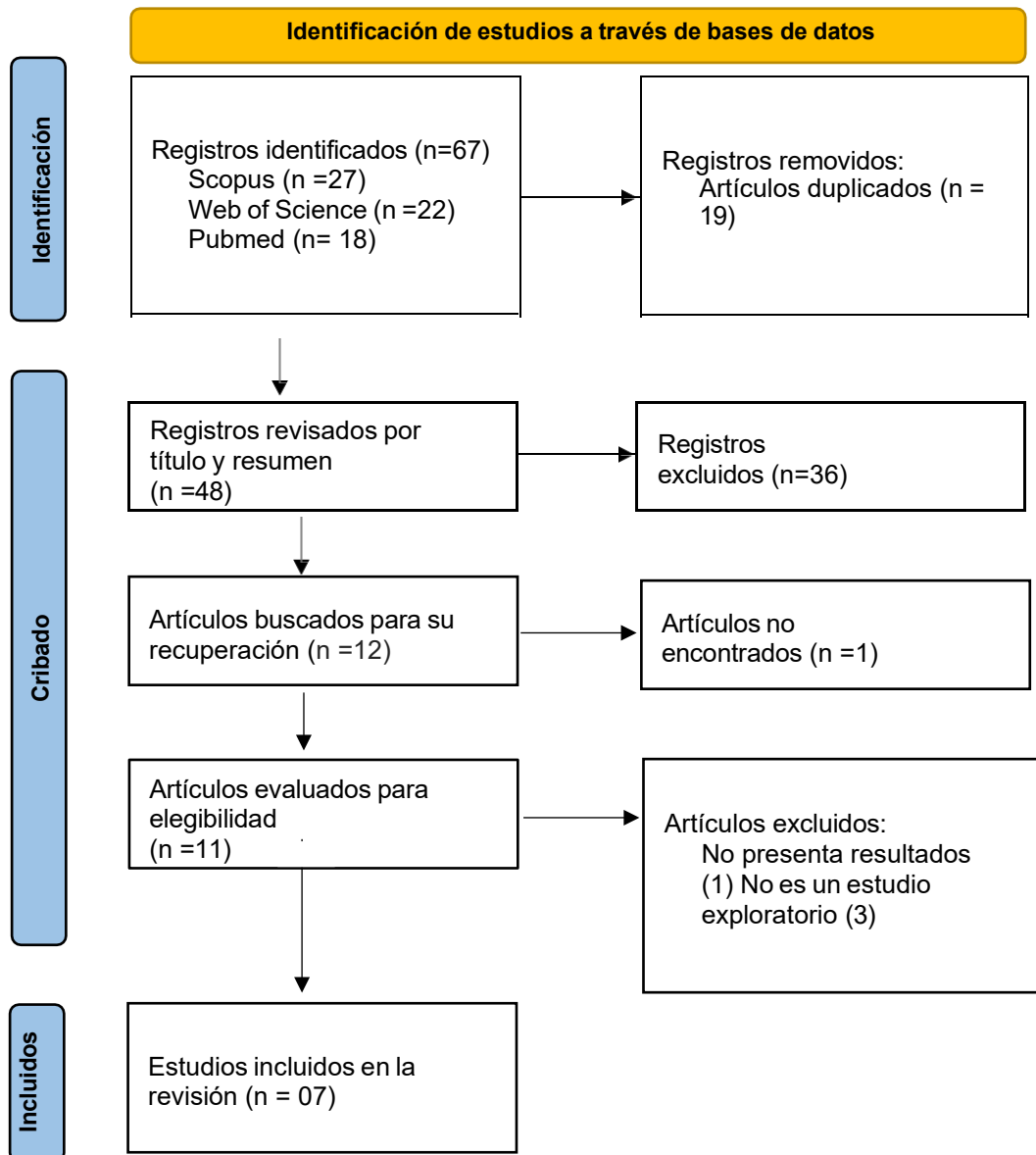
El presente estudio corresponde a una revisión narrativa de la literatura orientada a resumir de manera descriptiva la evidencia empírica disponible sobre la aplicación de ACT en el duelo complicado (Ato, et al., 2013). La búsqueda de literatura científica se realizó en enero de 2026 en tres bases de datos: Scopus, Web of Science y PubMed.

Para la búsqueda se utilizaron términos en inglés relacionados al duelo complicado y a la Terapia de Aceptación y Compromiso, unidos mediante operadores booleanos OR y AND. En Scopus y Web of Science, los términos se aplicaron en título, resumen y palabras clave, y en PubMed en Título, Resumen y términos MeSH. La estrategia completa de búsqueda se detalla en el Anexo A. Asimismo, la búsqueda y selección de artículos se llevó a cabo de forma sistemática y los registros identificados fueron organizados en Rayyan, herramienta inteligente en línea, que permite gestionar revisiones bibliográficas.

Para la selección de estudios se definieron criterios de inclusión y exclusión, se incluyeron investigaciones que evaluaran la eficacia de ACT en el abordaje del duelo complicado, documentos disponibles en texto completo e indexados en revistas científicas y realizados en población adulta en idioma inglés. Quedaron fuera aquellos estudios cuya intervención no correspondía específicamente a ACT, así como lo que no abordaban duelo complicado, también se excluyeron investigaciones en poblaciones no adulta y duplicados encontrados en las bases de datos.

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio



Resultados

Los siete estudios incluidos abordaron la aplicación de ACT en el contexto del duelo complicado desde distintas aproximaciones metodológicas, entre ellas ensayos controlados aleatorizados, diseños experimentales, un diseño de línea base múltiple y estudios cualitativos. Asimismo, las muestras fueron variaron en número de participantes (entre 3 y 97 participantes) como en las características de la población evaluada, incluyendo personas en duelo por fallecimiento, ruptura de pareja y cuidadores en cuidados paliativos.

Los resultados encontrados apuntan a que ACT reduce la sintomatología propia del duelo complicado (Alkasir et al., 2024; Medina-Reina & Ruiz, 2022), reportándose además mejoras en variables como la ansiedad y la calidad de vida. Si bien los hallazgos muestran tendencias favorables, la diversidad de diseños y el tamaño de las muestras limitan su generalización.

Aunque varios estudios evaluaron directamente la eficacia clínica de ACT, otros se centraron en otros aspectos como la viabilidad, aceptabilidad y utilidad percibida de las intervenciones (Davis et al., 2020; Wilson et al. 2025). En estos estudios, los participantes describieron las intervenciones como útiles y mostraron una participación constante tanto en modalidades presenciales como en programas de autoayuda y en línea.

Asimismo, algunas intervenciones se enfocaron en procesos específicos de ACT como el pensamiento negativo repetitivo, encontrando resultados prometedores en la reducción de malestar emocional, estudios cualitativos señalaron que ACT facilita la aceptación de emociones difíciles, el manejo de pensamientos y reconexión con valores personales, contribuyendo a un afrontamiento más adaptativo del duelo (Willi et al. 2024; Davis et al., 2016).

En conjunto, la evidencia revisada muestra resultados favorables para el uso de ACT en duelo complicado. Sin embargo, la escasez y heterogeneidad de los estudios disponibles hacen que aún sea prematuro establecer conclusiones definitivas sobre su eficacia.

Tabla 1*Síntesis de estudios incluidos en la revisión narrativa*

	Autor y año	Objetivo	Diseño de investigación	Instrumentos	Población	Resultados
1	Davis et al., 2016	Explorar relaciones teóricas entre variables ACT y duelo	Estudio cuantitativo (regresión jerárquica)	• El duelo posterior a la pérdida se midió con la escala PG-13. • Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II) • Cuestionario de Vida Valorada (VLQ) • El Inventario Multidimensional de Orientación hacia la Muerte y la Muerte (MODDI-F) • Subescala de Expresividad del Índice de Relaciones Familiares (IRF)	n=97	Se identificó que aceptación y valores se asocian con un afrontamiento adaptativo del duelo
2	Davis et al., 2016	Evaluar viabilidad y eficacia preliminar en cuidadores	Ensayo controlado aleatorizado	• Evaluación de situación actual - Aceptabilidad del cuestionario AAQII, VLQ, PG-12/PG-13, HADS	n=80 cuidadores	Se observe utilidad preliminar en ACT en duelo y malestar psicológico

3	Davis et al. (2020)	Evaluar intervención en autoayuda basada en ACT	Ensayo controlado aleatorizado	• Manual de habilidades • Asistencia telefónica basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	n=80 cuidadores	Se reporta alta viabilidad y aceptabilidad de la intervención
4	Medina-Reina & Ruiz (2022)	Evaluar un protocolo ACT centrado en pensamiento negativo repetitivo (PNR) en duelo por ruptura	Diseño de línea base múltiple	• Escala de angustia por ruptura • Escalas de depresión, ansiedad y estrés –21 • Escala de satisfacción con la vida • - Cuestionario de pensamiento perseverante • Cuestionario de aceptación y acción • Cuestionario de fusión cognitiva • Cuestionario de valoración • Protocolo de actuación centrado en la terapia de respuesta a la ruptura	n=3 (mujeres)	Se observaron resultados prometedores en la reducción de PNR y malestar emocional
5	Alkasir et al., (2024)	Evaluar la eficacia de ACT en duelo complicado y ansiedad por COVID-19	Diseño experimental (pre-post grupo control)	• Entrevista clínica estructurada para el DSM-5 (SCID-5) • Escala de duelo complejo • Escala de ansiedad por coronavirus	n=38 (grupo de intervención y control)	Se observó reducción significativa del duelo complicado y ansiedad y mejora de calidad de vida

				• Versión breve de la Escala de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BRIEF) • Técnicas de mindfulness y metáforas ACT		
6	Willi et al. (2024)	Explora el uso de ACT en apoyo al duelo	Estudio cualitativo (entrevistas semiestructuradas)		n=9	Se reportó facilitación en el afrontamiento emocional y reconexión con valores
7	Wilson et al. (2025)	Desarrollar intervención online basada en ACT	Estudio cualitativo	• Hoja Informativa para participantes • Entrevistas semiestructuradas	n=17	Se observó valoración positiva de la intervención y su utilidad en duelo

Discusión

El duelo complicado es una respuesta persistente y disfuncional ante la pérdida, caracterizado por malestar intenso que interfiere en la calidad de vida y el funcionamiento psicológico de quien lo experimenta (Alkasir et al., 2024). Aunque diversas intervenciones psicológicas evidencian la eficacia específica de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), esta aún es limitada en el contexto de aplicación, evidenciando la necesidad de consolidar la base empírica de ACT para la guiar la práctica clínica en duelo complicado. En ese sentido, la presente revisión buscó identificar tendencias en los hallazgos reportados sobre la eficacia de ACT en el tratamiento del duelo complicado. Los resultados muestran que ACT contribuye a la aceptación y toma de decisiones basadas en los valores personales, promoviendo una mayor disposición frente a eventos difíciles (Miranda-Longa et al., 2024; Willi et al., 2024).

Los estudios analizados reportan la eficacia de ACT logra reducir el malestar psicológico y mejorar el bienestar en distintas poblaciones clínicas, les van recuperando paulatinamente la capacidad de identificar lo que les importa, reconectarse con ello y actuar gradualmente en consonancia con sus valores tras la pérdida. Estos resultados coinciden con investigaciones previas que reportan que ACT permite una relación más flexible con el dolor emocional y promueve la reconstrucción del sentido de vida tras la pérdida (Alkasir et al., 2024; Willi et al., 2024). Estos resultados se pueden explicar desde el modelo de flexibilidad psicológica, que propone que el sufrimiento surge no solo por emociones dolorosas, sino por intentos de evitarlas o controlarlas (Hayes et al., 2012; Hayes et al., 2020). La ACT busca que la persona pueda relacionarse de manera diferente con emociones y pensamientos dolorosos, reduciendo las conductas de evitación, y

permitiendo una relación más adaptativa con el malestar del duelo, mientras que el compromiso con valores personales facilita la reconstrucción del sentido de vida y la adaptación funcional (Miranda-Longa et al., 2024).

La presente revisión no está exenta de limitaciones. El número de estudios disponibles resultó reducido, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos. Además, la búsqueda se limitó a artículos en inglés, excluyendo posible evidencia en otros idiomas. Por otra parte, los estudios incluidos variaron en cuanto sus diseños metodológicos, tamaños de muestra e instrumentos de evaluación, lo que dificulta establecer comparaciones directas entre ellos. Finalmente, debido a su naturaleza narrativa, esta revisión no escapa al riesgo de sesgo en la selección de fuentes.

Para futuras investigaciones, se sugiere incorporar diseños metodológicos más rigurosos y trabajar con muestras más amplias y diversas. Ampliar la búsqueda a otras bases de datos científicas que permitiría enriquecer la evidencia recolectada. Del mismo modo, explorar la aplicación de la ACT en distintos contextos de pérdida y en poblaciones específicas aportaría una comprensión más completa de su efectividad y su utilidad en la práctica clínica.

Conclusiones

Los estudios revisados muestran que la Terapia de Aceptación y Compromiso representa una alternativa eficaz para el abordaje del duelo complicado. La evidencia analizada indica que ACT favorece la adaptación psicológica ante la pérdida, ayudando a las personas a relacionarse de manera más flexible con el malestar emocional y a sobrellevar los pensamientos y sentimientos difíciles que surgen. Además, facilita la reconexión con los valores personales, orientando la acción hacia lo que resulta significativo para cada persona. Con todo, la evidencia disponible sigue siendo limitada, por lo que resulta necesario continuar fortaleciendo su base empírica mediante investigaciones con mayor rigor metodológico y muestras más amplias.

Referencias

- Alkasir, E., Masjedi-Arani, A., Bakhtiyari, M., & Isfeedvajani, M. S. (2024). The effectiveness of acceptance and commitment therapy in reducing the symptoms of complicated grief, corona disease anxiety, and improving the quality of life in the survivors of the deceased due to COVID-19. *Journal of Education and Health Promotion*, 13, 406. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1372_23
- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bui, E., Nadal-Vicens, M., & Simon, N. M. (2012). Pharmacological approaches to the treatment of complicated grief: Rationale and a brief review of the literature. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 149–157. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/ebui>
- Davis, E. L., Deane, F. P., & Lyons, G. C. B. (2016). Prediction of individual differences in adjustment to loss: Acceptance and valued-living as critical appraisal and coping strengths. *Death Studies*, 40(4), 211–222. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1122677>
- Davis, E. L., Deane, F. P., Lyons, G. C. B., Barclay, G. D., & Bourne, J. (2016). Feasibility and preliminary efficacy of an acceptance and commitment therapy self-help intervention for grief and psychological distress in carers of palliative care patients. *Clinical Rehabilitation*, 31(6), 798–809.

<https://doi.org/10.1177/1359105316679724>

Davis, E. L., Deane, F. P., Lyons, G. C. B., Barclay, G. D., Bourne, J., & Connolly, V. (2020).

Feasibility randomised controlled trial of a self-help acceptance and commitment therapy intervention for grief and psychological distress in carers of palliative care patients. *Journal of Health Psychology*, 25(3), 322–339.

<https://doi.org/10.1177/1359105317715091>

Gibson Watt, T., Gillanders, D., Spiller, J. A., & Finucane, A. M. (2023). Acceptance and

commitment therapy (ACT) for people with advanced progressive illness, their caregivers and staff involved in their care: A scoping review. *Palliative Medicine*, 37(8), 1100–1128. <https://doi.org/10.1177/02692163231183101>

Halliburton, A. E., & Cooper, L. D. (2015). Applications and adaptations of acceptance

and commitment therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.01.002>

Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2020). A process-based

approach to psychological diagnosis and treatment. *World Psychiatry*, 19(3), 272–273. <https://doi.org/10.1002/wps.20778>

Hayes, S. C., & Pierson, H. (2005). Acceptance and commitment therapy. En A. Freeman,

S. H. Felgoise, C. M. Nezu, A. M. Nezu, & M. A. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_1

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment

therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.

Medina-Reina, A., & Ruiz, F. J. (2022). Aplicación de un protocolo breve de terapia de

aceptación y compromiso centrado en el pensamiento negativo repetitivo en

duelo por ruptura de pareja. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(3), 197–210. <https://doi.org/10.5944/rdppc.34771>

Miranda-Longa, L. E., Escalante-Ugarte, K. D., Hernández-del-Águila, E. A., & Okumura-Clark, A. (2024). El proceso del duelo: Una revisión teórica bajo los fundamentos de la terapia de aceptación y compromiso (ACT). *Ciencia y Psique*, 3(4), 143–160. <https://doi.org/10.59885/cienciaypsique.2024.v3n4.06>

Silva Miranda, D. H., & García Ramos, D. C. (2023). Inteligencia emocional y duelo complicado en adultos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 7433–7452. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6732

Willi, N., Pancoast, A., Drikaki, I., Gu, X., Gillanders, D., & Finucane, A. (2024). Practitioner perspectives on the use of acceptance and commitment therapy for bereavement support: A qualitative study. *BMC Palliative Care*, 23, 59. <https://doi.org/10.1186/s12904-024-01390-x>

Wilson, J., Smith, L., Brown, A., Taylor, R., & Green, J. (2025). A qualitative study of bereavement support volunteers' views and experiences on an online acceptance and commitment therapy-based (ACT) training programme. *PLOS ONE*, 20(1), e0337321. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0337321>

Anexo A

Tabla 1. Lista de descriptores por cada componente

Duelo complicado	Intervención (ACT)	Resultados
"complicated grief", "prolonged grief disorder", "persistent complex bereavement disorder", "traumatic grief", bereavement	"acceptance and commitment therapy", ACT, "psychological flexibility"	treatment, intervention, psychotherapy, efficacy, effectiveness, "treatment outcome"

Anexo B

Tabla 2. Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIAS	Nº DE ARTÍCULOS
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY ("complicated grief" OR "prolonged grief disorder" OR "persistent complex bereavement disorder" OR "traumatic grief") AND TITLE-ABS-KEY ("acceptance and commitment therapy" OR "ACT") AND TITLE-ABS-KEY (treatment OR intervention OR psychotherapy OR efficacy OR effectiveness OR "treatment outcome")	Resultado: 27 artículos
PUBMED	("Grief"[MeSH] OR "Bereavement"[MeSH] OR "prolonged grief disorder" OR "complicated grief") AND ("Acceptance and Commitment Therapy"[MeSH] OR "acceptance and commitment therapy" OR ACT) AND ("Psychotherapy"[MeSH] OR "Treatment Outcome"[MeSH] OR treatment OR intervention OR efficacy)	Resultado: 18 artículos
Web Of Science	TS = ("complicated grief" OR "prolonged grief disorder" OR "persistent complex bereavement disorder" OR "traumatic grief" OR bereavement) AND TS = ("acceptance and commitment therapy" OR "psychological flexibility") AND TS = (treatment OR intervention OR psychotherapy OR efficacy OR effectiveness OR "treatment outcome")	Resultados: 22 artículos