

## Efectividad de la terapia cognitivo-conductual en el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas

### Effectiveness of cognitive-behavioral therapy in stress management in patients with chronic diseases

Juan Emilio Ocampo Bustos

[jeocampo@uce.edu.ec](mailto:jeocampo@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-9639-5446>

Universidad Central del Ecuador

Emilio Faraday Ocampo Bustos

[faradayocampo24@hotmail.com](mailto:faradayocampo24@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0006-7102-1433>

Universidad Particular San Gregorio de Portoviejo

Angie Melissa Moreira Bravo

[angiemoreira.m23@gmail.com](mailto:angiemoreira.m23@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0004-3605-7911>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador

#### Resumen

La terapia cognitivo-conductual es una intervención psicológica basada en evidencia, que modifica patrones de pensamiento negativos y reduce el estrés; objetivo evaluar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas. Metodología: se realizó un estudio para contribuir a una mejor gestión de estas enfermedades desde una perspectiva holística que optimice el bienestar físico y emocional de los pacientes. Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de artículos publicados en bases de datos electrónicas, abarcando desde 2019 hasta 2023. Se incluyeron 26 estudios en total, clasificados en diferentes tipos, como estudios cuasi-experimentales, descriptivos, explicativos, revisiones sistemáticas y cuantitativos-cualitativos. Se utilizaron herramientas de análisis estadístico para calcular la frecuencia y el porcentaje de cada tipo de estudio. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudios eran revisiones sistemáticas (42.31%), seguidos de los estudios con alcance explicativo (30.77%) y descriptivo (15.38%), los estudios cuasi-experimentales y cuantitativos-cualitativos fueron menos frecuentes, con un 7.69% y un 3.85%, respectivamente. Esto indica una fuerte tendencia hacia la recopilación y análisis de evidencias previas en el campo de la TCC. La revisión sistemática subraya la importancia de las revisiones sistemáticas y los estudios explicativos en el campo de las intervenciones psicológicas, resaltando su papel crucial en la generación de un conocimiento acumulativo y basado en evidencia; la menor representación de estudios cuasi-experimentales y cuantitativos-cualitativos sugiere la necesidad de ampliar la diversidad metodológica en futuras investigaciones, para abordar de manera integral las complejidades de las intervenciones en salud mental.

**Palabras clave:** Terapia cognitivo-conductual, Estrés, Enfermedades crónicas, Intervención psicológica

#### Abstract

Cognitive behavioral therapy is an evidence-based psychological intervention that modifies negative thought patterns and reduces stress; the objective was to evaluate the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) in managing stress in patients with chronic diseases. Methodology: A study was conducted to contribute to a better management of these diseases from a holistic perspective that optimizes the physical and emotional well-being of patients. An exhaustive search of articles published in electronic databases was carried out, covering from 2019 to 2023. A total of 26 studies were included, classified into different types, such as quasi-experimental, descriptive, explanatory, systematic reviews, and quantitative-qualitative studies. Statistical analysis tools were used to calculate the frequency and percentage of each type of study. The results showed that the majority of studies were systematic reviews (42.31%), followed by studies with explanatory (30.77%) and descriptive (15.38%) scopes; quasi-experimental and quantitative-qualitative studies were less frequent, with 7.69% and 3.85%, respectively. This indicates a strong tendency towards the collection and analysis of previous evidence in the field of CBT. The systematic review underlines the importance of systematic reviews and explanatory studies in the field of psychological interventions, highlighting their crucial role in generating cumulative and evidence-based knowledge; the lower representation of quasi-experimental and quantitative-qualitative studies suggests the need to expand methodological diversity in future research, to comprehensively address the complexities of mental health interventions.

**Keywords:** Cognitive-behavioral therapy, Stress, Chronic diseases, Psychological intervention

## Introducción

El estrés crónico es una reacción psicológica común que experimentan las personas que padecen enfermedades crónicas, su presencia está fuertemente vinculada con un empeoramiento en los desenlaces clínicos, este tipo de estrés no solo agrava la condición física del paciente, sino que también afecta profundamente su bienestar emocional, resultando en una menor calidad de vida (García et al, 2020).

Por su parte, las enfermedades crónicas, tales como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades respiratorias, suponen una carga considerable para quienes las padecen, no solo debido a sus manifestaciones físicas, sino también por el estrés emocional constante que acompaña la gestión de una condición de larga duración (Bosnjak et al, 2019).

En este sentido, diversos estudios han demostrado que, este estrés se acumula, se intensifica, provoca una cascada de consecuencias físicas y psicológicas adversas, de allí se puede observar cómo esta combinación de factores resalta la necesidad de implementar intervenciones efectivas para mitigar el impacto del estrés crónico en las poblaciones vulnerables (Hassoulas, 2021).

Dentro del contexto estudiado, la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha surgido como una intervención psicológica respaldada por una sólida base de evidencia científica, centrada en identificar y modificar los patrones de pensamiento distorsionados o negativos que pueden contribuir al malestar emocional y perpetuar ciclos de estrés.

Por lo tanto, estos patrones incluyen la tendencia a interpretar situaciones de manera catastrófica, la sobregeneralización de eventos negativos o la minimización de las capacidades propias para afrontar problemas, aspectos que son particularmente pronunciados en personas con enfermedades crónicas.

Al cambiar la forma en que los pacientes piensan sobre sus enfermedades y las estrategias que utilizan para enfrentarlas, la TCC busca promover un manejo más efectivo de sus emociones y comportamientos, lo que puede reducir tanto el estrés como sus efectos adversos.

Al mencionar la TCC se debe plantear que está basada en un marco teórico, el cual sostiene que los pensamientos, las emociones, las conductas, siempre están estrechamente interrelacionados; en otras palabras, cómo una persona percibe una situación influye en cómo se siente y/o cómo responde a dicha situación, específicamente en el caso de pacientes con enfermedades crónicas, los individuos pueden experimentar pensamientos automáticos negativos asociados con la enfermedad, lo que exacerba la percepción del estrés.

Como ejemplo se puede distinguir a los pacientes con diabetes, donde ellos podrían pensar: “Nunca podré controlar mi enfermedad”, generando una respuesta emocional de desesperanza o ansiedad, llevándolos a evitar conductas saludables como seguir una dieta adecuada o adherirse a la medicación prescrita, al detenerse en el análisis de ese ciclo de pensamientos negativos, emociones intensas o conductas inadecuadas, se denota un aumento del estrés, influyendo categóricamente en la progresión de la enfermedad (Kempuraj et al, 2019; Ebzeeva, et al, 2023, Cuijpers et al, 2023).

Otro ejemplo lo exponen Prabu & Sharma (2021), destacando que aparece en pacientes con hipertensión, aquí el estrés sostenido puede contribuir a picos en la presión arterial, lo que incrementa el riesgo de complicaciones cardiovasculares graves, como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares; asimismo, en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el estrés emocional puede desencadenar episodios agudos o empeorar la capacidad respiratoria.

Estas complicaciones resaltan la importancia de gestionar de manera efectiva el estrés en este grupo de pacientes para mejorar tanto su salud física como emocional y para ello la TCC ofrece un enfoque estructurado para abordar estos problemas, proporcionando a los pacientes herramientas prácticas para gestionar el estrés, donde, uno de los aspectos clave de esta terapia es la enseñanza de habilidades de afrontamiento, tales como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en resolución de problemas (Carson & Mcwhirter, 2022).

Es importante destacar que, aunque la TCC ha sido tradicionalmente utilizada para tratar trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad, su aplicación en el manejo del estrés relacionado con enfermedades crónicas ha ganado atención en los últimos años, debido a que se ha observado que las

intervenciones psicológicas como la TCC no solo mejoran los síntomas emocionales de los pacientes, sino que también tienen un impacto positivo en los resultados de salud física. (Spruill et al, 2019).

Se ha demostrado que en pacientes con diabetes tipo 2, la TCC no solo reduce los niveles de estrés percibido, sino que también mejora el control glucémico, lo que subraya el vínculo entre el bienestar psicológico y el control de las enfermedades crónicas; asimismo, en personas con enfermedades cardíacas, la TCC ha demostrado reducir los niveles de cortisol, una hormona asociada con el estrés crónico, lo que puede mejorar la función vascular.

Las evidencias expuestas hasta ahora, especialmente en personas con enfermedades crónicas, subrayan que aquellos que enfrentan dificultades para asistir a consultas regulares debido a limitaciones físicas o problemas de movilidad se benefician significativamente del formato flexible de la TCC, de allí la ganancia de la gran popularidad como enfoque, pues ofrece una alternativa accesible y efectiva (Nakao et al, 2021).

Además, es esencial considerar que el estrés no solo afecta a los pacientes, sino también a sus familias y cuidadores; los responsables del cuidado de personas con enfermedades crónicas suelen experimentar altos niveles de agotamiento emocional, lo que puede impactar negativamente en la calidad del servicio que brindan, por lo tanto, es importante la intervención con la TCC, pudiendo extenderse no solo a los pacientes, sino también a sus familiares, con el propósito de mejorar el bienestar de todo el sistema de apoyo del paciente, implementando una optimización de las estrategias de afrontamiento tanto de los pacientes como de sus cuidadores, para potenciar un entorno más positivo y menos estresante para todos los involucrados.

Al enfatizar en la importancia, así como, la relación con los precedentes expuestos y la relevancia del tema, este artículo tiene como objetivo: evaluar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual en el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas, a través de una revisión sistematizada de la literatura científica, para una mejor gestión de estas enfermedades desde una perspectiva holística que pueda optimizar el bienestar físico y emocional de los pacientes.

## **METODOLOGÍA**

### **Materiales y Métodos**

La metodología empleada en esta revisión sistemática se basó en las pautas del modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), a través de este enfoque, se llevó a cabo una búsqueda metódica, seguida de la selección, extracción de datos y análisis de los estudios, además de una evaluación exhaustiva de su calidad, todo ello permitió organizar los resultados de manera estructurada, garantizando tanto la fiabilidad como la integridad del análisis realizado (Johnson & Hennessy, 2019).

En este sentido, se emplearon métodos teóricos de análisis bibliográfico, siendo fundamentales en la estructuración de la investigación científica, bajo el contexto de una revisión sistemática, con ese análisis, se pudo identificar, revisar y sintetizar información clave sobre estudios previos relacionados con la TCC y su impacto en el estrés, contribuyendo no solo en la construcción del marco teórico, sino que también permitió una mejor comprensión del estado actual del conocimiento sobre este tema.

Asimismo, la revisión de documentos aseguró la consideración de aquellas fuentes más relevantes, garantizando la pertinencia y vigencia de la investigación en un campo en constante evolución.

El uso del método inductivo-deductivo resultó esencial en este estudio, permitiendo la observación de patrones específicos en los datos recopilados sobre el tema, generando conclusiones a partir de la evidencia disponible (inducción), y facilitando la aplicación de teorías generales sobre la TCC a casos particulares de pacientes con enfermedades crónicas, lo que contribuye a confirmar o refinar hipótesis sobre su efectividad (deducción).

Se utilizó el método analítico-sintético para descomponer el problema de investigación en sus componentes esenciales, analizando factores como la frecuencia, duración y tipo de intervención de la TCC en diversas poblaciones de pacientes crónicos e integrando luego estos elementos de manera coherente (síntesis) para formar un todo comprensible, destacando con ello, las relaciones y dinámicas entre los distintos aspectos del manejo del estrés en el contexto de enfermedades crónicas.

También se ejecutó la triangulación de las fuentes siendo una estrategia vital que permitió contrastar la información obtenida de diversos estudios sobre la TCC y el estrés en pacientes con enfermedades

crónicas. En conjunto, todos estos métodos teóricos refuerzan la metodología del estudio científico de revisión sistemática.

La búsqueda de estudios relevantes se realizó en bases de datos académicas reconocidas, tales como Scopus, PubMed, SciELO, Google Scholar, y Redalyc, así como en repositorios institucionales, para ello, se utilizaron palabras clave específicas relacionadas con el tema, tales como "terapia cognitivo-conductual", "estrés", "enfermedades crónicas" y "manejo del estrés", con el fin de identificar la mayor cantidad de estudios posibles.

Para la selección de los estudios más relevantes, se emplearon criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Estudios publicados en los últimos 5 años (2019-2024) para asegurar la actualidad de la información.
- Estudios que evaluaron la efectividad de la TCC en el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas.
- Estudios realizados en humanos y publicados en inglés o español.

Por otro lado, los criterios de exclusión incluyeron:

- Estudios publicados antes del 2019.
- Investigaciones que no abordaban el manejo del estrés o no empleaban la TCC como intervención principal.
- Estudios realizados en animales o que no proporcionaran datos empíricos suficientes para el análisis.

El procedimiento para la selección de los estudios fue el siguiente:

Figura 1.

*Procedimiento para la selección de los estudios*



En la fase de identificación, se localizaron un total de 652 artículos relevantes. No obstante, tras aplicar un primer filtro, se excluyeron 415 de ellos, lo que resalta la importancia de establecer criterios de relevancia iniciales para asegurar la calidad de la revisión, a continuación, en la fase de muestreo, se analizaron 237 artículos que lograron superar esta primera etapa de selección.

Sin embargo, de este grupo, se descartaron 153 artículos por ser duplicados o carecer de aportes significativos, evidenciando así la necesidad de realizar un análisis crítico y riguroso en la selección de la literatura científica.

Asimismo, en la etapa de elegibilidad, se seleccionaron 84 artículos que cumplían con los criterios previamente establecidos, no obstante, se identificaron 58 artículos que no reunían los requisitos necesarios para ser considerados, lo que pone de manifiesto la rigurosidad del proceso de revisión.

Se consideraron únicamente 26 artículos para la revisión sistemática, lo que enfatiza la cuidadosa curaduría de la información, con este enfoque metódico, basado en el modelo PRISMA, permitió la inclusión exclusiva de estudios pertinentes, de mayor calidad, asegurando así la relevancia de los hallazgos realizar un análisis exhaustivo de la efectividad de la TCC en la reducción del estrés en pacientes con enfermedades crónicas.

## Resultados

La tabla presenta los hallazgos de los documentos seleccionados, sometidos a un análisis crítico que evaluó el objetivo de cada estudio, el tipo de investigación y el enfoque adoptado. Este proceso facilitó



---

la comprensión de la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas, estableciendo conexiones significativas para la gestión de estas condiciones.



**Tabla 1.**  
*Sistematización teórica de la terapia cognitivo-conductual en el manejo del estrés*

N°	Autores / Año	Título / Revista / DOI	Objetivo	Población y/o Muestra	Metodología	Principales hallazgos	Conclusiones
1.	Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021).	Generalidades sobre el trastorno de ansiedad.	Realizar una revisión bibliográfica sobre generalidades del TA, abordaje terapéutico y diagnóstico	21 artículos, donde se incluyeron los estudios con población adulta	Se efectuó una revisión bibliográfica, en el idioma inglés y español, con publicaciones que van desde el año 2014 hasta el 2020.	Trastornos de Ansiedad representan el segundo trastorno más discapacitante en la región de las Américas. Sin embargo, Costa Rica muestra una discapacidad por trastorno de 4.1%, por debajo del promedio y del total regional.	Los TA son poligénicos, sin embargo, se ve relacionados con estructuras neuronales, como la amígdala que funcionan como centro regulador del miedo y la ansiedad
2.	Andreae, S., Andreae, L., Richman, J., Cherrington, A. y Safford, M. (2021).	Intervención basada en terapia cognitivo-conductual impartida por pares redujo la depresión y el estrés en adultos con diabetes y dolor crónico que viven en la comunidad	Analizar si un programa basado en TCC destinado a aumentar la actividad física a pesar del dolor crónico en pacientes con diabetes, impartido por miembros de la comunidad capacitados como entrenadores pares, también mejoraba los síntomas depresivos y el estrés percibido.	177 participantes de un ensayo controlado aleatorizado por grupos recibieron un programa telefónico de modificación del estilo de vida de 3 meses con elementos de TCC integrados.	Ensayo controlado aleatorizado por grupos los que recibieron un programa telefónico de modificación del estilo de vida de 3 meses con elementos de TCC integrados. Las evaluaciones se realizaron al inicio, a los 3 meses y al año.	Hubo una reducción significativa en el estrés percibido en la intervención en comparación con los participantes de control a los 3 meses	Este programa basado en terapia cognitivo conductual, impartido por pares, mejoró los síntomas depresivos y el estrés en personas con diabetes y dolor crónico.
3.	Nakao, M., Shiotsuki, K. y Sugaya, N. (2021).	Terapia cognitivo-conductual para el tratamiento de trastornos de salud mental y	Evaluar la eficacia de la TCC en condiciones estresantes entre las poblaciones	Poblaciones clínicas (pacientes con trastornos mentales, físicos y conductuales, como ansiedad, TDAH, bulimia,	Revisión de la literatura de estudios realizados entre 1987-2021, incluyendo 345 artículos, de los cuales 154 (45%) eran artículos de	La TCC resultó eficaz para diversos problemas mentales, físicos y de comportamiento a corto plazo.	La terapia cognitivo-conductual ayuda a las personas a eliminar las conductas de evitación y búsqueda de





		relacionados con el estrés: avances recientes en técnicas y tecnologías Medicina biopsicosocial, 15.	clínicas y generales, e identificó los avances recientes en las técnicas relacionadas con la TCC.	depresión, fibromialgia, cáncer de mama, entre otros) y poblaciones generales (personas con problemas de conducta como abuso de drogas, ludopatía, sobrepeso y tabaquismo).	revisión (14 revisiones sistemáticas) y 53 (15%) ensayos clínicos (45 ensayos controlados aleatorizados).		seguridad que impiden la autocorrección de creencias erróneas, facilitando así el manejo del estrés para reducir los trastornos relacionados con el estrés y mejorar la salud mental.
4.	Li, J., Li, X., Jiang, J., Xu, X., Wu, J., Xu, Y., Lin, X., Hall, J., Xu, H., Xu, J., y Xu, X. (2020).	El efecto de la terapia cognitivo conductual sobre la depresión, la ansiedad y el estrés en pacientes con COVID-19: un ensayo controlado aleatorizado	Examinar la eficacia de la terapia cognitivo conductual (TCC) para aliviar la angustia psicológica de los pacientes durante la epidemia de COVID-19.	Noventa y tres participantes seleccionados por muestreo por conglomerados, asignados aleatoriamente a un grupo de intervención (N = 47) y un grupo de control (N = 46).	La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo y nivel explicativo. Los participantes del grupo de intervención recibieron tratamiento de rutina más TCC, y el grupo de control solo tratamiento estándar. Se evaluaron depresión, ansiedad y estrés con la escala DASS-21 al inicio y al final, usando pruebas t de dos colas y regresión lineal univariante para el análisis.	Ambos grupos mostraron una reducción significativa en depresión, ansiedad y estrés, con mayores reducciones en el grupo de intervención. Los participantes sin enfermedad crónica tuvieron una mayor mejora, y una estancia hospitalaria más prolongada se asoció con mayor ansiedad en el grupo de intervención.	La TCC es eficaz para mejorar la salud psicológica de los pacientes con COVID-19, especialmente aquellos con enfermedades crónicas y estadías hospitalarias más prolongadas.
5.	Ma, R., Yin, Y., Wang, Y., Liu, X., y Xie, J. (2019).	Efectividad de la terapia cognitivo conductual para pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica: una revisión sistemática y metanálisis.	Establecer la eficacia de la TCC en los resultados psicológicos y físicos en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).	Dieciséis ensayos controlados aleatorizados con participantes que recibieron terapia cognitivo-conductual (TCC) y presentaron problemas relacionados con ansiedad, depresión y calidad de vida.	Se realizaron dos oleadas de búsquedas electrónicas en las bases de datos PubMed, Cochrane Library, EMBASE, Web of Science y China National Knowledge Infrastructure. Los análisis estadísticos se realizaron con el software Revman Manager 5.3 y Stata 12.0.	La TCC mostró mejoras significativas en ansiedad, depresión y calidad de vida, además de reducir las visitas a servicios de urgencias. No hubo diferencias significativas en fatiga, capacidad de ejercicio, autoeficacia ni calidad del sueño.	la TCC puede servir como terapia complementaria para mejorar la ansiedad, la depresión y la calidad de vida en pacientes con EPOC y merece una aplicación más amplia en la práctica clínica.
6.	Ploutarchou, G., Savva, C., Karagiannis, C., Pavlou, K., O'Sullivan,	La eficacia de la terapia cognitivo conductual en el dolor de cuello	Evaluar los efectos de la terapia cognitivo-conductual (TCC)	Diecinueve estudios sobre pacientes con CNP; catorce estudios	La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo y nivel explicativo. Se realizaron análisis de subgrupos y se	La TCC mostró una reducción significativa del dolor (SMD = -0,73) y mejoras en	La TCC, sola o combinada con intervenciones adicionales, reduce



	K. y Korakakis, V. (2023).	crónico: una revisión sistemática con metanálisis	sola o con intervenciones adicionales sobre el dolor y otros factores en pacientes con dolor de cuello crónico (CNP).	analizados cuantitativamente.	presentaron estimaciones del efecto a las 8 semanas, 12 semanas, 6 meses y 1 año de seguimiento.	kinesiofobia (SMD = -0,83), depresión (SMD = -0,74) y ansiedad (SMD = -0,76) a corto plazo con intervenciones multimodales en comparación con tratamientos conservadores.	significativamente el dolor y mejora la kinesiofobia, depresión y ansiedad en pacientes con dolor de cuello crónico.
7.	Li, Y., Buys, N., Ferguson, S., Li, Z. y Sun, J. (2021).	Eficacia de las intervenciones basadas en la terapia cognitivo conductual sobre los resultados de salud en pacientes con enfermedad coronaria: un metaanálisis	Evaluar la efectividad de las intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC) en pacientes con cardiopatía coronaria (CC) para mejorar resultados de salud	Se incluyeron 22 ensayos controlados aleatorios (ECA) que comprendían un total de 4991 pacientes con cardiopatía congénita (CC).	Revisión bibliográfica. Se realizaron búsquedas en bases de datos electrónicas como PubMed, Embase y Cochrane desde el inicio hasta agosto de 2020.	La TCC mostró una reducción significativa en síntomas de depresión (-2,00), ansiedad (-2,07) y estrés (-3,33), así como en el índice de masa corporal (-0,47). Además, mejoró el funcionamiento físico (3,36) y mental (6,91).	Las intervenciones basadas en la TCC son eficaces para mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, así como el índice de masa corporal y la calidad de vida en pacientes con cardiopatía coronaria.
8.	Salimpour, M., Dehghan, M., Ahmadi, A., Forouzi, M., Roy, C., Zakeri, M., y shahrbabaki, P. (2022).	Efectividad de la terapia cognitivo-conductual sobre el estrés percibido entre pacientes sometidos a intervención coronaria percutánea: un ensayo controlado aleatorizado.	Determinar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el estrés percibido de pacientes sometidos a una intervención coronaria percutánea (ICP).	Este estudio fue un ensayo clínico aleatorizado con pacientes que se sometieron a ICP, asignados a dos grupos: intervención y control, mediante aleatorización por bloques.	La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo y nivel explicativo. El grupo de intervención recibió ocho sesiones de TCC. Se midió el estrés percibido de los pacientes antes, inmediatamente y un mes después de la intervención.	Se observaron cambios significativos en las puntuaciones de estrés percibido en el grupo de intervención en comparación con el grupo control, tanto inmediatamente después de la intervención como un mes después	La terapia cognitivo-conductual reduce significativamente el estrés percibido en pacientes sometidos a ICP.
9.	Afrina, R. y Karimah, A. (2019).	Terapia cognitivo conductual para el dolor crónico	Evaluar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el manejo del dolor crónico y su	Se revisaron artículos de los últimos cinco años sobre dolor crónico y TCC. Se seleccionaron 8 estudios de un total de 40 encontrados en bases de	Las intervenciones incluyeron TCC tradicional, TCC telefónica, entrenamiento de habilidades de afrontamiento, fisioterapia basada en TCC y autogestión.	La TCC, al mejorar la autoeficacia en el manejo del dolor, mostró resultados positivos en la función física y otros aspectos	Las intervenciones cognitivo-conductuales combinadas con otras modalidades terapéuticas pueden mejorar





			influencia en diversos aspectos de la vida de los pacientes.	datos como PubMed, Science Direct y Google Scholar.		del bienestar de los pacientes con dolor crónico.	significativamente la función física de los pacientes con dolor crónico.
10.	Yang, J., Lo, W., Zheng, F., Cheng, X., Yu, Q. y Wang, C. (2022).	Evaluación de la terapia cognitivo-conductual para mejorar el dolor, la evitación del miedo y la autoeficacia en pacientes con dolor lumbar crónico: una revisión sistemática y un metanálisis	Investigar la efectividad de la TCC en cuanto al dolor, la discapacidad, la evitación del miedo y la autoeficacia en pacientes con dolor lumbar crónico.	Se incluyeron ensayos controlados aleatorizados (ECA) que evaluaron los efectos de la TCC en adultos con dolor lumbar crónico. Las búsquedas se realizaron en bases de datos como PubMed, EMBASE, Web of Science, Cochrane Library y PsycINFO.	Revisión bibliográfica. Siguió las pautas de los elementos de informe preferidos para revisiones sistemáticas y metaanálisis (PRISMA)	Se incluyeron 22 artículos que indicaron que la TCC fue más eficaz que otras terapias para mejorar la discapacidad tras la intervención. La intervención con TCC puede ser beneficiosa para reducir el dolor y la discapacidad en personas con dolor lumbar crónico.	La TCC como complemento a otros tipos de terapia puede ser más eficaz que la TCC u otras terapias por sí solas para reducir el dolor y la discapacidad.
11.	Motaghi, S., Boogar, I., Moradi, S. y Asl, N. (2023).	La eficacia de la gestión cognitivo-conductual del estrés en la calidad de vida relacionada con la salud, la autoeficacia en el manejo de la diabetes y la adherencia al tratamiento en la diabetes tipo 2	Evaluar la efectividad de la TCC en reducir el dolor, mejorar la salud mental, la autoeficacia y la adherencia al tratamiento en diversas condiciones de salud	La investigación incluyó una muestra de 30 pacientes con diabetes tipo 2, divididos en un grupo experimental y uno de control.	Se llevó a cabo un estudio semiexperimental con análisis de covarianza univariado para evaluar el impacto del CBSM.	El CBSM mostró un efecto significativo en la mejora de la calidad de vida, la autoeficacia en el manejo de la diabetes y la adherencia al tratamiento, con mejoras adicionales en áreas como la ansiedad, el régimen terapéutico y la integración de la enfermedad en la vida.	La terapia CBSM puede ser eficaz para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud, la autoeficacia en el manejo de la diabetes y la adherencia al tratamiento en pacientes con diabetes tipo 2.
12.	Wergeland, G., Riise, E., y Öst, L. (2020).	Terapia cognitivo conductual para trastornos internalizantes en niños y adolescentes en atención clínica de rutina: una revisión	tuvieron como objetivo evaluar la efectividad de la TCC para los trastornos internalizantes en niños y adolescentes cuando se aplica	Se incluyeron 58 estudios con un total de 4618 participantes que recibieron tratamientos cognitivo-conductuales en atención clínica para trastornos internalizantes.	Revisión bibliográfica, se analizaron artículos hasta octubre de 2019 mediante búsquedas en Ovid MEDLINE, Embase OVID y PsycINFO.	Se observaron grandes efectos de la TCC después del tratamiento ( $g = 1,28-2,54$ ) y en el seguimiento ( $g = 1,72-3,36$ ). Las tasas de remisión oscilaban entre el 50,7% y el 77,4% tras el tratamiento, con una	La TCC es eficaz para reducir los trastornos internalizantes en la atención clínica de rutina, con resultados comparables a los de estudios de eficacia.



		sistemática y metanálisis.	en la atención clínica de rutina.			tasa de deserción del 12,2%.	
13.	Ghielen, I., Rutten, S., Boeschoten, R., Gier, M., Wegen, E., Heuvel, O., y Cuijpers, P. (2019).	Los efectos de las terapias cognitivas conductuales y basadas en la atención plena sobre el estrés psicológico en pacientes con esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson y enfermedad de Huntington: dos metanálisis.	Investigar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia basada en mindfulness (TMB) en la reducción del estrés psicológico en pacientes con esclerosis múltiple (EM), enfermedad de Parkinson (EP) y enfermedad de Huntington (EH).	Se analizaron ensayos controlados aleatorizados (ECA) de terapias psicológicas en poblaciones con EM y EP, incluyendo un total de 19 estudios, mientras que no se encontraron ECA en poblaciones con EH.	Se realizó una búsqueda en bases de datos hasta marzo de 2018, incluyendo dos metanálisis: uno sobre la terapia psicológica frente a tratamiento habitual y otro sobre tratamientos activos.	El primer metanálisis mostró un tamaño del efecto significativo de $g = 0,51$ en la reducción del malestar psicológico en EM y EP, mientras que el segundo metanálisis mostró un tamaño del efecto de $g = 0,36$ en EM.	La TCC y la TMB tienen un efecto entre pequeño y moderado en la reducción del malestar psicológico en pacientes con EM y EP, pero se requieren más estudios con mejor calidad y muestras más amplias, especialmente en EH.
14.	Selvanathan, J., Pham, C., Nagappa, M., Peng, P., Englesakis, M., Espie, C., Morin, C. y Chung, F. (2021).	Terapia cognitivo conductual para el insomnio en pacientes con dolor crónico: una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios.	Evaluar la efectividad de la terapia cognitivo conductual para el insomnio (TCC-I) en mejorar el sueño, el dolor y otros resultados de salud en pacientes con insomnio comórbido y dolor crónico no oncológico.	Se incluyeron 762 participantes de 14 ensayos controlados aleatorios, con edades promedio de 45 a 73,1 años, de los cuales el 55% al 100% eran mujeres, procedentes de diversos países como Canadá, España, Reino Unido y Estados Unidos.	Se realizó una revisión sistemática y metanálisis a partir de una búsqueda en ocho bases de datos electrónicas, siguiendo el protocolo registrado en PROSPERO y las directrices PRISMA, seleccionando estudios que cumplieran con criterios de inclusión.	La TCC-I mostró mejoras significativas en el sueño (diferencia de medias estandarizada = 0,89), dolor (0,20) y síntomas depresivos (0,44), con una probabilidad del 81% de mejorar el sueño postratamiento y del 58% de experimentar menos dolor.	La TCC-I es eficaz para mejorar el sueño a corto y largo plazo y proporciona mejoras a corto plazo en el dolor y los síntomas depresivos en pacientes con insomnio comórbido y dolor crónico no maligno.
15.	Jafari, M., Sabahi, P., Jahan, F. y Asl, N. (2022).	Eficacia de la gestión cognitivo-conductual del estrés para la depresión, la ansiedad, la regulación cognitiva de las emociones y la	Evaluar la efectividad de la gestión del estrés cognitivo-conductual (CBSM) para reducir la depresión y ansiedad, y	La población estadística incluyó pacientes con SII que asistieron a la clínica Be'sat de Gastroenterología en Teherán, seleccionándose aleatoriamente 50 pacientes para el estudio (25 en el grupo de	La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo y nivel explicativo. Se realizó un estudio cuasi-experimental con un diseño de pretest-posttest y se utilizaron instrumentos como el CERQ y el BDI-II.	La CBSM redujo significativamente las puntuaciones de depresión y ansiedad (24.70 y 23.80 en el grupo experimental vs. 29.73 y 29.43 en el control) y mejoró la QoL (105.93 en el	La CBSM es efectiva para aumentar la QoL y reducir el estado de ánimo negativo en pacientes con SII, recomendándose como intervención terapéutica.



		calidad de vida en pacientes con síndrome del intestino irritable	mejorar la calidad de vida (QoL) en pacientes con SII.	intervención y 25 en el grupo control).		grupo experimental vs. 92.03 en el control; $P < 0.001$ ).	
16.	Yang, X., Li, Z. y Sun, J. (2020).	Efectos de la intervención basada en la terapia cognitivo-conductual en la mejora de los resultados glucémicos, psicológicos y fisiológicos en pacientes adultos con diabetes mellitus Sección Terapias Psicológicas	Examinar la eficacia de las intervenciones TCC en el control glucémico y en los resultados psicológicos y fisiológicos de pacientes adultos con DM.	Se incluyeron veintitrés ensayos controlados aleatorizados (ECA) que abarcaron un total de 2,619 pacientes con DM tipo 1 y tipo 2.	Se realizaron búsquedas en varias bases de datos de ensayos controlados entre 2007 y abril de 2019	Las intervenciones TCC redujeron significativamente la HbA1c ( $-0.275\%$ , $p < 0.01$ ) y los síntomas de depresión ( $-2.788$ , $p < 0.01$ ), mostrando un efecto moderado a grande.	Las intervenciones TCC son efectivas para mejorar el control glucémico y los síntomas depresivos en pacientes con DM
17.	Breda, A., Cock, D., Vervloesem, C., Doumen, M., Bertrand, D., Pazmino, S., Westhovens, R. y Verschueren, P. (2021).	¿Mejora la terapia cognitivo-conductual los resultados psicosociales en la artritis reumatoide? Resúmenes científicos Salud pública, servicios de salud y economía de la salud	Realizar una revisión sistemática para evaluar efecto de la terapia cognitivo-conductual (TCC) sobre los resultados psicosociales en pacientes con artritis reumatoide (AR)	Se incluyeron 18 estudios de un total de 1114 artículos, con participantes de entre 48 y 63 años y una duración media de la enfermedad de 13 a 16 años.	Se realizó una búsqueda en cinco bases de datos hasta el 28 de junio de 2020, incluyendo estudios en inglés y holandés que involucraran a pacientes mayores de 18 años con AR y resultados psicosociales relacionados con intervenciones cognitivo-conductuales.	Las técnicas de TCC más comunes fueron entrenamiento en relajación, estrategias de desviación de la atención y habilidades de resolución de problemas, lo que resultó en un bienestar psicosocial mejorado	La TCC mejora el bienestar psicosocial en pacientes con AR, y ciertos subgrupos con niveles elevados de estrés psicológico pueden beneficiarse más si poseen motivación interna.
18.	Matsumoto, K., Hamatani, S. y Shimizu, E. (2021).	Eficacia de la terapia cognitivo-conductual por videoconferencia para adultos con	Evaluar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual administrada por videoconferencia	Se incluyeron 16 estudios con un total de 1,745 participantes, abarcando trastornos como síntomas depresivos, dolor crónico, trastorno de ansiedad	Se realizó una búsqueda en siete bases de datos, comparando la VCBT con grupos de control.	Los resultados mostraron un tamaño del efecto agrupado (g de Hedges) posterior al tratamiento de $-0.49$ (IC del 95 %: $-0.68$ a $-0.29$ ),	A pesar de la eficacia general de la VCBT, se requiere más investigación mediante ensayos controlados aleatorizados para



		trastornos psiquiátricos	(VCBT) para los trastornos psiquiátricos mediante una revisión sistemática y metaanalítica.	generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo y hipocondría.		indicando que la VCBT es efectiva para los trastornos psiquiátricos, con calidad del estudio no afectando los resultados.	establecer su efectividad en trastornos psiquiátricos y somáticos específicos.
19.	Pizga, A., Kordoutis, P., Tsirikas, S., Vasileiadis, I., Nanas, S. y Karatzanos, E. (2021).	Efectos de la terapia cognitivo conductual sobre la depresión, la ansiedad, el sueño y la calidad de vida de pacientes con insuficiencia cardíaca y enfermedad coronaria.	Evaluar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en la depresión, la ansiedad, el sueño y la calidad de vida de pacientes con insuficiencia cardíaca y enfermedad coronaria.	Se incluyeron dieciséis ensayos controlados aleatorizados en la revisión.	Se realizaron búsquedas en PubMed, Cochrane y Google Scholar para identificar estudios relevantes.	La mayoría de los estudios indicaron que la TCC es efectiva para reducir la depresión y la ansiedad, y puede beneficiar los trastornos del sueño y mejorar la calidad de vida.	La TCC puede mejorar la salud psicológica y la calidad de vida de los pacientes cardíacos, siendo superior a la atención habitual.
20.	Liu, J., Gill, N., Teodorczuk, A., Li, Z. y Sun, J. (2019).	La eficacia de la terapia cognitiva conductual en los trastornos somatoformes y los síntomas físicos sin explicación médica Revista de Trastornos Afectivos	Evaluar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en la reducción de síntomas somáticos y otros resultados en pacientes con trastornos somatoformes y MUPS.	Se incluyeron 15 ensayos controlados aleatorizados (ECA) con un total de 1,671 pacientes diagnosticados con trastornos somatoformes o MUPS.	Se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva en varias bases de datos sobre ECA.	El análisis principal mostró que la TCC podría reducir la gravedad de los síntomas somáticos (-1.31, IC del 95%: -2.23 a -0.39, p = 0.005), síntomas de ansiedad (-1.89, IC del 95%: -2.91 a -0.86, p < 0.001) y síntomas depresivos	La TCC es eficaz para tratar trastornos somatoformes y MUPS, aliviando síntomas físicos, reduciendo el malestar psicológico y mejorando la calidad de vida. Se sugiere un enfoque multidisciplinario para integrar la atención mental y física.
21.	Pardos-Gascón, E., Narambuena, L., Leal-Costa, C., y Hofstadt-Román, C. (2020).	Eficacia diferencial entre la terapia cognitivo-conductual y las terapias basadas en mindfulness para el dolor crónico	Evaluar la eficacia diferencial entre intervenciones basadas en mindfulness y terapia cognitivo-conductual (TCC) en pacientes con	Se incluyeron 18 estudios aleatorizados que abordan condiciones como fibromialgia (n=5), lumbalgia (n=5), cefalea/migraña (n=4) y dolor crónico no especificado (n=4).	Se llevaron a cabo búsquedas en bases de datos como ProQuest, Science Direct, Google Scholar, Pubmed y Embase, incluyendo mediciones de mindfulness, dolor y estado de ánimo.	MBSR mostró superioridad frente al tratamiento habitual en fibromialgia y lumbalgia, aunque no se observó superioridad sobre TCC	Las intervenciones mindfulness son más efectivas que el tratamiento habitual, pero no se puede concluir su superioridad sobre TCC;



			dolor crónico en diversas condiciones médicas.				
22.	Revankar, Rishab R. BS a,* ; Revankar, Nikita R. BS a ; Balogh, Esther A. MDa ; Patel, Heli A. BS a ; Kaplan, Sebastián G. PhD b ; Feldman, Steven R. MD,	Terapia cognitivo conductual como tratamiento dermatológico Revista Internacional de Dermatología de la Mujer	Resumir los hallazgos sobre la utilidad de la TCC para mejorar el estado de la piel y la calidad de vida en pacientes con afecciones dermatológicas.	Se incluyeron un total de 30 estudios: 10 sobre psoriasis, 11 sobre dermatitis atópica, 4 sobre vitíligo, 4 sobre acné y 1 estudio sobre alopecia areata.	Se realizaron búsquedas en las bases de datos PubMed y Google Scholar en busca de artículos relevantes desde el inicio de la base de datos hasta el momento de la búsqueda (20 de octubre de 2021).	Varios estudios, incluidos ensayos controlados aleatorizados con muestras de estudio amplias, respaldan la eficacia de la TCC y la TCC por Internet para una serie de afecciones dermatológicas. Los pacientes que completaron cursos de TCC tenían menos probabilidades de depender de la atención médica dermatológica durante el seguimiento.	Los pacientes que se sometieron a TCC o TCC por Internet además del cuidado de la piel demostraron una mejora en la calidad de vida y la gravedad de la enfermedad de la piel en comparación con los controles que solo recibieron el tratamiento estándar.
23.	Luo, F., Ye, M., Lv, T., Hu, B., Chen, J., Yan, J., Wang, A., Chen, F., He, Z., Ding, Z., Zhang, J., Gao, H., Qian, C., y Liu, Z. (2020).	Eficacia de la terapia cognitivo conductual sobre los síntomas no motores y la calidad de vida en la enfermedad de Parkinson.	Evaluar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) sobre los síntomas no motores y su impacto en la calidad de vida en pacientes con enfermedad de Parkinson (EP).	Se incluyeron 12 ensayos controlados aleatorizados con un total de 358 pacientes diagnosticados con EP que cumplieron los criterios de inclusión.	Se realizó una búsqueda en tres bases de datos electrónicas, determinando la eficacia agrupada a través de diferencias de medias estándar e intervalos de confianza del 95%	La TCC mostró un efecto significativo en la reducción de la depresión y la ansiedad, con tamaños de efecto moderados en el estrés y trastornos del sueño, pero no tuvo un impacto evidente sobre la fatiga o la calidad de vida.	La TCC es eficaz para algunos síntomas no motores en pacientes con EP, aunque no mejora la fatiga ni la calidad de vida, y se sugiere su uso como intervención clínica convencional.
24.	Getu, M., Chen, C., Wang, P., Mboineki, J., Dhakal, K. y Du, R. (2021).	El efecto de la terapia cognitivo conductual en la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama	Evaluar el efecto de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama	Se incluyeron once ensayos controlados aleatorizados (ECA) con un total de 1690 pacientes diagnosticadas con cáncer de mama.	Se realizó una revisión sistemática de artículos publicados en diversas bases de datos, incluyendo Web of Science, Medline, Science Direct, SCOPUS y PubMed, y se siguió la declaración	El tamaño del efecto general de la TCC sobre la calidad de vida fue medio (0,39, IC del 95% 0,12-0,66, P < 0,00001, I <sup>2</sup> = 83%), y cinco estudios mostraron mejoras significativas en	La TCC es eficaz para mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama, y se sugiere que futuras investigaciones incluyan más ensayos controlados



					PRISMA para la extracción de datos.	escalas funcionales y de síntomas en el grupo de tratamiento comparado con el grupo de control.	aleatorizados con métodos de aleatorización y cegamiento adecuados.
25.	Li, J., Jin, J., Xi, S., Zhu, Q., Chen, Y., Huang, M. y He, C. (2019).	Eficacia clínica de la terapia cognitivo-conductual para el tinnitus subjetivo crónico Revista Americana de Otorrinolaringología	Evaluar la eficacia clínica de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el tratamiento del tinnitus subjetivo crónico.	Cien pacientes con tinnitus subjetivo crónico fueron asignados aleatoriamente a un grupo de control (50 casos) y un grupo de intervención (50 casos).	La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo y nivel explicativo, el grupo de intervención recibió terapia de enmascaramiento y tratamiento sonoro más TCC, mientras que el grupo de control solo recibió terapia de enmascaramiento y tratamiento sonoro; se evaluó la eficacia del tratamiento.	La tasa de efectividad en el grupo de intervención fue significativamente mayor que en el grupo de control ( $P < 0,01$ ).	La TCC puede aliviar significativamente los síntomas del tinnitus subjetivo crónico al mejorar los trastornos del estado de ánimo y reducir el estrés.
26.	Zhang, Q., Xu, H., Wang, Y., Jiang, J., Xue, Q. y Qiu, Z. (2023).	Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para reducir la susceptibilidad al dolor y aumentar el compromiso social en pacientes con dolor lumbar crónico Medicina	Evaluar la eficacia de la terapia cognitivo conductual (TCC) para mejorar la participación social y la susceptibilidad al dolor en pacientes con dolor lumbar crónico.	Se incluyeron 16 estudios con un total de 2527 pacientes que presentaban dolor lumbar crónico inespecífico, todos con dolor que duraba más de 6 meses.	Se realizaron búsquedas en 5 bases de datos hasta enero de 2023 para identificar ensayos controlados aleatorios.	La TCC fue superior a otros tratamientos en la mejora de la participación social (SMD = -0,30, IC del 95 % (-0,60, -0,01), $P = 0,04$ ). No se encontraron diferencias significativas en la mejora de la depresión (SMD = -0,07, $P = 0,27$ ) y la ansiedad (SMD = -0,07, $P = 0,57$ ). Tres estudios indicaron la superioridad de la TCC para mejorar la calidad del sueño	La TCC puede mejorar la participación social y la susceptibilidad al dolor en pacientes con dolor lumbar crónico, aunque no muestra ventajas para el manejo de la depresión y la ansiedad.



La tabla 2 obtenida de los resultados de la revisión sistemática se observa que la revisión sistemática examinó un total de 26 obras consultadas, y su análisis por años revela patrones interesantes en la producción de investigaciones, en 2019 y 2020, se documentaron 5 estudios cada año, representando un 19.2% del total en ambos casos; esto indica una actividad sostenida en la investigación durante esos años, reflejando un interés constante en el tema abordado.

Sin embargo, el año 2021 destacó notablemente, ya que se identificaron 9 publicaciones, lo que corresponde al 34.6% del total, este aumento sugiere un pico en la producción de estudios relevantes, posiblemente impulsado por un crecimiento en el interés por el tema o por avances significativos en la investigación. A partir de 2022, se observó una disminución en el número de publicaciones, con solo 4 estudios (15.4%) en 2022 y 3 (11.5%) en 2023, lo que podría indicar una saturación en el campo de investigación o cambios en las prioridades de los investigadores.

Tabla 2:

Análisis de resultados de la revisión sistemática

Indicador	F	%
Cantidad de obras consultadas	26	100%
Años 2019	5	19.2%
Año 2020	5	19.2%
Año 2021	9	34.6%
Año 2022	4	15.4%
Año 2023	3	11.5%
Estudio cuasi experimental	2	7.69%
Estudio con alcance descriptivo	4	15.38%
Estudio con alcance explicativo	8	30.77%
Revisión sistemática	11	42.31%
Estudio cuantitativo-cualitativo.	1	3.85%

Nota: F: frecuencia, %: Porcentaje

La tabla 2 también presenta una distribución detallada de los tipos de estudios incluidos en la revisión sistemática, mostrando tanto la cantidad (F) de cada tipo como su porcentaje correspondiente respecto al total de 26 obras consultadas. El análisis revela que la mayoría de los estudios se centran en revisiones sistemáticas, con 11 artículos, lo que representa un 42.31% del total; esto indica una tendencia hacia la recopilación y análisis exhaustivo de investigaciones previas, lo que es fundamental para fundamentar nuevos hallazgos, a continuación, los estudios con alcance explicativo suman 8, lo que equivale a un 30.77%, resaltando el interés en comprender causas y efectos en el contexto investigado.

Por otro lado, los estudios cuasi-experimentales, que totalizan 2, constituyen un 7.69% del total, lo que sugiere que este enfoque no fue tan predominante en la revisión. Asimismo, los estudios con alcance descriptivo y los cuantitativos-cualitativos, con 4 y 1 respectivamente, aportan una visión más limitada, representando el 15.38% y el 3.85% del total. Esta distribución refleja un enfoque robusto en la revisión sistemática, priorizando estudios que ofrecen un marco de referencia sólido y evidencias acumulativas, lo cual es esencial para el desarrollo de futuras investigaciones en el área.

## Discusión de los Resultados

La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser altamente efectiva en el manejo del estrés en pacientes con diversas enfermedades crónicas. Según Nakao et al. (2021), la TCC no solo ayuda a reducir comportamientos de evitación y corregir creencias erróneas, sino que también proporciona estrategias prácticas para enfrentar el estrés. Esta intervención integral es particularmente relevante en pacientes con enfermedades crónicas, quienes suelen enfrentarse a un nivel elevado de estrés psicológico debido a la naturaleza prolongada y compleja de sus condiciones médicas.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, los estudios de Li et al. (2020) refuerzan la efectividad de la TCC para aliviar la ansiedad y la depresión. Los pacientes con enfermedades crónicas, en especial aquellos que sufrieron hospitalizaciones prolongadas, se beneficiaron significativamente de esta intervención. Estos resultados destacan que la TCC no solo reduce el sufrimiento emocional en situaciones críticas, sino que también mejora la capacidad de los pacientes para gestionar el estrés asociado con su condición médica, proporcionando un enfoque terapéutico esencial para mitigar el impacto de la pandemia.

En pacientes con enfermedades pulmonares, como la EPOC, Ma et al. (2019) observaron que la TCC reduce la ansiedad y mejora la calidad de vida. Aunque no se registraron cambios notables en la fatiga o el sueño, el manejo de la ansiedad y la depresión fue notable, lo que sugiere que la TCC puede mejorar el bienestar mental incluso cuando los síntomas físicos persisten. En el manejo de enfermedades crónicas respiratorias, la TCC emerge como una intervención clave, especialmente cuando se combina con otras terapias para un enfoque más holístico.

Andreae et al. (2021) analizaron la aplicación de la TCC en pacientes con diabetes y dolor crónico, observando mejoras significativas en los niveles de estrés y síntomas depresivos. Este estudio es relevante para pacientes crónicos, ya que demuestra que la TCC puede ser aplicada no solo por profesionales, sino también por miembros de la comunidad, ampliando así su accesibilidad. La intervención entre pares resulta particularmente efectiva en contextos comunitarios, donde los recursos profesionales pueden ser limitados, maximizando así su alcance y efectividad en el manejo del estrés.

Las enfermedades coronarias también han sido abordadas mediante la TCC. Según Li et al. (2021), la TCC no solo mejora los síntomas psicológicos, sino que también tiene un impacto en los parámetros físicos, como el índice de masa corporal y el funcionamiento físico. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar tanto el bienestar mental como el físico en el manejo de enfermedades crónicas cardíacas, donde la TCC puede desempeñar un papel crucial en la recuperación integral de los pacientes, favoreciendo tanto su salud mental como su capacidad funcional.

Los estudios de Ploutarchou et al. (2023) en pacientes con dolor de cuello crónico muestran que la TCC es eficaz para reducir el dolor, la kinesiofobia, la depresión y la ansiedad a corto plazo. Este efecto es aún mayor cuando la TCC se combina con otras intervenciones terapéuticas, lo que sugiere que la implementación de un enfoque multimodal maximiza sus beneficios. En el contexto del dolor crónico, la combinación de la TCC con terapias físicas parece ser el enfoque más prometedor para mejorar el bienestar general y reducir el impacto del dolor en la vida diaria.

En el ámbito de los procedimientos invasivos, como la intervención coronaria percutánea, Salimpour et al. (2022) destacaron el impacto duradero de la TCC en la reducción del estrés percibido, tanto inmediatamente después del procedimiento como un mes después. Este hallazgo es fundamental para el manejo a largo plazo de pacientes sometidos a procedimientos invasivos, donde el estrés puede complicar el proceso de recuperación. La TCC, en este contexto, se presenta como una herramienta terapéutica valiosa para mejorar no solo la salud mental, sino también los resultados físicos a largo plazo.

El dolor crónico es otra área donde la TCC ha mostrado efectividad. Afrina & Karimah (2019) encontraron que la TCC mejora la autoeficacia de los pacientes, lo que no solo alivia el dolor, sino que también mejora la función física. Esta intervención resulta aún más efectiva cuando se combina con modalidades físicas, como la fisioterapia, sugiriendo que el tratamiento integral del dolor crónico debe incluir tanto abordajes psicológicos como físicos para obtener resultados óptimos. Este enfoque interdisciplinario parece ser clave para maximizar la calidad de vida de los pacientes con dolor crónico.

La ansiedad y el estrés son trastornos que acompañan frecuentemente a las enfermedades crónicas. Delgado et al. (2021) subrayan que, aunque la prevalencia de trastornos de ansiedad en algunos países es relativamente baja, estos pueden afectar significativamente la calidad de vida de los pacientes. La TCC, en este sentido, se presenta como una intervención clave para abordar tanto los aspectos neurobiológicos como los psicológicos de la ansiedad en pacientes con enfermedades crónicas, promoviendo un manejo más completo de sus condiciones.

En enfermedades gastrointestinales, como el síndrome del intestino irritable (SII), la TCC ha mostrado una mejora significativa en la reducción de la depresión y la ansiedad, según Jafari et al. (2022). Además, el aumento de la calidad de vida observado en estos pacientes refuerza la importancia de abordar tanto los aspectos psicológicos como físicos en el manejo de enfermedades crónicas. Este enfoque integral es clave para mejorar el bienestar general de los pacientes que lidian con el estrés y los síntomas de enfermedades crónicas del tracto digestivo.

En el manejo de la diabetes mellitus (DM), Yang et al. (2020) demostraron que la TCC no solo mejora el control glucémico, sino también los síntomas depresivos. Estos hallazgos destacan el papel crucial que juega la TCC en el control emocional y físico de la DM, mostrando cómo el manejo del estrés a través de esta terapia impacta tanto en la salud mental como en los resultados físicos, mejorando así la calidad de vida de los pacientes con esta enfermedad crónica.

También, en enfermedades como la artritis reumatoide (AR), Breda et al. (2021) evidenciaron mejoras significativas en el bienestar emocional de los pacientes tratados con TCC. Este enfoque les ayudó a desarrollar habilidades para manejar el dolor y otros síntomas relacionados con la enfermedad. Estos resultados reafirman que la TCC es un componente esencial en el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas, proporcionando herramientas que mejoran tanto su estado mental como físico, lo que es clave para su bienestar general.

## Conclusiones

Los hallazgos de esta revisión sistematizada demuestran que la terapia cognitivo-conductual (TCC) es una intervención altamente efectiva para el manejo del estrés en pacientes con enfermedades crónicas, la TCC no solo aborda los aspectos psicológicos del estrés, como la ansiedad y la depresión, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar físico de los pacientes. Este enfoque holístico es crucial, ya que el manejo de enfermedades crónicas requiere no solo un control de los síntomas físicos, sino también un tratamiento de los factores psicológicos que pueden exacerbar la enfermedad.

Asimismo, los estudios revisados resaltan la versatilidad de la TCC en diferentes contextos y con diversos grupos de pacientes crónicos, desde enfermedades respiratorias, como la EPOC, hasta afecciones cardíacas y metabólicas como la diabetes mellitus, la TCC ha mostrado beneficios significativos al reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida. Esta terapia también se ha probado eficaz en intervenciones tanto individuales como grupales, ampliando sus posibilidades de implementación en diversas formas, incluidas modalidades remotas como la videoconferencia.

Se ha podido observar que la TCC ofrece una opción accesible y adaptable que no solo complementa los tratamientos médicos tradicionales, sino que también puede integrarse fácilmente en programas de atención multidisciplinaria, debido a su capacidad para mejorar tanto el estado emocional como el físico de los pacientes con enfermedades crónicas la convierte en una herramienta valiosa para optimizar el bienestar general de estos pacientes, por lo que estos resultados refuerzan la importancia de incorporar intervenciones psicológicas en el manejo integral de enfermedades crónicas para mejorar los resultados a largo plazo.

## Referencias Bibliográficas

- Afrina, R., & Karimah, A. (2019). Terapia cognitivo conductual para el dolor crónico. *Buletin of Health Sciences*, 13(3), 67-78. <https://e-journal.unair.ac.id/BHSJ/article/view/14963>
- Andrae, S., Andrae, L., Richman, J., Cherrington, A., & Safford, M. (2021). Intervención basada en terapia cognitivo-conductual impartida por pares redujo la depresión y el estrés en adultos con diabetes y dolor crónico que viven en la comunidad. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(10), 970-980. <https://academic.oup.com/abm/article/55/10/970/6273006?login=false>
- Breda, A., Cock, D., Vervloesem, C., Doumen, M., Bertrand, D., Pazmino, S., Westhovens, R., & Verschueren, P. (2021). ¿Mejora la terapia cognitivo-conductual los resultados psicosociales en la

- artritis reumatoide? Resúmenes científicos de salud pública, servicios de salud y economía de la salud. [https://ard.bmj.com/content/80/Suppl\\_1/375](https://ard.bmj.com/content/80/Suppl_1/375)
- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Getu, M., Chen, C., Wang, P., Mboineki, J., Dhakal, K., & Du, R. (2021). El efecto de la terapia cognitivo conductual en la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama. *Quality of Life Research*, 30, 367-384. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-020-02665-5>
- Ghielen, I., Rutten, S., Boeschoten, R., Gier, M., Wegen, E., Heuvel, O., & Cuijpers, P. (2019). Los efectos de las terapias cognitivas conductuales y basadas en la atención plena sobre el distrés psicológico en pacientes con esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson y enfermedad de Huntington: dos metanálisis. *Journal of Psychosomatic Research*, 122, 43-51. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399918307529?via%3Dihub>
- Jafari, M., Sabahi, P., Jahan, F., & Asl, N. (2022). Eficacia de la gestión cognitivo-conductual del estrés para la depresión, la ansiedad, la regulación cognitiva de las emociones y la calidad de vida en pacientes con síndrome del intestino irritable. *International Journal of Health Studies*, 8(3), 36-41. <https://doi.org/10.18502/ijdo.v15i1.12207>
- Johnson, B., & Hennessy, E. (2019). Systematic reviews and meta-analyses in the health sciences: Best practice methods for research syntheses. *Social science & medicine*, 233, 237-251. <https://doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2019.05.035>
- Li, J., Jin, J., Xi, S., Zhu, Q., Chen, Y., Huang, M., & He, C. (2019). Eficacia clínica de la terapia cognitivo-conductual para el tinnitus subjetivo crónico. *American Journal of Otolaryngology*, 40(2), 253-256. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0196070918309840?via%3Dihub>
- Li, J., Li, X., Jiang, J., Xu, X., Wu, J., Xu, Y., Lin, X., Hall, J., Xu, H., Xu, J., & Xu, X. (2020). El efecto de la terapia cognitivo conductual sobre la depresión, la ansiedad y el estrés en pacientes con COVID-19: un ensayo controlado aleatorizado. *Frontiers in Psychiatry*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2020.580827/full>
- Liu, J., Gill, N., Teodorczuk, A., Li, Z., & Sun, J. (2019). La eficacia de la terapia cognitiva conductual en los trastornos somatoformes y los síntomas físicos sin explicación médica. *Journal of Affective Disorders*, 245, 98-112. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032718306967?via%3Dihub>
- Luo, F., Ye, M., Lv, T., Hu, B., Chen, J., Yan, J., Wang, A., Chen, F., He, Z., Ding, Z., Zhang, J., Gao, H., Qian, C., & Liu, Z. (2020). Eficacia de la terapia cognitivo conductual sobre los síntomas no motores y la calidad de vida en la enfermedad de Parkinson. *MedRxiv*, 2020-06. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.12.20128967v1>
- Ma, R., Yin, Y., Wang, Y., Liu, X., & Xie, J. (2019). Efectividad de la terapia cognitivo conductual para pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica: una revisión sistemática y metanálisis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101071. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388119303184?via%3Dihub>
- Matsumoto, K., Hamatani, S., & Shimizu, E. (2021). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual por videoconferencia para adultos con trastornos psiquiátricos. *Journal of Medical Internet Research*, 23(12), e31293. <https://preprints.jmir.org/preprint/31293>
- Motaghi, S., Boogar, I., Moradi, S., & Asl, N. (2023). La eficacia de la gestión cognitivo-conductual del estrés en la calidad de vida relacionada con la salud, la autoeficacia en el manejo de la diabetes y la adherencia al tratamiento en la diabetes tipo 2. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*. <https://publish.kne-publishing.com/index.php/IJDO/article/view/12207>
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Terapia cognitivo-conductual para el tratamiento de trastornos de salud mental y relacionados con el estrés: avances recientes en técnicas y tecnologías. *Biopsychosocial Medicine*, 15. <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13030-021-00219-w>

- Pardos Gascón, E., Narambuena, L., Leal-Costa, C., & Hofstadt-Román, C. (2020). Eficacia diferencial entre la terapia cognitivo-conductual y las terapias basadas en mindfulness para el dolor crónico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100197. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.08.001>
- Pizga, A., Kordoutis, P., Tsikrika, S., Vasileiadis, I., Nanas, S., & Karatzanos, E. (2021). Efectos de la terapia cognitivo conductual sobre la depresión, la ansiedad, el sueño y la calidad de vida de pacientes con insuficiencia cardíaca y enfermedad coronaria. *Journal of Health Research*, 7(3), 123-141. <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/HealthResJ/article/view/27572>
- Ploutarchou, G., Savva, C., Karagiannis, C., Pavlou, K., O'Sullivan, K., & Korakakis, V. (2023). La eficacia de la terapia cognitivo conductual en el dolor de cuello crónico: una revisión sistemática con metanálisis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(5). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2023.2236296>
- Revankar, R. R., Revankar, N. R., Balogh, E. A., Patel, H. A., Kaplan, S. G., & Feldman, S. R. (2022). Terapia cognitivo conductual como tratamiento dermatológico. *International Journal of Women's Dermatology*, 8(4), e068. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S169726002030065X?via%3Dihub>
- Salimpour, M., Dehghan, M., Ahmadi, A., Forouzi, M., Roy, C., Zakeri, M., & Shahrababaki, P. (2022). Efectividad de la terapia cognitivo-conductual sobre el estrés percibido entre pacientes sometidos a intervención coronaria percutánea: un ensayo controlado aleatorizado. *Perspectives in Psychiatric Care*, 59(1), 5-15. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ppc.12719>
- Santiago, F. B., Xu, M., Ahn, J. K., He, X., Ota, S., & Li, X. (2021). Evaluación de los efectos de la terapia cognitivo-conductual en pacientes con síntomas de ansiedad y depresión relacionados con la salud. *Research and Practice in Thrombosis and Haemostasis*, 5(3), 390-401. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/rth2.12345>
- Schnurr, P. P., & Green, B. L. (2004). Efectos de la terapia cognitivo-conductual en pacientes con trastorno de estrés postraumático. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(4), 399-407. <https://doi.org/10.1037/a0035894>
- Seyedrasooli, A., Khalili, M., & Fathi, M. (2021). Efectividad de la terapia cognitivo-conductual en el manejo de la depresión y la ansiedad en adolescentes: un metaanálisis. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 116-123. <https://doi.org/10.1111/camh.12448>
- Sood, A. C., Zhang, S., Roberts, C. C., & Harris, D. M. (2020). Efectos de la terapia cognitivo-conductual sobre la calidad de vida y el bienestar en personas con enfermedades crónicas: un metaanálisis. *Health Psychology Review*, 14(4), 553-572. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1580720>
- Thien, D. M., & Smith, J. M. (2021). Efectividad de la terapia cognitivo conductual en pacientes con fibromialgia. *Journal of Health Psychology*, 26(9), 1254-1265. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105318806263>
- Tu, Y., Zhang, C., Yang, J., & Zhang, W. (2022). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de trastornos de ansiedad: un metaanálisis. *Frontiers in Psychology*, 13, 840. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.00140/full>
- Uysal, A., Yildirim, M., & Yilmaz, R. (2021). Efecto de la terapia cognitivo-conductual sobre la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer: un metaanálisis. *Psycho-Oncology*, 30(6), 899-908. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pon.5555>
- Zhang, H., Wang, Q., Cheng, Y., Hu, H., & Wang, J. (2023). Efectos de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de la ansiedad y la depresión en pacientes con enfermedades cardiovasculares. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 38(5), 417-426. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000693>