

Terapia cognitivo conductual para los trastornos depresivos: una revisión sistemática

Cognitive-behavioral therapy for depressive disorders: a systematic review

Cesar Augusto Carrillo Andramuño*
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
cesar.carrillo@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-0567-415X>

Juan Pablo Mazón Naranjo
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
jmazon@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7083-0793>

*Correspondencia:
cesar.carrillo@unach.edu.ec

Cómo citar este artículo:
Carrillo, C., & Mazón, J. (2025). Terapia cognitivo conductual para los trastornos depresivos: una revisión sistemática. *Esprint Investigación*, 4(3), 310-321. <https://doi.org/10.61347/ei.v4i3.220>

Recibido: 3 de noviembre de 2025
Aceptado: 12 de diciembre de 2025
Publicado: 15 de diciembre de 2025

Resumen: Este artículo presenta una revisión sistemática cuyo objetivo fue analizar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el tratamiento de jóvenes y adultos con trastorno depresivo. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y un diseño documental de corte transversal. La búsqueda de información se realizó en bases de datos científicas como Google Scholar, PubMed, Dialnet, Redalyc y SciELO. Mediante el método PRISMA 2020 se identificaron 282 artículos, de los cuales 20 cumplieron los criterios de inclusión establecidos: pertinencia temática, disponibilidad del texto completo, calidad metodológica y publicación entre 2015 y 2025. Los estudios seleccionados reportaron resultados consistentes respecto a la eficacia de la TCC, reflejada en la disminución significativa de los síntomas depresivos, la reducción de pensamientos disfuncionales y la mejora del funcionamiento emocional y conductual. Entre las técnicas más empleadas destacaron la reestructuración cognitiva, la activación conductual, la psicoeducación, el auto-registro, la respiración diafragmática y el entrenamiento en habilidades sociales, las cuales demostraron efectos favorables tanto en casos leves como moderados. En conjunto, la evidencia revisada respalda a la TCC como una intervención sólida, versátil y basada en evidencia para la recuperación de personas con trastorno depresivo, contribuyendo además a la prevención de recaídas y al fortalecimiento del afrontamiento psicológico.

Palabras clave: Cognitivo-conductual, eficacia, terapia, trastorno depresivo.

Abstract: This scientific article addresses a topic of high relevance in the field of mental health. The study aimed to analyze the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in the care of adults and young people with depressive disorders. A qualitative approach was used, employing a cross-sectional documentary and bibliographic design. The information search was conducted through scientific data portals such as Google Scholar, PubMed, Dialnet, Readily, and Scielo. A total of 20 documents published between 2015 and 2025 were selected using the PRISMA method, which helped reduce bias and strengthen the quality of the reviewed evidence. The findings highlight the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and its associated techniques in the treatment and recovery of individuals with depressive disorders. Overall, the reviewed literature consistently shows that this therapeutic approach contributes to symptom reduction, cognitive restructuring, and the development of adaptive coping strategies, reaffirming its position as one of the most evidence-based interventions in mental health care.

Keywords: Cognitive-behavioral, depressive disorder, efficacy, therapy.

Copyright: Derechos de autor 2025 Cesar Augusto Carrillo Andramuño, Juan Pablo Mazón Naranjo.



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0.

1. Introducción

En el ámbito de la salud mental se ha identificado la existencia de niveles importantes de depresión, los cuales se manifiestan tanto a escala global como local. Esta situación se reconoce como un problema de salud pública debido a su alta prevalencia. Asimismo, se sabe que la etiología de la depresión es compleja, pues intervienen múltiples factores biológicos, genéticos y psicosociales (Corea, 2021). En cuanto a su prevalencia, se estima que el 3,8 % de la población experimenta depresión, incluido el 5 % de jóvenes y adultos (4 % en hombres y 6 % en mujeres), así como el 5,7 % de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 280 millones de personas padecen depresión (OMS, 2023).

En América Latina, según la OMS (2018), se ha verificado que el trastorno depresivo afecta a más de 300 millones de personas, lo que representa el 5 % de la población. En el contexto ecuatoriano, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) señala que las personas alrededor de los 20 años experimentan síntomas depresivos que se mantienen estables durante la juventud y la adultez, alcanzando un 42 %. Además, se identifican otros trastornos asociados, como ansiedad, autolesiones y trastornos somatomorfos, lo cual resulta especialmente relevante al tratarse de los principales problemas de salud mental en el país.

La depresión se reconoce como un trastorno del estado de ánimo caracterizado por malestar emocional y físico, acompañado de sentimientos de tristeza, aislamiento, fracaso y desesperanza. También se manifiesta mediante síntomas como culpa excesiva, dificultad para concentrarse, baja autoestima, cansancio, cambios en el apetito, alteraciones del sueño, pensamientos de muerte o suicidio, falta de energía y desesperanza hacia el futuro (García, 2021). Por otra parte, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V, 2015) define que la depresión implica la presencia de al menos cinco síntomas durante un período de dos semanas o más, debiendo incluirse la pérdida de interés o placer en casi todas las actividades.

Para comprender con mayor amplitud la problemática, es fundamental considerar los factores asociados al trastorno depresivo. En primer lugar, destacan los factores biológicos relacionados con mensajeros químicos, citocinas y hormonas que actúan en el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, ampliamente estudiados en la psiconeuroinmunología por su vínculo con deficiencias inmunológicas asociadas a la depresión mayor (Espinoza, 2023). También influyen factores ambientales, como el consumo de sustancias tóxicas o los entornos familiares disfuncionales o violentos, donde los miembros suelen recurrir al abuso de sustancias como mecanismo de afrontamiento. Finalmente, los factores familiares, especialmente cuando existe antecedente de depresión en los progenitores, incrementan significativamente el riesgo de presentar este trastorno (Aguirre, 2023).

En cuanto a su abordaje, los trastornos depresivos pueden tratarse mediante diversas terapias con sólida evidencia científica. La terapia cognitivo-conductual (TCC) se destaca por su amplio respaldo empírico, ya que permite identificar y modificar patrones cognitivos distorsionados y conductas disfuncionales mediante técnicas estructuradas como la resolución de problemas y la programación de actividades placenteras, logrando mejoras entre el 45 % y el 85 % de los pacientes. Otras intervenciones relevantes incluyen la Terapia Interpersonal (TIP), centrada en conflictos relacionales; la Psicoterapia Dinámica Breve, eficaz en casos leves; y las variantes de la Terapia Conductual, como el programa de Lewinsohn o el autocontrol (Paredes, 2025).

Respecto a la TCC, esta se concibe como una forma de comprender cómo piensa la persona acerca de sí misma, de los demás y del entorno, así como la manera en que dichos pensamientos influyen

en sus acciones y emociones (Caballero, 2023). Esta terapia ayuda a transformar tanto los patrones cognitivos como los comportamentales, promoviendo mejoras en el bienestar. Desde esta perspectiva, se concede menor importancia a las causas pasadas del problema y se prioriza el trabajo en el presente (Rivera et al., 2025). La literatura señala que la TCC facilita el análisis de problemas complejos al dividirlos en componentes más pequeños y comprender su interconexión, destacando la influencia recíproca entre emociones, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos (Paredes, 2025). No obstante, se evidencia una brecha en la disponibilidad de información profunda sobre su aplicación específica en el trastorno depresivo, lo cual justifica estudios como el presente.

En función de lo anterior, se desarrolló una investigación para profundizar en el conocimiento del trastorno depresivo y su abordaje mediante terapias adecuadas, particularmente la TCC. Se examinó literatura especializada mediante una revisión bibliográfica propia de un estudio documental. Con base en la relevancia del tema para la práctica clínica, se planteó la pregunta de investigación: ¿Cuál es la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en la atención de jóvenes y adultos con trastorno depresivo?

Para ello, se formularon los objetivos: el objetivo general consistió en analizar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en la atención de jóvenes y adultos con trastorno depresivo. Los objetivos específicos fueron: seleccionar artículos científicos sobre depresión en jóvenes y adultos; identificar la eficacia de la TCC en esta población; determinar las técnicas utilizadas en la TCC; y extraer la información relevante de los artículos revisados según fecha de publicación, plataforma de búsqueda, disponibilidad y pertinencia del contenido.

2. Metodología

En esta investigación se aplicó un enfoque cualitativo mediante el método de revisión bibliográfica documental, que consistió en la realización de una búsqueda minuciosa de artículos científicos publicados sobre la temática examinada. El alcance fue descriptivo, ya que se profundizó en la explicación de las categorías *depresión* y *terapia cognitivo-conductual*. El corte fue transversal porque el estudio se desarrolló en un único momento temporal, dentro del período establecido para su ejecución (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Para la ubicación de los artículos científicos se utilizaron los portales académicos Google Scholar, PubMed, Dialnet, Redalyc y Scielo. La selección de documentos respondió a criterios de inclusión: contenido relevante relacionado con los objetivos de la investigación; artículos publicados entre 2015 y 2025; disponibilidad total del documento; y uso del idioma español, inglés o portugués (Loor et al., 2021). Se excluyeron artículos no disponibles en su totalidad, con resultados imprecisos, publicados fuera del rango de fechas o con muestras pertenecientes a grupos etarios distintos.

Con el fin de localizar información científica sobre la terapia cognitivo-conductual aplicada a trastornos depresivos, se emplearon operadores booleanos como AND, OR y comillas (") para búsquedas exactas, lo que permitió refinar los resultados en artículos científicos. Las combinaciones utilizadas fueron:

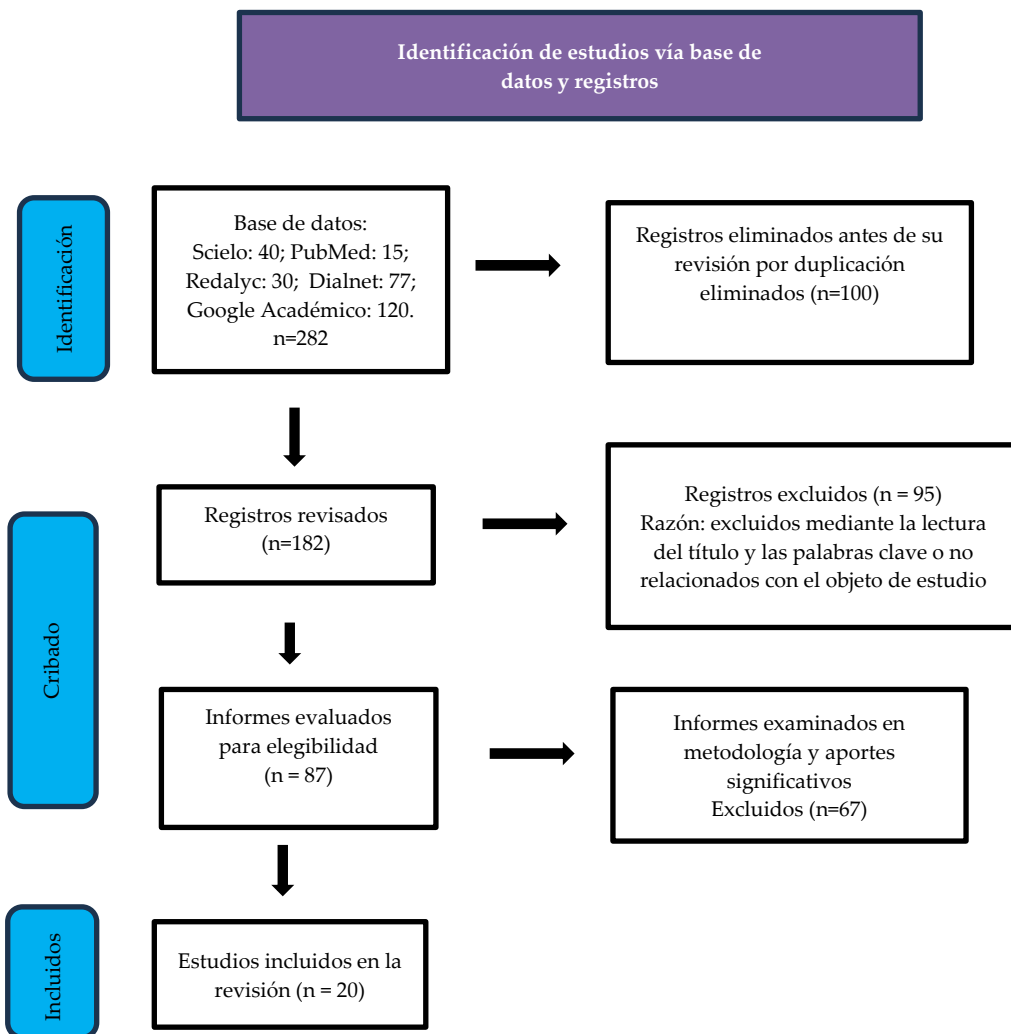
- "*terapia cognitivo-conductual*" OR TCC AND *depresión* OR "*trastorno depresivo*" 2015–2025
- "*cognitive behavioral therapy*" OR CBT AND *depression* OR *depressive disorder filetype:pdf* 2015–2025
- TCC OR "*terapia cognitivo conductual*" AND "*trastorno depresivo mayor*" OR *depresión clínica* (Loor et al., 2021).

Como método adicional para garantizar la rigurosidad metodológica, se aplicó el Flujograma PRISMA 2020, con el propósito de sistematizar el proceso de búsqueda, minimizar sesgos y mejorar la calidad de la evidencia revisada (Page et al., 2021). Una vez aplicado el PRISMA, se extrajeron los datos y se organizaron en categorías temáticas para su posterior síntesis y análisis, con el fin de dar cumplimiento a los objetivos específicos. Se registraron los datos bibliográficos de cada artículo, sus objetivos, hallazgos principales, metodología y resultados.

La aplicación del PRISMA permitió identificar un total de 282 artículos relacionados con la TCC en trastornos depresivos en bases de datos de alto impacto: Google Académico (120), Scielo (40), Dialnet (77), Redalyc (30) y PubMed (15). Tras la etapa de cribado y evaluación de elegibilidad, permanecieron 87 artículos, los cuales fueron valorados según relevancia y metodología. Finalmente, se seleccionaron 20 documentos. A continuación, se presenta el esquema del flujograma PRISMA:

Figura 1

Flujograma PRISMA



3. Resultados

En la tabla 1, se muestran los hallazgos sobre la eficacia de la TCC en la atención de jóvenes y adultos con trastorno depresivo

Tabla 1

Eficacia de la TCC

Autores - País	Población y muestra	Instrumentos de evaluación	Metodología	Resultados principales
1 (Águila et al., 2024) - Cuba	30 pacientes divididos en dos grupos.	Inventario de depresión de Beck.	Estudio explicativo con enfoque cuantitativo.	Los síntomas depresivos disminuyeron de forma significativa en ambos grupos, alcanzando mejoría en el 97 % de los pacientes. La psicoterapia cognitivo-conductual aplicada en estado hipnótico mostró mayor eficacia, ya que este grupo requirió la mitad de las sesiones en comparación con el grupo en vigilia. La terapia redujo distorsiones cognitivas, niveles de depresión y sintomatología depresiva.
2 (Ramírez et al., 2023) - México	20 mujeres mexicanas entre 18 y 60 años.	Pruebas de Friedman y U de Mann-Whitney; lista de verificación ad hoc; expediente clínico electrónico conforme a la NOM-004.	Enfoque cuantitativo; ensayo clínico con intervención de activación conductual.	Se observó una disminución del 40 % en los síntomas depresivos y un incremento del 25 % en los niveles de activación. La intervención fue eficaz en situaciones de crisis y contribuyó a mitigar las afectaciones de salud mental en las participantes.
3 (Lorenzo-Díaz et al., 2021) - Cuba	94 pacientes con diagnóstico de episodio depresivo leve o moderado.	Pruebas clínicas y psicológicas; cuestionario sociodemográfico.	Investigación observacional, descriptiva y transversal.	Tras la intervención con TCC, se evidenció una disminución significativa de los síntomas depresivos, ausencia de trastornos crónicos y pocas recaídas. La mejora del estado de ánimo y el bienestar fue notable. La cronificación mínima de síntomas (1,72 %) reafirma la eficacia de la TCC en esta población hospitalaria.
4 (Ortiz, 2024) - Perú	Una mujer de 25 años	Inventario de Personalidad de Eysenck; Inventario de Pensamientos Automáticos; Inventario de Depresión de Beck; Inventario Clínico Multiaxial de Millon III	Investigación cuantitativa aplicada; estudio de caso	Se evidenció una reducción clara de los síntomas depresivos a nivel cognitivo, conductual y emocional. Los pensamientos disfuncionales disminuyeron en un 50 % mediante técnicas como la triple columna, el descubrimiento guiado y la reestructuración cognitiva. Además, las actividades placenteras y funcionales aumentaron un 35 % mediante la asignación de tareas graduales, lo que confirma la eficacia de la TCC en este caso.

Análisis comparativo y consideraciones metodológicas

El análisis comparativo evidencia que las técnicas cognitivo-conductuales aplicadas en los distintos estudios muestran una efectividad consistente en la reducción de síntomas depresivos, aunque con variaciones según la técnica utilizada y las características de cada caso. Las intervenciones centradas en reestructuración cognitiva, activación conductual, psicoeducación, respiración diafragmática y estrategias de autorregistro presentan los mayores porcentajes de mejoría, alcanzando reducciones entre el 20 % y el 45 % de la sintomatología, dependiendo del estudio. Asimismo, las técnicas combinadas que integran reestructuración cognitiva con entrenamiento en habilidades sociales y regulación emocional muestran mejores resultados en pacientes con depresión moderada o con sintomatología compleja. De manera similar, los estudios de caso en población adolescente reportan disminuciones significativas en alteraciones del estado de ánimo, pensamientos disfuncionales y conflictos familiares.

Metodológicamente, se identifican limitaciones relevantes. Predominan los diseños cuasiexperimentales y estudios de caso (nivel de evidencia III), con solo un estudio de nivel II y sin presencia de revisiones sistemáticas o metaanálisis (nivel I). Esta situación refleja una brecha importante en la consolidación de evidencia robusta sobre la eficacia de la TCC en trastorno depresivo. Además, existe heterogeneidad en las poblaciones evaluadas—desde adolescentes hasta adultos mayores lo cual dificulta la generalización de los hallazgos. A pesar de estas limitaciones, los resultados globales respaldan de manera consistente la eficacia de la TCC como intervención clínica para el tratamiento de la depresión en distintos niveles de severidad.

Tabla 2

Técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual para el trastorno depresivo

Autores - País	Población y muestra	Instrumentos de evaluación	Metodología	Resultados principales
1 Lorenzo-Díaz et al. (2021) - Cuba	94 pacientes con diagnóstico de episodio depresivo leve y moderado	Historia clínica	Estudio observacional, descriptivo y transversal	Predominio del sexo femenino en mayores de 60 años. Se evidenció una disminución significativa de los síntomas tras la aplicación de TCC, con escasa cronificación y pocas recaídas. La reestructuración cognitiva redujo patrones de pensamiento negativos, y solo el 1.8 % presentó complicaciones.
2 Piedrahita (2021) - Colombia	1 adolescente	CDI (inventario de depresión infantil), IBT (cuestionario de ideas Irracionales) y BAI (inventario de ansiedad)	Cualitativa mediante observación directa y entrevista.	Las técnicas de reestructuración cognitiva, respiración diafragmática y cuestionamiento socrático disminuyeron un 15 % las alteraciones del estado de ánimo, ideas suicidas y conflictos familiares.
3 Caballero (2023) - Colombia	Joven de 19 años	BDI-II, entrevista clínica, cuestionario de asertividad de Rathus, CCE-TP	Cuantitativa	La TCC mostró eficacia comparable a los antidepresivos, con reducción del riesgo de recaídas. La psicoeducación, juego de roles, comunicación asertiva y reestructuración cognitiva redujeron un 40 % los síntomas.

4	Robayo (2022) - Colombia	Paciente con Trastorno de Depresión Mayor (TDM) recurrente	BDI, STAI, IPA, YSQL-2	Cuantitativa	Se lograron mejoras en el estado de ánimo, menor rigidez cognitiva, reducción del 25 % en ansiedad y depresión, y cumplimiento de actividades agradables. Reducción general de síntomas en un 20 %.
5	Taira (2022) - Perú	Mujer de 23 años	LSB-50, Neuropsi, PAI, MMPI-2RF	Cuantitativa con comparación pre-post	Disminución del 25 % en verbalizaciones negativas y aumento del placer en actividades. Técnicas como activación conductual, reestructuración cognitiva, habilidades sociales y psicoeducación redujeron 40 % los síntomas.
6	Sibaja-Molina (2024) - Costa Rica	Adulto de 23 años con depresión moderada	BDI, Eysenck, Millon, registros personales, escala de autoestima	Cuantitativa con pre-post test	Se redujo 35 % la sintomatología depresiva. Se emplearon psicoeducación, respiración diafragmática, autorregistro, reestructuración cognitiva y diálogo positivo.
7	Morocho & Santos (2025) - Ecuador	Revisión de 13 artículos	No aplica	Cualitativa, bibliográfica	La TCC se reporta como altamente eficaz, con mejoras del 20 al 30 % en síntomas emocionales, cognitivos y conductuales, además de incremento de autoestima y optimismo.
8	Montalvo (2025) - Perú	Mujer de 54 años con ansiedad y depresión moderadas	BAI, BDI-II, Millon-IV, clima familiar, Raven	Cuantitativa	Disminución del 25 % en sintomatología ansioso-depresiva. Mejor autorregulación emocional y clima familiar mediante técnicas como relajación progresiva, activación conductual y psicoeducación familiar.
9	Paredes (2025) - Ecuador	Mujer de 39 años con distrofia muscular	BDI, Hamilton	Cuantitativa	Reducción del 45 % de síntomas ansiosos y depresivos. Se emplearon psicoeducación, autorregistro, diálogo socrático, activación conductual y validación emocional.
10	Cornejo (2024) - Perú	Mujer de 23 años con depresión mayor	BDI-II, creencias irracionales de Ellis	Cuantitativa, pre-post test	Mejoría del 25 % en síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales. Técnicas usadas: psicoeducación, reestructuración cognitiva, relajación Jacobson, auto instrucciones, plan de actividades y resolución de problemas.

4. Discusión

De acuerdo con los hallazgos identificados en la revisión de los artículos seleccionados, se revelaron aspectos importantes sobre la eficacia de la TCC, como la disminución significativa de los síntomas depresivos, demostrando ser eficaz en crisis de emergencia y, además, contribuir a mitigar afecciones de salud mental (Ramírez et al., 2023). Asimismo, el estudio realizado por Lorenzo-Díaz et al. (2021) evidenció la reducción de los síntomas tras la intervención con terapia cognitivo-conductual, destacándose que la cronificación y las recaídas fueron escasas, logrando la recuperación del bienestar

emocional. En definitiva, la TCC se muestra como una intervención efectiva en pacientes con diagnóstico de episodio depresivo leve y moderado.

Por otro lado, Águila et al. (2024) resaltaron la aplicación de esta terapia en estado hipnótico, con resultados notables en comparación con su aplicación en vigilia. Ambas modalidades mostraron una reducción marcada de los síntomas depresivos, alcanzando una efectividad del 97 %. En apoyo a estas observaciones, García (2025) sostiene que la hipnosis constituye una intervención eficaz, segura y basada en evidencia para el manejo de trastornos depresivos y de ansiedad. Su sólida base neurobiológica y su integración con otras técnicas la convierten en una herramienta de gran valor clínico.

Este hallazgo coincide con los principios fundamentales de la TCC, donde la reducción de distorsiones cognitivas y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento contribuyen a una mejoría clínica sostenida. Además, la baja tasa de cronificación y recaídas respalda su efectividad en episodios depresivos leves y moderados. Esto es coherente con el modelo de diátesis-estrés, que plantea que las vulnerabilidades pueden ser moduladas mediante intervenciones estructuradas. En esta línea, Mirabet (2022) señala que la depresión suele estar precedida por situaciones estresantes y, a su vez, puede generar más estrés; mientras que Ruiz-Alonso et al. (2021) enfatizan la necesidad de estudios longitudinales con muestras amplias para fortalecer la evidencia empírica disponible.

Asimismo, se destaca la importancia de la psicoeducación, el establecimiento de rutinas, los cambios en el estilo de vida y la adherencia al tratamiento como componentes de la TCC que fortalecen la autonomía y el bienestar emocional. Mauricio (2024) evidenció que la psicoeducación basada en resolución de problemas y asertividad facilita la participación social de personas con depresión, mejorando sus relaciones familiares y comunitarias.

En cuanto a la eficacia de las técnicas empleadas en la TCC, todos los 20 estudios revisados en la investigación, efectividad para el tratamiento de los trastornos depresivos en diversos grupos de población, desde jóvenes hasta adultos. Estos indican una notable disminución de los síntomas depresivos, con mejoras de hasta un 97% en algunos casos. Los hallazgos muestran que la reestructuración cognitiva contribuye a modificar patrones de pensamiento negativos y reducir verbalizaciones disfuncionales. Meza (2025) respalda estos resultados al demostrar reducciones significativas en niveles de depresión en niños y adolescentes en contextos vulnerables. Asimismo, la psicoeducación y la respiración diafragmática han mostrado efectos positivos en el autocontrol y la regulación emocional. Rivera et al. (2025) confirman su eficacia al evidenciar mejoras fisiológicas comparables a las de fármacos antidepresivos.

Por otra parte, el juego de roles, la activación conductual y el entrenamiento en habilidades sociales se destacan por reforzar conductas adaptativas, facilitar la socialización y fortalecer la resiliencia. Freire & Zambrano (2025) respaldan estos resultados al demostrar la eficacia de la activación conductual en la reducción de síntomas depresivos.

En general, la TCC es altamente efectiva y reporta resultados positivos y rápidos, ya que integra múltiples técnicas cognitivas y conductuales que fortalecen el afrontamiento emocional y promueven la autogestión de la depresión, orientando al paciente hacia la recuperación y el bienestar psicológico.

Respecto a los factores sociodemográficos, se encontró que las mujeres presentan mayor predisposición a la depresión, con una proporción aproximada de 3 mujeres por cada hombre entre 12 y 55 años. Asimismo, jóvenes y adolescentes con problemas de adicción constituyen un grupo vulnerable, al igual que adultos mayores que experimentan descuido familiar o deterioro somático y cognitivo. El estado civil también influye: las personas casadas o en pareja suelen percibir mayor

estabilidad emocional, mientras que la separación o el divorcio pueden conducir a inestabilidad emocional y episodios depresivos (Tasé et al., 2023).

Finalmente, se resalta que los aportes de los documentos analizados brindan soporte a futuras investigaciones sobre la TCC, sus técnicas y su efectividad en diversos trastornos de salud mental. Este panorama puede ampliarse mediante muestras heterogéneas y la inclusión de nuevas variables que enriquezcan la comprensión del fenómeno. El alcance de este estudio representa un aporte sólido y actual sobre los beneficios de la TCC en el trastorno depresivo, siendo de gran utilidad para el campo de la psicología.

En cuanto a las limitaciones, no se identificaron barreras significativas que afectaran el desarrollo de esta investigación; sin embargo, se reconoce que muchos estudios cualitativos emplearon estudios de caso con un solo participante, lo que restringe la generalización de resultados. Asimismo, algunos documentos no presentaron datos numéricos precisos, y otros estudios valiosos quedaron fuera por no cumplir los criterios de fecha, a pesar de incluir análisis estadísticos relevantes.

5. Conclusiones

Este estudio presentó los soportes y evidencias de la amplia literatura publicada sobre la TCC para el tratamiento de la depresión. También detalla la identificación de los componentes psicoeducativos y conductuales asociados al tratamiento, los cuales conformaron el constructo teórico que explica los efectos de la terapia y su aplicabilidad práctica. En el mismo sentido, el artículo examinó las diferentes técnicas empleadas en la TCC y analizó la eficacia de cada una de ellas, en correspondencia con los resultados y hallazgos de los documentos revisados. Al respecto, se concluyó que existe una eficacia comprobada por múltiples estudios sobre la terapia cognitivo-conductual para la atención de jóvenes y adultos con trastorno depresivo.

Asimismo, se logró extraer información relevante de los artículos revisados, respetando los indicadores de fecha de publicación, plataforma de búsqueda, disponibilidad y pertinencia del contenido. De esta manera, se aseguró que la información presentada proviene de fuentes válidas y actuales, lo que posiciona este informe como un aporte significativo para el área de la psicología y, además, enriquece la práctica terapéutica con los datos reflejados.

En definitiva, se reconoce que existe un amplio número de publicaciones científicas que abordan la TCC y las técnicas que emplea. Estos documentos presentan contenido actualizado y profundo; por ello, los aportes y conclusiones de este artículo se perfilan como una contribución para futuras investigaciones sobre la misma temática, ampliando el horizonte de la terapia psicológica contemporánea.

Los 20 estudios revisados sobre la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) muestran una alta eficacia en el tratamiento de los trastornos depresivos, con una reducción de síntomas de hasta un 97% en algunos casos. La reestructuración cognitiva ha sido clave para modificar pensamientos negativos y reducir verbalizaciones disfuncionales. Además, la psicoeducación y la respiración diafragmática han mejorado el autocontrol y la regulación emocional, con efectos similares a los de los antidepresivos.

Referencias

- Águila, D., Casanova, D., Cepero, I., & Alonso, Y. (2024). Efectividad de la psicoterapia cognitivo-conductual bajo estado hipnótico en pacientes deprimidos con la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 53(1). <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/3119>
- Aguirre, J. (2023). Niveles de estrés, depresión y ansiedad tras la pandemia del COVID-19 en los estudiantes universitarios paraguayos. *UNIDA Salud*, 2(2), 31–39. <https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/unidasld/article/view/162/122>
- Caballero, E. (2023). *Efectividad de la terapia cognitiva conductual (TCC) en caso de trastorno depresivo recurrente en mujer de 19 años* [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. <http://hdl.handle.net/10584/13392>
- Corea, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Méd Hondur*, 89(1), S1-68. <https://camjol.info/index.php/RMH/article/view/12047/13976>
- Cornejo, M. (2024). *Caso psicológico: terapia cognitivo conductual en un caso de depresión mayor* [Tesis de especialización, Universidad Federico Villarreal]. <https://n9.cl/zqxsqd>
- Espinoza, J. (2023). *Factores asociados a la depresión en internos de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista* [Tesis de grado, Universidad San Juan Bautista]. <https://hdl.handle.net/20.500.14308/5173>
- Freire, A., & Zambrano, K. (2025). *Activación conductual y depresión en adultos* [Tesis de grado, Universidad Nacional del Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15169>
- García, J. (2021). Definir la depressió: materialitats endògenes, immaterialitats exògenes. *Revista de cultura, poder i societat*, 135(1). <https://doi.org/10.28939/iam.debats-135-1.2>
- García, T. (2025). Hipnosis en el manejo de la ansiedad. *Hipnológica* (17), 72-74. <https://n9.cl/78psn>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGrawHill. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Loor, K., García, L., & Cobacango, J. (2021). Identificación de metodologías para el diagnóstico de la gestión documental en universidades. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales, Especial*. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v6iEspecial.3780>
- Lorenzo-Díaz, J., Díaz-Alfonzo, H., Carrete-Friol, Z., Hernández-Quiñones, O., & Barrios-Licor, R. (2021). Efectividad de la terapia cognitivo conductual en el episodio depresivo. *Revista Ciencias Médicas*, 25(6). <https://n9.cl/sizbi>
- Mauricio, J. (2024). *Intervención cognitivo-conductual en un caso de depresión de un adulto varón* [Tesis de especialidad, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/10640>
- Meza, C. (2025). *Intervención clínica para el Abordaje del trastorno de ansiedad y Depresión en el Hogar de Niños Posada de Belén*. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/42011>
- Mirabet, M. (2022). Eventos vitales estresantes y depresión. En *Depresiones: historia, psicopatología y tratamiento*. <https://n9.cl/b4g45p>
- Montalvo, M. (2025). *Diseño de un programa de intervención cognitivo-conductual para un caso de ansiedad y depresión tras una ruptura amorosa* [Tesis de grado, Universidad María Auxiliadora]. <https://n9.cl/dikops>

- Morocho, C., & Santos, D. (2025). Efectividad de la terapia cognitivo conductual en pacientes con depresión. *Polo del Conocimiento*, 10(7), 258-279. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9888>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Clasificación internacional de enfermedades: actualización sobre la undécima revisión: informe del director general*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/327093>
- Organización Mundial de la Salud. (2023) *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas: Perfil del País Ecuador*. <https://n9.cl/slp0a>
- Ortiz, S. (2024). *Intervención cognitiva conductual en una mujer joven con depresión* [Tesis de especialidad, Universidad Federico Villarreal]. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/9247>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., & Hoffmann, T. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Research Methods and Reporting*. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Paredes, S. (2025). *Terapia cognitivo conductual en un caso de ansiedad generalizada con rasgos depresivos de una persona con discapacidad física grave* [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17908>
- Piedrahita, L. (2021). *Intervención cognitivo-conductual en trastorno depresivo moderado en adolescente (estudio de caso)*. <https://n9.cl/adu5oy>
- Ramírez, J., Bianchi, J., Santana, S., Juárez, S., & Franco, K. (2023). Eficacia de las terapias online de activación conductual y cognitivo conductual para el tratamiento de la depresión en mujeres mexicanas víctimas de violencia. *Terapia Psicológica*, 41(1). <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082023000100087>
- Rivera, M., Juárez, C., Cervantes, B., & Favila, A. (2025). Evidencia del Efecto de la Neuromodulación y la Terapia Cognitivo Conductual sobre la Depresión: Revisión Sistemática de los Últimos 10 Años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(4). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19116
- Robayo, B. (2022). *Terapia cognitiva conductual (TCC) en el tratamiento del trastorno depresivo mayor recurrente: estudio de caso clínico* [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. <https://n9.cl/zfrhx>
- Ruiz-Alonso, E., Orue, I., & Calvete, E. (2021). Relaciones bidireccionales longitudinales entre victimización, estilos inferenciales de desesperanza y síntomas de depresión en adolescentes: Un modelo transaccional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(2), 121–130. <https://doi.org/10.5944/rppc.28778>
- Sibaja-Molina, J. (2024). Trastorno depresivo persistente: Evaluación clínica y abordaje psicoterapéutico desde la terapia cognitivo conductual. Estudio de caso único. *Clínica Contemporánea*, 1(15). <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2024a2>
- Taira, S. (2022). *Terapia cognitivo conductual para un adulto con depresión* [Tesis de especialización, Universidad Federico Villarreal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5966>
- Tasé, M., Cajilema, A., & Garzón, A. (2023). Prevalencia y factores asociados a la depresión en jóvenes universitarios en Macas, Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(16). <https://doi.org/10.33996/rep.v6i16.103>

Transparencia

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés de naturaleza alguna como parte de la presente investigación.

Fuente de financiamiento

Los autores financiaron completamente la investigación.

Contribución de autoría

Cesar Augusto Carrillo Andramuño: Conceptualización, metodología, validación, análisis formal, investigación, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, recursos, supervisión.

Juan Pablo Mazón Naranjo: Conceptualización, software, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto.

Los autores contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.