



Eficacia de la terapia Cognitivo -Conductual frente a las intervenciones basadas en Mindfulness en la reducción de síntomas de Ansiedad en adultos: Una revision sistemática

Autor Anderson de Oliveira Mauro

Ana Laura Barreta Gugel

Jhon Carlos Barbosa Passos

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

28 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

Se realizó una revisión sistemática con el objetivo de comparar la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y las intervenciones basadas en Mindfulness (IBMs) en la reducción de los síntomas de ansiedad en adultos de 18 a 65 años. La búsqueda se llevó a cabo en bases de datos como PubMed utilizando descriptores controlados MESH y criterios estrictos de inclusión y exclusión, seleccionando un total de 20 estudios publicados entre 2014 y 2024. Las variables principales incluyeron la reducción de los niveles de ansiedad, medida a través de instrumentos validados como el inventario de ansiedad de Beck (BAI) y la escala de ansiedad de Hamilton (HAM-A), la adherencia al tratamiento, evaluada mediante registros y reportes de pacientes y terapeutas; la reducción de síntomas físicos asociados con la ansiedad, como sudoración o tensión muscular. Los resultados indicaron que tanto la TCC como las IBMs fueron efectivas para disminuir los síntomas de ansiedad, aunque se observaron diferencias en los mecanismos y contexto de aplicación de ambas intervenciones. Se concluyó que la TCC mostró una mayor eficacia en la modificación de patrones cognitivos disfuncionales, mientras que las IBMs destacaron en la regulación emocional y la aceptación, especialmente en poblaciones con comorbilidades emocionales. Estas intervenciones presentan beneficios complementarios que pueden optimizarse dependiendo de las necesidades individuales de los pacientes.

Palabras clave: Terapia Cognitivo-Conductual, Intervenciones basadas en Mindfulness, Ansiedad, Adultos, Revisión sistemática