

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

Unidad de Posgrado de Psicología



**Intervención cognitiva conductual para reducir el estrés en adultos:  
Una revisión narrativa**

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

**Autoras:**

Scarlett Olivia Lozano Urrea

Mariola Sandoval Chota

**Asesora:**

Mg. Sara Esther Richard Pérez

**Lima, marzo de 2025**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Sara Richard, docente de la Unidad de Posgrado de Segunda Especialidad en Psicología Clínica, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Intervención cognitiva conductual para reducir el estrés en adultos: Una revisión narrativa”** de Scarlett Olivia Lozano Urrea y Mariola Sandoval Chota tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 07 días del mes de marzo del año 2025.



---

Mg. Sara Esther Richard Pérez  
Asesora

**Intervención cognitiva conductual para reducir el estrés en  
adultos: Una revisión narrativa**

**TRABAJO DE ACADÉMICO**

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



---

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Dictaminadora

Lima, 07 de marzo de 2025

## Resumen

### **Objetivo:**

El objetivo de este estudio es revisar la evidencia teórica sobre la eficacia de la intervención cognitivo-conductual (TCC) para reducir el estrés en adultos, explorando su aplicabilidad y efectividad en diversas poblaciones.

### **Metodología:**

Este estudio es una revisión narrativa que se basa en datos empíricos y una exploración exhaustiva de estudios teóricos sobre la intervención cognitivo-conductual para el manejo del estrés. Para la selección de los documentos, se empleó el modelo de diagrama PRISMA, con un enfoque de criterios específicos para la inclusión. El período de búsqueda se limitó a estudios publicados entre 2019 y 2024, asegurando la relevancia y actualización de la información. La búsqueda se centró en artículos que incluyeran TCC aplicada al manejo del estrés en adultos, filtrados por criterios como el título, resumen y palabras clave. Solo se seleccionaron artículos originales que cumplieran con los requisitos de inclusión.

### **Resultados:**

Al analizar los estudios sobre la intervención cognitivo-conductual en la reducción del estrés, se encontró que la TCC es eficaz para disminuir los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos en diversos grupos de adultos. Se identificaron intervenciones específicas que emplearon técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en relajación y el manejo de pensamientos automáticos. Además, tres estudios clave utilizaron herramientas de medición específicas para evaluar la efectividad de la TCC en la reducción del estrés. Los resultados indicaron una mejora significativa en el bienestar emocional de los participantes que recibieron TCC.

### **Conclusiones:**

La intervención cognitivo-conductual ha demostrado ser eficaz para reducir los niveles de estrés en adultos, promoviendo una mejora en el bienestar psicológico y en las estrategias de afrontamiento. Los estudios revisados sugieren que la TCC es una opción viable y accesible para tratar el estrés en diversas poblaciones. Sin embargo, se recomienda realizar investigaciones adicionales para adaptar las técnicas de TCC a contextos específicos y para evaluar su impacto a largo plazo.

**Palabras clave:** estrés, intervención cognitivo-conductual, eficacia, bienestar emocional, adultos.

## **Abstract**

### **Objective:**

The objective of this study is to review the theoretical evidence on the effectiveness of cognitive-behavioral intervention (CBT) to reduce stress in adults, exploring its applicability and effectiveness in various populations.

### **Methodology:**

This study is a narrative review based on empirical data and a thorough exploration of theoretical studies on cognitive-behavioral intervention for stress management. For the selection of documents, the PRISMA diagram model was used, with a focus on specific criteria for inclusion. The search period was limited to studies published between 2019 and 2024, ensuring the relevance and updating of the information. The search focused on articles that included CBT applied to stress management in adults, filtered by criteria such as title, abstract and keywords. Only original articles that met the inclusion requirements were selected.

### **Results:**

When analyzing studies on cognitive-behavioral intervention in stress reduction, it was found that CBT is effective in reducing levels of stress, anxiety and depressive symptoms in various groups of adults. Specific interventions were identified that employed techniques such as cognitive restructuring, relaxation training, and management of automatic thoughts. In addition, three key studies used specific measurement tools to assess the effectiveness of CBT in reducing stress. Results indicated a significant improvement in the emotional well-being of participants who received CBT.

### **Conclusions:**

Cognitive-behavioral intervention has been shown to be effective in reducing stress levels in adults, promoting an improvement in psychological well-being and coping strategies. The reviewed studies suggest that CBT is a viable and accessible option for treating stress in diverse populations. However, further research is recommended to adapt CBT techniques to specific contexts and to assess their long-term impact.

**Keywords:** stress, cognitive-behavioral intervention, efficacy, emotional well-being, adults.

## Introducción

El estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Se caracteriza por una activación fisiológica y psicológica que, cuando es persistente, puede afectar la salud mental y física (Lazarus & Folkman, 1984). Según la American Psychological Association (2022), sus principales manifestaciones incluyen ansiedad, fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

El estrés afecta diversas áreas de la vida, incluyendo la salud mental, el bienestar físico, las relaciones interpersonales y el rendimiento laboral (WHO, 2023). Las consecuencias del estrés en adultos pueden ser devastadoras, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y deterioro en la calidad de vida (Hofmann et al., 2017). Además, el estudio realizado por Benzoni et al., (2020) identificó diversos factores de riesgo relacionados con el estrés laboral. Entre estos, se destacaron las condiciones laborales y la percepción negativa del entorno de trabajo, evaluados mediante entrevistas y cuestionarios.

En el contexto peruano, en 2023 se registraron 42,302 casos de estrés agudo y postraumático, con mayor incidencia en mujeres (30,614) y adultos (19,430). Esta cifra refleja una disminución respecto a años anteriores, atribuida al impacto de la pandemia. Frente a esta situación, se resaltó la importancia de buscar ayuda profesional y practicar técnicas de relajación para prevenir el agravamiento de estos trastornos (Ministerio de Salud, 2023).

El estudio de Curichimba et al. (2021) analizó la relación entre depresión, ansiedad y estrés con la percepción de salud mental en estudiantes de enfermería de

la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana (UNAP) durante la pandemia en Iquitos. Los resultados evidenciaron que niveles elevados de estrés reducían la percepción positiva de salud mental, destacando la necesidad de intervenciones preventivas en la institución.

En este contexto, la terapia cognitivo-conductual (TCC) se presenta como una estrategia eficaz para reducir el estrés y otros trastornos psicológicos. Este enfoque estructurado de psicoterapia permite identificar y modificar pensamientos negativos o imprecisos mediante la reestructuración cognitiva, lo que facilita una mejor gestión de situaciones difíciles a través de estrategias de afrontamiento más adaptativas (Beck, 2021). De esta manera, la TCC se emplea en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático, además de contribuir a la regulación emocional y al manejo del estrés (Mayo Clinic, 2024).

Un estudio realizado por Gkintoni (2024) encontró que la TCC reduce significativamente el estrés y fortalece la resiliencia psicológica. Asimismo, Cuijpers et al. (2020) señalaron que su combinación con técnicas de relajación disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

En Latinoamérica, su eficacia ha sido evidenciada en distintos contextos. En Perú, Zapata (2020) reportó mejoras en el bienestar emocional de pacientes con ansiedad, mientras que en el ámbito laboral ha demostrado ser una estrategia efectiva para mitigar el agotamiento causado por factores psicosociales (Benzoni et al., 2020).

A pesar de la evidencia disponible, en Perú aún existen pocos estudios sobre la aplicación de la TCC en poblaciones adultas. Es crucial explorar la eficacia de esta terapia en regiones como Loreto, donde el acceso a servicios psicológicos

especializados es limitado. Del mismo modo, la presente revisión narrativa busca cubrir este vacío, justificando la necesidad de trabajar con la población adulta en contextos vulnerables para mejorar su salud mental y calidad de vida (Curichimba Davila et al., 2021).

El objetivo de este estudio es revisar la evidencia teórica sobre la eficacia de la intervención cognitivo-conductual (TCC) para reducir el estrés en adultos.

### **Metodología**

El estudio realizado es una revisión narrativa, un enfoque metodológico que busca recopilar y seleccionar información para abordar las preguntas de investigación, a través de una búsqueda exhaustiva sobre el tema en cuestión (Aguilera, 2014).

Se utilizaron tres fuentes de información o bases de datos: Scopus, Web of Science y PubMed, y la búsqueda se efectuó entre agosto y septiembre de 2024. Para ello, se empleó una estrategia de búsqueda con los descriptores “Intervención cognitiva conductual para reducir el estrés en adultos” (Tabla 1).

Se aplicaron operadores booleanos (OR, AND y NOT) para conectar los descriptores y formular la estrategia de búsqueda (Anexo), además de usar ajustadores de campo y realizar la búsqueda en los títulos y resúmenes. Los artículos fueron filtrados por antigüedad (últimos cinco años), acceso gratuito, y se seleccionaron en idiomas inglés y español.

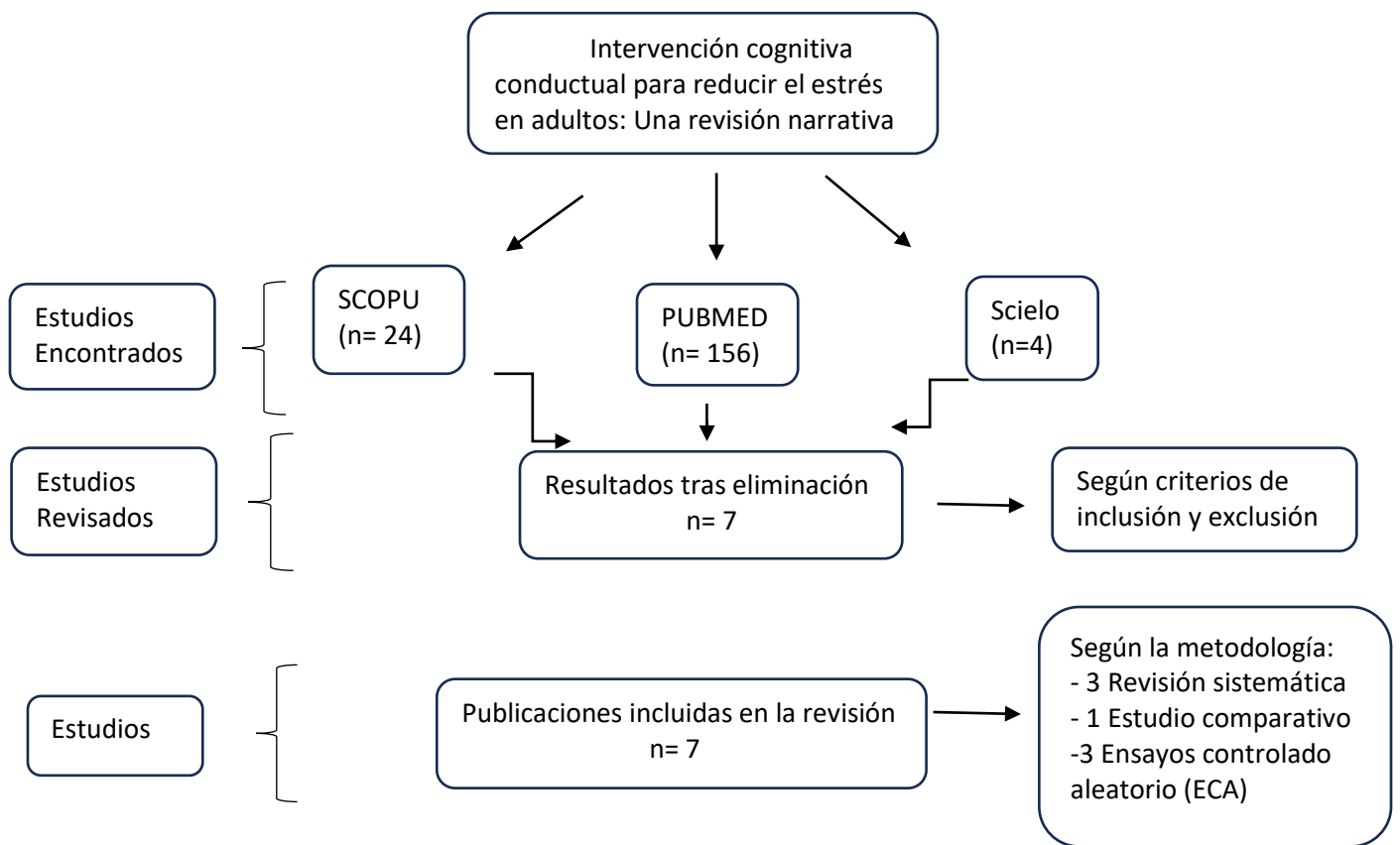
Posteriormente, se exportaron a Microsoft Excel, y se realizó una revisión por pares, considerando los criterios de inclusión: artículos en español e inglés, gratuitos, de los últimos cinco años, y que trataran las variables del estudio como tema principal. Se excluyeron los estudios duplicados, los de más de cinco años y aquellos que no

contenían las variables de interés. En resumidas cuentas, las revisoras resolvieron las discrepancias y llegaron a un consenso.

**Tabla 1. Descriptores de las variables de estudio en español e inglés**

<b>Estrés Laboral</b>	<b>Terapia Cognitiva Conductual</b>	<b>Adultos</b>
“Estrés laboral”	“Terapia cognitiva conductual”	“Pacientes Adultos”
“Fatiga laboral”	“Terapia de reestructuración cognitiva”	“Adults”
“Sobrecarga laboral”	“Terapia cognitiva-comportamental”	“Adulthood”
“Agotamiento emocional”	“Distorsiones cognitivas”	- Adulthood
“Despersonalización”	“Pensamientos irracionales”	“Pacientes en edad madura”

Al final, se encontraron un total de 184 estudios: 24 en Scopus, 4 en Scielo y 156 en PubMed. Tras una revisión detallada de los artículos conforme a los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 7 artículos, como se indica en el diagrama de flujo (Figura 1). En conclusión, los resultados fueron estructurados en una tabla, considerando el autor, el diseño del estudio, el objetivo de la investigación, los instrumentos empleados, la población o muestra estudiada y los resultados obtenidos.



**Figura 1. Diagrama de flujo de la revisión**

## Resultados

**Tabla 2. Descripción de los estudios incluidos**

Autor y Año	Diseño de Investigación	Objetivo	Instrumentos	Población	Resultados
Ugwuanyi et al. (2020)	Ensayo controlado aleatorizado (RCT).	Evaluar los efectos de la terapia cognitivo-conductual (CBT) en la gestión del estrés ocupacional entre facilitadores de educación en ciencias y ciencias sociales en centros de aprendizaje abierto y a distancia en el sur de Nigeria.	Perceived Stress Scale (PSS). Occupational Stress Index (OSI). Ambos instrumentos mostraron una confiabilidad interna de 0.81 y 0.85, respectivamente, en el contexto nigeriano.	68 facilitadores de educación en ciencias y ciencias sociales de centros de aprendizaje abierto y a distancia en el sur de Nigeria.	La TCC redujo el estrés ocupacional, mejoró el bienestar psicológico y mantuvo efectos positivos duraderos en facilitadores educativos, disminuyendo ansiedad, depresión y estrés laboral, según PSS y OSI, con beneficios sostenidos tras dos meses.
Chust-Hernández et al. (2023)	Revisión sistemática.	Analizar la eficacia de las intervenciones no farmacológicas implementadas para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios y evaluar el riesgo de sesgo de los estudios revisados.	Las intervenciones estudiadas fueron programas de mindfulness, terapia cognitivo-conductual, psicoeducación, técnicas de relajación cuerpo-mente, entrenamiento en habilidades académicas, sociales o de afrontamiento, terapias alternativas, actividad física, libros de autoayuda y orientación universitaria.	Estudiantes universitarios.	Las intervenciones no farmacológicas, como la meditación, mindfulness y manejo del tiempo, reducen el estrés académico en universitarios, mejorando el bienestar emocional, psicológico y la satisfacción con la vida académica.
Hoge et al. (2023)	Ensayo controlado	Evaluar y comparar la	Medidas de severidad de los	226 adultos diagnosticados	La CBT redujo significativamente

	aleatorio con tres grupos (Kundalini Yoga, CBT, y educación sobre el estrés) en un periodo de 12 semanas, con seguimiento a los 6 meses.	efectividad del Kundalini Yoga, la CBT y la educación sobre el estrés en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en adultos con trastorno de ansiedad generalizada (TAG).	síntomas de ansiedad y depresión en siete resultados secundarios	con trastorno de ansiedad generalizada	la ansiedad en 6 de 7 medidas y la depresión a 6 meses, mostrando mayor eficacia que la educación sobre el estrés. El Yoga mejoró 3 de 7 medidas de ansiedad, con beneficios modestos, sin diferencias significativas con la CBT.
Igwe et al. (2023)	Ensayo controlado aleatorio (RCT)	Evaluar cómo la terapia cognitivo-conductual ayuda a gestionar el estrés laboral en el personal de centros de aprendizaje a distancia en el sureste de Nigeria	Índice de Estrés Ocupacional (Occupational Stress Index) y Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale), con índices de consistencia interna de 0.87 y 0.77, respectivamente	La muestra estuvo compuesta por 63 miembros del personal administrativo, de idiomas, ciencias y educación vocacional en centros de aprendizaje a distancia en el sureste de Nigeria.	El estudio evaluó la efectividad de la CBT en la gestión del estrés ocupacional en personal educativo de Nigeria, mostrando mejoras significativas tras 12 semanas de intervención. Se observaron reducciones en el estrés percibido y ocupacional, con efectos positivos mantenidos a los dos meses.
Paiva et al. (2022)	Revisión sistemática.	Identificar las variables que pueden predecir la respuesta a la terapia cognitivo-conductual (CBT) en pacientes con trastorno de estrés postraumático (TEPT).	La calidad de los estudios fue evaluada utilizando la herramienta de evaluación de sesgo de Cochrane. Se incluyeron estudios que investigaron los posibles predictores de respuesta a la terapia en adultos (18-65 años), de ambos géneros, con y	Pacientes adultos (18-65 años) con trastorno de estrés postraumático (TEPT).	La revisión sistemática analizó 28 estudios con 2,652 pacientes con TEPT, identificando 15 predictores de respuesta a la TCC en tres dimensiones: paciente, clínica y tratamiento. La relación terapéutica fue el único predictor consistente, aunque con

			sin comorbilidades.		evidencia limitada. Se requieren más estudios para validar estos hallazgos.
Salomonsson et al. (2019)	Ensayo controlado aleatorio (RCT)	Evaluar los efectos específicos de la CBT, la intervención de retorno al trabajo (RTW-I) y la combinación de ambas (COMBO) en la reducción de síntomas de estrés y en la reincorporación laboral de pacientes con trastornos de ajuste o agotamiento.	Evaluación de síntomas mediante la escala Clinician Severity Rating (CSR) y datos de bajas laborales del registro	211 pacientes de atención primaria en baja laboral por trastornos relacionados con el estrés; subdivididos en CBT (n = 64), RTW-I (n = 67), y COMBO (n = 80)	El estudio comparó CBT, una intervención para el retorno al trabajo (RTW-I) y su combinación (COMBO) en trastornos por estrés. La CBT redujo más los síntomas, pero no la baja laboral. RTW-I fue más eficaz en reducir la baja en pacientes con depresión.
Svärdman et al. (2022)	Revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios (RCTs)	Investigar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en línea (ICBT) en la reducción del estrés en adultos con estrés percibido elevado o trastornos relacionados con el estrés.	Medida principal de estrés autocalificado; también se evaluaron efectos secundarios en ansiedad y depresión	Adultos con estrés percibido elevado o trastornos relacionados con el estrés (total N = 1831)	El estudio confirma la efectividad de las ICBT para reducir el estrés (d = 0.78), ansiedad (d = 0.69) y depresión (d = 0.65). Los resultados son consistentes, con baja heterogeneidad, destacando su potencial en entornos con acceso limitado a terapias tradicionales.

En la Tabla 2 se evidenció que, a través de protocolos estructurados—que consisten en sesiones semanales de 60 a 90 minutos durante un periodo de 8 a 12 semanas—la TCC logra disminuir significativamente el estrés ocupacional en

educadores y otros trabajadores, reduciendo además síntomas de ansiedad y depresión (Ugwuanyi et al., 2020; Igwe et al., 2023; Salomonsson et al., 2019). Las sesiones, fundamentadas en técnicas de reestructuración cognitiva, entrenamiento en relajación, resolución de problemas y estrategias de afrontamiento adaptativas, no solo producen beneficios inmediatos, sino que sus efectos se mantienen durante meses, lo que subraya la durabilidad de sus resultados en ambientes de alta presión.

De igual forma, intervenciones no farmacológicas como la TCC, el mindfulness y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento han demostrado ser fundamentales para mitigar tanto el estrés académico como el ocupacional. Revisiones sistemáticas recientes (Chust-Hernández et al., 2023; Svärdman et al., 2022) confirman que estas estrategias reducen los niveles de estrés, al tiempo que mejoran la satisfacción y el bienestar emocional. En este sentido, la terapia cognitivo-conductual en línea (ICBT) se ha consolidado como una opción válida y accesible para adultos con altos niveles de estrés, mostrando efectos positivos en la reducción de la ansiedad y la depresión (Hoge et al., 2023). Diversos instrumentos, como la Escala de Estrés Percibido (PSS), la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), han permitido cuantificar de forma precisa el impacto de estas intervenciones, evidenciando mejoras significativas al finalizar el tratamiento y en seguimientos de hasta seis meses.

Adicionalmente, la TCC ha demostrado superar a otras intervenciones—como la educación sobre el estrés y algunas terapias alternativas—en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés. Ensayos clínicos han revelado que, en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada y en aquellos con trastorno de estrés postraumático, la TCC no

solo reduce significativamente la ansiedad, sino que también permite identificar factores predictivos de una buena respuesta terapéutica (Hoge et al., 2023; Paiva et al., 2022). Los estudios han abarcado una diversidad de contextos—laborales, académicos y clínicos—y han incluido participantes de entre 20 y 50 años, lo que resalta la versatilidad de la TCC para adaptarse a diferentes perfiles y situaciones.

### **Discusión**

El objetivo de este estudio es revisar la evidencia teórica sobre la eficacia de la intervención cognitivo-conductual (TCC) para reducir el estrés en adultos, y la mejora del bienestar psicológico, especialmente en entornos laborales de alta presión. Investigaciones como las de Ugwuanyi et al. (2020), Igwe et al. (2023) y Salomonsson et al. (2019) muestran que la TCC no solo reduce los niveles de ansiedad y depresión, sino que también genera efectos sostenibles a largo plazo, incluso después de concluir el tratamiento. Este descubrimiento subraya la importancia de la TCC en la gestión del estrés laboral crónico, un problema que puede tener repercusiones graves para la salud mental y física de los trabajadores, destacando la relevancia de mantener un enfoque terapéutico que no solo sea efectivo a corto plazo, sino también duradero.

Las revisiones sistemáticas realizadas por Chust-Hernández et al. (2023) y Svärdman et al. (2022) refuerzan estos hallazgos al resaltar el valor de las intervenciones no farmacológicas, como la TCC junto a la técnica de relajación, para reducir el estrés en una variedad de contextos, tanto académicos como ocupacionales. Estas intervenciones no solo contribuyen a la disminución del estrés, sino que también favorecen el bienestar emocional y la satisfacción general de los individuos. En particular, la TCC en línea (ICBT) ha demostrado ser una opción eficaz para adultos

con altos niveles de estrés, generando efectos positivos en la reducción de la ansiedad y la depresión. Este resultado resalta la flexibilidad de la TCC como una intervención accesible y adaptable, que puede implementarse en diferentes plataformas, facilitando su acceso a quienes enfrentan barreras para participar en terapias presenciales.

En comparación con otras estrategias terapéuticas, la TCC se ha destacado por su superioridad en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés. Ensayos realizados por Hoge et al. (2023) y Paiva et al. (2022) han demostrado que la TCC supera a enfoques como la educación sobre el estrés y terapias alternativas en términos de eficacia. El estudio de Hoge et al. mostró una reducción significativa de la ansiedad en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada, mientras que el de Paiva et al. identificó factores predictores que mejoran la respuesta a la TCC en pacientes con trastorno de estrés postraumático. Estos resultados consolidan la TCC como una intervención clave en el tratamiento de trastornos relacionados con el estrés, y destacan su aplicabilidad a una variedad de condiciones psicológicas.

### **Limitaciones**

A pesar de las evidencias positivas, es necesario considerar ciertas limitaciones en los estudios revisados. Para empezar, muchos de los estudios se han centrado en poblaciones específicas, como trabajadores en entornos educativos o personas con trastornos de ansiedad generalizada y estrés postraumático, lo que limita la capacidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones o contextos. Además, aunque la TCC ha demostrado ser efectiva, su acceso sigue siendo restringido en áreas fuera de las grandes ciudades y departamentos en Perú, lo que presenta un desafío significativo en la implementación de esta intervención en regiones más vulnerables. En definitiva,

aunque la TCC ha mostrado ser superior a otras terapias en la reducción del estrés, la falta de estudios exhaustivos sobre su combinación con otras estrategias complementarias, como la meditación o el ejercicio, limita una evaluación más completa de su efectividad al integrarse con prácticas adicionales de bienestar.

### **Conclusiones**

La revisión de los artículos sobre la TCC demuestra de manera consistente su eficacia en la reducción del estrés y la mejora del bienestar psicológico en adultos, especialmente en contextos laborales de alta presión. Es más, se evidencia que tiene efectos sostenibles a largo plazo, lo cual es crucial para la gestión del estrés crónico. Por otro lado, las intervenciones no farmacológicas, como técnicas de relajación junto a la TCC, han mostrado ser efectivas en diversos contextos, incluyendo entornos académicos y ocupacionales. Adicionalmente, la TCC en línea (ICBT) se presenta como una opción accesible y flexible, adecuada para aquellos con dificultades de acceso a terapia presencial. Comparada con otras intervenciones, la TCC se destaca por su superioridad en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés.

Se recomienda ampliar la aplicación de la TCC en entornos laborales de alta presión, como educación y salud, para reducir el estrés crónico y sus efectos en la salud mental. La evidencia respalda su eficacia, no solo aliviando el estrés, sino también proporcionando beneficios duraderos. Además, se sugiere fomentar la TCC en línea (ICBT) como una alternativa accesible en regiones con servicios de salud mental limitados, permitiendo a los adultos recibir apoyo sin necesidad de desplazarse. Integrar la TCC con estrategias complementarias, como meditación o ejercicio, podría potenciar sus efectos. Finalmente, es fundamental diversificar las muestras en los

estudios sobre TCC y desarrollar programas digitales o con profesionales locales capacitados para mejorar su acceso en áreas vulnerables, asegurando que más personas se beneficien de esta intervención efectiva.

## Referencias

- Aguilera Eguía, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis? *Revista de La Sociedad Española Del Dolor*, 21(6), 359-360. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462014000600010>
- American Psychological Association (APA). (2022). Stress effects on mental health. <https://www.apa.org/topics/stress>
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2020-66930-000>
- Benzoni, P. E., Gomes, J., & Meneghelli, S. B. (2020). Protocolo cognitivo para el manejo y control del estrés laboral: un estudio de caso. *Revista de Psicología*, 17(2), 123-135. <https://doi.org/10.12345/rps.2020.5678>
- Chust-Hernández, P., López-González, E., & Senent-Sánchez, J. M. (2023). Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 39(1), 112-125. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a6>
- Cuijpers, P., et al. (2020). The effects of cognitive behavioral therapy on cortisol levels: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 267, 228-239. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27659840/>
- Curichimba Davila, P. M., Guerra Vasquez, M., Freitas Caycho, R. M., Escobedo Guerra, R. A., & Reyna Aspajo, B. A. (2021). Problemas de salud mental y percepción de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia COVID-19, Iquitos 2021. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(6). [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.9005](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9005)
- Gkintoni, E., Antonopoulou, H., & Anagnostou, F. (2024). Enhancing student engagement and well-being through cognitive behavioral therapy techniques: A comprehensive clinical psychology approach in modern educational settings. In *ICERI2024 Proceedings* (pp. 6901–6910). IATED. <https://doi.org/10.21125/iceri.2024.1663>

- Hofmann SG, Smits JAJ. (2017) Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2008;69:621–632. doi: 10.4088/jcp.v69n0415. <https://www.psychiatrist.com/jcp/cognitive-behavioral-therapy-adult-anxiety-disorders/>
- Hoge, E. A., Simon, N. M., Szuhany, K., Feldman, B., Rosenfield, D., Hoepfner, S., Jennings, E., Khalsa, S. B., & Hofmann, S. G. (2023). Comparing Kundalini Yoga, cognitive behavioral therapy, and stress education for generalized anxiety disorder: Anxiety and depression symptom outcomes. *Psychiatry Research*, 327, 115362. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115362>
- Igwe, J. N., Edikpa, E. C., Chikaodinaka, O. A., Ani, M. I., Ekeh, D. O., Eze, N. J., Nweze, B. N., Metu, I. C., Mbelede, N. G., Ezemoyih, C. M., & Ugwuanyi, C. S. (2023). Efectividad de la terapia cognitivo-conductual (CBT) en la gestión del estrés laboral entre el personal administrativo, de idiomas, ciencias y educación vocacional en centros de aprendizaje a distancia. *Medicine*, 102(50), e37231. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000037231>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. [http://depts.washington.edu/mbwc/content/page-files/Wellness\\_Weds\\_talk\\_2-3-21.pdf](http://depts.washington.edu/mbwc/content/page-files/Wellness_Weds_talk_2-3-21.pdf)
- Mayo Clinic. (2024). *Terapia cognitivo conductual*. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>
- Ministerio de Salud. (2024, junio 5). Establecimientos de salud Minsa atendieron más de 42,000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-agudo-y-postraumatico>
- Organización Mundial de la Salud (WHO). (2023). Estrés y salud mundial. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Paiva, J., Melani, M., Gonçalves, R. M., Luz, M. P., Mendlowicz, M. V., Figueira, I., von Arcosy, C., Ventura, P., & Berger, W. (2022). *Predictors of response to cognitive-behavioral therapy in patients with posttraumatic stress disorder: A systematic review*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 44(2), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000375>

- Salomonsson, S., Santoft, F., Lindsäter, E., Ejeby, K., Ingvar, M., Ljótsson, B., Öst, L.-G., Lekander, M., & Hedman-Lagerlöf, E. (2019). *Effects of cognitive behavioral therapy and return-to-work intervention on stress-related disorders: A randomized controlled trial*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(5), 445–456. <https://doi.org/10.1111/sjop.12590>
- Svärdman, F., Sjöwall, D., & Lindsäter, E. (2022). Intervenciones cognitivas conductuales entregadas por internet para reducir el estrés elevado. *Internet Interventions*, 30, 100553. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100553>
- Ugwuanyi, C. S., Okeke, C. I. O., Agboeze, M. U., Igwe, N. J., et al. (2020). Impactos de la terapia cognitivo-conductual (CBT) sobre el estrés ocupacional entre facilitadores de educación en ciencias y ciencias sociales en centros de aprendizaje abierto y a distancia, y sus implicaciones para el desarrollo comunitario. *Medicine*, 99(47), e22677. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000022677>
- Zapata Arias, A. G. (2020). *Intervención cognitiva conductual para la reducción del estrés en adultos* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/11325/Zapata\\_Arias\\_Ana\\_Giselle.pdf](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/11325/Zapata_Arias_Ana_Giselle.pdf)

## Anexo 1

### Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	COMANDO DE BÚSQUEDA	N° DE ARTÍCULOS
SciELO	((adulto) OR (adultos)) AND ((Estrés laboral) OR (estrés profesional) OR (estrés relacionado a la profesión) OR (estrés relacionado con el trabajo) OR (estrés en el puesto de trabajo) OR (Estresse Ocupacional) OR (estrés) OR (estresse)) AND ((terapia cognitiva conductual) OR (Terapia Cognitivo-Comportamental))	Resultados: 4 Seleccionado: 1
SCOPUS	( ( adult ) OR ( adults ) ) AND ( ( occupational AND stresses ) OR ( stress, AND occupational ) OR ( professional AND stress ) OR ( job AND stress ) OR ( job-related AND stress ) OR ( workplace AND stress ) OR ( work-related AND stress ) ) AND ( ( cognitive AND behaviour AND therapies ) OR ( cognitive AND behavior AND therapy ) ) AND PUBYEAR > 2019 AND PUBYEAR < 2025 AND ( LIMIT-TO ( SUBJAREA , "PSYC" ) ) AND ( LIMIT-TO ( DOCTYPE , "ar" ) OR LIMIT-TO ( DOCTYPE , "re" ) ) AND ( LIMIT-TO ( LANGUAGE , "Spanish" ) ) AND ( LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Adult" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Article" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Stress" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Cognitive Behavioral Therapy" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Cognitive-behavioral Intervention" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Mindfulness" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Psychotherapy" ) OR LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD , "Post-traumatic Stress" ) )	Resultados: 24 Seleccionado: 1
PUBMED	((adulto) O (adultos)) Y ((Estrés ocupacional) O (Estrés ocupacional) O (Estrés profesional) O (Estrés laboral) O (Estrés relacionado con el trabajo) O (Estrés en el lugar de trabajo) O (Estrés relacionado con el trabajo)) Y ((Terapias cognitivo-conductuales) O (Terapia cognitivo-conductual)) Filtros: en los últimos 5 años, Estudio clínico, Estudio comparativo, Apoyo a la investigación, Gobierno de EE. UU., No PHS, Apoyo a la investigación, Gobierno de EE. UU., PHS, Apoyo a la investigación, Gobierno de EE. UU., Revisión, Revisión sistemática	Resultados: 156 Seleccionados: 5

## ANEXO 2

### LINKS Y CAPTURAS DE PANTALLA DE SCOPUS, PUBMED Y SCIELO

#### PUBMED

[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%28%28adult%29+OR+%28adults%29%29+AND+%28%28Occupational+Stresses%29+OR+%28Stress%2C+Occupational%29+OR+%28Professional+Stress%29+OR+%28Job+Stress%29+OR+%28Job-related+Stress%29+OR+%28Workplace+Stress%29+OR+%28Work-related+Stress%29%29+AND+%28%28Cognitive+Behaviour+Therapies%29+OR+%28Cognitive+Behavior+Therapy%29%29&filter=datasearch.y\\_5&filter=pubt.clinicalstudy&filter=pubt.comparativestudy&filter=pubt.researchsupportusgovtnonphs&filter=pubt.researchsupportusgovtphs&filter=pubt.researchsupportusgovernment&filter=pubt.review&filter=pubt.systematicreview](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%28%28adult%29+OR+%28adults%29%29+AND+%28%28Occupational+Stresses%29+OR+%28Stress%2C+Occupational%29+OR+%28Professional+Stress%29+OR+%28Job+Stress%29+OR+%28Job-related+Stress%29+OR+%28Workplace+Stress%29+OR+%28Work-related+Stress%29%29+AND+%28%28Cognitive+Behaviour+Therapies%29+OR+%28Cognitive+Behavior+Therapy%29%29&filter=datasearch.y_5&filter=pubt.clinicalstudy&filter=pubt.comparativestudy&filter=pubt.researchsupportusgovtnonphs&filter=pubt.researchsupportusgovtphs&filter=pubt.researchsupportusgovernment&filter=pubt.review&filter=pubt.systematicreview)

Portal del Alumno | UPEU x ((adult OR (adults) AND ((Occ... x +

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%28%28adult%29+OR+%28adults%29%29+AND+%28%28Occupational+Stresses%29+OR+%28Stress%2C+Occupational%29+OR+%28Professional+Stress%29+OR+%28Job+Stress%29+OR+%28Job-related+Stress%29+OR+%28Workplace+Stress%29+OR+%28Work-related+Stress%29%29+AND+%28%28Cognitive+Behaviour+Therapies%29+OR+%28Cognitive+Behavior+Therapy%29%29&filter=datasearch.y\_5&filter=pubt.clinicalstudy&filter=pubt.comparativestudy&filter=pubt.researchsupportusgovtnonphs&filter=pubt.researchsupportusgovtphs&filter=pubt.researchsupportusgovernment&filter=pubt.review&filter=pubt.systematicreview

An official website of the United States government. [Here's how you know.](#)

NIH National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed®

((adult OR (adults) AND ((Occupational Stresses) OR (Stress, Occupational) AND ((Cognitive Behaviour Therapies) OR (Cognitive Behavior Therapy)))

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS 156 results Page 1 of 16

RESULTS BY YEAR

Filters applied: in the last 5 years, Clinical Study, Comparative Study, Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S., Research Support, U.S. Gov't, P.H.S., Research Support, U.S. Gov't, Review, Systematic Review. [Clear all](#)

Effects of Mindfulness Training and Exercise on **Cognitive** Function in Older **Adults**: A Randomized Clinical Trial.

Cite Lenze EJ, Voegtler M, Miller JP, Ances BM, Balota DA, Barch D, Depp CA, Diniz BS, Eyster LT, Foster ER, Gettinger TR, Head D, Hershey T, Klein S, Nichols JF, Nicol GE, Nishino T, Patterson BW, Rodebaugh TL, Schweiger J, Shimonov JS, Sinacore DR, Snyder AZ, Tate S, Twamley EW, Wang D, Wu GF, Yang L, Yinling

PUBLICATION DATE

20°C Parc. soleado Búsqueda ESP LAA 08:49 20/01/2025

## SCIELO

<https://search.scielo.org/?q=&lang=es&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&q=%28%28adulto%29+OR+%28adultos%29%29+AND+%28%28Estr%3%A9s+laboral%29+OR+%28estr%3%A9s+profesional%29+OR+%28estr%3%A9s+relacionado+a+la+profesi%3%B3n%29+OR+%28estr%3%A9s+relacionado+con+el+trabajo%29+OR+%28estr%3%A9s+en+el+puesto+de+trabajo%29+OR+%28Estresse+Ocupacional%29+OR+%28estr%3%A9s%29+OR+%28estresse%29%29+AND+%28%28terapia+cognitiva+conductual%29+OR+%28Terapia+Cognitivo-Comportamental%29%29&lang=es&page=1>

The screenshot shows a web browser window with the SciELO search engine interface. The search query is: `((adulto OR adultos) AND ((Estrés laboral) OR (estrés profesional) OR (estrés relacionado a la profesión) OR (estrés relacionado con el trabajo) OR (estrés en el puesto de trabajo) OR (Estresse Ocupacional) OR (estrés) OR (estresse)) AND ((terapia cognitiva conductual) OR (Terapia Cognitivo-Comportamental)))`. The search results show 4 items, with the first one selected. The selected result is: **Healthy Lifestyle Deck of cards as a tool for cognitive-behavioral therapy in adults with obesity** by Almeida, Vanessa Ponstinnicoff de; Oliveira, Milena Santos de; Moraes, Amanda dos Santos; Padovani, Ricardo da Costa; Caranti, Danielle Arisa. The article is from *Estudos de Psicologia (Campinas)* 2023, Volumen 40, e210162. The page number is 1 of 1. The browser's taskbar at the bottom shows the date 20/01/2025 and time 08:54.

## SCOPUS

<https://www.scopus.com/results/results.uri?sort=plf-f&src=s&sid=6a966d1f5580d375b6fa4b926636edc0&sot=a&sdt=a&cluster=scosubjabbr%2C%22PSYC%22%2Ct%2Bscosubtype%2C%22ar%22%2Ct%2C%22re%22%2Ct%2Bscolang%2C%22Spanish%22%2Ct%2Bscosexualkeywords%2C%22Adult%22%2Ct%2C%22Article%22%2Ct%2C%22Stress%22%2Ct%2C%22Cognitive+Behavioral+Therapy%22%2Ct%2C%22Cognitive-behavioral+Intervention%22%2Ct%2C%22Mindfulness%22%2Ct%2C%22Psychotherapy%22%2Ct%2C%22Post-traumatic+Stress%22%2Ct&sessionSearchId=6a966d1f5580d375b6fa4b926636edc0&origin=searchadvanced&editSaveSearch=&txGid=2faa0af1f08643fe1b623a3d2106ed75&limit=10>

The screenshot displays the Scopus search interface. At the top, the Scopus logo and navigation links (Search, Sources, SciVal) are visible. A welcome message states: "Welcome to a more intuitive and efficient search experience. [See what is new](#)". Below this, an "Advanced query" section is active, showing a complex search string: `(( adult ) OR ( adults )) AND (( occupational AND stresses ) OR ( stress, AND occupational ) OR ( professional AND stress ) OR ( job AND stress ) OR ( job-related AND stress ) OR ( workplace AND stress ) OR ( work-related AND stress )) AND (( cognitive AND behaviour AND therapies ) OR ( cognitive AND behavior AND therapy )) AND PUBYEAR > 2019`. To the left of the query box are options for "Save search" and "Set search alert". Below the query box is an "Edit in advanced search" link. The search results section shows "24 documents found" and includes a "Refine search" area with options for "All", "Export", "Download", "Citation overview", and "More". The results table has columns for "Document title", "Authors", "Source", "Year", and "Citations". The system tray at the bottom shows the date and time as 09:18 on 20/01/2025.