

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Producción científica sobre la efectividad de las terapias
psicológicas para adolescentes con conductas autolesivas: una
revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad

Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Ana Isabel Cárdenas Otoyá

Jensy Cesia Tuesta Maldonado

Asesora:

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Lima, julio de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Rosa Giulliana Briceño Sánchez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“PRODUCCIÓN CIENTÍFICA SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS PARA ADOLESCENTES CON CONDUCTAS AUTOLESIVAS: UNA REVISIÓN NARRATIVA”** de los autores Ana Isabel Cárdenas Otoy y Jency Cesia Tuesta Maldonado tiene un índice de similitud de 11% 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 10 días del mes de julio del año 2026.



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Asesora

Producción científica sobre la efectividad de las terapias psicológicas para adolescentes con conductas autolesivas: una revisión narrativa

TRABAJO DE ACADÉMICO

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



Dra. Damaris Susana Quinteros Zuñiga
Dictaminadora

Lima, 10 de julio del 2026

Resumen

La autolesión no suicida (NSSI) en adolescentes es un problema prioritario de salud pública por su creciente prevalencia y por las consecuencias que genera para la salud. La evidencia científica estima que entre el 17% y el 25% de los adolescentes han reportado al menos un episodio de autolesión a lo largo de su vida (Gillies et al., 2022; Hetrick et al., 2020). Estas conductas se asocian a diversos factores de riesgo, entre ellos, la desregulación emocional, la depresión, la ansiedad, los conflictos familiares, las experiencias traumáticas, la victimización por acoso escolar y las dificultades en las relaciones interpersonales (Victor & Klonsky, 2022). En este contexto, el objetivo de la presente revisión narrativa fue analizar la producción científica sobre la efectividad de las terapias psicológicas dirigidas a adolescentes con conductas autolesivas. Se realizó una revisión narrativa que analizó ocho estudios publicados dentro del periodo de búsquedas establecidos, seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Los resultados evidencian que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) presentan la mayor evidencia para mejorar la regulación emocional y disminuir los síntomas depresivos y de ansiedad (Witt et al., 2021; Fonseca-Pedrero et al., 2022). Asimismo, intervenciones estructuradas han mostrado resultados favorables al fortalecer las habilidades emocionales, promover la resolución de problemas e involucrar a la familia en el proceso terapéutico (Flores Ticona et al., 2022). La revisión también identifica la importancia de implementar programas de detección temprana en el ámbito escolar y adaptar las modalidades terapéuticas para mejorar el acceso a la atención psicológica, especialmente en poblaciones con limitaciones geográficas y económicas (Fonseca-Pedrero et al., 2022). Se concluye que la TCC y la DBT constituyen las intervenciones con mayor respaldo científico para el abordaje de adolescentes con conductas autolesivas. Asimismo, se recomienda fortalecer la investigación en contextos latinoamericanos e implementar estrategias de prevención e intervención temprana basadas en evidencia para optimizar la atención en salud mental de esta población.

Palabra clave: adolescentes, conducta autolesiva, terapias psicológicas.

Abstract

Non-suicidal self-injury (NSSI) among adolescents is a major public health concern due to its increasing prevalence and the significant consequences it has on health. Scientific evidence estimates that between 17% and 25% of adolescents have reported at least one episode of self-injury during their lifetime (Gillies et al., 2022; Hetrick et al., 2020). These behaviors are associated with several risk factors, including emotional dysregulation, depression, anxiety, family conflicts, traumatic experiences, bullying victimization, and difficulties in interpersonal relationships (Victor & Klonsky, 2022). In this context, the objective of this narrative review was to analyze the scientific literature on the effectiveness of psychological therapies aimed at adolescents with self-injurious behaviors. A narrative review was conducted, analyzing eight studies published within the established search period and selected according to previously defined inclusion and exclusion criteria. The findings indicate that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Dialectical Behavior Therapy (DBT) provide the strongest evidence for improving emotional regulation and reducing depressive and anxiety symptoms (Witt et al., 2021; Fonseca-Pedrero et al., 2022). Likewise, structured interventions have shown favorable outcomes by strengthening emotional skills, promoting problem-solving abilities, and involving families in the therapeutic process (Flores Ticona et al., 2022). The review also highlights the importance of implementing early detection programs in school settings and adapting therapeutic approaches to improve access to psychological care, particularly among populations facing geographic and economic barriers (Fonseca-Pedrero et al., 2022). It is concluded that CBT and DBT are the interventions with the strongest scientific support for addressing self-injurious behaviors in adolescents. Furthermore, it is recommended to strengthen research in Latin American contexts and implement evidence-based prevention and early intervention strategies to optimize mental health care for this population.

Keywords: adolescents, non-suicidal self-injury, psychological therapies.

Introducción

La autolesión no suicida en adolescentes se ha convertido en los últimos años en una preocupación prioritaria en salud pública debido a su creciente prevalencia y su estrecha relación con trastornos emocionales y riesgo suicida (Denton & Álvarez, 2024). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) señala que las autolesiones constituyen uno de los principales motivos de atención en salud mental en población adolescente, con un incremento significativo desde la pandemia por COVID-19, periodo que intensificó los niveles de ansiedad, depresión y aislamiento social en esta etapa del desarrollo (Hawton et al., 2021). La autolesión se define como el daño deliberado al propio cuerpo sin intención suicida y se considera un mecanismo de afrontamiento desadaptativo asociado a dificultades en la regulación emocional, impulsividad y experiencias traumáticas previas (Victor & Klonsky, 2022).

A nivel mundial, los metaanálisis recientes estiman que entre el 17% y el 25% de los adolescentes han realizado conductas autolesivas al menos una vez en su vida (Gillies et al., 2022; Hetrick et al., 2020). Tras la pandemia, diversas investigaciones reportan un aumento mayor en mujeres adolescentes, influenciado por el estrés académico, el uso intensivo de redes sociales y la disminución del soporte emocional familiar (O'Connor et al., 2021; Townsend et al., 2022). En América Latina, aunque la literatura es más limitada, se han reportado cifras preocupantes. En México, por ejemplo, la prevalencia de autolesión en adolescentes alcanza el 17,1%, aunque solo el 5,6 % cumple criterios clínicos estrictos para investigaciones de intervención. En países andinos, se han reportado prevalencias cercanas al 41,3% en adolescentes de 15 a 19 años, evidenciando un aumento sostenido y subregistrado.

En Perú, la información estadística continúa siendo fragmentada. Aunque aún no existen datos epidemiológicos nacionales consolidados, informes del Ministerio de

Salud del Perú (MINSA, 2022; 2023) reportan un incremento sostenido de consultas por autolesión en adolescentes en centros de salud y emergencias, así como una creciente demanda de intervención psicológica. Sin embargo, el país carece de protocolos estandarizados basados en evidencia y la literatura científica disponible es escasa en cuanto a estudios clínicos controlados o evaluaciones rigurosas de intervenciones psicológicas aplicadas a esta población (Gallegos-Santos et al., 2023).

En este sentido, una revisión sistemática actualizada resulta indispensable para analizar qué intervenciones han mostrado mayor efectividad en los últimos años, cuáles son sus limitaciones metodológicas y qué recomendaciones pueden derivarse para fortalecer la práctica clínica. Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica más reciente sobre la efectividad de las terapias psicológicas destinadas a la reducción de las autolesiones en adolescentes, con el fin de sintetizar los hallazgos actuales, identificar tendencias en la investigación y proporcionar recomendaciones relevantes para la práctica profesional.

Metodología

La presente investigación es una revisión narrativa, porque es un estudio bibliográfico donde se recopila, analiza, sintetiza y discute la información publicada de un tema, que se ajusta a nuestro propósito de estudio, examinar la efectividad de las terapias psicológicas para adolescentes con conductas autolesivas (Torralba-Suarez y Olry-de-Labry-Lima (2024). Se ejecutaron búsquedas de la literatura científica en tres bases de datos: Pubmed, Web of science y Scielo, considerando estudios en inglés o español, publicados entre los años 2021 al 2025.

Para elaborar la búsqueda se empleó una estrategia avanzada, utilizando el

método PIO, la cual incorpora cada una de las partes sucesivas con relación a nuestra población, intervención, comparación y resultados (Da Costa, et al., 2007). Sin embargo, como este estudio es una revisión narrativa se empleó solo PIO, haciendo uso de los términos y descriptores en español además de inglés para muestra, tal como se indica en el anexo A.

En PubMed, se utilizaron ajustadores de campo para la búsqueda en el título y resumen, en Web of Science en el título, resumen y palabras claves, en Scielo en los títulos, resumen y palabras clave, una vez estudiada y aprobada la estrategia de búsqueda, se descendió a buscar la información en las bases de datos. Se utilizaron los operadores booleanos (OR Y AND) para conectar los descriptores y elaborar la estrategia de búsqueda (Anexo B). Los artículos fueron exportados al programa de Microsoft Excel, a partir de ello se ejecutó la revisión teniendo en cuenta para la elección de los estudios los criterios de inclusión: artículos en español e inglés, de acceso gratuito, 5 años de antigüedad, y que se sujeten las variables de estudio como tema principal, se excluyeron los estudios duplicados, con más de 5 años y no sujeten las variables de estudio.

Finalmente, hasta noviembre del 2025 se identificaron 65 estudios: en 18 Pubmed, 03 en Web of Science, y 44 en Scielo. Tras llevar a cabo una revisión exhaustiva de los artículos de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión, se logró obtener 8 artículos incluidos tal como se muestra en el diagrama de flujo (Figura 1).

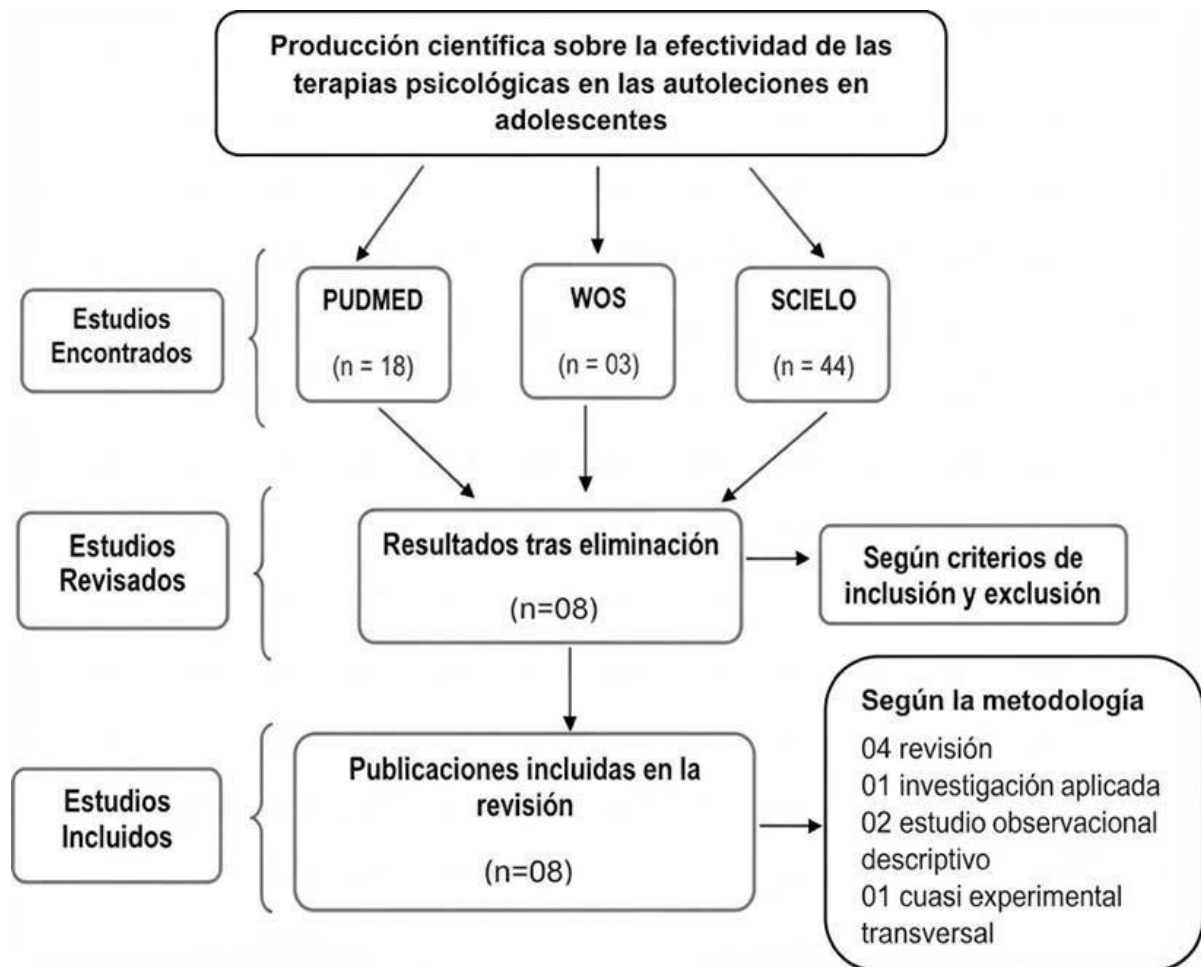


Figura 1. Diagrama de flujo de procesos de selección de estudio

Resultados

Hasta septiembre del 2025 se identificaron 117 artículos, de los cuales, tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron ocho estudios que cumplieran con los objetivos de la presente revisión. Estos comprenden cinco investigaciones empíricas (ensayos o estudios piloto) y tres revisiones (sistemáticas, metaanálisis o revisiones narrativas). Los hallazgos fueron organizados en una tabla considerando el autor, diseño, objetivo, instrumentos, población y resultados principales.

Tabla 1
Características de los estudios incluidos

Autor/ año	Diseño/ Tipo	Objetivo	Instrumentos	Población	Resultados
Calvo et al. (2022)	Revisión sistemática	El objetivo de esta revisión sistemática fue evaluar la eficacia de intervenciones psicoterapéuticas específicas diseñadas para la conducta de autolesión no suicida (NSSI) en adolescente.	Búsqueda en múltiples bases (PubMed, PsychINFO, Web of Science, Cochrane	13 estudios incluidos, con un total aproximado de 700 adolescentes (12-18 años) con conductas de autolesión no suicida	Se identificaron 6 intervenciones eficaces (CDP, T-SIB, ERITA, DGP, TA, ICT). CDP y T-SIB mostraron mayor evidencia de efectividad en la reducción de NSSI y síntomas de ansiedad y depresión.
Pérez Arqueros et al. (2023)	Revisión sistemática y meta-análisis	Evaluar la eficacia de las intervenciones psicoterapéuticas específicas para reducir la conducta de autolesión no suicida (NSSI) en adolescentes.	Búsqueda en bases de datos (Medline, PsycINFO, PubPsych), siguiendo criterios PRISMA y análisis mediante modelo de efectos aleatorios	5 estudios independientes que agrupan una muestra total de 388 adolescentes (12-18 años) con conductas de autolesión no suicida.	Se halló una reducción significativa de la NSSI ($d = -0.53$, IC 95%: -0.82 a -0.25), una mejora en el funcionamiento global ($d = 0.62$, IC 95%: 0.34 a 0.91) y disminución de la sintomatología depresiva ($d = -0.59$, IC 95%: -0.82 a -0.36).

Aggarwal et al. (2021)	Investigación aplicada	Desarrollar una intervención breve psicológica para reducir la recurrencia de la autolesión y mejorar el funcionamiento en jóvenes que se autolesionan	Revisión de literatura, entrevistas con jóvenes, talleres con profesionales y análisis temático para construir el modelo ATMAN	58 participantes: 31 jóvenes con antecedentes de autolesión y 27 profesionales de salud mental y comunitarios (India).	Se definió el modelo de intervención denominado ATMAN, con tres componentes clave: solución de problemas, regulación emocional y fortalecimiento de redes sociales. Se diseñó el cronograma de presentación adaptable y con posibilidad de involucrar a familiares. Los autores sugieren que esta intervención podría ser viable para reducir recurrencia de autolesiones y ser escalable mediante proveedores no especialistas.
Witt et al. (2021)	Revisión umbrella y metaanálisis	Analizar la eficacia comparativa de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) en el abordaje de la autolesión no suicida y la conducta suicida en población adolescente	Búsqueda sistemática en bases de datos internacionales (PubMed, PsycINFO, Web of Science); uso de AMSTAR-2	Se incluyeron 12 revisiones sistemáticas y 5 metaanálisis, que en conjunto abarcaron más de 15,000 adolescentes de diversos países (América, Europa y Asia).	Las terapias CBT y DBT mostraron eficacia moderada en la reducción de autolesiones y comportamientos suicidas en adolescentes. La DBT evidenció mayor impacto en la regulación emocional y prevención de recaídas. Se recomienda su implementación temprana en contextos clínicos y comunitarios.

Boylan et al. (2020)	Estudio observacional descriptivo	Examinar la superposición entre la autolesión no suicida (NSSI) y la ideación o intento suicida en jóvenes de la población general canadiense	Análisis de datos de encuesta (Ontario Child Health Study 2014), creación de grupos basados en respuestas sobre NSSI e ideación/intentativa suicida, comparación de características sociodemográficas y sintomáticas entre grupos	2,576 jóvenes de 14-17 años en Ontario, Canadá	El 9,2 % de los jóvenes reportaron NSSI; de éstos, aproximadamente la mitad lo hicieron sin ideación suicida ni intentos. El grupo de NSSI "solo" presentó menores síntomas psicopatológicos comparado con quienes tenían NSSI + ideación o intento; también mostraron menor percepción de necesidad de ayuda.
Soler et al. (2021)	Estudio cuasi-experimental	Evaluar la eficacia del programa DBT-A (Terapia Dialéctica Conductual para Adolescentes) para reducir conductas de autolesión no suicida (NSSI) y mejorar la regulación emocional.	Entrevistas clínicas estructuradas y escalas de autoinforme sobre NSSI, riesgo suicida, desregulación emocional, síntomas psicopatológicos y funcionamiento psicosocial.	37 participantes (edad media = 16,7 años), adolescentes y jóvenes atendidos en un centro ambulatorio de salud mental en Barcelona, España.	población. 37 participantes (edad media = 16,7 años), adolescentes y jóvenes atendidos en un centro ambulatorio de salud mental en Barcelona, España.
Yuan, Kwok & Ougrin (2019)	Revisión sistemática y metaanálisis	Comparar la eficacia y el compromiso terapéutico entre las terapias psicológicas específicas (SPT) y el tratamiento habitual (TAU) en adolescentes con conductas	Búsqueda sistemática en bases de datos (Medline, PsycINFO, EMBASE, PubMed), análisis estadístico de ensayos clínicos aleatorizados (RCTs)	1,255 adolescentes participantes en 12 ensayos clínicos realizados en distintos países.	Las terapias psicológicas específicas mostraron mayor adherencia y menor tasa de abandono (28.4%) frente al tratamiento habitual (45.9%). Se concluye que las SPT mejoran la continuidad y el

		de autolesión.	mediante medidas de riesgo relativo (RR).		compromiso terapéutico en jóvenes que presentan autolesión.
Flores- Ticona et al. (2022)	Estudio observacional descriptivo	Identificar la prevalencia y las características clínicas de las conductas autolesivas en adolescentes.	Cuestionario estructurado y entrevista clínica aplicada a estudiantes	Adolescentes de 12 a 18 años, población escolar en Lima, Perú.	Se observó una alta frecuencia de conductas autolesivas en adolescentes, asociadas a síntomas depresivos y dificultades emocionales. Se concluye la necesidad de estrategias preventivas y atención psicológica temprana.

En general los estudios analizados coinciden en que las intervenciones cognitivo-conductuales (Terapia Cognitivo-Conductual, TCC) y sus variantes adaptadas para la autolesión no suicida (Non-Suicidal Self-Injury, NSSI) o el riesgo suicida presentan efectos positivos significativos en adolescentes y jóvenes, cumpliendo con el objetivo general de identificar su efectividad. De tal manera que los estudios analizados coinciden unánime en que las intervenciones cognitivo-conductuales y sus variantes adaptadas presentan los efectos positivos más significativos para mitigar la autolesión no suicida (NSSI).

Por otro lado, Soler et al. (2021) evaluaron la eficacia de la Terapia Dialéctica Conductual adaptada a adolescentes (DBT-A) en jóvenes de Barcelona, evidenciando una reducción significativa de los episodios de autolesión (de 3,32 a 0,29 por semana; $p < 0,001$), junto con mejoras en regulación emocional y síntomas depresivos. En concordancia, Pérez Arqueros et al. (2023), en una revisión sistemática, confirmaron la eficacia de las terapias cognitivo-conductuales (TCC) y de la Terapia Dialéctico-

Conductual (Dialectical Behavior Therapy, DBT) en la disminución de conductas autolesivas y en la mejora del afrontamiento emocional. El impacto diferencial de las modalidades terapéuticas ha sido documentado en revisiones de tipo umbrella y metaanálisis que integran a más de 15,000 adolescentes de diversos países (Witt et al., 2021). Dichos estudios concluyen que la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) ofrece una eficacia moderada-superior respecto a la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) tradicional en la regulación emocional y la prevención de recaídas. Asimismo, Fonseca-Pedrero et al. (2022) profundizan en la importancia de estas intervenciones basadas en la evidencia para el abordaje integral de la conducta suicida en la población adolescente.

Por otra parte, Yuan, Kwok y Ougrin (2019) evidenciaron, a través de un metaanálisis de 12 ensayos clínicos con 1 255 adolescentes, que las terapias psicológicas específicas (Specific Psychological Therapies, SPT) presentan mayor adherencia y menor tasa de abandono (28,4%) que el tratamiento habitual (45,9%), demostrando la importancia del compromiso terapéutico para el éxito de las intervenciones.

Frente a contextos con limitaciones o especialistas Aggarwal et al. (2021) desarrollaron la intervención ATMAN en la India, centrada en la resolución de problemas, la regulación emocional y el fortalecimiento de redes sociales. El estudio contó con 58 participantes (jóvenes y profesionales), y los resultados indicaron que esta intervención es viable y culturalmente adaptable para entornos con escaso acceso a especialistas en salud mental.

Finalmente, los estudios de corte descriptivo y epidemiológico delimitan la magnitud del problema y la urgencia de su detección oportuna. En el plano internacional, Boylan et al. (2025) identificaron en una muestra canadiense que el

9.2% de los adolescentes reportó NSSI; un hallazgo crítico de su estudio determinó que quienes presentan autolesiones sin ideación suicida exhiben menor psicopatología y una baja percepción de necesidad de ayuda, lo que dificulta su captación temprana.

Esta alta incidencia se ve reflejada en el contexto peruano por Flores-Ticona et al. (2022), quienes describieron una elevada frecuencia de conductas autolesivas en escolares de Lima, fuertemente asociadas a sintomatología depresiva. Por su parte, Bello et al. (2023) complementan estas perspectivas clínico-epidemiológicas al enfatizar la necesidad teórica de establecer un diagnóstico diferencial estricto entre la NSSI y la conducta suicida con el fin de diseñar programas preventivos escolares integrales.

En conjunto, los hallazgos permiten describir las principales terapias psicológicas aplicadas en adolescentes con conductas autolesivas, analizar su efectividad en la reducción de autolesiones y sintetizar sus aportes y limitaciones.

Además, potencian los efectos del tratamiento, mejorando la adherencia y el bienestar emocional.

Discusión

La evidencia revisada muestra de manera consistente que las terapias psicológicas basadas en el enfoque cognitivo-conductual, especialmente la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT), son las intervenciones con mayor respaldo empírico para reducir las conductas autolesivas en adolescentes. Diversos estudios coinciden en que estas terapias generan mejoras significativas en la regulación emocional, disminuyen síntomas depresivos y reducen el riesgo de recaída cuando se aplican de manera temprana, estructurada y sostenida

(Witt et al., 2021; Fonseca-Pedrero et al., 2022). Además, los hallazgos subrayan la importancia de adaptar las intervenciones a las características socioculturales de cada población, dado que estas adaptaciones incrementan la pertinencia y aceptación de las terapias (Flores Ticona et al., 2022).

De acuerdo con investigaciones recientes (Witt et al., 2021), la TCC y la DBT son las modalidades más eficaces para el tratamiento de la autolesión en adolescentes. Ambas terapias han demostrado reducir considerablemente la frecuencia e intensidad de los episodios autolesivos gracias a su enfoque en la reestructuración cognitiva, la autorregulación emocional y el entrenamiento en habilidades. Si bien la TCC presenta una estructura orientada a modificar pensamientos, la DBT ofrece ventajas adicionales al incorporar técnicas de mindfulness y estrategias de aceptación emocional, siendo especialmente útil en adolescentes con alta impulsividad o dificultades intensas de regulación afectiva (Linehan, 2015; Fonseca-Pedrero et al., 2022). No obstante, estudios específicos como el de Soler et al. (2021) evidencian que los programas basados en la Terapia Dialéctica Conductual adaptada para adolescentes (DBT-A) alcanzan una efectividad notable en la reducción de episodios autolesivos, lo que confirma que integrar componentes de regulación emocional potencia significativamente los resultados terapéuticos.

Por otro lado, enfoques psicodinámicos o humanistas han mostrado resultados menos consistentes en la reducción de la autolesión, posiblemente debido a su menor nivel de estructuración y ausencia de protocolos estandarizados (Bello et al., 2023; Yuan et al., 2019). La literatura coincide en que las intervenciones estructuradas, con objetivos claros y seguimiento sistemático, logran mayor adherencia y sostenibilidad en el tiempo (Fonseca-Pedrero et al., 2024). En este sentido, el metaanálisis de Yuan,

Kwok y Ougrin (2019) demostró que las terapias psicológicas específicas (SPT) alcanzan tasas superiores de adherencia en comparación con los tratamientos convencionales, lo que refuerza la importancia del acompañamiento familiar y del seguimiento activo. De forma complementaria, el programa ATMAN (Aggarwal et al., 2021) evidenció que el apoyo sociofamiliar contribuye significativamente a reducir la deserción terapéutica. Además, Boylan et al. (2020) señalan que muchos adolescentes que se autolesionan sin ideación suicida tienden a subestimar su necesidad de ayuda profesional, lo que resalta la importancia de implementar programas preventivos en escuelas y comunidades para mejorar la detección temprana. Esto es especialmente relevante en América Latina, donde las barreras culturales y la falta de recursos limitan el acceso a servicios de salud mental (Flores Ticona et al., 2022).

En términos prácticos, los resultados de esta revisión respaldan la incorporación sistemática de intervenciones cognitivo-conductuales en centros educativos, servicios comunitarios y dispositivos de salud mental, dado que estas terapias no solo reducen las conductas autolesivas, sino que también fortalecen la autoestima, la resiliencia y el desarrollo emocional en la adolescencia (Pérez Arqueros et al., 2023). A nivel teórico, los hallazgos reafirman la vigencia del modelo biopsicosocial, el cual reconoce la interacción dinámica entre factores emocionales, cognitivos y contextuales en la aparición y mantenimiento de la autolesión. Tanto la TCC como la DBT proporcionan un marco comprensivo que integra estas dimensiones y ofrece herramientas efectivas para abordar el riesgo suicida desde una perspectiva integral. Asimismo, la evidencia reciente sugiere la necesidad de promover versiones culturalmente adaptadas y digitalizadas de la TCC, ya que las modalidades en línea han mostrado ser prometedoras para ampliar el acceso, mejorar

la adherencia y alcanzar poblaciones con limitaciones para asistir a intervenciones presenciales.

Limitaciones

Pese a los aportes obtenidos, esta revisión presenta algunas limitaciones. La búsqueda se restringió a artículos en inglés y español, lo que podría haber excluido estudios relevantes en otros idiomas. Asimismo, los estudios incluidos presentan heterogeneidad metodológica en cuanto a instrumentos, tamaños muestrales y duración de los tratamientos, lo cual dificulta la comparación directa entre los resultados. La inclusión de ensayos clínicos junto con revisiones narrativas también introduce riesgo de sesgo de publicación y de subrepresentación de estudios con resultados no significativos. Además, la escasa investigación desarrollada en países latinoamericanos, y particularmente en Perú, limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a contextos socioculturales diversos.

Conclusiones y recomendaciones

La presente revisión permite concluir que las terapias psicológicas basadas en el enfoque cognitivo-conductual, especialmente la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT), son las intervenciones con mayor evidencia de eficacia para reducir las conductas autolesivas en adolescentes. Estas terapias favorecen mejoras en la regulación emocional, disminuyen los síntomas depresivos y ansiosos y reducen de manera significativa los episodios autolesivos, los cuales han mostrado resultados positivos cuando se aplican de manera estructurada y adaptada a las necesidades de cada adolescente.

De acuerdo con los objetivos del estudio, se identificó que las intervenciones

tempranas, individualizadas y contextualizadas culturalmente son fundamentales para el éxito terapéutico, junto con la alianza terapéutica y la adherencia al tratamiento. No obstante, la literatura presenta limitaciones importantes, como el tamaño reducido de las muestras, la poca consideración de factores socioculturales y la falta de estudios longitudinales, especialmente en países latinoamericanos.

A partir de estos hallazgos, se recomienda implementar programas preventivos y terapéuticos basados en TCC y DBT en centros educativos y servicios de salud mental juvenil, priorizando la detección temprana y el acompañamiento continuo. Asimismo, se sugiere incorporar modalidades grupales y en línea (TCC-I) para ampliar el acceso a adolescentes con limitaciones geográficas o económicas. En el entorno educativo, resulta esencial capacitar a docentes y orientadores para identificar señales de riesgo emocional y derivar oportunamente a servicios especializados.

Desde la práctica clínica y comunitaria, es necesario fortalecer el trabajo interdisciplinario e incluir activamente a las familias en el proceso terapéutico como red de apoyo. A nivel investigativo, se recomienda desarrollar estudios longitudinales y contextualizados en América Latina que permitan evaluar la efectividad y permanencia de estas intervenciones. Finalmente, a nivel de políticas públicas, se propone promover estrategias integrales de prevención del suicidio y la autolesión, con formación continua para profesionales y programas accesibles para adolescentes.

En conjunto, estas conclusiones y recomendaciones resaltan la importancia de fortalecer las intervenciones psicológicas basadas en evidencia como una estrategia esencial para la prevención del sufrimiento emocional y la promoción del bienestar mental en adolescentes.

Referencias

Aggarwal, S., Patton, G., Berk, M., & Patel, V. (2021). Design of a brief psychological intervention for youth who self-harm: A formative study in India. *Evidence-Based Mental Health*, 24(1), e2-e2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33208508/>

Bello, C., & García, R. (2023). Abordaje psicoterapéutico de la autolesión no suicida en adolescentes: una revisión de la efectividad de las diferentes modalidades clínicas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 28(2), 115-128. <https://doi.org/10.5944/rppc.34125>

Boylan, K., & Gai, N. (2020). Help-seeking behaviors and barriers to care among adolescents engaging in non-suicidal self-injury: A systematic review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(4), 224–235. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7578278/>

Flores Ticona, C. F., Jiménez-Rodríguez, M., y Fonseca-Pedrero, E. (2022). Intervenciones psicológicas para la conducta suicida en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(2), 25-36.

Fonseca-Pedrero, E., Pérez-Albéniz, A., y Al-Halabí, S. (2022). Conducta suicida en adolescentes a revisión: creando esperanza a través de la acción. *Papeles del Psicólogo*, 43(3), 173-184.

Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A. C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguita, A., Villasis-Keeve, N., & Reebye, P. (2022). Prevalence and characteristics of self-harm in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 95, 102165. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102165>.

Glenn, C. R., et al. (2020). Non-Suicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 359-388. <https://doi.org>

Hawton, K., Casey, D., Bale, E., Brand, F., Ness, J., Waters, K., Clarke, M., & Kapur, N. (2021). Self-harm during the COVID-19 pandemic: A time-trend analysis in England. *The Lancet Psychiatry*, 8(7), 593–602. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00175-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00175-7).

Hetrick, S. E., Robinson, J., Spittal, M. J., & Carter, G. (2020). Effective psychological and psychosocial approaches to reduce repetition of self-harm: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *BMJ Open*, 10(9), e036913. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036913>
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2022.09.2.3>
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3000>

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2021). Salud mental e ideación suicida en adolescentes mexicanos: Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. INPRFM.

Kim, H., et al. (2022). Network modeling of anxiety and psychological characteristics in patients with suicidal and non-suicidal behaviors. *Journal of Affective Disorders*, 299, 306-313. <https://doi.org>

Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/DBT-Skills-Training-Manual/Marsha-Linehan/9781462516995>

McCauley, E., Berk, M. S., Asarnow, J. R., Adrian, M., Cohen, J., Korslund, K., Avina, C., Hughes, J., Harned, M., Gallop, R., & Linehan, M. M. (2018). Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescents at high risk for suicide: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 75(8), 777–785. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.1109>

Ministerio de Salud del Perú. (2022). Situación de la salud mental en el Perú:

Casos atendidos en los servicios de salud durante el periodo 2022. MINSA, Dirección de Salud Mental. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1037025-mas-de-1-300-000-casos-atendidos-por-trastornos-de-salud-mental-y-problemas-psicosociales>

Ministerio de Salud del Perú. (2023). Informe técnico de atenciones por conducta autolesiva en población adolescente. MINSA, Dirección de Salud Mental. <https://www.gob.pe>

O'Connor, C., & Fortune, S. (2025). Help-seeking behaviors in adolescents and young adults who engage in nonsuicidal self-injury: An integrative review. *Journal of Adolescent Health*, 76(4), 512–525. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40536470/>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Suicidios en todo el mundo en 2019: Estimaciones de salud global. OMS. <https://who.int>

Vega, J., & Mendoza, C. (2024). Salud mental en adolescentes y jóvenes: Impacto del entorno social y el acceso a servicios de atención. *World Health Journal*, 5(2), 53-64. <https://revistamedical.com>

Witt, K. G., Hetrick, S. E., Rajaram, G., Riley, P., & Denny, S. J. (2021). Dialectical behaviour therapy for adolescents with self-harming and suicidal behaviour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD013650. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013650.pub2>

Anexo 1

Tabla 1. Lista de descriptores por cada variable de la investigación

Adolescentes	Terapia Psicológica	Autolesiones	Efecto
Púber	"Intervención psicológica"	"Conducta Autodestructiva"	"estudio experimental" O "ensayo controlado aleatorizado (ECA)" O "Estudio de intervención" O "Experimento controlado" O "Ensayo clínico" O "Cuasi-experimento"
Juvenil	"Proceso terapéutico"	"Conducta deliberada"	O "Estudio experimental longitudinal" O "Diseño pretest-posttest" O "Experimento controlado aleatorizado" O "Diseño experimental"
Joven	"Relación de ayuda"	"Conducta autolesiva"	
Muchacho	"Acompañamiento emocional"	"Daño físico autoinducido"	
Preadulto	"Tratamiento psicológico"	"Autoagresión no suicida"	
	"Intervenciones psicoterapéutica"	"Lesión corporal voluntaria"	
Adolescent	"Psychological intervention"	"Self-destructive behavior"	"experimental study" OR "randomized controlled trial (RCT)" OR "Intervention study" OR "Controlled experiment" OR "Clinical trial" OR "Quasi-experiment" OR "Longitudinal experimental study" OR "Pretest-posttest design" OR "Randomized controlled experiment" OR "Experimental design"
Juvenile	"Therapeutic process"	"Deliberate conduct"	
Young	"Helping relationship"	"Self-injurious conduct"	
Boy	"Emotional accompaniment"	"Self-induced physical harm"	
Pre-adult	"Psychological treatment"	"Non-suicidal self-aggression"	
	"Psychotherapeutic interventions"	"Intentional bodily injury"	

Anexo 2

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

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	RESULTADOS
PudMed	((Adolescent OR Juvenile OR Young OR Boy OR "Pre-adult") AND ("Psychological intervention" OR "Therapeutic process" OR "Helping relationship" OR "Emotional accompaniment" OR "Psychological treatment" OR "Psychotherapeutic interventions")) AND ("Self-destructive behavior" OR "Deliberate behavior" OR "Self-injurious behavior" OR "Self-induced physical harm" OR "Non-suicidal self-harm" OR "Willful bodily injury")	Resultados: 18
Web of Science	(TI=(Adolescent OR Juvenile OR Young OR Boy OR "Pre-adult") OR AB=(Adolescent OR Juvenile OR Young OR Boy OR "Pre-adult") OR AK=(Adolescent OR Juvenile OR Young OR Boy OR "Pre-adult")) TI=("Psychological intervention" OR "Therapeutic process" OR "Helping relationship" OR "Emotional accompaniment" OR "Psychological treatment" OR "Psychotherapeutic interventions") OR AB=("Psychological intervention" OR "Therapeutic process" OR "Helping relationship" OR "Emotional accompaniment" OR "Psychological treatment" OR "Psychotherapeutic interventions") OR AK=("Psychological intervention" OR "Therapeutic process" OR "Helping relationship" OR "Emotional accompaniment" OR "Psychological treatment" OR "Psychotherapeutic interventions")) TI=("Self-destructive behavior" OR "Deliberate behavior" OR "Self-injurious behavior" OR "Self-induced physical harm" OR "Non-suicidal self-harm" OR "Willful bodily injury") OR AB=("Self-destructive behavior" OR "Deliberate behavior" OR "Self-injurious behavior" OR "Self-induced physical harm" OR "Non-suicidal self-harm" OR "Willful bodily injury") OR AK=("Self-destructive behavior" OR "Deliberate behavior" OR "Self-injurious behavior" OR "Self-induced physical harm" OR "Non-suicidal self-harm" OR "Willful bodily injury")) (#1 AND#2 AND #3)	Resultados: 3
Scielo	adolescentes OR "terapias psicológicas" OR autolesiones	Resultados: 44

Anexo 3

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Search: ((Adolescent OR Juvenile OR Young OR Boy OR "Pre-adult") AND ("Psycholog...))

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS: 18 results

RESULTS BY YEAR: 2020-2025

PUBLICATION DATE: 1 year 5 years 10 years Custom Range

Filters applied: in the last 5 years. [Clear all](#)

Quoted phrases not found in phrase index: "Self-induced physical harm", "Willful bodily injury"

1 Pharmacological interventions for self-harm in adults.
Witt KG, Hetrick SE, Rajaram G, Hazell P, Taylor Salisbury TL, Townsend E, Hawton K.
Cochrane Database Syst Rev. 2021 Jan 10;1(1):CD013669. doi: 10.1002/14651858.CD013669.pub2.
PMID: 35608866 [Free PMC article](#).
BACKGROUND: Self-harm (SH: intentional self-poisoning or self-injury regardless of degree of suicidal intent or other types of motivation) is a growing problem in most countries, often repeated, and associated with suicide. ...Other research could include evaluation ...

2 Psychotherapeutic interventions specifically developed for NSSI in adolescence: A systematic review.

Clarivate Inglés Productos

Web de la Ciencia Buscar

ANABEL CARDENASOTOYA

Búsqueda avanzada Resultados para (#1 Y #2 Y #3)

3 resultados de la Colección principal de Web of Science para:

(#1 Y #2 Y #3)

+ Agregar palabras clave

3 Documentos También te puede interesar...

Analizar resultados Informe de citas Crear alerta

Refinar resultados Exportar Refinar

Buscar dentro de los resultados...

Filtros rápidos: Artículo de revisión 1 Acceso abierto 2

0/3 Agregar a la lista marcada Exportar

Ordenar por: Pertinencia 1 de 1

1 La eficacia del Programa TaySH (Autolesión en Jóvenes en Edad de Transición) en el manejo de Autolesión no suicida (NSSI) en adolescentes ambulatorios y juveniles: un estudio piloto controlado no aleatorizado
Calvo, N; Amoretti, S; Ferrer, M
Abr-jun 2025 | REVISTA EUROPEA DE PSIQUIATRÍA 39 (2)

1 Citación 74 Referencias

SciELO PORTUGUÊS ENGLISH

adolescentes OR, "terapia psicológica" OR autolesiones

Necesita ayuda?

AND Entre una o más palabras Todos los índices

Añadir un campo + Historico de búsqueda

Resultados: 44

Ordenar por: Publicación - Más nuevos primero

Página 1 de 3

0 Itens seleccionados

1. El rezago educativo como factor de riesgo a la vulnerabilidad social en México
Rueda Rodríguez, María de la Luz; Mballa, Louis Valentin
Revista Brasileira de Educação 2025, Volumen 30 e300002
Resumen: > PT > EN > ES | Texto: PT EN ES | PDF: PT EN ES | PDF: EN | PDF: ES
<https://doi.org/10.1590/s1413-24782025300002>

2. El desempeño profesional del pediatra en la atención a los factores de riesgo cardiovascular
Dífour Milanés, Yagueline; Tosar Pérez, María Asunción; Hernández González, Yucely; Miranda González, Dianelys

Filtros: Colección: Todos 9 Salud Pública 9 Brasil 8