

# Terapia cognitivo conductual y trastorno De ansiedad en mujeres de 30 a 45 años

## Cognitive-behavioral therapy and anxiety disorder in women aged 30 to 45

<sup>1</sup>Nery R. Javier Adames, <sup>2</sup>Dennisa L. Reyes Moris

<sup>1</sup>Universidad Abierta para Adultos, Dirección Académica de Posgrado, Nagua, República Dominicana, email: neryjavieradames@gmail.com

<sup>2</sup>Universidad Abierta para Adultos, Dirección Académica de Posgrado, Nagua, República Dominicana, email: reyesdennisa4@gmail.com

Recibido: 3/3/2025

Aprobado:6/6/2025



Terapia Cognitivo Conductual y Trastorno de Ansiedad en Mujeres de 30 a 45 años © 2025 by Nery R. Javier Adames; Dennisa L. Reyes Moris is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

### Resumen

La ansiedad constituye uno de los trastornos psicológicos más prevalentes en mujeres adultas, con un impacto considerable en su funcionamiento emocional, social y ocupacional. Esta investigación se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre el tipo de terapia cognitivo-conductual aplicada y la reducción y durabilidad de sus efectos psicoterapéuticos en mujeres de 30 a 45

### Abstract

Anxiety is one of the most prevalent psychological disorders among adult women, with a considerable impact on their emotional, social, and occupational functioning. This research was conducted with the objective of determining the relationship between the type of cognitive-behavioral therapy (CBT) applied and the reduction and durability of its psychotherapeutic effects in women aged

años con trastorno de ansiedad que asisten al Centro Clínico y Diagnóstico Samaná. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de campo y documental, utilizando la revisión de los instrumentos el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A) y la ficha de seguimiento clínico. Se analizaron los expedientes de mujeres atendidas entre mayo y junio de 2025, comparando los síntomas registrados al inicio de la atención con los resultados obtenidos tras la intervención. Las técnicas terapéuticas identificadas incluyeron la TREC, la reestructuración cognitiva y la modalidad grupal, aplicadas de forma combinada o individual. Los resultados evidencian una disminución significativa de la sintomatología ansiosa posterior al tratamiento, especialmente en pacientes que recibieron intervenciones estructuradas y continuidad terapéutica. Asimismo, se observaron factores que influyen en la sostenibilidad de los efectos terapéuticos, como la presencia de una red de apoyo, el seguimiento clínico y la adherencia al tratamiento. Se concluye que la TCC es un enfoque efectivo para reducir y estabilizar los síntomas de ansiedad en mujeres adultas en contextos clínicos reales.

**Palabras clave:** ansiedad, terapia cognitivo-conductual aplicada, reducción y durabilidad de sus efectos psicoterapéuticos.

30 to 45 with anxiety disorder who attend the Centro Clínico y Diagnóstico Samaná. A quantitative, descriptive, field-based, and documentary study was conducted, using the review of instruments such as the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), and the clinical follow-up form. The medical records of women treated between May and June 2025 were analyzed, comparing symptoms recorded at the beginning of care with the results obtained after the intervention. The therapeutic techniques identified included Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), cognitive restructuring, and group therapy, applied either in combination or individually. The results show a significant reduction in anxiety symptoms after treatment, especially in patients who received structured interventions and continuous therapy. Likewise, factors influencing the sustainability of therapeutic effects were observed, such as the presence of a support network, clinical follow-up, and treatment adherence. It is concluded that CBT is an effective approach to reduce and stabilize anxiety symptoms in adult women in real clinical contexts.

**Keywords:** anxiety, applied cognitive behavioral therapy, reduction, and durability of its psychotherapeutic effects.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad se han convertido en uno de los principales problemas de salud mental en la población mundial y, de manera particular, en las mujeres adultas. La Organización Mundial de la Salud reporta que más de 301 millones de personas sufren algún trastorno ansioso, siendo las mujeres las más afectadas por la interacción de factores hormonales, sociales y de rol de género (Farhane-Medina et al., 2022; Javaid et al., 2023). Esta condición impacta de manera directa en la vida emocional, social y ocupacional, lo que genera un interés científico creciente por comprender y tratar eficazmente este fenómeno. En este marco, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) ha demostrado ser uno de los enfoques psicoterapéuticos más efectivos, validado por múltiples investigaciones internacionales que destacan su capacidad de reducir síntomas ansiosos y mantener los logros terapéuticos en el tiempo (Papola et al., 2023; van Dis et al., 2020).

Sin embargo, a pesar de la solidez de estas evidencias, la mayoría de los estudios provienen de contextos internacionales, existiendo una escasa producción científica que explore la efectividad de la TCC en mujeres adultas de la República Dominicana. Esta brecha de conocimiento justifica la realización del presente trabajo, que tiene como objetivo determinar la relación entre el tipo de terapia cognitivo-conductual aplicada y la reducción, así como la durabilidad de sus efectos

psicoterapéuticos en mujeres de 30 a 45 años diagnosticadas con trastorno de ansiedad en el Centro Clínico y Diagnóstico Samaná. Con este estudio se busca aportar evidencia empírica contextualizada que contribuya a fortalecer las prácticas clínicas locales y a orientar la intervención psicológica hacia enfoques basados en la evidencia.

## 2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

Los trastornos de ansiedad han sido ampliamente estudiados en la literatura científica, evidenciando una prevalencia mayor en mujeres adultas debido a factores biológicos y psicosociales (Delgado et al., 2021; Farhane-Medina et al., 2022). A nivel internacional, múltiples metaanálisis y revisiones sistemáticas confirman la efectividad de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) como tratamiento de primera línea. van Dis et al., (2020) demostraron que sus beneficios pueden mantenerse hasta dos años después de la intervención, mientras que Papola et al., (2023) identificaron su eficacia en la reducción significativa de los síntomas en diferentes modalidades. Además, estudios recientes han incorporado técnicas de mindfulness y terapias grupales, con resultados positivos en mujeres adultas con ansiedad (Carmioli Yalico & Chinchilla Fonseca, 2024; Farriols et al., 2023). Estos hallazgos respaldan la TCC como un enfoque basado en evidencia, adaptable a distintos contextos y poblaciones.

En el plano teórico, la TCC se fundamenta en los planteamientos de Beck y Ellis, quienes destacan la relación entre cogniciones, emociones y conductas (Beck & Fleming, 2021; Luque, 2020). Técnicas como la reestructuración cognitiva, la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y la modalidad grupal han sido validadas en diferentes estudios de caso (Guizado Marcelo, 2022; Meza Chuquipoma, 2024; Raposo Bravo, 2022). En la República Dominicana, las investigaciones son aún limitadas; entre ellas, destaca la intervención comunitaria virtual desarrollada por Santos de los Santos (2024), que mostró mejoras significativas en la reducción de la ansiedad, aunque sin seguimiento longitudinal. Esta falta de estudios locales pone de relieve la necesidad de investigaciones empíricas contextualizadas, como la que se presenta en este trabajo, orientadas a evaluar la relación entre los tipos de TCC aplicados y la sostenibilidad de sus efectos en mujeres adultas.

### 3. MÉTODOS

La investigación se desarrolló en el Centro Clínico y Diagnóstico de Samaná bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo y de carácter documental retrospectivo, siguiendo las orientaciones metodológicas propuestas por (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2023). Se analizaron expedientes clínicos que contenían registros del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), la Escala de Ansiedad de Hamil-

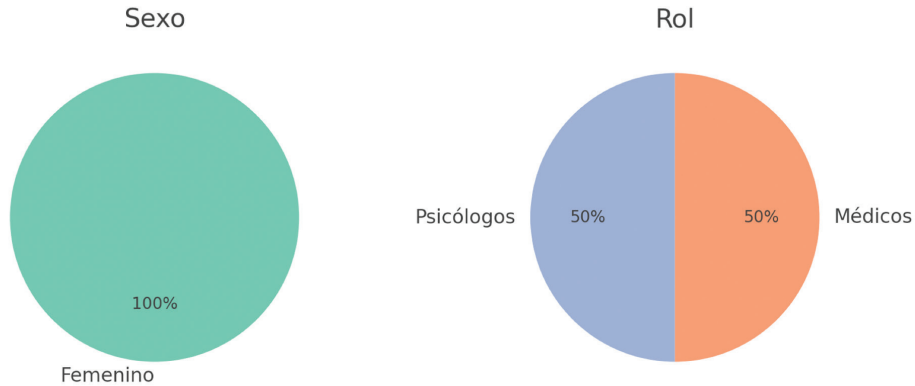
ton (HAM-A) y fichas de seguimiento terapéutico, los cuales permitieron comparar síntomas ansiosos antes y después de la intervención. También se revisaron entrevistas semiestructuradas aplicadas a profesionales de salud como insumo complementario. El análisis de los datos se efectuó mediante estadística descriptiva y comparativa, así como diferencias de medias para los resultados psicométricos, mientras que las entrevistas se examinaron mediante análisis de contenido temático. La combinación de ambos enfoques permitió una triangulación integral de resultados y una interpretación robusta de los hallazgos.

#### 3.1. Población y Muestra

La población objeto de estudio estuvo conformada por setenta y dos (72) mujeres adultas entre 30 y 45 años, diagnosticadas con trastorno de ansiedad y atendidas en el Centro Clínico y Diagnóstico de Samaná durante el período mayo-junio de 2025. Asimismo, se incluyeron veinte (20) profesionales de la salud, de los cuales diez (10) eran psicólogos clínicos y diez (10) médicos tratantes, quienes participaron como informantes clave para enriquecer la interpretación de resultados y validar los hallazgos obtenidos a partir de los registros clínicos.

Gráfico 1. *Muestra en función del sexo y el rol*

*Nota: La figura muestra la distribución de la muestra según el sexo (pacientes mujeres) y el rol de los profesionales de salud participantes.*



Se trabajó con la totalidad de los expedientes disponibles que cumplían con los criterios de inclusión, por lo que no se aplicó muestreo probabilístico ni no probabilístico. Los criterios de inclusión establecieron que los expedientes contaran con aplicación previa de instrumentos estandarizados (Inventario de Ansiedad de Beck – BAI o Escala de Ansiedad de Hamilton – HAM-A), además de un registro de la técnica cognitivo-conductual aplicada y de la evaluación final posterior a la intervención. Los criterios de exclusión contemplaron expedientes incompletos, seguimiento interrumpido, diagnósticos comórbidos graves o tratamientos exclusivamente farmacológicos sin acompañamiento psicoterapéutico. La inclusión de pacientes y profesionales permitió triangular la información obtenida de los registros clínicos con la percepción de los actores involucrados en el proceso terapéutico. De esta forma, la muestra representó tanto la perspecti-

va cuantitativa de los síntomas ansiosos antes y después de la intervención, como la visión cualitativa de los profesionales, garantizando un análisis integral y contextualizado.

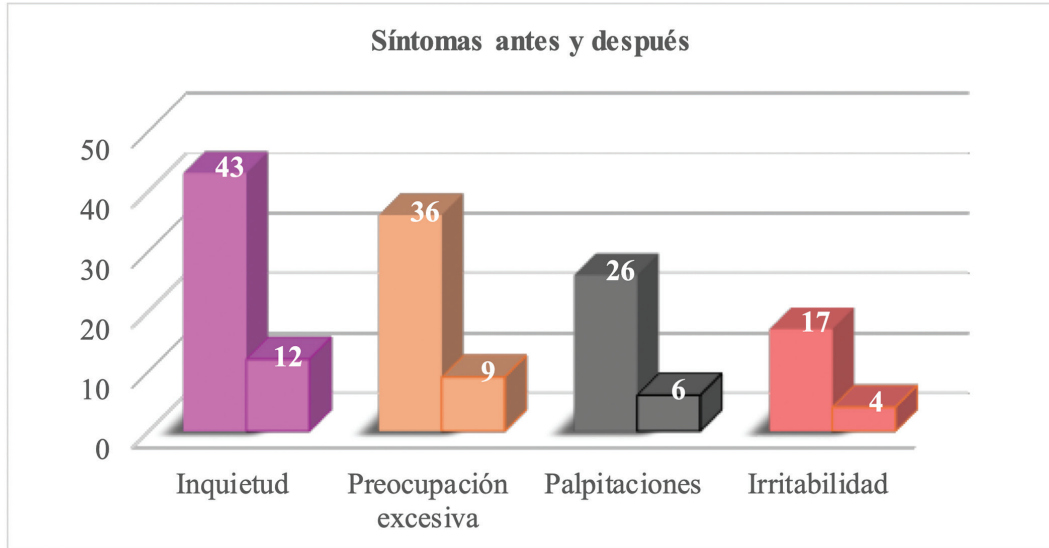
#### 4. RESULTADOS

Los hallazgos del estudio evidencian una reducción significativa en los síntomas de ansiedad de las pacientes luego de la aplicación de las diferentes modalidades de Terapia Cognitivo Conductual (TCC). En la evaluación inicial predominaban niveles elevados de inquietud, preocupación excesiva, palpitaciones e irritabilidad; sin embargo, tras la intervención, dichos síntomas disminuyeron de manera notable, de acuerdo con los registros obtenidos del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A) y las fichas de seguimiento clínico. Estos hallazgos

confirmaron la efectividad de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en la dis-

minución de la sintomatología ansiosa en la población estudiada.

Gráfico 2. Comparación de síntomas antes y después del tratamiento



Fuente. Evaluación inicial y final. Datos extraídos del BAI, HAM-A y ficha de seguimiento.

La reducción fue más evidente en los síntomas de inquietud (de 43 a 12 casos) y preocupación excesiva (de 36 a 9 casos), mientras que en palpitaciones e irritabilidad los descensos también fueron consistentes. Estos resultados demuestran que la TCC no solo reduce la intensidad de los síntomas ansiosos, sino que además favorece la estabilidad clínica en el seguimiento. Asimismo, las entrevistas con psicólogos y médicos confirmaron que la adherencia a las sesiones y la continuidad terapéutica son factores determinantes para mantener los beneficios a largo plazo.

#### 4.1. Discusión de los resultados

Los resultados de este estudio evidencian que la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es altamente eficaz en la reducción de los síntomas ansiosos en mujeres adultas, mostrando descensos significativos en indicadores como inquietud, preocupación excesiva, palpitaciones e irritabilidad. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que destacan la efectividad de la TCC como tratamiento de primera línea en trastornos de ansiedad (Bhattacharya et al., 2022; van Dis et al., 2020). Asimismo, se observó que la modalidad grupal favorece la adherencia y sostenibilidad de los cambios, en concordancia con Papola et al. (2023),

quienes señalan que el acompañamiento social y clínico potencia la durabilidad terapéutica. Del mismo modo, las técnicas de reestructuración cognitiva y la Terapia Racional Emotiva Conductual demostraron un impacto más rápido en el corto plazo, lo que refuerza lo planteado por Beck & Fleming, (2021) sobre la relevancia de modificar creencias disfuncionales para lograr cambios emocionales. En conjunto, los resultados validan el uso de intervenciones multicomponente adaptadas al perfil femenino adulto, tal como sugieren (Farhane-Medina et al., 2022), aportando evidencia contextualizada al escenario clínico dominicano.

## 5. CONCLUSIONES

La presente investigación permitió demostrar que la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) aplicada en mujeres adultas con diagnóstico de ansiedad constituye una estrategia eficaz para disminuir la sintomatología, alcanzando mejoras clínicas significativas tanto en la evaluación psicométrica como en la percepción profesional de los terapeutas. Se evidenció que la reestructuración cognitiva y la Terapia Racional Emotiva Conductual favorecen cambios rápidos en el corto plazo, mientras que la modalidad grupal potencia la adherencia y la sostenibilidad de los resultados a largo plazo, lo cual refleja la importancia de adaptar las técnicas a las características y necesidades de cada paciente. Asimismo, los hallazgos reafirman lo señalado en la literatura reciente respecto a la eficacia

de la TCC como tratamiento de primera línea para los trastornos de ansiedad, aportando evidencia contextualizada en el ámbito clínico dominicano. En este sentido, se confirma el cumplimiento de los objetivos de la investigación y se destaca la relevancia de continuar impulsando la aplicación de modalidades multicomponente que fortalezcan la reducción y la durabilidad de los efectos psicoterapéuticos en esta población.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A Brief History of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy. *Clinical Psychology in Europe*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32872/cpe.6701>

Bhattacharya, S., Goicoechea, C., Heshmati, S., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2022). *Eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual para Trastornos Relacionados con la Ansiedad: Un Meta-Análisis de la Literatura Reciente*. 25(1), 19-30. <https://n9.cl/s36a7>

Carmioli Yalico, M. A., & Chinchilla Fonseca, P. (2024). Terapia Cognitiva Conductual Basada en Mindfulness en el Manejo de Ansiedad para Mujeres Mayores de 18 Años con Cáncer de Mama: Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8, 876-900. <https://n9.cl/0rt75>

- Delgado, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula, Binasss*, 35(1), 23-36. <https://n9.cl/s3tup>
- Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernerero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). *Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. Science Progress*, 105(4), 368504221135469. <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Farriols, N., Segarra, G., Palma, C., Frías, Á., Aliaga, F., Borrás, M., Alonso, I., Horta, A., & Gárriz, C. A. (2023). A randomized clinical trial in a public health context: Inclusion of emotional techniques in group therapy for anxiety disorders. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 39(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/analesps.497811>
- Guizado Marcelo, C. (2022). *Intervención Bajo El Enfoque Racional Emotivo Conductual en un Caso de Ansiedad*. <https://n9.cl/kj00jg>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología De La Investigación* (2da ed.). <https://www.sanztorres.es/libros/metodologia-de-la-investigacion/9781456294915/>
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahababi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: Global burden and socio-demographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Luque, Z. (2020). *Terapia racional emotiva conductual: Qué es, características, técnicas y ejemplos*. *Psicología Online*. <https://n9.cl/5vwqo>
- Meza Chuquipoma, M. M. (2024). *Intervención cognitivo conductual en una mujer adulta con un cuadro clínico de ansiedad generalizada*. <https://n9.cl/1k8259>
- Papola, D., Miguel, C., Mazzaglia, M., Franco, P., Tedeschi, F., Romero, S. A., Patel, A. R., Ostuzzi, G., Gastaldon, C., Karyotaki, E., Harrer, M., Purgato, M., Sijbrandij, M., Patel, V., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., & Barbui, C. (2023). Psychotherapies for Generalized Anxiety Disorder in Adults: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Psychiatry*, 81(3), 250-259. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.3971>
- Raposo Bravo, I. (2022). *Intervención cognitivo conductual en un caso de ansiedad y problemas sociales*. Universidad Europea de Madrid. <https://n9.cl/s4v1i>
- Santos de los Santos, C. (2024). *Modelo de intervención cognitivo conductual virtual comunitario para reducir la ansiedad asociada a la incomunicación terrestre en la comunidad rural de Sabana Piedra, Villa Altagracia*. <https://n9.cl/qjejgt>

Van Dis, E. A. M., van Veen, S. C., Hagenaaars, M. A., Batelaan, N. M., Bockting, C. L. H., van den Heuvel, R. M.,

Cuijpers, P., & Engelhard, I. M. (2020). Resultados a largo plazo de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos relacionados con la ansiedad: Una revisión sistemática y un metaanálisis. *JAMA Psychiatry*, 77, 265-273. <https://n9.cl/xt4gq>