

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



EFICACIA DE LA TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS (MBCT) PARA EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC): REVISIÓN APLICADA

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

ADRIANA MARIA DE AZAMBUJA PACHECO

20161682

Asesor

Erika Yoshida Goto

Lima – Perú
Marzo de 2023





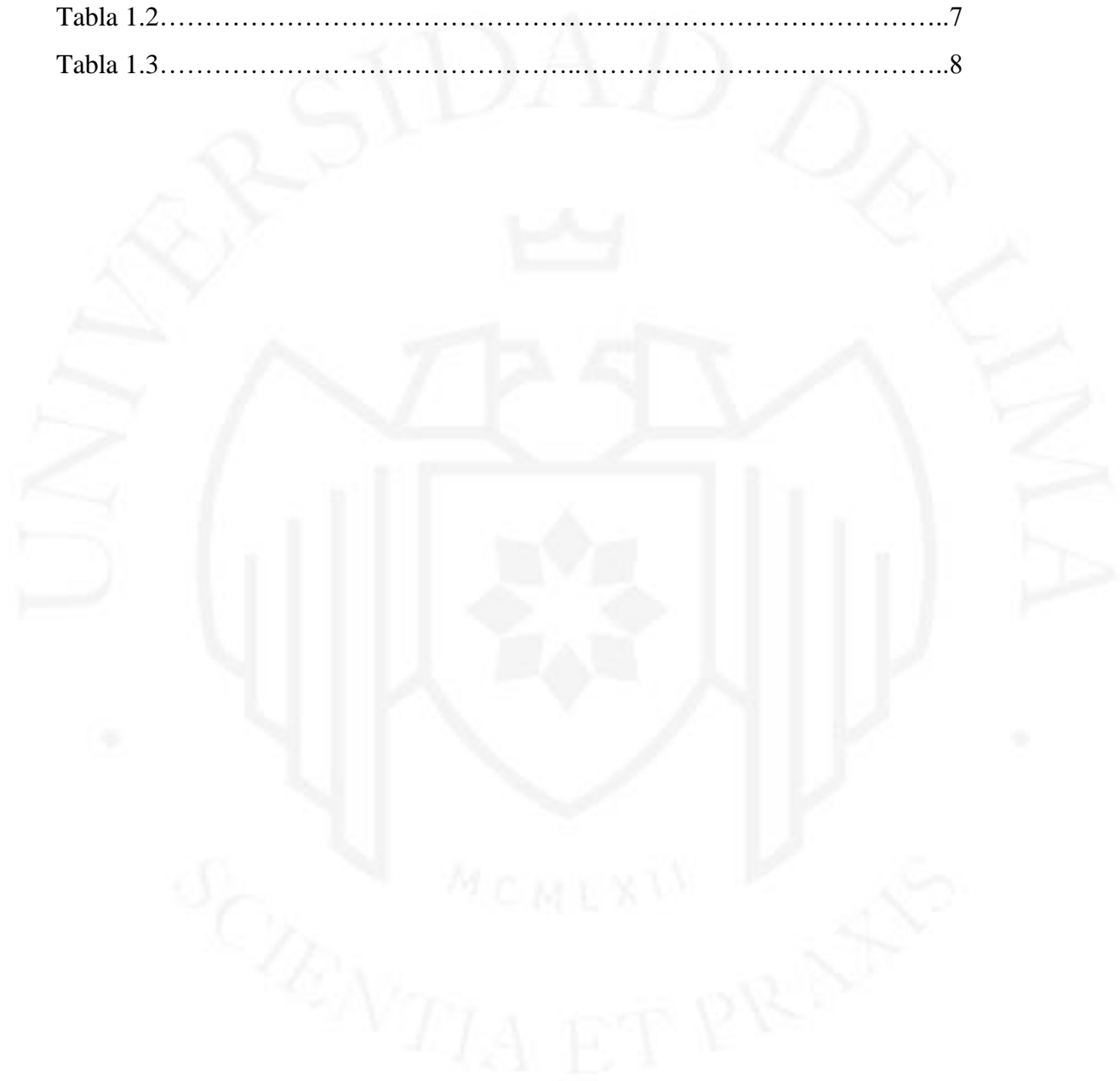
**EFFICACY OF MINDFULNESS-BASED
COGNITIVE THERAPY (MBCT) FOR
OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER (OCD):
APPLIED REVIEW**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
MATERIAL Y MÉTODO.....	3
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	3
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA.....	4
RESULTADOS.....	6
DISCUSIÓN.....	11
CONCLUSIONES.....	13
REFERENCIAS.....	14

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1.....	6
Tabla 1.2.....	7
Tabla 1.3.....	8



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1.....5



Eficacia de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) para el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): Revisión aplicada

Adriana María de Azambuja Pacheco

20161682@aloe.ulima.edu.pe

Universidad de Lima

Resumen: El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un desorden que afecta severamente la calidad de vida de millones de personas a nivel mundial. Sin embargo, existe una necesidad de alternativas de tratamiento adicionales a las utilizadas convencionalmente, ya que muchos pacientes no responden adecuadamente o tienen dificultades con la adherencia y con el acceso a estas intervenciones. En el presente estudio, se busca determinar si la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) es efectiva para el tratamiento del TOC en adultos. Con este propósito, se realizó una revisión aplicada siguiendo las recomendaciones PRISMA (Page et al., 2021) en las bases de datos Web of Science, Scopus y Scielo. Se seleccionaron y analizaron 10 artículos de investigación en base a criterios de inclusión y de exclusión previamente establecidos. Se halló que existe evidencia de que la MBCT es efectiva como tratamiento para el TOC, logrando reducir los síntomas del trastorno, pero también generando otros efectos favorables como la disminución de síntomas ansiosos y depresivos.

Palabras clave: Trastorno obsesivo-compulsivo, TOC, Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness, MBCT.

Abstract: Obsessive-compulsive disorder is a condition that severely affects the quality of life of millions of people worldwide. However, there is a need for additional alternatives of treatment besides those conventionally used, since many patients do not respond adequately or have difficulties with adherence and access to these interventions. The objective of this study is to determine if Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) is an effective treatment for OCD in adults. With this purpose, an applied review was carried out, following the PRISMA recommendations (Page et al., 2021), in the Web of Science, Scopus and Scielo databases. 10 research articles were selected and analyzed based on previously established inclusion and exclusion criteria. It was found that there is evidence that MBCT is effective as a treatment for OCD, managing to reduce its symptoms, but also generating other beneficial effects, such as the reduction of anxious and depressive symptoms.

Keywords: Obsessive-compulsive disorder, OCD, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT.

Introducción

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un desorden mental que afecta al 1.3% de la población a nivel mundial, lo cual equivale a más de 78 millones de personas (Fawcett et al., 2020). Este es un trastorno que conlleva costos sociales y económicos significativos, ya que puede impactar la capacidad del individuo para trabajar y participar en la sociedad, generando disminución en su productividad y mayor ausentismo, así como gastos en la atención a la salud. Además de esto, las personas con TOC pueden enfrentar discriminación, oportunidades económicas y sociales reducidas y menor calidad de vida (Law & Boisseu, 2019). En relación a ello, se ha hallado que aproximadamente la mitad (50.6%) de adultos con TOC sufren en algún momento de discapacidad seria, mientras que el 34.8% presenta discapacidad moderada y el 14.6%, discapacidad leve (National Institute of Mental Health, 2022).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization [WHO], 2017) listó los trastornos de ansiedad, incluyendo el TOC, como el sexto mayor contribuyente a la pérdida de salud no-fatal globalmente y aparece dentro de las 10 primeras causas de años perdidos por discapacidad. La incidencia de este tipo de trastornos incrementa cada año, y sobre todo en el 2021, cuyo aumento fue de un 25% (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). En el Perú, específicamente, estudios sobre su prevalencia y sus efectos son limitados, pero se estima que esta es entre el 2 y 3% y representa el 1% de años perdidos, lo que es igual a 10,235 años cada año (Congreso de la República del Perú, 2018). Por lo tanto, aunque en comparación con otros trastornos, su prevalencia sea menor, el TOC es un trastorno que impacta la vida de las personas y su contexto.

La terapia de primera línea para el TOC es la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y, aunque ha demostrado ser altamente eficaz, cuenta con

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	3%
2	www.ansiedadyestres.es Fuente de Internet	1%
3	www.psicoevidencias.es Fuente de Internet	1%
4	es.readkong.com Fuente de Internet	1%
5	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
6	diposit.ub.edu Fuente de Internet	1%
7	vbook.pub Fuente de Internet	1%
8	qdoc.tips Fuente de Internet	1%
9	www.colibri.udelar.edu.uy Fuente de Internet	1%

10	viviendolasalud.com Fuente de Internet	1 %
11	slidehtml5.com Fuente de Internet	<1 %
12	Wai Tong Chien, Man-Kei Tse, Helen Y.L. Chan, Ho Yu Cheng, Lu Chen. "Is mindfulness-based intervention an effective treatment for people with obsessive-compulsive disorder? A systematic review and meta-analysis", Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 2022 Publicación	<1 %
13	doku.pub Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.ulima.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Ponce Health Sciences University Trabajo del estudiante	<1 %
16	www.aemind.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía

Activo