

Efectividad de la TCC en adultos con trastornos por consumo de sustancias: Revisión sistématica

Ivanova Paola Montesinos Chuquihuanca

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1061-078X>

Correo electrónico: ipmontesinos@utpl.edu.ec

Universidad Técnica Particular de Loja, UTPL

Loja Ecuador

Ximena Fernanda Mendoza Armijos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9578-5385>

Universidad Técnica Particular de Loja, UTPL

Loja Ecuador

Gianella Lisseth Toro Sánchez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1980-8443>

Universidad Técnica Particular de Loja, UTPL

Loja Ecuador

Recibido: 27-09-255 Aceptado: 11-11-2025 Publicado: 05/12 /2025

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad de la Terapia Cognitivo – Conductual en el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos. Los resultados fueron obtenidos mediante una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PubMed/MEDLINE y Scopus, aplicando criterios tanto de inclusión como de exclusión rigurosos (ensayos controlados aleatorios y cuasiexperimentales publicados en los últimos cinco años). Los hallazgos principales de los estudios analizados resaltan que la TCC denota su notable eficacia

en el tratamiento de estos trastornos en modalidades individuales, grupales, entornos ambulatorios y hospitalarios. Se identificó que, contribuye de manera significativa a la reducción de los síntomas de abstinencia, mejora de habilidades de afrontamiento y, lo más importante, disminuye la tasa de recaídas; resultados que consolidan a la TCC como un enfoque terapéutico preciso y adaptable para la población adulta con trastornos por consumo de sustancias.

Palabras clave: consumo de sustancias; terapia cognitiva-conductual; adultos

Effectiveness of CBT in adults with substance use disorders: Systematic review

Abstract

The aim of the research was to determine the effectiveness of cognitive behavioral therapy in the treatment of substance use disorders in adults. The results were obtained through an exhaustive search of the PubMed/MEDLINE and Scopus databases, applying rigorous inclusion and exclusion criteria (randomized controlled trials and quasi-experimental trials published in the last five years). The main findings of the studies analyzed highlight that CBT is remarkably effective in treating these disorders in individual and group settings, as well as in outpatient and inpatient environments. It was found to contribute significantly to reducing withdrawal symptoms, improving coping skills, and, most importantly, decreasing the relapse rate; results that consolidate CBT as a precise and adaptable therapeutic approach for the adult population with substance use disorders.

Keywords: substance use; cognitive behavioral therapy; adults

Introducción

El consumo de sustancias psicoactivas es un problema de salud pública global. Afecta al 5.8% de la población adulta mundial y en América Latina se ve potenciado por factores

socioeconómicos como el desempleo, pobreza, escolaridad limitada y vínculos familiares disfuncionales (Medina et al., 2022).

A nivel nacional, más de la mitad de la población adulta presenta trastornos por consumo de sustancias, lo que provoca consecuencias clínicas, cognitivas, sociales y laborales, las cuales, con el pasar del tiempo pueden llegar a cronificarse e influir tanto en la calidad de vida como el bienestar integral de las personas. El desarrollo de estos trastornos es multifactorial, incluyendo la genética, el entorno y la dificultad para gestionar las emociones. (Mitchell y Debortoli, 2023).

Para abordar esta complejidad, es crucial aplicar procesos psicoterapéuticos efectivos. La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se destaca por su eficacia para identificar y modificar pensamientos y conductas disfuncionales relacionadas con el consumo (Benítez, 2023). A pesar del creciente interés en abordajes terapéuticos para estos trastornos, los estudios que se centran exclusivamente en la TCC son limitados. Esto se debe a que la mayoría de las investigaciones combinan la TCC con otras terapias, lo que resalta la necesidad de un estudio específico.

En base a lo explayado en líneas anteriores, el presente estudio se diseña a partir de la interrogante de investigación ¿Cuál es la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos? planteando, como objetivo, determinar mediante el análisis de la evidencia científica, la efectividad de la terapia cognitivo-conductual en el abordaje de trastornos por consumo de sustancias en la población adulta.

Metodología

Diseño:

La presente revisión sistemática se realizó bajo los lineamientos PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) con la finalidad de determinar la eficacia de la Terapia Cognitivo-conductual en el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos.

Criterios de inclusión y exclusión:

Para sustentar esta revisión sistemática, se establecen criterios de inclusión y exclusión. Se incluyeron estudios que evaluaron la eficacia de la Terapia Cognitivo-conductual (TCC) en adultos de 18 a 50 años con un diagnóstico formal de trastornos por consumo de sustancias dado que, dentro de este límite etario tiene una alta incidencia de comorbilidades de salud mental no diagnosticadas por lo que, el enfoque del tratamiento puede centrarse en la reconstrucción de lazos familiares, reintegración social y laboral. Estas investigaciones deben reflejar la prevalencia o incidencia del consumo y destacar la TCC como intervención principal. También se considerarán ensayos controlados aleatorios y cuasiexperimentales publicados en los últimos 5 años, en inglés o español, y que fueron de acceso abierto.

Por otra parte, se excluyeron estudios con participantes menores de 18 años, aquellos sin diagnóstico formal o que no usaran la TCC como enfoque principal. De igual manera, se descartaron investigaciones con tamaños de muestras pequeñas, publicaciones con más de 5 años de antigüedad, las que no tuvieran datos actualizados, las escritas en idiomas diferentes al inglés o español, y los artículos que no fueron de acceso abierto.

Proceso de búsqueda:

La revisión de la literatura fue realizada en las bases de datos electrónicas PubMed/MEDLINE y Scopus. Se llevó a cabo, una búsqueda estratégica y minuciosa en la cual se emplearon términos MeSH y palabras clave asociados a la problemática ("Substance-Related Disorders"), enfoque de intervención ("Cognitive-Behavioral Therapy"), población en estudio ("Adults") y resultados de interés ("treatment outcome", "treatment efficacy", "effectiveness", "outcomes").

La presente estrategia, fue adaptada para cada una de las bases datos revisadas, contemplando de manera consistente los conceptos específicos, es decir, no se realizó ningún tipo de cambio o alteración en la redacción de los mismos.

Pubmed: ("Cognitive Behavioral Therapy"[MeSH] OR "Cognitive Therapy"[MeSH] OR "Behavior Therapy"[MeSH] OR "Cognitive Behavioral Therapy" OR "Cognitive-Behavioral Therapy" OR "CBT" OR "Cognitive Behavioural Therapy") AND ("Substance-

Related Disorders"[MeSH] OR "Substance Use Disorders"[MeSH] OR "Drug Addiction"[MeSH] OR "Alcoholism"[MeSH] OR "substance abuse" OR "drug dependence" OR "substance use disorder" OR "alcohol use disorder" OR "addiction" OR "opioid use disorder" OR "cocaine use disorder") AND ("Adults"[MeSH] OR adult OR adults OR "18 years old" OR "18") AND ("Randomized Controlled Trial"[Publication Type] OR "Clinical Trial"[Publication Type] OR "controlled trial" OR "randomized trial" OR "RCT") AND ("treatment efficacy" OR "treatment outcome" OR "effectiveness" OR "outcomes" OR "symptom reduction" OR "abstinence" OR "relapse prevention" OR "social functioning" OR "psychological functioning" OR "quality of life") NOT ("Child"[MeSH] OR "Adolescent"[MeSH] OR "Case Reports"[Publication Type] OR "Review"[Publication Type]) – 22 de enero de 2025

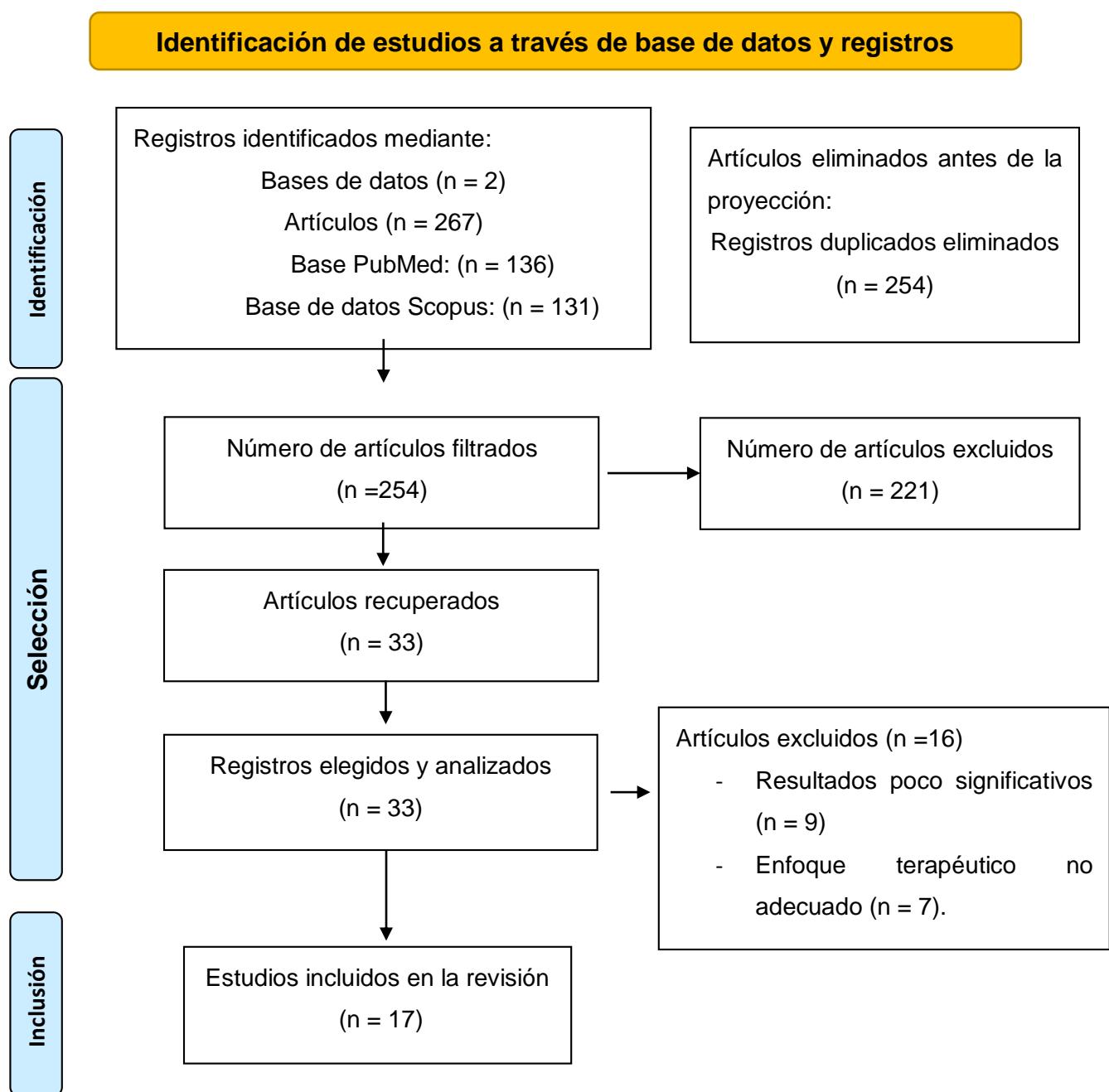
Scopus: TITLE-ABS-KEY (("substance use disorder*" OR "drug abuse" OR "substance dependence" OR "alcohol use disorder" OR "cannabis use disorder" OR "opioid use disorder") AND ("cognitive behavioral therapy" OR "CBT" OR "psychological intervention*" OR "behavior therapy") AND ("effectiveness" OR "efficacy" OR "outcome*" OR "treatment success" OR "clinical improvement") AND ("adult*" OR "young adult*" OR "middle-aged")) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish")) AND (LIMIT-TO (OA , "all")) – 22 de enero de 2025

Selección de artículos:

Para la selección de artículos se siguieron las directrices de la figura PRISMA. Inicialmente, se identificaron 267 registros en bases de datos, de los cuales se eliminaron 13 duplicados, resultando en 254 archivos únicos para el cribado. En la fase de cribado, se revisaron los títulos y resúmenes de estos 254 registros. Se excluyeron 221 por no cumplir con los criterios de inclusión. Los 33 artículos restantes fueron analizados a texto completo. De estos, se excluyeron 16 por razones como resultados poco significativos o inconsistentes, y por un enfoque terapéutico inadecuado. Finalmente, 17 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión, proporcionando datos suficientes para su síntesis cualitativa y cuantitativa.

En cada etapa, participan dos revisores independientes para realizar las evaluaciones. La revisión sistemática se llevó a cabo con los estudios más relevantes para responder a la pregunta de investigación sobre la efectividad de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos.

Diagrama de FLUJO PRISMA 2020



Resultados

La revisión de la literatura, permitió la inclusión de 17 estudios que dieron cumplimiento a los criterios de elegibilidad propuestos. Los presentes estudios fueron elegidos mediante un proceso minucioso de revisión en el cual, se incluyó tanto el cribado de título y resumen como el análisis de texto completo.

Cuadro 1

Resumen de estudios incluidos en el proceso de revisión sistemática

Número de artículos	Método de intervención	Tipo de sustancia	Hallazgos clave
3	Grupal	Alcohol	La terapia cognitivo – conductual grupal favorece la disminución de recaídas en un 4,7% de pacientes ambulatorios, manteniendo el incremento de la tasa de abstinencia hasta 15 meses postratamiento
8	Individual	Alcohol	Favorece el desarrollo de la autoeficacia y estrategias de afrontamiento para el manejo de la ansiedad y prolongación de la abstinencia en un 62,5%.
2	Individual	Cannabis	Contribuye al desarrollo de habilidades de afrontamiento durante episodios de tentación, conllevando a la disminución de ingesta de cannabis (65%) en un lapso de (9 semanas).

1	Individual	Nicotina	La TCC a más de mejorar la conducta durante el tratamiento, favorece la reducción del consumo de nicotina (83,3%).
1	Individual	(Metanfetaminas)	La intervención de TCC de larga duración produce mejores resultados en la adherencia al tratamiento y reducción de ingesta de metanfetaminas en un 75% a diferencia de la TCC de menor duración
2	Grupal	Múltiples sustancias (alcohol, cocaína y marihuana)	Favorece el aumento de las tasas de abstinencia (95%) en los días posteriores a la terapia y disminuyó la gravedad de malestares tanto físicos como psicológicos.

Nota: Se presenta resumen detallado de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

Características de los estudios incluidos:

Los estudios seleccionados para esta revisión sistemática se publicaron entre 2020 y 2024, e incluyen investigaciones sobre el enfoque cognitivo-conductual en el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos de 18 a 50 años. Su distribución geográfica fue variada, con estudios de Europa (España, Suecia), Asia (Japón), África Oriental (Kenia) y América del Norte (Estados Unidos), lo que ofrece una visión global. En cuanto a la metodología, el 100% de las investigaciones fueron ensayos controlados aleatorios (ECA), aunque también se incluyen estudios cuasiexperimentales y de cohorte prospectivos. Un patrón destacado es la efectividad de la terapia cognitivo-conductual, tanto a nivel individual como colectivo, para aumentar las tasas de abstinencia, prevenir recaídas y desarrollar habilidades de afrontamiento en la muestra estudiada frente a la ingesta de sustancias.

Síntesis de hallazgos principales:

La Terapia Cognitivo-conductual (TCC) es la intervención más eficaz para los trastornos por consumo de sustancias. Varios estudios demuestran su efectividad:

- **Alcohol:** La TCC grupal redujo las recaídas (Peng et al., 2022) y aumentó la abstinencia en pacientes ambulatorios (Kuhlemeier et al., 2021). La TCC, tanto individual como grupal, mejoró la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento, reduciendo el consumo (Hallgren et al., 2021). También fue más efectiva que la psicoeducación en la reducción de la ingesta (Papas et al., 2021) y disminuyó el consumo a través de programas de prevención (Harada et al., 2022). La TCC ayudó a manejar emociones durante la abstinencia (Srivastava et al., 2021) y mejoró la autoconfianza y la capacidad de afrontamiento (Holzhauer et al., 2020). Su efectividad se evidenció en intervenciones presenciales y digitales (Johansson et al., 2021; Kiluk et al., 2024), y fue clave para la adherencia al tratamiento y el control de la impulsividad (Pfund et al., 2021; Coates et al., 2020).
- **Cannabis:** La TCC ayudó a desarrollar habilidades de afrontamiento en situaciones de alto riesgo, reduciendo el consumo (Litt et al., 2021), y fue efectiva para la abstinencia a corto plazo (Stephens et al., 2020).
- **Múltiples sustancias:** La TCC no solo redujo la ingesta de alcohol, cocaína y marihuana, sino que también mantuvo la abstinencia (Benítez et al., 2023). Además, se asoció con un aumento de la abstinencia y una disminución de la gravedad de los problemas relacionados con el consumo (Silva et al., 2020).
- **Otros factores:** La combinación de TCC con otras técnicas, como el pensamiento futuro episódico, mejoró los resultados (Alonso-Diego et al., 2021). Un tratamiento ambulatorio de mayor duración también demostró mejores resultados y adherencia, incluso para estimulantes como las metanfetaminas (Rawson et al., 2021).

En resumen, la TCC es un enfoque óptimo para el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos, ya que contribuye al cambio de pensamiento y conducta, al desarrollo de habilidades de afrontamiento, a la autoeficacia y a la gestión emocional.

Discusión

La presente investigación se centró en la problemática del consumo de sustancias en adultos, una preocupación de salud pública global y de manera específica a nivel nacional, evidenciada durante la experiencia práctica. Ante la limitada cantidad de estudios nacionales que abordan la TCC como una terapia específica para esta población, se planteó una revisión sistemática de la literatura.

La metodología implementada, que siguió los lineamientos PRISMA, permitió una búsqueda rigurosa en bases de datos como PubMed/MEDLINE y Scopus. A través de un proceso de selección exhaustivo, que incluyó criterios de inclusión y exclusión estrictos, se analizaron un total de 17 estudios. Los hallazgos de estos estudios, respaldan consistentemente la eficacia de la TCC en el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos.

Los resultados demostraron que la TCC es efectiva tanto en entornos individuales como grupales, y en contextos ambulatorios y hospitalarios. Estudios recientes indican que la TCC grupal favorece la disminución de recaídas y mantiene el incremento de la tasa de abstinencia hasta 15 meses postratamiento (Peng et al., 2022; Kuhlemeier et al., 2021).

Además, se ha encontrado que la TCC mejora la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento, siendo más efectiva que la psicoeducación en la reducción de la ingesta de alcohol (Hallgren et al., 2021; Harada et al., 2022; Papas et al., 2021.) Respecto al cannabis, la TCC contribuye al desarrollo de habilidades de afrontamiento durante episodios de tentación, lo que se asocia con una disminución en la ingesta (Litt et al., 2021; Stephens et al., 2020).

En el abordaje de múltiples sustancias (alcohol, cocaína y marihuana), la TCC favorece el aumento de las tasas de abstinencia y disminuye la gravedad de malestares físicos y psicológicos (Silva et al., 2020; Benítez et al., 2023). Incluso para estimulantes como las metanfetaminas, la intervención de TCC de mayor duración ha demostrado mejores resultados en la adherencia al tratamiento y reducción de ingesta (Rawson et al., 2021). Esto confirma que

la TCC es un enfoque terapéutico sólido y pertinente para esta población, lo cual fue el objetivo principal de la investigación.

Conclusiones

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un enfoque efectivo para el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias en adultos, siendo aplicable tanto en entornos individuales como grupales, y en modalidades ambulatorias u hospitalarias.

La efectividad de la TCC se evidencia en su capacidad para reducir la sintomatología asociada a la abstinencia, potenciar las habilidades de afrontamiento para situaciones de riesgo, y disminuir significativamente las tasas de recaídas en el consumo de sustancias.

Estudios comparativos han mostrado que la TCC es significativamente más eficaz que otras intervenciones, como la psicoeducación, en la reducción del consumo de sustancias y la mejora de los resultados clínicos a largo plazo.

Referencias bibliográficas

- Aonso-Diego, G. González-Roz, A. Krotter, A. García-Pérez, A. Secades-Villa, . (2021). Contingency management for smoking cessation among individuals with substance use disorders: In-treatment and post-treatment effects. *Addict Behav*, 119, 106920. [10.1016/j.addbeh.2021.106920](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106920)
- Benitez, B. F. (2023). The rise and fall of substance use during treatment: Applying recency and expectancy principles to daily substance use patterns. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 37(2), 235–246. [10.1037/adb0000824](https://doi.org/10.1037/adb0000824)
- Coates, J. M. (2020). Craving mediates the effect of impulsivity on lapse-risk during alcohol use disorder treatment. *Addictive behaviors*, 105, 106286. [10.1016/j.addbeh.2019.106286](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106286)

- Hallgren, K. A. (2021). Optimizing the length and reliability of measures of mechanisms of change to support measurement-based care in alcohol use disorder treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 89(4), 277–287. 10.1037/ccp0000643
- Harada, T. A. (2022). A 12-session relapse prevention program vs psychoeducation in the treatment of Japanese alcoholic patients: A randomized controlled trial. *Neuropsychopharmacology reports*, 42(2), 205–212. doi:10.1002/npr2.12248
- Holzhauer, C. G. (2020). Mechanisms of change in female-specific and gender-neutral cognitive behavioral therapy for women with alcohol use disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 88(6), 541–553. 10.1037/ccp0000492
- Johansson, M. B. (2021). Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Harmful Alcohol Use and Alcohol Dependence as Self-help or With Therapist Guidance: Three-Armed Randomized Trial. *Journal of medical Internet research*, 23(11), e29666. 10.2196/29666
- Kiluk, B. D. (2024). A Digital Cognitive Behavioral Therapy Program for Adults With Alcohol Use Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 7(9), e2435205. 10.1001/jamanetworkopen.2024.35205
- Kuhlemeier, A. D. (2021). Applying methods for personalized medicine to the treatment of alcohol use disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 89(4), 288–300. 10.1037/ccp0000634
- Litt, M. D. (2021). Momentary coping and marijuana use in treated adults: Exploring mechanisms of treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 89(4), 264–276. 10.1037/ccp0000633
- Medina, L., Prada, E. y Torrado, O. (2022). Consumo de sustancias psicoactivas en Latinoamérica desde el abordaje clínico en neurociencia en la última década: una revisión narrativa. *Revista Eleuthera*, 24(2), 83-96. 10.17151/eleu.2022.24.2.5

- Papas, R. K. (2021). A randomized clinical trial of a group cognitive-behavioral therapy to reduce alcohol use among human immunodeficiency virus-infected outpatients in western Kenya. *Addiction*, 116(2), 305–318. 10.1111/add.15112
- Peng, W. Z. (2022). Group cognitive behavioral therapy as an effective approach for patients with alcohol dependence: A perspective study. *Medicine*, 101(36), 1-4. 10.1097/MD.00000000000030459
- Pfund, R. A. (2021). Dose of psychotherapy and long-term recovery outcomes: An examination of attendance patterns in alcohol use disorder treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 89(12), 1026–1034. 10.1037/ccp0000703
- Rawson, R. G. (2021). A randomized comparison of 4 vs. 16 weeks of psychosocial treatment for stimulant users. *Journal of substance abuse treatment*, 124, 108274. 10.1016/j.jsat.2020.108274
- Silva, M. A.-N. (2020). Changes in DSM criteria following a culturally-adapted computerized CBT for Spanish-speaking individuals with substance use disorders. *Journal of substance abuse treatment*, 110, 42–48. 10.1016/j.jsat.2019.12.006
- Srivastava, A. B.-P. (2021). Drinking reduction during cognitive behavioral therapy for alcohol use disorder is associated with a reduction in anterior insula-bed nucleus of the stria terminalis resting-state functional connectivity. *Alcoholism, clinical and experimental research*, 45(8), 1596–1606. 10.1111/acer.14661
- Stephens, R. S. (2020). Treating cannabis use disorder: Exploring a treatment as needed model with 34-month follow-up. *Journal of substance abuse treatment*, 117, 108088. 10.1016/j.jsat.2020.108088

Declaraciones finales:

Registro en PROSPERO

La presente revisión sistemática no fue registrada en la base de datos PROSPERO, dado que este registro es principalmente requerido y está enfocado para revisiones que incluyen metaanálisis. En este caso, el objetivo de la investigación fue determinar la efectividad de la

TCC mediante una síntesis cualitativa de la evidencia, la cual no requería un registro previo en PROSPERO

Contribución de los Autores (CRediT)

Rol	
Conceptualización	Ivanova Paola Montesinos Chuquihuana; Ximena Fernanda Mendoza Armijos; Gianella Lisseth Toro Sánchez
Curación de Datos	Ivanova Paola Montesinos Chuquihuana; Ximena Fernanda Mendoza Armijos; Gianella Lisseth Toro Sánchez
Análisis Formal	Ivanova Paola Montesinos Chuquihuana; Ximena Fernanda Mendoza Armijos; Gianella Lisseth Toro Sánchez
Investigación	Ivanova Paola Montesinos Chuquihuana; Ximena Fernanda Mendoza Armijos; Gianella Lisseth Toro Sánchez
Metodología	Ivanova Paola Montesinos Chuquihuana; Ximena Fernanda Mendoza Armijos; Gianella Lisseth Toro Sánchez
Redacción - Borrador Original	Ivanova Paola Montesinos Chuquihuana; Ximena Fernanda Mendoza Armijos; Gianella Lisseth Toro Sánchez
Redacción - Revisión y Edición	Ivanova Paola Montesinos Chuquihuana; Ximena Fernanda Mendoza Armijos; Gianella Lisseth Toro Sánchez

Financiación: Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas.

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.