



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR**  
**HUMANO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

---

**LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS Y SUS TRATAMIENTOS DESDE  
DIFERENTES ENFOQUES PSICOLÓGICOS: UNA REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA.**

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología

**Autor(a)**

Guanotoa Chasipanta Ronald Omar

**Tutor(a)**

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, M. Sc.

QUITO – ECUADOR

2024

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Guanotoa Chasipanta Ronald Omar, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Los trastornos depresivos y sus tratamientos desde diferentes enfoques psicológicos: Una revisión bibliográfica”, como requisito para optar al grado de Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 15 días del mes de noviembre de 2024, firmo conforme:

Autor: Guanotoa Chasipanta Ronald Omar.

Firma:



Número de Cédula: 1726440629  
Dirección: Pichincha, Quito.  
Correo [guanotoaronald@indoamerica.edu.ec](mailto:guanotoaronald@indoamerica.edu.ec)  
Teléfono: 0987750083

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS Y SUS TRATAMIENTOS DESDE DIFERENTES ENFOQUES PSICOLÓGICOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA” presentado por Guanotoa Chasipanta Ronald Omar para optar por el Título de Licenciado en Psicología.

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 15 noviembre de 2024

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, MSc.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 15 noviembre de 2024



.....

Guanotoa Chasipanta Ronald  
Omar

1726440629

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS Y SUS TRATAMIENTOS DESDE DIFERENTES ENFOQUES PSICOLÓGICOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 15 de noviembre de 2024

.....

Psic. Martha Gabriela Albuja Urvina, MSc.

LECTORA

.....

Lcda. Maria Soledad Males Villegas, MSc.

LECTORA

## **DEDICATORIA**

Dedico este logro a mi madre, padre, hermanos, y a mis abuelos, quienes siempre estuvieron a mi lado, a lo largo de este viaje, así mismo le dedico de manera especial a "C" cuya vida fue una inspiración y, por último pero no menos importante quiero dedicarle este trabajo a mis manos quienes son las encargadas de poner todos mis sueños en esta realidad.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a todas las personas que se dedican la investigación, ya que gracias a ellos se pudo lograr el tener este trabajo, al mismo tiempo a todos los profesores que conocí a lo largo de mi vida, tanto a los de escuela, como el colegio y universidad, y a todos aquellos que tuvieron su dedicación a confiar en mí y especialmente a todos los que tuvieron la paciencia de enseñarme con amor.

## INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD.....	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
INTRODUCCIÓN.....	IX
MARCO METODOLÓGICO.....	X
RESULTADOS.....	XVI
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	XVII
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	XIX



# **UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO**

### **CARRERA DE PSICOLOGIA**

**TEMA:** LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS Y SUS TRATAMIENTOS DESDE DIFERENTES ENFOQUES PSICOLÓGICOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

**AUTOR:** Guanotoa Chasipanta Ronald Omar

**TUTOR:** Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, MSc.

### **RESUMEN EJECUTIVO**

El trastorno depresivo es una afección mental frecuente que se manifiesta en un estado de ánimo persistente de tristeza o en la pérdida prolongada de interés y placer en actividades. Este tipo de trastorno se distingue por síntomas como tristeza, disminución del interés, sentimientos de culpa o baja autoestima, alteraciones en el sueño y el apetito, fatiga y dificultad para concentrarse.

El principal objetivo de esta tesina es analizar investigaciones científicas acerca de los trastornos depresivos y sus terapias desde los diferentes enfoques psicológicos de los últimos 10 años. El método utilizado en esta investigación fue Revisión bibliográfica sistemática. Se utilizó los operadores booleanos (trastornos depresivos) y (enfoques psicológicos).

El enfoque cognitivo tiende a presentar mejores resultados en los casos de trastornos depresivos, al mismo tiempo su uso se repite, seguido del enfoque integrador que usa de base el enfoque cognitivo.

El enfoque cognitivo nos permite usar evidencias empíricas para el uso de sus tratamientos, dándonos una línea base ética que en los últimos años ha venido evolucionando con un enfoque integrador que analiza las diferentes áreas del ser humano, tendiendo al factor biopsicosocial, tratando de cubrir las diferentes áreas del ser humano y por ende su salud mental

**DESCRIPTORES:** Trastornos Depresivos, Enfoques Psicológicos.

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**THEME:** *DEPRESSIVE DISORDERS AND THEIR TREATMENTS FROM DIFFERENT PSYCHOLOGICAL APPROACHES: A LITERATURE REVIEW.*

**AUTHOR:** Guanotoa Chasipanta Ronald Omar

**TUTOR:** Dr. Andrés Fabricio Arellano Subia, MSc.

**ABSTRACT**

Depressive disorder is a common mental condition that manifests itself in a persistently sad mood or prolonged loss of interest and pleasure in activities. This type of disorder is distinguished by symptoms such as sadness, decreased interest or enjoyment, feelings of guilt or low self-esteem, disturbances in sleep and appetite, fatigue, and difficulty concentrating..

The main objective of this thesis is to analyze scientific research on depressive disorders and their therapies from the different psychological approaches of the last 10 years. The method used in this research was a systematic literature review. The Boolean operators (depressive disorders) and (psychological approaches) were used.

The cognitive approach tends to present better results in cases of depressive disorders, at the same time its use is repeated, followed by the integrative approach that uses the cognitive approach as a basis.

The cognitive approach allows us to use empirical evidence for the use of its treatments, giving us an ethical baseline that in recent years has been evolving with an integrative approach that analyzes the different areas of the human being, tending to the biopsychosocial factor, trying to cover the different areas of the human being and therefore their mental health.

**KEYWORDS:** Depressive disorders, Psychological Approaches.

# LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS Y SUS TRATAMIENTOS DESDE DIFERENTES ENFOQUES PSICOLÓGICOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

*Depressive disorders and their treatments from different psychological approaches: a bibliographic review.*

*Autor: Ronald Omar Guanotoa Chasipanta*  
[guanotoaronald@indoamerica.edu.ec](mailto:guanotoaronald@indoamerica.edu.ec)

*Tutor: Andrés Subía-Arellano*  
[andressubia@uti.edu.ec](mailto:andressubia@uti.edu.ec)

*Evaluador: Soledad Males-Villegas.*  
[soledadmales@uti.edu.ec](mailto:soledadmales@uti.edu.ec)

*Evaluador: Gabriela Albuja-Urvina*  
[albuja gabriela@uti.edu.ec](mailto:albuja gabriela@uti.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Psicólogo General de la Universidad Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Bibliográfica. Sistémica

Quito, Ecuador.  
Julio de 2024.

## RESUMEN

El trastorno depresivo es una afección mental frecuente que se manifiesta en un estado de ánimo persistente de tristeza o en la pérdida prolongada de interés y placer en actividades. Este tipo de trastorno se distingue por síntomas como tristeza, disminución del interés, sentimientos de culpa o baja autoestima, alteraciones en el sueño y el apetito, fatiga y dificultad para concentrarse.

El principal objetivo de esta tesina es analizar investigaciones científicas acerca de los trastornos depresivos y sus terapias desde los diferentes enfoques psicológicos de los últimos 10 años. El método utilizado en esta investigación fue Revisión bibliográfica sistemática. Se utilizó los operadores booleanos (trastornos depresivos) y (enfoques psicológicos).

El enfoque cognitivo tiende a presentar mejores resultados en los casos de trastornos depresivos, al mismo tiempo su uso se repite, seguido del enfoque integrador que usa de base el enfoque cognitivo.

El enfoque cognitivo nos permite usar evidencias empíricas para el uso de sus tratamientos, dándonos una línea base ética que en los últimos años ha venido evolucionando con un enfoque integrador que analiza las diferentes áreas del ser humano, tendiendo al factor biopsicosocial, tratando de cubrir las diferentes áreas del ser humano y por ende su salud mental

**Palabra Claves:** *Trastornos Depresivos, Enfoques Psicológicos.*

## ABSTRACT

Depressive disorder is a common mental condition that manifests itself in a persistently sad mood or prolonged loss of interest and pleasure in activities. This type of disorder is distinguished by symptoms such as sadness, decreased interest or enjoyment, feelings of guilt or low self-esteem, disturbances in sleep and appetite, fatigue, and difficulty concentrating.

The main objective of this thesis is to analyze scientific research on depressive disorders and their therapies from the different psychological approaches of the last 10 years. The method used in this research was a systematic literature review. The Boolean operators (depressive disorders) and (psychological approaches) were used.

The cognitive approach tends to present better results in cases of depressive disorders, at the same time its use is repeated, followed by the integrative approach that uses the cognitive approach as a basis.

The cognitive approach allows us to use empirical evidence for the use of its treatments, giving us an ethical baseline that in recent years has been evolving with an integrative approach that analyzes the different areas of the human being, tending to the biopsychosocial factor, trying to cover the different areas of the human being and therefore their mental health

**Keywords:** *Depressive Disorders, Psychological Approaches.*

## 1. INTRODUCCIÓN.

A lo largo de la historia se ha propuesto diferentes formas de clasificar los trastornos afectivos, la primera referencia conceptual corresponde a Hipócrates (siglo V a. de C.), en su libro *Las epidemias*, en el renacimiento Burton (1577-1640) postuló su etiología multifactorial, la primera distinción moderna basada en etiología fue hecha por Griesinger (1817-1868), quien consideraba a la melancolía un trastorno funcional del cerebro, Kraepelin en 1899 se fijó en el curso longitudinal de los trastornos, para el diagnóstico, el concepto de *locura maniaco-depresiva* fue originalmente establecido como una entidad nosológica independiente para lo que hoy se conoce como *trastorno bipolar*. El psiquiatra alemán K. Leonhard, en 1957, fue el primero en distinguir entre los trastornos afectivos bipolares y unipolares, mejorando así la amplia definición previa de *maniaco-depresiva*. En la actualidad, los manuales psicológicos y psiquiátricos clasifican los trastornos afectivos basándose en su tipo, gravedad e incidencia de episodios.

El trastorno depresivo es una afección mental frecuente caracterizada por un estado prolongado de tristeza o una pérdida significativa de interés o placer en actividades que antes resultaban gratificantes. A diferencia de las fluctuaciones normales del estado de ánimo o las reacciones cotidianas, la depresión impacta negativamente en todos los aspectos de la vida, incluyendo las

relaciones familiares, amistosas y comunitarias. También puede derivarse de problemas en el entorno escolar o laboral. Aunque cualquier persona puede verse afectada, quienes han enfrentado abusos, pérdidas importantes u otros eventos estresantes tienen un mayor riesgo. Además, las mujeres presentan una mayor predisposición a la depresión en comparación con los hombres. (OMS, 2023).

A escala mundial, se calcula que casi 300 millones de personas sufren depresión, lo que equivale a un 4,4% de la población mundial. (OPS, 2017).

Aunque existen tratamientos efectivos para los trastornos mentales, más del 75% de las personas en países de ingresos bajos y medios no reciben atención. Entre las barreras para una atención adecuada se encuentran la falta de inversión en servicios de salud mental, la carencia de profesionales capacitados y el estigma que acompaña a estos trastornos. (OMS, 2023).

Los tratamientos psicológicos eficaces contra la depresión incluyen: la activación conductual, la terapia cognitiva conductual, la psicoterapia interpersonal, el tratamiento para la resolución de problemas. (OMS, 2023).

El proyecto de investigación bibliográfica finalizara con un análisis de los enfoques más utilizados en los trastornos depresivos

y sus técnicas en investigaciones y proyectos de los últimos 10 años

La depresión surge de una combinación compleja de factores sociales, psicológicos y biológicos. Las personas que han experimentado eventos adversos en sus vidas, como la pérdida de empleo, el duelo o experiencias traumáticas, tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión. Además, la depresión puede intensificar el estrés y la disfunción, deteriorando aún más las condiciones de vida de quienes la padecen.

Los trastornos depresivos se manifiestan a través de una profunda tristeza, disminución del interés o el placer en actividades, sentimientos de culpa o baja autoestima, así como cambios en el sueño y el apetito, fatiga y dificultades de concentración. La depresión puede ser persistente o recurrente, afectando significativamente la capacidad de una persona para desempeñarse en el trabajo, en los estudios o en su vida diaria. En casos graves, la depresión puede llevar a pensamientos suicidas. (O.P.S, 2017).

A pesar de que exista un número considerable de tratamientos eficaces para diversos trastornos mentales no se ha conseguido aumentar en años el nivel de eficacia de los tratamientos ya existentes, ni ello se ha alcanzado con los nuevos tratamientos que han ido apareciendo (a menudo solo se trataba de simples nombres nuevos para técnicas ya conocidas

o combinaciones de ellas). Por ello, parece pertinente que la investigación y el desarrollo tecnológico aborden una serie de aspectos que potencialmente puedan sacarnos de ese parón terapéutico, ya sea aumentando la eficacia de las intervenciones psicológicas en aquellos ámbitos donde su eficacia ya está bien probada, como avanzando hacia intervenciones más coherentes en aquellos problemas en los que el resultado de los tratamientos psicológicos (Tortella, 2016).

El principal objetivo de esta tesina es analizar investigaciones científicas acerca de los trastornos depresivos y sus terapias desde los diferentes enfoques psicológicos de los últimos 10 años 2014 – 2024.; al mismo tiempo identificar los enfoques que más se utilizan en trastornos depresivos. Otro de los objetivos de esta investigación es identificar las técnicas que utilizan los profesionales. También explorar los criterios tienen los autores relacionado con la competencia de investigación.

## 2. MÉTODO.

El método utilizado en esta investigación fue Revisión Bibliográfica Sistemática.

Se escogió el método de revisión bibliográfica sistemática, ya que puede abarcar diferentes bases de datos otorgándonos así varios artículos científicos, revistas, entre otros, sobre los trastornos depresivos y sus tratamientos

desde los diferentes enfoques con la ayuda de diferentes motores de búsqueda.

Hay que tomar en cuenta que este método es uno de los más confiables y es utilizado en estudios. Con estos datos se puede llegar a conceptualizaciones y conclusiones.

Los trastornos mentales que se conocen como comunes en la población general hacen referencia a una variedad de trastornos depresivos y de ansiedad mundial. Se estima que 4,4% de la población padece un trastorno depresivo y el 3,6%, un trastorno de ansiedad. Esta tasa mundial de prevalencia varía poco entre las regiones de la OMS: con respecto a la depresión, las tasas varían de 3,6% en la Región del Pacífico Occidental a 5,4% en la Región de África, y en el caso de los trastornos de ansiedad, las tasas varían de 2,9% en la Región del Pacífico Occidental a 5,8% en la Región de las Américas. (O.P.S, 2017).

El tipo de revisión escogida es la Scoping Review, ya que el principal objetivo es responder a más de una pregunta en particular que se tenga sobre el tema y a la vez tratar de resumir en lo posible un tema amplio además de esto facilita la síntesis de investigación acerca del determinado tema que este caso los trastornos depresivos y sus terapias desde los diferentes enfoques psicológicos en los últimos 10 años.

Como es un tema que afecta a la población a nivel mundial existen varios datos y

estudios que nos permiten recopilar la información.

Las scoping reviews son una metodología innovadora para la síntesis de evidencia que se emplea en contextos más amplios en comparación con las revisiones sistemáticas, sin sacrificar la rigurosidad metodológica propia de estas últimas.

Este tipo de revisiones resulta especialmente valioso en los ámbitos de educación e investigación, ya que proporcionan una visión integral de la evidencia disponible, lo que puede dar lugar a nuevas ideas e hipótesis para futuros estudios.

Este diseño se caracteriza principalmente por la búsqueda y posterior utilización de documentos indexados, los cuales pasan por un proceso metódico de recopilación de información, usando conjuntamente una síntesis y deducción de la información obteniendo los instrumentos investigativos.

Es importante mencionar que los procesos de investigación, la búsqueda de las fuentes bibliográficas se encontraba relacionada con los objetivos de esta revisión bibliográfica.

Los documentos encontrados por los motores de búsqueda responden a criterios que fueron recogidos, gracias a los operadores booleano junto a la definición de objetivos, se pudo recopilar todos los datos relacionados con nuestros criterios de búsqueda teniendo así un respaldo bibliográfico sobre los trastornos

depresivos y sus técnicas desde los diferentes enfoques psicológicos, procurando no alterar la naturaleza y sentido de la información, conservando su relevancia bibliográfica.

- No centrado en la competencia de investigación.
- No hay acceso a la información completa.
- Escrito en otros idiomas.
- Investigaciones publicadas antes del año 2014

### 3. PROCEDIMIENTO.

Se utilizó los operadores booleanos (trastornos depresivos) y (enfoques psicológicos)

Con el filtro de artículos por fecha, considerando los publicados solo desde 2014 con acceso abierto.

Finalmente se seleccionó una cantidad considerable de documentos que cumplan con la información necesaria para conceptualizar y completar las ideas de la investigación.

Se eligió el filtro de idioma español. Seleccionado por ciencias específicas como “psicología”.

#### Criterios de inclusión

- Centrado en la competencia de investigación.
- Escrito en el idioma español.
- Acceso completo a la información.
- Investigaciones publicadas desde el 2014 hasta 2024.

#### Criterios de exclusión

La estrategia de búsqueda prisma donde se incluyen las bases de datos con la utilización de operadores booleanos requiere de una ardua y ética revisión para su correcto uso.

Las plataformas de búsqueda bibliográfica que fueron escogidas para esta

Base de Datos	Criterios de Búsqueda	Artículos encontrados	Artículos incluidos	Artículos excluidos	Artículos duplicados
Scielo	(depressive disorders) + apsychological approaches	3	1	2	0
Scopus	(depressive disorders) + apsychological approaches	7	3	3	1
PubMed	(depressive disorders) + apsychological approaches	3	1	2	0
Science Direct	(depressive disorders) + apsychological approaches	9	5	4	0
Latindex	(depressive disorders) + apsychological approaches	0	0	0	0

investigación

son: Scielo, Scopus, PubMed, Sciencie  
Direct, Latindex.  
La búsqueda se llevó a cabo de manera  
digital por computador

*Tabla 1*

*Base de datos.*



#### 4. RESULTADOS.

El análisis realizado de la revisión bibliográfica sobre trastornos depresivos y sus tratamientos desde los diferentes enfoques psicológicos que es un tema a nivel mundial, que afecta a niños, adolescentes, adultos, adultos mayores, tanto hombres como mujeres, en diferentes partes del mundo y diferentes contextos sociales, con el paso del tiempo los términos como "trastorno" y "depresión" son más utilizados en la jerga común de las personas para describir sus estados de ánimo, aunque muchas veces lo que la gente ignora es que puede tener un desenlace fatal si no se trata.

Una relación de confianza entre el médico y el paciente, junto con una comunicación efectiva durante las consultas, facilita el manejo autónomo de la enfermedad al asegurar que el paciente reciba la información necesaria.

Hace énfasis entre la relación terapeuta y el paciente, al mismo el manejo de aspectos enfoque de asistencia biopsicosocial que sea aceptado por el paciente con la ayuda de la comunicación activa, además de esto se debe explorar los diferentes ámbitos del paciente tanto biológicos, como psicológicos y sociales explorando todas sus áreas, dándole al paciente un papel más activo en su tratamiento. (Barreiro,2017).

(Barreiro,2017) Este autor sostiene que la "psi coeducación" sumado a el cubrimiento

del área biopsicosocial nos dan una remisión psicológica en casos de "eutimia", tomando en cuenta la gran importancia de la formación de profesionales, cabe destacar que la psi coeducación se centró en el apoyo emocional y la resolución de conflictos, pese a todo esto no existen datos concretos para llegar a la "remisión psicológica".

(Matud,2014) señala que un enfoque Integrador, principalmente cognitivo conductual, que utiliza técnicas como la psi coeducación, manejo de estrés, comunicación asertiva, resolución de conflictos. Técnicas cognitivas en aplicación grupal con una reducción estadística significativa de sintomatología depresiva y ansiosa.

(Basile,2015) dice que el enfoque integrador utiliza estrategias y técnicas de intervención de diferentes orientaciones teóricas, integrándolas, justamente a la atención a las dificultades específicas de cada caso, pudiendo ser conductual, interpersonal y emocional adecuándose a las necesidades del paciente, contribuyendo a la disminución en los niveles de ansiedad como un incremento en el patrón de conformismo del paciente., al mismo tiempo sostiene que a pesar de que se conoce que existe un número considerable de tratamientos psicológicos para los trastornos mentales no existe una revolución con respecto a los nuevos tratamientos, que no consiguen aumentar la eficacia en comparación sus predecesores, por eso se considera que los nuevos

tratamientos que aparecen solo se trataban de nombres nuevo para técnicas ya utilizadas o la combinación de ellas.

(Tortella,2016) menciona que los estudios controlados tienen resultados positivos pero que al momento de aplicarlo convencionalmente no son productivos, sin embargo la evidencia tiende a señalar que los niveles de eficacia y efectividad se equiparan en las técnicas terapéuticas, dándole luces que se puede tratar de falta de preparación profesional, falta de servicios asistenciales, dando como resultado que los tratamientos psicológicos, si son eficaces pero mal utilizados, ya sea por falta de preparación o recursos.

(Carro,2015) señala la importancia de emplear tratamientos respaldados por evidencia empírica y validados que demuestren su eficacia terapéutica. Esto garantiza que se ofrezcan a las personas las opciones más eficientes y efectivas para abordar trastornos psicológicos.

(Avedaño, 2020) sostiene el uso de técnicas cognitivas conductuales ayuda a un presunto diagnóstico positivo. Intentando lograr que la atención sea continua e integral, al mismo tiempo existen personas que nunca van o acuden a atención psicológica sea por el rechazo a la misma o la desconfianza hacia las instituciones del estado.

Los enfoques teóricos que se desarrollan con el tema de investigación se direccionan con nuestros diferentes temas de interés, como eficacia - eficiencia, esfera

biopsicosocial y su relación con los individuos y como los profesionales en base a su metodología y teoría nos ayudan a nuestras conclusiones y denotar algo específico que será referente para futuras investigaciones.

Los aportes de los autores son clave para la recaudación de la información y esta debe ser precisa y clara para que sea válida, se debe evitar los comentarios propios o sesgos personales., las fuentes bibliográficas fueron adquiridas de manera digital y la búsqueda de la investigación bibliográfica fue enfocada en las plataformas de, Scielo, Scopus, PubMed, ScieDirect, Tindex, con el uso de operadores booleanos específicos y términos de inclusión y exclusión.

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Con el apoyo de la computadora y motores de búsqueda se obtuvo la información necesaria para la obtención de las investigaciones y documentos que fueron seleccionados para esta investigación

Los trastornos depresivos son una enfermedad "común" ya que se considera común a algo que afecta a la población en general, sumado a esto existen varios enfoques psicológicos que se han ido desarrollando a lo largo de los años de la historia de la psicología, haciendo énfasis en diferentes aspectos del individuo. A sí mismo el enfoque que más se utiliza en esta investigación es el cognitivo que es el enfoque que ha dado resultados en el

ámbito de la salud mental, al mismo tiempo se evidencia el uso del enfoque "Integrador que básicamente une los diferentes enfoques en un proceso terapéutico, lo que se pudo evidenciar es que todas las investigaciones que suponen el uso del enfoque integrador, tienen como base el conductismo.

Los trastornos depresivos pueden afectar a las personas a lo largo de su vida, pudiendo dañar las diferentes áreas de la persona, sea esto a nivel personal, profesional o social deteriorando el entorno biopsicosocial.

Existe una gran variedad de tratamientos psicológicos para las diferentes enfermedades mentales, como lo son los trastornos depresivos, por lo general el tratamiento conductista-conductual uno de los que mejores resultados en el pronóstico positivo del desenvolvimiento de la enfermedad psicológica, así el tratamiento que más énfasis obtuvo gracias a los autores fue el cognitivo- conductual, seguido de la terapia integrativa, en todos los casos relacionada con trastornos depresivos.

Al mismo tiempo el uso de un tratamiento que tenga una alta probabilidad de tener un buen diagnóstico que ha sido probado en otras personas no te garantiza el mismo resultado, o esto mencionan como una limitación al momento de realizar los tratamientos, existen cualidades intrínsecas de cada paciente que deben ser consideradas y evaluadas para un mejor diagnóstico y pronóstico positivo del mismo.

Las técnicas psicológicas son utilizadas en casi todo momento, por no decir siempre, en estas pueden estar las técnicas que usa el profesional tanto para generar un vínculo con el paciente o ya sea parte de un tratamiento psicológico, en la investigación presente se encontró estas técnicas que son mayormente usadas por los autores en sus investigaciones como lo son la Reestructuración Cognitiva, Manejo de estrés, Comunicación asertiva, escucha activa, además de esto seguido por las técnicas mixtas y entrenamiento en habilidades de afrontamiento, resolución de conflictos.

Es importante tener en cuenta el énfasis de que el profesional de salud mental que usa estas terapias, enfoques y técnicas debe ser experto en cada una de ellas, ya que muchas veces la actitud poco profesional o la falta de conocimientos son responsables de que un tratamiento no sea eficaz o el mismo desenvolvimiento del paciente, se procura que los profesionales de la salud mental tengan una ética presente tanto con el paciente y tanto con las técnicas que usa.

A sí mismo se pudo identificar que los enfoques encontrados en esta revisión bibliográfica fueron Cognitivo e integrador. Cuyos resultados nos ayudaron a profundizar en el tema, buscando generar un interés en aportar estos datos a la sociedad siendo parte de la investigación y posibles soluciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- A. Martínez. (2021). *Depresión y ansiedad en pacientes*. Honduras: Revista de Psicología.
- Barreiro, M. (2018). *Nuevas terapias en al EHNA*. España: Elsevier.
- C. Carro . (2015). *Cognición y creencias metacognitivas en el trastorno de ansiedad generalizada a la luz de un caso clínico*. Madrid-España: Clínica y Salud.
- D. Avila. (2014). *Presencia de sintomatología ansiosa y depresiva en pacientes ambulatorios*. Sonora-Mexico: Clínica Y Salud.
- F. Carvalho. (2020). *Trastorno Bipolar*. Massachusetts: The New England Journal of Medicine.
- J. Sánchez. (2020). *Efectos de un enfoque integrador de los trastornos bipolares que combina psicoeducación*. Cataluña-España: Psiquiatría Y Salud Mental.
- J. Sanz. (2015). *Técnicas para el análisis de diseños de caso único en la práctica clínica*. Madrid-España : Clínica Y Salud .
- Lopez, O. (2022). *Scoping reviews: una nueva forma de síntesis de la evidencia*. Guadalajara-México: Investigación en educación Médica.
- M. Almanza. (2020). *Proceso de tratamiento a víctimas del crimen organizado*. Tamaulipas-Mexico: Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano.
- M. Tortella. (2016). *Investigación empírica en psicológica* . Valencia-España: Clínica Y Salud.
- O.M.S. (2023). *Depresión*. Región America: Organización Mundial de la Salud.
- O.P.S. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes Estimaciones sanitarias mundiales*. Región America: Organización Panamericana de la Salud .
- P. Matud. (2014). *Intervención Psicosocial*. España: Elsevier.
- Psiquiatría, A. A. (2014). *Guía de consulta de los criterios de diagnóstico del DSM-5*. Chicago: Asociación Americana de Psiquiatría.
- S. Basile. (2015). *Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada*. Madrid-España: Clínica Y Salud.
- Torrents, M. (2022). *Guía de práctica clínica para el tratamiento farmacológico y psicológico en adultos* . Madrid-España: Adicciones.
- V. Góngora. (2020). *Fortalezas de carácter en pacientes adultos*. Buenos Aires-Argentina: Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas.

psicológicos.