



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 28 No. 4

Diciembre de 2025

<https://doi.org/10.22402/REPI.2025.28.04.9>

REFLEXIONES SOBRE TERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL, HACIA PILARES EPISTEMOLÓGICOS DE UNA TERAPIA BASADA EN PROCESOS¹

Areolina do Livramento Fortes Delgado², Justo Reinaldo Fabelo Roche³ y Yordanis
Arias Barthelemy⁴
Universidad Ciencias Médicas de La Habana
Cuba

RESUMEN

La presente dialógica tiene como objetivo reflexionar sobre las contribuciones del profesor Carlos Carona acerca de la evolución de las Terapias Cognitivo-Conductuales devenido en la Terapia Basada en Procesos. Lo anterior constituye un importante aporte a las prácticas clínicas psicológicas y a la investigación en salud mental. Lo descrito podría ampliar las bases epistémicas y afianzar las prácticas investigativas en Psicología clínica.

Palabras claves: psicoterapia, psicología clínica, psicopatología, epistemología, conocimiento, salud mental, calidad de vida, bienestar social, desarrollo humano, salud pública.

¹ Proyecto científico al cual responde el artículo

Estrategia para la atención a consumidores de Cannabinoides sintético. Código: NA241LH0028/0992. Centro para el Desarrollo Académico sobre Drogodependencias. Universidad Ciencias Médicas de La Habana. Cuba.

² Universidad de Beira Interior, Covilhã, Portugal. <https://orcid.org/0000-0003-3802-860X>

³ Doctor en Ciencias de la Salud. Máster en psicología Clínica. Profesor Titular. Justo Reinaldo Fabelo Roche. fabelo@infomed.sld.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5316-0951>

⁴ Facultad de Medicina # 2 en Santiago de Cuba. <https://orcid.org/0000-0003-4178-7121>

REFLECTIONS ON COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY, TOWARDS PILLARS OF A PROCESS-BASED THERAPY

ABSTRACT

The purpose of this dialogue is to reflect on Professor Carlos Carona's contributions to the evolution of Cognitive-Behavioral Therapies into Process-Based Therapy. This constitutes an important contribution to clinical psychological practice and mental health research. The above could broaden the epistemic foundations and strengthen research practices in clinical psychology

Keywords: Psychotherapy, clinical psychology, psychopathology, epistemology, knowledge, mental health, quality of life, social well-being, human development, public health

La Terapia Basada en Procesos (de los Santos, 2023; Lopez, 2021; BATISTA, GADELHA, 2025; Ruiz, Cruzado, 2021) constituye la tesis fundamental de la exposición del profesor Carlos Carona, quien hace un análisis de la evolución histórica de las Terapias Cognitivo-Conductuales hasta el surgimiento de la Terapia Basada en Procesos. Explica sus aproximaciones y distanciamientos teóricos y prácticos, reflexionando sobre algunas de las estrategias terapéuticas utilizadas.

Carona (2023) destaca la importancia de la Terapia Basada en Procesos (TBP) en la práctica clínica, subrayando el papel de los procesos psicológicos en la psicoterapia. La comprensión de estos procesos permite cambios en la vida de los sujetos; lo que a su vez, posibilita la prosperidad del ser humano. En este sentido, la Terapia Basada en Procesos se enfoca en las competencias para promover cambios en la vida del cliente, siendo sus principales diferencias con la Terapia Cognitivo-Conductual de primera y segunda generación. Sin embargo, el desarrollo de la Terapia Basada en Procesos ha ganado muchos adeptos, ayudando a las Psicoterapeutas Cognitivo-Conductuales a adoptar posturas más flexibles y aceptar los diferentes enfoques terapéuticos.

Durante mucho tiempo, la intervención psicológica (Alvarado, 2021; Campillay-Araya, Di Masso, Muñoz-Arce, 2023); se basó en protocolos específicos desarrollados para el tratamiento de trastornos concretos, elaborados y descritos según los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales

(DSM).

La Terapia Cognitivo-Conductual, considerada una de las terapias con mayor evidencia científica, ha recibido varias críticas últimamente. Una de ellas se refiere al uso excesivo de una variedad de protocolos específicos y complejos que dificultan la capacitación y formación de los terapeutas; los procedimientos tienen mayor relevancia en el tratamiento y muchas veces se enfatizan técnicas específicas para síntomas específicos, prestando menos atención a la fundamentación teórica. La clasificación, en este paradigma, se basa en categorías diagnósticas psiquiátricas que muchas veces minimizan o ignoran factores contextuales y no corresponden con el sujeto real en el proceso de interconsulta.

En concordancia con lo anterior expuesto, hacen alusión a las diversas críticas realizadas por distintos investigadores (Leonardi, Meyer, 2015) y terapeutas. Algunas críticas se refieren a la inclusión únicamente de investigaciones cuyos participantes cumplían los criterios diagnósticos para alguna psicopatología descrita en el DSM (Asociación Americana Psiquiatría, 2013), cuando la mayoría de las veces estos diagnósticos no representan las particularidades que los clientes presentan en consulta y el contexto en el que surgieron estos problemas. El presente estudio tiene como objetivo reflexionar sobre las contribuciones del profesor Carlos Carona acerca de la evolución de las Terapias Cognitivo-Conductuales devenido en la Terapia Basada en Procesos.

Reflexiones

Algunos investigadores de salud mental (Huarcaya-Victoria, 2020; Calvo, 2020; Allande. et al. 2022) aseguran que los diagnósticos no siempre describen a los pacientes con trastornos mentales, y muchas veces etiquetan a un grupo de individuos solo por compartir características similares, por lo que consideran necesario respetar el carácter único e individual de cada cliente, y de esta manera ofrecer un tratamiento individualizado.

Asimismo, otros investigadores comentan que gran parte de los clientes presentan solo síntomas de ciertos trastornos como ansiedad y depresión, uso de drogas y alteraciones de personalidad, entre otros, sin configurar, por tanto, un diagnóstico

final como trastorno, sino que solo buscan ayuda terapéutica para resolver cuestiones que no están descritas en los manuales de diagnóstico.

Otra crítica se refiere a la inclusión únicamente de tratamientos descritos en los manuales, cuyos protocolos de intervención están estandarizados y deben ser seguidos por los terapeutas de acuerdo con trastornos específicos; el manual dificulta el establecimiento y desarrollo de una buena relación terapéutica con el sujeto que demanda ayuda, ignora las diferencias individuales, además de no atender las necesidades de clientes con múltiples problemas y diagnósticos; por consiguiente pone en duda la independencia, creatividad y espontaneidad del terapeuta, dificultando el desarrollo de nuevas teorías y alternativas de intervención psicosocial.

En este sentido, surge un nuevo paradigma dentro de la Práctica Basada en Evidencias conocida como la Terapia Basada en Procesos (TBP). Hofmann, Hayes (2018) consideran que la TBP puede definirse como el uso contextualmente específico de procesos basados en evidencia vinculados a procedimientos para ayudar a un individuo a resolver problemas y promover el desarrollo humano en este ser.

La Terapia Basada en Procesos se caracteriza por una perspectiva transdiagnóstica y considera que los procesos psicosociales (Juárez-García, Flores-Jiménez, 2020; Reyes. et al. 2022) pueden estar involucrados en el desarrollo de diferentes trastornos, por lo que traza identificar e investigar los procesos centrales de cambio. Los procesos adquieren, por tanto, más relevancia que los procedimientos, a diferencia del modelo anterior, que daba prioridad a los procedimientos y al desarrollo de protocolos específicos para trastornos específicos. Los procesos terapéuticos son los mecanismos de cambio subyacentes que conducen a la obtención de una meta deseado por el psicoterapeuta, y un proceso terapéutico es un conjunto de cambios dinámicos, progresivos y multinivel, basados en la teoría, que ocurren en secuencias reversibles establecidas empíricamente, orientadas a los resultados deseados (Hofmann, Hayes, 2018).

Según Carona (2023), existen procedimientos que alteran los procesos psicológicos, por su parte, están vinculados a determinados procedimientos de

intervención psicológica. De ahí que la TBP pretenda promover la prosperidad de los sujetos y ayudarlos a resolver sus problemas mediante mecanismos de cambio. La Terapia Basada en Procesos, de acuerdo con las ideas de Skinner y otros conductistas radicales, confirma que los comportamientos patológicos se basan en procesos comunes y que estos comportamientos solo tienen sentido dentro de un contexto histórico de vida del cliente.

Por lo tanto, el concepto de “patológico” y “normalidad” es relativo. En esta perspectiva contextualista, lo importante es comprender la función del síntoma, más que su eliminación. Permite comprender por qué una intervención funciona y qué procesos están detrás de ese resultado. Así, la comprensión de los procesos biopsicosociales nos acerca a una comprensión del comportamiento humano en general, colocándonos en una mejor posición para desarrollar nuevas estrategias y pensar en nuevas formas de llevar a cabo las prácticas clínicas.

Esta perspectiva tiene la premisa en despatologizar a las personas, centrando su atención en la persona como sujeto único e individual y atendiendo al contexto socio-histórico (Haidar, 2021; Aguilar, Luzón, López, 2023; Perelló, Alves, Matos-Silveira, 2022). En este sentido, la terapia se centra en la persona y no en la patología, volviendo a tener gran relevancia el análisis funcional en la intervención clínica.

La terapia basada en evidencia permite construir la práctica basada en procesos y mecanismos de cambio que están presentes en las diferentes quejas clínicas y en los diversos trastornos. Este proceso de cambio permite explicar por qué un tratamiento funciona y qué habilidad necesita desarrollar el psicoterapeuta para identificar estos procesos y favorecer los cambios en las personas.

Algunos de los enfoques terapéuticos con perspectiva contextualista que forman parte de la TBP:

- 1- Terapia Dialéctica Conductual (Reyes-Ortega, Zapata-Téllez, Gil-Díaz, Ramírez-Ávila, Ortiz-León, 2023)
- 2- Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (Wagner, Cáceres-Melillo, 2023)
- 3- Terapia de Aceptación y Compromiso (Castells de Castro, 2018)
- 4- Terapia Centrada en la Compasión

5- Activación Conductual (Coto-Lesmes, Fernández-Rodríguez, González-Fernández, 2020)

Estos enfoques tienen como características comunes temas como mindfulness, defusión, metacognición (Vélez, Ruíz, 2021; Herrera. et al. 2024; Moreno, Arbulú, Montenegro, 2022), aceptación, valores, relación terapéutica, relación con el self (autocompasión), enfoque en mecanismos y trayectorias de cambio transdiagnóstico, flexibilidad psicológica (Hofmann, Hayes, 2018).

La Terapia Basada en Procesos, cuyo enfoque son los procesos centrales de cambio en la psicopatología y del tratamiento, integra enfoques psicoterapéuticos basados en el análisis funcional, mediación, moderación y análisis ideográfico; tiene el propósito de formar y probar hipótesis sobre la mejor manera de tratar al individuo, considerando sus características biopsicosociales, sus necesidades y sus frustraciones.

El desarrollo de estos enfoques ha contribuido a que los terapeutas e investigadores de la TCC estén más dispuestos a considerar los estudios de otros enfoques.

En busca de bases epistémicas en la terapia basada en proceso

La Terapia Basada en Procesos constituye un tema actual y pertinente en la medida en que muchos psicoterapeutas cuestionan en sus praxis ¿por qué en los procesos clínicos no se encuentran los mismos resultados preestablecidos en los protocolos descritos en los manuales de diagnóstico? Realmente, el hecho de no atender la individualidad del paciente genera mucha ansiedad en los terapeutas, quienes cuestionan su capacidad y profesionalismo debido al uso excesivo y rígido de los protocolos de actuación.

De ahí que surja una nueva perspectiva que sustenta y apoya la flexibilidad en la intervención psicológica, lo cual es como mínimo interesante y muy prometedor. En este sentido, creemos que esta perspectiva promueve y se centra en la salud de las personas, tiene gran relevancia para la sociedad, tanto en la práctica clínica como en la investigación. Comprender al individuo en su contexto socio-cultural y de acuerdo con sus particularidades, es esencial en la práctica clínica y evidentemente contribuye a las investigaciones científicas.

Una de las metodologías que apoya y defiende la subjetividad ([González Rey, Mitjans, 2017](#)) y las experiencias de vida es la metodología cualitativa, una de las formas más eficaces de comprender la subjetividad humana. Por lo tanto, esta perspectiva es un valor añadido para la sociedad y para la Psicología clínica. Su desarrollo ha contribuido al surgimiento de nuevos enfoques, cuestionamientos, reflexiones y promueve la comprensión del ser humano como un ser único y en un contexto dado. Sin embargo, siendo un enfoque reciente, es considerado por muchos como un enfoque terapéutico y no un modelo, y presenta algunas limitaciones principalmente en términos conceptuales.

Su definición de proceso terapéutico es algunas veces utilizada en la literatura para referirse ampliamente a la relación terapeuta-paciente, que incluye los llamados factores comunes, como la alianza terapéutica y otros factores de la relación terapéutica. El término proceso terapéutico puede incluir el uso más tradicional del término, en la medida en que estos procesos estén basados en una teoría claramente definida y estable, y cumplan con los estándares empíricos que se están sugiriendo. No es, sin embargo, sinónimo de ese uso tradicional (Hayes, Hofmann, 2017).

Estas afirmaciones muestran una incongruencia en la definición de proceso, lo que genera dudas sobre el uso de este término y su significado. Otra cuestión importante se refiere al regreso de la relevancia del análisis funcional en el tratamiento en la práctica clínica, lo cual es positivo, pero no constituye una novedad en psicología y en la práctica clínica, sino que se trata de intervenciones abordadas anteriormente por la terapia cognitiva, por lo que el término "nueva ola" no sería verdaderamente "nueva" (Azevedo, Bortolatto, Bizarro, Lopes, 2022).

CONCLUSIONES

La Terapia Basada en Procesos constituye un importante aporte a la práctica clínica y a la investigación en la psicología como profesión, pero necesita ampliar su estudio y afianzarse en las prácticas clínicas y la investigación en Psicología clínica, lo anterior se lograría creando bases epistemológicas para su posterior

sistematización, todo en post dar soluciones a problemáticas sociales devenido en mejores prácticas asistenciales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, C, C., Luzón T, A., López L, V. (2023). Contexto político y socio-histórico del profesorado en Chile. [Revista Internacional de Educación y Análisis Social Crítico](https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=28085), 1(1), 35-51.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=28085>
- Alvarado, Z, A. (2021). Enfoques de intervención psicológica para prevenir conductas agresivas en adolescentes: una revisión sistemática. (TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE: Maestra en Intervención Psicológica). Universidad Cesar Vallejo. Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72677/Alvarado_ZAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Allande C. et al. (2022). Salud mental y trastornos mentales en los lugares de trabajo. [Revista española de salud pública](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8620589). N°. 96,
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8620589>
- Arias, B, Y., Florián S, Y., Reinoso, B, M., Alvarez, M, Y. (2024). PSICO-PSIQUIATRÍA: MÁS QUE UNA UTOPIÍA, ES UNA DEMANDA SOCIAL DEVENIDA EN PROBLEMA CIENTÍFICO. *Comunidad y salud* 23(1).
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv22n1/art11.pdf>
- Asociación Americana Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM. 5 ed. Arlington, VA: Asociación Americana Psiquiatría. Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Azevedo, M, L., Bortolatto, M, O., Bizarro, L., Lopes, F, M. (2022). Terapias comportamentais e cognitivas: ondas do mesmo mar ou praias diferentes? *Psicologia em Pesquisa*. 16, 1-23.
<https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.30871>
- BATISTA, J, P., GADELHA, M, J, N. (2025) Terapia Basada en Procesos para el Duelo Complicado en la Práctica Clínica. *Rev. bras.ter. cogn.* 20, e20240502. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240502>.
- Calvo S, A. (2020). Salud mental en la actualidad. [Revista Colombiana de Salud Ocupacional](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890267), (10)1.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890267>
- Campillay-Araya, M, Á., Di Masso, A., Muñoz-Arce, G. (2023). “Perspectivas profesionales sobre la intervención psicosocial en Chile. Una revisión

- sistemática de estudios cuali-tativos”. Revista de Estudios Sociales <https://doi.org/10.7440/res85.2023.07>
- Carona, C. (2023). Evolução das Terapias Cognitivo-Comportamentais: rumo a uma Terapia Baseada em Processos. Conferencia on-line. Universidade da Beira Interior.
- Castells de Castro, A. (2018). TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) EN TRASTORNOS DE ANSIEDAD. (tesis). Universidad pontificias Comillas. Madrid. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/22405/TFG-Castells%20de%20Castro%2c%20Almudena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., González-Fernández, S. (2020). Activación Conductual en formato grupal para ansiedad y depresión. Una revisión sistemática. Terapia psicológica. 38(1). 63-84. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0063.pdf>
- Corbella, S. (2020). *El psicoterapeuta en el proceso terapéutico*. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 91-103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7484106>
- de los Santos, D A. (2023). Diálogos entre la Terapia Basada en Procesos y la Logoterapia en el marco organizativo de red del Metamodelo Evolutivo Extendido. Análisis y modificación de conducta. 49(181). 41-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9405539>*
- González Rey, F. L., Mitjans M, A. (2017). El desarrollo de la subjetividad: una alternativa frente a las teorías del desarrollo psíquico. EBSCOHost.*
- Haidar, V. (2021). Al “reencuentro” de las “cuestiones”: un comentario sobre el estudio socio-histórico de las problematizaciones. Rev Sociohistórica. 47. <https://www.scielo.org.ar/pdf/sochis/n47/1852-1606-sochis-47-e126.pdf>
- Hayes, S, C., Hofmann, S, G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. World Psychiatry. 16, 245-246.
- Herrera B, J. et al. (2024). Aprendizaje autónomo y metacognición en el bachillerato: desarrollo de habilidades para el siglo XXI, una revisión desde la literatura. Revista InveCom, 4(2), e040252. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10659690>
- Hofmann, S, G., Hayes, S, C. (2018). TCC Moderna CBT: movendo-se em direção a terapias baseadas em processos. Revista Brasileira de

- Terapias Cognitivas. 14(2), 77-84. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20180012>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>
- Irazábal-Martín, E. (2022). Empezar, continuar y terminar. Las etapas de un proceso terapéutico grupal. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 42(142), 197-216. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352022000200011>
- Juárez-García, A., Flores-Jiménez, C, A. (2020). Estructura Factorial de un Instrumento para la Evaluación de Procesos Psicosociales en el Trabajo en México. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*. 11(1). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7865096.pdf>
- Leonardi, J, L., Meyer, S, B. (2015). Prática Baseada em Evidências em Psicologia e a História da Busca pelas Provas Empíricas da Eficácia das Psicoterapias. *Psicol., Ciênc.* 35 (4)
DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001552014>
- Lopez, V. (2021). Hacia una terapia cognitivo conductual basada en procesos para el dolor crónico. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-012/715.pdf>
- Moreno, M, J, P., Arbulú, P, V, C., Montenegro, C, L. (2022). La metacognición como factor de desarrollo de competencias en la educación peruana. *Revista Educación*, 46(1), <https://opac5.scielo.sa.cr/j/edu/a/bvdxhTBPNDn6rrZnsgk6Z6N/?lang=es&format=pdf>
- Reyes, E, M, I. et al. (2022). Psicología, procesos psicosociales y escenarios rurales: Editorial. *Psicoperspectivas*; 21(2). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol21-issue2-fulltext-2806>
- Reyes-Ortega, M, A., Zapata-Téllez, J., Gil-Díaz, M, E., Ramírez-Ávila, C, E., Ortíz-León, S. (2023). Utilidad de la terapia dialéctica conductual abreviada para dificultades de regulación emocional en estudiantes mexicanos: Casos clínicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 28 (1), 67-81. <https://www.researchgate.net/profile/Jessica->

[Zapata-Tellez/publication/370225373 Utilidad de la terapia dialectica conductual abreviada para dificultades de regulacion emocional en estudiantes mexicanos Casos clinicos/links/64470191017bc07902d782c0/Utilidad-de-la-terapia-dialectica-conductual-abreviada-para-dificultades-de-regulacion-emocional-en-estudiantes-mexicanos-Casos-clinicos.pdf](#)

Ruiz U, S., Cruzado, J, A. (2021). Valoración de la eficacia de la Terapia Basada en Mindfulness para el trastorno obsesivo compulsivo. Una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*. 27. 7-14

<https://doi.org/10.5093/anyes2021a2>

<https://www.ansiedadystres.es>

[Bibliography reference](#)

Perelló, O., Alves Carrara, V., Matos-Silveira, R. (2022). Paulo Freire y Trabajo Social en España: análisis socio-histórico y contribuciones para el contexto actual. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 29(2). 236-258.

<https://doi.org/10.14198/ALTERN.20331>

Vélez G, C. F., Ruíz Ortega, F. J. (2021). Una revisión sobre metacognición. Algunas implicaciones para los procesos educativos. *Tesis Psicológica*, 16(1), 100-117. <https://doi.org/10.37511/tesis.v16n1a5>

Wagner, C., Cáceres-Melillo, R. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A literature review. *Salud mental*; 46(1). <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v46n1/0185-3325-sm-46-01-00035.pdf>

Declaratoria de conflicto

Los autores no presentan conflictos de intereses en el actual estudio.