



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**TERAPIA DE TERCERA GENERACIÓN EN EL TRATAMIENTO DE
LA SINTOMATOLOGÍA PSICOAFECTIVA Y SOMÁTICA EN MUJERES
CON FIBROMIALGIA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORA: DAYANA LISCETH JARAMILLO CASTRO

DIRECTOR: DRA. MONICA DEL CARMEN TAMAYO PIEDRA, MGS.

CUENCA- ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR
CARRERA DE SICOLOGÍA CLÍNICA**

**TERAPIA DE TERCERA GENERACION EN LA SINTOMATOLOGIA
PSICOAFECTIVA Y SOMATICA EN MUJERES CON FIBROMIALGIA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORA: DAYANA LISCETH JARAMILLO CASTRO

DIRECTOR: DRA. MONICA DEL CARMEN TAMAYO PIEDRA, Mgs.

CUENCA-ECUADOR

2023

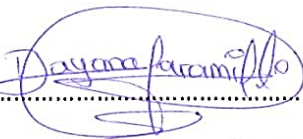
DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Dayana Lisceth Jaramillo Castro portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1400837132**. Declaro ser el autor de la obra: "Terapia de tercera generación en la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, 10 de octubre de 2023

F. 

Dayana Lisceth Jaramillo Castro

C.I. 1400837132



CERTIFICACIÓN

Yo, Mónica del Carmen Tamayo Piedra, con cédula de identidad N° 0101951200 en calidad de Directora del Trabajo de Titulación con el tema: **“Terapia de tercera generación en la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por DAYANA LISCETH JARAMILLO CASTRO, bajo mi supervisión.

Psc. Cli. Mónica del Carmen Tamayo Piedra

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Agradecimiento

El principal agradecimiento a Dios quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante. Así mismo agradecer a la Universidad Católica de Cuenca por brindarme desde un inicio el apoyo para poder seguir adelante con mis estudios y alcanzar esta meta.

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este, así también, agradezco a la Psc. Clin. Mónica Tamayo quien fue mi tutora y guía en este proceso de titulación, la cual no fue fácil, pero con su apoyo se logró.

Finalmente quiero agradecer a la Psc. Clin. Claudia Arévalo por su por su paciencia, apoyo y cariño no solo a sus estudiantes, sino también a la carrera, y agradecer a Verónica, Karla, Elías y mis abuelitos Olga y Pepe, por ser parte de este logro, gracias a ellos por ser incondicionales y estar presentes en todo momento.

A todas las personas quienes estuvieron en este proceso como son mis amigos y compañeros los cuales hicieron una de las mejores etapas.

Dayana Lisceth Jaramillo Castro

Dedicatoria

En primer lugar, dedico este trabajo a Dios por permitirme lograr esta meta.

De igual manera, dedico este logro a mis padres, Marcela y Orlando, quienes estuvieron desde el primer día y son el pilar fundamental de mi vida, aunque con altas y bajas hemos superado muchos obstáculos y quienes desde que soy una niña me formaron para hoy ser la mujer que soy, ellos son mi motivación para seguir superándome día a día y dar siempre lo mejor de mí. También, dedico este logro a mi hermana Karla, quien ha sido mi inspiración y mi apoyo, gracias a ella he aprendido a superar cualquier obstáculo presentado en la vida, aunque ahora no este físicamente conmigo sé que siempre estará orgullosa de su hermana. Así también a mis abuelitos Olga y Pepe, por sus palabras de apoyo y todo su cariño, nunca me han dejado sola.

Dayana Lisceth Jaramillo Castro

ÍNDICE

Contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Conceptualización de las variables de estudio	7
Presentación del problema	10
Pregunta de investigación	11
Justificación	11
Objetivo general:	13
Método	13
Diseño	13
Estrategias de búsqueda	14
Criterios de selección	15
Extracción y análisis de datos	16
Desarrollo	17
Sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia.	17
Terapias de tercera generación:	21
Conclusiones	41
Bibliografía	43
Índice de tabla	
Tabla 1 ´	33

Resumen

La presente revisión bibliográfica denominada, Terapia de Tercera Generación (TTG) en el tratamiento de sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia, está centrada en explicar la efectividad de este conjunto de herramientas cognitivas y conductuales en las mujeres que padecen fibromialgia para el tratamiento de los síntomas que presentan; este estudio tuvo como objetivo explicar la intervención de la Terapia Cognitivo Conductual de Tercera Generación en los síntomas psicoafectivos y somáticos en mujeres con este síndrome. La metodología consistió en una revisión bibliográfica y documental relacionada con el tema; tomando una muestra total de 10 investigaciones; cuyos resultados indicaron que la terapia Cognitivo Conductual de Tercera Generación (TTG), en especial la Técnica de Aceptación y Compromiso (TAC), Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness o conciencia plena (MBCT), fueron efectivas en el abordaje de los síntomas psicoafectivos y somáticos en mujeres con fibromialgia; se identificaron casos de disminución significativa en la sintomatología y una mejora en la aceptación del dolor, así como una reducción en la depresión y ansiedad. También se evidenció una mejora a nivel psicológico, físico, social de las participantes de ciertos casos investigados. Como conclusiones se señala que esta terapia tiene efectividad para la regulación de los síntomas de fibromialgia en mujeres; se recomienda realizar más investigaciones para respaldar estos hallazgos y comprender completamente su efectividad en diferentes poblaciones y contextos clínicos.

Palabras clave: Fibromialgia, Sintomatología, Psicoafectiva y Somática, Terapia de tercera generación.

Abstract

This literature review entitled Third Generation Therapy (TGT) in treating psycho-affective and somatic symptoms in women with fibromyalgia focuses on explaining the efficacy of this set of cognitive and behavioral tools in women with fibromyalgia to treat the symptoms they present. This study aimed to describe the intervention of Third Generation Cognitive Behavioral Therapy on psycho-affective and somatic symptoms in women with this syndrome. The methodology consisted of a literature and documentary review related to the topic, taking a total sample of ten investigations whose results indicated that the Third Generation Cognitive Behavioral Therapy (TGT), especially Acceptance and Commitment Technique (ACT), Mindfulness-Based Cognitive Therapy or Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), were effective in addressing psycho-affective and somatic symptoms in women with fibromyalgia. Cases of a significant decrease in symptomatology and an improvement in pain acceptance were identified, as well as a reduction in depression and anxiety. An improvement in the participants' psychological, physical, and social levels in some of the cases investigated was also evidenced. In conclusion, it is noted that this therapy is effective for the regulation of fibromyalgia symptoms in women. Further research is recommended to support these findings and fully understand their efficacy in different populations and clinical contexts.

Keywords: Fibromyalgia, symptomatology, psycho-affective and somatic, third-generation therapy.

Introducción

Conceptualización de las variables de estudio

La fibromialgia (FM) es una condición compleja la cual involucra una amplia gama de síntomas que afectan diversos aspectos de la vida de los pacientes; esta denominada como una enfermedad médica permanente que su síntoma característico principal es el dolor musculoesquelético generalizado y sensibilidad excesiva en puntos específicos del cuerpo, conocidos como puntos sensibles; está categorizada por ser multifactorial, la afectación de esta condición es a nivel mundial pero predomina en mujeres (Chávez, 2013).

Del mismo modo, la fibromialgia se caracteriza por un dolor generalizado en músculos y tejidos blandos, así como fatiga crónica, rigidez, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, entre otros síntomas; afectando la funcionalidad diaria y llevando a limitaciones significativas en la capacidad para realizar actividades cotidianas (Velasco, 2019).

De acuerdo al CIE-10 la fibromialgia está clasificada con el código M79.7, y en el CIE-11 MG30.01 con la denominación de “Otros trastornos de tejidos blandos, no clasificados en otra parte”, dentro de los síntomas más característicos está la sensibilidad al dolor en zonas las cuales tienden a aumentar, aun mas las molestias se dan al realizar ejercicios físicos y cambios en el ambiente como la temperatura, además, existen otros síntomas que varían en las personas como son cefaleas de tensión, dolor a nivel abdominal, ansiedad o depresión, en algunos casos se da cansancio excesivo, poca capacidad para concentrarse e hinchazón (Ministerio de sanidad, 2022).

Tomando en cuenta lo anterior, se debe señalar que, la sintomatología psicoafectiva se refiere a la manifestación de síntomas y signos emocionales, cognitivos y afectivos que pueden ser indicativos de problemas o trastornos psicológicos o psiquiátricos, y que están relacionados con el mundo interno y subjetivo de una persona afectando su bienestar emocional, sus relaciones

sociales y su capacidad para funcionar adecuadamente; que en las mujeres con fibromialgia se puede experimentar con síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, alteraciones del sueño, dificultades en la concentración y memoria, y una mayor sensibilidad emocional (Revuelta et al., 2014).

En tanto que la sintomatología somática se refiere a la presencia de síntomas físicos que no tienen una aclaración médica identificable o no se explica completamente por una enfermedad o condición médica conocida. Sin embargo, estos síntomas pueden ser muy reales y causar angustia en la persona que los padece; quienes sufren de esta condición expresan dolor en músculos, tejidos blandos y articulaciones en muchas áreas del cuerpo, y se reconocen 18 puntos que son más sensibles al tacto en personas con fibromialgia (García y Abud, 2020).

La manifestación más evidente en la fibromialgia es la fatiga, un síntoma prominente que va más allá de la simple sensación de cansancio, se caracteriza por una fatiga profunda, persistente y abrumadora que no mejora significativamente incluso después de periodos de descanso o sueño. Las personas pueden sentir que sus cuerpos están pesados, como si tuvieran que lidiar con una carga adicional en todo momento, a diferencia de la fatiga común que podría aliviarse con un buen descanso, los pacientes a menudo sienten que no pueden recuperarse completamente incluso después de una noche de sueño (Cantos, 2019).

La hiperalgesia o la alodinia, se manifiestan como un aumento de la sensibilidad de la capacidad del cuerpo para percibir el dolor, lo que corresponde a un umbral reducido para la percepción de estos estímulos se la conoce como hiperalgesia, pero también se manifiesta como alodinia, aunque tienen una mayor sensibilidad a los estímulos sin que sea tan doloroso (Cabo et al., 2017).

Por su parte, la terapia de tercera generación (TTG), también conocida como terapia de tercera ola, es un enfoque innovador en el campo de la psicoterapia que se ha desarrollado en respuesta a las limitaciones y críticas de las terapias tradicionales, como el psicoanálisis y la Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Este enfoque terapéutico demostró ser muy innovador y el cual sigue en desarrollo para la psicología clínica y la psiquiatría contemporáneas, y busca abordar una variedad de trastornos psicológicos y emocionales, así como promover el bienestar y el crecimiento personal (Chávez et al., 2014).

A diferencia de las terapias de primera generación, como el psicoanálisis, que se centraban principalmente en explorar el pasado del paciente y en el análisis profundo de los conflictos inconscientes, y de las terapias de segunda generación, como la TCC, que se centraban en la modificación de pensamientos y comportamientos disfuncionales, la terapia de tercera generación adopta un enfoque más amplio e integrador (Chávez et al., 2014).

La TTG es la atención en el momento presente o mindfulness. Dicha atención completa implica la capacidad de prestar atención de manera intencional y sin juicios a la experiencia presente, ya sea a los pensamientos, las emociones o las sensaciones físicas. Esta práctica se ha derivado de las enseñanzas budistas, pero se ha adaptado y aplicado en el contexto de la psicoterapia occidental. A través de la atención plena, los individuos aprenden a aceptar sus pensamientos y emociones sin tratar de suprimirlos o evitarlos, lo que a menudo conduce a un alivio del sufrimiento emocional (Ruiz et al., 2012).

La terapia de tercera generación incorpora una serie de técnicas y enfoques como, Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness o Conciencia Plena (MBCT), Terapia de Aceptación y Compromiso en la Relación de Pareja (ACT-R) y por último la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Se alienta a la toma de decisiones y determinar sus valores centrales y

acciones que estén alineadas con esos valores, incluso en presencia de pensamientos y emociones difíciles que se les presente a las personas (Jurado, 2017).

Por lo cual, la terapia de tercera generación comprende una serie de enfoques terapéuticos innovadores que surgieron como una evolución de la TCC. Estos enfoques fomentan una mayor conciencia y aprobación de lo que siente y piensa en el momento, antes de intentar cambiarlos o eliminarlos (Vásquez, 2016).

Presentación del problema

Es importante destacar que la investigación sobre los tratamientos adecuados para la fibromialgia se encuentra en una fase de desarrollo, por lo que se podrían modificar resultados entre pacientes. Cada individuo con fibromialgia presenta características y necesidades únicas, por lo que se requiere un enfoque terapéutico integral y adaptado a sus necesidades individuales, considerando tanto los aspectos físicos como los emocionales de la enfermedad (Porro et al., 2015).

La fibromialgia se considera actualmente una enfermedad médica compleja que tiene un impacto significativo en la sintomatología psicoafectiva y somática de quienes la padecen. Esta condición va más allá del dolor físico y las limitaciones funcionales asociadas. La carga física, emocional y psicológica que acompaña a esta enfermedad puede ser sumamente desalentadora y afectar en el día a día de las personas que lo padecen. No obstante, actualmente existe un problema de desconocimiento sobre el tema y su relación con el aspecto psicológico del paciente. Además, el abordaje terapéutico adecuado para las personas que padecen esta condición no es ampliamente conocido por los psicólogos clínicos. De hecho, la atención de las personas diagnosticadas con este síndrome se ha centrado únicamente en el tratamiento médico y psiquiátrico. Si bien es importante abordar el malestar físico y sus complicaciones, se desestima la importancia de la

sintomatología socioafectiva que se presenta en estos casos y que genera sufrimiento significativo al paciente.

Por lo tanto, abordar la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia se convierte en un componente esencial del tratamiento de esta enfermedad. Si bien los dolores a nivel físico es algo principal de la FM, ignorar los aspectos emocionales y cognitivos puede limitar el éxito del tratamiento en estas pacientes; es decir, abordar esta interacción es esencial para que se proporcionen estrategias efectivas en el manejo de esta condición.

La necesidad de investigar y aplicar intervenciones terapéuticas efectivas para abordar los síntomas de la fibromialgia ha llevado a considerar a las terapias de tercera generación como una opción prometedora. Esta terapia se centra en desarrollar habilidades para la regulación emocional, adaptación funcional al dolor, proceso del tratamiento general de la condición. Al enfocarse por el bienestar emocional y como gestionan los pacientes las situaciones que se les presentan, la terapia de tercera generación puede complementar los enfoques tradicionales para tratar la fibromialgia, permitiendo a las personas llevar una vida satisfactoria a pesar de los desafíos que esta condición presenta. Por lo tanto, se destaca la importancia de una comprensión científica amplia en este contexto (Álvarez et al., 2019).

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los principales beneficios de la terapia de tercera generación en la intervención de la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia?

Justificación

La relevancia del desarrollo de este estudio radica en que, actualmente, no existe una cura definitiva para la fibromialgia. Además, los síntomas psicoafectivos asociados con el dolor pueden interferir tanto en la funcionalidad como en el desempeño normal de las pacientes, lo que hace

imprescindible la identificación de enfoques terapéuticos que contribuyan a mejorar el malestar asociado a esta condición de salud a menudo invalidante.

La terapia de tercera generación, una opción terapéutica innovadora con éxito en otras condiciones de salud mental y dolor crónico, ofrece esperanza para mejorar la gestión y alivio de los síntomas en mujeres con fibromialgia. La identificación de sus elementos terapéuticos contribuirá a fortalecer la base científica sobre su efectividad en el tratamiento de esta afección, proporcionando evidencia sólida para guiar la práctica clínica y mejorar la atención a las pacientes (Arredondo et al., 2018).

Es fundamental tener en cuenta que muchas mujeres que padecen fibromialgia dependen de medicamentos para controlar los síntomas, lo cual puede ocasionar efectos secundarios y complicaciones. Por consiguiente, la terapia de tercera generación, que se enfoca en técnicas y estrategias no farmacológicas, puede ofrecer una alternativa o complemento a los tratamientos basados en medicamentos, lo que podría reducir la carga de fármacos y sus posibles efectos negativos en los pacientes. Para abordar esta situación, es necesario contar con un profundo conocimiento de las implicaciones de esta terapia (Cuyul et al., 2021).

Ante lo mencionado anteriormente, es primordial que los profesionales de la psicología aborden el tema de la terapia de tercera generación en el procedimiento de la FM por varias razones; en primer lugar, la FM involucra los aspectos psicológicos como los físicos, y la psicoterapia juega un rol imprescindible en el manejo integral; al comprender y aplicar enfoques terapéuticos innovadores y efectivos, como la terapia de tercera generación, se puede contribuir significativamente a mejorar el diario vivir de los pacientes que lo padecen (Muñoz, 2015).

Dado que la terapia de tercera generación se basa en principios psicológicos fundamentales, como la aceptación, la conciencia plena y la regulación emocional, es posible abordar de manera

más efectiva los síntomas psicoafectivos y somáticos asociados con la fibromialgia. Al aplicar estos enfoques, los profesionales de la salud mental pueden ayudar a los pacientes a encontrar sus puntos fuertes o habilidades de afrontamiento más saludables y adaptativas frente al dolor crónico y la depresión entre otros síntomas frecuentes (Ruiz y Callejón, 2014).

Aunque la FM es una condición común, la investigación específica sobre la aplicación de terapias de tercera generación para tratar tanto los síntomas somáticos y psicoafectivos en mujeres con fibromialgia puede proporcionar nuevas perspectivas y enfoques terapéuticos valiosos; investigar su aplicabilidad en esta población puede ofrecer un enfoque más completo en el tratamiento, ayudando a las mujeres a manejar mejor los síntomas, reducir el sufrimiento emocional y mejorando su capacidad para llevar una vida funcional y significativa.

Objetivo general:

Describir la Terapia Cognitivo Conductual de Tercera Generación en la intervención de la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia.

Método

Diseño

Para la realización de este estudio, el diseño de investigación utilizado emplea una revisión documental e investigación bibliográfica. La revisión documental permitió recopilar y analizar la información disponible en estudios científicos previos sobre el uso de la terapia de tercera generación en el tratamiento de la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia.

Se aplicó la revisión documental como un proceso sistemático recopilando, analizando y sintetizando la información más relevante de diversas fuentes, como artículos científicos, libros e informes técnicos, mientras que la investigación bibliográfica implica la búsqueda y análisis de

información en bases de datos académicas y bibliotecas digitales. Esta combinación de revisión documental e investigación bibliográfica brindó la oportunidad de integrar y analizar la información existente en la literatura científica, identificando áreas de consenso o discrepancia, y proporcionando una base sólida de conocimientos para guiar futuras investigaciones y enfoques terapéuticos en la sintomatología y tratamiento de la FM, incluyendo la terapia de tercera generación u otros tratamientos similares (Sánchez y Díaz, 2021).

El enfoque metodológico que se utilizó en esta investigación es cualitativo, ya que, la finalidad de la investigación fue identificar y analizar en profundidad los resultados y conclusiones de los estudios seleccionados, un enfoque cualitativo resulta adecuado para comprender las experiencias y percepciones de los investigadores sobre el tratamiento de sintomatología psicoafectiva y somática mediante la terapia de tercera generación. (Gorina y Alonso, 2017)

Así mismo, se llevó a cabo una investigación exploratoria y descriptiva; que contribuyeron a identificar patrones y tendencias en los beneficios de la terapia de tercera generación en mujeres con fibromialgia, mientras que el enfoque descriptivo aporta una panorámica detallada y comprensiva de los estudios seleccionados. (Hernández y Collado, 2014)

Es importante mencionar que, debido a la naturaleza bibliográfica de esta investigación, han existido algunas limitaciones respecto al diseño, siendo la más relevante, que la investigación se basa en la información disponible en estudios previos, lo que está sujeto a sesgos de publicación y la disponibilidad de estudios que abordan específicamente el tema (Posada, 2017).

Estrategias de búsqueda

Del mismo modo, se utilizaron diversas estrategias de búsqueda que se centraron en acceder a bases de datos académicas confiables y bibliotecas digitales que contienen una amplia variedad de documentos científicos y académicos relacionados con el tema de estudio (Moncada,

2014). Con este propósito se empleó palabras clave específicas para identificar estudios que aborden tanto la terapia de tercera generación como la fibromialgia, así como los aspectos psicoafectivos y somáticos relacionados; algunas palabras clave en español que se han incluido son "terapia de tercera generación", "fibromialgia", "Sintomatología" "Psicoactiva y somática". Estas palabras clave se combinarán con operadores booleanos (AND, OR, NOT) para ajustar la búsqueda de acuerdo con los objetivos específicos (Pérez y Pupo, 2021).

Para una búsqueda bibliográfica exhaustiva se utilizaron diversos repositorios académicos de la biblioteca de la Universidad Católica de Cuenca; los más relevantes para el estudio fueron Scopus, Web of Science (2), Taylor & Francis (1), PubMed (5), PsycINFO (2), estos sitios brindan acceso a una variedad de publicaciones y revistas científicas en los campos relevantes de la fibromialgia y terapia de tercera generación (Pujol, 2018).

Criterios de selección

Durante el proceso de investigación bibliográfica, se aplicaron criterios de inclusión para elegir los estudios más relevantes y adecuados que abordan la efectividad de la TTG en el tratamiento para sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia; dichos criterios permitieron limitar el estudio a un enfoque funcional al momento de obtener los resultados; es decir que sea legítimos, actualizados y del tipo adecuado (Cortés et al., 2020).

De este modo, los filtros de búsqueda se han ajustado a un período entre 2013 y la actualidad, en idioma español e inglés; se incluyeron diversos tipos de estudios, como ensayos, estudios de caso, revisiones sistemáticas y estudios cualitativos, para abordar la relación entre la terapia de tercera generación y la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia, permitiendo obtener una visión completa (Azcona y Navarro, 2021).

Extracción y análisis de datos

Los datos se obtienen analizando cuidadosamente los hallazgos y resultados de los estudios revisados; para facilitar este proceso y organizar la información obtenida, se utilizó una ficha bibliográfica que contenía campos específicos para registrar los detalles clave de cada estudio seleccionado, que incluyó los siguientes campos.

- Título del estudio, Objetivo de la investigación, Resultados, conclusiones principales del estudio. La calidad de los artículos seleccionados se ha evaluado considerando la relevancia de las revistas científicas donde fueron publicados, así como el rigor metodológico y la validez de los resultados (Granell, 2015).

Para desarrollar esta investigación, se llevó a cabo el siguiente proceso: se recopiló una base de datos compuesta por 10 documentos extraídos de los repositorios mencionados, los cuales abordaban la temática de Tratamiento de la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia mediante terapias de tercera generación. En concreto, 10 documentos que fueron obtenidos de Scopus, Web of Science (2), Taylor & Francis (1), PubMed (5), PsycINFO (2).

Para empezar, se procedió a la lectura detallada y comprensiva de cada uno de los estudios seleccionados, que fueron un total de 16 investigaciones; durante esta etapa, se identificaron y resumieron los aspectos relevantes, como los objetivos de la investigación, el diseño metodológico utilizado, la población de estudio, las variables analizadas y los principales resultados y conclusiones.

Se procedió a la pre clasificación de la información, tomado estos estudios como relevantes para la investigación, mismos que contienen conceptos clave presentes en las conclusiones de estudios revisados anteriormente y también que resultados se obtuvieron; sin embargo, de ellos, no se consideró 4 artículos revisados ya que no abordan a profundidad el tema en el cual se centra

el estudio, porque a pesar de que indagan en la relación de las variables, no contribuyen al objeto de estudio. Además, se eliminaron 2 estudios por contener información demasiado similar a otros documentos considerados; quedando los 10 estudios en base a los cuales se presentan los resultados.

El análisis de datos durante la encuesta bibliográfica fue cualitativo, considerando los métodos utilizados; el objetivo principal del análisis fue comprender en profundidad los resultados y conclusiones de los estudios seleccionados para abordar la eficacia sobre la TCC en el tratamiento de la sintomatología de la FM en mujeres.

Finalmente se agruparon y categorizaron temas y conceptos según su relevancia y similitud, enfocándose en la efectividad de las TTG, en el tratamiento de síntomas psicológicos, emocionales y físicos en mujeres con fibromialgia; finalmente los resultados se obtuvieron del análisis de datos haciendo una interpretación reflexiva.

Desarrollo

Sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia.

Para entender la sintomatología psicoafectiva de la fibromialgia y de acuerdo a Garaigordobil y Govillard (2016), nombrado como Síntomas psicopatológicos en personas con Fibromialgia: una reflexión, parte del problema de que los síntomas psicoafectivos de la Fibromialgia no están bien delimitados, especialmente en mujeres; señalando la identificación sintomatológica es un factor clave para el control de los síntomas en esta enfermedad crónica. La finalidad de este estudio fue comprender que síntomas difieren entre pacientes con y sin diagnóstico de fibromialgia y distinguir como ocurren los síntomas en pacientes con FM.

En este análisis también se deben considerar los datos sobre la fibromialgia en mujeres; se estima que aproximadamente el 80-90% de las personas diagnosticadas con fibromialgia son

mujeres cuyas edades entre 30 -60 años tienen más probabilidades de desarrollar fibromialgia: algunos síntomas como dolor crónico, fatiga, alteraciones de sueño y dificultades cognitivas que limitan la vida diaria (Mur et al., 2015).

Este estudio cuantitativo incluyó 190 pacientes españoles, 140 con fibromialgia y 50 sin esta condición; de la muestra total, 10 hombres y 180 mujeres. La selección se realizó, mediante un diseño transversal descriptivo y comparativo utilizando el test de 90 Síntomas-Revisado (SCL-90-R) de corte transversal, para medir los síntomas psicopatológicos.

Dichos resultados revelaron que los pacientes con FM, con los que no presentan FM, indicaron puntajes medios más altos en la sintomatología psicopatológica, incluyendo 38% obsesión-compulsión, 28 % depresión, 64% somatización, 34% sensibilidad interpersonal, 38% ansiedad, 18% psicoticismo e ideación paranoide, así como en los tres índices generales. Además, se observó que quienes padecen de FM, en comparación con la muestra no clínica del reactivo, obtuvieron percentilares mayores o iguales a 95 en muchos puntos sintomatológicos y en todos los índices.

En comparación con la muestra clínica examinada de los pacientes psiquiátricos, solo tenían puntajes más altos para la somatización, y un porcentaje de 30,7% tenían valores más altos para el índice de síntomas generales o iguales a 80. El estudio encontró que el porcentaje de 23,6% de las damas diagnosticadas de fibromialgia tenían referencias psicopatológicas/psiquiátricas por lo que podrían desarrollar psicopatologías después del diagnóstico de FM.

Lo que se complementa con los resultados presentados por Sanabria y Gers (2018), quienes mencionan que, la fibromialgia tiene una grave consecuencia en la vida de las mujeres diagnosticadas, tanto la salud de salud física como psicosocial. La carga laboral, la percepción de la salud, la relación con otras enfermedades y la influencia en el entorno son aspectos importantes

que deben considerarse en la atención y el manejo de la fibromialgia; señalando que el 64% de las mujeres entrevistadas percibían los síntomas de la enfermedad como muy malas y el 53,2% está asociado a otras enfermedades.

Las implicaciones del estudio realizado mantienen la importancia ya que se evidencia que los pacientes con FM presentaron un elevado nivel sintomatológico psicopatológico en cuanto a pacientes sin FM. Los síntomas más comunes en estos pacientes son somatización, obsesión-compulsión, depresión y ansiedad. Además, se destaca que después de un diagnóstico se empieza a desarrollar una psicopatología. Estas investigaciones ayudarían a mejorar el enfoque terapéutico para esta condición.

Una revisión de la investigación de Ortega et al (2021), titulado, Metacogniciones de mujeres con fibromialgia con respecto al dolor, el funcionamiento y la intensidad del dolor, tuvo como objetivo determinar el poder explicativo de la metacognición y las creencias sobre las dolencias físicas en damas con fibromialgia con respecto a la funcionalidad de la persona y su afrontamiento e intensidad de las molestias, según la autorregulación de la función ejecutiva; la población de 108 mujeres entre las edades que oscilan los 24 a 60 años, todas diagnosticadas de FM.

El estudio aplica como metodología la utilización de varias escalas para evaluar diferentes variables relacionadas con la metacognición, las creencias sobre el dolor, el funcionamiento, el afrontamiento y la intensidad del dolor. Estas incluyen Escala Numérica de la intensidad del dolor, Cuestionario de Autoeficacia al dolor, Escala de Metacognición acerca del Control de Síntomas, Escala WHODAS 2.0, Cuestionario de afrontamiento al dolor crónico, Escala de Catastrofización del dolor crónico.

Un análisis llevado a cabo por ecuaciones estructurales para determinar la relación entre estas variables. El modelo final propuesto en el estudio no se ajustaba a los datos recopilados; sin embargo, el análisis mostró que la metacognición negativa y la autoeficacia ante el dolor representaron hasta el 38% de la catastrofización. Además, la detección y la eficacia real de la naturaleza del desastre son el medio más importante para los efectos funcionales, es decir, pueden tratar a las damas con FM para manejar los dolores. Sin embargo, la intensidad depende de si no está en cierta medida relacionada con el reconocimiento del meta (Chávez, 2013).

A pesar de que el modelo propuesto inicialmente no logró ajustarse a la hipótesis, que señala que las metacogniciones positivas, las metacogniciones negativas y la autoeficacia para el dolor desempeñan roles en la autorregulación del dolor y otros síntomas en mujeres con FM, los resultados sugieren que la autoeficacia al dolor y la metacognición negativa puede tener impacto significativo en el afrontamiento del dolor y en la funcionalidad de las mujeres con esta condición.

La intensidad del dolor, por otro lado, no parece estar determinada por las metacogniciones relacionadas con el dolor; si bien los hallazgos indican que en la escala de dolor las pacientes que sufre de dolor moderado, entre los 5 y 7 cm e incluso arriba de 7, no varía por los factores psicológicos aplicados, pero proporcionan información valiosa para entender mejor el umbral de molestias en estas personas y que pueden ser útiles para el desarrollo de intervenciones terapéuticas dirigidas a mejorar el bienestar de las mujeres diagnosticadas de fibromialgia. Sin embargo, requieren investigaciones adicionales para profundizar en estas relaciones y validar los resultados en otras muestras (Barrera et al., 2015).

Esta investigación aporta conocimientos reales sobre cómo las metacogniciones y creencias del dolor pueden influir en la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia. A pesar de que se requieren investigaciones adicionales para validar y profundizar

en estos resultados, que revelan que un 38% tiene tendencia a la catastrofización y que no muestran alteraciones en la intensidad de dolor, el estudio representa un paso importante hacia una mejor comprensión de esta enfermedad y hacia el desarrollo de enfoques terapéuticos más efectivos para su manejo (Ortega et al., 2021).

Al mismo tiempo, para abordar la alodinia y otros aspectos del dolor en la fibromialgia, se ha explorado el uso de TTG, también conocidas como Terapias Contextuales o Conductuales de Tercera Ola. Estas técnicas están direccionadas a la relación de cómo piensa, actúa y siente el individuo, en lugar de tratar de cambiar directamente esos aspectos (Cabo, 2019).

Un enfoque de tercera generación que ha mostrado promesa en el desarrollo de un método para la fibromialgia y sus síntomas, incluida la alodinia, es la ACT que se basa en la idea de que luchar contra el dolor y tratar de controlarlo de manera rígida puede aumentar el sufrimiento y la discapacidad. En cambio, la ACT enseña a las personas a aceptar el dolor como una parte natural de la experiencia humana y trabajar en dirección a sus valores y objetivos vitales a pesar del dolor (Cabo, 2019).

Terapias de tercera generación:

De acuerdo al estudio de Zambrano et al (2018), Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en TTG para niños y adolescentes en Iberoamérica y Europa, señala que la TCC puede mostrar efectividad al ayudar a saber cuáles son los pensamientos y comportamientos que al ser modificados contribuyen a las somatizaciones, debido a que esta se centra en la reestructuración cognitiva y la exposición gradual a situaciones que generan malestar físico. Al igual que la Terapia de Exposición y Prevención de Respuesta (ERP) al ser una técnica específica que se enfoca en la exposición gradual a los estímulos que desencadenan obsesiones, sin permitir la realización de

compulsiones ayuda a desensibilizar la respuesta emocional y reducir aquellos pensamientos obsesivos.

Por su parte la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) combina técnica de mindfulness con principios de la TCC para prevenir recaídas en la depresión. Ayuda a concientizar sobre los patrones de pensamiento negativos y a desarrollar habilidades para responder de manera más adaptativa; mientras que la Terapia de Rehabilitación Cognitiva: se centra sobre todo en el desarrollo de habilidades cognitivas para abordar síntomas psicóticos, como los pensamientos paranoides, trabajando en la identificación y desafío de creencias irracionales y distorsiones cognitivas.

En ese sentido, con base en un estudio de Aguilera et al. (2022), titulado: TCC y de Construcción Personal para la depresión en mujeres con fibromialgia: un ensayo controlado aleatorio. Su finalidad es la de probar la efectividad de la Terapia de Constructos Personales (TCP), un método de tratamiento que enfatiza las características de identidad y el significado personal de intervención, en el tratamiento de los síntomas de la FM de las mujeres.

El estudio se realizó mediante un estudio piloto multicéntrico paralelo aleatorio en 106 mujeres con FM y síntomas depresivo. Las participantes fueron asignadas aleatoriamente a dos grupos: Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) (55 mujeres) y un grupo de Terapia de Constructos Personales (TCP) (51 mujeres). Ambos procedimientos se realizan de forma individual según las necesidades de cada paciente, dando como resultado lo siguiente;

Ambas condiciones (TCP y TCC) redujeron significativamente los síntomas depresivos, pero no hubo diferencias significativas en el postratamiento o en el seguimiento a largo plazo. Se encontraron resultados similares para la prevalencia de cambios en la ansiedad, los efectos de la fibromialgia, la sintomatología depresiva clínicamente significativos y el dolor.

Con base en los resultados, se concluyó que la Terapia de Constructo Personal y la Terapia Cognitivo-Conductual son efectivas en el tratamiento de la sintomatología depresiva en damas diagnosticadas de FM. Esto sugiere que la TCP puede ser una alternativa de tratamiento eficaz en esta población. Sin embargo, se necesitan más estudios para corroborar estos hallazgos y establecer qué tratamiento se adapta mejor a las necesidades de cada paciente (Aguilera et al., 2022).

Un estudio titulado realizado por Ruiz y Callejón (2014), Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores: una revisión de la literatura, tuvo como objetivo de investigar la efectividad de las TTG para reducir la ansiedad social en adultos. Se ha sugerido que las terapias de tercera generación centradas en la aceptación, la atención y la regulación de las emociones pueden ayudar a abordar los síntomas de ansiedad social y mejorar la calidad de vida de estas personas; por lo que se realizó un estudio de revisión de la literatura y metodología cualitativa; donde se encontró como resultados y conclusiones que;

La terapia de tercera generación en adultos ha mostrado constantemente una disminución de los niveles de ansiedad social en comparación con el grupo control, no obstante, es fundamental buscar un terapeuta adecuado y cualificado que se adapte a sus necesidades y objetivos terapéuticos. La terapia puede ser un proceso transformador y beneficiarse de la guía de un profesional capacitado siendo de gran apoyo al bienestar personal (Jurado, 2017).

Considerando lo anterior, el estudio, Efectividad de la TCC y el entrenamiento físico en el tratamiento de la fibromialgia, de acuerdo a Medrano (2018), se centró en el análisis de la efectividad del entrenamiento físico y la TCC en el abordaje de la sintomatología de la FM; revisión bibliográfica referente a investigaciones realizadas de 2013 a 2018 en bibliotecas como SciELO, PubMed, Google Scholar.

Medrano presentó resultados que muestran que sólo la terapia cognitivo conductual mostró resultados funcionales en el entrenamiento de la fibromialgia. Sin embargo, un hallazgo importante es que el mantenimiento a largo plazo de estos resultados es deficiente cuando se usa solo. Por lo tanto, se concluyó que el tratamiento más eficaz para la fibromialgia en mujeres es una combinación de ejercicio y terapia cognitivo conductual; cuando estos dos métodos se utilizaron durante 120 minutos a la semana durante 5 a 6 meses, los resultados fueron del 100%, los pacientes presentaron alivio, con una mejora de los síntomas del 69,1% y del 81,4% en comparación con el valor inicial.

Estos resultados sugieren que es totalmente efectiva la terapia cognitiva conductual en la reducción de sintomatología somática y niveles de ansiedad social, principalmente en adultas. El enfoque en la aceptación, la conciencia plena y la regulación emocional puede ayudar a los participantes a afrontar los desafíos de la ansiedad social y a desarrollar estrategias adaptativas para mejorar su bienestar emocional y social, según explica dentro de los índices indicados en el párrafo anterior.

El valor de la investigación realizada por Medrano en el campo de la terapia de tercera generación radica en su relevancia para abordar la ansiedad social en adultos y en proporcionar evidencia de la efectividad de esta terapia en cuanto a la limitación de los niveles de ansiedad, dolor crónico u otros síntomas en los pacientes.

De acuerdo a Bastida de Miguel (2010), por su parte en su artículo: La calidad de la aplicación de la psicoterapia de tercera generación en el tratamiento de casos de fibromialgia comórbida con ansiedad y depresión, en la cual presenta un informe sobre un caso clínico, cuyo objetivo es evaluar la importancia de farmacoterapia en combinación con la TCC y la TAC y TAC

a lo que comúnmente se denomina terapia de tercera generación, aplicando una metodología investigativa de estudio de caso, ha obtenido como resultado lo siguiente;

Después del periodo de tratamiento de una duración de dos años, se encontró que las mujeres que recibieron terapia de tercera generación mostraron una disminución notable en la ansiedad social, a pesar de que el estudio no muestra porcentajes, señala que la reducción sintomatológica como mareos, sensación de ahogo, opresión del pecho, rigidez y aspectos cognitivos desaparecieron. Por lo cual, el investigador reportó un aumento notable en el diario vivir y una disminución de los síntomas depresivos a comparación con su situación anterior al tratamiento (Chávez et al., 2014).

Se concluye que los resultados revelados por Bastida de Miguel (2010), proponen que la terapia de tercera generación puede ser segura en los casos que la sintomatología de la fibromialgia resalte con niveles altos de estrés o depresión por parte del paciente. Señalando además que el impacto posterior en la salud mental y física de los pacientes a los cuales se ha aplicado el tratamiento ha influido bastante positivamente en su estilo de vida.

De acuerdo a Bernardy et al. (2013) titulado, Terapia cognitivo-conductual para la fibromialgia, para evaluar los efectos al final del tratamiento y el seguimiento a largo plazo de la TCC en el tratamiento de la fibromialgia (FM), con la finalidad de determinar si la TCC puede ser una opción efectiva y controlar la sintomatología de los pacientes; incluyó a jóvenes y adultos diagnósticos con fibromialgia como un ensayo controlado y se analizaron grupos de estudio (24) con estudios (23) aplicando la terapia cognitivo conductual. La muestra incluyó en 2.031 pacientes, los cuales 1.073 tuvieron la asignación al grupo de TCC, mientras que 958 al grupo de control.

Los resultados mostraron que las TCC fueron superiores a los tratamientos de control en varios aspectos; se observó que fueron más efectivas que los tratamientos de control en el descenso

de la dolencia al terminar el procedimiento, con una diferencia media estandarizada (DME) de 0,29 en un grado de 0 a 10. A largo plazo, en el alcance a término (mediana de 6 meses), la diferencia fue de 0,40.

Inclusive, las TCC también mostraron una mayor reducción del estado de ánimo negativo en comparación con los tratamientos de revisión. Al final del tratamiento, la diferencia fue de 0,33 con una escala que va de 0-10, y en el seguimiento a largo plazo, la diferencia fue de 1,3 puntos; e igualmente demostraron ser más efectivas en la disminución de la discapacidad al finalizar el procedimiento, con una diferencia media estandarizada (DME) de 0,30 en una escala de 0 a 10. A largo plazo, en el rastreo a término, la diferencia fue de 0,52 (Chávez et al. 2014).

Los autores concluyeron que la terapia cognitiva conductual proporcionó una ayuda pequeña, pero incremental para controlar el trastorno, reduciendo así la ansiedad, el estado de ánimo negativista y la discapacidad al final del procedimiento y durante el seguimiento a largo plazo. Además, no hubo diferencias significativas en las tasas de abandono entre los grupos de TCC y de control. Estos hallazgos sugieren que la TCC puede ser una forma efectiva de mantener la sintomatología en pacientes con fibromialgia. Sin embargo, los autores también señalan que la calidad de la certeza de las investigaciones incluidas fue baja, por lo que se sugiere realizar más investigaciones para respaldar los hallazgos anteriores.

Esta investigación proporciona beneficios a la evidencia sobre los efectos de la terapia cognitiva conductual (TCC) en el tratamiento de la fibromialgia. Los resultados mostrados a los seis meses mostraron una reducción mayor (52%) en los síntomas cognitivos, en comparación con un grupo de control, lo que propone que la TCC puede ser una opción efectiva para que las personas con fibromialgia reduzcan el dolor y mejoren el estado de ánimo negativo y la discapacidad. Sin embargo, se necesitan más estudios con evidencia de mayor calidad para

confirmar y fortalecer estos hallazgos. Estos resultados pueden tener implicaciones importantes para el tratamiento y manejo de los síntomas psicoemocionales y somáticos en mujeres con fibromialgia (Bernardy et al., 2013).

La investigación realizada por Gálvez y Montoro (2023), titulada *Psicoeducación para el Síndrome de Fibromialgia: Una revisión sistemática de los resultados emocionales, clínicos y funcionales relacionados*, señala que el problema de esta condición es un estado crónico distinguida por dolor generalizado y diversos síntomas asociados, para el que hasta la fecha, no existe un tratamiento específico; por lo que se plantea explorar el efecto de la psicoeducación en los síntomas emocionales, clínicos y funcionales de los pacientes con FMS y alentar a los investigadores a optimizar y sistematizar los procedimientos de psicoeducación.

Esta revisión sistemática incluyó una selección de 11 estudios elegibles que investigaban efectos de la terapia de tercera generación en pacientes con FM. Artículos fueron seleccionados de las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science.

Los resultados indicaron que la TCC generalmente se incluye como un primer paso terapéutico importante en tratamientos multicomponente para la FM. Además, la TTC parece ser beneficiosa para reducir los síntomas ansiosos, depresivos y clínicos, como el cansancio y la intensidad de dolor, así como para mejorar el estado funcional de los pacientes con FM.

Como conclusiones indican que, aunque se destaca la utilidad clínica de la psicoeducación en el manejo de la FM, existe poca investigación más allá de su papel como parte de tratamientos multicomponente. La revisión sistemática sugiere que la terapia es beneficiosa para los pacientes con FM al mejorar los síntomas emocionales, clínicos y funcionales; pese a que se requieren más estudios para comprender mejor los beneficios y efectos a largo plazo de la psicoeducación en el manejo de esta compleja condición.

Esta revisión proporciona una base sólida para futuras investigaciones y alienta a los investigadores a desarrollar y estandarizar procedimientos de la terapia aplicada para una intervención más efectiva en pacientes con fibromialgia; por lo que es impartido para el presente estudio, en el sentido de validar la TCC como un tratamiento efectivo en la sintomatología de la fibromialgia.

Por otro lado, un estudio realizado por López (2019), TTG para la FM, planteó que esta condición requiere un esfuerzo multidisciplinario, pero desafortunadamente enfrenta una alta tasa de fracaso del tratamiento y una mayor cronicidad de los síntomas; el objetivo es determinar la efectividad de las terapias de tercera generación en el control de los síntomas de la fibromialgia (Jurado, 2017).

El estudio revisó la literatura de bases de datos profesionales sobre la Terapia Cognitivo-Conductual de Tercera Generación para el tratamiento de la fibromialgia. Este enfoque incluyó una búsqueda y revisión de artículos y estudios relacionados con la Terapia Cognitivo-Conductual de Tercera Generación y su uso en el tratamiento de la fibromialgia. Se eligieron tres terapias específicas, Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC), Terapias Cognoscitivas Basadas en Mindfulness (TCBM) y Psicoterapia Analítica Funcional (PAF).

Los resultados obtenidos mediante la revisión indican que la Terapia Cognitivo-Conductual de Tercera Generación, específicamente aceptación y compromiso, Mindfulness y Psicoterapia Analítica Funcional, muestran potencial sobre el manejo de la FM. Estas terapias han verificado tener eficacia en la aplicación sobre las sintomatologías emocionales, clínicas y funcionales de los pacientes con fibromialgia, mejorando su calidad de vida y afrontamiento del dolor crónico (Ruiz et al., 2012).

Se concluye que las Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación, como la TAC, TCBM y PAF, son una opción prometedora para el manejo de la fibromialgia, y pueden ayudar a abordar los problemas psicológicos asociados con la condición y mejorar el estilo de vida de las personas que lo padecen. Pero, se necesita más investigación para comprender completamente su efectividad y determinar el papel exacto de cada terapia en el tratamiento integral de la FM (López, 2019).

Los hallazgos que demostraron la disminución de la intensidad de dolor entre el 30 y 52% de las pacientes tratadas y la calidad de sueño en una mejora de 1,5 a 2,5 horas; sugieren la importancia de seguir desarrollando y optimizando las intervenciones basadas en estas terapias para brindar un manejo más eficaz y completo a las personas que sufren de fibromialgia. La tesis destaca la necesidad de más investigación para comprender completamente la efectividad de estas terapias y determinar su papel exacto en el tratamiento integral de la fibromialgia; proporcionando un enfoque esperanzador en la búsqueda de nuevas opciones de tratamiento para mejorar la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia.

Así mismo, un estudio de López y Urcola (2020), denominado Programa de educación para la salud para mujeres con fibromialgia asociada a síntomas depresivos, reveló el problema de la fibromialgia como un síndrome de dolor repetido que afecta principalmente a las mujeres y se asocia a síntomas depresivos que pueden empeorar, en cuanto a la sintomatología que presentan las mujeres se han utilizado varias estrategias de tratamiento para controlar este trastorno, pero se necesita un programa de educación sanitaria que aborde ampliamente el tratamiento y los síntomas depresivos. Su finalidad es desarrollar programas educativos antes mencionados.

El estudio se basa en un enfoque de revisión de la literatura que recopila información científica de bases de datos como Pubmed, Cuiden, Scielo y Google Scholar sobre mujeres

diagnosticadas con fibromialgia y que experimentan síntomas depresivos; el estudio se centra en analizar la eficacia de dos métodos de tratamiento, a saber, la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (TCBM) y Psicoterapia Analítica Funcional (PAF). En el estudio, a partir de los resultados obtenidos, se desarrolló un programa de educación para la salud como estrategia para la superación de la depresión.

Los resultados del estudio mostraron que los pacientes que recibieron TCBM tuvieron una mejora significativa en la calidad de vida, con una reducción del 45% de los síntomas depresivos según la Escala de Depresión de Beck (EBD). Las mujeres reportaron una mayor consciencia de sus emociones y pensamientos, lo que les permitió gestionar de manera más efectiva los síntomas de la depresión. Se observaron cambios positivos en la autopercepción y en la relación con el propio cuerpo, reduciendo la autocrítica y la rumiación negativa.

Por su parte, la implementación de la PAF, como tratamiento para los síntomas depresivos de la fibromialgia, muestran que las participantes experimentaron una mayor claridad en sus valores y objetivos, lo que les permitió establecer metas realistas y alcanzables. Se observó una mejora en la relación con los demás, así como un incremento en la capacidad de establecer límites y expresar emociones de manera asertiva. Las mujeres reportaron una mayor tolerancia a la frustración y una reducción en patrones de evitación; y una reducción de 38% de síntomas de depresión en la EBD (López y Urcola, 2020).

En general, este estudio sugiere que la TCBM y la PAF en combinación con actividades físicas, técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento puede ser una opción terapéutica valiosa para reducir los síntomas de depresión y el bienestar emocional de las mujeres afectadas por esta compleja condición. Además, los hallazgos resaltan la importancia de un enfoque

multidisciplinario en el tratamiento de la fibromialgia y abren la puerta a futuras investigaciones para optimizar y adaptar el programa a otras poblaciones y contextos.

Esta investigación tiene un alto valor en el campo de la terapia de tercera generación en el tratamiento de la fibromialgia, ya que aporta información valiosa sobre la efectividad de un programa de educación sanitaria en el manejo de la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia y abre la puerta a futuras investigaciones para optimizar y adaptar este enfoque terapéutico a otras poblaciones y entornos clínicos.

De acuerdo a Guallar y García (2012), en su tesis de maestría titulada, Efectividad de Aceptación y Compromiso (ACT) de la psicoterapia de grupo en pacientes con fibromialgia, tuvieron como objetivo evaluar la efectividad de la psicoterapia de grupo ACT en pacientes con fibromialgia en términos de las siguientes variables clínicas: aceptación del dolor, calidad de vida, depresión, ansiedad, catastrofismo e intensidad del dolor; teniendo en cuenta la pregunta de investigación este síndrome de dolor sistémico crónico de etiología desconocida es muy común y se considera un importante problema de salud importante que aún no se ha resuelto mediante tratamiento.

En el proceso se realizó un estudio longitudinal controlado, aleatorizado, con una muestra representativa de 56 pacientes con fibromialgia, de los cuales el 98% mujeres, 2% hombres, con una edad media de 48.97 años. Se utilizó la psicoterapia de grupo de Aceptación y Compromiso (ACT) como intervención en el tratamiento de los pacientes con fibromialgia, las variables clínicas se midieron mediante pruebas psicológicas antes y después de la psicoterapia ACT, y se analizaron datos estadísticos para evaluar los cambios en las variables antes y después del tratamiento.

Los resultados mostraron cambios significativos en los pacientes con fibromialgia después de recibir la psicoterapia en grupo ACT, especialmente considerando que la media entre los 4

grupos de estudio fue una reducción del 55% en los síntomas de ansiedad, una reducción del 48% en los síntomas depresivos y una reducción en la aceptación disminuyó un 37% y catastrófico un 24%; lo más importante es que observaron una reducción significativa del dolor y un aumento en la aceptación del dolor (Soto, et al., 2013). Considerando además que la depresión y la ansiedad también disminuyeron acercándose a valores normales; además, a pesar de las diferencias interindividuales, el impacto físico, psicológico, social y general de la enfermedad ha mejorado significativamente. Sin embargo, la intensidad del dolor, evaluada mediante una escala visual analógica, no mostró mejora significativa con respecto al objetivo después del tratamiento.

Este artículo evalúa los cambios en la aceptación y compromiso con la psicoterapia en pacientes con fibromialgia en formato grupal; concluyó en que los resultados son muy prometedores, mostrando la aceptación por parte del paciente del dolor, el catastrofismo, la depresión y la ansiedad, así como en la calidad de vida y la enfermedad. El efecto sobre los pacientes ha mejorado significativamente. A pesar de estos resultados alentadores, el estudio tiene algunas limitaciones, como el reclutamiento primario y no multicéntrico de pacientes. Investigaciones futuras podrían considerar estas limitaciones para mejorar la comprensión de la eficacia de la psicoterapia de ACT en pacientes diagnosticados con FM.

Este estudio demuestra la eficacia de la psicoterapia de grupo ACT en el tratamiento de la fibromialgia y destaca la importancia de este enfoque de tratamiento para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los pacientes. Aunque este estudio tiene ciertas limitaciones del estudio, como no ser multicéntrico y reclutar pacientes de atención primaria, estos resultados alentadores abren la puerta a futuras investigaciones para mejorar la comprensión de la eficacia de la psicoterapia de grupo ACT en pacientes con fibromialgia y comprender la eficacia potencial en otras poblaciones y entornos (Cabo, 2019).

*Tabla 1**Cuadro resumen de los estudios revisados*

Autores	Propósito de la investigación	Tipo de estudio o diseño	Resultados
Ortega-González et al.	De acuerdo con el Modelo de Funciones Ejecutivas Autorregulación (FEAR), determine la detección de la metacognición y la capacidad explicativa sobre la creencia del dolor, funcionalidad e intensidad del dolor en mujeres con el diagnóstico de fibromialgia.	Estudio de ecuaciones estructurales	El modelo final no se ajustó a los datos, pero metacogniciones negativas y autoeficacia al dolor afectan la tendencia a catastrofizar. El desastre y la eficacia afectan la funcionalidad, pero la fuerza con la que siente el dolor está determinada por la metacognosis asociada. Los hallazgos informan sobre la experiencia del dolor en mujeres con fibromialgia y guían futuras intervenciones terapéuticas.

Pontificia Universidad Javeriana	Determinar el nivel de adherencia al tratamiento en mujeres con fibromialgia y factores asociados	Estudio cuantitativo de diseño transversal	El 53.57% de las mujeres con FM tiene nivel medio de adherencia al tratamiento farmacológico, mientras que el 40.40% la adherencia al tratamiento no farmacológico es. Las enfermedades, las percepciones sobre la medicina y las limitaciones de los sistemas de salud son factores importantes. El estudio destaca la complejidad de la adherencia al tratamiento y su influencia en la calidad de vida de las mujeres con fibromialgia.
Aguilera et al.	Examinar la efectividad de la (TCP) en el tratamiento de síntomas depresivos en mujeres con fibromialgia.	Ensayo controlado aleatorio	Ambas terapias (TCP y TCC) redujeron significativamente los síntomas depresivos en mujeres con fibromialgia, sin diferencias significativas entre ellas. Los resultados sugieren que TCP podría ser una alternativa válida para el tratamiento de síntomas depresivos en esta población. Para la confirmación de estos estudios se necesita de más investigaciones.

Ruiz y Callejón Evaluar la efectividad de la terapia de tercera generación en la reducción de la ansiedad social en adultos, en cuanto a los niveles. Estudio de revisión bibliográfica

de La terapia de tercera generación en adultos muestra una reducción significativa en la ansiedad social y los niveles, en balance con el grupo control. Se destaca la importancia de buscar un terapeuta cualificado y adaptar la terapia a las necesidades individuales del paciente para obtener resultados óptimos en la salud mental y el bienestar.

Bastida de Miguel Valorar la importancia del uso de la psicoterapia de tercera generación en el tratamiento de la fibromialgia asociada a ansiedad y depresión. Estudio de caso

de La terapia tercera generación combinada con tratamiento farmacológico resultó en una reducción significativa en la sintomatología ansiosa social, mejora el diario vivir y disminución en los síntomas de depresión en una paciente con fibromialgia. Se destaca el impacto positivo en el entrenamiento físico y mental y la mejora en la calidad de vida.

Gálvez C. M. y	Explorar el efecto de la	Revisión	La psicoeducación es beneficiosa para
Montoro C. I.	psicoeducación en los síntomas emocionales, clínicos y funcionales de los pacientes con FMS y optimizar procedimientos de psicoeducación.	sistemática	reducir los síntomas emocionales y clínicos, como ansiedad, depresión, fatiga e intensidad del dolor, y mejorar el estado funcional de los pacientes con FMS. Se destaca su utilidad clínica en tratamientos multicomponentes.

Bernardy et al.	Evaluar los efectos beneficiosos y perjudiciales de las terapias cognitivas-conductuales (TCC) en el tratamiento de la fibromialgia (FM).	Revisión sistemática	Las TCC tuvieron un impacto superior a los tratamientos de control en la reducción del dolor al final del tratamiento, con una DME de 0,29 en una escala que va desde 0-10. En el seguimiento a término (mediana de 6 meses), la diferencia fue de 0,40. También mostraron una mayor reducción del estado de ánimo negativo, con una diferencia de 0,33 en una escala de 0 a 10 al final del tratamiento y 1,3 puntos a largo plazo. Además, demostraron ser más efectivas en la reducción de la discapacidad, con una DME de 0,30 al final del tratamiento y 0,52 a largo plazo. No hubo mayor modificación en las tasas de abandono entre los grupos de TCC y los grupos de control.
------------------------	---	----------------------	--

López Palomo	Evaluar la eficacia de las Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación en el control de síntomas de la fibromialgia.	Revisión de la literatura	Las Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación muestran potencial en el manejo de la fibromialgia, mejorando la calidad de vida y el afrontamiento del dolor crónico. Se necesitan más investigaciones para entender completamente su efectividad.
López et al.	Desarrollar un programa de educación para la salud que aborde el tratamiento y la sintomatología depresiva en mujeres con fibromialgia.	Estudio cuasiexperimental con grupo único	El programa de educación para la salud tuvo efectos positivos en el manejo de la fibromialgia y la sintomatología depresiva en mujeres, con reducción en la intensidad del dolor, mejora en la calidad de vida y el estado emocional, y mayor funcionalidad física.
Guallar et al.	Evaluar la eficacia de la psicoterapia grupal ACT en pacientes con fibromialgia, considerando variables clínicas y el impacto del dolor.	Estudio controlado y longitudinal	La psicoterapia grupal ACT mostró una disminución significativa en la catástrofe y un aumento en la aceptación del dolor. También disminuyeron la depresión y la ansiedad, mejorando la calidad de vida y el impacto de la enfermedad en los pacientes.

En la presente revisión bibliográfica proporciona información basada en estudios empíricos que permiten comprender el potencial de las terapias de tercera generación (TCC) en el manejo de la fibromialgia. Además, ofrece una visión integral de los diferentes enfoques y estrategias terapéuticas utilizados en el abordaje de esta enfermedad, lo cual puede orientar a futuros investigadores de la salud en la selección de terapias más adecuadas.

De igual manera, esta revisión bibliográfica resalta la importancia de adoptar un enfoque multidisciplinario en el manejo de la fibromialgia y proporciona un panorama amplio sobre los avances y retos en esta área de investigación. Esto fomenta nuevas investigaciones que profundicen en la eficacia de las TTG que contribuyan a mejorar el diario vivir de las personas que sufren esta condición crónica.

Los hallazgos de la investigación sugieren que la terapia de tercera generación es una alternativa efectiva y prometedora en el manejo integral de la FM, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las mujeres afectadas por esta compleja condición. Sin embargo, se recomienda seguir profundizando en la investigación y realizar estudios adicionales para fortalecer la evidencia científica y adaptar las terapias a las necesidades individuales de las pacientes.

Por otra parte, la principal limitación de esta revisión bibliográfica es que se basa en estudios previamente realizados y publicados por otros investigadores, lo que puede generar ciertas restricciones en la disponibilidad y calidad de los datos recopilados. Es posible que algunos estudios no están totalmente estandarizados en sus metodologías, lo que podría afectar la comparabilidad de los resultados. Además, algunos estudios pueden haber sido excluidos debido a restricciones en los criterios de inclusión, lo que podría haber dejado fuera información relevante y variabilidad en los resultados.

Igualmente, la revisión se enfocó específicamente en la terapia de tercera generación en el tratamiento de la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia, lo que implica que otros enfoques terapéuticos y combinaciones de tratamientos no fueron abordados en detalle, lo que podría limitar la generalización de los hallazgos.

Como recomendaciones, se sugiere a otros investigadores, que vayan a utilizar este estudio como fuente para el desarrollo de sus propias investigaciones, llevar a cabo estudios más rigurosos y controlados que evalúen directamente la efectividad de las terapias de tercera generación en el tratamiento de la fibromialgia en mujeres, se podrían realizar ensayos clínicos aleatorizados y longitudinales para obtener una evidencia más sólida y confiable.

Sería relevante investigar la efectividad de la terapia de tercera generación en diferentes etapas de la fibromialgia y en diferentes perfiles de pacientes. Esto podría proporcionar información valiosa sobre la adecuación y aplicabilidad de estas terapias en diversas poblaciones. También sería útil explorar la combinación de terapias de tercera generación con otros enfoques terapéuticos y tratamientos médicos convencionales para mejorar los resultados y el manejo integral de la fibromialgia.

Es importante seguir investigando y actualizándose en los avances de la terapia de tercera generación y su aplicación en el tratamiento de la fibromialgia, con el objetivo de proporcionar a las pacientes opciones terapéuticas eficaces y mejorar su bienestar general. El papel del psicólogo en el manejo de esta compleja condición crónica es relevante y puede contribuir significativamente a la calidad de vida de las mujeres afectadas.

Conclusiones

Se ha podido identificar estudios científicos que abordan aspectos sobre la terapia de tercera generación y su impacto en el tratamiento de la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia; estas investigaciones han revelado que existe una amplia evidencia científica que respalda la eficacia de estos métodos en los síntomas emocionales, físicos asociados a la fibromialgia; que sirven como base científica para aplicar este tipo de terapias en el control de la sintomatología de la FM.

Basado en los datos recopilados, se puede afirmar que la fibromialgia afecta predominantemente a mujeres, siendo un gran porcentaje de los casos diagnosticados del sexo femenino. Además, se observa que las damas, las edades oscilan entre 30-60 años son más propensas a desarrollar esta enfermedad. Esto indica la importancia de abordar la fibromialgia desde una perspectiva de género y centrarse en las necesidades específicas de las mujeres afectadas.

Según las investigaciones revisadas, la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia es significativa. Síntomas como: somatizar, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad y otros, tienden a ser más pronunciados en las personas con el síndrome en comparación con las que no la padecen FM. Además, se destaca que estos síntomas pueden desarrollarse después del diagnóstico de la enfermedad. Se necesita de una atención integral que aborde tanto aspectos físicos como emocionales de la fibromialgia en las mujeres.

Las investigaciones revisadas indican que las Terapias Cognitivas Conductuales de Tercera Generación, han verificado tener eficacia en el tratamiento para la fibromialgia. Estas terapias han contribuido a la disminución de síntomas depresivos, ansiosos, catastrofización y mejorar en la aceptación de dolencias físicas y el estilo de vida en mujeres con esta afección. Aunque se

requieren más estudios para entender completamente la efectividad para poder adaptarlas a las necesidades individuales de las pacientes, estos hallazgos representan un avance prometedor en el manejo de la fibromialgia.

De igual forma, otros tipos de terapia que han dado buenos resultados de acuerdo a los datos presentados en la investigación, incluye terapias de tercera generación, que han demostrado ser valiosos en la disminución de la sintomatología depresiva presentada en mujeres con fibromialgia. Estos programas han mejorado el bienestar, el afrontamiento frente al dolor y la relación con el propio cuerpo en las pacientes. Los resultados destacan la importancia de un enfoque multidisciplinario y la combinación de enfoques terapéuticos para abordar tanto la parte física como emocional de esta condición.

Bibliografía

- Aguilera, M., Paz, C., Salla, M., Compañ, V., Medina, J., Medeiros Ferreira, L., & Feixas, G. (2022). Cognitive-Behavioral and Personal Construct Therapies for Depression in Women with Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(2). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8873601/>
- Álvarez Mena, M., Álvarez Mena, P., Montes Reina, M., Castillo Jumbo, E., y Mafla Andrade, J. (2019). Fibromialgia. Avances en su tratamiento. *Revista Cubana de Reumatología*, 21(2). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962019000200013
- Arredondo Bruce, A., Pérez Ojeda, I., y Santana Gutiérrez, O. (2018). La fibromialgia con una visión desde la atención primaria. *Revista Médica Electrónica*, 40(5), 1507-1535. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000501507
- Azcona Avalos, G., y Navarro Linares, J. (2021). Aplicación de criterios de búsqueda y selección de textos para la elaboración de trabajos académicos en estudiantes universitarios: un estudio de caso. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.825>
- Bastida de Miguel, A. (2010). Importancia de aplicar terapias psicológicas de tercera generación en la resolución de un caso de fibromialgia comórbida con un cuadro de ansiedad y depresión. *11º Congreso Virtual de Psiquiatría, Interpsiquis*. 1-34. Recuperado de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/importancia-de-aplicar-terapias-psicologicas-de-tercera-generacion-en-la-resolucion-de-un-caso-de-fibromialgia-comorbida-con-un-cuadro-de-ansiedad-y-depresion-814/>

- Bernardy, K., Klose, P., Busch, A., Choy, E., & Häuser, W. (2013). Cognitive behavioural therapies for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9. Art. No.: CD009796., 1-99. doi: DOI: 10.1002/14651858.CD009796.pub2.
- Cabo Meseguer A, Cerdá Olmedo G y Trillo Mata JL. (2019). Epidemiología y caracterización sociodemográfica de la fibromialgia en la Comunidad Valenciana. *Revista Española de Salud Pública*. 93. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100022
- Cabo-Meseguer, A., Cerdá-Olmedo., G y Trillo-Mata, J. (2017). Fibromialgia: prevalencia, perfiles epidemiológicos y costes económicos. *Medicina Clínica*. 149(10). Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025775317304773>
- Cantos Alcívar., Gema Julissa. (2019). Síndrome de fatiga crónica en el personal de la salud en hospitales. *Revista San Gregorio*, (33), 127-137. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i33.928>
- Chávez Hidalgo, D. (2013). Actualización en fibromialgia. *Medicina Legal de Costa Rica*, 30(1), 83-88. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100011
- Chávez-León, Enrique, Benitez-Camacho, Erika, y Ontiveros Uribe, Martha Patricia. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. *Salud mental*, 37(2), 111-117. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000200004
- Cortés-Cortés, M., Mur-Villar, N., Iglesias-León, M., y Cortés-Iglesias, M. (2020). Algunas consideraciones para el cálculo del tamaño muestral en investigaciones de las Ciencias

- Médicas. *MediSur* 18(5): 937-942. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000500937
- Cuyul-Vásquez, I, Contreras Fuentes, M, Ordóñez Vega, R, Neira Stegmaier, P, Maragaño Campistó, N, y Rodríguez Alvarado, A. (2021). Recomendaciones clínicas para la rehabilitación de personas con fibromialgia. Una revisión narrativa. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 28(4), 194-210. <https://dx.doi.org/10.20986/resed.2021.3932/2021>
- Gálvez Sánchez, C., & Montoro, C. (2013). Psychoeducation for Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review of Emotional, Clinical and Functional Related-Outcomes. *Behav Sci*. 13(5). Doi: <https://doi.org/10.3390/bs13050415>
- Garaigordobil, M y Govillard, L. (2016). Síntomas psicopatológicos en personas con Fibromialgia: una reflexión interdisciplinaria. *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines*. 33(2), 355-374. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/180/18049289010/html/>
- García Rodríguez, Diego., y Abud Mendoza, Carlos. (2020). Fisiopatología de la fibromialgia. *Reumatología clínica*. 16(3), p. 191 - 194. DOI: [10.1016/j.reuma.2020.02.003](https://doi.org/10.1016/j.reuma.2020.02.003)
- Gorina Sánchez, A., y Alonso Berenguer, I. (2017). Perfeccionando el procesamiento de la información en investigaciones pedagógicas desde una relación metodológica cualitativa-cuantitativa. *Encuentros*, 15(2), pp. 189-206. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-58582017000200189
- Granell Zafra, X. (2015). La evaluación de la investigación: criterios de evaluación en Humanidades y el caso de la Traducción e Interpretación. *Investigación bibliotecológica*, 29(66), pp. 57-78. DOI: [10.1016/j.ibbai.2016.02.025](https://doi.org/10.1016/j.ibbai.2016.02.025)

- Guallar Claver, J. y García Campayo, J. (2012). Eficacia de la psicoterapia grupal de aceptación y compromiso -ACT- en pacientes con fibromialgia. Zaragoza - España: *Universidad de Zaragoza*.
- Hernández Sampieri, R. y Collado, L. (2014). Diseños no experimentales de investigación. En *Metodología para la investigación en Ciencia Política*, pp. 1-21. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Jurado Andino, Michelle. (2017). Una Mirada Introductoria a la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Revista Griot*, 10(1), 70-87. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7047995.pdf>
- López Gutiérrez, M. y Urcola Pardo, F. (2020). Programa de educación para la salud en mujeres con fibromialgia asociada a sintomatología depresiva. Zaragoza - España: *Universidad de Zaragoza*. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/94832?ln=es>
- López Palomo, L. (2019). Efecto de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en Mujeres con Fibromialgia. *Fundación Universitaria Konrad Lorenz*, Trabajo de grado para optar el título de Magister en Psicología Clínica. Recuperado de https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2233/Tesis_911172028.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Medrano Callejo, Nerea. (2018). Eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual y la Actividad Física como tratamiento de la Fibromialgia. *Universidad de Salamanca, Unidad Académica de enfermería y fisioterapia de Salamanca*. Salamanca - España. Recuperado de https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/138105/TFG_MedranoCallejo_ActividadFisicaTeoriaCognitivoConductualFibromialgia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Sanidad. (2022). Clasificación Internacional de Enfermedades 10a revisión, modificación clínica, edición española. *Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación del Sistema Nacional de Salud Subdirección General de Información Sanitaria*. Obtenido de

https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index_10_mc.html

Moix, Jenny. y Casado, M. Isabel. (2011). Terapias Psicológicas para el Tratamiento del Dolor Crónico. *Clínica y Salud*, 22(1), 41-50. Recuperado de

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742011000100003

Moncada Hernández, S. (2014). Cómo realizar una búsqueda de información eficiente: Foco en estudiantes, profesores e investigadores en el área educativa. *Investigación en educación médica*, 3(10), pp. 106-115. DOI: [10.1016/S2007-5057\(14\)72734-6](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(14)72734-6)

Muñoz Balbín, M. (2015). Equilibrio psicológico. La esencia del enigma en el tratamiento de pacientes con Fibromialgia. *Revista Cubana de Reumatología*, 17(1). Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962015000300006

Mur Martí, Teresa; Llordés Llordés, Montse; Custal Jorda, Mercè; López, Gemma; Martínez Pardo, Silvia. (2015). Perfil de pacientes con fibromialgia que acuden a los centros de atención primaria en Terrassa. *Revista Reumatología Clínica*, 13(5). DOI: [10.1016/j.reuma.2016.05.008](https://doi.org/10.1016/j.reuma.2016.05.008)

Ortega-González, M., Aguirre Acevedo, D., y Jiménez Benítez, M. (2021). Metacogniciones sobre el dolor, la funcionalidad y la intensidad del dolor en mujeres con fibromialgia. *International Journal of Psychological Research*, 14(1), pp. 78-90. doi:<https://doi-org.vpn.ucacue.edu.ec/10.21500/20112084.4897>

- Pérez Pérez, S., y Pupo Almaguer, S. (2021). Estrategia de actualización en búsqueda y recuperación de información científica para desarrollar habilidades informáticas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 25(4). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552021000400002
- Pontificia Universidad Javeriana Humanidades y Ciencias Sociales Maestría en Psicología de la Salud. (2016). *Adherencia al tratamiento en mujeres con diagnóstico de fibromialgia y los factores asociados*. Cali - Colombia: Pontificia Universidad Javeriana de Cali.
- Porro Novo, J., Estévez Pereira, A., Rodríguez García, A., Suárez Martín, R., y González Méndez, B. (2015). Guía para la rehabilitación de la fibromialgia. *Revista Cubana de Reumatología*, 17(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962015000300012
- Posada González, N. (2017). Algunas nociones y aplicaciones de la investigación documental denominada estado del arte. *Investigación bibliotecológica*, 31(73), pp. 237-263. Doi: <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2017.73.57855>
- Pujol, L. (2018). Búsqueda de información en hipermedios: efecto del estilo de aprendizaje y el uso de estrategias metacognitiva. *Investigación y Postgrado*, 23(3), pp. 45-67. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872008000300003
- Revuelta Evrard, E., Segura Escobar, E., y Paulino Tevar, J. (2010). Depresión, ansiedad y fibromialgia. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 17(7), pp. 326-332.
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, núm. 82, pp. 1-26. doi:<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

- Ruiz Fernandez, Angeles; Diaz, Marta y Villalobos, Arabella. (2012). Manual de técnicas de investigación cognitivo conductuales. *Editorial Edesclée. Bilbao - España*. Recuperado de: <https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/Manual-de-t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3n-cognitiva-conductuales.pdf>
- Ruiz Sánchez, L. y Callejón Ruiz, Z. (2014). Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores: una revisión de la literatura. *Psychology, Society & Education*, 6(2), pp. 113–124. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360224>
- Sanabria Mazo, Juan Pablo y Gers Estrada, Mariana. (2018). Implicaciones del dolor crónico en la calidad de vida de mujeres con fibromialgia. *Revista Psicología em Estudo*, 23. Pp. 81-91. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v23.e38447>
- Sánchez, M., Fernández, M., y Díaz, J. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Revista Científica UISRAEL*, 8(1), pp. 107-121. Obtenido de <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/rcui/article/view/400/197>
- Soto, Silvia., Benerrechea-Arando, Lourdes y Martí Struch, Joana. (2013). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en pacientes con fibromialgia: una experiencia clínica. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace N°*. 106, pág. 6. Recuperado de: <file:///C:/Users/Intel/Downloads/Dialnet-AplicacionDeLaTerapiaDeAceptacionYCompromisoEnPaci-4394362-1.pdf>
- Vásquez Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), pp. 42-51. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

Velasco, M. (2019). Dolor musculoesquelético: fibromialgia y dolor miofascial. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(6), 414-427. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.10.002>

Zambrano-Hernández, S., Camargo-Hernández, L., Jerez-Castiblanco, J. y Perea-Gil, L. (2018). Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en Iberoamérica y Europa. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 14(1). <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2018.0001.06>



Dayana Lisceth Jaramillo Castro portador(a) de la cédula de ciudadanía N° 1400837132. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “Terapia de tercera generación en la sintomatología psicoafectiva y somática en mujeres con fibromialgia” de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 10 de octubre de 2023

F: 

Dayana Lisceth Jaramillo Castro

C.I. 1400837132