

Psicoterapia integrativa: revisión sistemática de su desarrollo y eficacia clínica

Integrative psychotherapy: Asystematic review of its development and clinical efficacy

Recibido: 17/06/2025 - Aceptado: 12/11/2025

Antonio Paúl Aguilar Maita

<https://orcid.org/0000-0002-2653-7442>

aaguilarma30@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Loja, Ecuador

Edwin Martín García Ramírez

<https://orcid.org/0000-0002-3483-1158>

egarciar@ucv.edu.pe

Universidad César Vallejo. Piura, Perú

Resumen

El empleo de enfoques tradicionales y monoteóricos en psicoterapia ha evidenciado baja eficacia, lo que ha generado una elevada tasa de abandono por parte de los pacientes. Frente a esta limitación, el integracionismo ofrece una perspectiva innovadora y flexible, integrando diversas teorías y técnicas para brindar un tratamiento más personalizado y acorde a las necesidades individuales durante el proceso terapéutico. En este marco, el presente estudio tuvo como propósito evaluar la psicoterapia integrativa, su evolución y efectividad en contextos clínicos. Para ello, se llevó a cabo una revisión sistemática bajo el método PRISMA, aplicando criterios rigurosos de inclusión y exclusión que permitieron seleccionar estudios de alta calidad. Los hallazgos principales indican que el constructivismo sustenta teóricamente este enfoque. Asimismo, la eficacia de la psicoterapia integrativa se refleja en la aplicación combinada de distintas teorías y técnicas para el tratamiento de diversas psicopatologías, como depresión, ansiedad, consumo de sustancias, trastorno de estrés postraumático, trastorno límite de la personalidad, abuso sexual infantil, violencia intrafamiliar y conflictos de pareja. En suma, este estudio valida la efectividad de la psicoterapia integrativa en la práctica clínica, especialmente en situaciones de vulnerabilidad psicosocial, aportando un enfoque más comprensivo y adaptable.

Palabras clave: eficacia, clínica, psicoterapia.

Abstract

The use of traditional, monotheoretical approaches in psychotherapy has demonstrated low efficacy, leading to a high dropout rate among patients. In response to this limitation, integrative psychotherapy offers an innovative and flexible perspective, integrating diverse theories and techniques to provide more personalized treatment tailored to individual needs throughout the therapeutic process. Within this framework, the present study aimed to evaluate integrative psychotherapy, its evolution, and its effectiveness in clinical settings. To this end, a systematic review was conducted using the PRISMA method, applying rigorous inclusion and exclusion criteria to select high-quality studies. The main findings indicate that constructivism provides the theoretical foundation for this approach. Furthermore, the efficacy of integrative psychotherapy is reflected in the combined application of different theories and techniques for the treatment of various psychopathologies, such as depression, anxiety, substance abuse, post-traumatic stress disorder, borderline personality disorder, childhood sexual abuse, domestic violence, and relationship conflicts. In summary, this study validates the effectiveness of integrative psychotherapy in clinical practice, especially in situations of psychosocial vulnerability, providing a more comprehensive and adaptable approach.

Keywords: efficacy, clinical, psychotherapy.

Introducción

Desde sus inicios, las intervenciones psicoterapéuticas tradicionales han enfrentado diversas dificultades que afectan su efectividad y limitan el éxito terapéutico. Entre estos desafíos se incluyen el desgaste emocional de los terapeutas, causado por la falta de resultados positivos; la complejidad de teorías densas que dificultan su aplicación práctica; la carencia de formación continua para la actualización profesional; y la rigidez de aplicar un único enfoque teórico, lo cual impide adaptar el tratamiento a la diversidad de necesidades de los pacientes. Frente a estas limitaciones, surgió la necesidad de desarrollar modelos que integraran múltiples técnicas y enfoques, dando paso a la psicoterapia integrativa (Santangelo et al., 2022).

En consecuencia, durante las últimas décadas, la psicoterapia integrativa ha ganado un creciente reconocimiento dentro de la comunidad clínica. Esta modalidad se entiende como un proceso dinámico que combina diversas corrientes teóricas y técnicas con el propósito de abordar de manera más completa y flexible la complejidad y diversidad de las psicopatologías (Horeh & Lahav, 2024). Sin embargo, a pesar de estos avances, persisten desafíos importantes: menos del 50% de los pacientes que enfrentan episodios depresivos o ansiosos alcanzan una mejoría significativa, y entre un 5% y 10% pueden experimentar incluso un empeoramiento durante el tratamiento. Estas cifras evidencian las limitaciones inherentes al uso exclusivo de enfoques monoteóricos. Además, se ha señalado que, en ocasiones, los terapeutas recurren a la improvisación o actúan basados en su intuición al aplicar las técnicas, lo que puede afectar la calidad y consistencia de la intervención.

En términos históricos, los tratamientos se han diseñado para responder a psicopatologías específicas, lo que en la práctica ha resultado insuficiente. Cada paciente presenta características individuales y culturales que influyen en su respuesta terapéutica, y estas particularidades requieren una adaptación constante del abordaje terapéutico (Tamara et al., 2024). De hecho, se ha identificado una discrepancia entre la percepción del terapeuta sobre la evolución del paciente y la realidad experimentada por este, generando dificultades y posibles inexactitudes en la evaluación del cambio terapéutico (Valdiviezo-Oña & Montesano, 2024).

Frente a esta diversidad de necesidades individuales, la psicoterapia integrativa permite la fusión de diferentes esquemas teóricos. Esta flexibilidad facilita la selección y aplicación de las técnicas más adecuadas para cada caso particular, evitando las limitaciones clínicas que trae consigo el apego a un único enfoque. Félix-Alcántara et al. (2021) señalan que enfoques tradicionales centrados en técnicas cognitivas y conductuales tienen restricciones evidentes, por lo que proponen la integración con otros modelos para lograr una intervención más holística y eficaz.

Con este enfoque, la psicoterapia integrativa se define como una combinación estratégica y coherente de múltiples corrientes teóricas y técnicas terapéuticas que, al aplicarse de manera conjunta y complementaria, constituyen una herramienta sólida para la intervención psicológica (Grevenhaus et al., 2024).

Es importante destacar que la búsqueda de integración no es un concepto reciente. Dollar y Miller (1984) ya habían planteado la posibilidad de fusionar técnicas conductistas con el psicoanálisis para enriquecer la práctica terapéutica. Posteriormente, en 1966, Harper analizó las semejanzas entre diferentes modalidades psicoterapéuticas y enfatizó la necesidad de no utilizarlas aisladamente o de forma monoteórica (Balarezo, 2015). Ese mismo año, Lazarus desarrolló el concepto del eclecticismo técnico, que integra aspectos conductuales, afectivos, cognitivos e interpersonales, enfatizando que el abordaje debe considerar todos los niveles que conforman a la persona (Lazarus & Messer, 1992).

En el contexto latinoamericano, las contribuciones al desarrollo del integracionismo han sido significativas. En Argentina, Fernández estableció en 1992 los fundamentos de un modelo integrativo de psicoterapia que ha influido en la región (Fernández, 2020). En Chile, Roberto Opazo formuló la teoría supraparadigmática, que destaca la necesidad de evitar abordajes individualistas en la intervención clínica, promoviendo un tratamiento más integral (Castro & Letelier, s.f.). Asimismo, en Ecuador, desde el año 2002, se ha popularizado el modelo de psicoterapia integrativa centrada en la personalidad, promovido principalmente por Lucio Balarezo, que se considera uno de los modelos más influyentes en esa región (2015).

La creciente necesidad de un modelo integrativo surge porque, en las últimas décadas, los terapeutas han experimentado el constante cambio en las características y necesidades de sus pacientes, lo que genera incertidumbre en cuanto a la eficacia de las intervenciones aplicadas. Además, se han detectado limitaciones importantes en los enfoques monoteóricos, tradicionalistas y en la baja adherencia de los pacientes a los procesos terapéuticos, revelando que un solo enfoque no puede cubrir la complejidad psicológica de las personas (Grevenhaus et al., 2024).

Por tanto, la implementación de un modelo integrativo resulta fundamental, ya que la dinámica psicoterapéutica es compleja, variable e impredecible. Limitar la intervención a un único marco teórico puede incrementar el riesgo de abandono de la terapia, inducir el desarrollo de mecanismos de defensa inapropiados y disminuir la efectividad en la aplicación de las técnicas (Saur et al., 2025).

Finalmente, la evidencia clínica ha demostrado la eficacia de la psicoterapia integrativa en una amplia gama de trastornos, incluyendo abuso sexual, depresión, ansiedad, consumo problemático de alcohol, obesidad y dificultades en las relaciones de pareja, especialmente considerando que la diversidad de características individuales de los pacientes imposibilita la aplicación exitosa de un solo paradigma terapéutico.

En consecuencia, el presente artículo tiene como objetivo investigar en profundidad la evolución histórica y conceptual de la psicoterapia integrativa, evaluar su eficacia clínica y analizar su aplicabilidad en contextos variados. La intención es aportar evidencia científica robusta que respalde su implementación como una alternativa válida y necesaria frente a las demandas psicopatológicas y psicosociales actuales, promoviendo una intervención más efectiva, flexible e innovadora frente a los modelos psicoterapéuticos tradicionalistas.

Metodología

El estudio se desarrolló mediante una revisión sistemática basada en el método PRISMA. El diseño de investigación fue de tipo analítico, cuyo objetivo principal fue comprender la aplicabilidad y desarrollo de la psicoterapia integrativa. Para ello, se formuló una pregunta inicial utilizando el enfoque PICO, lo que permitió enfocar la búsqueda y evitar indagaciones innecesarias durante el proceso.

- **P:** Pacientes con psicopatologías que recibieron tratamientos mediante esquemas de psicoterapia integrativa.
- **I:** Psicoterapia integrativa.
- **C:** Otras opciones de intervención, particularmente psicoterapias tradicionalistas.
- **O:** Desarrollo y aplicabilidad clínica de la psicoterapia integrativa.

Para la exploración de literatura, se consultaron bases de datos reconocidas como Scopus, Scielo y Web of Science (WoS), empleando operadores booleanos *OR* y *AND* con palabras clave tales como “psicoterapia integrativa”, “tratamiento” y “desarrollo”. Los criterios de inclusión consideraron artículos científicos publicados en dichas bases, de acceso abierto, en idiomas inglés, portugués o español; además, debían estar relacionados con las áreas de psicología, psicoterapia y salud, y su fecha de publicación comprendía el periodo 2020–2025. Se excluyeron artículos duplicados, aquellos que no abordaran la variable principal y aquellos con acceso restringido al texto completo.

Al inicio de la búsqueda se identificaron 2,477 artículos científicos, de los cuales se depuraron 2,456 tras aplicar criterios de exclusión, consolidándose un total de 21 estudios que constituyen la base de este análisis. El método PRISMA proporcionó una estructura rigurosa, garantizando la inclusión de estudios relevantes y la presentación clara de los resultados. La revisión se organizó en tres fases: identificación, donde se seleccionaron los artículos científicos disponibles; cribado, basado en los criterios de exclusión; y finalmente, la determinación del conjunto definitivo de estudios para la revisión sistemática.

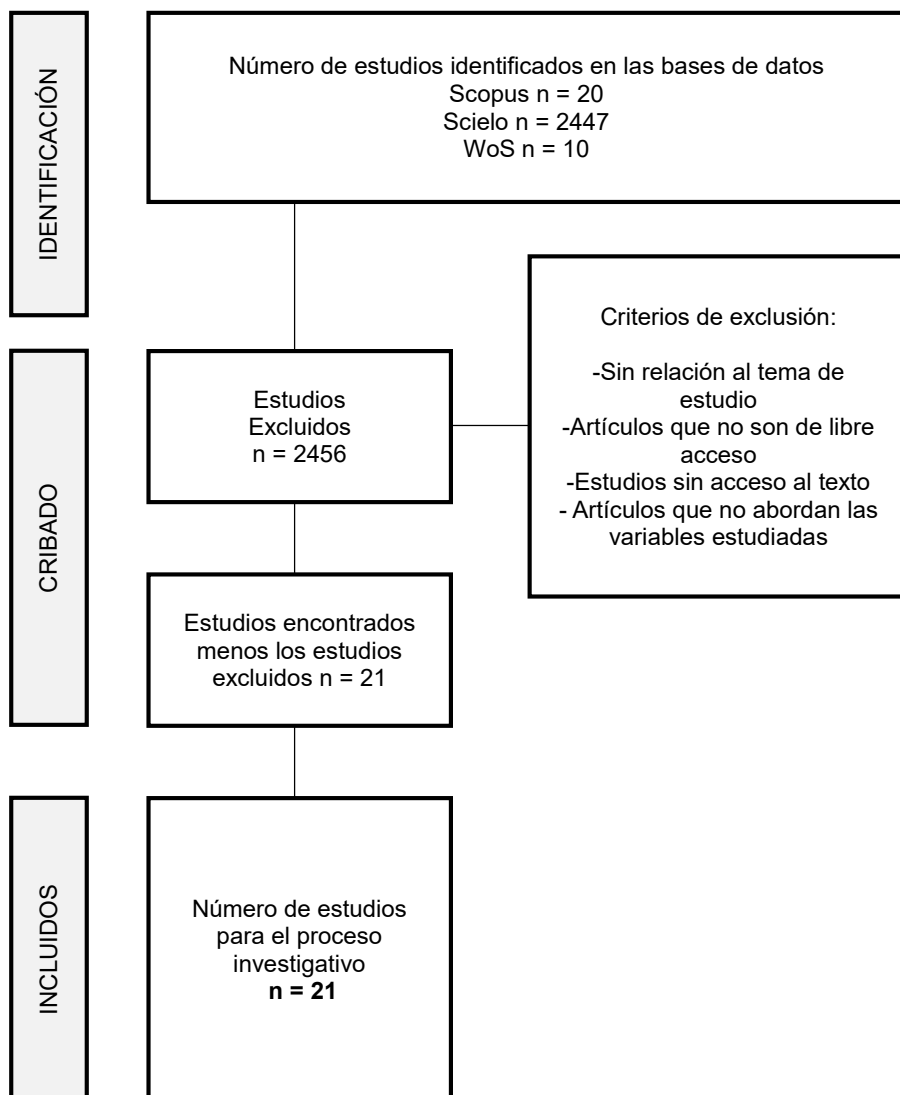
Tabla 1

Bases de datos consultadas

Base de datos	Palabras clave	Idioma	N° de artículos
Scielo	<i>Integrative psychotherapy or treatment</i>	Español, inglés, portugués	8
Scopus	<i>Integrative psychotherapy or treatment</i>	Español, ingles	10
WoS	<i>Integrative psychotherapy or treatment</i>	ingles	3
Total			21

Fuente. Scopus, Scielo y WoS, base de datos de alto impacto científico

Figura 1
Diagrama PRISMA



Resultados

Para introducir el apartado de resultados, es importante destacar que el objetivo principal del estudio fue analizar la aplicabilidad y el desarrollo de la psicoterapia integrativa en la práctica clínica a partir de la evidencia científica disponible. A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes derivados de los estudios seleccionados, los cuales evidencian el impacto, la eficacia y las áreas de aplicación de este enfoque terapéutico en distintas psicopatologías y contextos clínicos.

Tabla 2
Desarrollo de la psicoterapia integrativa

Autor /Año/País	Objetivo	Desarrollo de Psicoterapia integrativa (Teorías aplicadas innovaciones)	Técnicas utilizadas	Conclusiones
Snoek et al. (2020) Países Bajos	Comprobar la eficacia "costo beneficio" en la aplicación de dos esquemas psicoterapéuticos fusionados para tratar estrés postraumático y trastorno límite de personalidad.	Se fundamenta en el constructivismo y fusiona terapias.	EMDR. Terapia conductual dialéctica.	La combinación de EMDR y Terapia Conductual Dialéctica demostró eficacia al contribuir a la reducción significativa de síntomas.
Aloi et al. (2020) Italia	Determinar la efectividad de una terapia integrada versus un tratamiento tradicional para personas con esquizofrenia.	Constructivismo.	Juegos de roles. Relajación muscular. Psicofarmacología.	La efectividad quedó evidenciada en la mejoría clínica de pacientes con esquizofrenia, mostrando avances en funciones cognitivas y emocionales.
Tirinnanzi & Bianchi (2020) Italia	Analizar como la terapia integrativa ayuda a disminuir síntomas ansioso depresivos.	Constructivismo.	Regulación emocional. Neuroplasticidad. Trabajo relacional e intersubjetivo.	La psicoterapia integrativa ha mostrado eficacia para disminuir la sintomatología ansiosa y depresiva en situaciones de confinamiento.
Orvati et al. (2020) Irán	Combinar técnicas cognitivas conductuales y psicodinámicas breves, para abordar el trastorno de ansiedad generalizada.	Teorías integrativas combinando TCC y terapia dinámica.	Entrenamiento en la resistencia a mecanismos de defensa. Interpretación de procesos internos. Devil's Advocacy. Tabla de registro de pensamientos. Identificación de distorsiones cognitivas.	La combinación de terapia cognitivo-conductual y terapia psicodinámica redujo significativamente los síntomas ansiosos asociados al trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y la sintomatología depresiva concomitante. La psicoterapia integrativa logró una reducción del cuadro clínico en un 79%, superando el 64% alcanzado por la terapia cognitivo-conductual sola.

Zarandona (2021) España	Analizar desde una perspectiva teórica para entender cómo la psicoterapia integrativa influye en el desarrollo humano.	El estudio se desarrolla en dos aspectos principales: primero, desde una perspectiva evolutiva; y en segundo lugar, desde el enfoque construccionista.	No aplica técnicas psicoterapéuticas; es un estudio con base en fundamentos teóricos.	Este enfoque integrativo proporciona un entendimiento profundo de la persona y sus experiencias, permitiendo abordar de forma integrada tanto las necesidades cognitivas como afectivas.
Pérez (2021) España	Describir la intervención psicoterapéutica integrativa en la intervención social.	Modelo humanista, el cual está consciente de que la persona es un ser variable y que necesita superar las psicopatologías.	Inquiry. Attunement. Involvement.	El modelo integrativo es valorado por su versatilidad, pues puede adaptarse a cualquier situación al combinar las mejores técnicas y procesos en un enfoque único.
Félix-Alcántara et al. (2021) España	Construir una revisión bibliográfica de los avances psicoterapéuticos para abordar la obesidad.	Integró diversos enfoques, TCC y TTG.	Reestructuración cognitiva. Modificación de conducta. Aceptación al malestar (TAC). Mindfulness. Bailoterapia.	La adopción de una perspectiva fusionadora permitió validar un plan de intervención confiable para el tratamiento de la obesidad.
Moreno (2022) Ecuador	Estudiar la eficacia de la psicoterapia integrativa en mujeres que sufren violencia intrafamiliar.	Psicoterapia integrativa con énfasis en la personalidad.	Sugestión directa. Confrontación. Asesoramiento FODA de personalidad.	Las técnicas psicoterapéuticas integrativas centradas en la personalidad resultaron efectivas para disminuir la sintomatología ansiosa y depresiva en mujeres víctimas de violencia. El modelo integrativo mostró alta adaptabilidad cultural, ajustándose a las particularidades propias de las pacientes estudiadas.
Iruegas & González (2023) México	Evaluar la eficacia de un plan de intervención integrativo para disminuir los niveles de estrés en niños confinados por la pandemia de Covid-19.	Se utilizaron la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia centrada en soluciones, esta última basada en un enfoque sistémico constructivista y sustentada en la teoría transaccional del estrés desarrollada por Lazarus.	Reestructuración cognitiva. Psicoeducación. Entrenamiento en confrontación. Autoinstrucciones. Regulación emocional. Mindfulness. Solución de problemas.	La combinación de terapia cognitivo-conductual y terapia centrada en soluciones contribuyó a la reducción del estrés en niños confinados durante la pandemia de Covid-19, siendo las técnicas psicoeducativas altamente efectivas en esta población.

Padilla & Gimeno-Bayón (2023) España	Demostrar la funcionalidad de la psicoterapia integrativa en cuadros mixtos ansiosos depresivos y angustia existencial.	Funciona teorías de Logoterapia, enfoque de Rogers, terapia gestáltica, y funciona modelos de personalidad.	Focusing. Diálogo de las tres sillas. Regulación emocional. Aplicación de metáforas. Técnicas de visualización. Dibujo lúdico. Técnicas cognitivas.	Se evidenció la eficacia al combinar múltiples técnicas psicoterapéuticas para tratar cuadros mixtos de ansiedad y depresión, resaltando las limitaciones del uso de un único enfoque.
Schwambach & Queiroz (2023) Brasil	Analizar y agrupar modelos integrativos para el tratamiento de la depresión.	Fusiona teorías relacionadas con la atención integral y holística.	Acupuntura. Yoga. Musicoterapia.	Las intervenciones complementarias y alternativas demostraron ser un valioso complemento auxiliar en el tratamiento de cuadros depresivos.
Horesh & Lahav (2024) Israel	Usar diferentes técnicas terapéuticas para mejorar la efectividad del tratamiento de Trastorno de Estrés Postraumático.	Parte de teorías constructivistas, con enfoque integrativo, en donde combina diferentes técnicas con el objetivo de abordar el Trastorno de Estrés Postraumático	Dialéctico conductual. Validación de vivencias del paciente. Neuroestimulación. Psicoanálisis para experiencias tempranas.	La psicoterapia integrativa, al fusionar diversos enfoques, teorías y técnicas, permite una adaptación precisa a las necesidades del paciente, logrando alta efectividad en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático.
Van Rijn (2024) Reino Unido	Apoyar y desarrollar, psicoterapias humanistas integrativas mediante el estudio de caso.	Aplica teorías constructivistas.	Immediacy. Empathic transaction. Guion de vida. Contrato terapéutico para evitar el suicidio. Asistencia por avatar.	Los enfoques humanistas e integrativos muestran gran eficacia para mitigar cuadros clínicos de depresión con intentos suicidas.
Núñez & Sánchez-Sandoval (2024) España	Estudiar literatura científica sobre los abordajes psicológicos aplicados en víctimas de abusos sexual infantil.	Las terapias eclécticas integran diversas teorías, métodos y técnicas, sin estar supeditadas a un único paradigma como referencia exclusiva.	Técnicas cognitivo conductuales. Técnicas dialécticas conductuales. Técnicas grupales centradas en el trauma. Exposición intensiva breve.	En el tratamiento del abuso sexual infantil, aunque los métodos efectivos son limitados, sobresale la terapia cognitivo-conductual y la integración de técnicas adaptadas a las necesidades individuales.

Bennett et al. (2024) Inglaterra	Determinar la efectividad de un tratamiento en salud mental para niños y adolescentes que fueron diagnosticados con epilepsia.	Conductismo, cognitivismo, intervención modular.	Entrenamiento conductual para padres. Psicoeducación. MICE.	La combinación de diferentes enfoques y técnicas resultó más efectiva para tratar la depresión y ansiedad en niños y adolescentes con epilepsia.
Gkintoni et al. (2024) Grecia	Evaluar la combinación de diversos modelos terapéuticos aplicados en el estrés postraumático.	Conductistas, cognitivas, psicoanalítica.	Psicoeducación. Hiperventilación. Relajación. Reestructuración cognitiva.	La relación entre distintos enfoques integrativos es eficaz para abordar el trastorno de estrés postraumático.
De Ponti et al. (2024) Países Bajos	Brindar estudios científicos que evidencien su efectividad para el tratamiento de la ansiedad social	Terapia cognitivo-conductual (TCC), terapias cognitivo-conductuales de tercera ola y enfoque psicodinámico.	Técnicas cognitivo conductuales. Exposición sistemática. Imágenes escritas. T. interpersonal.	El abordaje psicoterapéutico que integra varios modelos resulta eficaz para el tratamiento de la ansiedad social.
Lins & Falcke (2024) Brasil	Evaluar la terapia conductual integrativa en parejas, comparando datos iniciales y finales en tres parejas.	Integró teorías de terapia comportamental tradicionalistas fusionadas a teorías de ACT.	Técnicas mindfulness. Validación emocional basándose en las experiencias. Reestructuración de conflictos. Modelaje conductual.	La terapia conductual integrativa mejoró significativamente las relaciones conflictivas en parejas, promoviendo la aceptación tanto de conductas negativas como positivas.
Reddick (2025) México	Evaluar la efectividad de la Psicoterapia Integrativa para reducir el estrés en terapeutas que inician su práctica clínica.	Se fundamenta en el constructivismo pragmático.	Confrontativas. TCC. Reestructuración cognitiva. Mindfulness. Imaginativas. Grupales.	El programa integrativo que combina terapia cognitivo-conductual, mindfulness y terapias grupales fue efectivo para reducir el estrés en psicólogos que inician su práctica clínica.
Arratia & González (2025) México	Evaluar la eficacia de la aplicación de psicoterapia integrativa, cognitiva conductual y terapia centrada en soluciones de manejo de estrés en jugadores de golf.	Utiliza teorías cognitivas conductuales. La TCS tiene como base el modelo transaccional de Lazarus que describe el estrés.	Autodiagnóstico de pensamientos automáticos disfuncionales. Relajación (Jacobson). Autoinstrucciones de Meichenbaum. Técnicas de motivación. Técnicas imaginativas.	En deportistas de golf, el abordaje del estrés competitivo logró una reducción moderada; si bien no se eliminó la sintomatología, la combinación de técnicas ayudó notablemente y sugiere la inclusión futura de técnicas psicoanalíticas.

Mills et al. (2025) Sdney Australia	Analizar la eficacia de un abordaje cognitivo conductual integrativo para adolescentes con estrés postraumático y consumo de sustancias.	Teoría del tratamiento integrado o combinado.	Típicas técnicas de la TCC enfocada en el trauma y las conductas adictivas. Desensibilización sistemática. Psicoeducación. Técnicas motivacionales. Inoculación del estrés.	La terapia cognitivo-conductual integrativa se reconoce como funcional y rentable para el tratamiento de trauma y adicciones, destacando su favorable relación costo-beneficio.
---	--	---	---	---

Fuente. Creado por Antonio Paúl Aguilar Maita y Edwin Martin García Ramírez

Tabla 3
Eficacia de la psicoterapia integrativa en la práctica clínica

Autor/año	País	Psicopatología tratada	Eficacia
Snoek et al. (2020)	Países Bajos	Estrés postraumático. Trastorno límite de personalidad.	La combinación de técnicas EMDR y DBT mostró mayor eficacia, reduciendo significativamente la sintomatología. La terapia DBT aplicada sola fue menos efectiva.
Orvati et al. (2020)	Irán	Trastorno de ansiedad generalizada.	La intervención integrativa produjo mejores resultados que la TCC sola, con una reducción del 64% en síntomas como cansancio físico, tensión muscular y cognitiva.
Tirinnanzi & Bianchi (2020)	Italia	Ansiedad y depresión.	Los pacientes que completaron el tratamiento evidenciaron disminución de síntomas ansioso-depresivos, mientras que quienes abandonaron continuaron con malestar.
Félix-Alcántara et al. (2021)	España	Obesidad.	La integración de técnicas psicoterapéuticas se adaptó a la compleja dinámica de la obesidad, logrando una mejoría significativa en síntomas ansiosos relacionados con la conducta compulsiva.
Moreno (2022)	Ecuador	Violencia intrafamiliar (VIF), depresión, ansiedad.	Se observó una reducción estadísticamente significativa de la ansiedad (de 37.70 a 23.30, $p = 0.005$) y mejoras subjetivas en el estado de ánimo post tratamiento.
Iruegas & González (2023)	México	Factores de estrés.	La integración de TCC y terapia centrada en soluciones (TCS) fue efectiva, reduciendo el estrés percibido de 54.1 (DE = 9.3) a 44.0 (DE = 5.5) tras el tratamiento.
Padilla & Gimeno-Bayón (2023)	España	Ansiedad y depresión.	En un caso de estudio, la paciente experimentó disminución significativa de síntomas depresivos y ansiosos, mejorando además su autoestima.
Horesh & Lahav (2024)	Israel	Trastorno de estrés postraumático.	Después de 18 meses de sesiones, la paciente mostró estabilidad conductual y cognitiva, con reducción de recuerdos traumáticos y mejor regulación emocional.

Núñez & Sánchez-Sandoval (2024)	España	Abuso sexual infantil (ASI).	La combinación de terapia centrada en trauma con EMDR mostró alta eficacia medida con CAPS ($d = 1.70$), PSS-SR ($d = 1.35$) e IES ($d = 1.80$).
Bennett et al. (2024)	Inglaterra	Epilepsia con comorbilidad ansioso-depresiva.	A los 6 meses, el tratamiento integrativo redujo significativamente la ansiedad y depresión en comparación con grupo control, con una diferencia de 1.7.
Lins & Falcke (2024)	Brasil	Conflictos en la relación de pareja.	Se observaron cambios positivos en la interacción de pareja, incluyendo aumento en relaciones afectivas y comunicación efectiva.
Reddick (2025)	México	Estrés.	En psicólogos en práctica clínica, se logró una reducción del estrés percibido mediante un programa integrativo.
Arratia & González (2025)	México	Estrés.	La intervención redujo niveles de estrés y pensamientos negativos asociados a la práctica del golf.
Mills et al. (2025)	Sídney Australia	Consumo de sustancias.	Combinada con otras intervenciones, la psicoterapia integrativa resultó eficaz para disminuir conductas adictivas.

Fuente. Creado por Antonio Paúl Aguilar Maita y Edwin Martín García Ramírez

Discusión

Mediante el sistema PRISMA (2020) se logró sintetizar estudios de impacto que abordan la psicoterapia integrativa, su desarrollo y eficacia en la práctica clínica. Se analizaron en profundidad 19 estudios de alta calidad científica, de los cuales 10 están indexados en Scielo, 9 en Scopus y 1 en Web of Science (WoS). La distribución geográfica incluye 10 estudios europeos, 6 latinoamericanos, 2 asiáticos y 1 de Oceanía. El rango de publicación abarca desde 2020 hasta 2025, lo que refleja un creciente interés en este modelo integrativo en los últimos años. Para valorar el impacto científico de los estudios recopilados, se aplicó la métrica del índice H, cuyo promedio fue 7, indicando que el conjunto de estudios cuenta con al menos siete citaciones cada uno.

Los resultados se organizaron en dos grandes áreas: (1) el desarrollo de la psicoterapia integrativa, donde se describen las teorías que se combinan para conformar un único enfoque terapéutico, y (2) la eficacia de la psicoterapia integrativa en la práctica clínica. En la narrativa se sintetizan los hallazgos más relevantes, facilitando su organización y contribuyendo a futuras investigaciones y aplicaciones clínicas.

Desarrollo de la psicoterapia integrativa

El avance teórico de la psicoterapia integrativa se basa en la combinación de teorías y técnicas provenientes de diferentes enfoques psicoterapéuticos. Entre los más utilizados, y que han impulsado el movimiento integrativo, destaca la teoría constructivista. Esta facilita la comprensión de la persona en función de sus características y contextos individuales, integrando diversas teorías y técnicas para ofrecer una intervención más efectiva. La teoría constructivista produce una fusión entre enfoques cognitivo-conductuales, sistémicos e interaccionales, existenciales humanistas y modelos psicoanalíticos psicodinámicos (Saur et al., 2025).

Este planteamiento coincide con el estudio de Reddick (2025), que evaluó la eficacia de la terapia integrativa en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático y trastornos de personalidad, y concluyó que el constructivismo representa el futuro teórico para la intervención en salud mental, al integrar “lo mejor de lo mejor” en un solo producto terapéutico, de mayor calidad y adaptable a las variables necesidades del paciente.

Efectividad de la psicoterapia integrativa en la práctica clínica

Durante mucho tiempo, la efectividad de la psicoterapia integrativa fue objeto de debate entre expertos; sin embargo, en las últimas décadas su eficacia ha quedado demostrada respaldada por evidencia científica sólida. La diversidad de características individuales de las personas que reciben tratamiento hace indispensable diseñar un esquema terapéutico que aborde integralmente la psicopatología o situación de vulnerabilidad. Por

esta razón, surge la integración de distintos enfoques terapéuticos que han demostrado ser útiles para tratar condiciones como la ansiedad, depresión, consumo de sustancias, trastorno de estrés postraumático, trastornos alimenticios, ideación suicida, factores de estrés, conflictos de pareja y abuso sexual infantil.

En particular, el trastorno de estrés postraumático representa un desafío clínico significativo. Su abordaje mediante la combinación de diversos enfoques y técnicas terapéuticas ha demostrado ser efectivo, logrando reducir recuerdos traumáticos, conductas evitativas y el malestar emocional asociado (Horesh & Lahav, 2024). Por ejemplo, el estudio de Snoek et al. (2020) destaca la funcionalidad de combinar EMDR con terapia conductual dialéctica (DBT), obteniendo mejores resultados no solo en el tratamiento del estrés postraumático, sino también en el manejo del trastorno límite de la personalidad.

Asimismo, la intervención en cuadros ansiosos mediante la integración de diferentes técnicas y enfoques ha mostrado superioridad en comparación con la aplicación exclusiva de terapia cognitivo-conductual (TCC) (Orvati et al., 2020). De manera similar, Moreno (2022) evidenció la efectividad de fusionar técnicas psicoterapéuticas en mujeres indígenas de Ecuador que fueron víctimas de violencia, logrando mejorar síntomas depresivos y ansiosos.

Además, Padilla y Gimeno-Bayón (2023) reportaron que el eclecticismo terapéutico ayudó a pacientes con trastornos depresivos a sobrellevar síntomas como tristeza persistente, llanto fácil, sentimientos de soledad y baja autoestima. Por otro lado, en el contexto del complejo tratamiento de la obesidad —condición que frecuentemente presenta comorbilidades ansiosas—, Félix-Alcántara et al. (2021) confirmaron resultados exitosos al aplicar enfoques psicoterapéuticos variados.

Por último, Reddick (2025), en su estudio sobre la eficacia del modelo integrativo en cuadros mixtos ansioso-depresivos, corrobora que los modelos tradicionalistas aplicados de forma aislada suelen ser inefectivos, mientras que el eclecticismo terapéutico demuestra mayor efectividad en la práctica clínica. En suma, cuanto mayor es la combinación y aplicación de diversas técnicas psicoterapéuticas, mejores son los resultados en el paciente. Esta eficacia también se ha constatado en trastornos somatomorfos, de personalidad y disociativos (Grevenhaus et al., 2024).

Conclusiones

La psicoterapia integrativa se fundamenta en teorías constructivistas y se caracteriza por combinar lo mejor de diversos enfoques y técnicas psicoterapéuticas para aplicarlos en un esquema único y coherente. Esta integración permite atender de manera efectiva la variedad de necesidades terapéuticas que presentan los pacientes, logrando una respuesta significativa y positiva en la práctica clínica.

Asimismo, la evidencia recopilada confirma la eficacia de la psicoterapia integrativa en el abordaje de múltiples cuadros psicopatológicos y situaciones de vulnerabilidad. Entre estos destacan las psicopatologías principales como la ansiedad y la depresión, así como trastornos alimenticios, estrés postraumático, conductas suicidas, factores de estrés crónico, conflictos en la relación de pareja, conductas adictivas y casos de abuso sexual infantil. Esta amplitud refleja la versatilidad y capacidad adaptativa del modelo integrativo para responder a contextos y demandas variadas.

Además, se observó una mayor efectividad particularmente en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático, la depresión y la ansiedad, con reducciones clínicas que superaron el 64%. Este dato subraya que la combinación de múltiples técnicas y enfoques psicoterapéuticos ofrece mejores resultados en la práctica que la aplicación exclusiva de un único modelo. De este modo, la psicoterapia integrativa no solo enriquece la intervención, sino que también potencia la adaptabilidad y la personalización del tratamiento, elementos claves para favorecer la recuperación y el bienestar de los pacientes.

En suma, la psicoterapia integrativa representa un avance fundamental en la atención psicológica, consolidando un paradigma que reconcilia la diversidad teórica con la complejidad clínica, promoviendo tratamientos más holísticos, flexibles y efectivos. Se recomienda continuar profundizando en su desarrollo teórico y en la evaluación de su eficacia en distintos contextos clínicos para maximizar su impacto en la salud mental.

Referencias

- Aloi, M., de Filippis, R., Grosso Lavallo, F., Chiappetta, E., Viganò, C., Segura-García, C., & De Fazio, P. (2020). Effectiveness of integrated psychological therapy on clinical, neuropsychological, emotional and functional outcome in schizophrenia: A RCT study. *Journal of Mental Health*, 29(5), 524–531. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1521948>
- Arratia Velarde, M. A., & González Ramírez, M. T. (2025). Intervención grupal para estrés en jugadores de disc golf con integración TCC/TBCS. *Psicumex*, 15, 1–33. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v15i1.615>

- Balarezo Chiriboga, L. A. (2015). *Psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad*. REVISTA.
- Bennett, S. D., Cross, J. H., Chowdhury, K., Ford, T., Heyman, I., Coughtrey, A. E., Dalrymple, E., Byford, S., Chorpita, B., Fonagy, P., Moss-Morris, R., Reilly, C., Smith, J. A., Stephenson, T., Varadkar, S., Blackstone, J., Quartly, H., Hughes, T., Lewins, A., ... Shafran, R. (2024). Clinical effectiveness of the psychological therapy Mental Health Intervention for Children with Epilepsy in addition to usual care compared with assessment-enhanced usual care alone: A multicentre, randomised controlled clinical trial in the UK. *The Lancet*, 403(10433), 1254–1266. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02791-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02791-5)
- Castro, R. O., & Letelier, V. B. (s.f.). Historia del modelo integrativo en Chile. https://icpsi.cl/wp-content/uploads/2013/12/historia_modelo_integrativo.pdf
- De Ponti, N., Matbouriahi, M., Franco, P., Harrer, M., Miguel, C., Papola, D., Sicimoglu, A., Cuijpers, P., & Karyotaki, E. (2024). The efficacy of psychotherapy for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 104, 102881. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102881>
- Dollar, J., & Miller, N. (1981). *Personalidad y psicoterapia* (Original de 1950). Desclée de Brouwer.
- Félix-Alcántara, M. P., Gutiérrez Arana, I., Sancho Salinas, A., Ruiz Velasco, E., Banzo Arguis, C., Villacañas Blázquez, M., Domínguez García, C., Hermosillo Torres, R., & Quintero, J. (2021). Actualización en psicoterapias para personas con obesidad. *Revista de Psicoterapia*, 32(118), 253–271. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i118.442>
- Fernández Álvarez, H. (2020). La psicoterapia en su laberinto. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 5–27. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.405>
- Gkintoni, E., Kourkoutas, E., Yotsidi, V., Stavrou, P. D., & Prinianaki, D. (2024). Clinical efficacy of psychotherapeutic interventions for post-traumatic stress disorder in children and adolescents: A systematic review and analysis. *Children (Basel)*, 11(5), 579. <https://doi.org/10.3390/children11050579>
- Grevenhaus, C. J., Flückiger, C., Theimer, L., & Benecke, C. (2024). Does technique matter? A multilevel meta-analysis on the association between psychotherapeutic techniques and outcome. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 27(2). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.803>
- Horesh, D., & Lahav, Y. (2024). When one tool is not enough: An integrative psychotherapeutic approach to treating complex PTSD. *Journal of Clinical Psychology*, 80(7), 1689–1697. <https://doi.org/10.1002/jclp.23688>
- Iruegas Herrera, M. F., & González Ramírez, M. T. (2023). Terapia integrativa para la reducción del estrés infantil durante la pandemia de COVID-19. *Psicumex*, 13, 1–30. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.509>
- Lazarus, A., & Messer, S. B. (1992). ¿Prevalece el caos? Reflexiones sobre el eclecticismo técnico y la integración asimilativa. *Revista de Psicoterapia*, 3(10/11), 129–144. <https://doi.org/10.33898/rdp.v10i10.939>
- Lins, M., & Falcke, D. (2024). Terapia comportamental integrativa para casal: análise de mudança clínica confiável. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 20. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240470>
- Mills, K., Winter, V., Cobham, V., Peach, N., Arunogiri, S., Chatterton, M. L., Bendall, S., Back, S. E., Perrin, S., & Brady, K. (2025). Randomised controlled trial to compare the efficacy of integrated cognitive-behavioural therapy (COPE-A) for substance use and traumatic stress among adolescents and young adults delivered via telehealth versus in person: Trial protocol. *BMJ Open*, 15(6), e102710. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-102710>
- Moreno Proaño, G. M. (2022). La violencia doméstica: Psicoterapia integrativa y cultura indígena. *Revista de Psicoterapia*, 33(123), 205–216. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i123.34781>
- Núñez Jiménez, E., & Sánchez-Sandoval, Y. (2024). Revisión sistemática sobre tratamientos psicológicos con personas adultas víctimas de abuso sexual infantil. *Revista de Psicoterapia*, 35(128), 33–41. <https://doi.org/10.5944/rdp.v35i128.40528>
- Orvati Aziz, M., Mehrinejad, S. A., Hashemian, K., & Paivastegar, M. (2020). Integrative therapy (short-term psychodynamic psychotherapy & cognitive-behavioral therapy) and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101122. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101122>
- Padilla Mosteirín, A., & Gimeno-Bayón Cobos, A. (2023). El queso agujereado: Un caso clínico tratado desde la psicoterapia integradora humanista. *Revista de Psicoterapia*, 34(124), 215–230. <https://doi.org/10.5944/rdp.v34i124.35664>
- Pérez Burgos, Á. (2021). La psicoterapia integrativa en el ámbito de intervención social: conceptos y métodos de intervención. *Revista de Psicoterapia*, 32(118), 149–162. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i118.490>
- Reddick Rodríguez, S. I. (2025). El efecto de la terapia integrativa para la reducción del estrés percibido en psicólogos al iniciar su práctica clínica. *Psicumex*, 15, 1–20. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v15i1.739>

- Santangelo, P. R., Conde, K., & Mattiello, M. E. (2022). Terminación prematura en psicoterapia y características de los pacientes: un estudio empírico. *Revista de Psicoterapia*, 33(123), 191–203. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i123.35623>
- Saur, R., Fourel, E., Dos Santos, S., Kosinski, T., Tapia, G., Besche-Richard, C., Carré, A., Courtois, R., Bortolon, C., Baeyens, C., Marteau-Chasserieu, F., Romo, L., Morvan, Y., & Vancappel, A. (2025). Integrative models of psychopathology and psychotherapy: A PRISMA-based scoping review. *L'Encéphale*. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2025.03.001>
- Schwambach, L. B., & Queiroz, L. C. (2023). Use of integrative and complementary practices in the treatment of depression. *Physis*, 33. <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202333077>
- Snoek, A., Beekman, A. T. F., Dekker, J., Aarts, I., Van Grootheest, G., Blankers, M., Vriend, C., Van Den Heuvel, O., & Thomaes, K. (2020). A randomized controlled trial comparing the clinical efficacy and cost-effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) and integrated EMDR-Dialectical Behavioural Therapy (DBT) in the treatment of patients with post-traumatic stress disorder and comorbid (Sub)clinical borderline personality disorder: Study design. *BMC Psychiatry*, 20(1), 396. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02713-x>
- Tamara Manubens, R., Buongiorno, E., & Gómez Penedo, J. M. (2024). Personalización en psicoterapia: estado actual y desafíos para su implementación en Latinoamérica. *Revista de Psicoterapia*, 35(127), 17–24. <https://doi.org/10.5944/rdp.v35i127.39808>
- Tirinnanzi, P., & Bianchi, A. (2020). The application of integrative psychotherapy during COVID-19 pandemic. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 7(1), 85-97. <https://www.sciencegate.app/document/10.12974/2313-1047.2020.07.8>
- Valdiviezo-Oña, J., Unda-López, A., Montesano, A., Evans, C., & Paz, C. (2025). Routine outcome monitoring from psychotherapists' perspectives: a framework analysis study of expected benefits and difficulties. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 52(1), 194–209. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01350-w>
- Van Rijn, B. (2024). Case study research in humanistic and integrative psychotherapy: case study research. *Revista de Psicoterapia*, 35(129), 79–84. <https://doi.org/10.5944/rdp.v35i129.41501>
- Zarandona de Juan, E. (2021). Aportaciones de la psicoterapia integrativa al estudio y comprensión del desarrollo humano. *Revista de Psicoterapia*, 32(118), 7–24. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i118.482>