

Sesiones de TCC por trastorno, según cada guía

No hay un número para «la TCC»: cada guía da el suyo, por trastorno y a veces por gravedad. Dosis tal como la escribe cada guía; las filas de NICE y del IMSS son para adultos.

GUÍA	AÑO	TRASTORNO	INTERVENCIÓN	DOSIS, COMO LA ESCRIBE LA GUÍA · MARGEN	DÓNDE
NICE NG222	2022	Depresión menos grave (PHQ-9 menor de 16)	TCC o activación conductual individual	«Usually» 8 sesiones · más con comorbilidad, necesidades sociales complejas o síntomas residuales	1.5.2, tabla 1
NICE NG222	2022	Depresión menos grave (PHQ-9 menor de 16)	TCC o activación conductual grupal	«Usually» 8 sesiones y 8 participantes; 2 profesionales, al menos 1 con formación específica · sin cláusula de ajuste	1.5.2, tabla 1
NICE NG222	2022	Depresión más grave (PHQ-9 de 16 o más)	TCC individual	«Usually» 16 sesiones · más, por las mismas razones	1.6.1, tabla 2
NICE NG222	2022	Depresión más grave (PHQ-9 de 16 o más)	Activación conductual individual	«Usually» 12 a 16 sesiones · más, por las mismas razones	1.6.1, tabla 2
NICE CG113	2011	Ansiedad generalizada, paso 3: deterioro funcional marcado o sin mejoría tras el paso 2	TCC	«usually» 12 a 15 sesiones semanales de 1 hora · menos si se recupera antes; más si es clínicamente necesario	1.2.19
NICE CG113	2004	Pánico moderado a grave (paso 3)	TCC	7 a 14 horas en total; sesiones semanales de 1 a 2 horas, máximo 4 meses · «For most people» (para la mayoría)	1.3.12 [2011]; 1.3.15, 1.3.16
NICE CG159	2013	Ansiedad social	TCC, modelo de Clark y Wells	Hasta 14 sesiones de 90 minutos, en unos 4 meses · techo	1.3.13
NICE CG159	2013	Ansiedad social	TCC, modelo de Heimberg	15 sesiones de 60 minutos y 1 de 90, en unos 4 meses · número fijo	1.3.14
NICE NG116	2018	TEPT, más de 1 mes después del trauma	TCC centrada en el trauma	«typically» 8 a 12 sesiones · más si está clínicamente indicado	1.6.17
NICE CG31	2005	TOC	TCC con exposición y prevención de respuesta	Hasta 10 horas de terapeuta por paciente (deterioro leve o preferencia); más de 10 (leve si la baja intensidad no basta, o moderado) · sin techo	1.5.1.1–1.5.1.3
Alianza por el Sueño (España)	2026	Insomnio crónico (independientemente de la edad)	TCC-I	«se aplica habitualmente en 4 a 8 sesiones» · secuencia flexible	p. 6, p. 27
IMSS-161-09 (México)	2015	Depresión leve-moderada	TCC o solución de problemas	6 a 8 sesiones en 10 a 12 semanas · «se recomienda considerar»	p. 24
IMSS-161-09 (México)	2015	Depresión moderada-grave	TCC o terapia interpersonal	16 a 20 sesiones en 5 meses · «tratamiento psicológico de elección»	p. 24
IMSS-392-10 (México)	2010 (act. 2011)	Trastornos de ansiedad (tratamiento no farmacológico, 4.3.2)	TCC	Sesiones semanales de 1 a 2 horas, máximo 4 meses · «Para la mayor parte de los pacientes»	p. 26

CÓMO LEERLA

- El adverbio es parte de la dosis. NG222 prevé sesiones adicionales, nunca menos; CG113 (ansiedad generalizada) prevé menos y más.
- Sesiones no son horas: el pánico (CG113) y el TOC (CG31) cuentan horas, no sesiones. Anota la unidad en el plan.
- NICE escribe para Inglaterra y no obliga en México. Las guías del IMSS son referencia clínica institucional, no norma oficial.
- Estado al 7 de octubre de 2026: NG222, revisada en enero de 2026, sin cambios. CG113, revisada en septiembre de 2026: necesita actualizarse, sin fecha para hacerlo. CG31 está en actualización: el borrador de septiembre de 2026 (consulta hasta el 21 de octubre) propone «Usually 12 to 14 weekly sessions» de TCC individual en adultos; publicación prevista el 16 de febrero de 2027. Hasta entonces rige CG31.
- Ajusta con las razones que la guía nombra y escribe en el plan cualquier otra. Agenda la primera revisión.

FUENTES

- NICE NG222 (2022) · nice.org.uk/guidance/ng222
- NICE CG113 (2011, act. 2020) · nice.org.uk/guidance/cg113
- NICE CG159 (2013) · nice.org.uk/guidance/cg159
- NICE NG116 (2018) · nice.org.uk/guidance/ng116
- NICE CG31 (2005) · nice.org.uk/guidance/cg31
- Alianza por el Sueño, Guía práctica de TCC para el insomnio crónico (PDF de marzo de 2026) · infocop.es
- IMSS-161-09, depresión en el adulto (2015) · imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/161GER.pdf
- IMSS-392-10, ansiedad en el adulto (2010, act. 2011) · imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/392GER.pdf