

# Una revisión sistemática sobre la efectividad de la sesión única en terapia

## Resumen:

La terapia psicológica de sesión única se ha vuelto una opción a implementar por los sistemas de salud, para ello es necesario evidenciar su eficacia; siendo el objetivo del presente estudio realizar una revisión sistemática sobre la efectividad de la terapia psicológica de sesión única a través de el método PRISMA-NMA. Para la búsqueda de la literatura se consultaron tres bases de datos *Ebsco*, *Scopus* y *Ovid*, utilizando los términos en español e inglés; lo que permitió trabajar con 45 artículos publicados del 2015 al 2021, los cuales demuestran evidencia empírica del impacto de las intervenciones en sesión única.



## Abstract:

Single session psychological therapy has once again become an option to be implemented by health systems, for this it is necessary to demonstrate its effectiveness; The objective of the present study being to carry out a systematic review on the effectiveness of single session psychological therapy through the PRISMA-NMA method, for the literature search three databases Ebsco, Scopus and Ovid were consulted, using the terms in English; which allowed working with 45 articles published from 2015 to 2021, which demonstrate empirical evidence of the impact of single session interventions.

**Palabras Clave:** intervención, sesión única, terapia

**Keywords:** intervention, single session, therapy

**Consuelo Rubi Rosales Piña:** [rubi.rosales@iztacala.unam.mx](mailto:rubi.rosales@iztacala.unam.mx) <https://orcid.org/0000-0002-0605-1859> Doctora en Psicología por la UBC. Profesora de Tiempo Completo Asociado C adscrita a la División de Investigación y Posgrado de la FES Iztacala, UNAM, docente de licenciatura y maestría en psicología de la UNAM. Candidata del Sistema Nacional de Investigadores (CONACyT). Responsable de proyectos con financiamiento por la UNAM.

**Ricardo Sánchez Medina:** [ricardo.sanchez@iztacala.unam.mx](mailto:ricardo.sanchez@iztacala.unam.mx) <https://orcid.org/0000-0003-4268-3025> Doctor en Psicología por la UNAM. Profesor de Tiempo Completo Titular A adscrito a la licenciatura del SUAyED Psicología, tutor y docente de la maestría en psicología de la FES Iztacala, UNAM. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel I (CONACyT). Responsable de proyectos con financiamiento por la UNAM. Recibido:02/02/22; Publicado 06/03/22

## Introducción

En los últimos años la salud mental ha cobrado gran relevancia, por lo que la demanda de los servicios de terapia ha aumentado. Para las instancias que ofrecen este servicio de forma gratuita o a un bajo costo ha generado que las personas tengan que esperar para ser atendidos; además la dificultad de tener y dar seguimiento a las personas que se encuentran en contextos vulnerables. Por lo que el acceso a los servicios de atención psicológica es limitada y han llevado a replantear la psicoterapia, para atender esta demanda social bajo la sesión única.

Talmon (1990) señala que el encuentro entre el terapeuta y el cliente generan cambios sustanciales en la vida de los clientes a partir de sus fortalezas y señala que la motivación del momento puede generar el cambio que en ocasiones se desvanece por el periodo de espera para ser atendidos. Con base en lo anterior, la terapia de sesión única parte de los postulados de la terapia breve desde un abordaje sistémico en el que se identifica el “problema” y sus posibles soluciones, así como las fortalezas del cliente (Fisch, et al., 2003); de la teoría general de sistemas (Bertalanffi, 1969), la cibernética (Kenney, 1991) y el construccionismo social (Gergen, 2006).

La terapia de sesión única (TSU) se concibe como una intervención breve y dirigida para amplificar los recursos propios del cliente y que esos cambios se irán magnificando con el tiempo (Fullen, 2019), sumando a

los protocolos desarrollados originalmente (Barreto & Gaynor, 2019; Davis et al., 2019; Zlomke & Davis, 2008) o en combinaciones con otros tratamientos.

La TSU ha mostrado bondades, como tener mayor cobertura, menor costo, una atención dependiendo de las necesidades, ya sea de manera individual, pareja, familia o grupal (Martínez, 2017; Hymmenm, et al., 2013; Talmon, 1990), lo que permite reflexionar sobre la concepción de las intervenciones psicológicas en un solo momento (Hoyt, et al., 2020); además de mostrar evidencia de su aplicabilidad y efectividad (Barreira, 2020), y como comenta Fernández-Álvarez et al. (2020) reducir la brecha entra la investigación y la práctica clínica que pueda poner al alcance de la población diferentes estrategias a un bajo costo.

Una manera de contribuir en ello es mediante una síntesis de la evidencia disponible sobre la efectividad de la sesión única; si bien no hay pautas o reglas generalizadas para hacerlo; existen diversas estrategias para realizarlas, entre ellas sobresale el método PRISMA por sus siglas en inglés *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (Hutton, et al., 2016); que establece una serie de pasos que se deben llevar a cabo para poder hacer una revisión sistemática que coadyuve en la recolección y selección de investigaciones para resumir la evidencia disponible con el menor sesgo posible (Urrútia & Bonfill, 2010). Con base en lo anterior, el objetivo del presente estudio es realizar una revisión sistemática sobre la efectividad de la terapia psicológica de sesión única a través del método PRISMA.

## Método

### Revisión de la literatura

Se llevó a cabo en dos momentos, en un primer momento se trabajó con tres bases

de datos *Redalyc*, *Scielo* y *Dialnet*, que concentran una gran cantidad de artículos que han sido publicados por revistas arbitradas y cumplen con indexación, los términos utilizados fueron tres eficacia, sesión única y terapia en combinación con un operado booleano *AND*, la búsqueda se realizó considerando las publicaciones del 2015 a marzo del 2021 en las categorías de título, resumen y palabras clave; encontrando sólo un artículo; por lo que fue necesario hacer una nueva búsqueda de información en otras bases de datos, en este segundo momento, se utilizaron las siguientes bases de datos *Ebsco*, *Scopus* y *Ovid*, con los términos en inglés *efficacy AND single session AND therapy* en los campos de *title*, *abstract* y *keyword*.

### Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión fueron artículos de revista publicados del año 2015 a marzo 2021, tener acceso al texto completo; que evalúen la efectividad de la sesión única de terapia desde diferentes enfoques psicológicos, dirigida a la prevención y promoción de la salud mental, como parte de los resultados, que presentaran el contraste de por lo menos dos mediciones, por ejemplo pre – post con o sin grupo control. Como criterios de exclusión no se consideraron investigaciones donde no fuera claro los análisis entre mediciones.

### Evaluación de la calidad metodológica

Para la valoración y apreciación crítica de artículos de investigación la University of Oxford (2021) propone hojas de trabajo como herramientas para su evaluación que considera, por un lado la validez interna de la investigación: selección de muestra, diseño experimental, validez de los instrumentos empleados, protocolo de la intervención y los resultados derivados de la misma; y por otro la validez externa, sobre la viabilidad

de emplear dicha intervención en poblaciones similares, problemáticas diversa y contextos distintos.

### Procedimiento

La presente revisión sistemática se guió por los estándares de la declaración PRISMA-NNA (Hutton et al., 2016) que incorpora cinco nuevos ítems a la propuesta de Urrutia y Bonfill (2010) la cual está conformada por 27 ítems. Siguiendo los pasos de calidad para la revisión sistemática se contemplaron los siguientes ítems: título (1), resumen (2), fundamento (3), objetivos (4), protocolo y registro (5), criterios de elegibilidad (6), fuentes de información (7), búsqueda (8), selección de estudios (9), proceso de recopilación de datos (10), ítems de los datos (11), análisis adicionales (16), selección de estudios (17), características de los estudios (18), resultados de los estudios individuales (20), síntesis de los resultados (21), resultados de análisis adicionales (23), discusión (24), limitaciones (25) y conclusiones (26). No se contemplaron los ítems específicos para estudios de revisión metaanalíticos, 12, 13, 14, 15, 19, 22, 27, 28, 29 30, 31 y 32.

Como se mencionó previamente en un primer momento se realizó la búsqueda de los artículos utilizando términos en español, sin encontrar resultados que permitieran seguir con el análisis de la información; por lo que se optó por realizar una nueva búsqueda con términos en inglés en bases especializadas donde se encuentran indexadas revistas a nivel mundial, la primera pesquisa se realizó considerando las palabras de búsqueda además del periodo en que fueron publicados dichos artículos de 2015 a marzo 2021 en cada una de las bases contempladas para dicho fin.

En la figura 1 se muestra el flujo de esta búsqueda que arrojó 297 artículos para la base *Ebsco*, 146 artículos en *Scopus* y 243 en

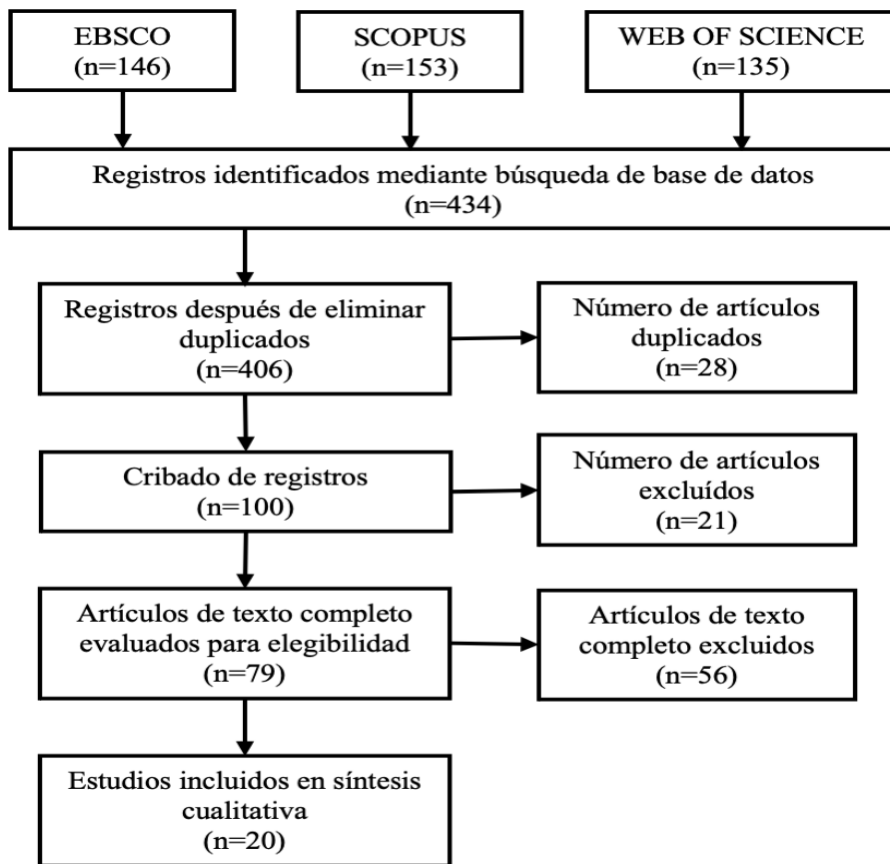
*Ovid*; sumando un total de 686 artículos, se eliminaron 46 registros que se encontraban duplicados en las diferentes bases de datos, los artículos restantes se valoraron de acuerdo con los criterios de inclusión en específico que la investigación se refiera a la disciplina de Psicología, eliminando 275 registros. Con los 365 registros se procedió a revisar los resúmenes para cumplir con el criterio de inclusión referente a que emplearan y evaluaran la sesión única, dejando un cribado de 85 artículos de revista con acceso al texto completo.

De estos artículos individualmente los autores revisaron cada uno de los artículos seleccionado aquellos que avalarán que se

cumplía con los criterios de calidad de la propuesta de herramientas de revisión sistemática de la University of Oxford (2021); además para dicha revisión se consideró que se cumpliera con por lo menos dos mediciones para su comparación. Terminado la valoración de cada autor se procedió al consenso para contemplar o excluir cada uno de los artículos para su análisis, cuando no había acuerdo se examinaba el contenido y se tomaba la decisión de su incorporación o eliminación quedando finalmente 45 artículos.

**Figura 1**

*Diagrama de flujo para la selección de artículos sobre la eficacia de la terapia de sesión única.*



## Resultados

Como resultado de la revisión y análisis de los 45 artículos se presentan la tabla 1 en donde se describen las principales características y hallazgos, 35 artículos corresponden a *Ebsco*, siete a *Scopus* y tres a *Ovid*.

Las investigaciones revisadas reportan la efectividad de la sesión única a través de datos estadísticamente **significativos** o clínicamente significativos (Hungar et al., 2020; Petry, et al., 2016; Potter, et al., 2016). Silverman (2019) Tidik et al. (2017) Toneatto (2016) Schroeder et al. (2020) Wong et al. (2020) mencionan que no hay diferencias signi-

ficativas entre condiciones que se usaron como grupo control, en donde se emplearon tratamientos habituales que suelen ser más largos. Las intervenciones estuvieron basadas en su mayoría en el enfoque cognitivo conductual, salvo ocho investigaciones (Berman et al., 2019; Colby, et al., 2018; David et al., 2016; Lee, et al., 2019; McDevitt-Murphy et al., 2015; Monti, et al., 2016); Rigau-Gay, et al., 2020; Rodríguez, et al., 2020) que retomaron el modelo transteórico con la entrevista motivacional, por su parte las investigaciones de Mitsopoulou, et al.(2020); Read, et al. (2016); Tidik, et al. (2017) se basaron en el enfoque conductual.



**Tabla 1**

*Estudios que evalúan la eficacia de la terapia de sesión (2015-2021).*

<b>Autor/ Año</b>	<b>Título/Base</b>	<b>Mues- tra</b>	<b>Intervención</b>	<b>Problemá- tica</b>	<b>Principales resul- tados</b>	
1	Amigó & Ferrández, (2015)	Experiencing Effects of Cocaine and Speed with Self-Regulation Therapy /EB-SCO	109 jóvenes	Terapia de autorregulación (SRT) en una sola sesión para inducir los efectos de la cocaína y la euforia.	Adicciones a drogas ilegales	Los usuarios no habituales de drogas ilegales reproducen los efectos de estos fármacos; pero los usuarios de habituales de drogas ilegales no se logro STR indujo a un estado de excitación o activación general, pero como las de las drogas.
2	Barreto et al. (2019)	A Single-Session of Acceptance and Commitment Therapy for Health-Related behavior change: An Open Trial with a nonconcurrent matched comparison group /SCOPUS	40 participantes universitarios	Una sola sesión de ACT (terapia de aceptación y compromiso) dirigida al cambio de comportamiento relacionado con la salud. Diseño de ensayo clínico abierto	Prevención de enfermedades crónicas y promoción de la salud	Aumento inmediato posterior a la sesión en la confianza y después del seguimiento  Los análisis entre grupos encontraron cambios en el dominio objetivo.
3	Bentley et al. (2018)	Development of a Single-Session, Transdiagnostic Preventive Intervention for Young Adults at Risk for Emotional Disorders / EBSCO	71 estudiantes pregrado	Transdiagnóstico 4 módulos de un protocolo unificado en una sesión de dos horas	Prevención de síntomas subclínicos de ansiedad y depresión	La intervención se consideró muy satisfactoria y aceptable. Desarrollo de habilidades en el manejo adaptativo de las emociones.

4	Berman et al. (2019)	Counselor and Drug Detox Inpatient Verbal Behaviors in a Single Session of Motivational Interviewing and Subsequent Substance Use-Related Patient Outcomes / EBSCO	24 participantes	Efectos de las conductas verbales del consejero y del cliente, en una sesión de entrevista motivacional	Desintoxicación hospitalaria	Después de la estancia de desintoxicación previno el consumo. Lo efectos son pequeños pero constantes.
5	Brett et al. (2021)	Effects of a Brief Motivational Smoking Intervention in Non-Treatment Seeking Disadvantaged Black Smokers OVID	204 fumadores negros	Breve intervención (CE) o tratamiento habitual (TAU). una sesión de 30 minutos con comentarios personales sobre el tabaquismo, educación sobre los resultados de salud y publicidad del tabaco dirigidos a fumadores negros y kits de inicio de terapia de reemplazo de nicotina (NRT).	Adicciones, fumar	En comparación con TAU, EC aumentó la motivación para Cambio, conocimiento y uso de NRT, así como reducción de cigarrillos fumados por día.
6	Colby et al. (2018)	Brief Motivational Intervention for Underage Young Adult Drinkers: Results from a Randomized Clinical Trial / EBSCO	167, jóvenes con edades de 17 a 20 (blancos no hispanos)	Se comparan dos intervenciones; ambas de una sesión intervención motivacional breve (IBM) y tratamiento de relajación (REL).	Adicciones, reducir el consumo de alcohol	Demuestran que la adaptación del IBM a una sesión única es eficaz. Recomiendan ampliar el periodo de seguimiento.

7	David et al. (2016)	A pilot randomized controlled trial examining the feasibility, acceptability, and efficacy of Adapted Motivational Interviewing for post-operative bariatric surgery patients [journal article /EBSCO	51 pacientes bariátricos posoperatorios	Sesión única de entrevista motivacional adaptada (AMI) en los pacientes disposición para el cambio.	Promoción de hábitos saludables. Autoeficacia y cumplimiento de las pautas dietéticas después de la cirugía bariátrica.	Los participantes informaron mejoras en la preparación, la confianza y autoeficacia para el cambio inmediatamente después de la intervención. Mejoras en la sintomatología de atracones y algunas medidas de adherencia a la dieta durante el seguimiento de 12 semanas. La sintomatología sugiere que el grupo de IAM mejoró estos resultados mientras que el grupo de control no lo hizo.
8	De Feudis et al. (2021)	An art therapy group intervention for cancer patients to counter distress before chemotherapy / EBSCO	62 pacientes adultos con cáncer	Sesión grupal basada en el arte-terapia (AT)	Reducir la ansiedad y la angustia antes del tratamiento contra el cáncer	Reducción en la ansiedad y angustia antes del tratamiento disminución de los síntomas de ansiedad, somnolencia y cansancio. En comparación del grupo control.
9	Guck et al (2015)	A brief primary care intervention to reduce fear of movement in chronic low back pain patients / SCOPUS	4 pacientes con dolor lumbar crónico	breve intervención primaria basada en la atención (PCB)	Evitación de miedo al caminar	La percepción del dolor y miedo al movimiento disminuyó desde el inicio hasta el final del estudio y cinco de seis medidas de seguimiento continuó disminuyendo



10 Hungr et al. (2020)	How does a single session group intervention improve sexual function in ovarian cancer survivors? A secondary analysis of effects of self-efficacy, knowledge and emotional distress /EBSCO	46 Super-vivientes de cáncer	Sesión única grupal de cuatro horas: la intervención estuvo compuesta por cuatro módulos: 1) educación sobre rehabilitación de salud sexual después del CO, 2) experiencial ejercicios de conciencia corporal y relajación del suelo pélvico, 3) estructurada basada en la atención plena ejercicios cognitivos, y 4) planificación de objetivos individuales, con pasos accionables.	Promover la autoeficacia, disminución de la angustia, para la rehabilitación psicosexual	Los participantes mostraron una mejora significativa en la percepción autoeficacia y angustia emocional, y estas mejoras se relacionaron con aumento de la función sexual aunque estos cambios no son significativos
11 Hyett et al. (2018)	Attenuated Psychophysiological Reactivity following Single-Session Group Imagery Rescripting versus Verbal Restructuring in Social Anxiety Disorder: Results from a Randomized Controlled Trial /EBSCO	58 pacientes diagnosticados con trastorno de ansiedad social	Intervenciones grupales de sesión única: IR (modificación de las imágenes) y reestructuración verbal (VR), con una duración de 90 minutos	Trastornos de ansiedad social	Se encuentran diferencias significativas en la medida en el pre y post de ambos grupos. No se encuentran diferencias significativas entre intervenciones

- |    |                     |   |  |  |  |   |
|----|---------------------|---|--|--|--|---|
| 12 | Ito et al. (2016).  | A Brief School-Based Cognitive-Behavioral Intervention for Japanese Adolescents With Severe Posttraumatic Stress /SCOPUS                | 22 adolescentes con síntomas severos de estrés post-traumático después del terremoto | Intervención cognitivo-conductual 4 pasos de una sola sesión basado en Ehlers y Clark (2000) | Estrés post-traumático después del terremoto | Mejoras significativas en todos los síntomas de estrés posttraumático después de la intervención (d = 0,81), y los efectos se mantuvieron durante los 4 meses de seguimiento (d = 1,10). Ninguna mejora en los síntomas depresivos. |
| 13 | Jiang et al. (2020) | A randomised wait-list controlled pilot trial of one-session virtual reality exposure therapy for blood-injection-injury phobias /EBSCO | 45 participantes que cumplían con los criterios del DSM % para fobia                 | Terapia de exposición a la realidad virtual.   | Fobia a las lesiones por inyección de sangre | Sugiere que una VRET de sesión única puede proporcionar algunas mejoras en los temores a las inyecciones, lesiones y desmayo.   |

- |    |                               |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------|---|--|--|--|--|
| 14 | Lee et al. (2019)             | A Randomized Controlled Trial of Motivational Interviewing Tailored for Heavy Drinking Latinxs / EBSCO  | 296 latinos  | Comparación entrevista motivacional breve en una sola sesión con una entrevista motivacional estándar                    | Adicciones, alcohol                                    | Ambas condiciones mostraron reducciones significativas en el porcentaje de días de consumo excesivo de alcohol y la frecuencia de las consecuencias relacionadas con el alcohol durante un seguimiento de 12 meses.<br>No hubo diferencias significativas entre condiciones. |
| 15 | Luehring-Jones et al. (2017)  | A Single Session of Attentional Bias Modification Reduces Alcohol Craving and Implicit Measures of Alcohol Bias in Young Adult Drinkers / EBSCO | 60 bebedores adultos jóvenes que no buscan tratamiento | Técnicas de modificación del sesgo de atención (ABM) en una sólo sesión basado en sonda visuales y GC situación simulada | Adicciones, reducir el consumo de alcohol problemático | Se encontraron diferencias significativas entre las condiciones. En los participantes que fueron asignados al ABM reportaron reducciones en las puntuaciones de interferencia alcohol-Stroop.  |
| 16 | McDevitt-Murphy et al. (2015) | Brief Intervention to Reduce Hazardous Drinking and Enhance Coping Among OEF/OIF/OND Veterans / EBSCO   | 6 Veteranos que dieron positivo para abuso de alcohol  | Una sesión de asesoramiento impartida en un estilo de entrevista motivacional utilizando un paquete de retroalimentación | Adicciones reducir el consumo de bebidas peligrosas    | El enfoque MI, caracterizado con un estilo atento, abierto y sin prejuicios, permite a los veteranos reconocer la ambivalencia que puedan tener sobre su forma de beber y reducir su consumo.  |

17	Menon et al. (2017)	Efficacy of Adjunctive Single Session Counseling for Medically Unexplained Symptoms: A Randomized Controlled Trial /EBSCO	46 pacientes con síntomas medicamente inexplicables	Consejería complementaria basada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) de sesión única	Reducir síntomas depresivos	Se encuentran diferencias significativas en la medida en ambos grupos sin diferir entre condiciones
18	Miloff et al. (2019)	Automated virtual reality exposure therapy for spider phobia vs. in-vivo one-session treatment: A randomized non-inferiority /EBSCO	100 jóvenes	Comparó la eficacia de una exposición de realidad virtual de sesión única asistida por un técnico terapia (VRET) y software automatizado para el tratamiento de una sesión (OST) in vivo.	Fobia a las arañas	Reportaron reducciones significativas en la evitación conductual y el miedo, autoinformado en ambos grupos en el postratamiento, con VRET acercándose a los fuertes beneficios del tratamiento de la OST a lo largo del tiempo.
19	Mitsopoulou et al. (2020)	Manualized single-session behavior treatment with self-help manual for panic disorder with or without agoraphobia / EBSCO	11 pacientes con Pánico, con o sin agorafobia	Una sola sesión de tratamiento conductual.	Ansiedad moderada a grave	Mejora significativa y constante en todas las medidas de resultado autoevaluadas y los participantes estaban satisfechos con los servicios.

20	Monti et al. (2016)	Brief Motivational Intervention to Reduce Alcohol and HIV/Sexual Risk Behavior in Emergency Department Patients: A Randomized Controlled Trial /EBSCO	372 pacientes	Intervención motivacional (IM) de sesión única en comparación con un consejo breve (BA)	Adicciones, consumo de alcohol y conductas sexuales de riesgo	Eficacia de IM integrado de riesgo sexual y de alcohol comparado con BA, y después seguimiento a 9 meses.
21	Norr et al. (2017)	Is computerized psychoeducation sufficient to reduce anxiety sensitivity in an at-risk sample?: A randomized trial / SCOPUS	54 con elevadas preocupaciones cognitivas AS.	Sesión única. Intervención de psicoeducación en comparación con una intervención de control, de AS	Síntomas Ansiedad ocupaciones físicas, cognitivas y sociales.	Reducciones significativas. Mostraron mayores reducciones en la ansiedad autoinformada y menos reactividad al miedo en comparación con las en la condición de control.
22	Norr et al. (2018)	Exploring the pathway from anxiety sensitivity intervention to suicide risk reduction: Chained mediation through anxiety and depressive symptoms / EBSCO	74 participantes con patología de ansiedad concurrente y SI fueron asignados al azar	Intervención computarizada de sesión única llamada el tratamiento de sensibilidad a la ansiedad cognitiva (CAST).	Ansiedad en la prevención del suicidio	Reducciones significativas en el seguimiento del mes 4 a través de AS postratamiento y posteriormente síntomas de ansiedad. Pero no en los síntomas depresivos <del>síntomas.</del>

23	Oar et al. (2015)	One session treatment for pediatric blood-injection-injury phobia: A controlled multiple baseline trial / SCOPUS	24 niños y adolescentes	Tratamiento de una sesión modificado (OST), incluyó un programa de mantenimiento de tareas de terapia computarizada	Fobia a las inyecciones	Los síntomas mejoraron significativamente después de la implementación de la intervención.
24	Petry et al. (2016)	A Randomized Controlled Trial of Brief Interventions for Problem Gambling in Substance Abuse Treatment Patients / EBSCO	217 pacientes con problemas de juego	Tratamientos breves una sola sesión (psicoeducación, consejos, factores de riesgo y prevención) o 4 sesiones TCC	Abuso de sustancias en pacientes con problemas de juego	Disminuyeron modesta pero significativamente días y dólares apostados y juegos de azar, así como los problemas independientemente de la condición, pero la TCC fue más eficaz en disminuir el juego
25	Post et al. (2021)	Psychological and Psychobiological Responses to Immediate Early Intervention in the Emergency Department: Case Report of One-Session Exposure Therapy for the Prevention of PTSD / OVID	Accidente automovilístico que le causó una gran angustia.	Una sesión de terapia de exposición en el departamento de emergencias (DE)	Prevenir el trastorno por estrés postraumático (TEPT)	Demostró extinción subjetiva y psicofisiológica. Atenuar el riesgo de TEPT.
26	Potter et al. (2016)	Single-Session Computerized Cognitive Behavioral Therapy for Dental Anxiety /EBSCO	6 participantes con ansiedad dental	TCC computarizada de sesión única intervención para la ansiedad dental.	Ansiedad dental	Reducciones clínicamente significativas en sus ansiedad, con puntuaciones de MDAS cayendo del rango alto al rango bajo

27	Randall et al. (2019)	Managing Acute Insomnia in Prison: Evaluation of a “One-Shot” Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) Intervention / EBSCO	30 presos varones con insomnio agudo	Sesión única de TCC para el insomnio (TCC-I) 60-70 min de TCC y un folleto de autocuidado	Insomnio agudo asociado con agresión, ira, impulsividad, tendencias suicidas	Fue eficaz para reducir la gravedad del insomnio, tamaños de efecto de moderados a grandes para la reducción de la depresión.
28	Read et al. (2016)	A preliminary evaluation of a single session behavioural activation intervention to improve well-being and prevent depression in carers / EBSCO	13 cuidadores	Una sola sesión de activación conductual (BA) para una comunidad	Impulsar el bienestar y reducir la angustia y prevenir el trastorno depresivo	Los hallazgos brindan un apoyo preliminar para la efectividad de un Intervención de BA de sesión única para mejorar los resultados de los cuidadores.
29	Ri-gau-Gay et al. (2020)	Effectiveness of motivational interviewing to improve oral hygiene in orthodontic patients: A randomized controlled trial /EBSCO	130 pacientes que utilizan aparatos fijos de ortodoncia	Una sola sesión de la entrevista motivacional en comparación con la convencional.	Promoción educación higiene oral	Los resultados revelaron una mejora inmediata en la higiene bucal que se mantuvo estable durante el seguimiento de 6 meses.

30	Rodríguez et al. (2020)	Mechanisms and Moderators of Intervention Efficacy for Soldiers With Untreated Alcohol Use Disorder /EBSCO	242 participantes con un trastorno por uso de sustancias.	Entrevista motivacional (MET) sobre los cambios en el consumo de alcohol entre el en comparación al control educativo, ambas sesión única realizadas por teléfono seguimiento 3 y 6 meses después.	Consumo de alcohol	MET tuvo éxito en reducir el consumo de alcohol entre los soldados que informaron niveles más altos de tolerancia inicial y riesgo de antecedentes familiares, pero no logró reducir el consumo de alcohol entre aquellos que informaron niveles de riesgo bajos o medios.
31	Ryan et al (2017)	One session treatment for specific phobias in children: Comorbid anxiety disorders and treatment outcome / SCOPUS	18 jóvenes con una fobia específica y comorbilidad de TAG, SAD u OSP	Tratamiento en una sesión (OST) para fobias; ansiedad generalizada (TAG), trastorno de ansiedad social (SAD) u otro trastorno específico no dirigido fobia (OSP)	Diferentes tipos de ansiedad	Todos los grupos demostraron una mejora en su fobia específica después del tratamiento. Sin embargo, este efecto no fue igual en todos los grupos.
32	Schleider & Weisz (2018)	A single-session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9-month outcomes of a randomized trial /EBSCO	96 jóvenes de edades 12-15	Intervenciones de sesión única enseñando una mentalidad de crecimiento de la personalidad podría reducir la depresión y la ansiedad y fortalecer el control percibido en personas de alto riesgo en adolescentes ¿?	Ansiedad	La intervención condujo a mejoras significativamente mayores, que el grupo control. La SSI prometedora y escalable para reducir la internalización de la angustia en personas de alto riesgo.



33	Schmid et al. (2021)	Imagery Rescripting and Imaginal Exposure in Nightmare Disorder Compared to Positive Imagery: A Randomized Controlled Trial / EBSCO	96 pacientes con trastorno de pesadilla	Tratamientos única sesión de tratamiento individual de rescripting, exposición o imágenes positivas y 4 semanas de práctica en casa	Pesadillas crónicas	La angustia de la pesadilla se redujo en todos los grupos (reescritura de imágenes: $d = -1,04$ , exposición imaginal: $d = -0,68$ , imágenes positivas: $d = -0,57$ ), al igual que la frecuencia de las pesadillas, los efectos de las pesadillas y la psicopatología. Se mejoró la autoeficacia.
34	Schroeder et al. (2020)	Efficacy of a Psychological Single-Session Intervention in Non-Cardiac Chest Pain: Are Chest Pain Perceptions Relevant? Z. / OVID	113 usuarios que reportando percepciones del dolor torácico	Una sola sesión y tratamiento tradicional	Dolor torácico	Mejoras en salud preocupación y atribución causal cardíaca de pre a evaluación posdiagnóstico. No hay diferencias entre condiciones y en el seguimiento
35	Segal-Engelchin & Sarid (2016)	Brief Intervention Effectiveness on Stress among Nepalese People Indirectly Exposed to the Nepal Earthquake / EBSCO	116 jóvenes adultos nepaleses	Intervención de sesión única que combinó el conocimiento sobre las respuestas al estrés y el afrontamiento efectivo con dibujo	Reducción del estrés	Los niveles de angustia disminuyeron significativamente y se mantuvieron en el seguimiento.

36	Shikatani et al. (2019).	Acceptability and perceived helpfulness of single session mindfulness and cognitive restructuring strategies in individuals with social anxiety disorder: A pilot study / SCOPUS	58 adultos con SAD	Tres condiciones de sesión única de atención plena, reestructuración cognitiva para disminuir el procesamiento posterior al evento y ansiedad del habla asignados al azar a una sola sesión de las 3 condiciones, grupo control.	Trastorno de ansiedad social (SAD)	Los participantes en las condiciones de atención plena y reestructuración cognitiva calificaron las estrategias como significativamente superiores en las medidas de utilidad actual y prevista, y predijeron el uso continuo de la estrategia, en comparación con la condición de control activo.
37	Silverman (2019)	Comparing Educational Music Therapy Interventions via Stages of Recovery with Adults in an Acute Care Mental Health Setting: A Cluster-Randomized Pilot Effectiveness Study /EBSCO	69 participantes con trastornos agudos	Intervenciones de musicoterapia con una condición de control	Trastornos agudos	Los resultados no indicaron diferencias significativas entre los grupos. Sin embargo, las condiciones de ELA y ESW tendían a tener puntuaciones medias en la etapa de recuperación ligeramente más favorables que la condición de control.
38	Tidik et al. (2017)	Comparing brief interventions for suicidal individuals not engaged in treatment: A randomized clinical trial / EBSCO	93 sujetos	Terapia conductual dialéctica de sesión única, intervención basada en habilidades para una condición de control del entrenamiento de relajación.	Ideación suicida, desregulación emocional y habilidades de afrontamiento	Ambas condiciones informaron niveles significativamente reducidos de ideación suicida, depresión y ansiedad; sin diferencias significativas entre condiciones

39	Toneatto (2016)	Single-session interventions for problem gambling may be as effective as longer treatments: Results of a randomized control trial /EBSCO	99 personas con problemas de juego	Seis sesiones de terapia cognitiva, TCC y terapia motivacional o una intervención de sesión única.	Reducir problemas de juego	Los resultados, sugieren que intervenciones muy breves de una sola sesión pueden ser tan efectivas como las de más sesiones
40	Verstegen et al. (2018)	Effects of music therapy on mood and pain with patients hospitalized for bone marrow transplantation: a randomized effectiveness pilot study /EBSCO	13 pacientes sometidos a trasplante de médula ósea	Una sesión de musicoterapia en vivo vs grupo control lista de espera	Ansiedad y depresión	Ningún resultado fue significativo, hubo cambios positivos resultantes de PPLM en el dolor, relajado / ansioso, completamente despierto / somnoliento y alegre / deprimido en el experimento grupo.
41	Wannemueeller et al. (2020)	Large-group one-session treatment: Feasibility and efficacy in 138 individuals with phobic fear of flying /EBSCO	138 pacientes	Asistió al LG-OST (grupos grandes- tratamiento de sesión única) consistente en psicoeducación, impartiendo una técnica de respiración y una articulación de 2 ½ horas. vuelo de exposición en un avión fletado.	miedo fóbico a volar	Disminución en el miedo a volar LG-OST puede considerarse como una herramienta de tratamiento altamente eficiente, observado con un gran tamaño medio del efecto “por intención de tratar” de Cohen $d = 1,42$

42	Ward-Griffin et al. (2018)	Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being / EBSCO	246 participantes universitarios	Programa de terapia con perros	Bienestar (estrés y aumento de la felicidad y niveles energía	Reduciendo significativamente el estrés y aumentando la felicidad. y Niveles de energía. ¿? Grandes efectos inmediatos en el bienestar de los estudiantes, pero se desvaneces después de varias horas.
43	Wong et al. (2020)	Low-Intensity Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia as the Entry of the Stepped-Care Model in the Community: A Randomized Controlled Trial /EBSCO	210 adultos con insomnio DSM-5	TCC de sesión única para el insomnio (CBTI) taller, CBTI de autoayuda y taller de educación en higiene del sueño (SHE)	Insomnio	Diferencias significativas en el pre y post, sin embargo, no hubo diferencia entre las condiciones.
44	Worden et al. (2017)	Randomized Pilot of an Anxiety Sensitivity-Based Intervention for Individuals in a Substance Use Day Program / EBSCO	41 pacientes	Intervención breve dirigida a la EA vs tratamiento habitual (TAU) o al TAU más un programa centrado en AS de nueve horas intervención que consistió en exposiciones interoceptivas, psicoeducación	Sensibilidad a la ansiedad Uso de sustancias	Los modelos por intención de tratar sugirieron que los participantes en la condición de EA mostraron mayores disminuciones en AS en el post-tratamiento, pero este se perdió en el seguimiento tres meses después. Las condiciones no difirieron en el cambio en el porcentaje de días de abstinencia o ansiedad autoinformada

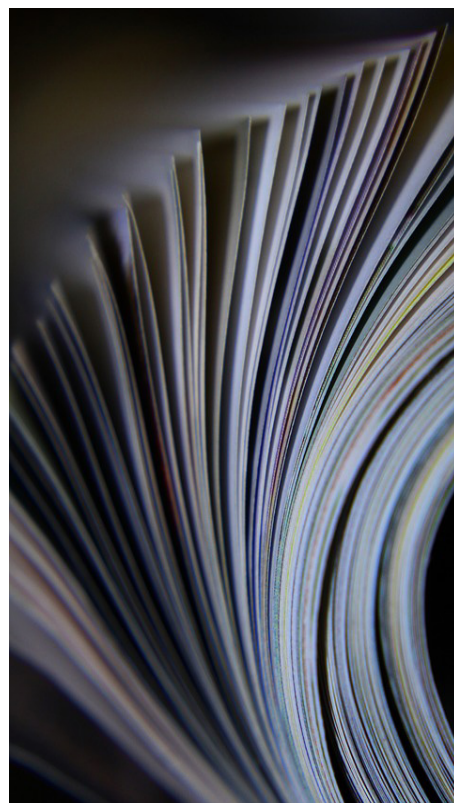
45	Xiaoxue et al. (2015)	Single-Session Cognitive Bias Modification of Interpretations Training in High-Anxious Adolescents / EBSCO	77 adolescentes chinos	Entrenamiento de modificación de interpretaciones del sesgo cognitivo (CBM-I), de una sola sesión (a) alteró la interpretación sesgos y estado de ánimo negativo.	Trastornos de ansiedad	La sesión de CBM-I alteró los sesgos de interpretación en todos los individuos, $F(1, 52) = 10.63$ , $p = .01$ , $h^2 = .17$ . NO sobre las medidas del estado de ánimo
----	-----------------------	--	------------------------	---	------------------------	---

En las investigaciones participaron en su mayoría jóvenes (54%) y adultos (44%) y sólo Oar et al. (2015) trabajó con niños. El tamaño de la muestra varía desde 4 participantes (Guck et al (2015) hasta 372 participantes (Monti, et al., 2016); el 20 % de los artículos revisados contó con una N menor a 30, debido a que la problemática que trabajan es muy específica como por ejemplo, ansiedad dental (Potter, et al., 2016), o ansiedad en personas que se sometieron a trasplante de médula ósea (Verstegen, et al. 2018).

La duración de la sesión única fue diversa desde 30 minutos (Brett et al., 2021), hasta 9 horas (Worden, et al., 2017); en cuatro estudios la intervención se realizó a través de programas computacionales (Jiang et al., 2020; Norr et al., 2018; Potter, et al., 2016; Schleider & Weisz 2018) y una fue a través de llamada telefónica (Rodriguez, et al., 2020).

En la tabla 2 se muestra el número de artículos publicados por año el cual en promedio es de 7 por año, a excepción del 2021 que todavía está en curso. Un 49% de las intervenciones están dirigidas a prevenir o disminuir síntomas relacionados con la ansiedad, depresión y estrés, el 22% atiende problemas de adicciones es especial alcohol, drogas y uno sobre adicción al juego; segui-

do del 20% en intervenciones dirigidas a la promoción de la salud en donde se agruparon la prevención de enfermedades crónicas, dolor crónico, insomnio, pesadillas e higiene, finalmente el 9% realizó intervenciones enfocadas a fobias.



**Tabla 2**

*Año y problemática que abordan los artículos de eficacia de sesión única (2015-2021).*

Descripción	n(%)	Estudio
<b>Año</b>		
2015	5 (11)%	Amigó & Ferrández (2015); McDevitt-Murphy et al. (2015); Guck et al. (2015) Oar et al. (2015); Xiaoxue et al (2015)
2016	8 (18%)	David et al. (2016); Ito et al. (2016); Monti et al. (2016); Petry et al. (2016); Potter et al. (2016); Read et al. (2016); Segal-Engelchin & Sarid (2016); Toneatto, (2016)
2017	6 (13%)	Luehring-Jones et al. (2017); Menon et al. (2017); Norr et al. (2017); Ryan, et al. (2017); Tidik et al.(2017); Worden et al. (2017)
2018	7 (16%)	Bentley et al. (2018); Colby et al. (2018); Hyett et al. (2018); Norr et al. (2018); Schleider & Weisz (2018); Verstegen & Silverman (2018); Ward-Griffin et al. (2018)
2019	7 (16%)	Barreto et al. (2019); Berman et al. (2019); Lee et al. (2019); Miloff et al. (2019); Randall et al. (2019); Silverman (2019); Shikatani et al. (2019)
2020	8 (19 %)	Hungr et al. (2020); Jiang et al. (2020); Mitsopoulou et al.(2020); Rigau-Gay et al. (2020); Rodriguez et al. (2020); Schroeder et al. (2020); Wannemueller et al. (2020); Wong et al. (2020)
2021	4 (9%)	De Feudis (2021); Schmid et al. (2021); Brett et al. (2021); Post et al. (2021)
<b>Problemática</b>		
Fobias	4 (9%)	Jiang et al. (2020); Miloff et al. (2019); Wannemueller, et al. (2020); Oar et al. (2015);
Adiciones	10 (22%)	Amigó & Ferrández (2015); Berman et al. (2019); Colby et al. (2018); Lee et al. (2019); Luehring-Jones et al. (2017); McDevitt-Murphy et al. (2015); Monti et al. (2016); Petry et al. (2016); Rodríguez et al. (2020); Toneatto (2016)
Ansiedad, depresión y estrés (3)	22 (49%)	Bentley et al. (2018); De Feudis et al. (2021); Hyett et al. (2018); Ito et al. (2016); Menon et al(2017); Mitsopoulou et al.(2020); Norr et al. (2018); Potter et al. (2016); Read et al. (2016); Schleider & Weisz (2018); Segal-Engelchin & Sarid (2016); Silverman (2019); Tidik et al. (2017); Verstegen et al. (2018); Wong K.-Y., et al. (2020); Worden et al. (2017); Ward-Griffin et al. (2018); Xiaoxue et al. (2015); Norr et al. (2017); Ryan et al (2017); Ryan et al (2017); Post et al. (2021)
Promoción de hábitos saludables	9 (20%)	Rigau-Gay et al. (2020); Barreto et al. (2019); Brett et al. (2021); David et al. (2016); Hungr et al. (2020); Guck et al (2015); Schmid et al. (2021); Schroeder et al. (2020) Randall et al. (2019)

## Discusión

De acuerdo con Cannistrà, et al. (2020) la terapia de sesión única sostiene que una sesión puede ser suficiente para que un cliente se haga cargo del proceso y trabajar hacia sus propias soluciones, además ha demostrado gran aplicabilidad para ser utilizada ante diferentes situaciones y diversas poblaciones en especial las referentes a adicciones, fobias, trastornos de ansiedad, depresión, estrés entre otros trastornos no específicos, independientemente de su aproximación teórica. La búsqueda de sistemática de la literatura arrojó 45 investigaciones empíricas sobre su efectividad.

Todos los estudios cuentan por lo menos con dos mediciones que permitieron la comparación por ejemplo pre-post, con y sin control o comparación entre diferentes grupos; considerando los criterios sobre la calidad metodológica propuestos por la University of Oxford (2021) se observa que tienen metodologías débiles. Razón por la que algunos investigadores invitan a tomar con cautela sus resultados, ya que apenas son estudios pilotos, o no muestran diferencias significativas, pero sí clínicas debido al tamaño de muestra, en las cuales se reporta el tamaño del efecto, como en el estudio de Randall et al. (2019); Schleider y Weisz (2018); y Wannemueller et al. (2020).

Respecto al análisis cualitativo de los resultados de efectividad una proporción significativa de los participantes reportaron beneficios entre ellos la disminución y eliminación de los síntomas, este efecto positivo es especialmente significativo cuando se compara con el no tratamiento. Aunado a ello la investigación de Bentley et al. (2018) valoraron la satisfacción de los participantes que asistieron a la sesión única quienes la consideran satisfactoria y aceptable; por su parte Cannistrà, et al (2020) evaluaron la experiencia de los consultantes quienes

en su mayoría consideran que una sesión es suficiente y aquellos que manifestaron buscar una nueva consulta es para abordar una problemática, en esta misma línea Aafjes-van Doorn y Sweeney (2019) en su revisión sistemática reportaron que los consultantes mostraban preferencia por tratamientos breves.

Los hallazgos sugieren que existe una amplia gama de formatos de terapia desde la duración, técnicas, y problemáticas que abordan; por lo que también podría ser un indicador en futuras investigaciones. En lo que se refiere al tipo de intervención en su mayoría tienen una base cognitivo conductual con una diversas técnicas como exposición masiva, desafíos cognitivos, modelado, refuerzo, psicoeducación y desarrollo de habilidades, entre otras; que se emplean en función de qué población va dirigida y la problemática a trabajar; como se muestra en los resultados la entrevista emocional en una sola sesión como una herramienta útil para trabajar adicciones (Forman & Moyers, 2019).

Por lo que es necesario realizar y fomentar investigación sobre los elementos que están involucrados terapia y que permitan identificar predictores para su eficacia como son el entrenamiento del terapeuta, motivación del participante, alianza terapéutica, problemática, entre otras (Quiñones et al., 2019).

Aunque la implementación de la TSU tiene sus inicios con Talmo en 1990, las investigaciones que la implementan y que comprueban su efectividad ha crecido; sin embargo en países latinoamericanos no se encontraron evidencias sobre el tema; lo anterior no significa que no se emplee, sino más bien que no se documenta, ya que hoy en día hay una gran cantidad de instituciones que ofertan este tipo de servicio, sobre todo en instancias privadas. Lo anterior coincide con lo reportado por Barreira (2020) en relación con los estudios encontrados en

base de datos sobre la efectividad de psicoterapias breves y focalizadas en Iberoamérica; lo que invita generar evidencia de su efectividad, hacer un vínculo entre investigación y práctica, de tal manera que más personas puedan ser beneficiadas.

Si bien, se ha mostrado la efectividad que tiene la TSU, todavía hay un gran camino por recorrer, y se debe considerar aquellas investigaciones en donde no se ha reportado su éxito, para poder tener indicadores que permitan tomar en cuenta los aciertos y desaciertos de sus tratamientos; además, será necesario considerar el tiempo de los seguimientos, para ver si los cambios se mantienen a lo largo del tiempo, así como la utilización de aplicaciones con realidad virtual que reportan gran eficacia en el tratamiento de fobias (Deng, et al., 2019) y que hoy en día, este tipo de alternativas están en boga. Finalmente, la TSU es una alternativa para ofrecer servicios desde clínicas o centros de investigación; por un lado, para personas que no pueden costear un tratamiento más largo, y por otro, a poblaciones en contexto de riesgo o de difícil acceso en donde una sesión de psicoterapia es la única opción y que esa única sesión puede marcar la diferencia.

## Bibliografía

— Aafjes-van Doorn, K., & Sweeney, K. (2019). The effectiveness of initial therapy contact: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 74, 101786. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101786>

\*Amigó, S., & Ferrández, C. (2015). Experiencing effects of cocaine and speed with self-regulation therapy. *Spanish Journal of Psychology*, 18, 1-10. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.50>

— Barreira, I. (2020). Una revisión sistemática

sobre efectividad en psicoterapias breves y focalizadas. *Revista Perspectivas metodológicas*, 20 (1-18). <https://doi.org/10.18294/pm.2020.3235>

— Barreto, M., & Gaynor, S. (2019). A single-session of acceptance and commitment therapy for health-related behavior change: Protocol description and initial case examples. *Behav. anal.*, 19(1), 47-59. <https://doi.org/10.1037/bar000093>

\*Barreto, M., Tran, T. A., & Gaynor, S. T. (2019). A Single-Session of Acceptance and Commitment Therapy for Health-Related behavior change: An Open Trial with a nonconcurrent matched comparison group. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.06.003>

\*Bentley, K. H., Boettcher, H., Bullis, J. R., Carl, J. R., Conklin, L. R., Sauer-Zavala, S., Pierre-Louis, C., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2018). Development of a single-session, transdiagnostic preventive intervention for young adults at risk for emotional disorders. *Behavior Modification*, 42(5), 781-805. <https://doi.org/10.1177/0145445517734354>

\*Berman, A. H., Lindqvist, H., Källmén, H., Durbeej, N., Hermansson, U., & Forsberg, L. (2019). Counselor and drug detox inpatient verbal behaviors in a single session of motivational interviewing and subsequent substance use-related patient outcomes. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 17(1), 73-88. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9866-4>

— Bertalanffi, L. (1975). *Perspectivas en la teoría general de sistemas*. Alianza Universidad.

\*Brett, E., Chavarria, J., Liu, M., Hedeker, D., & King, A. (2021). Effects of a brief motivational smoking intervention in non-treatment seeking disadvantaged black smokers. *J Consult Clin Psychol.* <https://doi.org/10.1037/ccp0000629>



— Cannistrà, F., Piccirilli, F., Paolo D'Alia, P., Giannetti, A., Piva, L., Gobbato, F., Guzzardi, R., Ghisoni, A., & Pietrabissa, G. (2020). Examining the incidence and clients' experiences of single session therapy in Italy: A feasibility study. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(3), 271-282. <https://doi.org/10.1002/anzf.1421>

— Colby, S. M., Orchowski, L., Magill, M., Murphy, J. G., Brazil, L. A., Apodaca, T. R., Kahler, C. W., & Barnett, N. P. (2018). Brief motivational intervention for underage young adult drinkers: results from a randomized clinical trial. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 42(7), 1342-1351. <https://doi.org/10.1111/acer.13770>

\*David, L. A., Sockalingam, S., Wnuk, S., & Cassin, S. E. (2016). A pilot randomized controlled trial examining the feasibility, acceptability, and efficacy of Adapted Motivational Interviewing for post-operative bariatric surgery patients. *Eating Behaviors*, 22, 87-92. <https://doi.org/10.1016/j.eat-beh.2016.03.030>

— Davis, T. E., Ollendick, T. H. & Odiest, L. G. (2019). One-session treatment of specific phobias in children: Recent developments and a systematic review. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 233-256. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095608>

\*De Feudis, R. L., Graziano, G., Lanciano, T., Garofoli, M., Lisi, A., & Marzano, N. (2021). An art therapy group intervention for cancer patients to counter distress before chemotherapy. *Arts & Health: International Journal for Research, Policy & Practice*, 13(1), 35-48. <https://doi.org/10.1080/17533015.2019.1608566>

— Deng, W., Hu, D., Xu, S., Liu, X., Zhao, J., Chen, Q., Liu, J., Zhang, Z., Jiang, W., Ma, L., Hong, X., Cheng, S., Liu, B., & Li, X. (2019). The efficacy of virtual reality exposure therapy for PTSD symptoms: A

systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 257, 698-709. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.07.086>

— Fernández-Alvarez, H., Prado-Abril, J., Sánchez-Reales, S., Molinari, G. Gómez, Penedo, J. M., y Jeong Youn, S. (2020). La brecha entre la investigación y la práctica clínica: hacia la integración de la psicoterapia. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 81-90. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2932>

— Fisch, R., Weakland, J. y Segal, L. (2003). *La táctica del cambio*. (4a). Herder.

— Forman, D., & Moyers, T. (2019). With odds of a single session, motivational interviewing is a good bet. *Psychotherapy*, 56(1), 62-66. <https://doi.org/10.1037/pst0000199>

— Fullen, C. T. (2019). The therapeutic alliance in a single session: A conversation analysis. *Journal of Systemic Therapies*, 38(4), 45-61. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2019.38.4.45>

— Gergen, K.J. (2006). *Construir la realidad. El futuro de la psicoterapia*. Paidós.

\*Guck, T. P., Burke, R. V., Rainville, C., Hill-Taylor, D., & Wallace, D. P. (2015). A brief primary care intervention to reduce fear of movement in chronic low back pain patients. *Translational Behavioral Medicine*, 5(1), 113-121. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0292-x>

— Hoyt, M. F., Young, J., & Rycroft, P. (2020). Single session thinking 2020. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(3), 218-230. <https://doi.org/10.1002/anzf.1427>

\*Hung, C., Recklitis, C. J., Wright, A. A., & Bober, S. L. (2020). How does a single session group intervention improve sexual function in ovarian cancer survivors? A secondary analysis of effects of self-efficacy, knowledge and emotional distress. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 110-120. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1626452>

— Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración

PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina clínica*, 147(6), 262-266. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2016.02.025>

\*Hyett, Matthew P., Bank, Samantha R., Lipp, Ottmar V., Erceg-Hurn, David M., Alvares, Gail A., Maclaime, E., Puckridge, E., Hayes, S., McEvoy, Peter M., Hyett, M. P., Bank, S. R., Lipp, O. V., Erceg-Hurn, D. M., Alvares, G. A., & McEvoy, P. M. (2018). Attenuated psychophysiological reactivity following single-session group imagery rescripting versus verbal restructuring in social anxiety disorder: Results from a randomized controlled trial. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 87(6), 340-349. <https://doi.org/10.1159/000493897>

— Hymmenm, P.; Stalker, CA. & Cait, CA. (2013). The case for single-session therapy: Does the empirical evidence support the increased prevalence of this service delivery model? *Journal of Mental Health*; 22(1), 60-71. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK126979/>

\*Ito, D., Koseki, S., & Ohtani, T. (2016). A brief school-based cognitive-behavioral intervention for Japanese adolescents with severe posttraumatic stress. *Journal of Traumatic Stress*, 29(6), 577-580. <https://doi.org/10.1002/jts.22145>

\*Jiang, M. Y. W., Upton, E., & Newby, J. M. (2020). A randomised wait-list controlled pilot trial of one-session virtual reality exposure therapy for blood-injection-injury phobias. *Journal of Affective Disorders*, 276, 636-645. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.076>

— Keeney, B. P. (1991). *Estética del cambio*. Paidós.

\*Lee, C. S., Colby, S. M., Rohsenow, D. J., Martin, R., Rosales, R., McCallum, T. T., Falcon, L., Almeida, J., & Cortés, D. E. (2019). A randomized controlled trial of motivational interviewing tailored for heavy drinking latinxs. *Journal of Consulting &*

*Clinical Psychology*, 87(9), 815-830. <https://doi.org/10.1037/ccp0000428>

\*Luehring-Jones, P., Louis, C., Dennis-Tiwary, T. A., & Erblich, J. (2017). A single session of attentional bias modification reduces alcohol craving and implicit measures of alcohol bias in young adult drinkers. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 41(12), 2207-2216. <https://doi.org/10.1111/acer.13520>

— Martínez, M. J. (2017). Tratamiento psicológico grupal de sesión única para personas que sufren trastornos adaptativos. Programa y evaluación preliminar. *Apuntes de Psicología*, 35(2), 131-140. <https://hdl.handle.net/11441/85166>

\*McDevitt-Murphy, M. E., Williams, J. L., Murphy, J. G., Monahan, C. J., & Bracken-Minor, K. L. (2015). Brief intervention to reduce hazardous drinking and enhance coping among OEF/OIF/OND veterans. *Professional Psychology: Research & Practice*, 46(2), 83-89. <https://doi.org/10.1037/a0036771>

\*Menon, V., Shanmuganathan, B., Thamizh, J. S., Arun, A. B., & Sarkar, S. (2017). Efficacy of adjunctive single session counseling for medically unexplained symptoms: a randomized controlled trial. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 39(5), 641-647. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_73\\_17](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_73_17)

\*Miloff, A., Lindner, P., Dafgård, P., Deak, S., Garke, M., Hamilton, W., Heinsoo, J., Kristofferson, G., Rafi, J., Sindemark, K., Sjölund, J., Zenger, M., Reuterskiöld, L., Andersson, G., & Carlbring, P. (2019). Automated virtual reality exposure therapy for spider phobia vs. in-vivo one-session treatment: A randomized non-inferiority trial. *Behaviour Research & Therapy*, 118, 130-140. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.04.004>

\*Mitsopoulou, T., Kasvikis, Y., Koumantanou, L., Giaglis, G., Skapinakis, P., & Mavreas, V. (2020). Manualized single-session behavior treatment with self-help manual for panic

disorder with or without agoraphobia. *Psychotherapy Research*, 30(6), 776-787. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1663956>

\*Monti, P. M., Mastroleo, N. R., Barnett, N. P., Colby, S. M., Kahler, C. W., & Operario, D. (2016). Brief motivational intervention to reduce alcohol and hiv/sexual risk behavior in emergency department patients: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 84(7), 580-591. <https://doi.org/10.1037/ccp0000097>

\*Norr, A. M., Allan, N. P., Reger, G. M., & Schmidt, N. B. (2018). Exploring the pathway from anxiety sensitivity intervention to suicide risk reduction: Chained mediation through anxiety and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 227, 27-31. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.015>

\*Norr, A. M., Gibby, B. A., & Schmidt, N. B. (2017). Is computerized psychoeducation sufficient to reduce anxiety sensitivity in an at-risk sample?: A randomized trial. *Journal of Affective Disorders*, 212, 48-55. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.032>

\*Oar, E. L., Farrell, L. J., Waters, A. M., Conlon, E. G., & Ollendick, T. H. (2015). One session treatment for pediatric blood-injection-injury phobia: A controlled multiple baseline trial. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 131-142. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.08.002>

\*Petry, N. M., Rash, C. J., & Alessi, S. M. (2016). A randomized controlled trial of brief interventions for problem gambling in substance abuse treatment patients. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 84(10), 874-886. <https://doi.org/10.1037/ccp0000127>

\*Post, L., Michopoulos, V., Stevens, J., Reddy, R., Maples, J., Morgan, J., Rothbaum, A., Jovanovic, T., Ressler, K., & Rothbaum, B. (2021). Psychological and psychobiological responses to immediate early intervention in the emergency department: Case report of one-session exposure therapy for the pre-

vention of PTSD. *Pract. innov.* <https://doi.org/10.1037/pri0000043>

\*Potter, C. M., Jensen, D., Kinner, D. G., Tellez, M., Ismail, A., & Heimberg, R. G. (2016). Single-session computerized cognitive behavioral therapy for dental anxiety. *Clinical Case Studies*, 15(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/1534650115583672>

— Quiñones, A. Melipillan, R. & Ugarte, C. (2012). Indicadores de procesos de éxito en psicoterapia cognitiva. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 247-254

\*Randall, C., Nowakowski, S., & Ellis, J. G. (2019). Managing acute insomnia in prison: Evaluation of a “one-shot” cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) intervention. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 827-836. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1518227>

\*Read, A., Mazzucchelli, T. G., & Kane, R. T. (2016). A preliminary evaluation of a single session behavioural activation intervention to improve well-being and prevent depression in carers. *Clinical Psychologist*, 20(1), 36-45. <https://doi.org/10.1111/cp.12084>

\*Rigau-Gay, M.-M., Claver-Garrido, E., Benet, M., Lusilla-Palacios, P., & Ustrell-Torrent, J.-M. (2020). Effectiveness of motivational interviewing to improve oral hygiene in orthodontic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Health Psychology*, 25(13/14), 2362-2373. <https://doi.org/10.1177/1359105318793719>

\*Rodríguez, L. M., Neighbors, C., Walker, D., & Walton, T. (2020). Mechanisms and moderators of intervention efficacy for soldiers with untreated alcohol use disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 88(2), 137-148. <https://doi.org/10.1037/ccp0000471>

\*Ryan, S. M., Strege, M. V., Oar, E. L., & Ollendick, T. H. (2017). One session treatment for specific phobias in children: Comorbid anxiety disorders and treatment

outcome. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 54, 128-134. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.07.011>

— Sagherian, M. J., Huedo-Medina, T. B., Pellowski, J. A., Eaton, L. A., & Johnson, B. T. (2016). Single-session behavioral interventions for sexual risk reduction: A meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(6), 920-934. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9818-4>

\*Schleider, J., & Weisz, J. (2018). A single-session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9-month outcomes of a randomized trial. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 59(2), 160-170. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12811>

\*Schmid, C., Hansen, K., Kröner-Borowik, T., & Steil, R. (2021). Imagery rescripting and imaginal exposure in nightmare disorder compared to positive imagery: A randomized controlled trial. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 1-13. <https://doi.org/10.1159/000512757>

\*Schroeder, S., Achenbach, S., & Martin, A. (2020). Efficacy of a psychological single-session intervention in non-cardiac chest pain: are chest pain perceptions relevant? *Z. Psychol. Z. Angew. Psychol.*, 228(2), 130-140. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000406>

\*Segal-Engelchin, D., & Sarid, O. (2016). Brief intervention effectiveness on stress among Nepalese people indirectly exposed to the nepal earthquake. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 14(1), 1-5. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9623-5>

\*Shikatani, B., Fredborg, B. K., Cassin, S. E., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). Acceptability and perceived helpfulness of single session mindfulness and cognitive restructuring strategies in individuals with social anxiety disorder: A pilot study. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 51(2), 83-89. <https://doi.org/10.1037/cbs0000121>

\*Silverman, M. J. (2019). Comparing ed-

ucational music therapy interventions via stages of recovery with adults in an acute care mental health setting: A cluster-randomized pilot effectiveness study. *Community Mental Health Journal*, 55(4), 624-630. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00380-1>

— Talmo, M. (1990). *Single session therapy*. Jossey Bass

\*Tidik, J. A., Edwards, A. J., Linehan, M. M., & Ward-Ciesielski, E. F. (2017). Comparing brief interventions for suicidal individuals not engaged in treatment: A randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 222, 153-161. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.011>

\*Toneatto, T. (2016). Single-session interventions for problem gambling may be as effective as longer treatments: Results of a randomized control trial. *Addictive Behaviors*, 52, 58-65. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.08.006>

— University of Oxford (2021). Critical Appraisal Tools. <https://www.cebm.ox.ac.uk/resources/ebm-tools/critical-appraisal-tools>

Urrútia, G. & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Med Clin*, 135 (11), 507-511, <http://www.laalamedilla.org/Investigacion/Recursos/PRISMA%20Spanish%20Sept%202010.pdf>

\*Verstegen, A. L., & Silverman, M. J. (2018). Effects of music therapy on mood and pain with patients hospitalized for bone marrow transplantation: a randomized effectiveness pilot study. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(4), 418-428. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1486257>

\*Wannemueller, A., Schaumburg, S., Tavenrath, S., Bellmann, A., Ebel, K., Teismann, T., Friedrich, S., & Margraf, J. (2020). Large-group one-session treatment: Feasibility and efficacy in 138 individuals with phobic fear of flying. *Behaviour Research & Therapy*,

135, 103735. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103735>

\*Ward-Griffin, E., Collins, H. K., Coren, S., Chen, F. S., Klaiber, P., & Owens, R. L. (2018). Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 34(3), 468-473. <https://doi.org/10.1002/smi.2804>

\*Wong, K.-Y., Chung, K.-F., & Au, C.-H. (2020). Low-intensity cognitive behavioral therapy for insomnia as the entry of the stepped-care model in the community: a randomized controlled trial. *Behavioral Sleep Medicine*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1764000>

\*Worden, B. L., Genova, M., & Tolin, D. F. (2017). Randomized Pilot of an Anxiety Sensitivity-Based Intervention for Individuals in a Substance Use Day Program. *Journal of Psychoactive Drugs*, 49(4), 333-343. <https://doi.org/10.1080/02791072.2017.1329570>

— Zlomke, K. & Davis, T. (2008). One-session treatment of specific phobias: a detailed description and review of treatment efficacy, *Behavior Therapy*, 39(3), 207-223, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.07.003>