

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

# ¿Se pueden prevenir los trastornos de Ansiedad y la depresión? IUPI-P, un programa de prevención de trastornos emocionales en estudiantes universitarios.

Cremades, Camila, Celleri, Milagros, Appeceix, Ailen Lihuel, Natapof, Dafna Gabriela, Kaplan, Marcela y Garay, Cristian Javier.

Cita:

Cremades, Camila, Celleri, Milagros, Appeceix, Ailen Lihuel, Natapof, Dafna Gabriela, Kaplan, Marcela y Garay, Cristian Javier (2023). *¿Se pueden prevenir los trastornos de Ansiedad y la depresión? IUPI-P, un programa de prevención de trastornos emocionales en estudiantes universitarios. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/280>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/Zaq>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# ¿SE PUEDEN PREVENIR LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN? IUPI-P, UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS EMOCIONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Cremades, Camila; Celleri, Milagros; Appeceix, Ailen Lihuel; Natapof, Dafna Gabriela; Kaplan, Marcela; Garay, Cristian Javier

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud destaca la importancia de promover y prevenir la salud en todas las etapas de la vida para mejorar el bienestar mental y prevenir trastornos mentales. El Protocolo Unificado (PU) es una intervención transdiagnóstica centrada en la regulación emocional que aborda el neuroticismo, factor de riesgo central para trastornos de ansiedad y depresión. En Argentina, un estudio epidemiológico reveló que los trastornos más comunes en adultos son los de ansiedad (16,4%) y los trastornos depresivos mayores (8,7%) a lo largo de la vida, especialmente en jóvenes de 18 a 34 años. Este trabajo presenta IUPI-P, un programa preventivo de trastornos emocionales en estudiantes universitarios, basado en IUPI, una intervención en línea derivada del Protocolo Unificado. El mismo está siendo desarrollado en el marco de un proyecto PDE-UBACYT de la Universidad de Buenos Aires (Facultad de Ingeniería y Facultad de Psicología).

## Palabras clave

Prevención - Trastornos emocionales - Protocolo Unificado - Estudiantes universitario

## ABSTRACT

CAN ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS BE PREVENTED? IUPI-P, A PROGRAM FOR THE PREVENTION OF EMOTIONAL DISORDERS IN UNIVERSITY STUDENTS

The World Health Organization stresses the importance of health promotion and prevention at all stages of life to improve mental well-being and prevent mental disorders. The Unified Protocol (UP) is a transdiagnostic intervention focused on emotional regulation that addresses neuroticism, a central risk factor for anxiety disorders and depression. In Argentina, an epidemiological study revealed that the most common disorders in adults are anxiety disorders (16.4%) and major depressive disorders (8.7%) throughout life, especially in young people aged 18-34 years. This work presents IUPI-P, a preventive program for emotional disorders in university students, based on IUPI, an online

intervention derived from the Unified Protocol. It is being developed within the framework of a PDE-UBACYT project of the University of Buenos Aires (Faculty of Engineering and Faculty of Psychology).

## Keywords

Prevention - Emotional disorders - Unified protocol - University students

## BIBLIOGRAFÍA

- Andersson, G. (2015). *The internet and CBT: a clinical guide*. CRC Press.
- Andersson, G. (2016). Internet-delivered psychological treatments. *Annual Review of Clinical Psychology, 12*, 157-179. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006>
- Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry, 18*(1), 20-28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>
- Barlow, D.H., Farchione, T.J., Sauer-Zavala, S., Latin, H.M., Ellard, K.K., Bullis, J.R., Bentley, K.H., Boettcher, H.T., Cassiello-Robbins, C. (2011) *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide*. Oxford University Press.
- Bullis, J. R., Boettcher, H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2019). What is an emotional disorder? A transdiagnostic mechanistic definition with implications for assessment, treatment, and prevention. *Clinical psychology: Science and practice, 26*(2), e12278. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12278>
- Garay, C. J. (2022). *Terapia cognitivo-conductual y tecnologías digitales*. Akadia.
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2019). eHealth at WHO. Recuperado de: <https://www.who.int/ehealth/about/en/>