

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

## **¿Se pueden prevenir los trastornos de Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios?: prueba piloto de un programa de prevención de trastornos emocionales basado en la terapia cognitivo-conductual.**

Natapof, Dafna Gabriela y Appeceix, Ailen Lihuel.

Cita:

Natapof, Dafna Gabriela y Appeceix, Ailen Lihuel (2024). *¿Se pueden prevenir los trastornos de Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios?: prueba piloto de un programa de prevención de trastornos emocionales basado en la terapia cognitivo-conductual*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/242>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/fHo>

*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 DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS?: PRUEBA PILOTO DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS EMOCIONALES BASADO EN LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Natapof, Dafna Gabriela; Appeceix, Ailen Lihuel  
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Los trastornos emocionales son los trastornos más prevalentes a nivel mundial y local e implican grandes costos en salud pública. Los estudiantes universitarios a lo largo de su trayectoria académica corren un mayor riesgo de sufrir trastornos emocionales. Por este motivo, se diseñó un programa de prevención de trastornos emocionales basado en la terapia cognitivo-conductual, enmarcado en un proyecto de investigación UBACYT acreditado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Consiste en cinco encuentros sincrónicos durante cinco semanas, en los cuales se trabaja a partir de dinámicas grupales, ejercicios experienciales y psicoeducación diferentes estrategias para responder de manera más adaptativa frente a las experiencias emocionales en el ámbito universitario. El objetivo del presente estudio fue estudiar la aceptabilidad en la población estudiantil y realizar los ajustes culturales necesarios. La muestra estuvo conformada por 15 estudiantes de la Universidad de Buenos Aires. Hasta el momento se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las medidas pre tratamiento y seguimiento a los 3 meses en las variables de depresión, desregulación emocional y habilidades sociales. Asimismo, se presentarán datos sobre la evaluación de la aceptabilidad y la experiencia general en el grupo, la discusión y las futuras líneas de investigación.

## Palabras clave

Prevención - Trastornos emocionales - TCC - Estudiantes universitario

## ABSTRACT

COULD ANXIETY DISORDERS AND DEPRESSION BE PREVENTED IN UNIVERSITY STUDENTS?: PILOT TESTING OF AN EMOTIONAL DISORDERS PREVENTION PROGRAMME BASED ON COGNITIVE-BEHAVIOURAL THERAPY

Emotional disorders are the most prevalent disorders both globally and locally, demanding large public health costs. Throughout their academic career, university students have a higher risk of suffering from emotional disorders. For this reason, a programme for the prevention of emotional disorders was designed based on cognitive-behavioural therapy, within the framework of a UBACYT research project accredited by the Faculty of Psychology of the University of Buenos Aires. It consists of five synchronous meetings during five weeks, in which group dynamics, experiential exercises and psychoeducation are used to work on different strategies to respond in a more adaptive way to emotional experiences in the university environment. The aim of the present study was to explore the acceptability in the student population and to make the necessary cultural adjustments. The sample consisted of 15 students from the University of Buenos Aires. Statistically significant differences were found so far between pre-treatment and 3-month follow-up measures in the variables of depression, emotional dysregulation and social skills. In addition, data will be presented on the assessment of acceptability and overall group experience, discussion and future lines of research.

## Keywords

Prevention - Emotional disorders - Unified Protocol - University students

## BIBLIOGRAFÍA

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... & Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological medicine*, 46(14), 2955-2970. doi:10.1017/S0033291716001665

- 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.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054
- Hazell, C. M., Chapman, L., Valeix, S. F., Roberts, P., Niven, J. E., & Berry, C. (2020). Understanding the mental health of doctoral researchers: a mixed methods systematic review with meta-analysis and meta-synthesis. *Systematic reviews*, 9(1), 1-30. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01443-1>
- Linehan, M. (2014). *DBT Skill Training Manual*. (2nd ed.). Guilford Publications.
- Soler, J. S., García, L. M., Baquero, Ó. P., & Osma, J. (2024). Results of a brief online group application of the unified protocol for the prevention of emotional disorders in university students: a pilot study with multiple baseline experimental design. *Anales de psicología*, 40(2), 179-188. <https://doi.org/10.6018/analesps.554261>
- Stagnaro, J. C., Cía, A., Vázquez, N., Vommaro, H. y col. (2018). Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría (Buenos Aires, Argentina)*, 29(142), 275-299.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>