

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

INTERVENCIONES EN SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA

INTERVENTIONS IN MENTAL HEALTH ON UNIVERSITY STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE

BRAULIO BRUNA¹, GRACIELA ROZAS², CRISTÓBAL GUERRA³, FELIPE E. GARCÍA⁴

FECHA DE RECEPCIÓN 26/09/2023 • FECHA DE ACEPTACIÓN 15/12/2023

Para citar este artículo: Bruna, B., Rozas, G., Guerra, C. y García, F. E. (2024).

Intervenciones en salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura.

Psychologia. Avances de la Disciplina, 18(1), pp. 73-88. <https://doi.org/10.21500/19002386.6672>

Resumen

La salud mental en estudiantes universitarios es un tema de creciente interés y preocupación en la investigación actual. Existe un número importante de estudios que dan cuenta de que los estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y trastornos psicológicos, lo que se agudizó durante la pandemia por COVID-19. La presente revisión sistematiza la literatura sobre intervenciones vinculadas a ansiedad y el estrés realizadas por instituciones de educación superior en estudiantes universitarios entre los años 2010 y 2021. De un número inicial de 126 artículos, fueron finalmente seleccionados 13 artículos para ser analizados en profundidad en función de sus objetivos, tipo de investigación, muestra, instrumentos utilizados, tipo de intervención, resultados y conclusiones. Los resultados muestran que las intervenciones son eficaces, siendo los modelos cognitivo conductual y basados en *mindfulness* los más utilizados, en modalidad grupal y presencial. Aunque los hallazgos son útiles para diseñar nuevas intervenciones, es necesario profundizar en investigaciones que consideren variables como adherencia, género e integración de intervenciones no psicológicas como complemento a estrategias estandarizadas.

Palabras Clave: intervenciones en salud mental, estudiantes universitarios, estrés, ansiedad, educación.

- 1 Escuela de Psicología, Centro Cielo, Facultad de Ciencias Sociales y Comunicaciones, Universidad Santo Tomás, Talca, Chile. bbruna@santotomas.cl, <https://orcid.org/0000-0002-1874-3369>
- 2 Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales y Comunicaciones, Universidad Santo Tomás, Santiago, Chile. grozas@santotomas.cl, <https://orcid.org/0000-0002-3326-143X>
- 3 Escuela de Psicología, Centro Cielo, Facultad de Ciencias Sociales y Comunicaciones, Universidad Santo Tomás, Viña del Mar, Chile. crystalguerra@santotomas.cl, <https://orcid.org/0000-0003-1827-0634>
- 4 Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción, Concepción, Chile. Avenida Juan Bosco s/n 3 piso, Servicio de Psiquiatría, Hospital Regional de Concepción, Fono: +56412204299. Email: fgarciam@udec.cl, felipegarciam@yahoo.es, <https://orcid.org/0000-0002-4161-5840>

Abstract

Mental health in university students is a topic of growing interest and concern in current research. A significant number of studies show that university students face high levels of stress, anxiety and psychological disorders, which were exacerbated during the COVID-19 pandemic. This review systematises the literature on interventions related to anxiety and stress carried out by higher education institutions on university students between 2010 and 2021. From an initial number of 126 articles, 13 articles were finally selected to be analysed in depth in terms of their objectives, type of research, sample, instruments used, type of intervention, results, and conclusions. The results show that the interventions are effective, with cognitive behavioural and mindfulness-based models being the most widely used, in group and face-to-face settings. Although the findings are useful for designing new interventions, further research is needed to consider variables such as adherence, gender and integration of non-psychological interventions as a complement to standardised strategies.

Keywords: Mental health interventions, University Students, Stress, Anxiety, Education.

Introducción

Distintos estudios muestran que el ingreso a la universidad es altamente desafiante para los estudiantes, debido a una mayor exigencia académica, la necesidad de desarrollar estrategias de autorregulación, trasladarse a vivir lejos de la familia de origen o integrarse a un nuevo grupo de pares, entre otros factores, que influyen en que pueda vivirse con intenso estrés y afectar su salud mental (Cooke *et al.*, 2006; Jorquera *et al.*, 2015; Rodgers y Tennison, 2009).

La salud mental puede definirse como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las tensiones normales de la vida y funcionar de manera productiva, estado que está altamente vinculado con el éxito académico de los estudiantes universitarios (Fusar-Poli *et al.*, 2020; Kivlighan *et al.*, 2020; Martínez, 2020).

Se han observado altas tasas de trastornos mentales en la población de estudiantes universitarios, entre los que destacan la ansiedad y la depresión, que a su vez se asocian a altos niveles de estrés, problemas relacionales y abuso de sustancias (Macaskill, 2013; Mistler *et al.*, 2012; Sheldon *et al.*, 2021). Las investigaciones muestran que el 98 % de los estudiantes universitarios han presentado estrés académico, de los que un 45 % corresponde a sintomatología clínicamente significativa asociada a ansiedad, estrés y depresión; un 5 % presenta ideación suicida; un 14 % muestra conductas alimentarias de riesgo; un 50 % reporta síntomas de insomnio, y un 42 %, hipersomnia diurna, todo esto sumado a un variado y preocupante consumo de sustancias con una alta prevalencia de consumo de tabaco, alcohol, marihuana, alucinógenos

y tranquilizantes (Barrera-Herrera y San Martín, 2021; Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015).

Aunque la pandemia por COVID-19 tuvo consecuencias en la salud mental de gran parte de la población, los estudiantes de educación superior son un grupo que desde antes de la pandemia ya presentaba un alto riesgo de sufrir alteraciones en salud mental (Zapata-Ospina *et al.*, 2021) y que en el contexto de la pandemia por COVID-19 fue también una de las poblaciones más afectadas (UNESCO, 2020). Los estudiantes de educación superior tuvieron que adaptarse a importantes cambios en su vida cotidiana (García *et al.*, 2022), como, por ejemplo, la irrupción de las clases *online*, sin las condiciones necesarias para un buen aprendizaje (Lloyd, 2020; Ordorika, 2020). Estos cambios pueden amenazar la perspectiva de iniciar o progresar en una carrera (Andrades *et al.*, 2021) y afectar a su salud mental (Xiang *et al.*, 2020).

Debido a las implicancias académicas y en la salud que supone cursar estudios universitarios, antes, durante y posterior a la pandemia, las universidades han desarrollado planes de prevención y promoción en salud mental y de tratamiento de los trastornos mentales en sus estudiantes (Mistler *et al.*, 2012). La propuesta más frecuente es el diseño de programas específicos relativos a la salud mental en las universidades, diseñados por equipos multidisciplinarios, que incluyen tanto las características culturales propias de las instituciones como las relativas a la visión de los estudiantes y docentes-administrativos que trabajan en la institución (Chang *et al.*, 2020; Ibáñez-Vizoso *et al.*, 2020; Main *et al.*, 2011; Zapata-Ospina, *et al.*, 2021; Zhai y Du, 2020;).

En este escenario, parece relevante conocer las intervenciones psicológicas que se están utilizando y que permitirían promover la salud mental y prevenir los problemas de estrés y ansiedad en los estudiantes, más allá de la psicoterapia o consejería tradicional. Conocer la variabilidad de estrategias efectivas que las instituciones educativas utilizan para resguardar la salud mental de sus estudiantes puede ayudar a diseñar planes o programas de promoción y prevención para estudiantes con distintos perfiles, que permitan una atención oportuna, incluso, antes de que se desarrolle algún trastorno mental.

En este contexto, el propósito de la presente revisión sistemática es analizar y sintetizar las intervenciones psicológicas utilizadas por las instituciones de educación superior para promover la salud mental y prevenir problemas de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios entre los años 2010 y 2021. Se buscó comprender la variedad de estrategias implementadas y el nivel de efectividad que resulta de su aplicación, más allá de la psicoterapia tradicional y la consejería.

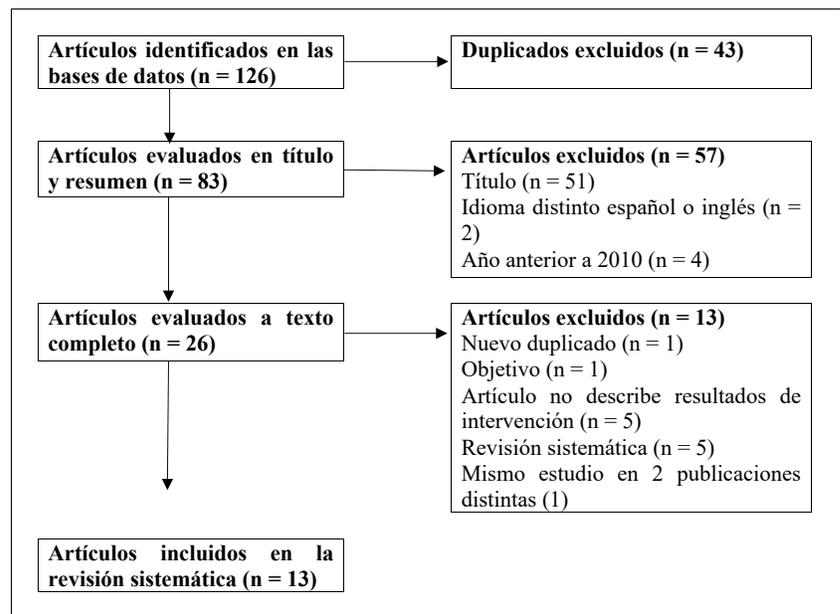
Método

Estrategia de búsqueda y selección de artículos

Se elaboró un protocolo de búsqueda y selección siguiendo los lineamientos del Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA: Moher *et al.*, 2009). La búsqueda se realizó durante noviembre de 2021 y marzo de 2022 en las bases de datos Springer Link, Scopus, Science Direct, Pubmed y Frontiers. Se utilizó una combinación de las palabras clave: intervenciones en salud mental, estudiantes universitarios, estrés, ansiedad, educación, en inglés y español, a través del operador booleano “and”, quedando las siguientes combinaciones: mental health interventions and university students and stress; mental health interventions and university students and anxiety; mental health interventions and university students and education.

Se seleccionaron aquellos artículos experimentales escritos en español o inglés que en su contenido contemplaran intervenciones de salud mental en estudiantes universitarios o en ámbitos de educación con fecha de publicación entre los años 2010 a 2021. Fueron excluidos aquellos artículos que no tuvieran como sujeto de estudio o revisión a estudiantes universitarios o que correspondiesen a estudios cualitativos o a otras revisiones sistemáticas de la literatura. Se excluyeron también investigaciones que no describieran el tipo de intervención realizada. No fueron consideradas aquellas investigaciones cuyo objetivo primario no estuviese centrado en reducir el estrés o la ansiedad.

En una primera búsqueda, se obtuvieron 126 artículos. Luego de eliminar 43 artículos duplicados, dos evaluadores independientes, de profesión psicólogos, revisaron el título y resumen de los 83 restantes. Luego de eliminar 57 artículos, de acuerdo con los criterios de inclusión o exclusión, los autores hicieron una revisión a texto completo de los 26 restantes, lo que permitió seleccionar, finalmente, los 13 artículos a ser analizados en profundidad como parte de esta revisión (el detalle del número de artículos en cada paso se expone en la Figura 1).



▲ **Figura 1.**

Diagrama de flujo de identificación, inclusión y exclusión de artículos.

Fuente: elaboración propia.

Siguiendo a Methley *et al.* (2014), los artículos seleccionados fueron descritos en función de las siguientes características: objetivos generales y tipo de investigación, características de la muestra, instrumentos utilizados, tipo de intervención y resultados o conclusiones.

Resultados

La Tabla 1 muestra un resumen de los 13 artículos seleccionados en función de sus objetivos, tipo de investigación, muestra, instrumentos utilizados, tipo de intervención, resultados y conclusiones.

Tabla 1

Descripción de características de artículos de investigación

Autor/es	Objetivos y tipo de investigación	Muestra	Instrumentos utilizados	Tipo de Intervención	Resultados/ Conclusiones
Bíró et al. (2014)	Ampliar los recursos de afrontamiento de los alumnos / Experimental con grupo control	128 estudiantes en pre y 148 en postintervención (tasa de respuesta del 62 y 72 %). (Hungría)	Escala analógica visual de un solo ítem (VAS)	Intervención cognitiva social	La intervención produjo una modesta, pero significativa, disminución de la angustia psicológica en los estudiantes.
Hindman et al. (2014)	Comparar un programa de gestión del estrés basado en mindfulness y un grupo control en lista de espera / experimental con grupo control	34 estudiantes universitarios de grado y posgrado (EE. UU.)	Cuestionario de antecedentes (BQ) + Cuestionario de las cinco facetas de la atención plena (FFMQ) + Escala de conciencia de atención plena (MAAS) + Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II) + Cuestionario de experiencias (EQ) + Escala de autocompasión (SCS) + Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS21) + Escala de respuesta rumiante (RRS) + Cuestionario de preocupación de Penn State (PSWQ) + Cuestionario de emociones de Fordyce (FEQ) + Escala de satisfacción con la vida (SWLS) + Cuestionario de credibilidad/ expectativa (CEQ) + Registro diario de Mindfulness formal (solo grupo MSM) + Registro diario informal de Mindfulness (solo grupo MSM-I) + Formulario de evaluación del taller de Mindfulness (EMWF)	Gestión consciente del estrés (MSM) Basada en la MBSR; MBCT; ACT	Ambas intervenciones fueron eficaces para reducir el estrés de los estudiantes universitarios, pero los resultados demostraron la superioridad de MSM sobre MSM-I.

Autor/es	Objetivos y tipo de investigación	Muestra	Instrumentos utilizados	Tipo de Intervención	Resultados/ Conclusiones
Molla et al. (2015)	Investigar la eficacia del entrenamiento de gestión del estrés en la ansiedad, la resistencia psicológica y la autoeficacia / Intervención cuasi-experimental (pretest-postest-seguimiento) con grupo control,	30 estudiantes universitarios escogidos mediante muestreo conveniente (Irán)	Inventario de Ansiedad de Beck + Escala de Long y Goulet de Resistencia Psicológica + Escala de Autoeficacia General (GSE-10)	Entrenamiento en gestión del estrés	La gestión del estrés entre los estudiantes universitarios hace que disminuya la ansiedad; además, mejora su resistencia psicológica y su autoeficacia.
Binfet et al. (2017)	Evaluar efectos de reducción del estrés en un programa semanal de terapia canina. Experimental con grupo control	1960 estudiantes universitarios (Canadá)	Escala de prosperidad + Escala de depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos - Versión abreviada (CESD-10)	Terapia Canina	Los niveles de estrés autoinformados por los participantes fueron significativamente menores después de la intervención de terapia canina.
Wood et al. (2017)	Evaluar intervenciones grupales no estructuradas con perro guía en ansiedad. Experimental con grupo control	130 estudiantes universitarios (Reino Unido)	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)	Terapia con mascotas para estudiantes	Todas las medidas mostraron una reducción estadísticamente significativa inmediatamente después de la intervención.
López et al. (2017)	Determinar la eficacia de la Biodanza en la reducción de los síntomas de estrés vs. grupo de control / Ensayo controlado aleatorio	121 estudiantes universitarios con estrés percibido asignados en grupo de Biodanza o en lista de espera (España)	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) + Escala de Estrés Percibido (PSS) + Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D).	Sesiones de Biodanza durante 90 minutos a la semana, durante 4 semanas.	El programa de Biodanza tiene un efecto positivo sobre el estrés percibido y la depresión en los adultos jóvenes.

Autor/es	Objetivos y tipo de investigación	Muestra	Instrumentos utilizados	Tipo de Intervención	Resultados/ Conclusiones
Auyeung y Mo (2018)	Examinar la eficacia de una intervención psicológica positiva en línea/ Ensayo controlado aleatorio de dos grupos	100 estudiantes universitarios reclutados en línea (China)	Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12)	Intervención psicológica positiva de autoayuda de 6 días en línea.	La intervención psicológica mejora los niveles de bienestar y reduce el malestar psicológico en estudiantes universitarios. El sentido de autonomía podría ser un ingrediente activo de los resultados de la intervención.
Saleh et al. (2018)	Examinar la eficacia de un programa de gestión del estrés basado en Internet / Ensayo controlado aleatorio	128 estudiantes universitarios (Francia)	Escala de Estrés Percibido + Escala de Autoestima de Rosenberg + Escala de Satisfacción en los Estudios + Cuestionario de Salud General	»Gestiono mi estrés«, programa de autoayuda por Internet de cuatro sesiones, basado en la terapia cognitivo-conductual. Se inspira en el programa »Funambule« de Quebec.	Un programa basado en Internet demuestra mejoras en cuanto a los niveles de estrés percibido, malestar psicológico y satisfacción con los estudios.
Carpena et al. (2019)	Investigar efectos de formación en meditación focalizada de seis semanas en estudiantes universitarios / Ensayo controlado no aleatorizado	56 estudiantes universitarios (Brasil)	Criterios brasileños de clasificación económica + Cuestionario de autoinforme (SRQ) + Inventario de depresión de Beck (BDI) + Inventario de ansiedad de Beck (BAI)	Entrenamiento en meditación focalizada 6 semanas	El entrenamiento en meditación fue eficaz para reducir los síntomas de depresión y ansiedad, pero el mantenimiento de estas reducciones solo se produjo para los que continuaron meditando.

Autor/es	Objetivos y tipo de investigación	Muestra	Instrumentos utilizados	Tipo de Intervención	Resultados/ Conclusiones
Sang (2019)	Evaluar efectos de la práctica de yoga nidra sobre el estrés vital y la autoestima. Diseño pretest-postest de grupo de control no equivalente	40 estudiantes universitarios seleccionados mediante muestreo de conveniencia (República de Corea)	Escala visual analógica para el estrés (VASS) + Escala de autoestima de Rosenberg	Sesiones quincenales de 1 hora de yoga nidra durante 8 semanas	El grupo de yoga nidra mostró una disminución significativa de los niveles de intensidad del estrés vital y un aumento de la autoestima en comparación con el grupo de control.
Dear et al. (2019)	Evaluar aceptabilidad y eficacia de una intervención breve por Internet para ansiedad y depresión. Ensayo clínico prospectivo de fase IV con un solo grupo	Estudiantes (n = 1326) que acudían al servicio de asesoría universitaria (Australia)	Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9) + Trastorno de ansiedad generalizada-7 (TAG-7)	Curso UniWellbeing (intervención psicológica breve para estrés, ansiedad y depresión)	Los resultados del presente estudio apoyan las intervenciones realizadas por internet que se proporcionan como atención rutinaria a los estudiantes universitarios
Räsänen et al. (2020)	Evaluar una intervención basada en ACT en el estrés percibido, los síntomas de depresión / Experimental con grupo control	68 estudiantes universitarios asignados al azar (Finlandia)	Formulario breve Continuum de Salud Mental (MHC-SF) + Escala de estrés percibido (PSS-10) + Inventario de depresión de Beck (BDI-II) + Cuestionario de aceptación y acción (AAQ-II) + Cuestionario de pensamientos automáticos (ATQ) + Escala de sentido de la coherencia (SOC-13)	ACT basada en internet para el bienestar, el estrés y los síntomas de depresión	Los resultados sugieren que el uso de prácticas centradas en la no reactividad es especialmente importante para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios.
Galante et al. (2021)	Evaluar taller de mindfulness para el estrés / Experimental con grupo control	616 estudiantes universitarios (Reino Unido)	Resultados clínicos en la rutina (CORE-OM)	Curso de mindfulness de 8 semanas (Mindfulness Skills for Students) + apoyo de salud mental institucional / solo apoyo de salud mental institucional	Los programas basados en mindfulness mejoran los síntomas asociados a la ansiedad y aumentan el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en comparación con los controles pasivos.

Descripción general de las investigaciones

En lo referido al diseño de investigación, cinco estudios tuvieron grupo de intervención pretest-postest + grupo control; dos estudios tuvieron grupo de intervención pretest-postest + grupo control pretest-postest y seguimiento; cuatro estudios utilizaron autoinforme pre-post intervención; dos estudios utilizaron autoinforme pretest-postest y seguimiento, y uno tuvo dos grupos de comparación + un grupo control en lista de espera.

Once de los artículos seleccionados tuvieron una muestra compuesta por hombres y mujeres; mientras que en tres estudios no se especifica género.

Cinco de las investigaciones son de países europeos. Solo una investigación es latinoamericana (Brasil). Tres investigaciones se desarrollan en estudiantes de pregrado, cuatro en estudiantes de pre y posgrado, mientras que en siete de las investigaciones no se especifica el nivel académico de la muestra.

Descripción general de las intervenciones testeadas en las investigaciones

Respecto a las características de las intervenciones, 12 investigaciones destinaron entre 1 y 10 sesiones (Auyeung y Mo, 2018; Binfet *et al.*, 2017; Carpena *et al.*, 2019; Dear *et al.*, 2019; Galante *et al.*, 2021; Hindman *et al.*, 2014; Jafar *et al.*, 2015; López *et al.*, 2017; Molla *et al.*, 2015; Räsänen *et al.*, 2020; Sang, 2019; Saleh *et al.*, 2018), mientras que un artículo lo hizo entre 21 y 30 (Bíró *et al.*, 2014). En dos investigaciones se utilizaron estrategias de orientación cognitivo conductual, (Molla *et al.*, 2015; Saleh *et al.*, 2018). Una investigación utilizó una estrategia de intervención cognitivo-social (Bíró *et al.*, 2014). Una investigación utilizó técnicas cognitivo conductual más psicoeducación (Dear *et al.*, 2019). Un artículo utilizó un enfoque cognitivo conductual más *mindfulness* (Räsänen *et al.*, 2020); Dos, solo *mindfulness* (Carpena *et al.*, 2019; Hindman *et al.*, 2014). Un artículo utilizó *mindfulness* más apoyo psicológico de parte de la institución académica (Galante *et al.*, 2021). Un artículo utilizó estrategias derivadas de la psicología positiva (Auyeung y Mo, 2018). Mientras que en cuatro artículos se utilizan técnicas no psicológicas, como el yoga y la terapia canina (Binfet *et al.*, 2017; López *et al.*, 2017; Sang, 2019; Wood *et al.*, 2017).

Las características de las intervenciones cognitivo-conductuales y psicoeducativas describen una formación multicomponente para el manejo del estrés, la mejora de habilidades de comunicación mediante juegos de rol en un entorno de grupo, que incluyen psicoeducación, ejercicios prácticos y actividades semanales que los participantes deben realizar en casa. El objetivo es que los alumnos aprendan técnicas sencillas que les ayuden a manejar mejor las situaciones de estrés. La mayoría de las intervenciones, además de las sesiones semanales presenciales y *online*, añadieron literatura y resúmenes descargables, así como varios recursos adicionales que cubren las temáticas relativas al estrés y la ansiedad, además de relatos de casos clínicos (Bíró *et al.*, 2014; Dear *et al.*, 2019; Molla *et al.*, 2015; Saleh *et al.*, 2018).

En cuanto a las intervenciones que utilizaron *mindfulness* como componente central o vinculado a estrategias cognitivo-conductuales, se describen ejercicios de meditación de atención plena como práctica formal (sentada y en silencio), además de prácticas en movimiento (caminatas y elongaciones), ejercicios de respiración, uso de metáforas, audios con prácticas de *mindfulness* guiado, registro de actividades semanales, periodos de reflexión e indagación y ejercicios interactivos. Las sesiones estaban centradas en elementos de flexibilidad, autodescubrimiento, autocompasión y empoderamiento, destinados a generar una transferencia natural de las habilidades desarrolladas en los talleres a los estudios, la toma de decisiones y las relaciones. Las intervenciones se basaban en adaptaciones de los modelos de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn, la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) de Segal, Williams y Teasdale y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de Hayes (Carpena *et al.*, 2019; Galante *et al.*, 2021; Hindman *et al.*, 2014; Räsänen *et al.*, 2020).

En cuanto a las intervenciones no psicológicas, las intervenciones caninas contemplaban la interacción de los estudiantes con los adiestradores y animales, aunque estas interacciones no obedecían una pauta preestablecida, sino, más bien, se fomentaba la libertad en la interacción, la que estaba determinada principalmente por el estudiante (Binfet *et al.*, 2017; Wood *et al.*, 2017). La investigación que utilizó el yoga nidra como intervención se dividió en ocho etapas: preparación de la práctica, resolución, rotación de la conciencia, conciencia de

la respiración, sentimiento y sensación, visualización de imágenes, resolución y finalización de la práctica (Sang, 2019). En las intervenciones que utilizaron biodanza, al principio de cada sesión se animaba a los participantes a hablar de sí mismos o de sus experiencias, proseguían con un período de calentamiento de 10 minutos con música y movimientos de baja intensidad, seguido de 40 minutos de movimientos más activos y terminando con una ronda de celebración final de 10 minutos. Al final de cada sesión, se pidió a los participantes que compartieran sus experiencias (López *et al.*, 2017).

En cuanto a la modalidad de las intervenciones, tres de ellas se desarrollaron de forma online/individual –cognitivo-conductual y de psicología positiva– (Auyung y Mo, 2018; Dear *et al.*, 2019; Saleh *et al.*, 2018); una utilizó un formato presencial/individual –terapia canina– (Binfet *et al.*, 2017), y una fue una mezcla de intervenciones presencial/grupal y online/individual –variante de intervención ACT– (Räsänen *et al.*, 2020). La modalidad más utilizada fue la presencial/grupal, descrita por ocho de las investigaciones revisadas (Bíró *et al.*, 2014; Carpena *et al.*, 2019; Galante *et al.*, 2021; Hindman *et al.*, 2014; López *et al.*, 2017; Molla *et al.*, 2015; Sang, 2019; Wood *et al.*, 2017).

Efectividad de las intervenciones

En lo que respecta a los resultados, el 100 % de las investigaciones revisadas da cuenta de haber obtenido mejorías en las variables estudiadas. Sin embargo, esta efectividad varía en cuanto a su significancia estadística, encontrándose una intervención basada en estrategias de la psicología positiva y otra psicoeducativa que muestra una mejoría moderada en la medición pre-post intervención y una estrategia cognitivo-conductual que da cuenta de cambios significativos en la medición pre-post intervención, pero no en la medición de seguimiento (Auyung y Mo, 2018; Bíró *et al.*, 2014; Saleh *et al.*, 2018).

En cuanto a las intervenciones que utilizaron estrategias cognitivo-conductuales con *mindfulness* y las estrategias basadas en *mindfulness*, las investigaciones dan cuenta de que el sostenimiento en la práctica resulta fundamental en la mantención de las mejorías. Los niveles de depresión y ansiedad fueron más bajos para aquellos que continuaron meditando a los 6 meses de seguimiento, en comparación con aquellos que no continuaron con

la práctica. Además, aunque gran parte de la investigación ha replicado las intervenciones estándar de 8 sesiones, intervenciones breves de 3 a 6 sesiones también muestran resultados significativos. Las intervenciones basadas en *mindfulness*, que incluyen la práctica formal (meditación sentada y en silencio), además de prácticas informales (prácticas en movimiento y disposición en la vida cotidiana), muestran cambios más significativos que aquellas que solo utilizan prácticas informales (Carpena *et al.*, 2019; Hindman *et al.*, 2014; Räsänen *et al.*, 2020).

Las intervenciones basadas en terapia canina, yoga nidra y biodanza muestran cambios significativos en los niveles de ansiedad, estrés y autoestima pre-post intervención y comparados con el grupo de control. Los resultados señalan que los afectos positivos y la autonomía fueron las variables más importantes del cambio (Binfet *et al.*, 2017; López *et al.*, 2017; Wood *et al.*, 2017).

Discusión

En un contexto de aumento sostenido en la prevalencia de síntomas y patologías específicas en estudiantes universitarios, además del impacto en salud mental producto de la pandemia por COVID-19 (Mechili *et al.*, 2021; Odriozola-González *et al.*, 2020), se vuelve indispensable reflexionar sobre las estrategias de prevención y promoción que pudiesen ser las más adecuadas para trabajar con esta población. La presente investigación da cuenta de intervenciones en salud mental en estudiantes universitarios como una estrategia eficaz en la reducción de síntomas asociados a la ansiedad, la depresión, el estrés y en mejoras en el bienestar general.

La revisión sistemática de la literatura que comprendió el periodo de 2010 a 2021; permitió acceder a 13 estudios que ofrecen evidencia de estrategias preventivas del estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios. Dichas investigaciones ofrecen evidencia con un buen estándar de calidad, toda vez que han sido fruto de diseños experimentales o cuasiexperimentales con grupo de comparación y mediciones pre y postest. Asimismo, dichos estudios abarcan variabilidad de edades y de áreas de estudio de los universitarios, lo que refleja también la variabilidad en la población estudiantil. Sin embargo, se observan dos características que vale la pena destacar a la hora de interpretar esta evidencia. Primero, de las

investigaciones revisadas solo una fue desarrollada en Latinoamérica, lo que muestra una brecha importante con lo que se ha estudiado en otras latitudes, especialmente en Europa, lo que abre el desafío de generar mayor evidencia en el contexto local, el cual presenta evidentes diferencias culturales, económicas y del tipo de estresores ambientales con el contexto europeo. En segundo lugar, aunque no todas las investigaciones hacen un reporte detallado del género, las que lo hacen únicamente consideran la clasificación binaria, sin incluir a la población LGBTI+, por lo que sería un aporte que futuras investigaciones incorporen también información sobre esta población, dado que estaría expuesta a estresores adicionales vinculados a la exclusión, estigmatización y discriminación (Barrientos-Delgado *et al.*, 2019).

Hecha esta aclaración, es posible discutir los principales hallazgos. La presente revisión muestra que las estrategias más utilizadas en estudiantes universitarios son derivadas de intervenciones cognitivo-conductuales. Esto es coherente con la abundante evidencia que confirma que la terapia cognitivo conductual es la opción psicoterapéutica más respaldada empíricamente en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, por lo que debería considerarse como un abordaje principal para el tratamiento de síntomas asociados al estrés y la ansiedad (Otte, 2011).

Dentro de la modalidad cognitivo conductual, la revisión muestra una gran presencia de los modelos incluidos en la tercera generación o terapias contextuales cognitivo-conductuales (Hayes *et al.*, 2010), como una alternativa con buenos resultados en los síntomas abordados por las investigaciones revisadas (ansiedad, estrés, depresión y bienestar psicológico). En esta línea, y tomando en cuenta que las investigaciones describen además –y también con buenos resultados– estrategias derivadas de otras prácticas contemplativas como el yoga y otras cognitivas como la psicoeducación, es posible fundamentar que una intervención que integre estrategias derivadas de estos modelos, pero con una estructuración específica para estudiantes universitarios con enfoque en los síntomas de ansiedad, depresión, estrés y bienestar psicológico, es una elección basada en evidencia.

En esta línea, una propuesta que ya se fundamenta en investigaciones con buenos resultados es la llamada cuarta generación de terapias cognitivo-con-

ductuales (Abreu y Silvério, 2017). Con énfasis en el análisis funcional, lo que se propone es una integración de estrategias que se basen más en los objetivos –asociados a las variables descritas en estudiantes– que en un diagnóstico clínico. En este sentido, y tomando en cuenta que las investigaciones coinciden en la relevancia de trabajar cogniciones y conductas que mejoren los síntomas asociados a ansiedad, depresión, estrés y bienestar psicológico, nos parece pertinente proponer que una integración de las estrategias derivadas de modelos como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), la Activación Conductual (BA) y el Mindfulness, las que ya han sido probadas y con buenos resultados (Abreu y Abreu, 2015, Lejuez *et al.*, 2001), podría resultar una buena alternativa en intervenciones con estudiantes universitarios, en especial, tomando en consideración que el propósito fundamental es el desarrollo de estrategias de prevención y promoción en salud mental.

Asimismo, la revisión dio cuenta de intervenciones exitosas que van más allá de las intervenciones psicológicas tradicionales, como lo son la biodanza, el yoga o la terapia con animales. Los resultados de las intervenciones basadas en terapia canina muestran una reducción en los niveles de estrés de los participantes con un tamaño del efecto que es significativamente mayor que el tamaño del efecto promedio de las intervenciones estándar de psicología positiva destinadas a aumentar el bienestar (Bolier *et al.*, 2013). En esta línea, distintos estudios han demostrado los efectos saludables de la actividad física (Kalak *et al.*, 2012; Sabiston *et al.*, 2016), por lo que las universidades debieran apoyar también este tipo de actividades. Esto puede ir desde la adecuación de espacios físicos para que los estudiantes realicen actividad física o deportes y desarrollen lazos de amistad y apoyo mutuo, hasta talleres o intervenciones focalizadas, en contacto con la naturaleza, donde utilicen herramientas no tradicionales para el manejo del estrés y la ansiedad.

Otro aspecto es la modalidad de las intervenciones realizadas. Aunque en su mayoría las intervenciones revisadas han sido presenciales y grupales, existe un cuerpo de evidencia cada vez mayor que respalda la efectividad de las intervenciones online, que ha llevado a modificaciones en las dinámicas de relación en las universidades y en general, de la forma de realizar inter-

venciones psicológicas. La evidencia señala que la terapia cognitivo-conductual mediada con tecnologías es segura y efectiva (Barak *et al.*, 2008; Graham *et al.*, 2000; Jones y Stokes, 2009; Richards, 2009) y con resultados comparables con la terapia cognitivo-conductual tradicional (cara a cara) y con otros tratamientos alternativos (Marks *et al.*, 2007; Pittaway *et al.*, 2009). Esto amplía las posibilidades de las universidades de generar estrategias efectivas mediadas por la tecnología, algo que ha aumentado en los últimos dos años, producto de los desafíos impuestos por el COVID-19, lo que se ve reflejado en la irrupción de intervenciones en salud mental online (Békés *et al.*, 2021).

La evidencia arrojada por esta revisión es relevante a la hora de diseñar planes de promoción del bienestar y prevención del estrés y ansiedad en universitarios que se adecuen a los tiempos y exigencias actuales. Los resultados muestran una variedad de estrategias (tradicionales y no tradicionales, estructuradas y no estructuradas, *online* y presenciales) que amplían el marco de acción. Además, los artículos revisados describen intervenciones poco invasivas y que requieren una inversión de recursos acotados, toda vez que la mayoría son grupales. De este modo, parece posible argumentar la pertinencia de que las universidades presenten una oferta programática heterogénea de estrategias de promoción y prevención para que los estudiantes puedan elegir la que ellos prefieran o en la que puedan participar, de acuerdo con sus posibilidades.

Un aspecto por señalar, y que ninguna de las investigaciones revisadas analiza de forma específica, es lo concerniente a la adherencia a las intervenciones. Existe evidencia de que muchos estudiantes se muestran reacios a buscar ayuda (Ennis *et al.*, 2019). Incluso cuando los servicios están disponibles, los estudiantes muestran bajos niveles de búsqueda de ayuda, lo que contribuye a una situación en la que solo una cuarta parte de los estudiantes diagnosticados con un trastorno reciben tratamiento (Eisenberg *et al.*, 2007; Hunt y Eisenberg, 2010). También, es preocupante que, aunque las intervenciones psicológicas son un foco importante de los servicios de tratamiento universitarios (Mowbray *et al.*, 2006), las tasas de abandono pueden llegar al 67 % (Hall *et al.*, 2018), significativamente más altos que los niveles observados en otros entornos de salud mental (Swift y

Greenberg, 2012; Xiao *et al.*, 2017). Este aspecto debe ser tomado en consideración al momento de diseñar las estrategias de intervención a implementar. Un aspecto relevante en este sentido es el número de sesiones de las intervenciones. La investigación da cuenta de que estrategias cognitivo-conductuales con *mindfulness* muestran beneficios significativos desde las tres sesiones (Bruna *et al.*, 2019), por lo que es posible argumentar que, además de la evidencia de eficacia de las intervenciones a escoger, debiese priorizarse un diseño de intervención breve, con el propósito de mitigar el abandono que es propio de esta población.

En los últimos años, el aumento de la prevalencia en problemas de salud mental de estudiantes universitarios se ha convertido en un ámbito relevante en la agenda en salud mental, con un consecuente incremento en la investigación y aplicación de estrategias de intervención en estudiantes, sus familias y el personal académico (Blanco *et al.*, 2008; Cvetkovski *et al.*, 2019). No solo ha habido un número creciente de problemas de salud mental, con aproximadamente cinco veces más estudiantes de primer año, revelando un problema de salud mental, sino también con informes de que la gravedad de los problemas de salud mental en la población estudiantil está aumentando (Thorley, 2017). La investigación da cuenta que los estudiantes universitarios presentan tasas más altas de trastornos mentales, especialmente, depresión y ansiedad, que la población general (Bayram y Bilgel 2008). Es por eso por lo que se requiere mayor investigación y sistematización de estrategias efectivas.

Si bien en los últimos años se han incrementado los estudios que apuntan a explorar y comprender la salud mental de estudiantes universitarios, esta revisión muestra que el ámbito de la intervención ha sido menos atendido, más aún en estudios que apunten específicamente a la reducción del estrés y la ansiedad, el cual ha sido el interés del presente trabajo. Esto explicaría el bajo número de artículos encontrados con esos criterios, a pesar de la relevancia del tema. Es probable que en los años finales de la pandemia y de normalización posterior (desde el 2022 en adelante) se hayan realizado más estudios ante el aumento de problemas de salud mental en los jóvenes (véase López y Sánchez, 2023), algunos aún sin publicar, lo que hace relevante realizar

una nueva revisión que incorpore estos nuevos hallazgos. Una nueva revisión debería apuntar a la educación superior en general y no solo a universitarios, incluyendo palabras clave que permitan también alcanzar a esta población (por ejemplo, “undergraduate students”, “college students”, “higher education students”).

La presente revisión no solo da cuenta de intervenciones específicas y sus efectos, sino que también destaca la necesidad de un enfoque integral y personalizado en la promoción de la salud mental en estudiantes universitarios. La inclusión de estrategias diversas y la adaptación a contextos culturales y académicos específicos son aspectos cruciales que deben considerarse en el diseño de futuras intervenciones. Además, la continua atención a la sostenibilidad de los cambios observados en los estudiantes subraya la importancia de un enfoque a largo plazo en la salud mental universitaria.

La investigación sobre intervenciones en estudiantes universitarios es un campo de estudio esencial, especialmente, considerando la diversidad de enfoques y resultados obtenidos en los estudios revisados. La variabilidad en el diseño de investigación que muestran las investigaciones analizadas permite evaluar la efectividad de las intervenciones desde diversas perspectivas, ofreciendo una comprensión más holística de los resultados.

En cuanto a las características de la muestra, el hecho de que once estudios hayan incluido muestras compuestas por hombres y mujeres, y tres no hayan especificado género, subraya la importancia de considerar la diversidad de la población estudiantil al diseñar intervenciones. Este aspecto resalta la necesidad de enfoques inclusivos y adaptados a diferentes identidades de género.

En cuanto a los tipos de intervenciones y modalidades de implementación, el predominio de intervenciones presenciales/grupales destaca la relevancia de la interacción social y el apoyo entre pares. Sin embargo, la inclusión de modalidades *online*/individuales indica la necesidad de flexibilidad y adaptabilidad, especialmente, en situaciones como la pandemia por COVID-19. La consistencia en la mejora de las variables estudiadas en el 100 % de los casos resalta la efectividad general de las intervenciones. Sin embargo, la variabilidad de enfoques subraya la importancia de evaluar críticamente la eficacia de cada uno y sus implicaciones a largo plazo.

Referencias

- Abreu P. y Silvério J. (2017). La cuarta generación de terapias conductuales. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, XIX(3), 190-211. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i3.1069>
- Abreu, P. R. y Abreu. J. H. S. S. (2015). Ativação comportamental. In J. P. Gouveia, L. P. Santos, & M. S. Oliveira (Eds.), *Terapias comportamentais de terceira geração: Guia para profissionais* (pp. 406-439). Sinopsys.
- Andrades, M., García, F., Concha, P., Valiente, C. y Lucero, C. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 13-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.28090>
- Auyeung, L. y Mo, P. K. H. (2018). The efficacy and mechanism of online positive psychological intervention (PPI) on improving well-being among Chinese university students: A pilot study of the best possible self (BPS) intervention. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2525-2550. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0054-4>
- Barrera-Herrera, A. y San Martín, Y. (2021). Prevalencia de sintomatología de salud mental y hábitos de salud en una muestra de universitarios chilenos. *Psyke (Santiago)*, 30(1). <https://doi.org/10.7764/psyke.2019.21813>
- Barrientos-Delgado, J., Espinoza-Tapia, R., Meza Opazo, P., Saiz, J. L., Cárdenas Castro, M., Guzmán-González, M., Gómez Ojeda, F., Bahamondes Correa, J. y Lovera Saavedra, L. (2019). Efectos del prejuicio sexual en la salud mental de personas transgénero chilenas desde el Modelo de Estrés de las Minorías: Una aproximación cualitativa. *Terapia Psicológica*, 37(3), 181-197. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000300181>
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M. y Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2), 109-160. <https://doi.org/10.1080/15228830802094429>

- Bayram, N. y Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-72. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Luo, X., Prout, T. y Hoffman, L. (2021). Psychotherapists' challenges with online therapy during COVID-19: Concerns about connectedness predict therapists' negative view of online therapy and its perceived efficacy over time. *Frontiers in Psychology*, 22, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705699>
- Binfet, J. T., Passmore, H. A., Cebry, A., Struik, K. y McKay, C. (2017). Reducing university students' stress through a drop-in canine-therapy program. *Journal of Mental Health*, 27(3), 197-204. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417551>
- Bíró, V., Veres-Balajti, I., ÁDány, R. y Kósa, K. (2014). Social cognitive intervention reduces stress in Hungarian university students. *Health Promotion International*, 32(1), 73-78. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau006>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. y Bolhmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119-38.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M. y Olfson, M. (2008) Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429-1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
- Bruna, B., García, F., Rincón, P., Aravena, V. y Rivera, C. (2019). Intervenciones breves basadas en mindfulness para el tratamiento preventivo del estrés: Una revisión sistemática. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(5), 693-702. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1113>
- Carpena, M. X., Tavares, P. D. S. y Menezes, C. B. (2019). The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 246, 401-407. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.126>
- Cooke, R., Bewick, B., Barkham, M., Bradley, M. y Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505-517. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Cvetkovski, S., Jorm, A. y Mackinnon, A. (2019) An analysis of the mental health trajectories of university students compared to their community peers using a national longitudinal survey, *Studies in Higher Education*, 44(1), 185-200, <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1356281>
- Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020) Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Journal of Southern Medical University*, 40(2), 171-176. <https://dx.doi.org/10.12122/j.issn.1673-4254.2020.02.02>
- Dear, B. F., Johnson, B., Singh, A., Wilkes, B., Brkic, T., Gupta, R., Jones, M. P., Bailey, S., Dudeney, J., Gandy, M., Fogliati, R. y Titov, N. (2019). Examining an internet-delivered intervention for anxiety and depression when delivered as a part of routine care for university students: A phase IV trial. *Journal of Affective Disorders*, 256, 567-577. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.044>
- Eisenberg, D., Golberstein, E. y Gollust, S. E. (2007). Help-Seeking and Access to Mental Health Care in a University Student Population. *Medical Care*, 45(7), 594-601. <https://doi.org/10.1097/mlr.0b013e31803bb4c1>
- Ennis, E., McLafferty, M., Murray, E., Lapsley, C., Bjourson, T., Armour, C., Bunting, B., Murphy, S. y O'Neill, S. (2019). Readiness to change and barriers to treatment seeking in college students with a mental disorder. *Journal of Affective Disorders*, 252, 428-434. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.062>
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C. y van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychophar-*

- macology*, 31, 33-46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Galante, J., Stochl, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P. y Jones, P. B. (2021). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75, 151-160. <https://doi.org/10.1136/jech-2020-214390>
- García, F. E., Andrades, M., Matus, F. R., Segovia, Z. D., Alarcon, S., Fonseca, I. y Lucero, C. (2022). Sintomatología y crecimiento postraumático en estudiantes de educación superior en Chile durante la pandemia por COVID-19. *Actualidades en Psicología*, 36(132), 1-16. <https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.45386>
- Graham, C., Franses, A., Kenwrit, M. y Marks, I. (2000). Psychotherapy by computer: A postal survey responders to teletext article. *Psychiatric Bulletin* 2000, 25, 12-14.
- Hall, S. B., Brown, N. W. y Humphries, J. R. (2018). Premature termination from outpatient psychotherapy in a university-based counseling center. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 9(1), 28-41. <https://doi.org/10.1080/21501378.2017.1302786>
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. y Hildebrandt, M. (2010). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168. <http://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-04449>
- Hindman, R. K., Glass, C. R., Arnkoff, D. B. y Maron, D. D. (2014). A comparison of formal and informal mindfulness programs for stress reduction in university students. *Mindfulness*, 6(4), 873-884. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0331-1>
- Hunt, J., y Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Ibáñez-Vizoso, J., Alberdi-Páramo, Í. y Díaz-Marsá, M. (2020) International mental health perspectives on the novel coronavirus SARS-CoV-2 pandemic. *Revista Psiquiatría y Salud Mental*, 13(2), 111-113. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.04.002>
- Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Jones, G. y Stokes, A. (2009). *Online counselling: a handbook for practitioners*. Palgrave Macmillan.
- Jorquera, F., Marillanca, A. y Loyola, K. (2015). *Salud mental e ingreso al ambiente universitario: Una aproximación a los significados de los estudiantes de primer año de la PUCV*. (Tesis de licenciatura no publicada). Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile.
- Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Mikoteit, T., Yordanova, J., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E. y Brand, S. (2012). Daily morning running for 3 weeks improved sleep and psychological functioning in healthy adolescents compared with controls. *Journal of Adolescent Health*, 51(6), 615-622. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.020>
- Kivlighan, D. M., Schreier, B. A., Gates, C., Hong, J. E., Corkery, J. M., Anderson, C. L. y Keeton, P. M. (2020). The role of mental health counseling in college students' academic success: An interrupted time series analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 68(5), 562-570. <https://doi.org/10.1037/cou0000534>
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., LePage, J., Hopko, S. D. y McNeil, D. W. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 164-175. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(01\)80022-5](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(01)80022-5)
- Lloyd, M. (2020). Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia: Una visión académica* (pp. 115-121). Universidad Nacional Autónoma de México.
- López, M. M., Baldrich, I., Ruiz, A., Cortés, A. E., Lopezosa, T. y Roman, P. (2017). Effects of biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 558-565. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0365>

- López, R. y Sánchez, P. (2023). Actualización sobre el aumento de trastornos mentales en la adolescencia y estrategias de manejo clínico en Atención Primaria. En: AEPap (ed.), *Congreso de Actualización en Pediatría 2023* (pp. 23-31). Lúa Ediciones.
- Macaskill, A. (2013). The mental health of university students in the United Kingdom. *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(4), 426-441. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.743110>
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J. y Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 410-423. <https://doi.org/10.1037/a0023632>
- Marks, I., Cavanagh, K. y Gega, L. (2007). *Hands-on help computer-aided psychotherapy*. Psychology Press.
- Martínez, J. (2020) Salud mental en estudiantes chilenos durante confinamiento por Covid-19: Revisión bibliográfica. *Revista Educación las Américas*, 10(2), 1-12. <https://doi.org/10.35811/rea.v10i2.126>
- Mechili, E. A., Saliáj, A., Kamberi, F., Girvalaki, C., Peto, E., Patelarou, A. E., Bucaj, J. y Patelarou, E. (2021). Is the mental health of young students and their family members affected during the quarantine period? Evidence from the COVID-19 pandemic in Albania. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(3), 317-325. <https://doi.org/10.1111/jpm.12672>
- Methley, A. M., Campbell, S., Chew-Graham, C., McNally, R. y Cheraghi-Sohi, S. (2014). PICO, PICOS and SPIDER: A comparison study of specificity and sensitivity in three search tools for qualitative systematic reviews. *BMC Health Services Research*, 14, 579. <https://doi.org/10.1186/s12913-014-0579-0>
- Mistler, B., Reetz, D., Krylowicz, B. y Barr, V. (2012). The Association for University and College Counseling Center Directors Annual Survey. Reporting period: September 1, 2011 through August 31, 2012. http://files.cmcglobal.com/Monograph_2012_AUCCCD_Public.pdf
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. y The PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>.
- Molla, H., Salabifard, S., Mousavi, S. M. y Sobhani, Z. (2015). The effectiveness of group training of CBT-based stress management on anxiety, psychological hardiness and general self-efficacy among university students. *Global Journal of Health Science*, 8(6), 47-54. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p47>
- Mowbray, C. T., Megivern, D., Mandiberg, J. M., Strauss, S., Stein, C. H., Collins, K., Kopels, S., Curlin, C. y Lett, R. (2006). Campus mental health services: Recommendations for change. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), 226-237. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.2.226>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J. y de Luis- García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la Educación Superior*, 49(194), 1-8. <http://resu.anuies.mx/ojs/index.php/resu/article/view/1120/427>
- Otte C. (2011). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: Current state of the evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(4), 413-421. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.4/cotte>
- Pittaway, S., Cupitt, C., Palmer, D., Arowobusoye, N., Milne, R., Holttum, S., Pezet, R. y Patrick, H., (2009). Comparative, clinical feasibility study of three tools for delivery of cognitive behavioural therapy for mild to moderate depression and anxiety provided on a self-help basis. *Mental Health in Family Medicine*, 6(3), 145-154.
- Räsänen, P., Muotka, J. y Lappalainen, R. (2020). Examining mediators of change in wellbeing, stress, and depression in a blended, Internet-based, ACT intervention for university students. *Internet Interventions*, 22, 100343. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100343>
- Richards, D. (2009). Features and benefits of online counselling: Trinity College online men-

- tal health community. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 231-242. <https://doi.org/10.1080/03069880902956975>
- Rodgers, L. S. y Tennison, L. R. (2009). A preliminary assessment of adjustment disorder among First-Year College Students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(3), 220-230. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.05.007>
- Saleh, D., Camart, N., Sbeira, F. y Romo, L. (2018). Can we learn to manage stress? A randomized controlled trial carried out on university students. *PLOS ONE*, 13(9), e0200997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200997>
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., y O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105-110. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0175>
- Sang, K. (2019). Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 232-236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.004>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D. y Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Swift, J. K. y Greenberg, R. P. (2012). Premature discontinuation in adult psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 547-559. <https://doi.org/10.1037/a0028226>
- Thorley C (2017). *Not By Degrees: Improving student mental health in the UK's Universities*, IPPR. <http://www.ippr.org/research/publications/not-by-degrees>
- UNESCO (2020). *La interrupción educativa y respuesta al COVID-19*. <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Wood, E., Ohlsen, S., Thompson, J., Hulin, J. y Knowles, L. (2017). The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: The PAwS study. *Journal of Mental Health*, 27(3), 263-268. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385737>
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T. y Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Xiao, H., Castonguay, L. G., Janis, R. A., Youn, S. J., Hayes, J. A. y Locke, B. D. (2017). Therapist effects on dropout from a college counseling center practice research network. *Journal of Counseling Psychology*, 64(4), 424-431. <https://doi.org/10.1037/cou0000208>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A., Ramírez-Pérez, P. y Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: Una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
- Zhai, Y. Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>