

Evaluación de un Programa de Intervención para Incrementar las Estrategias de Afrontamiento Funcionales y Salud Mental Positiva en Universitarios

Lorena Toribio Pérez¹ y Patricia Andrade Palos²

RESUMEN

El objetivo consistió en evaluar el efecto de un programa de intervención cognitivo conductual en línea en el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y salud mental positiva en estudiantes universitarios mexicanos. Se trabajó con una muestra de 37 universitarios mexicanos de 18 a 30 años de edad ($M = 20.4$, $DE = 4.1$), 13 en el grupo experimental y 24 en el grupo control. El 86.5% fueron mujeres y 13.5% hombres, 86.5% eran solteros, 10.8% vivían en unión libre y 2.7% eran casados. Se aplicaron la Escala de Afrontamiento y el Mental Health Continuum-Short Form. Se aplicó el programa de intervención de cinco sesiones al grupo experimental, mientras que el grupo control no recibió ninguna intervención. Se observaron diferencias significativas post-intervención en el grupo experimental, en afrontamiento funcional, búsqueda de apoyo en el grupo de pares, salud mental positiva, bienestar emocional y bienestar social. Se observaron diferencias entre la pre-intervención y el seguimiento en afrontamiento funcional, pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, salud mental positiva y bienestar social. Respecto al grupo control solo se presentaron diferencias significativas entre la pre-intervención y la evaluación posterior a la intervención en salud mental positiva. La intervención del programa ayudó a incrementar el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y la salud mental positiva en el grupo experimental.

Palabras clave: programa de intervención, terapia cognitivo-conductual, estrategias de afrontamiento funcional, salud mental positiva, universitarios.

Evaluation of an Intervention Program to Increase Functional Coping Strategies and Positive Mental Health in University Students

ABSTRACT

The objective was to evaluate the effect of an online cognitive-behavioral intervention program on the use of functional coping strategies and positive mental health in Mexican university students. The sample consisted of 37 Mexican university students aged 18 to 30 years ($M = 20.4$, $SD = 4.1$), 13 in the experimental group and 24 in the control group. The sample comprised 86.5% women and 13.5% men; 86.5% were single, 10.8% were in a common-law relationship, and 2.7% were married. The Coping Scale and the Mental Health

¹ Universidad Nacional Autónoma de México, México; lorenatoribio06@gmail.com;  <https://orcid.org/0009-0001-3837-0723>

² Universidad Nacional Autónoma de México, México; p.andradepalos@gmail.com;  <https://orcid.org/0000-0003-0072-1169>

Financiamiento: Este artículo fue financiado en parte por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI).

Agradecimientos: Se agradece el apoyo de la SECIHTI, así como a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Continuum-Short Form were administered. The five-session intervention program was applied to the experimental group, the control group did not receive any intervention. Significant post-intervention differences were observed in the experimental group in functional coping, peer support-seeking, positive mental health, emotional well-being, and social well-being. Differences were observed between the pre-intervention and follow-up in functional coping, positive thinking and solution-seeking, positive mental health, and social well-being. Regarding the control group, significant differences were only found between the pre-intervention and post-assessment in the SMP intervention. The program intervention helped increase the use of functional coping strategies and positive mental health in the experimental group.

Keywords: intervention program, cognitive-behavioral therapy, functional coping strategies, positive mental health, university students.

Algunas investigaciones recientes han reportado que la pandemia por COVID-19 generó un desequilibrio en la salud de la población. A pesar de haberse declarado su fin en mayo de 2023, se han reportado secuelas post-pandemia en diferentes grupos, sobre todo síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático entre otros problemas emocionales y de salud mental (Klimenko et al., 2023; Reyes & Alonso 2023).

Al respecto, uno de los grupos que padeció estas consecuencias fue el de los estudiantes universitarios, pues estos se vieron en la necesidad de superar esta adversidad, asimilar las circunstancias, retomar las clases por internet, readaptarse a nuevos hábitos de estudio y, sobre todo, vivir en confinamiento (Graham & Eloff, 2022). Esto aunado a que se encuentran en un periodo de transición entre la adolescencia y la adultez, que comprende importantes desafíos y retos de índole familiar, física, psicológica, emocional, social y académica, y vinculado a la formación de la identidad, la independencia o la elección de la carrera, entre otros (Barrientos-Hernández, 2024).

En este sentido, los estudios acerca de las consecuencias psicológicas derivadas de esta crisis sanitaria han informado que, durante el confinamiento, los universitarios expresaron preocupación, aburrimiento y frustración (Gaeta et al., 2022), así como síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Por lo tanto, al vivir situaciones estresantes, recurrieron al uso de diversas estrategias para afrontar las circunstancias (Hernández-Ballester et al., 2023).

El afrontamiento se ha definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales o respuestas concretas y específicas que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas y/o internas que causan estrés. Se trata de un conjunto de procesos de adaptación básicos que permiten a las personas detectar, resolver y superar los desafíos a los que se enfrentan, y adaptarse a situaciones estresantes y traumáticas. Son herramientas que dependen de factores como la personalidad, la forma de evaluar el acontecimiento o el ambiente en el que se aplican (Lazarus, 2000). En este sentido, una de las clasificaciones incluye el funcional y disfuncional, el funcional se refiere a las estrategias y respuestas que se llevan a cabo para afrontar, adaptarse y resolver una situación causante de estrés. El disfuncional implica aquellos pensamientos o conductas que no disminuyen el nivel de amenaza (Lucio et al., 2016; Seiffge-Krenke, 2011).

De esta manera, algunos estudios en universitarios han demostrado que durante la pandemia por COVID-19 el uso de juicios y valoraciones negativas acerca de las circunstancias se relacionó con un mayor nivel de estrés (Pozos-

Radillo et al., 2021) y que los estudiantes que presentaban altos niveles de estrés utilizaron en mayor medida estrategias de afrontamiento como la negación. No obstante, también se reportó que las estrategias más utilizadas fueron las adaptativas (Hernández-Ballester et al., 2023).

Específicamente, para afrontar la pandemia, los estudiantes universitarios aplicaron estrategias positivas, relacionadas con el afrontamiento activo centrado en el problema, la reevaluación positiva y la planeación, pero también usaron en menor medida el de evitación (mediante actividades para no pensar en el problema), la búsqueda de apoyo (indicando que no recurrieron a pedir apoyo), la religión y la expresión emocional abierta (Gaeta et al., 2022; Hernández-Ballester et al., 2023), lo que se asoció con pensamientos obsesivos, ansiedad, depresión e insomnio (Bagheri, et al., 2023).

Después de la pandemia, los universitarios se han visto en la necesidad de readaptarse y superar esta adversidad, para lo cual también han usado estrategias tanto funcionales como disfuncionales, por ejemplo, las que más usaron fue el afrontamiento activo, la planeación y la aceptación (Barrientos-Hernández, 2024), así como el afrontamiento centrado en el problema, la reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Pero también se aplicaron estrategias como la evitación y la negación (Klimenko et al., 2023). La evidencia sugiere que los universitarios cuentan con habilidades de afrontamiento ante el estrés post COVID-19 pero que es posible que requieran de orientación para identificarlas y aplicarlas (Reyes & Alonso 2023).

Por lo anterior, se ha hecho hincapié en llevar a cabo intervenciones psicológicas para propiciar en los estudiantes universitarios el desarrollo y fortalecimiento de estrategias funcionales (Caballero et al., 2022). Al respecto, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) (Beck et al., 2006) señala que las distorsiones cognitivas y creencias afectan la forma en la que las personas evalúan los acontecimientos, por lo que tiene la finalidad de modificar las creencias negativas para analizar los problemas de forma más objetiva. Por ejemplo, con técnicas como la reestructuración cognitiva de pensamientos negativos y de creencias irracionales. Además, este es uno de los métodos más utilizados y eficientes no solo para lograr reducir síntomas de estrés (Eneogu et al., 2023; Puertas-González et al., 2021; Shandi et al., 2020) y ansiedad (Silva, et al., 2023) ante las consecuencias de circunstancias como la pandemia por COVID-19, sino también para aumentar el uso de estrategias de afrontamiento positivas (Caballero et al., 2022) y proteger la salud mental (Appiah, et al., 2020; Gorbeña et al., 2022).

Por lo tanto, se cuenta con evidencias que respaldan la eficacia de la TCC en diferentes intervenciones. Los resultados de un programa de intervención en el que se aplicaron la inoculación del estrés y la reestructuración cognitiva mostraron una disminución del estrés (Shandi et al., 2020). A su vez, después de aplicar la psicoeducación, reestructuración cognitiva, técnicas de relajación y solución de conflictos, disminuyeron los síntomas de ansiedad (Silva et al., 2023). Asimismo, se ha demostrado que después de incluir técnicas como la psicoeducación y la reestructuración cognitiva, se observó un aumento significativo del uso de estrategias de afrontamiento positivas y orientadas a resolver el problema, así como una disminución de las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción, las de evitación y la ansiedad, en el grupo experimental (Bagheri, et al., 2023). También se ha observado que la psicoeducación y el análisis de problemas incluidos en programas de intervención en línea han ayudado a aumentar las estrategias de afrontamiento

como la aceptación, la reinterpretación positiva y el afrontamiento activo, el apoyo social y emocional, así como la planificación en adultos españoles (González-Brignardello et al., 2022).

En lo que respecta al contexto latinoamericano, se cuenta con evidencias que han mostrado que después de haber aplicado la psicoeducación del estrés, reestructuración cognitiva, modelado, solución de problemas, juego de roles, asertividad, autoinstrucciones y refuerzo, disminuyó el estrés y aumentó el afrontamiento activo en estudiantes universitarios colombianos (Aldana et al., 2020). De igual forma, se propició el desarrollo de habilidades sociales y de planificación para afrontar el estrés en peruanos (Gutiérrez, 2022). En este mismo sentido, se ha demostrado que el uso de técnicas como el análisis del estrés, expresión de emociones, análisis de problemas, fortalecimiento de redes de apoyo social y pensamientos positivos, han resultado eficaces para incrementar la capacidad para solucionar problemas, expresión emocional y búsqueda de apoyo social, así como para disminuir las estrategias de autocrítica y evitación de problemas en estudiantes peruanos (Caballero et al., 2022).

Dentro de la cultura mexicana, Mercado et al., (2022) aplicaron una intervención virtual con técnicas como autocontrol emocional, reevaluación positiva, solución de problemas, apoyo social, mindfulness, reforzamiento y planificación y observaron una reducción en el estrés académico de los universitarios. A su vez, aumentó la orientación positiva y solución de problemas. De esta manera, las estrategias de afrontamiento funcionales se han relacionado con el desarrollo de características positivas, como el bienestar psicológico, la calidad de vida, optimismo, rendimiento académico, resiliencia (Bagheri et al., 2023; Eneogu et al., 2023; Puertas-González et al., 2021) y altos niveles de salud mental positiva (SMP) (Hou et al., 2020; Liu, et al., 2021; Toribio & Andrade, 2024; Yastri et al., 2023). En lo relativo a la SMP, se define como un conjunto de sentimientos y pensamientos positivos sobre la vida, felicidad y satisfacción con la vida (bienestar emocional), autoaceptación, autorrealización (bienestar psicológico) y sentimientos de pertenencia significativa en la comunidad, donde puede desarrollarse y contribuir (bienestar social) (Keyes, 2002). Si esta se mantiene constante, puede ser un factor protector ante el estrés postraumático y ayudar a afrontar la adversidad (Bassi et al., 2021; Eidman et al., 2020; Graham & Eloff, 2022).

Por lo anterior, algunos hallazgos han mostrado que el uso de técnicas centradas en el problema y en las emociones, búsqueda de soluciones y el análisis del estrés, en programas de intervención, han tenido un efecto positivo en la salud mental. Específicamente, se ha observado una disminución del estrés y un aumento en la salud mental, en términos de felicidad y la satisfacción con la vida, en el grupo experimental (Heizomi et al., 2020). Y a su vez el uso de estrategias de afrontamiento centrado en el problema e identificación de distorsiones cognitivas, apoyo social y TCC han contribuido a un cambio significativo en el bienestar social, emocional y psicológico (Agteren, 2021). En este mismo sentido, se ha reportado que el uso de técnicas de la TCC han resultado ser eficientes para aumentar la SMP desde la perspectiva del modelo que propone Keyes (2002), ya que la TCC es un modelo estructurado que describe la relación entre los procesos de pensamiento (cogniciones), los sentimientos, emociones y las reacciones conductuales de un individuo, y ayuda a promover patrones de pensamiento positivos y cambios de comportamiento relacionados con el bienestar (Appiah et al., 2020; Beck et al., 2006).

En relación con lo anterior, se ha encontrado que la aplicación de diversas técnicas de la TCC ha resultado efectiva, por ejemplo, técnicas que se centraron en la identificación de pensamientos negativos, reestructuración cognitiva y pensamiento positivo, autoestima, relaciones positivas, autoeficacia, crecimiento personal, solución de problemas y afrontamiento del estrés, establecimiento de metas, fortalezas, autocompasión y sentido de vida (Appiah et al., 2020). Del mismo modo, el análisis de la influencia del entorno social en el bienestar y las estrategias para afrontar las adversidades lograron aumentar la SMP en universitarios (Bendtsen et al., 2020).

En esta misma línea, los resultados de intervenciones en universitarios españoles, donde se aplicaron estrategias cognitivo-conductuales (reconocimiento de pensamientos y creencias que afectan el bienestar, reestructuración cognitiva, regulación emocional, toma de decisiones y comunicación asertiva), mostraron un aumento en el bienestar subjetivo y bienestar social (Marrero et al., 2016). Y la aplicación de estrategias para el desarrollo de emociones positivas, gratitud, fortalezas, sentido y propósito de vida y crecimiento personal ayudaron a aumentar significativamente la SMP (bienestar emocional, social y psicológico) (Gorbeña et al, 2021; Gorbeña et al., 2022).

Por lo tanto, es importante ampliar los datos acerca de la eficacia de programas de intervención enfocados al desarrollo de estrategias de afrontamiento funcionales y SMP en los estudiantes universitarios. En este sentido, la Organización Panamericana de la Salud (2023) y la Organización Mundial de la Salud (2024) han hecho hincapié en que la pandemia ha generado una mayor necesidad de atención sobre la salud mental de la población. Una manera de atenderla es a través de la intervención para que los estudiantes desarrollen habilidades, no solo para afrontar los desafíos académicos y profesionales, sino también para obtener un mayor bienestar y desarrollo personal.

Con el fin de contar con programas de intervención que contribuyan a la salud mental de los estudiantes universitarios, se planteó la pregunta: cuál será el efecto de un programa de intervención en línea, que incluya técnicas de la TCC, en el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y salud mental positiva en estudiantes universitarios mexicanos. Para esto se diseñó este estudio que tiene como objetivo evaluar la eficacia de un programa de intervención cognitivo-conductual en línea para incrementar las estrategias de afrontamiento funcionales y salud mental positiva en estudiantes universitarios mexicanos. El objetivo es probar la hipótesis de que la aplicación de un programa de intervención con estrategias de la TCC en línea ayudará a incrementar en los universitarios el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y la salud mental positiva en el grupo experimental a diferencia del grupo control.

Para la presente investigación se tomó como base un programa de intervención psicológica denominado “Encuentra soluciones”, que se desarrolló y aplicó en el 2023, el cual tuvo como objetivo incrementar el uso de las estrategias de afrontamiento funcional y la salud mental positiva en los estudiantes universitarios (Toribio & Andrade, 2025) e incluyó los principios de la TCC (Beck, 2021; Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2017). Antes de su aplicación, se revisó y ajustó para esta investigación. Los resultados podrían contribuir a fortalecer la evidencia respecto a la eficacia de la aplicación de técnicas de la TCC para el desarrollo de estrategias de afrontamiento

funcionales y proteger la salud mental de los estudiantes universitarios en México.

MÉTODO

Procedimiento

La presente es una investigación empírica, donde se utilizó una estrategia manipulativa, el estudio es de tipo cuasi experimental, de corte longitudinal, de medidas repetidas (Ato et al., 2013; Fernández-García et al., 2014). La selección de la muestra fue determinada por muestreo no probabilístico de tipo intencional. Debido al tipo de investigación (cuasiexperimental), se analizaron las características de los dos grupos y se asignaron al grupo control y experimental de forma no aleatoria (Fernández-García et al., 2014; Hernández & Mendoza, 2023). Se publicó una convocatoria en las redes sociales (Facebook, WhatsApp y por correo electrónico), el 15 de abril de 2024, donde se compartieron las características del programa (tema, requisitos, duración, horarios, fechas, enlace de registro, cuestionario de preevaluación en Google formularios y se les informó en qué consistía su participación durante la investigación). Se presentaron dos opciones de registro en el cuestionario online: 1) Deseo participar en el taller, y 2) Prefiero solo recibir información del tema por mensaje de WhatsApp. Se aplicó el cuestionario de evaluación antes de la intervención. Se recibieron un total de 37 solicitudes. El grupo experimental se conformó con 13 participantes (quienes marcaron la opción: “deseo participar en el taller”) que confirmaron su participación, a quienes se envió un mensaje por WhatsApp con las fechas y horarios del taller, los enlaces de ingreso por la plataforma Zoom, así como el manual del participante que se elaboró para la realización de las actividades. El grupo control se conformó por 24 participantes (quienes marcaron la opción de “solo recibir información por WhatsApp”), se les envió un mensaje por medio del cual se les informó qué su participación durante la investigación consistía en recibir una infografía con información breve sobre estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, así como contestar algunos cuestionarios de seguimiento durante la investigación. Por esta razón, el grupo control no recibió ninguna intervención. Todos participaron de forma voluntaria, confirmaron la recepción de la información y contestaron los cuestionarios de seguimiento.

Participantes

Participaron 37 estudiantes universitarios mexicanos de 18 a 30 años ($M = 20.4$ $DE = 4.1$). De estos, el 86.5% fueron mujeres y 13.5% eran hombres, 86.5% eran solteros, 10.8% vivían en unión libre y 2.7% eran casados. Criterios de inclusión: Estudiantes universitarios, hombres y mujeres de 18 a 30 años de edad, que se encuentren estudiando en la universidad, que firmen el consentimiento informado y que vivan en México. Se incluyó en la investigación un participante que había concluido la universidad y se encontraba trabajando. Criterios de exclusión: no contestar el total de instrumentos de medición, faltar a más de dos sesiones.

Materiales

Cuestionario sociodemográfico

Aplica sobre los siguientes datos: edad, sexo, estado civil, institución, carrera, semestre, lugar de residencia.

Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF; Keyes, 2009)

Es un cuestionario que mide aspectos relacionados con la salud mental positiva. Consta de 14 reactivos en escala tipo Likert con seis opciones de repuesta (0 = *nunca* a 5 = *todos los días*). Incluye tres dimensiones: 1) bienestar emocional, 2) bienestar social y 3) bienestar psicológico. Se cuenta con evidencias de validez y confiabilidad en muestras mexicanas (Toribio & Andrade, 2023).

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Lucio et al., 2016)

Mide estrategias de afrontamiento. Consta de 27 reactivos y se evalúa en una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van de 1 = *nunca* a 5 = *siempre*. Incluye dos dimensiones: Afrontamiento Funcional, contiene cuatro subescalas: 1) Pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, 2) Búsqueda de apoyo en la familia, 3) Búsqueda de apoyo con el grupo de pares, 4) Religión; y Afrontamiento Disfuncional, que contiene tres subescalas: 1) Respuestas fisiológicas, 2) Pensamientos obsesivos y desesperanza, y 3) Pensamiento Evitativo pasivo. Se tienen evidencias de validez y confiabilidad en muestras mexicanas (Toribio & Andrade, 2024).

Programa de intervención

El programa consta de cinco sesiones de 40 minutos cada una.

Sesiones del programa de intervención para el grupo experimental:

- *Sesión 1. Presentación e introducción al concepto de estrés:* se realizó la presentación, se explicó el concepto de estrés, los participantes mencionaron palabras que definen el estrés y situaciones que consideraban estresantes, identificaron situaciones de estrés con ejemplos, describieron imágenes que representaban situaciones de estrés y, de tarea, analizaron una situación estresante que vivieron y lo que hicieron para afrontarla.
- *Sesión 2. Definición de afrontamiento:* los participantes mencionaron lo que han hecho cuando viven situaciones estresantes, describieron qué es para ellos el afrontamiento y se les explicó el concepto de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. Analizaron con qué frecuencia usaban diversas estrategias de afrontamiento, identificaron el tipo de estrategias que facilitan y las que dificultan la solución de problemas y, de tarea, analizaron una situación que les causó estrés y las estrategias de afrontamiento específicas que usaron.
- *Sesión 3. Afrontamiento funcional y disfuncional:* los participantes mencionaron estrategias que les han funcionado y que no les han funcionado para afrontar una situación estresante, se les explicó la definición de afrontamiento funcional y disfuncional, seleccionaron de un grupo de ejemplos las estrategias que consideran funcionales, asociaron imágenes que representan situaciones estresantes con estrategias de afrontamiento funcional, eligieron de un grupo de estrategias funcionales

las que han usado. De tarea, describieron una situación de gran dificultad y posteriormente transformaron pensamientos negativos en positivos. Conocieron, a través de historietas ilustradas, tres ejemplos de situaciones estresantes con sus respectivas soluciones.

- *Sesión 4: Aplicar estrategias de afrontamiento funcional:* los participantes identificaron el uso de estrategias funcionales en diferentes situaciones ejemplificadas con imágenes, proporcionaron alternativas de afrontamiento ante ejemplos con imágenes y descripciones de situaciones de estrés, se les dieron a conocer alternativas de solución para diferentes situaciones, analizaron y ordenaron estrategias para afrontar tres ejemplos de problemas. De tarea, grabaron un audio donde se recordaron qué estrategias de afrontamiento podrían usar en caso de vivir situaciones de estrés, se dieron a conocer tres situaciones de estrés con sus respectivas instrucciones para solucionarlo y posteriormente los participantes generaron sus propias instrucciones para resolver un problema personal. También desarrollaron un plan para solucionar un problema que se encontraban viviendo, le contaron el plan a una persona de confianza y le pidieron un consejo. Luego grabaron otro audio con un mensaje para sí mismos donde se felicitaron por su capacidad para afrontar los problemas, resaltando sus cualidades y fortalezas.
- *Sesión 5: Retroalimentación y conclusiones:* los participantes completaron frases donde se hacía referencia a vivir situaciones de estrés, con estrategias de afrontamiento funcional, propusieron estrategias de afrontamiento funcional para resolver ejemplos de una serie de problemas. Se les dio a conocer recomendaciones para tratar de resolver diferentes problemas. Se hizo un resumen del taller, se resolvieron dudas y compartieron sus opiniones sobre el taller.

Técnicas del programa con base en la TCC: Psicoeducación, participación activa, reflexión, exposición, imaginación, inoculación de estrés, reforzamiento, reestructuración cognitiva, transformación de pensamientos negativos en positivos, reforzamiento positivo, comunicación asertiva, tarea, modelado encubierto, automodelado, modelado pasivo, autorrefuerzo, resolución de problemas, entrenamiento en habilidades sociales, búsqueda de apoyo en los demás, planificación y entrenamiento en autoinstrucciones (Appiah et al., 2020; Beck, 2021; Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2017).

Aplicación del programa de intervención: se aplicó el programa de intervención en formato virtual al grupo experimental (en subgrupos de 4 y 5 participantes) durante el mes de mayo. Después de aplicar el programa se realizó la post-evaluación a los dos grupos (se envió un mensaje por WhatsApp con el enlace de acceso al cuestionario en Google formularios). Posteriormente se realizó una evaluación de seguimiento un mes después de la aplicación.

Antes de iniciar las sesiones (de la segunda a la quinta) se revisaron las tareas realizadas por los participantes y se proporcionó retroalimentación por medio de WhatsApp, brindando una orientación sobre las estrategias de afrontamiento más adecuadas a las situaciones adversas que reportaron. Al final de cada sesión se resolvieron dudas, se hizo una actividad de reforzamiento de lo aprendido y se dio lectura a una frase positiva.

Análisis de datos

Se aplicaron análisis univariados para obtener los estadísticos descriptivos (media y desviación estándar). Se obtuvieron las frecuencias de los datos

sociodemográficos, con la finalidad de conocer la distribución de los datos de la muestra y se realizó un análisis de distribución de normalidad univariante con la prueba *Shapiro-Wilk* (Romero-Saldaña, 2016) para afrontamiento funcional, disfuncional y salud mental positiva, así como de normalidad multivariante con la prueba de Mardia (1970), con los coeficientes de asimetría y curtosis y sus respectivos errores típicos, para los totales de las escalas y sus dimensiones. Si bien no se hizo un emparejamiento de la muestra, y debido a la ausencia de aleatoriedad, no quedó garantizada la exclusión de variables extrañas. Se analizaron las características sociodemográficas de los participantes, se observaron características similares (ocupación, edad, contexto) y se realizó un análisis bivariado de los grupos control y experimental previo a la aplicación del programa, para comprobar su equivalencia estadística en el nivel de afrontamiento y SMP (y reducir el riesgo de sesgo de selección) por medio de la prueba U de Man-Whitney para muestras independientes (debido al incumplimiento del supuesto de normalidad en más de una variable) (Fernández-García et al., 2014; Hernández & Mendoza, 2023). Se aplicó la prueba no paramétrica de Friedman de medidas repetidas para observar el efecto del programa de intervención en el tiempo en cada uno de los grupos (experimental y control) en las tres evaluaciones, así como la prueba de Wilcoxon (Quispe et al., 2019). Los análisis de datos se llevaron a cabo con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, (SPSS), IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp.

Consideraciones éticas

Este trabajo forma parte del proyecto autorizado por el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT), ahora Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI): “Evaluación de la eficacia de un programa de intervención para incrementar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento emocional en jóvenes mexicanos”. Se desarrolló bajo las normas éticas del Código de Conducta de la Asociación Americana de Psicología referentes a la Terapia (American Psychological Association, 2017) y de los lineamientos del Código Ético de la Sociedad Mexicana de Psicología (2010), respecto a la calidad de las intervenciones psicológicas. Los participantes otorgaron su consentimiento para participar en la investigación, se les dio a conocer en qué consistían la investigación, los cuestionarios, su participación, el tiempo de duración del programa y que la participación era totalmente gratuita. Asimismo, se les informó que la información obtenida sería totalmente confidencial y con fines científicos, y que se podían retirar en el momento que lo desearan. Todos decidieron participar de forma voluntaria en la investigación.

RESULTADOS

Los resultados de los datos sociodemográficos permitieron observar que los participantes de la investigación presentaron una media de edad de 20 años y la mayoría fueron mujeres (Tabla 1).

Tabla 1.
Datos sociodemográficos de la muestra total.

	Grupo control (<i>n</i> = 24)	Grupo experimental (<i>n</i> = 13)
	%(<i>n</i>)	%(<i>n</i>)
<i>Edad</i>	<i>M</i> = 20.6 (<i>DE</i> = 4.4)	<i>M</i> = 20.1 (<i>DE</i> = 3.8)
18-25	83.3(20)	84.6(11)
26-30	16.7(4)	15.4(2)
<i>Sexo</i>		
Hombres	8.3(2)	23.1(3)
Mujeres	91.7(22)	76.9(10)
<i>Semestre</i>		
1-5	83.3(20)	92.3(12)
6-10	16.7(4)	7.7(1)
<i>Carrera</i>		
Psicología	4.2(1)	92.3(12)
Derecho	79.2(19)	7.7(1)
Administración	4.2(1)	0
Trabajo social	4.2(1)	0
Mercadotecnia	4.2(1)	0
Repostería	4.2(1)	0
<i>Ocupación</i>		
Estudiantes	95.8(23)	92.3(12)
Otro	0	7.7(1)
Empleado	4.2(1)	0
<i>Estado Civil</i>		
Soltero	79.2(19)	100(13)
Casado	4.2(1)	0
Unión libre	16.7(4)	0
<i>Residencia</i>		
Estado de México	20.8(5)	100(13)
Hidalgo	79.2(19)	0

Los resultados con la prueba Shapiro-Wilk para el grupo experimental, mostraron que los datos no se ajustaron a la curva de normalidad para afrontamiento funcional ($SW = .764$, $p = .003$) y para el total de SMP ($SW = .792$, $p = .005$), por lo que se rechazó la hipótesis nula. En afrontamiento disfuncional, los datos siguieron una distribución normal ($SW = .973$, $p = .368$). En el grupo control, los datos se ajustaron a la curva normal en afrontamiento funcional ($SW = .956$, $p = .371$) y disfuncional ($SW = .964$, $p = .533$) y para el total de SMP no siguieron la curva normal ($SW = .888$, $p = .012$).

Se tomaron en cuenta los resultados de los análisis de normalidad multivariada, asimetría y curtosis, que, de acuerdo con Mardia (1970), cuando la asimetría no es mayor a 3 y la curtosis a 5.99, se puede decir que la

distribución de los datos está lo suficientemente cerca de la curva normal para que los análisis sean válidos (Tabla 2).

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de los grupos control y experimental antes de la intervención.

	Grupo Experimental (n = 13)						Grupo Control (n = 24)			
	Mín.	Máx.	M	DE	A	C	M	DE	A	C
Afrontamiento funcional (Total)	1	5	3.4	0.49	-2.16	5.55	3.4	0.70	-0.61	0.14
Afrontamiento disfuncional (Total)	1	5	2.9	0.54	-0.10	-0.27	2.7	0.61	0.48	0.72
Pensamiento positivo y búsqueda de soluciones	1	5	3.6	0.60	-1.96	3.64	3.5	0.75	-0.05	-0.91
Búsqueda de Apoyo de la familia	1	5	3.3	1.20	-0.18	-0.78	3.4	1.0	-0.29	-0.40
Búsqueda de Apoyo en el grupo de pares	1	5	3.4	0.71	-0.41	0.07	3.5	0.87	-1.20	1.70
Religión	1	5	2.6	1.00	0.78	0.12	2.8	1.2	0.10	-0.95
Respuestas fisiológicas	1	5	3.0	0.60	-0.42	-0.44	2.9	0.88	-0.13	-0.32
Pensamientos obsesivos y desesperanza	1	5	2.7	0.64	-0.47	-1.17	2.5	0.62	0.53	0.86
Pensamiento Evitativo Pasivo	1	5	3.1	0.66	0.88	1.86	2.8	0.78	-0.22	-0.37
Salud Mental Positiva (Total)	0	5	3.5	0.74	-2.06	5.38	3.6	0.67	-1.32	1.87
Bienestar emocional	0	5	3.8	0.73	-1.39	2.72	3.8	0.73	-1.14	0.46
Bienestar psicológico	0	5	3.9	0.92	-2.45	7.40	3.9	0.67	-1.81	4.94
Bienestar social	0	5	2.8	0.84	-0.20	-0.96	3.0	0.88	-0.62	-0.34

De acuerdo con los resultados de la prueba U de Man-Whitney, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos antes de la intervención, por lo que se puede decir que se presentó equivalencia entre los grupos antes de la aplicación del programa (pre-intervención; Tabla 3).

Para observar si se presentaban diferencias de afrontamiento y salud mental positiva entre la pre-intervención y post-intervención, y la evaluación de seguimiento, se realizó un análisis con el test de Friedman de medidas repetidas y el estadístico Wilcoxon. Los resultados mostraron diferencias en el grupo experimental entre las tres evaluaciones en afrontamiento funcional ($p = .027$), afrontamiento disfuncional ($p = .023$), pensamiento positivo y búsqueda de soluciones ($p = .022$), búsqueda de apoyo en el grupo de pares ($p = .034$), SMP ($p = .049$) y bienestar social ($p = .015$). No se encontraron diferencias en las dimensiones búsqueda de apoyo de la familia, religión, respuestas fisiológicas, pensamientos obsesivos y desesperanza, pensamiento evitativo pasivo, bienestar emocional y bienestar psicológico. En cuanto al grupo control, solo se presentaron diferencias en bienestar social ($p = .015$).

En este mismo sentido, los resultados de la prueba post hoc de Wilcoxon mostraron diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental entre la pre-intervención y post-intervención en afrontamiento funcional, búsqueda de apoyo en el grupo de pares, SMP, bienestar emocional y bienestar social. A su vez, se mostraron diferencias significativas entre la pre-intervención y el seguimiento en afrontamiento funcional, pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, SMP y bienestar social.

Tabla 3.

Comparación entre el grupo control y experimental antes de la intervención con la prueba U de Man-Whitney.

	Grupo Experimental (n = 13)		Grupo Control (n = 24)		U	p	G
	Mdn	R	Mdn	R			
Afrontamiento funcional (Total)	3.5	1.8	3.4	2.7	151.0	.873	0.0
Afrontamiento disfuncional (Total)	3.0	1.8	2.8	2.6	119.0	.238	0.34
Pensamiento positivo	3.8	2.1	3.5	2.7	140.0	.608	0.14
Búsqueda de Apoyo de la familia	3.3	4.0	3.6	3.6	148.0	.810	0.09
Búsqueda de Apoyo en el grupo de pares	3.6	2.6	3.6	3.6	136.0	.520	0.12
Religión	2.5	3.5	3.0	4.0	146.0	.748	0.17
Respuestas fisiológicas	3.2	2.0	3.0	3.4	146.0	.749	0.12
Pensamientos obsesivos y desesperanza	2.7	1.7	2.6	2.7	122.5	.282	0.31
Pensamiento Evitativo Pasivo	3.0	2.6	2.8	3.0	123.0	.287	0.40
Salud Mental Positiva (Total)	3.6	4.0	3.7	2.7	146.0	.750	0.14
Bienestar emocional	4.0	3.0	4.0	2.6	148.5	.808	0.0
Bienestar psicológico	4.0	3.6	4.1	3.1	144.0	.701	0.0
Bienestar social	3.0	2.6	4.1	3.1	127.5	.362	0.23

Respecto al grupo control, solo se encontraron diferencias significativas entre la pre-intervención y post-intervención en SMP. No se presentaron diferencias entre la post-intervención y el seguimiento en ninguno de los grupos (Tabla 4).

Tabla 4.

Prueba de Friedman de medidas repetidas para afrontamiento y salud mental positiva, en el grupo experimental y grupo control.

GRUPO		Pre-intervención (1)		Post-intervención (2)		Seguimiento (3)		p		p	
								Prueba de Friedman	Tiempo	Wilcoxon	
		M	DE	M	DE	M	DE			1 y 2	1 y 3 2 y 3
Afrontamiento funcional	Experimental	3.4	0.49	3.6	0.40	3.6	0.44	.027	.041	.007	.531
	Control	3.4	0.70	3.3	0.79	3.4	0.77	.139	.166	.779	.069
Afrontamiento disfuncional	Experimental	2.9	0.54	2.7	0.63	2.7	0.18	.023	.144	.070	.347
	Control	2.7	0.61	2.7	0.62	2.8	0.13	.988	.625	.944	.720
Pensamiento positivo	Experimental	3.6	0.60	3.8	0.49	3.9	0.21	.022	.105	.010	.168
	Control	3.5	0.75	3.4	0.93	3.4	0.16	.948	.478	.875	.547
Búsqueda de Apoyo de la familia	Experimental	3.3	0.35	3.7	1.0	3.8	0.22	.294	.093	.128	.886
	Control	3.4	1.0	3.3	1.0	3.5	0.16	.839	.126	.653	.484
Búsqueda de Apoyo en el grupo de pares	Experimental	3.4	0.71	3.7	0.64	3.7	0.22	.034	.04	.083	.785
	Control	3.5	0.87	3.5	0.94	3.6	0.16	.150	.487	.546	.079

Tabla 4 (cont.).

Prueba de Friedman de medidas repetidas para afrontamiento y salud mental positiva, en el grupo experimental y grupo control.

	GRUPO	Pre-intervención (1)		Post-intervención (2)		Seguimiento (3)		P	P		
		M	DE	M	DE	M	DE	Prueba de Friedman Tiempo	Wilcoxon 1 y 2	1 y 3	2 y 3
Religión	Experimental	2.6	1.0	2.6	1.1	2.7	0.37	.670	.427	.951	.276
	Control	2.8	1.2	2.7	1.2	2.7	0.27	.236	.339	.666	.680
Respuestas fisiológicas	Experimental	3.0	0.60	2.9	0.78	2.9	0.27	.376	.281	.393	.916
	Control	2.9	0.88	2.7	1.0	2.7	0.20	.177	.128	.169	.750
Pensamientos obsesivos y desesperanza	Experimental	2.9	0.64	2.8	0.86	2.5	0.18	.172	.916	.130	.085
	Control	2.5	0.62	2.5	0.57	2.7	0.13	.260	.831	.102	.117
Pensamiento Evitativo Pasivo	Experimental	3.1	0.66	2.5	0.63	2.6	0.23	.209	.065	.112	.622
	Control	2.8	0.78	2.8	0.80	2.9	0.17	.622	.599	.245	.547
Total de SMP	Experimental	3.5	0.74	3.8	0.62	3.8	0.21	.049	.025	.005	.937
	Control	3.6	0.67	3.4	0.71	3.4	0.15	.060	.049	.077	.793
Bienestar emocional	Experimental	3.8	0.73	4.1	0.74	4.0	0.23	.085	.020	.190	.429
	Control	3.8	0.73	3.8	0.72	3.7	0.17	.498	1.0	.481	.314
Bienestar psicológico	Experimental	3.9	0.92	4.1	0.79	4.1	0.22	.674	.285	.065	.673
	Control	3.9	0.67	3.8	0.69	3.8	0.16	.134	.088	.200	.608
Bienestar social	Experimental	2.8	0.84	3.2	0.75	3.3	0.19	.015	.010	.027	.858
	Control	3.0	0.88	2.8	1.0	3.3	0.26	.015	.056	.072	.908

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la eficacia de un programa de intervención en línea para incrementar el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y salud mental positiva en estudiantes universitarios mexicanos, tomando en cuenta los principios de la TCC. Se comprobó la hipótesis de la investigación, es decir, que la intervención del programa tuvo efectos significativos en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Estos resultados presentan similitud con estudios previos donde se observó un aumento en las estrategias de afrontamiento funcionales (Caballero et al., 2022; Bagheri et al., 2023; Gutiérrez, 2022; Mercado et al., 2022), así como en la salud mental positiva (Appiah et al., 2020; Bendtsen et al., 2020; Gorbeña et al., 2022).

Específicamente, se puede decir que aumentó el afrontamiento funcional en el grupo experimental después de la intervención, por lo que se puede inferir que los estudiantes hicieron uso de estrategias para afrontar e intentar resolver situaciones estresantes. Estos resultados son similares a las evidencias previas que incluyeron técnicas de la TCC como la reestructuración cognitiva, modelado, refuerzo y la solución de problemas. Y se reportó un aumento en el uso de estrategias de afrontamiento positivas encaminadas a resolver el problema, como la reevaluación positiva, planificación, toma de decisiones y búsqueda de apoyo (Aldana et al., 2020; Bagheri et al., 2023; Caballero et al., 2022; González-Brignardello et al., 2022; Mercado et al., 2022).

Respecto al pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, aumentó significativamente en el grupo experimental, por lo que se puede decir que fue constante en el tiempo. Esto coincide con investigaciones anteriores donde se ha mencionado que la aplicación de técnicas de la TCC ha demostrado ser efectiva para aumentar las estrategias de afrontamiento encaminadas a solucionar los problemas, identificando los aspectos positivos para encontrar soluciones (Bagheri et al., 2023; Caballero et al., 2022; González-Brignardello et al., 2022). Por consiguiente, es posible que la reestructuración cognitiva ayudara a identificar pensamientos negativos y modificarlos por otros más positivos (Mercado et al., 2022) y que los estudiantes analizaran situaciones estresantes y trataran de encontrar la mejor alternativa de solución. Por lo expuesto es importante fomentar en los estudiantes universitarios el pensamiento positivo y habilidades para buscar soluciones, ya que resulta fundamental para disminuir síntomas de ansiedad y estrés (Klimenko et al., 2023; Silva et al., 2023) y brindar mayor bienestar.

En cuanto a la búsqueda de apoyo en la familia, si bien no se presentaron diferencias significativas, se observó un aumento en la puntuación. Al respecto, se ha comprobado que las relaciones cálidas con la familia brindan a los jóvenes mejor salud mental (Yastri et al., 2023). A pesar de esto, el resultado no aumentó en el tiempo, lo cual podría deberse a que la intervención no incluyó técnicas enfocadas a reforzar la comunicación y las relaciones con la familia. Por lo que vale la pena tomar en cuenta que el sistema familiar puede ser un espacio para el desarrollo de recursos psicológicos y una fuente de respaldo ante las situaciones adversas (Caballero et al., 2022; Hou et al., 2020). Una relación sana y de confianza con la familia podría ayudar a los estudiantes a reducir niveles de ansiedad y estrés cuando viven una situación adversa (Klimenko et al., 2023).

Asimismo, la aplicación del programa también influyó en la búsqueda de apoyo en el grupo de pares, en el grupo experimental. En relación con este resultado, se ha observado en intervenciones previas que algunas técnicas como la reestructuración cognitiva, la psicoeducación del estrés, el modelado, autoinstrucciones y el refuerzo, han contribuido a la adquisición de destrezas sociales (Gutiérrez, 2022), de igual forma que las técnicas enfocadas al fortalecimiento de redes de apoyo social, así como el análisis de emociones y solución de problemas, han propiciado en los estudiantes la habilidad para buscar ayuda y apoyo ante situaciones adversas (Caballero et al., 2022). Por consiguiente, esto les ha brindado algunos beneficios como soporte emocional, recibir información, apoyo afectivo, ser escuchados, valorados y realizar un análisis objetivo de las situaciones, así como disminuir el estrés (Eneogu et al., 2023; Puertas-González et al., 2021). Además, es probable que los estudiantes hayan identificado los recursos sociales de los que disponían para solucionar los problemas, lo que pudo haber generado el aumento en la búsqueda de apoyo social y el fortalecimiento de redes de apoyo (Mercado et al., 2022).

Por otro lado, se comprobó que después de la intervención no se presentaron diferencias en el afrontamiento disfuncional. Al respecto, intervenciones recientes donde se utilizó la TCC lograron disminuir síntomas de estrés (Shandi et al., 2020) y ansiedad (Silva et al., 2023), así como estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación (Caballero et al., 2022), por lo que el hecho de que el programa estuviera enfocado al fortalecimiento de estrategias funcionales pudo haber influido en los resultados. Quizá se requiera de actividades con mayor énfasis en la identificación de pensamientos negativos y

su modificación a través de la reestructuración cognitiva. De acuerdo con evidencias previas, la aplicación de un modelo cognitivo que se enfoque en la obsesión podría disminuir el uso de estrategias disfuncionales, concretamente, los pensamientos obsesivos y desesperanza, así como el pensamiento evitativo-pasivo (Bagheri et al., 2023).

En cuanto a las respuestas fisiológicas (las cuales se relacionan con la manifestación de síntomas físicos o enfermedades) y de acuerdo con otros autores, la implementación de técnicas de relajación y regulación emocional (Mercado et al., 2022; Silva et al., 2023) podrían ayudar a su disminución.

Con relación al aumento de la SMP, previamente se ha identificado su asociación con la TCC, ya que este modelo cognitivo ha tenido como finalidad que las personas detecten de una manera objetiva los aspectos positivos de las circunstancias y vivan con mayor salud mental (Beck et al., 2006; Keyes, 2002). Por lo que el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento funcionales y pensamientos positivos, a través de técnicas de la TCC, podrían haber influido en el aumento de la SMP, ya que cuando se afrontan y resuelven las situaciones adversas se genera un mayor bienestar (Agteren et al., 2021; Heizomi et al., 2020; Toribio & Andrade, 2024).

Particularmente, se obtuvo un aumento en el bienestar emocional posterior a la intervención en el grupo experimental, lo cual concuerda con lo reportado en investigaciones donde se aplicaron técnicas de la TCC similares (Appiah et al., 2020). Al respecto, se podría inferir que el uso de técnicas como la reflexión, el reforzamiento, reestructuración cognitiva, modelado, solución de problemas y autoinstrucciones (Bendtsen et al., 2020; Gorbeña et al., 2021; Gorbeña et al., 2022), así como el uso de estrategias funcionales (Agteren, 2021; Heizomi et al., 2020) contribuyeron al aumento de pensamientos positivos sobre la vida, felicidad y satisfacción con la vida que caracterizan al bienestar emocional.

Al mismo tiempo, se puede observar que después de la intervención aumentó significativamente el bienestar social en el grupo experimental y esto se mantuvo en el tiempo. Este resultado es similar a otros estudios (Bendtsen et al., 2020; Gorbeña et al., 2021), y es probable que esté relacionado con el uso de técnicas de la TCC como la reestructuración cognitiva, el modelado, el entrenamiento en habilidades sociales y relaciones significativas (Appiah et al., 2020; Gorbeña et al., 2022; Gutiérrez, 2022), así como el análisis de pensamientos y creencias que afectan el bienestar (Marrero et al., 2016) y la búsqueda de apoyo en los demás (Toribio & Andrade, 2024). De tal forma que los participantes pudieron obtener beneficios importantes, como la expresión de sus emociones, apoyo, comprensión y conocimiento de nuevas perspectivas del problema (Liu et al., 2021; Mercado et al., 2022), así como un aumento del sentido de pertenencia a la sociedad (Bassi et al., 2021; Eidman, 2020).

Aunado a lo anterior, estos resultados presentan implicaciones importantes, ya que se comprobó que resultó eficiente la inclusión de técnicas de la TCC para el desarrollo de las habilidades relacionadas con el uso de estrategias de afrontamiento funcionales ante circunstancias adversas (Caballero et al., 2022; Eneogu et al., 2023; Puertas-González et al., 2021) y para mejorar la SMP (Appiah et al., 2020; Bendtsen et al., 2020) en estudiantes universitarios. Los hallazgos son un aporte empírico significativo, ya que son escasas las intervenciones psicológicas con este enfoque, con el uso de técnicas de la TCC, en modalidad virtual, por lo que esta investigación contribuye a fortalecer las evidencias al respecto. El programa tuvo un impacto en el

afrontamiento funcional y la SMP, en el grupo experimental. Además, se presentó equivalencia inicial de los grupos y todos los participantes del grupo experimental asistieron al total de sesiones, lo cual le aporta validez interna a la investigación (Hernández & Mendoza, 2023).

No obstante, es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos que pudieron haber limitado estos resultados: se trabajó con una muestra no probabilística asignada por conveniencia, y reducida, la mayoría de los participantes fueron mujeres, estudiantes universitarios, lo que puede provocar un sesgo de selección y limitación de validez externa, por lo que no se pueden generalizar los resultados a la población. Además, el programa está diseñado para una intervención breve y su aplicación se realizó en formato virtual, lo que pudo haber causado sesgos en el efecto del programa, ya que hubo una limitación en la interacción grupal. También pudo haber variables que no se controlaran como las características emocionales, actitudes, expectativas, factores ambientales y deseabilidad social de los participantes. De igual forma, es probable que los participantes contaran con características positivas propias de la edad, así como el hecho de ser estudiantes, que pudieron provocar un sesgo en los resultados.

Tomando en cuenta los alcances, así como las limitaciones de la presente investigación, es conveniente mencionar algunas recomendaciones a tomar en cuenta en futuras líneas de investigación. Primeramente, se recomienda aplicar el programa en otras muestras para ampliar estas evidencias. También se sugiere trabajar con un mayor número de participantes, así como realizar intervenciones en grupos que hayan vivido alguna adversidad, en grupos equivalentes y emparejados, para conocer el alcance real de esta intervención, y encontrar mayor validez y confiabilidad en los resultados.

Igualmente sería oportuno realizar intervenciones que incluyan un mayor número de sesiones, de mayor duración, y evaluaciones de seguimiento después de la aplicación. Asimismo, en futuras líneas de investigación sería oportuno incluir actividades enfocadas al fortalecimiento del pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, búsqueda de apoyo, relaciones familiares, desarrollo de habilidades sociales y estrategias de autorregulación emocional, comunicación, autoestima y fortalezas (Bagheri et al., 2023; González-Brignardello et al., 2022). En este mismo sentido, sería recomendable incluir técnicas enfocadas a la identificación y disminución de estrategias de afrontamiento disfuncionales, como así también enfatizamos la importancia de realizar intervenciones para el fortalecimiento de la resiliencia ante la adversidad, y para el modelo de SMP que propone Keyes (2002) (Appiah et al., 2020; Bendtsen et al., 2020; Gorbeña et al., 2021; Gorbeña et al., 2022).

También es importante continuar con la aplicación del programa en formato virtual (Bagheri et al., 2023), para lo cual sería oportuno ampliar el uso de recursos digitales que puedan facilitar el acceso de los participantes. Por consiguiente, sería indispensable controlar algunas variables, lo que podría llevarse a cabo con la participación de las instituciones educativas. Aunado a lo anterior, también vale la pena aplicar el programa en formato presencial. Finalmente, se recomienda continuar con el desarrollo y aplicación de programas de intervención enfocados en las estrategias de afrontamiento positivas ante la adversidad, para ampliar la evidencia acerca de la eficacia y validez del programa y de las técnicas de la TCC.

Se puede concluir que el programa de intervención en línea, bajo los fundamentos de la TCC, resultó ser eficaz para incrementar en los estudiantes

el uso de estrategias de afrontamiento funcional y salud mental positiva, por lo que es importante tomar en cuenta estos resultados y continuar esta línea de investigación con la finalidad de atender la salud mental y el bienestar de la población.

REFERENCIAS

- Agterén, J. V., Kathina, A., Fassnacht, D. B. Iasiello, M., Furber, G., Howard, A., Lydia Woodyatt, L., Musker, M., & Kyrios, M. (2021). Testing the differential impact of an internet-based mental health intervention on outcomes of well-being and psychological distress during COVID-19: uncontrolled intervention study. *JMIR Mental Health*, 8(9), 1-14. <https://doi.org/10.2196/28044>
- Aldana, B. C. J., & Córdoba, G. K. A. (2020). *Efecto de un programa para el afrontamiento y manejo del estrés percibido en tiempos de pandemia*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- American Psychological Association (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. American Psychological Association.
- Appiah, R., Wilson-Fadiji, A., Schutte, L., & Wissing, M. P. (2020). Effects of a community-based multicomponent positive psychology intervention on mental health of rural adults in Ghana. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(3), 828-862. <https://doi.org/10.1111/aphw.12212>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bagheri, S. F., Fathi-Ashtiani, A., Savabi, N. V., Otadi, S., & Rezaei, G. H. (2023). The efficacy of cognitive-behavioral therapy on coping strategies and anxiety sensitivity of patients with covid-19 obsession. *Journal of Research and Health*, 13(1), 41-49. <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.13.1.1922.2>
- Barrientos-Hernández, A., (2024). Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 12(24), 27-32. <https://doi.org/10.29057/icsa.v12i24.12744>
- Bassi, M., Negri, L., Delle, F. A., & Accardi, R. (2021). The relationship between post-traumatic stress and positive mental health symptoms among health workers during COVID-19 pandemic in Lombardy, Italy. *Journal of Affective Disorders*, 280, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.065>
- Beck, A. T., Rush, A. J., & Shaw, B. F. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión*. (19ª ed.). Declée de Brower.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3era ed.). Guilford.
- Bendtsen, M., Müssener, U., Linderth, C., & Thomas, K., (2020). A mobile health intervention for mental health promotion among university students: randomized controlled trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, 8(3), 1-13. <https://doi.org/10.2196/17208>
- Caballero, A. K. M., Ramos, E. P. M., & Landeo, Q. A. S. (2022). Afrontamiento del estrés post Covid-19 mediante un programa psicológico virtual. *Boletín de Malarología y Salud Ambiental*, 62(4), 796-803. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.624.021>
- Eidman, L., Bender, V., Arbizu, J., Lamboglia, A. T., & Correa, V. L. (2020). Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por COVID-19. *Psychologia*, 14(2), 69-80. <https://doi.org/10.21500/19002386.4851>
- Eneogu, N. D., Ugwuanyi, C., K., & Ugwuanyi, C. S., (2024). Efficacy of cognitive behavioral therapy on academic stress among rural community secondary school economics students: a randomized controlled evaluation. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 42, 245-262. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00508-z>
- Fernández-Álvarez, H., & Fernández-Álvarez, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22, 157-169. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.2.2017.18720>
- Fernández-García, P., Vallejo-Seco, G., Livacic-Rojas, P. E., Tuero-Herrero, E., (2014). Validez estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales de Psicología*, 30(2), 756-771. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- Gaeta, G. M. L., Rodríguez, G. M. S., & Gaeta, G. L. (2022). Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de covid-19. *Educación y Educadores*, 25(1), 1-18. <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.2>
- González-Brignardello, M. P., Olea, T. T., Carrasco, M. A., Saúl, L. A., & Sierra-García, P. (2022). Eficacia de una intervención psicológica breve en línea durante el confinamiento por COVID-19. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 173-193. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1102>
- Gorbeña, S., Govillard, L., Gómez, I., Govillard, L., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., & Iraurgi, I. (2022). The effects of an intervention to improve mental health during the COVID-19 quarantine: comparison with a COVID control group, and a pre-COVID intervention group. *Psychology & Health*, 37(2), 178-193. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1936520>
- Gorbeña, S., Govillard, L., Gómez, I., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., & Iraurgi, I., (2021). Design and evaluation of a positive intervention to cultivate mental health: preliminary findings. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 34(7), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00172-1>
- Graham, M. A., & Eloff, I. (2022). Comparing mental health, wellbeing and flourishing in undergraduate students pre- and during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7438), <https://doi.org/10.3390/ijerph19127438>
- Gutiérrez, V. N. (2022). *Efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la*

- Vega (Tesis inédita). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Asghari, J. M., Bhalla, D., & Nadrian, H., (2020). Effects of a mental health promotion intervention on mental health of Iranian female adolescents: a school-based study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(36), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00342-6>
- Hernández-Ballester, C., Ferrer-Pérez, C., Montagud-Romero, S., & Blanco-Gandía, M. C., (2023). Estrés en tiempos de confinamiento: estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en población universitaria. *Revista de Psicología y Educación*, 18(1), 01-10. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.229>.
- Hernández, S. R., & Mendoza, T. C. P. (2023). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 2da Edición. Mc Graw Hill Interamericana.
- Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., & Ni, C. (2020). Social support and mental health among health care workers during Coronavirus disease 2019 outbreak: a moderated mediation mode. *Plos One*, 15(5), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
- Keyes, C. L. M. (2009). Mental Health Continuum--Short Form (MHC-SF) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t30592-000>
- Klimenko, O., Hernández, F. N., Álvarez, P. J. L., & Paniagua, A. K. Y. (2023). La ansiedad y su relación con las estrategias de afrontamiento en una muestra de universitarios en el marco de la pandemia de COVID-19. *Psicoespacios*, 17(30), 1-18. <https://doi.org/10.25057/21452776.1503>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclee de Brouwer.
- Liu, Ch., Huang, M., Fu, M., Zhang, H., Lin, F. X., & Guou, J. (2021). Relationship between risk perception, social support, and mental health among general chinese population during the COVID-19 pandemic. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 1843-1853. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S302521>
- Lucio, E., Maqueo, G., & Durán, P. C. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de afrontamiento para adolescentes: EA-A. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 36-48. <https://doi.org/10.32870/rmip.vi.310>
- Mardia, K. V. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57(3), 519-530. <https://doi.org/10.2307/2334770>
- Marrero, R. Carballeira, M., Martín, S., Mejías, M., & Hernández, J. (2016). Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive behavioral therapy in university students. *Anales de Psicología*, 32(3), 728-740. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.3.261661>
- Mercado, A. P. J., Quintero, G. A. B., & González, R. M. T. (2022). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para el manejo del estrés por desempleo durante la pandemia por COVID-19. *Psicología y Salud*, 1405-1109. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i3.2790>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud (2024). *Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población*. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., & Aguilera, V. M. A. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en Educación Médica*, 11(41), 18-25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Puertas-González, J. A., Romero-González, B., Mariño-Narváez, C., Cruz-Martínez, M., & Peralta-Ramírez, M. I. (2021). La terapia cognitiva-conductual como amortiguadora de los efectos psicológicos negativos del confinamiento por la covid-19 en mujeres embarazadas. *Revista Española de Salud Pública*, 95, 1-10.
- Quispe, A. A., Calla, V. K. M., Yangli, V. J. S., Rodríguez, L. J. L., & Pucamayo, P. I. I. (2019). *Estadística no paramétrica aplicada a la investigación científica con software SPSS, MINITAB Y EXCEL*. Eidec.
- Reyes, G. F. I., & Alonso, R. B. M. (2023). Análisis de la presencia de estrés, depresión y recursos de afrontamiento en universitarios post confinamiento COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 12(32), 141-155. <https://doi.org/10.31644/IMASD.32.2023.a08>
- Romero-Saldaña, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista de Enfermería del Trabajo*, 6(3), 105-114.
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: a decade review. *Journal of Research Adolescence*, 21(1), 196- 210. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>
- Shandi, A. N. D. A., Eddy, M., & Purwanto, E. (2020). The effectiveness of cbt group counseling with stress inoculation training and cognitive restructuring techniques to reduce students' academic stress. *Journal Bimbingan Konseling*, 9(2), 159-164.
- Silva, B. D. I., Ibáñez, M. E. V., Carrillos, S. I. C., & Rodríguez, H. R. (2023). Intervención cognitivo-conductual por teams a estudiantes universitarios con síntomas de ansiedad en Ciudad Juárez. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 26(4), 1375-1393.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2010). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.
- Toribio, P. L., & Andrade, P. P. (2023). Propiedades psicométricas del continuum de salud mental (MHC-SF). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 37(2), 151-164. <https://doi.org/10.21865/RIDEP68.2.11>
- Toribio, P. L., & Andrade, P. P. (2024). Influencia de la resiliencia y el afrontamiento en salud mental positiva en jóvenes mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Psicología, Avances de la disciplina*, 18(2), 13-27. <https://doi.org/10.21500/19002386.6617>
- Toribio, P. L. & Andrade, P. P. (2025). Eficacia de una intervención cognitivo-conductual para incrementar las estrategias de afrontamiento funcional y la salud mental positiva en universitarios mexicanos. *Pensando Psicología*, 21(1), 1-28. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2025.01.04>

Yastri, A. N. K., Latifah, M., & Noor, Y. L. (2023). Adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: do loneliness, family, and online friends matter? *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 53-68. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i1.32>

Recibido 04-02-2025 | Aceptado 25-06-2025



Este trabajo se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional que permite a terceros utilizar lo publicado siempre que se dé el crédito pertinente a los autores y a *Psicod debate*.