

Eficacia de una intervención cognitivo-conductual para incrementar las estrategias de afrontamiento funcional y la salud mental positiva en universitarios mexicanos

Effectiveness of a cognitive-behavioral intervention to increase functional coping strategies and positive mental health in Mexican university students

Eficácia de uma intervenção cognitivo-condutual para incrementar as estratégias de enfrentamento funcional e a saúde mental positiva em universidades mexicanas

Lorena Toribio Pérez¹
Patricia Andrade Palos²

Recibido: 20 de noviembre de 2024

Aprobado: 11 de marzo de 2025

Publicado: 30 de mayo de 2025

Cómo citar este artículo:

Toribio Pérez, L. y Andrade Palos, 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. doi: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2025.01.04>

Artículo de investigación. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2025.01.04>

¹ Doctora en Ciencias de la Salud. Posdoctorante. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Correo: lorenatoribio06@gmail.com

² Doctora en Psicología social. Profesora de tiempo completo. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Correo: p.andradepalos@gmail.com



Resumen

El objetivo fue evaluar la eficacia de un programa de intervención en línea para incrementar el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y salud mental positiva en universitarios mexicanos, con base en la terapia cognitivo-conductual. La muestra estuvo conformada por 73 participantes de 18 a 30 años de edad ($M=21,7$, $DE=3,6$), el 64,4 % son mujeres y un 35,6 % son hombres. Se asignaron 36 participantes en el grupo experimental y 37 en el grupo control. Se aplicó la Escala de Afrontamiento y el Continuum de salud mental, versión corta (Mental Health Continuum Short Form). Se aplicó el programa de intervención de cinco sesiones, al grupo experimental; el grupo control no recibió intervención. Se llevó a cabo una evaluación posintervención. Se encontraron diferencias significativas posintervención en el grupo experimental en afrontamiento funcional ($t=-1,110$, $p=0,001$), pensamiento positivo y búsqueda de soluciones ($t=-2,545$, $p=0,015$), búsqueda de apoyo en el grupo de pares ($t=-2,945$, $p=0,006$) y religión ($t=-2,667$, $p=0,012$), así mismo se observaron diferencias significativas en salud mental positiva ($t=-2,995$, $p=0,005$), bienestar emocional ($t=-3,097$, $p=0,004$), bienestar psicológico ($t=-2,830$, $p=0,029$) y bienestar social ($t=-2,135$, $p=0,040$). Respecto al grupo control, no se presentaron diferencias significativas en afrontamiento funcional, disfuncional y salud mental positiva. La intervención del programa resultó ser eficiente para incrementar el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y la salud mental positiva en el grupo experimental. Se recomienda revisar y aplicar el programa en otras muestras para verificar su eficacia y validez.

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

Abstract

The objective was to evaluate the effectiveness of an online intervention program to increase the use of functional coping strategies and positive mental health in Mexican university students, based on cognitive-behavioral therapy. The sample consisted of 73 participants aged 18 to 30 years ($M=21.7$, $SD=3.6$), 64.4% were women and 35.6% were men. 36 participants were assigned to the experimental group and 37 to the control group. The Coping Scale and the Mental Health Continuum, short version (Mental Health Continuum Short Form) were applied. The five-session intervention program was applied to the experimental group; the control group received no intervention. A post-intervention evaluation was performed. Significant differences were found post-intervention in the experimental group in functional coping ($t=-1.110$, $p=0.001$), positive thinking and search for solutions ($t=-2.545$, $p=0.015$), search for support in the peer group ($t=-2.945$, $p=0.006$) and religion ($t=-2.667$, $p=0.012$), likewise significant differences were observed in positive mental health ($t=-2.995$, $p=0.005$), emotional well-being ($t=-3.097$, $p=0.004$), psychological well-being ($t=-2.830$, $p=0.029$) and social well-being ($t=-2.135$, $p=0.040$). Regarding the control group, there were no significant differences in functional, dysfunctional coping and positive mental health. The program intervention proved to be effective in increasing the use of functional coping strategies and positive mental health in the experimental group. It is recommended to review and apply the program in other samples to verify its effectiveness and validity.

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

Resumo

O objetivo foi avaliar a eficácia de um programa de intervenção on-line para incrementar o uso de estratégias de enfrentamento funcional e saúde mental positiva em universidades mexicanas, com base na terapia cognitivo-condutual. A amostra foi formada por 73 participantes de 18 a 30 anos de idade ($M=21,7$, $DE=3,6$), sendo

64,4% filhos de mulheres e 35,6% filhos de homens. Foram designados 36 participantes no grupo experimental e 37 no grupo de controle. Foi aplicada a Escala de Afrontamento e o Continuum de salud mental, versão curta (Mental Health Continuum Short Form). Se aplicou o programa de intervenção de cinco sessões, ao grupo experimental; o grupo de controle não recebeu intervenção. Foi realizada uma avaliação pós-intervenção. Veja diferenças significativas após intervenção no grupo experimental em confronto funcional ($t=-1,110$, $p=0,001$), pensamento positivo e busca de soluções ($t=-2,545$, $p=0,015$), busca de apoio no grupo de pares ($t=-2,945$, $p=0,006$) e religião ($t=-2,667$, $p=0,012$), assim como se observar diferenças marcantes em saúde mental positiva ($t=-2,995$, $p=,005$), bem-estar emocional ($t=-3,097$, $p=0,004$), bem-estar psicológico ($t=-2,830$, $p=0,029$) e bem-estar social ($t=-2,135$, $p=0,040$). Com relação ao controle do grupo, não se apresentam diferenças significativas em confronto funcional, disfuncional e saúde mental positiva. A intervenção do programa resultou ser eficiente para incrementar o uso de estratégias de enfrentamento funcional e a saúde mental positiva no grupo experimental. Recomendamos revisar e aplicar o programa em outras demonstrações para verificar sua eficácia e validade.

Palavras-chave: Programa de intervenção cognitivo-condutual, estratégias de enfrentamento funcional, saúde mental positiva, universidades mexicanas.

Introducción

Recientemente, la sociedad vivió una pandemia a causa del COVID-19 (síndrome respiratorio agudo severo coronavirus SARS-CoV-2), el nuevo estilo de vida que se retomó durante esta etapa se caracterizó por el confinamiento, distanciamiento social, teletrabajo, clases en línea, pérdida del trabajo, esto trajo consigo graves consecuencias en la salud (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2023). Los estudios reportan que las personas padecieron problemas psicológicos como miedo, soledad, angustia, ansiedad, depresión y estrés (Bagheri et al., 2023; Li et al., 2020).

Particularmente, los estudiantes universitarios fueron un grupo de la población vulnerable que experimentó diversos problemas durante la pandemia, desde personales, familiares, sociales y académicos, por ejemplo, la suspensión de clases presenciales los obligó a continuar sus estudios en formato digital (en línea) lo que exigió un aprendizaje de nuevas plataformas, cambios en los hábitos y rutinas de estudio, aislamiento prolongado y necesidad de adaptación (Graham & Eloff, 2022), estas situaciones tuvieron un impacto negativo en la salud mental, provocando problemas psicológicos y emocionales (Hanani et al., 2022), como confusión, enojo, miedo y preocupación, así como estrés postraumático, depresión, ansiedad (Campos et al., 2020) e incertidumbre (Rettie & Daniels, 2020). Un estudio reportó que, durante la pandemia, los universitarios mostraron preocupación e incertidumbre por su futuro académico, el cual se estaba viendo afectado por el confinamiento y la interrupción de estudios (Clabaugh et al., 2021).

Además, los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa en la que se requiere la toma de decisiones académicas y laborales, se consolidan relaciones sociales y de pareja; por lo que la formación universitaria resulta fundamental para el futuro profesional y laboral de los estudiantes y es determinante para su vida y su bienestar (Bello et al., 2021), por lo que es necesario investigar acerca del impacto de las situaciones adversas en el bienestar de los estudiantes universitarios (Graham & Eloff, 2022) así como las estrategias de afrontamiento (Campos et al., 2020).

Cuando se viven situaciones adversas o estresantes, no todas las personas usan un afrontamiento positivo. El afrontamiento es un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que un individuo lleva a cabo para tratar con situaciones de estrés o problemas de su vida diaria (Frydenberg, 2017), también se considera un proceso de adaptación funcional básico, que se transforma con la edad y que permite a las personas detectar, evaluar y aprender potencialmente de los desafíos a los que se enfrentan (Zimmer et al., 2016). Otros autores mencionan que se refiere a las estrategias cognitivas y conductuales o respuestas específicas que se desarrollan para resolver demandas específicas, externas o internas y para controlar una situación que causa estrés (Fletcher & Sarkar, 2013; Wu et al., 2020). La teoría que propone Seiffge-Krenke (2011) clasifica el afrontamiento en funcional y disfuncional. El afrontamiento funcional se refiere a las estrategias, respuestas y acciones que se llevan a cabo con la intención de afrontar, adaptarse y resolver una situación estresante o problema y el afrontamiento disfuncional son aquellas estrategias que no disminuyen el nivel de amenaza y el individuo evade la situación estresante (Lucio et al., 2016; Lucio et al., 2020).

Aunado a lo anterior, algunos estudios muestran que las estrategias de afrontamiento funcionales fueron cruciales para los estudiantes, ya que usaron estos recursos para adaptarse ante la adversidad en el contexto de la pandemia y a disminuir los síntomas de estrés (Caballero et al., 2022; Gurvich et al., 2021), así como mantener el bienestar y la salud mental (Hou et al., 2020; Lai-Tong et al., 2022; Liu et al., 2021). Por ejemplo, en una investigación se reportó que las personas que usaron el afrontamiento centrado en el problema y de apoyo mostraron mayor salud mental (Fluharty et al., 2021). Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la aceptación, la autodistracción y el afrontamiento activo, es decir, tomar acciones para mejorar la situación (Rettie & Daniels, 2020). Asimismo, aplicaron estrategias relacionadas con el afrontamiento emocional, el humor, la reevaluación positiva, el afrontamiento activo centrado en el problema y la planeación, sin embargo, también usaron en menor medida estrategias de evitación del problema, la búsqueda de apoyo, la religión y la expresión emocional abierta (Gaeta et al., 2022; Hernández-Ballester et al., 2023). En

un estudio en universitarios dominicanos se encontró que las estrategias como la aceptación y crecimiento personal, el afrontamiento activo del problema, búsqueda de apoyo social y religión predicen el bienestar psicológico, durante la pandemia, sin embargo, los estudiantes también recurrieron a estrategias negativas (centrarse en las emociones y la negación, Bello et al., 2021).

Si bien a principios del 2022 los estudiantes regresaron a clases presenciales en México, la pandemia aún no concluía, pero algunos comenzaron a readaptarse a sus estudios de manera presencial lo que causó bienestar emocional, psicológico y social (Klinkosz et al., 2023) y usaron estrategias funcionales (planeación, aceptación, afrontamiento centrado en el problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo), sin embargo, para otros implicó un proceso difícil, ya que continuaban manifestando miedo e inquietud por el contagio de COVID-19, lo que perjudicaba su salud mental (Belén 2022; Santa-Cruz-Espinoza et al., 2022; Tekir, 2022) y recurrieron al uso de estrategias disfuncionales como la evitación del problema, lo que trajo consigo mayor angustia psicológica (Barrientos-Hernández, 2024; Gaeta et al., 2022; Hernández-Ballester et al., 2023; Klimenko et al., 2023) obsesión, ansiedad, depresión e insomnio (Bagheri et al., 2023). Al respecto, Reyes y Alonso (2023) mencionan que los universitarios cuentan con recursos para afrontar el estrés post-COVID-19, pero que probablemente no saben identificarlos y hacer uso de ellos.

Por lo tanto, además de analizar las consecuencias psicológicas y emocionales durante y después de la pandemia por COVID-19 (Bello et al., 2021; Lai-Tong et al., 2022), los autores señalaron la importancia que tuvieron los factores positivos y las intervenciones psicológicas. En este sentido, algunos programas de intervención que usaron técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) mostraron resultados eficaces para propiciar en los estudiantes un mayor uso de estrategias de afrontamiento funcionales y el desarrollo de habilidades para afrontar y superar situaciones adversas causantes de estrés (Bagheri et al., 2023; Eneogu et al., 2023; Gutiérrez, 2022).

La terapia cognitivo conductual (TCC) creada por Aaron Beck (Beck, Rush y Shawn 2002), es uno de los modelos de psicoterapia que se utiliza con frecuencia en las intervenciones psicológicas, el cual parte del planteamiento de que las creencias disfuncionales y distorsiones cognitivas afectan la forma en la que las personas interpretan sus vivencias, así como sus conductas y el estado de ánimo, relacionándose con alteraciones psicológicas; por lo que con la intervención se pretende modificar las evaluaciones negativas que las personas hacen ante una situación y lograr un cambio conductual y cognitivo, lo cual impacta en las emociones y comportamientos, con percepciones y pensamientos mucho más objetivos, adaptativos y funcionales. Algunas técnicas que utiliza la TCC son la reestructuración cognitiva, el reforzamiento,

el modelamiento, la psicoeducación, la confrontación abierta y el apoyo familiar (Argüero, 2020; Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2017; Ruiz et al., 2012).

En este sentido, evidencias previas demuestran que la aplicación de programas de intervención que utilizan este tipo de técnicas de la TCC ha resultado eficaz. Por ejemplo, en un estudio donde se llevó cabo un programa presencial (ocho sesiones de 60 minutos por semana) y se aplicaron técnicas de la TCC (como el análisis de pensamientos negativos, comunicación asertiva, análisis de las redes de apoyo social y establecimiento de metas) en estudiantes, se comprobó por medio de un análisis de varianza (ANOVA) de medidas repetidas de diseño mixto, una disminución del estrés académico donde el grupo experimental mostró diferencias significativas entre la evaluación anterior ($M=88,43$, $DE=5,84$) y posterior ($M=39,88$, $DE=4,51$), ($t=13,789$, $p=.000$) y en el grupo control no hubo diferencias, al respecto mencionan que durante el programa se expone a los estudiantes los beneficios de tener creencias racionales y positivas sobre los estudios, por lo que la estabilidad psicológica conlleva que los estudiantes presenten un mejor rendimiento académico (Eneogu et al., 2023).

Así mismo, en un estudio donde se aplicó un programa de intervención en estudiantes universitarios (de diez sesiones) y se aplicaron la reestructuración cognitiva, resolución de problemas, afrontamiento conductual, imaginación, moldeamiento y afrontamiento asertivo, mostró, por medio de la *t de Student*, diferencias significativas después de la aplicación del programa, ya que se presentó un aumento en el uso de estrategias relacionadas con habilidades sociales (antes: $M=76.66$, $DE=13.55$, después: $M=105.40$, $DE=14.76$, $t=-7.043$, $p=.000$) y en el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés (antes: $M=44.93$, $DE=13.61$, después: $M=68.33$, $DE=4.88$, $t=-6.38$, $p=.000$), las cuales propician la adquisición de destrezas sociales y favorecen la capacidad para afrontar situaciones adversas y estresantes en estudiantes universitarios (Gutiérrez, 2022).

En esta misma línea, los resultados de Bagheri et al. (2023) mostraron que la aplicación de técnicas de la TCC (psicoeducación y técnicas cognitivas) en un programa de intervención presencial (10 sesiones, 90 minutos por semana) también resultó eficaz en adultos con obsesión al COVID-19, ya que el grupo experimental mostró un aumento en las estrategias de afrontamiento orientadas a resolver el problema (antes: $M=38.67$, $DE=1.25$, después: $M=43.26$, $DE=2.17$, $F=24.35$, $p=0,001$) y se observó una disminución en las orientadas a la emoción (antes: $M=56.07$, $DE=.78$, después: $M=51.02$, $DE=3.49$, $F=19.57$, $p=0.001$) y las de evitación (antes: $M=59.26$, $DE=3.64$, después: $M=53.14$, $DE=2.17$, $F=36.25$, $p=0.001$), el grupo control no mostró diferencias. Los hallazgos mostraron que el uso de estrategias de afrontamiento positivas aumentó la calidad de vida, el bienestar psicológico, el optimismo y la esperanza de vida; por

otro lado, el uso de estrategias de afrontamiento negativas condujo a pensamientos obsesivos, ansiedad, depresión e insomnio.

En México, el estudio de Rosas-Santiago (2019) reportó que la aplicación de un programa de intervención presencial de ocho sesiones (dos horas por semana) con la aplicación de la TCC y técnicas de psicoeducación y terapia de resolución de problemas, en adultos trabajadores, propició en el grupo experimental un aumento del afrontamiento activo (antes: $M=32.0$, $DE=6.38$, después: $M=42.60$, $DE=8.72$) siendo diferente significativamente del grupo control ($t=3.52$, $p=.001$), los participantes desarrollaron habilidades cognitivas y conductuales y de manejo de emociones para enfrentar los problemas laborales, lo que se tradujo en una reducción de los síntomas físicos, psicológicos y sociales asociados con el estrés y aumentaron las estrategias de afrontamiento activo en comparación con el grupo control.

Además, diversos estudios respaldan la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones por internet, ya que los autores coinciden en que el uso de las redes sociales y la tecnología presentan beneficios; las personas tienen mayor facilidad de poder pedir ayuda, accesibilidad a los programas y al mismo tiempo reciben una atención eficaz (Argüero, 2020; Bagheri et al., 2023; de la Rosa, Moreyra & De la Rosa, 2020; Gutiérrez, 2022). En este sentido, un programa virtual que implementó el análisis del estrés, identificación y expresión de emociones y redes de apoyo social, pensamientos positivos y análisis de problemas, logró un incremento en la solución de problemas (antes: $M=6,81$, después: $M=12,35$), búsqueda de apoyo social (antes: $M=7,32$, después: $M=15,29$) y expresión emocional (antes: $M=10,71$, después: $M=16,45$) y disminuyeron las estrategias de autocrítica (antes: $M=11,81$, después: $M=4,19$) y evitación de problemas ($12,94$, después: $M=10,68$) (Caballero et al., 2022).

En el contexto mexicano, se llevó a cabo una intervención en línea con enfoque cognitivo conductual; se aplicaron la reevaluación positiva, resolución de problemas, apoyo social, autocontrol emocional y reforzamiento de pensamientos positivos, en adultos de 22 a 29 años y se logró una disminución del estrés percibido y un aumento en las habilidades para solucionar problemas; los autores mencionan la importancia de que los participantes se identificaran con el grupo y experimentaran una sensación de comprensión, así mismo aprendieron a identificar pensamientos que les causaban estrés y a modificarlos, a aceptar y regular sus emociones y plantearse alternativas (Mercado et al., 2022).

También se ha comprobado que la psicoeducación de pensamientos distorsionados, asertividad y de solución de problemas, así como la reestructuración cognitiva y externalización propiciaron en los participantes el análisis y comprensión de sus emociones y se sintieron más tranquilos (Gómez et al., 2021), adquirieron habilidad

en la búsqueda de apoyo, adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico, a tomar decisiones y planificar sus actividades académicas (López & González, 2017).

De acuerdo con la evidencia, los estudiantes que participan en programas de intervención cognitivo conductuales presenciales y en línea, enfocados al desarrollo de estrategias de afrontamiento, obtienen importantes beneficios, adquieren nuevos conocimientos y destrezas sociales (Gutiérrez, 2022), aprenden a analizar y resolver problemas (Bagheri et al., 2023) y a transformar los pensamientos negativos en positivos (Mercado et al., 2022). Esto conlleva que el uso de estrategias de afrontamiento funcionales como el análisis lógico de las situaciones adversas, la búsqueda de soluciones, plantearse alternativas positivas y la búsqueda de apoyo social, tenga una influencia en la salud mental de los estudiantes (Fluharty et al., 2021; Hussong et al., 2021). Por ejemplo, se ha comprobado que el apoyo familiar y las relaciones de amistad presentaron un impacto positivo en la salud mental positiva de los estudiantes (Yastri et al., 2023), asimismo, disminuye el estrés, obtienen crecimiento personal, aumentan su rendimiento académico, presentan mayor estabilidad psicológica, calidad de vida y bienestar (Eneogu et al., 2023; Lucio et al., 2020; Morales, 2018) y se vuelven más resilientes (Puertas-González et al., 2021), además de que las estrategias funcionan como factor protector ante conductas de riesgo (Bello et al., 2021).

En este mismo sentido, las estrategias de afrontamiento funcionales se encuentran relacionadas con la salud mental positiva (Hou et al., 2020; Lai-Tong et al., 2022; Liu et al., 2021; Toribio & Andrade, 2024; Toribio & Andrade, 2025), la cual implica un estado de bienestar emocional, psicológico y social (Keyes, 2002). Estudios recientes confirmaron que la aplicación de técnicas de la TCC centradas en las emociones, cogniciones y conductas que promueven el bienestar, así mismo, el modelado, autoeficacia, crecimiento personal, así como habilidades de afrontamiento, reestructuración cognitiva y pensamiento positivo contribuyeron a un aumento significativo de salud mental positiva en el grupo experimental (antes: $M=30.0$, después: $M=55.77$), así como en bienestar emocional (antes: $M=4.4$, después: $M=10.7$), social (antes: $M=10.4$, después: $M=19.4$) y psicológico (antes: $M=15.1$, después: $M=25.5$) (Appiah et al., 2020). En este mismo sentido, Gorbeña et al. (2022) también reportaron un aumento en la salud mental positiva después de la intervención.

Por lo anterior, es importante diseñar y aplicar programas de intervención psicológica preventiva en la modalidad de la TCC en línea, ya que puede ser una alternativa eficaz y más accesible para los estudiantes universitarios (Palma-Gómez et al., 2020). De esta forma, se pueden ampliar las evidencias teóricas y empíricas respecto a la eficacia de la aplicación de estrategias de la TCC, además de que resulta fundamental

contar con evidencia sólida para realizar intervenciones psicológicas con el objetivo de reducir el impacto psicológico que causó la pandemia en los estudiantes, así como para fomentar el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y habilidades que les permitan analizar y resolver situaciones estresantes de la vida cotidiana de forma objetiva y eficaz (Bagheri et al., 2023; Gómez et al., 2021; Rosas-Santiago, 2019).

Esta investigación pretende probar la hipótesis de que los estudiantes que participen en el programa incrementarán el uso de estrategias de afrontamiento funcionales ante situaciones adversas y su salud mental positiva. El objetivo de este estudio consiste en evaluar la eficacia de un programa de intervención cognitivo-conductual en línea para incrementar el uso de estrategias de afrontamiento funcionales, en estudiantes universitarios mexicanos.

Método

Diseño de investigación

Es un diseño con estrategia manipulativa de tipo cuasi experimental, con diseño pre-test y post-test con grupo control (Ato et al., 2013). Los participantes fueron asignados por conveniencia a los grupos experimental y de control.

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, 73 estudiantes universitarios mexicanos de 18 a 30 años de edad ($M=21,7$, $DE=3,6$), de los cuales se asignaron 36 en el grupo experimental y 37 en el grupo control. El 64,4 % son mujeres y 35,6 % son hombres, el 84,9 % son solteros, el 6,8 % son casados y un 5,5 % viven en unión libre, residentes del Estado de México, que asisten a diferentes universidades públicas y privadas. Criterios de inclusión: Estudiantes universitarios, hombres y mujeres, entre 18 y 30 años de edad, que vivan en México, participen voluntariamente en el programa y que no tuvieran diagnóstico psicológico.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico: edad, sexo, estado civil, institución, nivel de estudios, semestre, lugar de residencia.

Continuum de salud mental, Versión corta (Mental Health Continuum-Short Form) (MHC-SF) (Keyes, 2009): cuestionario de 14 ítems que hacen referencia a la

salud mental positiva (SMP), en escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta, 0=nunca, 1=una o dos veces por semana, 2= más o menos una vez por semana, 3= más o menos una o dos veces por semana, 4= casi todos los días, 5=todos los días. Se compone de tres dimensiones: 1) bienestar emocional ($\alpha = 0,68$), 2) bienestar social ($\alpha = 0,80$) y 3) bienestar psicológico ($\alpha = 0,81$) (Toribio & Andrade, 2023).

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Lucio et al., 2016): contiene 27 reactivos, siete dimensiones de primer orden y dos de segundo orden. La dimensión afrontamiento funcional contiene cuatro subescalas: 1) pensamiento positivo y búsqueda de soluciones ($\alpha = 0,82$), 4) búsqueda de apoyo en la familia ($\alpha = 0,84$), 6) búsqueda de apoyo con el grupo de pares ($\alpha = 0,61$), 7) religión ($\alpha = 0,64$). La dimensión afrontamiento disfuncional: contiene tres subescalas: 2) respuestas fisiológicas ($\alpha = 0,80$), 3) pensamientos obsesivos y desesperanza ($\alpha = 0,63$) y 5) pensamiento evitativo pasivo ($\alpha = 0,56$). Se evalúa en una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta que van de 1=nunca a 5=siempre. La escala ha sido aplicada previamente en muestras de estudiantes universitarios mexicanos (Toribio & Andrade, 2024).

Programa de intervención: se diseñó un programa de intervención psicológica breve en línea, dirigido a incrementar el uso de las estrategias de afrontamiento funcional en los estudiantes, así como fomentar el equilibrio emocional y la salud mental positiva, con base en los principios de la TCC (Argüero, 2020; Beck et al., 2002; Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2017; Ruiz et al., 2012). Se elaboró un programa de intervención titulado “Encuentra soluciones”, que incluyó manual para el instructor (con la descripción de las sesiones, objetivos, duración, técnicas y recursos) y un manual para el participante (que incluye el desarrollo de las sesiones, objetivos, teoría de cada tema, instrucciones, ejercicios prácticos y recomendaciones). El programa consta de cinco sesiones de 40 minutos cada una (Tabla 1).

Técnicas del programa con base en la TCC: participación activa y externalización, exposición, psicoeducación, lluvia de ideas, reflexión, psicoeducación, reforzamiento, tarea, reestructuración cognitiva, reforzamiento, imaginación, modelado, resolución de problemas, transformación de pensamientos negativos en positivos, búsqueda de apoyo en los demás y planificación.

Tabla 1. Resumen de las sesiones del programa de intervención psicológica en línea.

Sesiones	Objetivos generales	Descripción
Sesión 1. Presentación e introducción al concepto de estrés	Dar la bienvenida a los participantes, que conozcan los objetivos del programa, las recomendaciones para un mejor funcionamiento de las actividades, el contenido general y que comprendan el concepto de estrés y situaciones estresantes	Se da la bienvenida. Los participantes conocen los objetivos del programa. Comprenderán el concepto de estrés. Mencionan palabras que definen el estrés, identifican a través de imágenes situaciones estresantes y las describen. De tarea mencionan una situación estresante y analizan porque se resolvió o no.
Sesión 2. Definición de afrontamiento	Comprender la definición de afrontamiento	Los participantes mencionan lo que hacen cuando viven situaciones estresantes. Describen qué es para ellos el afrontamiento y conocen el concepto de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. Seleccionan estrategias de afrontamiento que usan ante el estrés (funcionales y disfuncionales). De tarea describen y analizan una situación estresante que afrontaron y resolvieron.
Sesión 3. Afrontamiento funcional y disfuncional	Que los participantes comprendan el afrontamiento funcional y disfuncional	Los participantes mencionan estrategias que han usado para afrontar una situación estresante de manera funcional y disfuncional. Comprenden la definición de afrontamiento funcional y disfuncional. Asocian situaciones estresantes ejemplificadas con imágenes con estrategias de afrontamiento funcional. Seleccionan de un grupo de estrategias funcionales las que han usado. Completan una historieta donde tienen que aplican estrategias funcionales para resolver una situación. De tarea diseñan una historieta con el uso de estrategias funcionales. Analizan una situación de estrés para identificar el tipo de estrategias que usaron.
Sesión 4. Aplicar Estrategias de afrontamiento funcional	Que los participantes pongan en práctica las estrategias de afrontamiento funcional	Los participantes analizan tres problemas y reorganizan un grupo de estrategias para solucionarlos. Identifican a través de imágenes estrategias funcionales. Plantean alternativas de solución a cuatro problemas ejemplificados con imágenes y frases. Eligen de un grupo de estrategias funcionales las que son eficaces para ellos. Desarrollan un plan de acción de manera ordenada, para afrontar una situación que les cause estrés actualmente. Los participantes conocen alternativas de solución a diferentes situaciones que pueden ser causa de estrés con el uso de estrategias de afrontamiento funcional

(continúa)

Sesiones	Objetivos generales	Descripción
Sesión 5. Retroalimentación y conclusiones	Retroalimentar las actividades y cerrar el programa	Completan frases que representan problemas usando estrategias funcionales. Los participantes resuelven ejemplos de situaciones estresantes, con las recomendaciones que se les brindan. Se sintetiza lo aprendido durante el taller. Conocen recomendaciones para afrontar situaciones estresantes. Se hace un resumen del programa. Se aclaran dudas y hacen una evaluación.

Fuente: elaboración propia

Procedimiento

Se publicó una convocatoria en las redes sociales (Facebook, WhatsApp, Instagram y por correo electrónico), el 11 de abril de 2023, donde se compartieron los datos del programa (tema, requisitos, fechas y horarios disponibles y el enlace de registro y de preevaluación en Google Formularios). Se presentaron dos opciones de registro en el cuestionario en línea: 1) deseo participar en el taller y 2) prefiero recibir información del tema por correo.

Se recibieron un total de 205 solicitudes, de las cuales se asignaron 105 participantes al grupo control (marcaron la opción de recibir información por correo) y 100 participantes al grupo experimental (quienes decidieron participar de forma voluntaria en el programa). Se envió un correo personalizado a los 100 participantes asignados al grupo experimental, con las fechas, horarios, los enlaces de ingreso al taller por la plataforma electrónica Zoom y el manual del participante, de los cuales 41 iniciaron a participar en las sesiones del programa, pero solo 36 participantes asistieron a más de 4 sesiones. Asimismo, se envió un correo a los 105 participantes designados para el grupo control, con una infografía sobre estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Se aplicó el programa de intervención en línea a través de la plataforma Zoom, al grupo experimental, durante el mes de mayo. En cada sesión se comenzó con la retroalimentación de la sesión anterior, los participantes llevaron a cabo ejercicios de tarea y antes de iniciar con la sesión se revisó y se les brindó retroalimentación, se dio orientación por correo y por WhatsApp recomendando las estrategias funcionales que mejor convenían a cada caso, usando un lenguaje de empatía, respeto y comprensión hacia las experiencias que compartieron. Durante la sesión se les explicó

brevemente la teoría de los temas correspondientes utilizando diapositivas, se hicieron los ejercicios del manual, los participantes compartieron sus experiencias, se les escuchó atentamente y al final de cada sesión se resolvieron dudas y se concluyó con una actividad de reforzamiento de lo aprendido.

Después de aplicar el programa se realizó la evaluación posintervención a los dos grupos, se envió un correo con el cuestionario en Google Formularios con los instrumentos de evaluación. Se recibieron 36 respuestas del grupo experimental y 37 del grupo control.

Análisis de datos

Se llevaron a cabo análisis univariados para obtener los estadísticos descriptivos (media y desviación estándar), se obtuvieron las frecuencias de los datos sociodemográficos, se aplicaron análisis bivariados para revisar la equivalencia de los grupos control y experimental antes de la aplicación del programa mediante la *t de Student* para muestras independientes, y se obtuvo el tamaño del efecto con la *d* de Cohen (1988), ($d=0,20$: efecto bajo, $d=0,50$: efecto medio y $d=0,80$: efecto alto).

Fórmula para calcular la d de Cohen (1988): para comparación entre grupos independientes (intervención vs. control):

$$d = \frac{M_1 - M_2}{SD_{pooled}}$$

donde:

- M_1, M_2 son las medias de cada grupo.
- $SD_{pooled} = \sqrt{\frac{(SD_1^2 + SD_2^2)}{2}}$ es la desviación estándar combinada.

Posteriormente, se hicieron análisis con la *t de Student* para muestras relacionadas, para obtener las diferencias de afrontamiento y salud mental positiva entre la pre-intervención y posintervención, en cada uno de los grupos (experimental y control).

Fórmula para calcular la d de Cohen (1988), para comparación pre-post en el mismo grupo:

$$d = \frac{M_{post} - M_{pre}}{SD_{pre}}$$

donde SD_{pre} es la desviación estándar de la medición pre-intervención.

Los análisis de datos se llevaron a cabo en 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

Esta investigación forma parte del proyecto autorizado por el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT): "Evaluación de la eficacia de un programa de intervención para incrementar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento emocional en estudiantes mexicanos". Se llevó a cabo bajo los principios éticos del Código de Conducta de la Asociación Americana de Psicología referentes a la Terapia (APA, 2017). Los participantes dieron su consentimiento para participar en la investigación, se les informó a los estudiantes en qué consistía el cuestionario y su participación, el tiempo de duración del cuestionario y del programa, que la participación en el taller era totalmente gratuita, asimismo, se les informó que los datos recabados serían totalmente confidenciales, que solo se usarían con fines científicos, y que se podían retirar de la investigación en el momento que lo desearan. Las personas que elaboraron y aplicaron el programa son psicólogas y cuentan con experiencia en el desarrollo de proyectos para el desarrollo positivo de los estudiantes.

Resultados

Los resultados del cuestionario de los datos sociodemográficos, muestran que los participantes de la investigación presentan una media de edad de 20 años, la mayoría son mujeres (54,1 % en el grupo control y 75 % en el grupo experimental) (Tabla 2).

Tabla 2. Datos sociodemográficos de la muestra total.

Variable	Rangos	Grupo control n=37	Grupo experimental n=36
		Frecuencia (%)	Frecuencia (%)
		Edad <i>M</i> =20, <i>DE</i> =2,8	Edad <i>M</i> =23,6, <i>DE</i> =3,5
Edad	18-25	34(91)	27 (75)
	26-30	3(9)	9(25)
Sexo	Hombres	17(45,9)	9 (25)
	Mujeres	20(54,1)	27(75)
Semestre	1-5	32(86,5)	11 (30,6)
	6-10	5(13,5)	25 (69,4)
Carrera	Terapia ocupacional	12(32,4)	0(0)
	Psicología	7(18,9)	25 (69,4)
	Administración de empresas	6(16,2)	2 (5,6)
	Otras	12(32,4)	9(25)
Ocupación	Estudiantes	35 (94,6)	23(63,9)
	Empleado	1(2,7)	6 (16,7)
	Otro	1(2,7)	7(18,4)
Estado Civil	Soltero	35(94,6)	27(75)
	Otro	2(5,4)	9(25)
(Residencia)	Estado de México	36(97,3)	24(66,7)
	Otros estados	1 (2,7)	12(33,3)

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con los resultados, no se encontró equivalencia entre los grupos, donde se puede observar que el grupo control presentó puntuaciones más altas en afrontamiento funcional y disfuncional, así como en salud mental positiva y en las tres dimensiones (bienestar emocional, social y psicológico), con puntuaciones que reflejan un efecto de bajo a moderado (Cohen, 1988) antes de la aplicación del programa (pre-intervención, Tabla 3).

Tabla 3. Comparación entre el grupo control y experimental antes de la intervención.

Dimensiones y total de las escalas	Grupo Experimental (n=36)		Grupo Control (n=37)		M1-M2	t	p	d (Cohen)
	M	DE	M	DE				
Afrontamiento funcional	3,1	0,75	3,5	0,76	0.4	-2,027	0,460	-0,53
Afrontamiento disfuncional	2,7	0,70	3,1	0,78	0.4	-2,332	0,023	-0,54
Pensamiento positivo y búsqueda de soluciones	3,5	0,84	3,7	0,80	0.2	0,897	0,733	-0,24
Apoyo de la familia	2,9	1,20	3,3	1,10	0.4	-1,460	0,148	-0,34
Apoyo en el grupo de pares	3,2	1,00	3,7	0,86	0.5	-1,843	0,070	-0,53
Religión	2,1	1,20	2,9	1,10	0.8	-3,058	0,003	-0,69
Respuestas fisiológicas	2,6	0,84	3,2	0,81	0.6	-3,175	0,002	0,72
Pensamientos obsesivos y desesperanza	2,5	0,89	2,8	1,04	0.3	-1,141	0,258	0,31
Pensamiento Evitativo Pasivo	3,0	0,96	3,2	0,96	0.2	-1,157	0,251	0,20
Total de la escala de salud mental positiva	3,1	1,00	3,6	1,00	0.5	-1,789	0,078	-0,50
Bienestar emocional	3,2	1,20	3,8	1,00	0.6	-2,175	0,033	-0,54
Bienestar psicológico	3,5	1,10	3,8	1,10	0.3	-1,099	0,276	-0,27
Bienestar social	2,7	1,00	3,2	1,00	0.5	-2,058	0,043	-0,50

Fuente: elaboración propia

Respecto a los análisis comparativos para observar si se presentaban diferencias de afrontamiento y salud mental positiva entre la preintervención y posintervención en el grupo experimental, se encontraron diferencias que de acuerdo con la valoración de Cohen (1988) el tamaño del efecto va de bajo a moderado, con diferencias estadísticamente significativas; se obtuvieron mayores puntuaciones después de la aplicación del programa, en la dimensión afrontamiento funcional (aumentó el uso de estrategias de afrontamiento funcional) y las subescalas (pensamiento positivo y búsqueda de soluciones, búsqueda de apoyo en el grupo de pares y religión), no se presentaron diferencias significativas en la dimensión afrontamiento disfuncional y en las subescalas respuestas fisiológicas, pensamientos obsesivos y desesperanza y pensamiento evitativo pasivo.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la variable salud mental positiva, donde se presentaron mayores puntuaciones después de la aplicación en el total de la escala y en cada una de las dimensiones (bienestar psicológico, social y emocional).

En cuanto al grupo control, no se presentaron diferencias significativas en afrontamiento funcional, disfuncional y en la variable salud mental positiva (Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias entre la preintervención y posintervención de afrontamiento y salud mental positiva, en el grupo experimental y grupo control.

Dimensiones y total de SMP	Grupo	Preintervención		Posintervención		Mpre-Mpost	t	p	d (Cohen)
		M	DE	M	DE				
Afrontamiento funcional	Experimental	3,1	0,75	3,5	0,61	-0.4	-1,110	0,001	-0,53
	Control	3,5	0,76	3,7	0,75	-0.2	-2,003	0,053	-0,26
Afrontamiento disfuncional	Experimental	2,7	0,70	2,6	0,74	0.1	0,488	0,629	-0,14
	Control	3,1	0,78	2,9	0,62	0.2	1,884	0,068	-0,25
Pensamiento positivo y búsqueda de soluciones	Experimental	3,5	0,84	3,9	0,72	-0.4	-2,545	0,015	-0,47
	Control	3,7	0,80	3,9	0,81	-0.2	-2,118	0,410	-0,25
Búsqueda de Apoyo de la familia	Experimental	2,9	1,20	3,2	1,06	-0.3	-2,016	0,052	-0,25
	Control	3,3	1,10	3,4	1,10	-0.1	-0,682	0,500	-0,09
Búsqueda de apoyo en el grupo de pares	Experimental	3,2	1,01	3,7	0,74	-0.5	-2,945	0,006	-0,49
	Control	3,7	0,86	3,9	0,83	-0.2	-1,598	0,119	-0,23
Religión	Experimental	2,1	1,20	2,5	1,20	-0.4	-2,667	0,012	-0,33
	Control	2,9	1,10	3,0	1,10	-0.1	-0,683	0,499	-0,09
Respuestas fisiológicas	Experimental	2,6	0,84	2,7	0,99	-0.1	-0,691	0,494	0,110
	Control	3,2	0,81	3,1	0,77	0.1	0,808	0,425	-0,12
Pensamientos obsesivos y desesperanza	Experimental	2,5	0,89	2,5	0,93	0	0,654	0,517	0,00
	Control	2,8	1,00	2,5	0,92	0.3	2,011	0,052	-0,30
Pensamiento Evitativo Pasivo	Experimental	3,0	0,96	2,7	0,67	0.3	1,580	0,123	-0,31
	Control	3,2	0,96	3,0	0,67	0.2	1,152	0,257	-0,20
Total de SMP	Experimental	3,1	1,04	3,5	0,83	-0.4	-2,995	0,005	-0,38
	Control	3,6	1,05	3,6	0,96	0.0	-0,037	0,971	0,00
Bienestar emocional	Experimental	3,2	1,20	3,6	0,80	-0.4	-3,097	0,004	-0,33
	Control	3,8	1,00	3,7	1,00	0.1	0,720	0,471	0,10
Bienestar psicológico	Experimental	3,5	1,10	3,8	0,90	-0.3	-2,830	0,029	-0,27
	Control	3,8	1,10	3,8	1,00	0.0	-0,607	0,548	0,00
Bienestar social	Experimental	2,7	1,00	3,0	1,00	-0.03	-2,135	0,040	-0,03
	Control	3,2	1,00	3,2	1,00	0.0	0,246	0,807	0,00

Fuente: elaboración propia

Discusión

El objetivo de esta investigación consistió en 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, con base en los principios de la TCC. De acuerdo con los resultados se comprobó la hipótesis de la investigación, es decir que la intervención del programa resultó ser eficiente para incrementar el uso de estrategias de afrontamiento funcionales y la salud mental positiva en el grupo experimental, resultados que se asemejan con estudios previos en

los que se presentó un aumento en el uso de estrategias relacionadas con el afrontamiento activo, enfocado en resolver el problema (Bagheri et al., 2023; Gutiérrez, 2022; Mercado et al., 2022; Rosas-Santiago, 2019). Sin embargo, vale la pena continuar con el desarrollo y aplicación de programas de intervención para ampliar estos hallazgos.

Específicamente, el programa de intervención logró incrementar las estrategias funcionales centradas en la búsqueda de apoyo en el grupo de pares en el grupo experimental, como se afirma en investigaciones previas donde se aplicaron técnicas de la TCC similares y se observó un incremento en el desarrollo de habilidades relacionadas con la búsqueda de apoyo social, el fortalecimiento de redes de apoyo (Caballero et al., 2022; López & González, 2017; Mercado et al., 2022) y la adquisición de destrezas sociales a través de la comunicación (Gutiérrez, 2022), se puede suponer que después del programa los estudiantes usaron recursos sociales, recurrieron a familiares y personas cercanas para obtener apoyo emocional e información, hacer un mejor análisis de las situaciones y buscar soluciones; este recurso es fundamental, ya que puede ayudar a los estudiantes a ser más optimistas, resolver sus problemas, disminuir el estrés (Büyüksahin & Ali, 2017) y adaptarse más fácilmente a la vida universitaria (Rahat & İlhan, 2016).

También se presentó un incremento en la presencia de pensamientos positivos y búsqueda de soluciones en el grupo experimental, lo que tiene similitud con lo que se reportó en un estudio previo donde aumentaron las estrategias de afrontamiento orientadas a resolver el problema (Bagheri et al., 2023), por lo tanto, se puede decir que los estudiantes enfocaron las situaciones adversas de manera positiva y se orientaron en aplicar estrategias eficientes (Lucio et al., 2020), el desarrollo de pensamientos positivos conduce a una disminución del estrés (Büyüksahin & Ali, 2017), por lo que fomentar en los estudiantes pensamientos racionales y positivos conlleva un afrontamiento activo que contribuye a la solución de problemas (Eneogu et al., 2023). El aumento en la subescala religión, puede estar relacionada con el vínculo que presentan los estudiantes con sus creencias y normas culturales, es probable que las creencias sean un componente cognoscitivo de la cultura que les permite a los estudiantes realizar categorizaciones necesarias para adaptarse a su medio y tomar decisiones (Díaz-Loving et al., 2015).

Respecto al uso de estrategias disfuncionales, si bien disminuyeron después de la aplicación del programa, no se presentaron diferencias significativas, es importante mencionar que los participantes refirieron durante el programa, que ante un problema al principio expresan algunos pensamientos, emociones y conductas negativas y de evitación, y que posteriormente con la ayuda de recursos funcionales (hablar con familiares y amigos) tratan de solucionar el problema. Aunado a esto, algunos

autores mencionan que los estudiantes, algunas veces también recurren a estrategias disfuncionales en el momento de afrontar la adversidad, por ejemplo, la evitación del problema (Barrientos-Hernández, 2024; Gaeta et al., 2022; Hernández-Ballester et al., 2023; Klimenko et al., 2023), al respecto sería importante analizar el efecto de una intervención con más sesiones, así como realizar un seguimiento para observar si hay una disminución de las estrategias disfuncionales en el tiempo, ya que es probable que se requiera mayor atención, aprendizaje y ejercicios para lograr reducir los pensamientos y emociones negativas, así como el uso de estrategias evitativas, las cuales se caracterizan por no realizar ningún esfuerzo para atender la situación (Lucio et al., 2016). Es importante recalcar que, para afrontar una situación adversa de forma positiva, es necesario realizar un esfuerzo cognitivo, emocional y conductual (Fletcher & Sarkar, 2013), por lo que también sería necesario analizar los factores que influyen en la disposición de los participantes para la realización de actividades enfocadas a superar las adversidades.

En relación con los resultados del grupo control, no se presentaron diferencias significativas entre la preintervención y posintervención, vale la pena tomar en cuenta la falta de equivalencia entre grupos antes de la intervención, donde se observaron mayores puntuaciones en el grupo control, es posible que los estudiantes del grupo control contaran con recursos emocionales y psicológicos, así como académicos en el momento de la evaluación para afrontar las adversidades (Bagheri et al., 2023; Gómez et al., 2021; Gutiérrez, 2022), es importante seguir analizando estos resultados, ya que la intervención psicológica resulta fundamental para los estudiantes.

En cuanto a la salud mental positiva, se presentaron diferencias significativas en el grupo experimental, donde se observó un aumento en el bienestar emocional, psicológico y social después de la intervención, lo que tiene relación con evidencias previas donde se aplicaron técnicas de la TCC como reestructuración cognitiva y pensamiento positivo (Appiah et al., 2020; Gorbeña et al., 2022). La aplicación de este tipo de técnicas incrementaron el uso de estrategias de afrontamiento funcionales; el programa brindó a los estudiantes la posibilidad de obtener conocimientos, expresar sus sentimientos, experiencias personales, emociones y además que se sintieran escuchados y comprendidos, lo cual puede generar un impacto en su salud mental y contribuir a un mayor bienestar psicológico (Bagheri et al., 2023; Eneogu et al., 2023), a tener pensamientos positivos (Mercado et al., 2022), así como a la adquisición de destrezas sociales para decidirse a pedir ayuda a los demás cuando tienen un problema (Gutiérrez, 2022).

En relación con lo anterior, se cuenta con evidencias que muestran que el uso de estrategias funcionales como analizar las adversidades, establecer alternativas

positivas, la búsqueda de apoyo social, las redes de apoyo familiar sólidas y las relaciones de amistad, impactan significativamente en la salud mental positiva de los estudiantes (Cobo-Rendón et al., 2020; Fluharty et al., 2021; Hussong et al., 2021; Yastri et al., 2023). Por lo que se puede decir que la aplicación de estrategias de la TCC influyó en los estudiantes de tal manera que conocieron formas de afrontar y resolver sus problemas, lo cual les brinda mayor bienestar. Por lo tanto, sería importante desarrollar e implementar programas de intervención cognitivo conductuales enfocados en la promoción de estrategias de afrontamiento funcionales; de esta manera los estudiantes pueden obtener herramientas para afrontar adversidades y al mismo tiempo aumenta su bienestar emocional, psicológico y social y pueden presentar un mejor rendimiento académico (Eneogu et al., 2023).

Es relevante mencionar que las técnicas aplicadas fueron eficaces, lo que coincide con otros autores (Gutiérrez, 2022; Bagheri et al., 2023; Mercado et al., 2022; Rosas-Santiago, 2019), los estudiantes analizaron sus emociones y pensamientos y expresaron situaciones estresantes, se generó una escucha activa, recibieron retroalimentación en grupo y de forma personal, lo que, a su vez, es posible que fomentara la sensación de confianza, comprensión y empatía como lo mencionan otros autores (Gómez et al., 2021).

Los participantes identificaron pensamientos negativos y se modificaron por unos más positivos (reestructuración cognitiva), se recomendaron alternativas de solución y se establecieron planes para resolver situaciones adversas, lo que pudo haber propiciado una percepción más objetiva de las circunstancias y se favoreciera la capacidad para tomar decisiones eficaces ante la adversidad (Gutiérrez, 2022; Gómez et al., 2021; López & González, 2017; Mercado et al., 2022; Shandi et al. 2019).

El programa se fundamentó en la terapia cognitivo conductual; las evidencias respaldan el uso de este modelo para fomentar en los estudiantes la capacidad de afrontar el estrés, resolver problemas y aplicar estrategias de afrontamiento funcional (Bagheri et al., 2023; Eneogu et al., 2023; Gutiérrez, 2022; Rosas-Santiago, 2019), así como para incrementar el bienestar psicológico (Appiah et al., 2020; Gorbeña et al., 2022), también se puede decir que la aplicación en línea permitió un mayor alcance en la difusión, el uso de recursos digitales fortaleció la intervención y es probable que los estudiantes sintieran mayor facilidad de acceso y participación (Argüero, 2020). El trabajo con grupos reducidos permitió que todos los participantes recibieran atención y retroalimentación (Gómez et al., 2021). Sin embargo, es necesario realizar nuevas investigaciones para analizar los beneficios de las intervenciones y el efecto a medio y largo plazo de este tipo de programas.

Los hallazgos de esta investigación tienen importantes implicaciones, ya que el desarrollo y aplicación de este tipo de programas, contribuyen a la comprensión de los beneficios que presentan las técnicas de la TCC para el incremento de las estrategias de afrontamiento funcional y de la salud mental positiva (Appiah et al., 2020; Gorbeña et al., 2022; Gurvich et al., 2020). La intervención generó un aumento en las puntuaciones de afrontamiento funcional; esto le aporta validez interna al programa. Asimismo, es importante mencionar que del total de participantes que iniciaron las sesiones del programa, el 88 % asistió a más de cuatro sesiones. Estos resultados son un aporte significativo, ya que se cuenta con pocas intervenciones en este tipo en muestras de universitarios mexicanos, sería importante aplicar programas como este en instituciones educativas para fomentar las estrategias de afrontamiento y la salud mental, de esta forma, ampliar las evidencias que permitan continuar con la atención de la salud mental de los estudiantes a través de intervenciones psicológicas fundamentadas y eficientes.

Esta investigación presenta algunas limitaciones que posiblemente pudieron causar algún sesgo en los resultados, por un lado, la muestra fue no probabilística y la designación de grupos se hizo de forma voluntaria, lo cual puede llevar a incurrir en el sesgo de selección, se presenta la limitante de validez externa lo que significa que no se pueden generalizar los resultados a la población. No se aplicó emparejamiento de los grupos, por lo que no se obtuvo equivalencia; esto puede deberse a que la formación de los grupos no fue aleatoria, en este caso los que participaron en el grupo experimental lo hicieron de forma voluntaria y los que prefirieron solamente recibir información por correo se asignaron al grupo control, por lo que puede haber sesgos en los resultados, por esta razón se recomienda continuar con la aplicación del programa en grupos equivalentes para obtener una mayor confiabilidad en los resultados.

Se presentó una pérdida importante de población, ya que, del total de inscritos, solo participó en las dos evaluaciones el 35 %, lo cual puede deberse a que se realizaron por internet, en este sentido resulta fundamental tomar en cuenta la importancia de llevar a cabo este tipo de intervenciones de forma presencial. La mayoría de la muestra fueron mujeres; se recomienda trabajar con un mayor número de participantes y muestras equivalentes. El programa es breve (5 sesiones), lo que pudo afectar la eficiencia del mismo. La aplicación de los instrumentos y del programa de intervención fue en línea, lo que limitó el conocimiento objetivo de los participantes, sus pensamientos y emociones, así como la interacción y aprendizaje intergrupales; puede ser que haya variables que no se controlaran (Macías, 2018) y que influyeran en los resultados, como conocer las características de los participantes en persona, sus actitudes y emociones. Vale la pena considerar que no se tuvo control sobre ciertas

variables que pudieron influir en el resultado posintervención, como por ejemplo la motivación y expectativas de los participantes. La intervención se realizó con estudiantes, por lo que es probable que contaran con características positivas propias de la edad y que esto provocara un sesgo hacia el resultado; el aumento de las estrategias de afrontamiento y salud mental positiva.

Se recomienda revisar el programa y llevar a cabo intervenciones en otras muestras para validar su eficacia y obtener validez. De igual forma, es importante implementar un mayor número de sesiones de aproximadamente una hora de duración como mínimo y con grupos reducidos, así como llevar a cabo evaluaciones de seguimiento a largo plazo para poder comprobar si el uso de estrategias de afrontamiento funcionales se mantiene en el tiempo. Se sugiere incluir variables como el estrés, la depresión y la ansiedad, así como variables positivas como la resiliencia, la salud mental positiva, autoestima e inteligencia emocional.

Implementar intervenciones a través de internet es un recurso beneficioso y accesible (Argüero, 2020; Bagheri et al., 2023; de la Rosa et al., Gutiérrez, 2022), sin embargo, en esta modalidad, resulta fundamental controlar algunas variables, ante lo que se recomienda la participación de las instituciones educativas para implementar este tipo de programas a través de internet, se podría llevar a cabo dentro de la institución en una sala de cómputo y con la colaboración de una persona de la institución. Asimismo, es conveniente que la implementación también se desarrolle en formato presencial, para tener un mayor control de las variables que pudieran interferir en los resultados y evitar sesgos en las respuestas, como la deseabilidad social.

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 en esta muestra, por lo que es importante continuar con líneas de investigación que impliquen el desarrollo y aplicación de programas de intervención como este e incluyan estrategias de la TCC para mejorar el bienestar de la población.

Referencias

- American Psychological Association (APA) (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct.
- 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>

- Argüero, F. A. (2020). *Guía de atención psicológica virtual para personas de grupos vulnerables en crisis por la pandemia COVID-19*. Universidad Autónoma de Nayarit. México.
- 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>
- Belén, H. (2022). Fear of COVID-19 and mental health: the role of mindfulness in during times of crisis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 607-618. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00470-2>
- Bello, C. I., Martínez, C. A. L., Peterson, E. P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del covid-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Beck, A. T., Rush, A. J. & Shawn. B. F. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión*. 19ª Edición. Declée de Brower.
- Büyükhahin, Ç. G. & Ali, Y. M. (2017). The role of perceived social support and coping styles in predicting adolescents' positivity. *Universal Journal of Educational Research*, 5(5). 723-732. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050504>
- 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 Malaria y Salud Ambiental*, 62(4), 796-803. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.624.021>
- Campos, C. L. L., Jaimes, C. M. A., Villavicencia, G. M. C., & Esteban, R. E. R., (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. *Revista Inclusiones*, 7, 377-398.

- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 628787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd. ed.). Hillsdale, NJ. Lawrence Erlbaum.
- Cobo-Rendon, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. & Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived social support and its effects on changes in the affective and eudaimonic well-being of Chilean university students. *Frontiers in Psychology, 11*(590513). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590513>
- de la Rosa, G. A., Moreyra, G. L. & de la Rosa, M. N. G. (2020). Intervenciones eficaces vía Internet para la salud emocional en adolescentes: una propuesta ante la pandemia por COVID-19. *Hamut'ay, 7*(2), 18-33.
- Díaz-Loving, R., Saldivar, A., Armenta-Huataste, C., Reyes, N. E., López, F., Moreno, M., Romero, A., & Correa, F. E. (2015). Creencias y normas en México, una actualización del estudio de las premisas psico-socio-culturales. *Psykhē, 24*(2), 1-25. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.24.2.880>
- Eneogu, N.D., Ugwuanyi, C. K., & Ugwuanyi, C. S., (2023). Efficacy of cognitive behavioral therapy on academic stress among rural community secondary school economics students: a randomized controlled evaluation. *Journal of Rational-Emotive y Cognitive-Behavior Therapy*. <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. <http://revistas.uned.es/index.php/rppc>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fluharty, M., Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2021). Coping strategies and mental health trajectories during the first 21 weeks of COVID-19 lockdown in the United Kingdom. *Social Science y Medicine, 279*, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113958>
- Frydenberg, E. (2017). *Coping and the Challenge of Resilience*. Macmillan.
- 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>

- Gómez, H. B. M., Méndez, P. K. P., Novak, V. M. F. & González, R. M. T. (2021). Manejo del estrés y miedo al covid-19 desde la integración de los enfoques cognitivo-conductual y centrado en soluciones. *Psicumex*, 11, 1-24. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i2.408>
- 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>
- Graham, M. A., & Elof, 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>
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E., Hudaib, A., Sood, L., Fabiatos, K., Sutton, K., Isaacs, A., Arunogiri, S., Sharp, G., & Kulkarni, J. (2020). Coping styles and mental health in response to societal changes during the covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-10. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>
- 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.
- Hanani, A., Badrasawi, M., Zidan, S. & Hunjul, M. (2022). Effect of cognitive behavioral therapy program on mental health status among medical student in Palestine during covid pandemic. *BMC Psychiatry*, 22(310), 2-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03915-1>
- 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>
- 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>
- Hussong, A. M., Midgette, A. J., Thomas, T. E., Coffman, J. L., & Cho, S. (2021). Coping and mental health in early adolescence during covid-19. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49, 1113-1123. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00821-0>
- Keyes, C. L. M. (2009). Atlanta: brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF). <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>.

- 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>
- Klinkosz, W., Styk, W., Iskra, J., & Trzepinska, G. (2023). Fear, loneliness, happiness and mental health in the post-COVID-19 period: Across-cultural study in a sample of Japanese and Polish university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2695–2707.
- Lai-Tong, L., Chiu-Yang, T. A., Cheng, H., Yuen-Yu, Ch. C., Wai-San, T., Chien, W., & Wai-Chi, Ch. S. (2022). The impact of COVID-19 on the mental-emotional wellbeing of primary healthcare professionals: a descriptive correlational study. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(3), 327-342. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2022.026388>
- Li, J., Li, X., Jiang, J., Xu, X., Wu, J., Xu, Y., ... Xu, J., & Xu, X. (2020). The effect of cognitive behavioral therapy on depression, anxiety, and stress in patients with COVID-19: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11(580827), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580827>
- Liu, Ch., Huang, M., Fu, M., Zhang, H., Lin, F. X. & Guo, 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>
- López, N. C. I., & González, R. T. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer ingreso. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 20(4), 1362-1385. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi174g.pdf>
- 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.
- Lucio, E., Maqueo, G. & Monjarás, R. M. T. (2020). Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. *Ansiedad y Estrés*, 26, 20-26.
- Macías, M. J. J. & Valero, A. L. (2018). La psicoterapia on-line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia. *Apuntes de psicología*, 36(1-2), 107-113. <https://doi.org/10.55414/ap.v36i1-2.717>
- 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>

- Morales, R. F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1), 289-294. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003031>
- Organización Mundial de la Salud (2023). <https://www.who.int/es>
- Palma-Gómez, A., Herrero, R., Baños, R., García-Palacios, A., Castañeiras, C., Fernandez, G.L., ... Cárdenas-Gómez, L., & Botella, C. (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanish speaking countries: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*. 20(148), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02536-w>
- Puertas-González, J. A. Romero-González, B., Mariño-Narváez, C., Cruz-Martínez, & 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. https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202103014.pdf
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences. Theory and Practice*. 16, 187-208. <http://dx.doi/10.12738/estp.2016.1.0058>
- Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427-437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
- 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). <https://doi.org/10.31644/IMASD.32.2023.a08>
- Rosas-Santiago, F. J. (2019). Cognitive behavioral and psychoeducational intervention to modify coping styles and burnout syndrome in civil servants: an experimental study. *Ansiedad y Estrés*. 25, 91-96. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.09.001>
- Ruiz, M. A., Días, M. I. & Villalobos A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée de Brower. Bilbao, España.
- Santa-Cruz-Espinoza, H., Chávez-Ventura, G., Domínguez-Vergara, J., Araujo-Robles, E. D., Aguilar-Armas, H. M., y Vera-Calmet, V. (2022). El miedo al contagio de covid-19, como mediador entre la exposición a las noticias y la salud mental, en población peruana. *Enfermería global*, 65, 271-282. <https://doi.org/10.6018/eglobal.489671>

- 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. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/32586/13922>
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: a decade review. *Journal of Research Adolescence*, 21(1), 196- 210. <https://doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>
- Tekir, O. (2022). The relationship between fear of COVID-19, psychological well-being and life satisfaction in nursing students: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 17 (3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264970>
- 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. (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. (2025). Estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales y salud mental positiva en universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*. <https://doi.org/10.22544/rcps.v44i01.01>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G., (2020). Psychological resilience and positive coping styles among chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(79), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- 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>
- Zimmer-Gembeck, M. J. & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: implications for psychopathology and resilience. D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 485-545). Minnesota. John Wiley Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>