



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Título Terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento
en estudiantes universitarios**

Trabajo de Titulación para optar al título de Psicólogo Clínico

Autor:

Balvoa Caguana Cristian Sebastián

Tutor:

Msc. Ángel Gustavo Llerena Cruz


Riobamba, Ecuador. 2023

DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, Cristian Sebastián Balvoa Caguana, con cédula de ciudadanía 0302658539, autor del trabajo de investigación titulado: Terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 31 de octubre del 2023.



Cristian Sebastián Balvoa Caguana

C.I: 0302658539.

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado del trabajo de investigación: **Terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios**, presentado por CRISTIAN SEBASTIÁN BALVOA CAGUANA, con cédula de identidad número 0302658539, emitimos el DICTAMEN FAVORABLE, conducente a la APROBACIÓN de la titulación. Certificamos haber revisado y evaluado el trabajo de investigación y cumplida la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 25 de octubre.

Sridam Arévalo, Msc.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Firma

Alexandra Pilco, Dra.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Firma

Angel Llerena, Msc.

TUTOR



Firma

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **Terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios**, presentado por Cristian Sebastián Balvoa Caguana, con cédula de identidad número 0302658539, bajo la tutoría de Msc. Ángel Gustavo Llerena Cruz; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

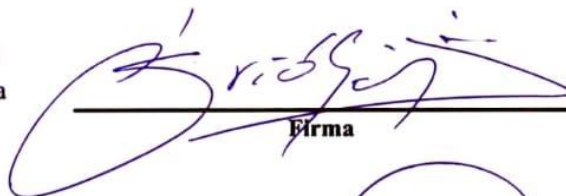
De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 31 días del mes de mayo del 2023.

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. César Eduardo Ponce Guerra



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Msc. Sridam David Arévalo Lara



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Dra. Gina Alexandra Pilco Guadalupe



Firma

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 27 de octubre del 2023
Oficio N°142-2023-2S-URKUND-CID-2023

MSc. Ramiro Torres Vizuet
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLIGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por el **Msc. Ángel Gustavo Llerena Cruz**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 0514-D-FCS-ACADÉMICO-UNACH-2023, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos de los estudiantes	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	0514-D-FCS-19-06-2023	Terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios	Balvoa Caguana Cristian Sebastian	2	x	

Atentamente,



PhD. Francisco Javier Ustáriz Fajardo
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH
C/c Dr. Vinicio Moreno – Decano FCS

DEDICATORIA

"Incluso si me falta el talento no abandonaré el esfuerzo. Epicteto no será mejor que Sócrates. Pero si soy mejor que ayer, estaré satisfecho"
Epicteto

"No quiero ser el mejor, quiero ser completo"
Carl Jung

"No hay ningún lugar al que ir, nada que hacer, ni nada que obtener"
Jon Kabat-Zinn

"Somos más que lo que nuestra mente nos dice que somos"
Steven Hayes

"Uno de los trucos de la vida consiste, más que en tener buenas cartas, en jugar bien las que uno tiene"
Josh Billings

"Dichoso aquel que puede dar sin recodar y recibir sin olvidar"
Madre Teresa de Calcuta

Quiero dedicar mi tesis a mi abuelita **María Tránsito Santos Pauta** (aunque lamentablemente ella no podrá leerla), a mi madre **María Tránsito Caguana Acero** (por haber estado siempre conmigo, y por haberme apoyado siempre en todo lo que he hecho), a mi padre **Manuel Balvoa Santos** (por haber empezado este camino, por haberme indicado hacia dónde ir), hoy sé que mis padres son los pilares principales para haberme convertido en Psicólogo Clínico y son la semilla de en lo que me convertiré (Dr.). Finalmente dedico esta tesis a esa parte de que mí que siempre me ha protegido: "el hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído" Viktor Frankl.

Cristian Sebastián Balvoa Caguana

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a dios por haberme permitido llegar hasta aquí. Un especial agradecimiento a mi familia, cada uno de ellos han contribuido a su manera para llegar a cumplir esta meta.

Agradezco: A mi **padre**, por sus enseñanzas y apoyo, por cultivar en mí la ambición de desarrollarme profesionalmente. A mi **madre**, reitero todo lo anterior, resalto su cariño, amor, su infinito apoyo incondicional, gracias por estar siempre conmigo. A mi **abuelita**, aún en su inocencia siempre soñó que yo me convertiría en un profesional. Gracias por impulsarme a soñar en grande.

A mi hermano mayor, **Hendry**, gracias por ayudarme en mis males momentos aún a la distancia, gracias por permitirme sonreír otra vez.

A mi hermana mayor, **Isabel**, estoy en deuda contigo, gracias por haberme querido tanto, por haberme siempre ayudado, incluso cuando no me lo merecía, gracias por acompañarme en mis peores momentos y no dejarme, gracias por todo lo que me has enseñado y por todo lo que he aprendido de ti, gracias por ser el hemisferio derecho de mi cerebro, gracias por todo lo que has compartido conmigo, gracias por ser la estrella a la que me enganche (por ti llegamos a esta ciudad, por ti entre al COMIL 6), finalmente gracias por siempre motivarme a ser mejor.

A mi hermana menor, **Veronik**, le agradezco su compañía, gracias por ayudarme a organizar mi vida.

A mi hermano menor, **Dumak Amaru**, gracias por toda la alegría que trajiste a casa y por todo lo que tu inocencia nos enseñó, gracias por hacernos felices.

A mis hermanos, **Tupak, Tawa, Yuri**, gracias por darme una razón para ser mejor.

A mi estimada tía **María Transito Balvoa Santos**, por todo su apoyo y contribución, aún a la distancia, su generosidad ha permitido este logro.

A la persona que aún no llega a mi vida, me gustaría que estés aquí, tal vez estes conmigo para mi tesis doctoral.

A mi estimada amiga, la **Ps. Cl. Tamara Cartagena**, gracias por tu ayuda, tu entusiasmo y tu alentadora flexibilidad psicológica, hiciste este camino más divertido.

Finalmente, agradezco a toda mi familia que a su manera ha contribuido, me faltaría espacio para nombrarlos, pero sé que cada uno lo sabe. Por otro lado, agradezco a todas aquellas personas que hemos coincidido en el camino y nos hemos ayudado.

Cristian Sebastián Balvoa Caguana

ÍNDICE

DERECHOS DE AUTORÍA.....
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL.....
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....
DEDICATORIA.....
AGRADECIMIENTO.....
1. CAPÍTULO I. INTRODUCCION	15
1.1. Objetivos.....	20
1.1.1. General.....	20
1.1.2. Específicos.....	20
2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Mindfulness	21
2.1.2. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	21
2.1.3. Terapia dialéctica conductual	21
2.2. Terapias de tercera de generación	22
2.3. Mindfulness	22
2.3.1. Historia	22
2.3.2. Fundamentos científicos	22
2.3.3. Objetivos del mindfulness	23
2.3.4. Técnicas del mindfulness.....	23
2.4. Terapia de aceptación y compromiso	24
2.4.1. Historia	24
2.4.2. Fundamentos científicos	24
2.5. Objetivos de la ACT	24
2.5.1. Contacto con el aquí y el ahora.	25
2.5.2. Defusión cognitiva.....	25
2.5.3. Aceptación	25
2.5.4. El yo como contexto	26
2.5.5. Valores.....	26
2.5.6. Acción comprometida.....	26
2.5.7. Técnicas de la terapia de aceptación y compromiso.....	27

2.6. Terapia dialéctica conductual (DBT).....	27
2.6.1. Historia	27
2.6.2. Fundamentos científicos	28
2.6.3. Objetivos de la terapia dialéctica conductual	29
2.6.4. Técnicas de la terapia dialéctica conductual.....	29
2.7. Estrategias de afrontamiento.....	30
2.7.1. Definición	30
2.8. Estrategias de afrontamiento adaptativas.....	30
2.8.1. Apoyo social	30
2.8.2. Reestructuración cognitiva	31
2.8.3. Expresión emocional	31
2.8.4. Resolución de problemas.....	31
2.9. Estrategias de afrontamiento desadaptativas	32
2.9.1. Evitación de problemas	32
2.9.2. Pensamiento desiderativo	32
2.9.3. Retirada social	32
2.9.4. Autocrítica	32
2.10. Clasificación mediante la agrupación de estrategias en estilos de afrontamiento	33
2.10.1. Estilo de afrontamiento centrado en la emoción	33
2.10.2. Estilo de afrontamiento centrado en la evitación.....	33
2.10.3. Estilo de afrontamiento centrado en la acción.....	33
3. CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	34
3.1. Enfoque de investigación	34
3.1.1. Enfoque cuantitativo.....	34
3.2. Nivel de investigación	34
3.2.1. Nivel descriptivo	34
3.3. Diseño de investigación	34
3.3.1. Diseño transversal	34
3.4. Tipo de investigación	34
3.4.1. Tipo bibliográfica	34
3.5. Población	34
3.6. Muestra.....	35

3.7. Técnicas e instrumentos	55
3.7.1. Análisis documental	55
3.7.2. Matriz de revisión de literatura.....	55
3.8. Métodos	55
3.9. Procedimientos.....	55
3.9.1. Búsqueda de información	55
3.9.2. Selección.....	56
3.9.3. Filtración de datos	56
3.9.4. Comparecencia de resultados	56
3.10. Consideraciones éticas.....	57
4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	58
5. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	93
6. BIBLIOGRAFÍA	95
7. ANEXOS	103

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de selección	36
Tabla 2. Criterios que definen la calidad metodológica (CRF-QS).....	39
Tabla 3. Calificación de los artículos científicos según metodología CRF-Q.....	40
Tabla 4. Triangulación de resultados sobre los tipos de terapias de tercera generación en estudiantes universitarios.....	58
Tabla 5. Triangulación de resultados sobre las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes universitarios.....	67
Tabla 6. Triangulación de resultados sobre las terapias de tercera generación y las estrategias de afrontamiento en universitarios	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El triflex de la ACT.....	27
Figura 2. Habilidades de la terapia dialéctica conductual	30
Figura 3. Algoritmo de búsqueda	37

RESUMEN

Objetivos: Este estudio se realizó con el objetivo de analizar el impacto de las terapias de tercera generación en las estrategias de afrontamiento en el ámbito universitario, para describir los tipos de las terapias de tercera generación, explorar las estrategias de afrontamiento, e identificar el impacto de las terapias de tercera generación en las estrategias de afrontamiento. **Metodología:** De enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, que permitió describir las características de las variables, terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento; diseño transversal, y de tipo bibliográfico en la que se recolectó artículos científicos con rigurosidad en la calidad metodológica de los últimos 10 años mediante un algoritmo de búsqueda, por medio de bases de datos como: Google Académico, Springer Link, Taylor & Francis Online, Scientific Research Publishing, Wiley Online Library. **Población:** Conformado por 642 artículos científicos y tras el proceso de selección y evaluación de calidad metodológica (Critical Review Form-Quantitative Studies CRF-QS) se obtuvo 42 artículos de estudio. Estos fueron analizados mediante una matriz de triangulación que hizo posible conectar las variables. **Resultados:** Indicaron que las terapias de tercera generación como el mindfulness, la terapia de aceptación y compromiso (ACT), y la terapia dialéctica conductual (TDC) tienen un efecto positivo en el contexto universitario mejorando el desempeño académico, deportivo y social. Del mismo modo, se encontró tres estilos de afrontamientos, centrados en la evitación, la emoción y la acción. El tercer estilo fue el método más adaptativo debido a que facilita las conductas adaptativas y pragmáticas. Finalmente se encontró que estas terapias influyeron en el desarrollo o fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento mediante el desarrollo de la flexibilidad psicológica (vivir el aquí y el ahora, superación de la evitación experiencial y regulación emocional). **Recomendaciones:** Implementar programas de intervención basados en estas terapias en el contexto universitario, para desarrollar las estrategias de afrontamiento y la salud mental en general.

Palabras claves: terapias de tercera generación, mindfulness, ACT, TDC, estrategias de afrontamiento. estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The main objective of this study was to analyze the impact of third-generation therapies on coping strategies in the university environment. The methodology was quantitative, and descriptive, which allowed us to describe the characteristics of the variables, third-generation therapies, and coping strategies; cross-sectional design, and bibliographic type in which scientific articles were collected with rigorous methodological quality of the last 10 years using a search algorithm, through databases such as Google Scholar, Springer Link, Taylor & Francis Online, Scientific Research Publishing, Wiley Online Library. It consisted of 642 scientific articles and after the selection process and methodological quality assessment (Critical Review Form-Quantitative Studies CRF-QS) 42 study articles were obtained. These were analyzed using a triangulation matrix that made it possible to connect the variables. Results: They indicated that third-generation therapies such as mindfulness, acceptance and commitment therapy (ACT), and dialectical behavior therapy (DBT) have a positive effect in the university context improving academic, sports, and social performance. Similarly, three coping styles were found, focusing on avoidance, emotion, and action. The third style was the most adaptive method because it facilitates adaptive and pragmatic behaviors. Finally, it was found that these therapies influenced the development or strengthening of coping strategies through the development of psychological flexibility.

Keywords: third-generation therapies, mindfulness, ACT, DBT, coping strategies. University students.



Reviewed by:

Mgs. Marco Antonio Aquino

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 1753456134

1. CAPÍTULO I. INTRODUCCION

Las terapias de tercera generación son tratamientos psicológicos contemporáneos que se basan en el conductismo radical de Skinner y buscan desarrollar la flexibilidad psicológica. Además, se fundamentan en la filosofía contextual y en la aceptación de experiencias internas que normalmente son rechazadas por considerarse desagradables (Macias, 2019).

Como punto de partida, es esencial enfocarse en que las terapias de tercera generación más destacadas incluyen el Mindfulness, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Terapia Dialéctica Conductual (TDC), la Terapia de Resolución de Problemas (TRP), y la Terapia de Activación Conductual (TAC) (Rodríguez, 2019).

Esta investigación se enfocó en el mindfulness, el ACT y la TDC porque estos tratamientos han demostrado su eficacia en un amplio rango de psicopatologías y su efecto positivo en el desarrollo de conductas adaptativas. Entender el mindfulness es clave para entender a la ACT y la TDC, dos terapias que destacan, el primero por su aplicación precisa mediante sus 6 procesos a cualquier patología y el segundo como psicoterapia específica para la desregulación emocional (González, 2016).

El mindfulness o atención plena ha demostrado su eficacia como tratamiento psicológico, debido a su fácil aplicación y a sus beneficios: reducción del estrés; tratamiento para la depresión y la ansiedad; aumento de los niveles de conciencia, concentración y autoconocimiento (Carmen et al., 2019).

En relación con lo anterior desarrollar la flexibilidad psicológica es el objetivo principal de la ACT, esta capacidad permite dejar de luchar contra los sentimientos, pensamientos o conductas para aceptarlas en la forma en que se presenten, esta aceptación se contrapone a la evitación experiencial. Posteriormente, establecer valores permite al individuo decidir sus conductas y comprometerse con ellas, estableciendo así un camino que guiará su vida (Cruz et al., 2017).

En un contexto similar la terapia dialéctica conductual se especializa en el tratamiento de trastornos emocionales y de regulación emocional, fue desarrollada específicamente para el trastorno límite de la personalidad, tras los excelentes resultados su campo de acción se ha ampliado a un número mayor de trastornos psicológicos. Se basa en la utilización de la terapia individual, terapia grupal, y el seguimiento telefónico (Meaney-Tavares & Hasking, 2013).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son técnicas que los individuos usan para enfrentarse a situaciones estresantes representativas. Algunas estrategias de

afrontamiento comunes son: afrontamiento activo, reevaluación cognitiva, búsqueda de apoyo social, afrontamiento emocional, distanciamiento, enfocarse en lo que se puede controlar y cuidado personal (Castaño y Barco, 2019).

Por consiguiente, la eficacia de cada estrategia de afrontamiento varía dependiendo de cada persona y de la situación considerada como amenazante. Para ello es necesario conocer cada una de las estrategias de afrontamiento y usarlas de acuerdo con las necesidades. Porque estas estrategias permiten desarrollar comportamientos más adaptativos para hacerle frente a las dificultades de la vida (Torres y Monroy, 2014).

Como se plantea en Mendieta et al. (2020) los estudiantes universitarios presentan dificultades en su formación profesional relacionadas con factores personales, la mala gestión del tiempo, alejarse de la familia, dificultades en las habilidades sociales, alteraciones en la salud mental, estrés académico y financiero, distracción por las nuevas tecnologías. Estos factores disminuyen la calidad de vida de los futuros profesionales.

En concordancia con lo anterior, Pidgeon & Pickett (2017) señalan que el ambiente académico puede convertirse en un factor desencadenante para la alteración de la salud mental en los estudiantes, debido al alto nivel de estrés que provocan las exigencias académicas, sociales y adaptativas. Lo que genera repercusiones negativas en los estudiantes, siendo la más grave la deserción universitaria.

En consonancia con estos hallazgos el estudio de Pérez et al. (2013) encontró que el clima educativo repercute en la salud mental de estudiantes universitarios, actuando como un catalizador para la aparición de sintomatología ansiosa, depresiva y el consumo de alcohol. Lo que impide el adecuado desarrollo personal, social y profesional.

Los estudiantes universitarios suelen presentar alteraciones psicológicas relacionadas con su rol como académicos. Estudios realizados en universidades norteamericanas refieren que el 50% de la población universitaria podría ser diagnosticada con un desorden mental (Levin et al., 2016).

De manera similar una investigación realizada en España en población universitaria arrojó que el 12% de los varones y el 30% de las mujeres presentan alto riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria. Siendo el género femenino el más vulnerable a esta patología (García et al., 2013). Por otro lado, González et al. (2018) descubrió que las respuestas comunes ante el estrés académico son el agotamiento físico 10%, alteraciones del sueño 8%, irritabilidad 11%, pensamientos negativos 18%.

Dando continuidad al tema, en México un estudio realizado en el contexto universitario encontró que el 86% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés moderado, relacionado con los estresores académicos (Silva et al., 2020).

En base a la investigación realizada por Pérez et al. (2013) en estudiantes universitarios de Chile, se encontró una diferencia estadísticamente significativa respecto a mayores niveles de ansiedad y depresión en mujeres 54% y un mayor consumo de alcohol en los hombres 61%. Refiere que el contexto educativo puede exacerbar estos problemas psicológicos.

De igual manera, Baader et al. (2014) refiere que los estudiantes universitarios de Chile son una población vulnerable, debido a su etapa evolutiva y el estrés psicosocial asociado, llegando a ser un grupo de riesgo para el padecimiento de trastornos psiquiátricos. Se encontró que el 27 % cumple criterios de depresión, el 10 % trastorno bipolar, 5,3% riesgo suicida, 24,2 % consumo perjudicial de alcohol, y un 15% presentaría trastornos de alimentación.

Sumado a lo anterior Sánchez-Marín et al. (2016) en base a un estudio realizado en tres universidades del Perú, mencionan que los trastornos de salud mental son una problemática actual en los estudiantes universitarios, porque presentan una mayor predisposición a trastornos emocionales y problemas psicosociales. La depresión 17%, riesgo suicida 12% y el episodio hipomaniaco 20% presentaron mayor prevalencia.

Cabe mencionar que en una universidad de Paraguay se evidenció alteraciones de la salud mental en la población universitaria, el 58% tuvo al menos un trastorno mental. Los diagnósticos más prevalentes fueron hipomanía 23%, depresión 23%, trastorno de ansiedad generalizada 17%, agorafobia 15% (Barrios et al., 2015).

Adicionalmente, Vera et al. (2020) en un estudio realizado en estudiantes de una universidad colombiana, descubrió que el 52% manifestaba problemas emocionales. Los trastornos del estado de ánimo presentaron mayor prevalencia con un 23%, episodio depresivo 56%; trastornos de ansiedad con un 38%, comprendido con 12% ansiedad social, 12% fobia específica, 7% trastorno de ataque de pánico, 3% agorafobia, y 1% trastorno de ansiedad generalizada. Respecto a la psicosis se encontró los siguientes resultados, 9% alucinaciones, 3% delirios, 7% desorganización y descuido personal. En cuanto al consumo de sustancias, alcohol 19%, nicotina 42%, cannabinoides 38%, alucinógenos, cocaína o inhalantes 14%.

En este sentido en un estudio realizado en una universidad de Ecuador, los resultados arrojaron que la población universitaria presenta un nivel moderado de ansiedad 58% y un nivel grave 40%, siendo el género femenino el más propenso a esta patología, con un 42 % de ansiedad rasgo grave (Santos et al., 2021).

Por lo tanto, es evidente que la educación superior universitaria está llena de retos y desafíos, manejar adecuadamente estrategias de afrontamiento permitiría un mejor desempeño, no solamente académico, sino también social. Incluir técnicas psicoterapéuticas que ayuden a desarrollar o fortalecer las estrategias de afrontamiento, favorecería que los estudiantes logren sus objetivos de una manera equilibrada, cuidando su salud y sus relaciones personales.

Es importante resaltar que de no realizarse este tipo de investigaciones los estudiantes universitarios carecerían de herramientas necesarias para afrontar los desafíos de la educación superior de manera eficiente.

En consecuencia, se plantea la pregunta de investigación: ¿Cómo las terapias de tercera generación se relacionan con las estrategias de afrontamiento implementadas por los estudiantes universitarios?

Según Pérez (2014), las terapias de tercera generación representan tratamientos contemporáneos que están demostrando su eficacia en la mitigación de diversas alteraciones psicológicas. Este enfoque emerge como un nuevo paradigma capaz de mejorar la calidad de vida en múltiples dimensiones humanas, incluyendo de manera significativa la esfera académica.

En este contexto empezar los estudios de educación a nivel universitario representa un desafío para los estudiantes novatos, porque deben adaptarse a un nuevo contexto con exigencias mayores. Estudiar las estrategias de afrontamiento en el ámbito universitario contribuiría a su futura implementación de forma práctica (De la Fuente et al., 2018).

En relación con este tema la investigación sobre las terapias de tercera generación plantea considerables ventajas. Estos enfoques terapéuticos emplean una metodología innovadora centrada en desarrollar comportamientos adaptativos ante las dificultades de la vida diaria, lo que facilitaría el desarrollo sostenible de los estudiantes universitarios (Martín y Ferro, 2015).

Siguiendo esta línea de pensamiento el mindfulness, una de las terapias más difundidas, ha probado ser de utilidad para mejorar las formas en que los estudiantes enfrentan el reto del nivel académico superior (Osorio y Quintana, 2018). Además, se ha

demostrado que usado en el contexto universitario permite un mejor rendimiento académico, crecimiento personal y social (Martín & Luján, 2021).

Por otro lado, se ha evidenciado que los fundamentos teóricos y filosóficos de la terapia de aceptación y compromiso tienen una influencia positiva en el ámbito universitario (Macías, 2019). Lo que demuestra la necesidad de investigaciones que promuevan la utilización de estas terapias en el contexto universitario, para llevar a la práctica de manera precisa sus fundamentos teóricos (González, 2016).

De acuerdo con Martínez (2017) las terapias contextuales abordan las problemáticas desde una perspectiva holística, teniendo en cuenta las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales del ser humano. Esto posibilita una comprensión más profunda de las alteraciones psicológicas y, en consecuencia, una intervención eficiente. En otras palabras, el dominio de estos enfoques podría enriquecer el crecimiento personal de los estudiantes universitarios en todas las esferas de sus vidas, no limitándose únicamente al ámbito académico.

Desde el punto de vista de Pardo y González (2019) implementar estrategias de afrontamiento para resolver las demandas educativas facilita el desarrollo de un buen rendimiento académico. Los estudiantes que emplean estas herramientas son más efectivos en la gestión de los desafíos, las demandas académicas, el estrés y las dificultades cotidianas.

Abordando otro aspecto importante las terapias de tercera generación se adaptan a la necesidad del paciente, al ser un grupo se puede seleccionar la terapia de mayor efectividad de acuerdo con el caso, ajustándose a su contexto y valores. Estas terapias permiten desarrollar estilos de vida saludables que podrían contribuir al desarrollo académico y personal de los estudiantes universitarios (Ferreya, 2022). De esta forma se busca implementar los fundamentos de las psicoterapias fuera del contexto clínico, con el fin de seguir los principios de la Higiene Mental que son la prevención y promoción, para no basarse únicamente en el tratamiento (Salmerón et al., 2016).

Considerando lo anterior la interacción social cumple un rol fundamental en la vida del alumnado universitario, las estrategias de afrontamiento permiten que los universitarios interactúen de forma positiva con las personas de su contexto educativo y social. Facilitando el rendimiento académico, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos interpersonales (di Pierdomenico et al., 2017).

Las terapias contextuales se enfocan en desarrollar habilidades de afrontamiento mediante la flexibilidad psicológica, lo que contribuye a un mejor afrontamiento de los

desafíos cotidianos. Estudiar las formas en que los estudiantes afrontan sus dificultades permitiría establecer programas de acción efectivos para esta población (Reyes et al., 2023).

En consecuencia, resulta evidente que estudiar las terapias de tercera generación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios contribuiría a fomentar la adopción de herramientas que respalden el fortalecimiento de la salud mental. Estos enfoques terapéuticos proporcionan una amplia gama de herramientas para afrontar los estresores académicos, permitirían alcanzar objetivos, especialmente la culminación exitosa de los estudios universitarios.

1.1. Objetivos

1.1.1. General

Analizar el impacto de las terapias de tercera generación en las estrategias de afrontamiento en el contexto universitario.

1.1.2. Específicos

Describir los tipos de terapias de tercera generación aplicadas en el contexto de la educación superior.

Explorar las estrategias de afrontamiento usadas entre la población estudiantil universitaria.

Caracterizar la relación de las terapias de tercera generación en las estrategias de afrontamiento en el ámbito universitario.

2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Mindfulness

En una investigación realizada en estudiantes universitarios con el objetivo de favorecer el adecuado desarrollo de la vida académica, mediante el uso de un programa basado en mindfulness, para desarrollar o incrementar adecuadas estrategias de afrontamiento que permiten hacerle frente al estrés académico. Se encontró que, tras finalizado el programa, los estudiantes perciben los eventos como menos amenazantes en un 65%, desarrollan e implementan estrategias de afrontamiento en un 61 %, notan una disminución de los niveles de estrés, perciben un aumento de la calidad de vida y la permanencia universitaria (Osorio y Quintana, 2018).

Continuando con este enfoque, según un estudio realizado en estudiantes de Fisioterapia con la finalidad de medir la eficacia de un programa de meditación mindfulness en relación con las estrategias de afrontamiento, produjo resultados, evidenciando así que el programa en conciencia plena (Mindfulness) incrementa las estrategias de afrontamiento en contraste con el grupo de control que no recibió ninguna intervención. En la dimensión de reevaluación positiva incrementando en un 68%, en la dimensión búsqueda de apoyo un 71% y en la planificación 84% (Pardo y González, 2019).

2.1.2. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Levin et al. (2016) encontraron que la ACT es efectiva como tratamiento para varios trastornos psicológicos que afectan a los estudiantes universitarios. Aplicaron un curso online de ACT para los estudiantes de tercer nivel, y lo compararon con un grupo de control, los resultados indican que las personas que culminaron el programa mejoraron en los trastornos afectivos y el estrés académico, siendo uno de los factores clave el incremento en la utilización de las estrategias de afrontamiento centradas en la acción, como la resolución de problemas, la planificación y la proactividad, este grupo tuvo un incremento del 32,13 % al 61,34 %.

2.1.3. Terapia dialéctica conductual

De forma análoga de acuerdo con una investigación efectuada en estudiantes de medicina para aplicar el Programa Transformador del Estrés (TSP), una intervención basada en la TDC, con el fin de evaluar su eficacia se encontró que el grupo de intervención desarrolló estrategias de afrontamiento como resolución de problemas, apoyo social, humor,

religión, ventilación y autodistracción en un 71% más que el grupo de control (Nguyen et al., 2023). Este estudio pone de manifiesto los beneficios de una intervención basada en la terapia dialéctica conductual, la cual habilitó a los estudiantes universitarios para enfrentar de manera eficaz los desafíos académicos.

2.2. Terapias de tercera de generación

Las terapias de tercera generación surgen posteriormente a la primera generación, que se caracteriza por el psicoanálisis, y la segunda generación, que se enfoca en los aspectos cognitivos tomando en cuenta el aspecto conductual. La historia de la terapia de tercera generación se remonta a la década de 1980, cuando se comenzaron a cuestionar algunas de las limitaciones y supuestos de las terapias cognitivo-conductuales tradicionales (Rodríguez, 2019).

Algunas de las terapias de tercera generación son las siguientes: Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Psicoterapia Analítica Funcional (PAF), Terapia Dialéctica Conductual (TDC o DBT en inglés), Terapia Integral de Pareja (TIP), Activación Conductual (AC), Terapia con Base en Mindfulness (BMT) (Pérez, 2014).

La efectividad de las terapias de tercera generación depende de ciertos factores, como el motivo de consulta, los rasgos de personalidad, el modelo de tratamiento del psicoterapeuta y la severidad del trastorno mental. Siendo una ventaja contar con diferentes terapias contextuales, una de ellas puede adaptarse mejor a las necesidades del paciente (Macias, 2019; García y Camus, 2021; Vásquez, 2016).

2.3. Mindfulness

2.3.1. Historia

El Mindfulness también denominado atención o *conciencia plena*, descende de la espiritualidad oriental, relacionada principalmente con la meditación budista. En los años 80 fue popularizado en estados unidos por el médico Jon Kabat-Zinn como una intervención eficiente para reducir el estrés, en un inicio contaba con un protocolo de 8 sesiones, que conllevó a la fundación de la Clínica de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) (Errasti-Pérez et al., 2022). En este sentido la meditación tiene una larga historia, aunque su reconocimiento científico es más actual (Kabat-Zinn, 2013).

2.3.2. Fundamentos científicos

El REBAP (reducción del estrés basado en atención plena) ha demostrado ser efectivo como psicoterapia para la ansiedad, la depresión, los ataques de pánico, las

patologías relacionadas con el estrés, el dolor crónico, para pacientes oncológicos e incluso para pacientes con esclerosis múltiple (Crowley et al., 2022).

Practicar el REBAP logra cambios en el funcionamiento del cerebro, afectando específicamente a la corteza prefrontal, relacionada con la gestión de las emociones en situaciones de estrés, lo que permite una mejor capacidad de resolución de problemas (Martorell, 2014). Esto sucede debido a que las conductas tienen la capacidad de modificar el cerebro, a través de una analogía morfológica, como el fortalecimiento de un músculo o la reparación de huesos después de un accidente. En este proceso, las partes que se utilizan con mayor frecuencia tienden a fortalecerse, mientras que las que se utilizan menos tienden a debilitarse (Hayes, 2020).

En última instancia, es esencial resaltar que el ejercicio de la atención plena puede lograr una modificación estructural de zonas del encéfalo, presentando cambios en el tamaño. El hipocampo relacionado con la memoria y el aprendizaje se agranda, mientras que la amígdala derecha relacionada con las reacciones ante el miedo o la frustración se encoje. Como resultado el individuo está más capacitado para enfrentar los desafíos cotidianos (Kabat-Zinn, 2013).

2.3.3. Objetivos del mindfulness

Los objetivos de la conciencia plena incluyen el control de la atención para que la persona pueda experimentar el presente, observar los eventos internos de la mente con una perspectiva objetiva para poder aceptarlos y vivir conscientemente en el aquí y el ahora, evitando el piloto automático (Rodríguez, 2019).

2.3.4. Técnicas del mindfulness

El mindfulness cuenta con las siguientes técnicas: meditación, vivir en el aquí y el ahora; tener una mente de principiante, aceptación incondicional de la realidad, suspensión del juicio y permitir que la vida fluya; confianza en las propias capacidades, compasión y amabilidad con uno mismo. (Martorell, 2014).

De forma general lo que buscan dichas técnicas es usar un ancla para mantener la atención, puede ser la respiración, un sonido, una sensación o una imagen. En cada ocasión que la mente vague ante estímulos distractores, traerlo al presente mediante el elemento de anclaje (Errasti-Pérez et al., 2022).

2.4. Terapia de aceptación y compromiso

2.4.1. Historia

La historia de la creación de la ACT está estrechamente relacionada con la vida personal de su fundador. Hayes Steven formado en el modelo cognitivo-conductual desarrolla la ACT tras sufrir durante años ataques de pánico que los tratamientos convencionales no lograron superar. Después de un espantoso ataque de pánico padecido en una madrugada, planteó los fundamentos de la ACT (Hayes, 2020).

Aunque la terapia de aceptación y compromiso fue desarrollada alrededor de los años 80, es con la publicación de *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change* en 1999 su reconocimiento oficial (Harris, 2019; Pérez, 2014).

2.4.2. Fundamentos científicos

La ACT (acceptance and commitment therapy) plantea como tratar de evitar eventos psicológicos considerados como inapropiados contribuye al problema (evitación experiencial). Lo que busca en contraste este innovador tratamiento es que el individuo acepte cualquier fenómeno mental, y establezca valores que permitirán normar su conducta y se comprometa con ellos (Hayes, 2020).

También se fundamenta en la Teoría del Marco Relacional (RFT) una teoría que explica el desarrollo del lenguaje y su relación con la cognición humana que fue desarrollada por el mismo Hayes y Dermot. Esta formulación teórica está basada en la filosofía del contextualismo funcional, relacionado con el conductismo radical de Skinner (Pérez, 2014).

2.5. Objetivos de la ACT

La ACT defiende que el proceso de cambio puede acontecer en cualquier momento y de forma radical, sin necesidad de prerequisites complicados ni conocimientos sólidos sobre una problemática para afrontarla, destaca más la conducta inmediata, en ese sentido “iniciar un proceso de cambio saludable está tan lejos de nosotros como decir la palabra empezamos” (Hayes, 2020, p. 30).

Para Hayes (2020) la ACT está compuesta por: defusión cognitiva, yo como contexto, aceptación que se contrapone a la evitación experiencial, atención flexible centrada en el ahora, elección de valores y acción comprometida con los valores establecidos.

Para Rodríguez (2019) los 6 objetivos básicos de la ACT son la aceptación, la defusión, el desarrollo de la atención flexible, observar los procesos mentales, clarificar valores y acciones comprometidas a esos valores.

Se evidencia que los autores utilizan sinónimos a la hora de referirle a los componentes de la ACT. Por tanto, se usará la descripción simplificada y organizada de Harris (2019) para la enumeración de los 6 procesos, que son el contacto con el aquí y el ahora, la defusión cognitiva, la aceptación, el yo como contexto, valores y la acción comprometida.

2.5.1. Contacto con el aquí y el ahora.

Relacionada con el mindfulness, es la capacidad de experimentar el momento presente, aumentando los niveles de conciencia y sin dirigir la atención hacia un pasado que ya no existe o un futuro incierto. Implica darse cuenta de lo que está sucediendo tanto internamente como externamente, desactivando de esta forma el piloto automático o la búsqueda incesante de distracciones (Harris, 2019; Hayes, 2020; Rodríguez, 2019).

2.5.2. Defusión cognitiva

La siguiente idea de Hayes nos ayuda a comprender este concepto “somos (...) más que lo que nuestra mente nos dice que somos” (Hayes, 2020, p. 24). Significa que nuestra mente puede decir muchas cosas incorrectas en su noble intento de explicar un mundo caótico, tomar como válido cada pensamiento es lo que se llama fusión cognitiva.

Por otro lado, la siguiente afirmación contribuye a desarrollar la defusión cognitiva “son los eventos de mi mente, no son yo” (Rodríguez, 2019, p. 363). Implica que los pensamientos como tal no definen al individuo, en otras palabras, tener malos pensamientos no me convierte a un sujeto en mala persona. Sin embargo, la defusión cognitiva no es suficiente, requiere de otros componentes de la ACT, como el esclarecimiento en valores y el compromiso, que sirvan como camino hacia comportamientos adaptativos, caso contrario la defusión cognitiva por sí sola no produce un cambio.

2.5.3. Aceptación

La aceptación permite superar la evitación experiencial, un eje central de la ACT. La evitación experiencial es la lucha por controlar los eventos psicológicos que en vez de ser de utilidad contribuyen al problema. Por tanto, la ACT plantea la aceptación incondicional de los eventos de la mente y del sufrimiento humano, esta aceptación es dirige tanto a emociones positivas como negativas, y plantea que el ser humano no necesita sentirse bien para actuar correctamente. Este proceso se complementa con el esclarecimiento de valores y la acción comprometida con los valores establecidos (Hayes, 2020).

2.5.4. El yo como contexto

Se relaciona con observarse a uno mismo o a nuestros procesos mentales, como si metafóricamente una persona está perdida en una isla y necesita alejarse de ella para a la distancia observarla, mirar cuan grande es y lo que contiene, mientras más se aleja más podrá ver el panorama completa de isla que desconocía al estar inmerso en ella (Rodríguez, 2019).

Asimismo, es relevante mencionar que implica revisar la conceptualización que tenemos de nosotros mismo y de los demás, en otras palabras, descubrir que es lo que nuestra mente nos dice que somos (Hayes, 2020). Estas historias que nos contamos de nosotros mismo buscan perpetuarse por sí mismas, es decir que, si por aprendizaje una persona se define como una persona incompetente, buscará ser congruente con esta afirmación incluso si esta incompetencia puede ser superada (Rodríguez, 2019).

En este sentido, es necesario subrayar que este proceso de la ACT se relaciona con el cuento del elefante que, al haber sido criado atado a una pequeña estaca, en la edad adulta continúa atada a ella, porque aprendió de pequeño que sin importar el esfuerzo no conseguía mover la estaca.

2.5.5. Valores

Elegir los valores que servirán de guía para la conducta permite definir en que se quiere convertir una persona, permite averiguar cómo desearía comportarse a lo largo de su vida. Este esclarecimiento de los valores está orientado más al ser que al tener. Estos valores pueden ser tan sencillos como decidir ser un buen hijo, ser un buen padre, ser responsable, ser disciplinado, vivir de acuerdo con ciertos principios propios. Tomando como referencia el no lastimarse a sí mismo ni a los demás (Harris, 2019).

2.5.6. Acción comprometida

Son los comportamientos congruentes con los valores previamente establecidos, la ACT reconoce la conducta física y la conducta psicológica como comportamientos. Únicamente a través de la acción se pueden lograr cambios, de nada sirve el mayor de los conocimientos sin la puesta en práctica. En conclusión, la ACT defiende que no importa como una persona se siente puede llevar a cabo comportamientos adaptativos mientras cuente con sus valores como guía y se comprometa con ellos mediante la acción (Hayes, 2020).

Por otro lado, Harris (2019) creó el triflex de la ACT como una forma de enseñar sus componentes de forma más clara a sus pacientes. Donde integra en tres grupos los 6 procesos de la ACT, como se muestra en la figura 1.

Figura 1

El triflex de la ACT



Nota. El triflex es una representación gráfica que agrupa los componentes de la ACT.

Fuente: Harris (2019).

2.5.7. Técnicas de la terapia de aceptación y compromiso

Las principales técnicas de la ACT son las metáforas (el jardín, el autobús, hombre en el hoyo), los ejercicios experienciales (el epitafio, imaginar el futuro) y las paradojas (no te imagines un oso blanco). Entre otras técnicas encontramos establecer valores y compromiso con la acción, desarrollar consciencia del presente, aprender a observar desde el Yo-contexto, facilitar la defusión, trabajar la aceptación (Rodríguez, 2019).

2.6. Terapia dialéctica conductual (DBT)

2.6.1. Historia

Masha Linehan, fundadora de la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), comenzó su trabajo con pacientes suicidas y luego con aquellos que padecían trastorno límite de la personalidad (TLP). Inicialmente, empleó la terapia cognitivo-conductual tradicional para tratar a estos pacientes. Sin embargo, al notar resultados limitados en esta población, se vio obligada a desarrollar un nuevo enfoque de tratamiento, la TDC. Este tratamiento cuenta con investigaciones científicas que las respaldan como un tratamiento eficaz del TLP (Álvarez, 2019).

La terapia dialéctica conductual o DBT por sus siglas en inglés, es una terapia de tercera generación creada oficialmente en 1993. La misma Linehan padeció episodio de ideación suicida e internaciones psiquiátricas, por tanto, su modelo teórico está basado en parte en su experiencia personal con la patología y los tratamientos ofrecidos hasta entonces. En un inicio la TDC se utilizaba únicamente para la TLP, pero actualmente se va ampliando a más trastornos, como la ansiedad, el suicidio, la depresión, el trastorno bipolar, el estrés, alcoholismo, violencia doméstica (Pérez, 2014).

2.6.2. Fundamentos científicos

La DBT es un tratamiento enfocado en alteraciones emocionales y conductas autodestructivas. Su premisa se basa en que algunos sujetos tienen mayores niveles de sensibilidad a las reacciones emocionales y una dificultad para la homeostasis, en otras palabras, una vulnerabilidad ocasionada por factores psicológicos, biológicos y sociales (Pérez, 2014).

Desregulación emocional. Se relaciona con la inestabilidad emocional, impulsividad, alteraciones en las relaciones interpersonales e identidad. La TDC explica la psicopatología como una incapacidad para regular emociones, y señala que los comportamientos desadaptativos son una forma de modular estas emociones (Álvarez, 2019).

Filosofía dialéctica. Esta corriente de pensamiento que separa los tres elementos, la tesis, la antesis y la síntesis como resultado. La DBT se basa en la capacidad de síntesis, es decir que integra dos polaridades opuestas (aceptación-cambio), la analogía de la abeja que tras recabar polen de distintas flores produce la miel (síntesis) facilita la comprensión de este proceso. El paciente con TLP suele tener un pensamiento dicotómico lo que demuestra la carencia de la síntesis, el proceso dialéctico mejora la flexibilidad cognitiva (Linehan, 2020).

Para Rodríguez (2019) la dialéctica está compuesta de tres principios básicos: que todo se encuentra interrelacionado entre sí, que el cambio es inevitable y constante, los opuestos que aparentemente son contradictorios pueden fusionarse y generar una mayor aproximación a la realidad objetiva.

Por otro lado, se nutre de los procedimientos del mindfulness y de la TCC. Lo que demuestra la capacidad de integrar aportaciones de otros enfoques en su propia corriente terapéutica. Aunque en un principio fue creado para tratar el trastorno límite de la personalidad, actualmente ha demostrado su eficacia en un amplio rango de psicopatologías (Chugani et al., 2013).

2.6.3. Objetivos de la terapia dialéctica conductual

Los objetivos se basan en desarrollar las siguientes habilidades: vivir el momento presente, regulación emocional, relaciones sociales e interpersonales saludables, tolerancia a la frustración, afrontamiento al estrés, resolución de problemas. La terapia tiene una duración mínima de un año, y puede suspenderse por inasistencia no justificada, esto con el fin de generar un mayor compromiso del paciente con el proceso terapéutico (Álvarez, 2019).

2.6.4. Técnicas de la terapia dialéctica conductual

La terapia dialéctica conductual se basa en la integración de terapia individual, terapia grupal y el asesoramiento o seguimiento psicológico. La terapia de grupo busca desarrollar habilidades y apoyo sociales, además de reforzar el hecho de que el paciente no es el único en sufrir su patología (Linehan, 2020).

Un componente clave de esta terapia es la resolución de crisis, que son planificaciones acerca de qué hacer en los momentos autodestructivos, como autolesiones o en el peor de los casos el intento suicida. Además, la DBT está conformada por módulos como la efectividad personal, atención plena, regulación emocional, tolerancia a la angustia. Cada módulo contiene un aspecto específico a ser trabajado, para generar bienestar en el paciente, a continuación, se describen en la figura 2 (Álvarez, 2019).

Figura 2

Habilidades de la terapia dialéctica conductual

Habilidades de Mindfulness	<ul style="list-style-type: none">• Meditación.• Atención plena.• Equilibrio entre hacer y estar en el momento presente.• Autocompasión. -No juzgar, una cosa a la vez. -El camino del medio.
Efectividad Interpersonal	<ul style="list-style-type: none">• DEAR MAN (Describe, Expresa, sé Asertivo, Refuerza, Mantén tu posición, Aparenta estar seguro, Negocia).• AVES (Actúa interesado/a, Valida, modales, Educados, Sé gentil).• VIDA (Valores, sé Imparcial, no te Disculpes, sé Auténtico).
Regulación Emocional	<ul style="list-style-type: none">• Dialéctica.• Validación.• Resolución de problemas.• ACA CUIDA (Accumula experiencias positivas, construir Competencia, Anticipate).• Mindfulness de las emociones actuales
Tolerancia al Malestar	<ul style="list-style-type: none">• STOP (Stop, Toma un paso atrás, Observa, Procede con mindfulness).• TIP: la química de tu cuerpo (Temperatura, ejercicio Intenso, respiración Pausada rítmica, relajación muscular en Paralelo).• Distráete con mente sabia ACEPTAS (Actividades, Contribuciones, Emociones, otros Pensamientos, Tomar distancia, Analogías, otras Sensaciones).

Nota: Los 4 módulos de la TDC con sus principales técnicas. Fuente: Linehan (2020).

2.7. Estrategias de afrontamiento

2.7.1. Definición

El afrontamiento puede ser definido como el uso de acciones cognitivas o acciones de comportamiento específicas para manejar las situaciones difíciles y estresantes, así como los problemas diarios (Quiroz et al., 2020).

Otra definición menciona que son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Castaño y Barco, 2019).

Según Rodríguez (2018) son técnicas que las personas usan para manejar el estrés y las emociones difíciles. Hay diferentes tipos de estrategias de afrontamiento, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra

Para Peña (2018) son comportamientos o cogniciones orientadas a hacer frente a las dificultades que generen malestar. Entrando en contacto adecuado a la realidad para resolver la problemática.

2.8. Estrategias de afrontamiento adaptativas

2.8.1. Apoyo social

Esta estrategia implica buscar asistencia y orientación en individuos dentro del entorno cercano, como amigos, familiares o profesionales. Implica reconocer las propias

limitaciones para buscar aprender de otras personas, incluso la presencia de otra podría ser suficiente como fuente de apoyo. El apoyo social no está relacionado con la dependencia emocional, porque no implica generar una necesidad excesiva de otra persona, sino más bien tomar los conocimientos y habilidades de otros (Morán et al., 2019).

Para ello es necesario trabajar habilidades sociales, que permitan una comunicación asertiva con el fin de que el individuo comunique sus necesidades. Además, que permite tener un amplio repertorio de personas con diferentes capacidades que le brinde apoyo (Rodríguez, 2018).

2.8.2. Reestructuración cognitiva

Consiste en cambiar la forma en que se percibe una situación estresante, buscando perspectivas más realistas y adaptativas (Quiroz et al., 2020). Suele usarse para este fin, el análisis de evidencia objetiva, el diálogo socrático y los experimentos conductuales. Logrando modificar los esquemas mentales disfuncionales del sujeto, promoviendo la implementación de creencias acordes con la realidad (Rodríguez, 2018).

2.8.3. Expresión emocional

Esta estrategia consiste en reconocer, aceptar, experimentar y expresar las emociones o sentimientos generados ante las diversas situaciones (Morán et al., 2019). La expresión emocional es saludable de forma equilibrada, abusar de su uso o en su defecto reprimir estas experiencias genera malestar en el individuo y su contexto cercano (Rodríguez, 2018).

La expresión emocional puede llevarse a cabo hablando con un amigo o familiar de confianza, escribiendo en un diario o participando en actividades creativas como pintar, dibujar o tocar música (Peña, 2018).

2.8.4. Resolución de problemas

Identificar el problema y buscar soluciones prácticas para abordarlo de manera efectiva (Quiroz et al., 2020).

La resolución de problemas se basa de forma general de cuatro pasos: percibir el factor estresante como un problema específico que se debe resolver, identificar las herramientas necesarias para resolverlo, dividir el problema en fragmentos más sencillos, solucionar el problema mediante un plan de acción orientado a solucionar la dificultad de forma precisa (Rodríguez, 2018).

2.9. Estrategias de afrontamiento desadaptativas

2.9.1. Evitación de problemas

La evitación de problemas es una estrategia de afrontamiento negativa que consiste en huir del problema en lugar de enfrentarlo. Esto se puede hacer a través de una variedad de medios, como negar que el problema existe, posponer las cosas o usar sustancias para adormecer el dolor emocional (Rodríguez, 2018).

Evitar problemas puede parecer una opción tentadora a corto plazo, ya que puede brindar un alivio momentáneo del estrés. Sin embargo, a largo plazo, esta conducta puede causar un malestar clínicamente significativo y afectar negativamente la autoestima y la autoeficacia. Esto se debe a que los problemas no resueltos tienden a aumentar en magnitud o incluso a generar nuevos problemas (Peña, 2018). Por esta razón, no sorprende que la resolución de la evitación experiencial sea un componente importante de la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, 2020).

2.9.2. Pensamiento desiderativo

Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante (Castaño y Barco, 2019). El pensamiento desiderativo consiste en crear un resultado poco realista o idealizado para evitar lidiar con una situación estresante o difícil. Esto puede implicar creer que las cosas funcionarán mágicamente o que se puede evitar las consecuencias de tus acciones (Rodríguez, 2018).

2.9.3. Retirada social

Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante (Quiroz et al., 2020).

El aislamiento social es una estrategia de afrontamiento que consiste en evitar la interacción social. Esto se puede hacer a través de una variedad de medios, como pasar más tiempo a solas, rechazar invitaciones a eventos sociales o evitar el contacto visual con los demás (Rodríguez, 2018).

2.9.4. Autocrítica

Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo (Castaño y Barco, 2019).

La autocrítica es una estrategia de afrontamiento que consiste en juzgarse a sí mismo con dureza y de forma negativa. Esto se puede hacer a través de pensamientos, palabras o acciones (Rodríguez, 2018).

2.10. Clasificación mediante la agrupación de estrategias en estilos de afrontamiento

2.10.1. Estilo de afrontamiento centrado en la emoción

Implican conductas dirigidas a mitigar el malestar emocional. El problema aparece cuando se usan conductas autodestructivas como medio de regulación emocional, o la búsqueda de distracciones como el consumo de sustancias (Ávila-Quiñónez et al., 2014).

Por otro lado, un aspecto positivo de este grupo está conformado por la expresión de emociones y las técnicas de relación. No obstante, mejorar el estado afectivo no resuelve el problema como tal, aunque favorece a la búsqueda de soluciones (Pozos-Radillo et al., 2022).

2.10.2. Estilo de afrontamiento centrado en la evitación

Son los comportamientos o técnicas orientadas a escapar directamente de situaciones estresante o eventos adversos, como la negación o la evitación. A corto plazo aparenta ser de ayuda, pero a largo plazo implica el incremento de las dificultades secundarias relacionadas con el problema inicial (Ávila-Quiñónez et al., 2014).

2.10.3. Estilo de afrontamiento centrado en la acción

Son todos aquellos comportamientos que permiten hacerle frente al problema, como la resolución de problemas. Permite resolver las problemáticas mediante la acción inmediata, mediante la búsqueda de alternativas, o la aceptación en los casos en los que no haya nada que se pueda hacer (Kumar & Bhuka, 2013).

Este grupo de estrategias están en concordancia con los principios de la ACT, donde se ubica a la conducta como factor principal de cambio. Defiende que la conducta más simple representa más un cúmulo de conocimientos que no son llevados a la práctica. Por otro lado, se enfoca en comportamientos sencillos, que no son un secreto, como mejorar la conducta alimentaria para bajar de peso. Es como afirmar que no es necesario pensarlo sino simplemente hacerlo (Harris, 2019).

3. CAPÍTULO III. METODOLOGIA

3.1. Enfoque de investigación

3.1.1. Enfoque cuantitativo

Este enfoque se caracteriza por la utilización de datos numéricos para el estudio de las variables, utilizando para ello instrumentos psicométricos validados y procesos estadísticos (Bernal et al., 2014). En este estudio se recopiló y analizó datos de investigaciones que utilizan métodos estadísticos y herramientas de medición para evaluar las variables, lo que permite dar una respuesta a los objetivos de la investigación planteados.

3.2. Nivel de investigación

3.2.1. Nivel descriptivo

Este nivel hace referencia a detallar las características y atributos representativos de las variables y sus dimensiones en un contexto específico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En este caso las variables y dimensiones a investigar son las terapias de tercera generación y las estrategias de afrontamiento en el contexto de los estudiantes universitarios.

3.3. Diseño de investigación

3.3.1. Diseño transversal

Este diseño permite realizar una investigación científica en un lapso de tiempo determinado, lo que contribuye a comprender de mejor forma la incidencia de un fenómeno (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El presente trabajo de investigación se realizó desde el mes de junio al mes de agosto del 2023. Usando para ello investigaciones desde el 2013 al 2023.

3.4. Tipo de investigación

3.4.1. Tipo bibliográfica

Es un estudio de tipo bibliográfico porque se fundamenta especialmente en la recopilación de información científica validada, realizada mediante la búsqueda de artículos científicos, libros académicos y estudios estadísticos obtenidos de revistas y bases de datos científicas como Google Académico, MDPI, Dialnet, Springer Link, Taylor & Francis Online, Scientific Research Publishing, Elsevier, Wiley Online Library.

3.5. Población

El número de artículos científicos relacionados con las terapias de tercera generación y las estrategias de afrontamiento en el ámbito de estudiantes universitarios fueron de 642

archivos recuperados de diferentes bases de datos científicas como: Google Académico, MDPI, Dialnet, Springer Link, Taylor & Francis Online, Scientific Research Publishing, Elsevier, Wiley Online Library.

3.6. Muestra

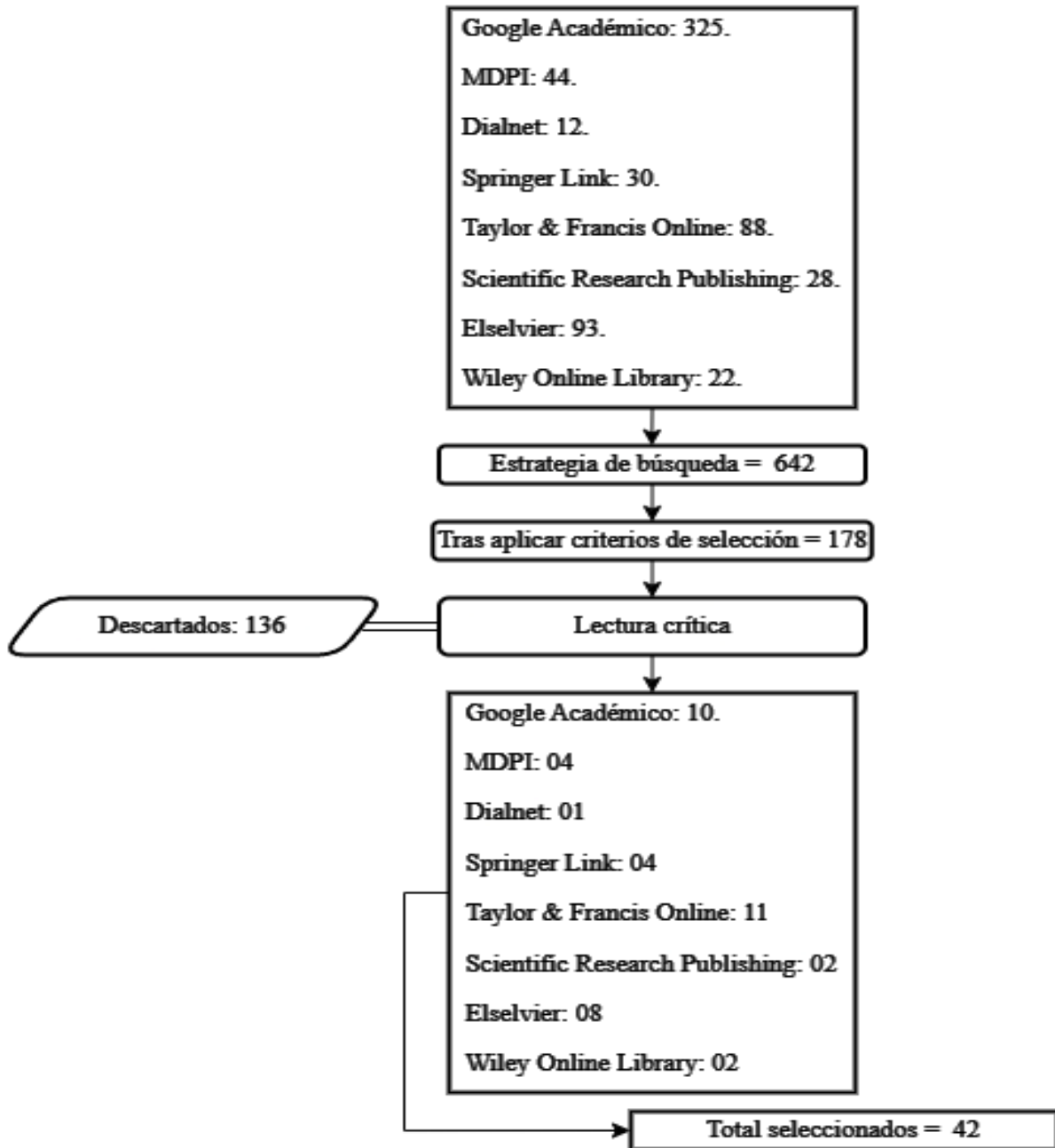
La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, que se llevó a cabo en tres fases: en la primera fase, se aplicaron los criterios de selección detallados en la Tabla 1; en la segunda fase, se realizaron lecturas críticas de los artículos, descartando algunos de ellos; los artículos que pasaron la segunda fase fueron evaluados por el CRF-QS para determinar su calidad metodológica, relevante para los objetivos de la investigación. Estas fases están representadas en la Figura 3.

Tabla 1*Criterios de selección*

Criterios de selección	Justificación
Artículos científicos publicados en los últimos 10 años comprendiendo el periodo (2013-2023).	Se utilizó información relevante actualizada en concordancia con las nuevas investigaciones científicas. Además, el periodo escogido permite ubicar a las variables de estudio en el contexto contemporáneo.
Estudios de enfoque cuantitativo y mixto	Los estudios escogidos mantienen un análisis estadístico cuantificable, que permite medir las variables de estudio. Lo que mejora la calidad investigativa
Idiomas en los artículos	La investigación científica en español resulta limitada. Por otro lado, existe un amplio abanico de investigaciones en el idioma inglés que enriquecen a la investigación.
Terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.	Los artículos deben contar con las dos variables y la población mencionada.
Bases de datos: Google Académico, MDPI, Dialnet, Springer Link, Taylor & Francis Online, Scientific Research Publishing, Elsevier, Wiley Online Library.	Las bases de datos científicas garantizan la validez y confiabilidad de las investigaciones publicadas.

Figura 3

Algoritmo de búsqueda



Tras la búsqueda de información científica se encontraron un total de 642 artículos científicos relevantes, tras la implementación de los criterios de selección se contó con 178 documentos, de los cuales se descartaron 136 mediante la lectura crítica, dando como resultado 42 investigaciones relevantes. La lectura crítica descarto los artículos basándose en los siguientes parámetros:

- Se buscó utilizar los artículos científicos más actuales.

- Se priorizó los artículos científicos que contengan estudios experimentales.
- Se descartó los artículos científicos que requerían orden pago para obtener el documento completo.
- Se invalidó artículos científicos que no contaran con suficiente base científica.

Los artículos seleccionados fueron evaluados por el Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS) para determinar la calidad metodológica. Este instrumento es ampliamente utilizado para la investigación cuantitativa, está conformada por 19 ítems, que califican un aspecto específico de un trabajo investigativo, contiene 5 categorías respecto a la calidad metodológica: pobre, aceptable, buena, muy buena, excelente (Law et al., 1998).

Los puntos de corte son los siguientes:

1. Pobre calidad metodológica ≤ 11 criterios.
2. Aceptable calidad metodológica entre 12 y 13 criterios.
3. Buena calidad metodológica entre 14 y 15 criterios.
4. Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios.
5. Excelente calidad metodológica ≥ 18 criterios.

A continuación, en la tabla 2 se detallan los criterios para valorar la calidad metodológica mediante el CRF-QS (Law et al., 1998).

Tabla 2*Criterios que definen la calidad metodológica (CRF-QS)*

Criterios	Ítem N	Elemento para valorar
Finalidad del estudio	1	Objetivos claros, relevantes, cuantificables y alcanzables
Literatura	2	Bibliografía científica.
Diseño	3	Diseño adecuado a la metodología del estudio.
	4	Ausencia de sesgos
Muestra	5	Descripción detallada de la muestra
	6	Justificación de la medida muestral
	7	Implementación del consentimiento informado
Medición	8	Validez de las variables evaluadas
	9	Fiabilidad de las variables evaluadas
Intervención	10	Descripción adecuada del programa de intervención
	11	Evita contaminación
	12	Evita la co-intervención
Resultados	13	Reporte de resultados en términos estadísticamente significativos
	14	Métodos de análisis estadísticos
	15	Reporte de abandonos
	16	Los resultados apartan a la clínica
Conclusión e implicaciones en el ámbito clínico	17	Conclusiones coherentes
	18	Manifiesta la implicación clínica de los hallazgos
	19	Expone las limitaciones del estudio

Nota: Se describen los criterios que permitieron evaluar los artículos. Fuente: (Law et al., 1998).

Tabla 3*Calificación de los artículos científicos según metodología CRF-Q*

N	Título del artículo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Puntuación obtenida	Nivel de calidad metodológica
	Diseño e implementación de un curso basado en Mindfulness como																					
1	mecanismo de promoción del afrontamiento del estrés y permanencia en estudiantes universitarios. Mindfulness e inteligencia emocional en	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	16	Muy Buena
2	el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. Differential effect of	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	17	Muy Buena
3	level of self-regulation and mindfulness training	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente

10	using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach Mindfulness for Disabled University Students—A Sporting-Motor Activity and Meditative Workshop Aimed at Reducing Stress and Increasing Coping Resources	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
11	Comparison of Two Approaches to Prevention	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
12		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	16	Muy buena

of Mental Health
 Problems in College
 Students:
 Enhancing Coping and
 Executive Function Skills
 An Internet based
 intervention for
 improving resilience and
 coping.

13	strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self- Efficacy	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	19	Excelente
14	Resilience, Mindfulness, and Academic Self- Efficacy	1 1 1 1 1 1 0 1 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1	15	Muy buena

15	Mindfulness Intervention with a U.S. Women's NCAA Division I Basketball Team: Impact on Stress, Athletic Coping Skills and Perceptions of Intervention The Differential Role of Coping, Physical Activity, and Mindfulness in College Student Adjustment Mediating Effect of Psychological Process Variables on the Relationship between Dysfunctional Coping and	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	19	Excelente
16		1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1	16	Muy buena
17		1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1	16	Muy buena

18	Psychopathologies: A Comparative Study on Psychopathologies during COVID-19 Predicting Effects of Psychological Inflexibility/Experiential Avoidance and Stress Coping Strategies for Internet Addiction, Significant Depression, and Suicidality in College Students: A Prospective Study	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena
19	Psychological inflexibility and mental health symptoms during the	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Buena calidad

23	university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences Acceptance, Cognitive Restructuring, and Distraction as Coping Strategies for Acute Pain	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	15	Buena calidad
24	Seroprevalence of COVID-19 and Psychological Distress among Front Liners at the	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
25		1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena

Distress Tolerance Skills
for College Students:

31	A Pilot Investigation of a Brief DBT Group Skills Training Program	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
32	Effectiveness of Short Term Dialectical Behavior Therapy Skills Training in College Students with Cluster B Personality Disorders	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
33	Transforming stress program on medical students' stress mindset and coping strategies: a quasi-experimental study	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
34	Applying Dialectical Behavior Therapy	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	Muy buena	

35	to Self-Harm in College-Age Men: A Case Study Effectiveness of Brief DBT-informed Group Therapy on Psychological Resilience: A Preliminary Naturalistic Study The effectiveness of dialectical behavior therapy skills to reduction in difficulty in emotion regulation among students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
36	Mechanisms of change in group therapy for treatment-seeking university Students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
37		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente

38	Infusing Dialectical Behavior Therapy Skills into Supervision to Address Challenges and Enhance Performance	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
39	Reconceptualization of emotion regulation: strategy use, flexibility, and emotionality	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena
40	Measures of emotion reactivity and emotion regulation: Convergent and discriminant validity	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena
41	Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena

The role of coping self-
efficacy in emotion

42	regulation and frequency	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	15	Buena
	of NSSI in young adult																					
	college students																					

3.7. Técnicas e instrumentos

3.7.1. Análisis documental

Este procedimiento se basa en la gestión de la información, permite organizar fuentes de información relevantes para después examinarlas, y producir un nuevo conocimiento con un sustento científico, extrayendo datos de diferentes categorías que permitan una mayor comprensión de las variables de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Este proceso contribuye a la investigación realizada ya que usando diferentes documentos científicos se buscó crear información útil.

3.7.2. Matriz de revisión de literatura

Es una herramienta de gran utilidad en la investigación científica porque permite sintetizar la información obtenida de diferentes canales de información relacionadas con un tema específico. Para ello se basa en la utilización de categorías que comportan los documentos seleccionados, a fin de generar un análisis de los elementos y de esta forma facilitar la síntesis de estos (Bernal et al., 2014). En el presente estudio se utilizaron las siguientes ítems: categoría, aporte, población e instrumentos.

3.8. Métodos

La investigación se basa en el método inductivo – deductivo y analítico –sintético. Debido a que se trabajó en la búsqueda y análisis de documentos bibliográficos, específicamente artículos científicos relacionados directamente con las variables de estudio, terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento, y población de estudio que fueron los estudiantes universitarios.

3.9. Procedimientos

3.9.1. Búsqueda de información

La variable "terapias de tercera generación" está compuesta por un grupo de psicoterapias. En esta investigación, se consideraron las tres psicoterapias más representativas: mindfulness, terapia de aceptación y compromiso, y terapia dialéctica conductual. Debido a las dificultades en la búsqueda de información en español, se recurrió al uso del idioma inglés mediante operadores booleanos, lo que arrojó resultados satisfactorios.

El mindfulness fue vinculado con mindfulness, awareness, The Five Facet Mindfulness Questionnaire, Philadelphia Mindfulness Scale, Philadelphia Mindfulness Scale, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Self-Reported

Mindfulness, The Freiburg Mindfulness Inventory, Mindfulness Attention Awareness Scale. Utilizando el operador booleano OR.

La terapia de aceptación y compromiso fue vinculada con ACT, terapia de aceptación y compromiso, acceptance and commitment therapy, Experiential Avoidance, Psychological Inflexibility, cognitive defusion, Acceptance and action Questionnaire-II, AAQ-II, cognitive fusion questionnaire (CFQ), The Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ). Utilizando el operador booleano OR.

La terapia dialéctica conductual fue vinculada con DBT, terapia dialéctica conductual, dialectical behavior therapy, dialectical coping, The DBT Ways of Coping Checklist, Dialectical Coping Scale (DCS), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Utilizando el operador booleano OR.

La segunda variable, estrategias de afrontamiento fue vinculada con Brief COPE Inventory, estrategias de afrontamiento, Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), Coping Strategies Questionnaire (CSQ), coping, coping skills, coping strategies, Coping Strategy Questionnaire.

Las palabras clave referentes a cada terapia de tercera generación fueron entrelazadas por separado a la segunda variable utilizando el operador booleano AND.

Por último, para especificar la población, estudiantes universitarios, se utilizó las siguientes palabras clave, universitarios, College Students, University students. Utilizando de igual forma el operador booleano AND.

3.9.2. Selección

El análisis de los títulos y resúmenes de los artículos científicos seleccionados mediante el uso de palabras clave, operadores de búsqueda y criterios de inclusión permitió identificar estudios relevantes relacionados con los objetivos de la investigación.

3.9.3. Filtración de datos

Los documentos científicos revisados mediante procesos de filtraje, como la utilización de los criterios de selección, la lectura crítica y la evaluación metodológica. Para determinar cuáles artículos científicos resultan válidos para la intencionalidad de la investigación propuesta.

3.9.4. Comparecencia de resultados

Las tablas de triangulación de los artículos que cumplen con la suficiente calidad metodológica fueron elaboradas para satisfacer los objetivos de estudio.

3.10. Consideraciones éticas

Los resultados obtenidos fueron logrados tomando en cuenta normas éticas, respetando el derecho a la confidencialidad, utilizando documentos con fundamentos científicos válidos, otorgando el debido reconocimiento a los investigadores citados. A fin de construir un trabajo científico, que aporte al desarrollo tanto personal como profesional y contribuya a la comunidad.

4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados del primer objetivo de investigación: describir los tipos de terapias de tercera generación aplicadas en el contexto de la educación superior. Se exponen a continuación.

Tabla 4

Triangulación de resultados sobre los tipos de terapias de tercera generación en estudiantes universitarios

N	Autor	Categoría Tipos de terapias de tercera generación	Aporte	Población	Instrumentos
1	Savarese & Ingino (2018)	Los resultados indican cambios, como una reacción menos emocional ante eventos estresores con un incremento del (15%), mayor aceptación de sus propias dificultades (19%), disminución del estrés (21%) y la aplicación de técnicas de afrontamiento (26%).	El mindfulness está orientado a que la persona viva su presente (el aquí y el ahora), que entre en contacto con la realidad (ambiente, personas). Esta noción permite a los estudiantes universitarios reaccionar de mejor manera a los eventos estresantes de vida académica y personal.	8 estudiantes universitarios: cuatro con discapacidad (visuales, motor, intelectual leve) y 4 sin discapacidad. Con una frecuencia de 1 vez por semana (6 meses).	DS-14: Test for evaluating personality type. PSS: Scale for measuring perceived stress. CISS: Scale for measuring multidimensional of the types of coping styles
2	Herrero et al. (2019)	Este estudio comprueba la eficacia de un tratamiento administrados por Internet compuesto por módulos. Tras el curso se evidencia menores niveles estrés con una diferencia del (25%), ansiedad (30%),	Se utiliza el mindfulness como elemento de un programa para abarcar un amplio abanico de trastornos mentales, con resultados positivos. Resalta la aplicación online por el ahorro de recursos.	464 estudiante universitarios divididos en 2 grupos: 232 intervención guiada basada en Internet y 232 como grupo de control. La	Connor-Davidson resilience scale. The Perceived Stress Scale - 4 items (PSS-4). Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSE).

		depresión (28%); y un aumento en la resiliencia (31%). Los resultados indican, que esto podría servir como un primer paso en la implementación de estos programas para mejorar la resiliencia y las habilidades de afrontamiento en poblaciones de riesgo, como los estudiantes universitarios, para prevenir trastornos mentales comunes.	En los estudiantes universitarios el mindfulness se implantó mediante: la psicoeducación sobre las características del mindfulness, como desarrollarlo, los beneficios; comprender la importancia de reconocer, capturar y disfrutar del momento presente y evitar juicios de valor; desarrollar habilidades de autocompasión y autocuidado.	intervención tuvo una duración de 8 semanas y una evaluación a 6 meses como seguimiento.	The Enjoyment Orientation Scale (EOS) The Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7). Patient Health Questionnaire (PHQ-9)
3	Keye & Pidgeon (2013)	Los resultados mostraron que la atención plena (61%) y la autoeficacia (59%) académica fueron predictores importantes de la resiliencia. Esto implica que tanto la atención plena como la autoeficacia académica tienen un impacto significativo en la resiliencia y las estrategias de afrontamiento.	Este estudio demuestra la eficacia de la atención plena, que estaba compuesta de los siguientes elementos (percatarse de la verdad del cambio, una sincera aceptación de este momento, vivir en lo que es a diferencia de vivir en el ¿qué pasaría si...?). Estos principios contribuyeron a que los estudiantes aumenten su nivel de conciencia.	141 estudiantes universitarios (39 hombres y 102 mujeres). Los criterios de inclusión requerían que los participantes tuvieran 18 años o más.	The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). The Beliefs in Educational Success Test (BEST). The Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC).
4	Vidic et al. (2017)	Los resultados cuantitativos mostraron que, durante la intervención, el estrés disminuyó gradualmente y las habilidades de afrontamiento atlético mejoraron	Estos hallazgos indican que el entrenamiento en atención plena podría ser una estrategia efectiva para ayudar a los atletas universitarios en obtener	13 universitarios del equipo de baloncesto femenino. La intervención estuvo basada en la atención	The Perceived Stress Scale (PSS). Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28). Qualitative Reflections.

	(34%). Los hallazgos cualitativos demostraron que la intervención de la conciencia plena fue beneficiosa para los deportistas en una variedad de aspectos de su vida, como una mayor conciencia, control, enfoque, presencia y relajación.	beneficios tanto en el deporte como en la vida cotidiana. En este caso se usó los siguientes elementos del mindfulness (centrarse en el momento presente, conciencia de la respiración de instante en instante, abandonar la mente ajetreada yendo al cuerpo), esto permitió a los universitarios ejecutar de mejor manera sus prácticas deportivas.	plena, con una duración de una hora por semana durante el transcurso 16 semanas.		
5	Hambali et al. (2022)	Malasia puntuó de moderado en depresión (20 %), ansiedad (25 %) y estrés (14 %). En Indonesia fue de moderado 22 %, 35 % y 23 %, respectivamente. La inflexibilidad psicológica, la atención plena y la capacidad de reflexión psicológica mediaron significativamente la relación entre el afrontamiento disfuncional y las psicopatologías en el estudio.	En esta investigación se indago si el mindfulness y la inflexibilidad psicológica (ACT) se relacionaban con las alteraciones psicológicas, arrojando un resultado positivo. Lo que indica que la inflexibilidad psicológica es un factor que repercute en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes.	869 estudiantes universitarios de UNUSA, el 84,7% eran mujeres. Edades comprendidas entre 17 y 30 años, con una media de 20.5 años.	DASS-21. Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief COPE) Inventory.
6	Kohl et al. (2013)	En comparación con la reestructuración cognitiva de los pensamientos relacionados con el	En este estudio se comprueba la eficacia de la Aceptación (ACT) como estrategia de afrontamiento	111 estudiantes de primer año de psicología. Los	Visual analog scale (VAS). Coping Strategies.

	<p>dolor, la aceptación resultó en un mayor aumento en la tolerancia al dolor (35%). En cuanto a la tolerancia al dolor, no se encontraron diferencias entre la aceptación (12%) y la distracción (12%) ni entre la distracción y la reestructuración cognitiva (12%). La reestructuración cognitiva no se diferenció de la aceptación ni la distracción en cuanto a la intensidad del dolor. La Aceptación fue efectiva para aumentar la tolerancia al dolor y actuar como estrategia a corto plazo.</p>	<p>al dolor en estudiantes universitarios. La aceptación consiste en permitirte experimentar eventos psicológicos (emociones, pensamientos, sentimientos, impulsos, recuerdos, sensaciones, imágenes) independientemente de si se considera como positivo o negativo. Dicha aceptación se contrapone a la evitación experiencial. Sin embargo, la aceptación necesita ser complementada con el esclarecimiento de valores y el compromiso con ellos.</p>	<p>criterios de exclusión: sexo masculino, dolor crónico y agudo, presión arterial alta, neuropatía, enfermedades coronarias, diabetes, conocimiento insuficiente del idioma alemán y uso actual de analgésicos.</p>	<p>Pain-Related Distress Questionnaire. Beck Depression Inventory.</p>
7 Hijazi et al. (2022)	<p>Se encontró que los mayores índices de afrontamiento disfuncional y de inflexibilidad psicológica eran predictores de niveles más altos de malestar psicológico, con depresión (85,24%), ansiedad (84,30%), estrés (84,38%). Lo que sigue es la importancia de implementar intervenciones para desarrollar la</p>	<p>En este estudio se encontró una relación entre la inflexibilidad psicológica (ACT) y el malestar psicológico. La inflexibilidad psicológica conlleva a dificultades en todos los ámbitos de la vida diaria, implica una disminución en el contacto con la realidad que da como resultado la toma de decisiones erróneas, sentimiento de culpa, baja</p>	<p>168 estudiantes universitarios de la Universiti Malaysia Sabah.</p>	<p>Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). Brief COPE. Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS). Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II).</p>

	flexibilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento.	autoestima, síntomas ansiosos y depresivos.			
8	Tindle et al. (2021)	Los hallazgos indican que el apoyo social permite un mayor índice de flexibilidad psicológica (36%). Esa flexibilidad psicológica también reduce la angustia psicológica de manera indirecta al disminuir el afrontamiento evitativo (17%) y aumentar las estrategias de afrontamiento centrado en la acción (21%).	En conclusión, la flexibilidad psicológica (ACT) permite desarrollar mejores estrategias de afrontamiento (afrontamiento centrado en la acción). La flexibilidad mental se logra mediante el triflex (yo como contexto y contacto con el presente, la defusión y la aceptación, los valores y la acción comprometida) de la ACT, una versión que comprime los 6 elementos principales.	351 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 18-88 años (mediana 37.06; desviación estándar 15.29),	Kessler 10 Psychological distress Scale (K10). Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes (CompACT) The Brief COPE. Multidimensional Scale of Perceived Social Support.
9	Avsec et al. (2022)	El estudio demuestra que la inflexibilidad psicológica contribuyó a aumentar los índices de malestar en un 34%. Un menor uso del afrontamiento centrado en el sentido (19%) y un incremento en el afrontamiento centrado en la evitación (24%). Por otro lado, el afrontamiento centrado en la acción permitió que los sujetos dieran una interpretación positiva a los acontecimientos negativos.	Este estudio demuestra la importancia de la flexibilidad psicológica (ACT) como medio para adaptarse eficazmente y afrontar activamente situaciones aversivas. La flexibilidad psicológica (ACT) está compuesta por 6 elementos (aquí y ahora, defusión cognitiva, aceptación, el yo como contexto, establecer valores, acción comprometida. En otras palabras,	989 estudiantes con edades mínimas de 18 años sin ningún tipo de alteración psicológica.	The Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21). The brief version of the COPE inventory (Brief-COPE) The Meaning-Centered Coping Scale MCCS

- la flexibilidad mental es un diamante de seis caras.
- 10 Emelianchik- Key et al. (2021) Se concluye que las habilidades de la terapia dialéctica intelectual impartidas mejoran las capacidades de afrontamiento en un 45 %, permitiendo hacerles frente a los desafíos y administrar los recursos de forma más eficiente.
- En este caso se buscó desarrollar las siguientes habilidades de la TDC (regulación emocional, conciencia plena, tolerancia al estrés, habilidades sociales). Dichos recursos permiten un aumento de la flexibilidad psicológica y un afrontamiento adaptativo de acontecimientos estresantes.
- Estudio de caso de una estudiante universitaria de 25 años.
- DBT Program.
The DBT Ways of Coping Checklist.
- 11 Uliaszek et al. (2018) Los resultados tras la intervención de la terapia dialéctica conductual indican que los niveles de los niveles de estrategias de afrontamientos desadaptativas disminuyeron (44%), mientras que las estrategias adaptativas aumentaron (35%).
- La intervención estuvo basada en primero desarrollar habilidades de regulación emocional y a largo plazo la flexibilidad psicológica. La regulación emocional permite manejar los comportamientos desadaptativos que aparecen como consecuencia (impulsividad) o como forma de afrontamiento a la emoción (conductas autodestructivas).
- La flexibilidad psicológica se desarrolla mediante la dialéctica que permite a la persona englobar dos opuestos que dan como
- 54 estudiantes universitarios. Los criterios de exclusión incluyeron alteraciones cognitivas graves o trastornos psicóticos.
- Intervention DBT.
The Symptom Checklist-90 Revised (SCL)
Functional Coping Skills (FC Post).

		resultado un punto intermedio o una inclinación hacia un lado de la balanza dependiendo de las circunstancias.			
12	Davarani & Heydarinasab (2019)	El entrenamiento en habilidades TDC disminuyó la desregulación emocional en un 36%, lo que permitió mejorar los índices de aceptación (24%), control de impulsos (17%), conciencia plena (36%), estrategias de afrontamiento (23%) y autoconocimiento (43%) en las pruebas pre y post intervención.	Las habilidades impartidas en terapia estuvieron basadas en los tres pilares de la TDC: la filosofía dialéctica, el enfoque conductual, y el mindfulness. Que permitieron desarrollar las habilidades de regulación emocional.	21 estudiantes universitarios que cumplieron los criterios de selección.	DBT Skill. Beck Depression Inventory. Beck Anxiety Inventory (BAI). Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).
13	Lee & Mason (2019)	Los hallazgos indicaron que después la intervención de la terapia grupal, los miembros del grupo experimentaron mejoras clínicamente significativas en su resiliencia psicológica con una diferencia del 37% y salud mental en general.	La intervención TDC grupal, alcanzó resultados favorables. Permitted a los estudiantes comprender sus problemas mediante la interacción social, pero también general un sentido de pertenencia al asimilar que hay personas con las mismas dificultades.	37 estudiantes universitarios. Distribuidos en 18 para el grupo experimental y 19 para el grupo de control.	Brief DBT. Behavior Health Measure-20 (BHM-20). My Resilience Factors.

El contenido de la Tabla 4 muestra que las terapias de tercera generación son un grupo de tratamientos basados en el conductismo radical de Skinner, las tres terapias principales son: mindfulness, terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia dialéctica conductual (TDC). Es importante recalcar que el mindfulness se encuentra integrado hasta cierto punto en la ACT y la TDC.

Las terapias de tercera generación permiten desarrollar la flexibilidad psicológica en los estudiantes universitarios, lo que conduce a un desarrollo o fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento adaptativas.

El Mindfulness alienta a vivir plenamente en el momento presente, dejando atrás un pasado inmutable que no define y un futuro aún por venir apoyándose de la meditación. Esto facilita la capacidad de ajustar comportamientos y actitudes en el aquí y el ahora, lo que a su vez favorece el proceso de cambio y desarrollo personal. Sin embargo, esto no implica que se ignore por completo el pasado o el futuro, sino más bien que el presente es el único momento en el que se puede tomar acciones concretas para corregir errores pasados o alcanzar nuestros objetivos futuros.

Esto permitió a los estudiantes universitarios desarrollar aptitudes como vivir el momento presente en el aquí y el ahora, incrementar los niveles de conciencia plena, aceptar la transitoriedad de la vida, desactivar el piloto automático, y desarrollar la autocompasión, lo que contribuyó al afrontamiento adaptativo de los desafíos de la formación terciaria, al enfocarse en el presente y soltar el pasado inmutable y el futuro aún no escrito, con el apoyo de la meditación, incluso tiene el potencial de incrementar el rendimiento deportivo, este tratamiento psicológico es relativamente sencillo y fácil de aplicar, adaptable y económico al contexto educativo debido a que se lleva a cabo de forma presencial y Online.

En la terapia de aceptación y compromiso (ACT) se encontró que la evitación experiencial y la inflexibilidad psicológica son factores que repercuten de forma negativa en las estrategias de afrontamiento, por ello, la intervención efectiva en estos factores fortalece los comportamientos adaptativos. La ACT tiene la capacidad de lograr este resultado mediante 6 principios interrelacionados que desarrollan la flexibilidad psicológica y contrarrestan la evitación experiencial: contacto con el presente, defusión cognitiva, aceptación incondicional, el yo como contexto, esclarecimiento de valores, y compromiso con los valores establecidos. Incluso se demostró que la ACT permitió tolerar de mejor manera las bajas temperaturas en un experimento controlado.

La terapia dialéctica conductual (TDC) está enfocada específicamente en la habilidad de la regulación emocional para desarrollar la flexibilidad psicológica. La regulación emocional se logra mediante módulos: psicoeducación sobre el modelo terapéutico, atención plena, tolerancia a la angustia, efectividad interpersonal, regulación emocional. Cada módulo cuenta con estrategias y técnicas específicas. Los programas basados en TDC aplicados en un contexto universitario permitieron que los estudiantes gestionen efectivamente las emociones y modifiquen sus comportamientos.

En la TDC se trabaja de manera individual, grupal y telefónicamente. Se ha demostrado que el programa basado en la modalidad grupal es efectivo en el ámbito universitario debido a que la interacción social permite la puesta en práctica de habilidades sociales de tal manera que son una fuente de apoyo y comprensión al compartir las mismas dificultades y aprender unos con otros.

Los resultados del segundo objetivo de investigación: Explorar las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes universitarios. Se exponen a continuación.

Tabla 5

Triangulación de resultados sobre las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes universitarios

N	Autor	Categoría estrategias de afrontamiento	Aporte	Población	Instrumentos
1	Galante et al. (2017)	Los resultados indican que los estudiantes que recibieron la intervención mindfulness disminuyeron los niveles de estrés (37%) y aumentaron los niveles de resiliencia (41%). La resiliencia está constituida por estrategias de afrontamiento adaptativas que permitan sobrellevar los acontecimientos perturbadores.	El programa mindfulness estuvo adaptado específicamente para universidades y contenía las siguientes dimensiones: aprender a controlar la atención para vivir conectado al presente, aceptación de los eventos de la mente y observarlos a la distancia, desactivar el piloto automático. Lo que sugiere que estos lineamientos del mindfulness cumplen el rol de estrategias de afrontamiento.	233 estudiantes universitarios de la University of Cambridge, de diferentes orígenes étnicos. El rango de edad mínimo fue de 18 años.	Mindfulness Skills for Students (MSS) de Routine Evaluation Outcome Measure (CORE-OM),
2	Crowley et al. (2020).	Los estudiantes en el curso de meditación experimentaron un aumento en la felicidad subjetiva promedio (39%) y en la atención consciente plena (67%). Las puntuaciones de ansiedad	Los resultados son acordes a los planteamientos del mindfulness. El objetivo del mindfulness es aumentar los niveles de conciencia para que el usuario actúa y experimenta la vida de	147 estudiantes universitarios, 74 pertenecieron al grupo experimental y 73 al grupo de control.	Mindfulness course. Mindfulness Attention Awareness Scale. State Trait Anxiety Inventory.

	disminuyeron (51%) más en los estudiantes del curso de meditación en comparación con los estudiantes en la clase tradicional. Lo que relaciona con un mejor desempeño en la vida diaria.	forma más realista desactivando el piloto automático que le lleva de un lugar al otro sin sentido. El mindfulness se basa en desarrollar la conciencia o atención plena, esta habilidad es considerado como una estrategia de afrontamiento adaptativo.		Subjective Happiness Scale.	
3	Moeller et al. (2020)	Se han examinado varias estrategias para el manejo del estrés, encontrando efectividad en los siguientes resultados; las estrategias de afrontamiento (43%), la actividad física (37%) y la atención plena (51%), que contribuyeron a la respuesta adaptativa del estrés en estudiantes universitarios.	En este estudio se utiliza una agrupación de tres categorías debido a que las estrategias que pueden usar los universitarios son muy variadas y son: afrontamiento centrado en la emoción, afrontamiento centrado en la acción y afrontamiento centrado en la evitación. Se concluye que el afrontamiento centrado en la acción constituye al grupo de estrategias adaptativas que permite desarrollar comportamientos adaptativos orientados a enfrentar el problema.	1185 estudiantes universitarios de diferente género, orientación sexual, condición socioeconómica.	The Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). The Perceived Stress Scale (PSS-10) Five Facet Mindfulness Questionnaire The Brief COPE
4	Bettis et al. (2017)	En este estudio se encontró que tras el programa sobre estrategias de afrontamiento los niveles de	El entrenamiento permitió superar alteraciones psicológicas. Las estrategias de afrontamiento	62 estudiantes universitarios de diferentes etnias de 18	A coping skill program. Perceived Stress Scale (PSS).

		estrés social, la capacidad de inhibición, y la ansiedad disminuyeron en un 17%, 26% y 31% respectivamente.	impartidas estuvieron centradas en la acción, este estilo se basa en ubicarse en el momento presente, actuar en el aquí y el ahora para resolver la problemática.	a 22 años, el 81.8 % fue mujer,	Responses to Stress Questionnaire-Social Stress Version (RSQ-SSV).
5	Paliliunas et al. (2018)	Los resultados obtenidos luego de la intervención y en contraste con el grupo de control indican que el esclarecimiento de valores incrementa el rendimiento académico (58%), flexibilidad psicológica (34%). Se relaciona a la flexibilidad psicológica tiene un impacto en las estrategias de afrontamiento en un 64%.	El esclarecimiento de valores es uno de los 6 componentes de la ACT que permiten desarrollar la flexibilidad psicológica, que es una habilidad que permite a los estudiantes universitarios adaptarse a los eventos estresantes.	34 estudiantes universitarios (30 mujeres y 4 hombres) con edades de entre 22 a 40 años.	ACT Program The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). The Valued Living Questionnaire (VLQ).
6	Donald et al. (2017)	El estudio descubrió que la defusión cognitiva predijo una mayor adopción de estrategias de afrontamiento centrado en la acción (31%) y una menor implementación de estrategias de evitación (25%). Lo que sugiere la relación entre la defusión cognitiva y las estrategias de afrontamiento.	La defusión cognitiva (ACT) permite a los estudiantes alejarse de sus experiencias psicológicas para observarlas a la distancia (pensamientos, emociones, sentimientos). En otras palabras, es entender que son nuestros pensamientos, y que estos son implemente el intento de nuestra mente de explicar la realidad. Esto permite aceptar estos eventos de la mente en lugar de	202 estudiantes universitarios de Australian university, 57% fueron mujeres y el 43% hombres, con un rango de edad de 20 a 26 años.	Cognitive Fusion Questionnaire. Avoidance coping.

luchar contra ellos, lo que facilita un mayor uso de las estrategias de afrontamiento centrados en la acción. En conclusión, la defusion cognitiva permite superar la inactividad ocasionada por los eventos psicológicos considerados desagradables.

- 7 Monteiro et al. (2014) Los resultados indican que las estudiantes mujeres utilizaron más la fantasía y la desvinculación centrada en el problema que los estudiantes hombres, sin embargo, no hubo otras diferencias significativas de género en las estrategias de afrontamiento. Los estudiantes de mayor edad tenían más probabilidades de utilizar estrategias de resolución de problemas, reestructuración cognitiva y expresión emocional. Además, los problemas en la regulación emocional predijeron significativamente estrategias de afrontamiento relacionadas con la resolución de problemas,
- Se concluye que el adecuado procesamiento de las emociones permite que los universitarios afronten de mejor manera las dificultades diarias, con estrategias centradas en la acción, como la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional.
- 128 estudiantes universitarios (64 mujeres y 64 hombres) de la University of Botswana. Con edades de 18 a 29 años (m: 21; ds: 1.76). Difficulties in Emotion Regulation Scales (DERS). Coping Strategies Inventory (CSI).

- evitación, y afrontamiento centrado en la emoción en 36%, 51% y 48% respectivamente.
- 8 Zelkowitz & Cole (2016) La regulación emocional cumple un rol importante como factor determinante de las estrategias de afrontamiento. Los resultados indican que las puntuaciones elevadas de regulación emocional se correlacionan con las estrategias de afrontamiento adaptativas: aceptación (10%), resolución de problemas (19%), expresión de emociones (34%), apoyo social (21%). Lo que demuestra que la regulación emocional permite reaccionar de mejor manera a los eventos considerados como amenazantes.
- 9 Coleman & Oliveros (2019) Los mayores niveles de regulación emocional predicen un aumento de las estrategias de afrontamiento adaptativo en un 49.1%. Se evidencia que el índice de comportamiento autolesivos relacionado con la desregulación emocional aumenta en un 63%, lo
- La regulación emocional permite desarrollar conductas más adaptativas, la TDC sostiene que las conductas autodestructivas sirven como una forma de calmar el malestar emocional. Esto se relacionan con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y la evitación. En conclusión, la regulación emocional (TDC) permite que los universitarios afronten los problemas, generando estrategias de acción y no de evitación del dolor emocional.
- Los resultados son compatibles con la TDC, porque está terapia ayuda a los usuarios a aprender a controlar sus emociones y tolerar el malestar emocional sin recurrir a comportamientos autolesivos. Al ser un tratamiento integrador también se enfoca en mejorar la
- 351 universitarios (73.9 % fueron mujeres). Con una edad mínima de 19 años y de distintas etnias.
- 380 estudiantes universitarios de la carrera de psicología (71% mujeres). Los estudiantes con una edad menor a 18 años fueron excluidos. El rango de edad fue de
- Regulation of Emotions Questionnaire (REQ).
Coping Strategies Inventory (CSI).
- The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ).
The Brief COPE Inventory.

- que indica que falta de modulación de las emociones desemboca en comportamientos autodestructivos.
- 10 Midkiff et al. (2018) Los resultados indicaron que la autoeficacia en el afrontamiento no actuó como mediadora entre la dificultad en la regulación emocional y la frecuencia de autolesiones no suicidas. Sin embargo, una mayor dificultad en la regulación emocional predijo un aumento en la frecuencia del 31% de autolesiones. Estos resultados resaltan la importancia de las habilidades de regulación emocional en la prevención de este malestar psicológico.
- 11 Uliaszek et al. (2016) Tras la intervención que se enfocó en mindfulness, efectividad interpersonal, regulación emocional, tolerancia a la angustia. Los niveles de desregulación emocional disminuyeron en un 41%. Lo que sugiere que las habilidades de la comunicación interpersonal y la resolución de conflictos.
- En conclusión, el adecuado manejo de las emociones conlleva a conductas adaptativas. Los resultados son coherentes con los planteamientos de la TDC, que entiende a las conductas autodestructivas (intento suicida, adicciones, autolesiones) y al TLP (trastorno límite de la personalidad) como alteraciones de la regulación emocional, en otras palabras, el eje central de la TDC es justamente tratar la desregulación emocional.
- Los resultados se adhieren al modelo terapéutico de la TDC, que ubica a la regulación emocional como eje central del tratamiento, y como medio para fortalecer la flexibilidad psicológica. Habilidad que permite afrontar de forma 18 a 43 años. Los participantes fueron de distintos grupos étnicos.
- 958 estudiantes (76.5% fue mujeres) con edades de 18 a 26 años. De diferentes etnias.
- 54 estudiantes universitarios
- Coping self-efficacy scale (CSES).
Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).
DBT skills group manual.
The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).
The Positive Psychotherapy Inventory (PPTI).

	TDC pueden servir cómo estrategias de afrontamiento.	saludable las circunstancias adversas.		
12 Cannon & Umstead (2016)	La intervención TDC módulos: (psicoeducación, mindfulness, entrenamiento en estrategias de afrontamiento). Se encontró que tras la intervención las estrategias de afrontamiento centradas en la acción aumentaron considerablemente (37%), mientras que las estrategias de afrontamiento centras en la emoción (19%) y evitación (24%) disminuyeron considerablemente.	Habilidades TDC contribuyen al afrontamiento orientado a la acción, logrando superar al afrontamiento evitativo y orientado a la emoción. Consideradas estrategias desadaptativas, porque conllevan: evitar el problema lo a largo plazo lo empora, y buscar dejar de sentir las emociones desagradables mediante distracciones como el alcohol.	Estudio de caso de un estudiante universitario de 20 años.	Dialectical behavior therapy (DBT). The Brief COPE Inventory
13 Chugani et al. (2013)	Los participantes en la terapia dialéctica conductual demostraron una mejora significativa en el uso de estrategias de afrontamiento (43%) y una disminución en las habilidades de afrontamiento perjudiciales (29%), así como una tendencia a mejorar en la dificultad para regular las emociones (71%).	Habilidades TDC: mindfulness, tolerancia al estrés, efectividad interpersonal. Después del programa los estudiantes presentaron mejores estrategias de afrontamiento. Estos resultados están en concordancia con TDC, porque sus lineamientos están orientados a desarrollar habilidades que permiten al usuario enfrentar los desafíos por sí mismo.	19 estudiantes universitarios que acudieron al centro de consejería de la universidad, 18 mujeres y 1 hombre, con una media de edad de 21 años.	DBT skills training program. The GEDM (emotion dysregulation). The DBT-WCCL (DBT skills in individuals)

Estudios descritos en la Tabla 5 demuestran que las estrategias de afrontamiento son variadas, sin embargo, se sintetizan en estilo de afrontamiento centrado en la emoción, la evitación, y la acción. Las dos primeras son mecanismos que desencadenan alivio temporal e ilusorio y generan dificultades secundarias a largo plazo.

El estilo de afrontamiento centrado en la emoción son conductas que buscan contrarrestar únicamente el malestar emocional, mediante diferentes acciones, como las distracciones, la expresión de emociones, comportamientos autodestructivos (ideación suicida, autolesiones), y consumo de sustancias. Cabe destacar que la expresión de emociones es una estrategia adaptativa hasta cierto punto, pero si es excesiva o dificulta la puesta en marcha de acciones se considera negativa. A este estilo se considera desadaptativo debido a que se relaciona con el planteamiento de la TDC, que explica que la alteración de la conducta es una consecuencia de la desregulación emocional y los comportamientos desadaptativos son una forma de lidiar con el malestar emocional.

El estilo de afrontamiento centrado en la evitación está orientado a conductas que se alejan del factor estresante, en lugar de enfrentarlo, de esta forma el sujeto realiza cualquier actividad excepto aquella que debería realizar, como el aislamiento social, la evitación de problemas, el pensamiento desiderativo y la autocrítica. Este estilo se relaciona con el concepto de evitación experiencial de la ACT, que indica que luchar contra los eventos de la mente (emociones, pensamientos, conductas) acrecientan el problema.

El estilo de afrontamiento basado en acciones ha demostrado ser el más efectivo a largo plazo, al promover conductas adaptativas resolviendo las problemáticas estudiantiles. Dentro de estas conductas se encuentra la conciencia plena (actuar en el aquí y el ahora), la resolución de problemas (mediante el análisis y la búsqueda de alternativas), el apoyo social, la defusión cognitiva, el esclarecimiento de valores y la acción comprometida (ACT).

Las habilidades para la regulación emocional de la TDC permitieron desarrollar mejores estrategias de afrontamiento orientadas a la acción de tal manera que disminuyen las conductas autodestructivas como las lesiones (cuting), ideación suicida, entre otras.

Los resultados del tercer objetivo de investigación: Caracterizar la relación de las terapias de tercera generación en las estrategias de afrontamiento en el ámbito universitario. Se exponen a continuación.

Tabla 6

Triangulación de resultados sobre las terapias de tercera generación y las estrategias de afrontamiento en universitarios

	Autor	Categoría terapias de tercera generación y estrategias de afrontamiento	Aporte	Población	Instrumentos
1	Osorio y Quintana (2018)	Al final del curso basado en mindfulness se perciben como menos amenazante los estresores académicos, implementan estrategias de afrontamiento, disminución de sintomatología en exámenes, que permite un mejor afrontamiento, distracción (34%), sentido del humor (33%) y resolución del problema (33%), mejorando la calidad de vida y la permanencia universitaria.	Se evidencia que el mindfulness repercute de forma positiva en la adquisición o eficacia de las estrategias de afrontamiento, permitiendo aumentar la permanencia universitaria.	Participando estudiantes, hombres y 31 mujeres de las carreras del área silvoagropecuarias de la Universidad de Chile.	54 23 Curso de mindfulness. Inventario SISCO de estrés académico.

- | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|---|--|
| 2 | Martín & Luján (2021) | Tras el programa de entrenamiento en mindfulness se encontró que existe una correlación entre las habilidades emocionales y la conciencia plena ($T_{2,108}=.406$, ns) que favorece directamente a la adecuada utilización de estrategias de afrontamiento que favorece el bienestar personal y social. | Se concluye que el mindfulness influye de forma positiva en las habilidades emocionales que a su vez permiten un mejor manejo de las estrategias de afrontamiento. | 117 estudiantes Universitarios, 34 hombres y 83 mujeres, con un rango de edad de 18 a 53 años. | Programa Mindfulness-ProAp. Escala de inteligencia emocional. Test de Mindfulness o Atención Plena. Narrativas experienciales. |
| 3 | De la Fuente et al. (2019) | Tras la aplicación del entrenamiento en mindfulness los resultados indican que las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones negativas disminuyeron en un 35 % (aceptación resignada, retirada o aislamiento social), mientras que las estrategias de | Se deduce que la aplicación de un programa de mindfulness repercute de forma positiva en el incremento de la utilización de las estrategias de afrontamiento positivas. Permitiendo a los estudiantes universitario hacer frente a las dificultades de la educación superior. | 38 estudiantes universitarios (18-29 años), divididos en grupo experimental (19) y grupo de control (19). | Curso titulado “Aprender y practicar mindfulness”. Cuestionario de Autorregulación, SRQ. Escala de estrategias de afrontamiento. |

afrentamiento positivo centrado en problemas (reevaluación positiva, solución de problemas) aumentaron significativamente (25%).

- | | | | | |
|---|-------------------------------|--|---|--|
| 4 | Pardo y González (2019) | Tras la finalización del curso Meditación Mindfulness se evidencio un aumento estadístico en las estrategias de afrontamiento (51%), especialmente en la reevaluación positiva y planificación. En contraposición con el grupo de control que no presentó variaciones en el pre y post test. | Se concluye que el mindfulness puede ser utilizada como una herramienta útil y precisa para afrontar el estrés académico en los estudiantes universitarios. | 61 estudiantes de Curso Meditación Mindfulness Escala de estrategias de afrontamiento. De los cuales 30 cursaron el programa y 31 actuó como grupo de control. |
| 5 | di Pierdomenico et al. (2017) | Al finalizar el estudio, se evidenció una relación entre el mindfulness (54%), las estrategias de afrontamiento (61%) y la reactividad | Se evidencia que existe una interconexión entre el mindfulness y las estrategias de afrontamiento. El uso del consumo de sustancias es una | 51 estudiantes de Mindful Attention Scale (MAAS). Brief COPE inventory (Brief COPE). psicología, 45 mujeres con una edad media de 22 años; y 6 hombres con edades similares. |

fisiológica. Se encontró una relación inversa entre el consumo de sustancias y el mindfulness ($r(49) = .33, p$), donde el uso de sustancias reducía la atención consciente e incrementaba la reacción fisiológica. En contraste, niveles más altos de atención plena indican la ausencia de consumo de sustancias y una mayor capacidad para tolerar situaciones estresantes.

- 6 Pidgeon & Pickett (2017) Los hallazgos mostraron que los niveles más altos de resiliencia (37%) estaban relacionados con una mayor atención plena, una mayor aplicación de estrategias de afrontamiento adaptativo y una menor aplicación de
- El mindfulness comprende técnicas sencillas de aplicar en contextos universitarios, porque no es necesario el uso de equipo sofisticado. La práctica regular de la atención plena favorece el uso de estrategias de
- 122 estudiantes universitarios australianas. Con edades comprendidas entre de 18 a 47 años, con una media de 23.
- The Resilience Factor Inventory (RFI).
The Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21).

estrategias de afrontamiento desadaptativo, lo que a su vez se asoció con una disminución de la angustia psicológica. Los estudiantes con baja resiliencia, por otro lado, mostraron niveles significativamente más bajos de atención plena, mayores niveles de angustia psicológica, menos uso de estrategias de afrontamiento adaptativo y una mayor tendencia a usar estrategias de afrontamiento desadaptativo en comparación con los estudiantes con niveles elevados de resiliencia.

afrontamiento positivas, que ya al aumentar los niveles de conciencia, el individuo puede tomar decisiones que están en contacto con la realidad, desactivando el piloto automático.

18 % hombres y 82 % mujeres.

The Academic Coping Strategies Scale (ACSS).

- 7 Messer et al. (2016). Después de aplicar el programa de entrenamiento de atención plena de forma Online se encontró que el programa disminuyó los niveles de estrés (18.53-12.91), aumentó los niveles de conciencia plena (127.12- 133.81) y redujo el afrontamiento centrado en las emociones (45.45- 40.34). Se demostró la fácil aplicación del mindfulness de forma virtual, lo que acrecienta aún más la eficacia tanto teórica como practica de la atención plena. El formato online permite un mayor alcance de aplicación y un mayor ahorro de recursos humanos, espacio, tiempo, transporte. 114 estudiantes universitarios estadounidenses. Dos tercios fueron mujeres y los demás hombres. Los 24 años fue el límite de edad. De diferentes etnias. Programa atención plena Online PSS. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The Coping Inventory for Stressful Situations (CIIS).
- 8 de Vibe et al. (2018) Se realizo un seguimiento de 6 años a los estudiantes que formaron parte del programa. Los participantes que formaron parte del grupo experimental y culminaron exitosamente el curso reportaron mayores niveles de bienestar, atención plena disposicional y afrontamiento. El uso del mindfulness en el contexto educativo resulta imprescindible para la salud mental de los estudiantes. Convirtiéndose no únicamente en una forma de tratamiento sino más bien en una herramienta eficaz de la prevención y promoción de la salud. 288 estudiantes de primer y segundo año de medicina (176) y psicología clínica (112) de dos universidades noruegas. La media de edad fue de 24 años. Mindfulness-Based Stress Programme (MBSR). Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Ways of Coping Checklist.

En el caso del afrontamiento se evidencio mayor uso de las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y una disminucion en las estrategias de afrontamiento centrado en la evitacion, dando como resultado un aumento del bienestar general.

Este estudio resalta refuerza el hecho de que el mindfulness tiene efectos duraderos en los estudiantes que, tras ser evaluados despues de 6 años, los resultados encontrados fueron positivos.

- 9 Kuhlmann et al. (2018) El estudio fue planeado para un año donde se aplicó pre y post test. No se encontró una relación entre el TICS y el Brief COPE. Por otro lado, el BSI demostró una relación global ((pag = .002, $\eta^2_{\text{parcial}} = 0,382$)). Lo que significa que los síntomas psicológicos (ansiedad, depresión, estrés) repercuten en las estrategias de afrontamiento. En conclusión, el programa
- Las estrategias de afrontamiento influyen al momento de recibir un tratamiento. En el estudio realizado se observa que estudiantes con indicios de alteraciones psicológicas abandonaron el programa, en otras palabras, las personas que más necesitaban el tratamiento no tuvieron una buena adherencia al programa.
- 183 estudiantes de Programa medicina de la Universidad Johannes Gutenberg de Mainz (Alemania). Tras el proceso de selección se contó con el grupo experimental: 31 en el programa mindfulness (MediMind), 32 en entrenamiento autógeno. Y para el
- Programa mindfulness (MediMind). Trier Inventory for the Assessment of Chronic Stress (TICS). Chronic Stress Screening Scale (SSCS). The Brief COPE.

	MediMind disminuye la morbilidad psicológica. Como punto negativo se presentaron abandonos de participantes, que padecían síntomas psicológicos (pag = .020).	la Afortunadamente se cuenta con otras terapias de tercera generación que puede adecuarse de mejor manera a la necesidad del sujeto, y evitar un abandono.	grupo de control 17 participantes.	Brief Symptom Inventory (BSI)
10 Ramasubramanian (2016)	Tras el programa Mindfulness course, un curso de 14 semanas, con una frecuencia de 1 cada semana, para después realizar el seguimiento posterior a un año. Los resultados arrojaron que los estudiantes que culminaron el curso desarrollaron habilidades de mindfulness (comunicación con atención plena, respiración profunda, relajación progresiva, visualización, meditación guiada) en un 54% que se	El estudio se enfocó en como las habilidades mindfulness pueden durar en el tiempo, encontrando resultados positivos posterior a un año. Esto sugiere que las herramientas proporcionadas por el mindfulness pueden ser aprendidas en un periodo corto de tiempo y ser duraderas por su simplicidad en comparación con las técnicas de enfoques tradicionales.	96 estudiantes del primer año de comunicación. 53 fueron el grupo experimental y 43 el grupo de control.	Mindfulness course. Perceived Stress Scale. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

relaciona con una disminución del estrés percibido, lo que permite reaccionar de mejor manera a los eventos estresantes. El diario (diario detallado de sus prácticas de mindfulness) refleja las experiencias positivas de los participantes, al momento de aplicar las estrategias del mindfulness en su vida cotidiana.

- 11 Chou et al. (2018) Los hallazgos indican que la inflexibilidad psicológica y la evitación experiencial en la evaluación inicial aumentó el riesgo de adicción a Internet (95%), depresión (95%) y pensamientos suicidas (95%), un afrontamiento menos efectivo en la evaluación inicial también aumentó el riesgo de adicción a Internet. Los estudiantes universitarios que tienen altos niveles de inflexibilidad psicológica y la evitación experiencial (elementos clave de psicoterapia ACT) o que están acostumbrados a utilizar estrategias de afrontamiento al estrés menos efectivas deberían participar en programas de prevención para la edad media fue de 22,1 años (desviación estándar (DE): 1,8 años). En este estudio participaron un total de 500 estudiantes (238 hombres y 262 mujeres) de 67 universidades. Su edad media fue de 22,1 años (desviación estándar (DE): 1,8 años). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). Coping Orientation to Problems Experienced (COPE). Chen Internet Addiction Scale (CIAS).

	Internet (95%), depresión significativa (95%) y pensamientos suicidas (95%). En la evaluación de seguimiento, no se encontró una correlación significativa entre el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en las emociones.	adicción a Internet, la depresión y los pensamientos suicidas. Este estudio demuestra la importancia de la ACT y de las estrategias de afrontamiento, que al ser implementadas podrían contribuir a mitigar las alteraciones psicológicas como la depresión, ideación suicida, adicción a internet, afectan al desarrollo personal y académico de los estudiantes universitarios.		Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Kiddie Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia.
12 Hernández-López et al. (2021)	El estudio demuestra que existe una relación entre la inflexibilidad psicológica, los síntomas psicopatológicos y las estrategias de afrontamiento. La inflexibilidad al comienzo del confinamiento predijo indirectamente los síntomas	Uno de los objetivos principales de la ACT es desarrollar la flexibilidad psicológica. Se evidencia en la investigación que bajos niveles de flexibilidad psicológica conllevan a repercusiones en la salud mental y en la forma que los	Una muestra de conveniencia de 260 estudiantes de psicología de la Universidad de Jaén (España). Los criterios de inclusión fueron tener 18 años o	Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). General health questionnaire-12 (GHQ-12).

psicopatológicos (35%), incluido el afrontamiento desadaptativo, al final del confinamiento, lo que indica que los cambios en la inflexibilidad psicológica predijeron un aumento estadísticamente significativo de la salud mental (45%). Estos hallazgos demuestran una conexión estable y cambiante entre la inflexibilidad psicológica y los síntomas de salud mental durante un período relativamente extenso y presumiblemente estresante.

universitarios reaccionan a situaciones estresantes como el confinamiento. La ACT cuenta con estrategias y técnicas respaldadas científicamente que permiten el desarrollo de la flexibilidad mental y por ende de las estrategias de afrontamiento.

más y estar registrado como estudiante activo. (Coping Orientation to Problems Experienced-28, Brief-COPE).

- 13 Forsyth & Hayes (2014) Para los tres grupos se empezó con una exposición al agua fría, luego se los instruyó en los conceptos de aceptación y mindfulness de la ACT, para Uno de los planteamientos de la ACT es que el comportamiento puede modificar el cerebro. En este estudio se observa como la instrucción en ACT permite Se incluyeron sesenta y siete participantes, 42 estudiantes universitarios de psicología y 25 Demographics Questionnaire. The Acceptance and Action

después volver a exponerlos al frío y determinar las variaciones. La tolerancia al dolor entre los grupos era significativamente diferente, según un modelo lineal multinivel. En comparación con el afrontamiento espontáneo, las condiciones de Aceptación (35 %) y Atención Plena (25%) resultaron en una tolerancia al dolor significativamente mayor en el análisis post hoc.

afrontar de mejor manera el dolor. Lo que demuestra la potencia de la ACT como tratamiento psicológico. Por otro lado, su aplicación fue sencilla, se utilizó audios grabados, lo que potencia la facilidad de aplicación de los planteamientos de la terapia de aceptación y compromiso en el afrontamiento. Por lo tanto, Los resultados se interpretaron como coherentes con la Terapia de Aceptación y Compromiso.

participantes de la Questionnaire-II en (AAQ-II). Dos grupos experimentales (aceptación (18) y mindfulness (19)) y uno de control (21). Las edades de los participantes fueron de 18 a 61 años.

- 14 Meaney-Tavares & Hasking (2013) Se observó un aumento en las habilidades de afrontamiento adaptativo (34%), como la resolución de problemas y el diálogo interno constructivo, así como una disminución en los El programa desarrollado a partir de los planteamientos de la DBT resultó ser efectivo para las estrategias de afrontamiento adaptativo. La DBT al igual que los otros tratamientos de las 17 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 18 y 28 años (76,5% mujeres), con diagnóstico de TLP, CARE Program Beck Depression Inventory Second Edition (BDI-II). Beck Anxiety Inventory (BAI).

síntomas de depresión (15%) y los rasgos de TLP (9%). No se registró una disminución de la ansiedad.

terapias de tercera generación se completaron el Coping Scale for Adults (CSA).

enfoque en desarrollar la flexibilidad cognitiva, esta capacidad que puede ser aprendida permite una mayor conciencia de la realidad y afrontamiento más objetivo.

15 Muhomba et al. (2017). Los resultados mostraron puntajes significativamente crecientes en regulación emocional (29%) y estrategias de afrontamiento funcionales (48%). Estos hallazgos demuestran la capacitación específica de habilidades de atención plena y tolerancia al malestar de la TDC puede tener un impacto positivo en los estudiantes universitarios durante una intervención a corto plazo.

En conclusión, se demuestra que una intervención breve con un programa basado en la TDC puede tener resultados duraderos en las estrategias de afrontamiento, incluso en los estudiantes con algún diagnóstico de trastorno mental. Lo que sugiere que los programas de TDC o DBT pueden actuar como catalizadores de la salud mental y no simplemente como mero tratamiento.

22 estudiantes universitarios (tendencias suicidas, autolesiones y uso de sustancias), 86% mujeres con edades comprendidas entre 18 y 33 años (media = 25,00; DE =3.96).

Brief DBT Group Skills Training Program. The DBT Ways of Coping Checklist (DBT-WCCL). The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).

- 16 Nguyen et al. (2023). Se encontró una mejora del 65 % en las puntuaciones de la mentalidad frente al estrés y un aumento de las estrategias de afrontamiento en seis áreas (resolución de problemas, apoyo social, humor, religión, desahogo y autodistracción), mientras que las puntuaciones disminuyeron en tres áreas (evitación, uso de sustancias y autoacusación). Las mediciones del grupo de control no cambiaron mucho. En T2 (seguimiento) los efectos del TSP disminuyeron en algunas áreas (Evitación, uso de sustancias y autoacusación).
- El programa basado en la DBT contribuye a una mayor flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés. Los resultados son acordes a los planteamientos de la DBT, que es tratamiento con múltiples técnicas y estrategias que permiten al paciente mejorar su calidad de vida de forma general.
- 409 estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina, Los participantes se dividieron en grupos de intervención (205) y control (204).
- Transforming Stress Program (TSP).
Stress mindset SMM
Brief Coping Orientation to Problems Experienced (Brief COPE).

Los estudios descritos en la Tabla 4, 5, 6. Sugieren que las terapias de tercera generación influyen en las estrategias de afrontamiento, donde el Mindfulness está integrada al ACT y TDC, las enseñanzas o técnicas favorecen a la implementación de conductas adaptativas ante factores estresantes relacionados con la vida estudiantil.

Los programas de mindfulness favorecen el desarrollo e incremento de las estrategias de afrontamiento funcionales como la conciencia plena, resolución de problemas, reevaluación positiva, y planificación. Estas estrategias son flexibles, de fácil aplicación y adquisición, por ello se mantienen a corto y largo plazo favoreciendo el bienestar personal y social. Adicionalmente, se reconocen los mismos efectos mediante la intervención online, convirtiéndose en una intervención prometedora para los estudiantes universitarios.

Los programas o intervenciones basadas en ACT arrojaron resultados similares al Mindfulness, mejorando las estrategias de afrontamiento o a su vez prediciendo los comportamientos problemáticos. Las ventajas en el contexto educativo es que sus principios se pueden aplicar a cualquier alteración psicológica (depresión, ansiedad, estrés) que debilitan las conductas adaptativas. Por lo tanto, se puede utilizar como estrategia de prevención. También se obtuvo resultados favorables en la aplicación Online.

La TDC muestra que la correcta regulación emocional disminuye las conductas autodestructivas que están relacionadas con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Esto se debe a que el modelo teórico de la TDC está compuesto por módulos como la atención plena o la efectividad interpersonal. La TDC ha demostrado su efectividad incluso en población clínica universitaria con ideación suicida o trastorno de personalidad límite (F60.3). Por lo tanto, se considera como catalizador de la salud mental debido a que disminuyó niveles de depresión, ansiedad y estrés.

Las terapias de tercera generación no solo cumplen un papel de intervención sino también como estrategia de prevención y promoción de la salud mental en los estudiantes universitarios. El hecho de que sean un grupo de terapias también representa una ventaja, porque se puede elegir una de ellas de acuerdo con la necesidad inmediata.

Los elementos las terapias involucradas en este estudio podrían ser consideradas directamente como estrategias de afrontamiento porque se enfocan en la modificación de la conducta y los resultados obtenidos en los estudiantes universitarios corroboran este hecho. Por otro lado, la psicoterapia está enfocada en lograr un cambio positivo y el desarrollo de todas las potencialidades del ser humano, en ese sentido las terapias de tercera generación

ofrecen una variedad de habilidades y estrategias que permiten desenvolverse de forma adaptativa en cualquier contexto, y además ha demostrado que sus efectos son duraderos.

Discusión

Bamber & Schneider (2016) realizaron un estudio en población universitaria para comprobar la eficacia de un programa de mindfulness, se hallaron resultados favorables, especialmente en la disminución de estrés y ansiedad mediante la implementación de estrategias de afrontamiento relacionadas con la conciencia plena.

Por otro lado, de Vibe et al. (2013) realizaron otro estudio relacionado con un curso mindfulness, encontraron resultados significativos en la reducción de estrés académico y un incremento en habilidades de atención plena, que favorecieron al desarrollo de conductas adaptativas frente a los estresores académicos. Los resultados de estas investigaciones fueron consistentes con el presente trabajo de investigación, respecto al mindfulness y las estrategias de afrontamiento, debido a que la conciencia plena genera conductas adaptativas como autoconocimiento, autocompasión y mayor nivel de conciencia en el presente.

Del mismo modo, la ACT promueve un afrontamiento centrado en la acción, conductas inmediatas dirigidas a resolver las problemáticas. En concordancia con estos resultados, Levin et al. (2016) tras la implementación de un programa universitario basado en ACT descubrió que los componentes de la ACT mejoraban la flexibilidad psicológica y esta a su vez predijo mejorías en la salud mental. En esta misma línea de pensamiento, Levin et al. (2017) implementaron un programa online basado en ACT en una universidad, encontraron que, tras la intervención, los índices de estrés, ansiedad, ansiedad social, depresión, preocupaciones académicas disminuyeron significativamente, mientras aumentó el afrontamiento centrado en la acción.

De manera similar los resultados de la TDC también son congruentes. Las investigaciones de Beanlands et al. (2019) y Üstündağ-Budak et al. (2019) donde implantaron programas basados en TDC para universitarios, concluyeron que las habilidades TDC permiten desarrollar la regulación emocional y en consecuencia la flexibilidad psicológica dando como resultado la disminución de las conductas desadaptativas autodestructivas.

Sin embargo, Rizvi & Steffel (2014) en un estudio relacionado con la TDC no encontraron diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental, lo que podría explicarse por el tipo de programa de intervención basado en TDC original. Estas variaciones podrían estar relacionadas con el tiempo, el nivel de complejidad y los módulos escogidos. Dado que la TDC es un tratamiento con una duración mínima de un año y con tres modalidades, su adaptación a programas para universitarios resultaría más complicada.

Por otro lado, es importante destacar que la implementación de las terapias de tercera generación en modalidad virtual arrojó resultados prometedores. Los estudios de Levin et al. (2017) respecto a la aplicación de un programa online basado en ACT, Rizvi et al. (2022) con un programa online basado en TDC, y Spadaro & Hunker (2016) con un programa de mindfulness online, también corroboran la efectividad de esta modalidad de intervención.

En relación con lo anterior, es debatible si alguna de las terapias de tercera generación estudiadas podría demostrar mayor efectividad que las demás en el contexto universitario, dado que las intervenciones implementadas han arrojado resultados alentadores (Engle et al., 2013; Freire et al., 2018; Räsänen et al., 2016). Determinar cuál terapia resultaría ser más efectiva sobrepasa los fines de esta investigación.

El mindfulness ya es considerado como una estrategia de afrontamiento por algunos autores (Pardo y González, 2019). Siguiendo esta línea de pensamiento se discute si las técnicas y estrategias de la ACT y la TDC podrían ser consideradas por sí mismas como estrategias de afrontamiento, debido que permitieron enfrentar el estrés y las condiciones adversas que enfrentan los estudiantes. Los estudios arrojan resultados satisfactorios, incluyendo la reducción del estrés, mejora en la capacidad de resolución de problemas, aumento significativo en la salud mental y la atención plena. Esto, a su vez, ha tenido un impacto positivo en el rendimiento académico, deportivo y social de los estudiantes (Hambali et al., 2022; Savarese & Ingino, 2018; Davarani & Heydarinasab, 2019).

Los resultados obtenidos son congruentes con las terapias de tercera generación que al desarrollar la flexibilidad psicológica promueven el adecuado funcionamiento del individuo en su contexto. Por tanto, es entendible que los programas basados en estas terapias permitieron mejorar los comportamientos de los estudiantes en su ámbito (Van Gordon et al., 2013; Xu et al., 2020; Panepinto et al., 2015).

Castellón (2017) refiere que las dificultades de la práctica clínica de las terapias contextuales en Latinoamérica están relacionadas con la sobrevalorización de los enfoques anteriores. Por otra parte, se infiere que las terapias de tercera generación no son una epifanía, por tanto, conviene tomar en cuenta el amplio rango de posibilidades que la psicoterapia puede ofrecer, lo que permite al profesional de salud mental escoger la mejor opción de acuerdo con el caso y las necesidades del paciente (Balarezo, 2015).

Las limitaciones de este estudio están relacionadas con la dificultad para encontrar información en contra de los resultados obtenidos. La mayoría de los documentos recuperados refieren hallazgos favorables.

5. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se concluye que las terapias de tercera generación, como el Mindfulness, la Terapia de Aceptación y Compromiso, y la Terapia Dialéctica Conductual, son tratamientos psicológicos innovadores que han demostrado su eficacia en el desarrollo de estrategias de afrontamiento, generando conductas adaptativas a desafíos y problemáticas que afectan a la población estudiantil. Con efectos beneficiosos en el rendimiento académico, deportivo y social a corto y largo plazo, inclusive mediante su aplicación flexible en modalidad online.

Se encontró tres tipos de terapias aplicadas en el contexto universitario. El Mindfulness se basa en el aumento de los niveles de conciencia en el momento presente para ajustar comportamientos y actitudes que favorecen el proceso de cambio y desarrollo personal. Mientras que la ACT permite superar la evitación experiencial mediante seis procesos, principalmente la aceptación, el establecimiento de valores y la acción comprometida, aplicable a cualquier alteración psicológica. Por otro lado, la TDC enfatiza la regulación emocional para disminuir comportamientos autodestructivos. Estas terapias buscan desarrollar la flexibilidad psicológica e incorporan el mindfulness a sus modelos.

Se constató 3 estilos de estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios: centrada en la emoción, la evitación y la acción. El tercer estilo resultó ser más efectivo, adaptativo y pragmático, donde encontramos apoyo social, resolución de problemas, reestructuración cognitiva. Mientras que el primero y el segundo se consideran desadaptativas, con estrategias como pensamiento desiderativo, evitación, autocrítica y aislamiento social.

Se identificó que el Mindfulness, la ACT y la TDC se relacionan con las estrategias de afrontamiento adaptativo, estas terapias desarrollan la flexibilidad psicológica y la regulación emocional, habilidades que mejoran la capacidad de respuesta a cualquier evento estresante o perturbador. Estos modelos ofrecen técnicas y estrategias orientadas al desarrollo de conductas proactivas, facilitando que los estudiantes afronten eficientemente el reto de la educación universitaria. Por otro lado, el estilo de afrontamiento centrada en la emoción se relaciona con el planteamiento de la desregulación emocional de la TDC y el estilo de afrontamiento centrado en la evitación con la evitación experiencial de la ACT.

Recomendaciones

Sería prudente llevar a cabo investigaciones experimentales con un nivel de profundidad más alto para validar y consolidar los resultados obtenidos. Estos estudios podrán servir como base sólida para la integración de las terapias de tercera generación y las estrategias de afrontamiento en el ámbito educativo.

Dado lo anterior, se recomienda enfocar futuras investigaciones para determinar cuál de los tres tipos de terapias (mindfulness, ACT, o TDC) resultaría ser más compatible con el contexto universitario.

Se recomienda a las instituciones de educación superior la implementación de las estrategias de afrontamiento adaptativas mediante el uso de programas basadas en las terapias de tercera generación. Para disminuir el uso de estilos de afrontamiento centradas en la emoción y la evitación.

Se exhorta a las instituciones universitarias a implementar programas o cursos basadas en las terapias de tercera generación en el proceso de la malla curricular, con el fin de que el alumnado adquiera habilidades que permitan culminar con éxito el desarrollo de su profesión, sin repercusiones en su salud mental y física.

Se insta a los profesionales de la salud mental a instruirse en las terapias de tercera generación, lo que permitiría realizar un abordaje más amplio y contar con nuevas herramientas que aseguren el éxito del proceso terapéutico.

Se alienta a los estudiantes universitarios a instruirse en las terapias de tercera generación de forma autodidacta, mediante la lectura de libros u otro material bibliográfico que les brinde la oportunidad de adquirir habilidades beneficiosas para su desarrollo personal, social y académico.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, H. (2019). Terapias contextuales. Una propuesta clínica desde una perspectiva post-skinneriana. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 22(2), 1068-1083.
- Ávila-Quiñónez, A., Montaña, G., Jiménez-Arenas, D., & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1). pp. 15 – 44. <https://doi.org/10.24267/23898798.79>.
- Avsec, A., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Kocjan, G. Z., & Kavčič, T. (2022). Coping styles mediate the association between psychological inflexibility and psychological functioning during the COVID-19 pandemic: A crucial role of meaning-centered coping. *Journal of contextual behavioral science*, 26, 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.001>.
- Baader, T., Rojas, C., Molina, J. L., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., Venezian, S., & Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 52(3), 167-176.
- Balarezo, L. (2015). Psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad. *Revista PUCE*, 100, 173-188. <http://investigaciones.puce.edu.ec/handle/23000/707>.
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>.
- Barrios, I, Miltos, V, Piris, A, Piris, G, Ramírez, C, Rodríguez, J, Torales, J, Rodríguez Andersen, G, & Arce, A. (2015). Tamizaje de salud mental mediante el test M.I.N.I. en estudiantes del ciclo básico de medicina de la Universidad Nacional de Asunción. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 48(1), 59-68. [https://doi.org/10.18004/anales/2015.048\(01\)59-068](https://doi.org/10.18004/anales/2015.048(01)59-068).
- Beanlands, H., McCay, E., Fredericks, S., Newman, K., Rose, D., Santa Mina, E., Schindel, E., Schwind, J., Sidani, S., Aiello, A., & Wang, A. (2019). Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing students: A pilot test of an evidence-based intervention. *Nurse education today*, 76, 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.02.009>.
- Bernal Torres, C., Correa Pérez, A., Pineda Ramírez, M., Lemus Hernández, F., Fonseca Yerena, M., y Muñoz Razo, C. (2014). Fundamentos de investigación. Pearson Educación.
- Bettis, A. H., Coiro, M. J., England, J., Murphy, L. K., Zelkowitz, R. L., Dejardins, L., Eskridge, R., Hieber, L., Yarboi, J., Pardo, D., & Compas, B. E. (2017). Comparison of two approaches to prevention of mental health problems in college students: Enhancing coping and executive function skills. *Journal of American college health*, 65(5), 313-322. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312411>.
- Cannon, J. L., & Umstead, L. K. (2018). Applying dialectical behavior therapy to self-harm in college - age men: A case study. *Journal of College Counseling*, 21(1), 87-96. <https://doi.org/10.1002/jocc.12089>.
- Castaño, E. F., & Barco, B. L. (2019). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257.
- Castellón Mendoza, W. R. (2017). Habilidades terapéuticas y limitaciones en la aplicación de las terapias de tercera generación en el contexto latinoamericano. *Revista Brasileña De Terapia Comportamental Y Cognitiva*, 19(3), 260–273. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i3.1067>.

- Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International journal of environmental research and public health*, *15*(4), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>.
- Chugani, C., Ghali, M., & Brunner, J. (2013). Effectiveness of short term dialectical behavior therapy skills training in college students with cluster B personality disorders. *Journal of College Student Psychotherapy*, *27*(4), 323-336. [10.1080/87568225.2013.824337](https://doi.org/10.1080/87568225.2013.824337).
- Coleman, A., & Oliveros, A. D. (2020). Reconceptualization of emotion regulation: strategy use, flexibility, and emotionality. *Anxiety, Stress, & Coping*, *33*(1), 19-30. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1655641>.
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2022). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, *70*(2), 493-500. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1754839>.
- Cruz Gaitán, J., Reyes Ortega, M., Zenyazenn Ivonne, C. (2017). *Duelo: tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Editorial EL Manual Moderno.
- Davarani, Z. Z., & Heydarinasab, L. (2019). The effectiveness of dialectical behavior therapy skills to reduction in difficulty in emotion regulation among students. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, *28*(5), 842-848. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1158>.
- De la Fuente, J., Mañas, I., Franco, C., Cangas, A., & Soriano, E. (2018). Differential Effect of Level of Self-Regulation and Mindfulness Training on Coping Strategies Used by University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(10), 2230. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph15102230>.
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC medical education*, *13*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>.
- de Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PloS one*, *13*(4), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196053>.
- di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education*, *47*(2), 121-134. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i2.187383>.
- Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A., & Guo, J. (2017). Cognitive defusion predicts more approach and less avoidance coping with stress, independent of threat and self - efficacy appraisals. *Journal of Personality*, *85*(5), 716-729. <https://doi.org/10.1111/jopy.1227>.
- Emelianchik-Key, K., Labarta, A., & Glass, B. (2021): Infusing Dialectical Behavior Therapy Skills into Supervision to Address Challenges and Enhance Performance, *Journal of Creativity in Mental Health* *17*(3), 394-409. [10.1080/15401383.2020.1870599](https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1870599).
- Engle, E., Gadischkie, S., Roy, N., & Nunziato, D. (2013). Dialectical behavior therapy for a college population: Applications at Sarah Lawrence College and beyond. *Journal of college student psychotherapy*, *27*(1), 11-30.

- Errasti-Pérez, J., Al-Halabí, S., López-Navarro, E., & Pérez-Álvarez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 31(1), 235-248. <https://doi.org/10.51668/bp.8322112s>.
- Ferreira Rodríguez, O. (2022). Efectividad de un programa de entrenamiento virtual en habilidades para el control emocional (Ctrl+ E), basado en la terapia dialéctica conductual con universitarios. [Tesis de maestría, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo]. Repositorio Institucional de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/8520.
- Forsyth, L., & Hayes, L. L. (2014). The effects of acceptance of thoughts, mindful awareness of breathing, and spontaneous coping on an experimentally induced pain task. *The Psychological Record*, 64, 447-455. <https://doi.org/10.1007/s40732-014-0010-6>.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., & Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 48. <https://doi.org/10.3390/ijerph16010048>.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), 72-81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1).
- García Saiz, A. C. y Camus Bueno, A. (2021). Eficacia de un programa de intervención basado en la terapia dialéctico-conductual en pacientes con trastorno límite de la personalidad. *MLS Psychology Research* 4(2),71-92. doi:10.33000/mlspr.v4i2.704.
- García, A., Solbes, I., Expósito, E., y Navarro, E. (2013). Imagen corporal y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población universitaria española: diferencias de género. *Revista de Orientación Educativa*, 26(50), 31-46.
- González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L. y Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>.
- González, M. (2016). *Tendencias actuales en intervención psicológica*. Editorial Síntesis.
- Gutiérrez, G. S. (2021). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 223.
- Hambali, N. L., Ayu, F., Pang, N. T. P., Kassim, M. A. M., Algristian, H., Sahri, M., Giloi, N., Abdul, S., Omar, A., Jeffree, M., & Wider, W. (2022). Mediating effect of psychological process variables on the relationship between dysfunctional coping and psychopathologies: a comparative study on psychopathologies during COVID-19. *Behavioral Sciences*, 12(7), 206-217. <https://doi.org/10.3390/bs12070206>.
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. (2020). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)* (M. Asencio, Trad.). Ediciones Paidós. (Trabajo original publicado en 2019).
- Hernández-López, M., Cepeda-Benito, A., Díaz-Pavón, P., & Rodríguez-Valverde, M. (2021). Psychological inflexibility and mental health symptoms during the COVID-19 lockdown in Spain: A longitudinal study. *Journal of contextual behavioral science*, 19, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.12.002>.

- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., Ebert, D., Franke, M., Berger, T., Schaub, M., Görlich, D., Jacobi, C & Botella, C. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet interventions, 16*, 43-51. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.005>.
- Hijazi, M. H. A., Jeffree, M. S., Pang, N. T. P., Rahim, S. S. S. A., Omar, A., Ahmedy, F., Hijazi, M. H. A., Hassan, M. R., Hod, R., Nawi, A. M., Daim, S., & Wider, W. (2022). Seroprevalence of COVID-19 and Psychological Distress among Front Liners at the Universiti Malaysia Sabah Campus during the Third Wave of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(11), 6840. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116840>.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences, 1*(6): 1-4. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2013.16001>.
- Kohl, A., Rief, W., & Glombiewski, J. A. (2013). Acceptance, cognitive restructuring, and distraction as coping strategies for acute pain. *The journal of pain, 14*(3), 305-315. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2012.12.005>.
- Kuhlmann, S. M., Huss, M., Bürger, A., & Hammerle, F. (2016). Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC medical education, 16*(1), 1-11. [10.1186/s12909-016-0833-8](https://doi.org/10.1186/s12909-016-0833-8).
- Kuo, B. C. (2013). Collectivism and coping: Current theories, evidence, and measurements of collective coping. *International Journal of psychology, 48*(3), 374-388. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.640681>.
- Law, M., Sterwart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998). *Critical Review Form, Quantitative Studies*. McMaster University. <https://srs-mcmaster.ca/wp-content/uploads/2015/04/Critical-ReviewForm-Quantitative-Studies-English.pdf>.
- Lee, S., & Mason, M. (2019). Effectiveness of brief DBT-informed group therapy on psychological resilience: A preliminary naturalistic study. *Journal of College Student Psychotherapy, 33*(1), 25-37. <https://doi.org/10.1080/87568225.2018.1425646>.
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B. G., & Twohig, M. P. (2017). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior modification, 41*(1), 141-162. <https://doi.org/10.1177/0145445516659645>.
- Levin, M. E., Pistorello, J., Hayes, S. C. & Seeley, J. R. (2016). Web-Based Self-Help for Preventing Mental Health Problems in Universities: Comparing Acceptance and Commitment Training to Mental Health Education. *Journal of clinical psychology, 72*(3), 207-225. <https://doi.org/10.1002/jclp.22254>.
- Linehan, M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT: para el/la terapeuta* (P. Gagliesi. Trad.). EDULP.
- López, A., Pérez, L. T., González, J. L., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Revista clínica contemporánea, 11*(1), 1-16. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>.

- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.
- Macías, J. (2019). *La eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Psicoterapia Analítica-Funcional (FACT) para mejorar la Salud en Empleados y Estudiantes*. [Tesis doctoral, Universidad De Málaga]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/19070>.
- Martín Murcia, F. y Ferro García, R. (2015). Fenomenología y psicopatología en las terapias de tercera generación. *Psychology, Society & Education*, 7(1), 97-106.
- Martín Rodríguez, R. D., & Luján Henríquez, I. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2039>.
- Martínez Pineda, K. (2017). *Miedo escénico en estudiantes de música: Una propuesta de intervención desde la Terapia Contextual*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/60990>.
- Martorell, J. (2014). *Psicoterapias: Escuelas y conceptos básicos (2 ed.)*. Ediciones Pirámide.
- Meaney-Tavares, R., & Hasking, P. (2013). Coping and Regulating Emotions: A Pilot Study of a Modified Dialectical Behavior Therapy Group Delivered in a College Counseling Service. *Journal of American College Health*, 61(5), 303-309. 10.1080/07448481.2013.791827.
- Mendieta Pedroso, M. D., Cairo Pérez, J. C., y Cairo Martínez, J. C. (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico Aleida Fernández Chardiet. *Medimay*, 27(1), 68-77.
- Mendoza, W. R. C. (2017). Habilidades terapéuticas y limitaciones en la aplicación de las terapias de tercera generación en el contexto latinoamericano. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(3), 260-273.
- Messer, D., Horan, J., Turner, W., & Weber, W. (2016). The effects of internet-delivered mindfulness training on stress, coping, and mindfulness in university students. *AERA Open*, 2(1), 1-8. 10.1177/2332858415625188.
- Midkiff, M. F., Lindsey, C. R., & Meadows, E. A. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology*, 5(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1520437>.
- Moeller, R. W., Seehuus, M., Simonds, J., Lorton, E., Randle, T. S., Richter, C., & Peisch, V. (2020). The differential role of coping, physical activity, and mindfulness in college student adjustment. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01858>.
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International journal of adolescence and youth*, 19(2), 153-173. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>.
- Morán, M., Finez-Silva, M., dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M., Urchaga-Litago, J., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-190. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>.

- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapiabasada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221-233.
- Muhomba, M., Chugani, C. D., Uliaszek, A. A., & Kannan, D. (2017). Distress tolerance skills for college students: A pilot investigation of a brief DBT group skills training program. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247-256. [10.1080/87568225.2017.1294469](https://doi.org/10.1080/87568225.2017.1294469).
- Nguyen, T., Pu, C., Waits, A., Tran, T., Ngo, T., Huynh, Q., & Huang, S. (2023). Transforming stress program on medical students' stress mindset and coping strategies: a quasi-experimental study. *BMC Medical Education*, 23(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04559-9>.
- Osorio Vargas, M., y Quintana Silva, K. (2018). Diseño e implementación de un curso basado en Mindfulness como mecanismo de promoción del afrontamiento del estrés y permanencia en estudiantes universitarios [Congreso]. VIII CLABES Octava Conferencia Latinoamericana sobre el Abandono en la Educación Superior. Ciudad de Panamá. Panamá. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1955>.
- Paliliunas, D., Belisle, J. & Dixon, M.R. (2018). A Randomized Control Trial to Evaluate the Use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Academic Performance and Psychological Flexibility in Graduate Students. *Behav Analysis Practice 11*, 241–253. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-0252-x>.
- Panepinto, A. R., Uschold, C. C., Olandese, M., & Linn, B. K. (2015). Beyond borderline personality disorder: Dialectical behavior therapy in a college counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(3), 211-226. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.1045782>.
- Pardo, C. y González, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>.
- Peña-Paredes, E., Mendoza, L. I. B., Cabañas, R. P., Avila, L. R., & Sales, K. G. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. NURE investigación: *Revista Científica de enfermería*, 15(92), 1.
- Pérez Villalobos, C., Maldonado García, P., Aguilar Aguilar, C., y Acosta Pérez, M. (2013). Clima Educativo y su Relación con la Salud Mental de Alumnos Universitarios Chilenos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(3), 257-268.
- Pérez, M. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Editorial Síntesis.
- Pidgeon, A. M., & Pickett, L. (2017). Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies. *European Scientific Journal*, 13(12), 103-113. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n12p%25p>.
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., y Aguilera Velasco, M. (2022). 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>.
- Quiroz, C. N., Méndez, P. O., Valero, C. Z. V., & Trujano, R. S. (2020). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y salud*, 20(2), 213-220.
- Ramasubramanian, S. (2016). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International*

- Journal of adolescence and youth*, 22(3), 308-321.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>.
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 78, 30-42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>.
- Reyes-Ortega, M., Zapata-Téllez, J., Gil-Díaz, M., Ramírez-Ávila, C y Ortíz-León, S. (2023). Utilidad de la terapia dialéctica conductual abreviada para dificultades de regulación emocional en estudiantes mexicanos: Casos clínicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 28(1), 67-81. <https://doi.org/10.5944/rppc.33704>.
- Rodríguez, A. (2019). *Manual de psicoterapias: teorías y técnicas*. Editorial Herder.
- Rodríguez, F. M. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 289-294. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>.
- Rizvi, S. L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, 62(6), 434-439. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.907298>.
- Rizvi, S. L., Finkelstein, J., Wacha-Montes, A., Yeager, A. L., Ruork, A. K., Yin, Q., Kellerman, J., Kim, J., Stern, M., Oshin, L., & Kleiman, E. M. (2022). Randomized clinical trial of a brief, scalable intervention for mental health sequelae in college students during the COVID-19 pandemic. *Behaviour research and Therapy*, 149, 104015. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.104015>.
- Salmerón, P., Giménez, C., y Nieto, R. (2016). *La promoción de la salud: claves para su práctica*. Editorial UOC.
- Sánchez-Marín, C., Chichón-Peralta, J., Leon-Jimenez, F., & Alipazaga-Pérez, P. (2016). Trastornos mentales en estudiantes de medicina humana en tres universidades de Lambayeque, Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(4), 197-206.
- Santos Pazos, D. A., Ponce Guerra, C. E., Pazos Gálvez, P. E., & Moya Silva, T. J. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81-89. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09>.
- Savarese, G., & Ingino, M. T. (2018). Mindfulness for Disabled University Students—A Sporting-Motor Activity and Meditative Workshop Aimed at Reducing Stress and Increasing Coping Resources. *Psychology*, 9(14), 2851-2858. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.914164>.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
- Spadaro, K. C., & Hunker, D. F. (2016). Exploring the effects of an online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students on stress, mood, and cognition: A descriptive study. *Nurse education today*, 39, 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.006>.
- Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2021). Is Psychological Flexibility a Coping Mechanism? The Mediating Role of Social Support and Coping Approaches on Psychological Distress during COVID-19. *PsyArXiv Preprints*, 20(), 1-34 <https://doi.org/10.31234/osf.io/ebw4g>.

- Torres Sánchez, L y Monroy Cifuentes, L. (2014). *Efecto del entrenamiento en estrategias de Mindfulness sobre las habilidades de afrontamiento y de conciencia plena en estudiantes que realizan práctica profesional en psicología clínica*. [Tesis de maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. Repositorio Digital Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2390>.
- Uliaszek, A. A., Hamdullahpur, K., Chugani, C. D., & Rashid, T. (2018). Mechanisms of change in group therapy for treatment-seeking university students. *Behaviour Research and Therapy*, *109*, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.07.006>.
- Uliaszek, A. A., Rashid, T., Williams, G. E., & Gulamani, T. (2016). Group therapy for university students: A randomized control trial of dialectical behavior therapy and positive psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, *77*, 78-85. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.003>.
- Üstündağ-Budak, A. M., Özeke-Kocabaş, E., & Ivanoff, A. (2019). Dialectical behaviour therapy skills training to improve Turkish college students' psychological well-being: A pilot feasibility study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *41*, 580-597. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09379-5>.
- Valero Aguayo, L. (2016). La extensión del laboratorio de la práctica clínica: generalización formal o funcional. *Acta Comportamental: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, *24*(2), 135-153. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274545739002>.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Sumich, A., Sundin, E. C., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for psychological well-being in a sub-clinical sample of university students: a controlled pilot study. *Mindfulness*, *5*, 381-391. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0191-5>.
- Vásquez, R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, *79*(1), 42-51. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>.
- Vera Cala, L. M., Niño García, J. A., Porras Saldarriaga, A. M., Durán Sandoval, J. N., Delgado Chávez, P. A., Caballero Badillo, M. C. y Navarro Rueda, J. P. (2020). Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 137-158. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a8>.
- Vidic, Z., St. Martin, M., & Oxhandler, R. (2017). Mindfulness Intervention With a U.S. Women's NCAA Division I Basketball Team: Impact on Stress, Athletic Coping Skills and Perceptions of Intervention. *The Sport Psychologist*, *31*(2), 147-159. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0077>.
- Xu, H., O'Brien, W. H., & Chen, Y. (2020). Chinese international student stress and coping: A pilot study of acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *15*, 135-141. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.010>.
- Zelkowitz, R. L., & Cole, D. A. (2016). Measures of emotion reactivity and emotion regulation: Convergent and discriminant validity. *Personality and Individual Differences*, *102*, 123-132. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.045>.
- Zucchelli, F., White, P., & Williamson, H. (2020). Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences. *Body Image*, *32*, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.002>.

7. ANEXOS

Artículos usados para la investigación

N	Autor	Año	Título del artículo	Base de datos	Tipo de documento
1.	Osorio y Quintana (2018)	2018	Diseño e implementación de un curso basado en Mindfulness como mecanismo de promoción del afrontamiento del estrés y permanencia en estudiantes universitarios.	Google Académico	Artículo científico
2.	Martín & Luján (2021).	2021	Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales	Google Académico	Artículo científico
3.	De la Fuente et al. (2019)	2019	Differential effect of level of self-regulation and mindfulness training on coping strategies used by university students	MDPI	Artículo científico
4.	Pardo y González (2019)	2019	El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	Dialnet	Artículo científico
5.	di Pierdomenico et al. (2017)	2017	Mindfulness Correlates with Stress and Coping in University Students	Google Académico	Artículo científico
6.	Pidgeon & Pickett (2017)	2017	Examining the Differences Between University Students' Levels of Resilience on Mindfulness, Psychological Distress and Coping Strategies	Google Académico	Artículo científico
7.	Messer et al. (2016)	2016	The Effects of Internet-Delivered Mindfulness Training on Stress, Coping, and Mindfulness in University Students	Springer Link	Artículo científico
8.	de Vibe et al. (2018)	2018	Six-year positive effects of a mindfulnessbased intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial	Google Académico	Artículo científico

9.	Kuhlmann et al. (2018)	2018	Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany	Springer Link	Artículo científico
10.	Ramasubramanian (2016)	2016	Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach	Taylor & Francis Online	Artículo Científico
11.	Savarese & Ingino (2018)	2018	Mindfulness for Disabled University Students—A Sporting-Motor Activity and Meditative Workshop Aimed at Reducing Stress and Increasing Coping Resources	Scientific Research Publishing	Artículo Científico
12.	Bettis et al. (2017)	2017	Comparison of Two Approaches to Prevention of Mental Health Problems in College Students: Enhancing Coping and Executive Function Skills	Taylor & Francis Online	Artículo Científico
13.	Herrero et al. (2019)	2019	An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial	Elselvier	Artículo científico
14.	Keye & Pidgeon (2013)	2013	An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy	Scientific Research Publishing	Artículo Científico
15.	Vidic et al. (2017)	2017	Mindfulness Intervention with a U.S. Women’s NCAA Division I Basketball Team: Impact on Stress, Athletic Coping Skills and Perceptions of Intervention	Google Académico	Artículo Científico
16.	Moeller et al. (2020)	2020	The Differential Role of Coping, Physical Activity, and Mindfulness in College Student Adjustment	Google Académico	Artículo Científico
17.	Hambali et al. (2022)	2022	Mediating Effect of Psychological Process Variables on the Relationship between Dysfunctional Coping and Psychopathologies: A Comparative Study on Psychopathologies during COVID-19	MDPI	Artículo científico
18.	Chou et al. (2018)	2018	Predicting Effects of Psychological Inflexibility/Experiential Avoidance and Stress Coping Strategies for Internet Addiction, Significant Depression, and Suicidality in College Students: A Prospective Study	MDPI	Artículo científico

19.	Avsec et al. (2022)	2022	Psychological inflexibility and mental health symptoms during the COVID-19 lockdown in Spain: A longitudinal study	Elselvier	Artículo científico
20.	Donald et al. (2017)	2017	Cognitive defusion predicts more approach and less avoidance coping with stress, independent of threat and self-efficacy appraisals	Wiley Online Library	Artículo científico
21.	Forsyth & Hayes (2014)	2014	The Effects of Acceptance of Thoughts, Mindful Awareness of Breathing, and Spontaneous Coping on an Experimentally Induced Pain Task	Springer Link	Artículo científico
22.	Galante et al. (2017)	2017	A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial	Taylor & Francis Online	Artículo científico
23.	Zucchelli et al. (2020)	2020	Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences	Elselvier	Artículo científico
24.	Kohl et al. (2013)	2013	Acceptance, Cognitive Restructuring, and Distraction as Coping Strategies for Acute Pain	Elselvier	Artículo científico
25.	Hijazi et al. (2022)	2022	Seroprevalence of COVID-19 and Psychological Distress among Front Liners at the Universiti Malaysia Sabah Campus during the Third Wave of COVID-19	MDPI	Artículo científico
26.	Tindle et al. (2021)	2021	Is Psychological Flexibility a Coping Mechanism? The Mediating Role of Social Support and Coping Approaches on Psychological Distress during COVID-19	Google Académico (UniSC)	Artículo científico
27.	Crowley et al. (2020)	2020	Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course	Google Académico	Artículo científico
28.	Avsec et al. (2022)	2022	Coping styles mediate the association between psychological inflexibility and psychological functioning during the COVID-19 pandemic: A crucial role of meaning-centered coping	Elselvier	Artículo científico

29.	Uliaszek et al. (2016)	2016	Group Therapy for University Students: A Randomized Control Trial of Dialectical Behavior Therapy and Positive Psychotherapy	Elselvier	Artículo científico
30.	Meaney-Tavares & Hasking (2013)	2013	Coping and Regulating Emotions: A Pilot Study of a Modified Dialectical Behavior Therapy Group Delivered in a College Counseling Service	Taylor & Francis Online	Artículo científico
31.	Muhomba et al. (2017)	2017	Distress Tolerance Skills for College Students: A Pilot Investigation of a Brief DBT Group Skills Training Program	Taylor & Francis Online	Artículo científico
32.	Chugani et al. (2013)	2013	Effectiveness of Short Term Dialectical Behavior Therapy Skills Training in College Students with Cluster B Personality Disorders	Taylor & Francis Online	Artículo científico
33.	Nguyen et al. (2023)	2023	Transforming stress program on medical students' stress mindset and coping strategies: a quasi-experimental study	Springer Link	Artículo científico
34.	Cannon & Umstead (2016)	2016	Applying Dialectical Behavior Therapy to Self-Harm in College-Age Men: A Case Study	Wiley Online Library	Artículo científico
35.	Lee & Mason (2019)	2019	Effectiveness of Brief DBT-informed Group Therapy on Psychological Resilience: A Preliminary Naturalistic Study	Taylor & Francis Online	Artículo científico
36.	Davarani & Heydarinasab (2019)	2019	The effectiveness of dialectical behavior therapy skills to reduction in difficulty in emotion regulation among students	Google académico	Artículo científico
37.	Uliaszek et al. (2018)	2018	Mechanisms of change in group therapy for treatment-seeking university students	Elselvier	Artículo científico
38.	Emelianchik-Key et al. (2021)	2021	Infusing Dialectical Behavior Therapy Skills into Supervision to Address Challenges and Enhance Performance	Taylor & Francis Online	Artículo científico

39.	Coleman & Oliveros (2019)	2019	Reconceptualization of emotion regulation: strategy use, flexibility, and emotionality	Taylor & Francis Online	Artículo científico
40.	Zelkowitz & Cole (2016)	2016	Measures of emotion reactivity and emotion regulation: Convergent and discriminant validity	Elselvier	Artículo científico
41.	Monteiro et al. (2014)	2014	Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana	Taylor & Francis Online	Artículo científico
42.	Midkiff et al. (2018)	2018	The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students	Taylor & Francis Online	Artículo científico
