PREVENCIÓN DE TRASTORNOS EMOCIONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: IMPLEMENTACIÓN Y ADAPTACIÓN DE IUPI-P, UN PROGRAMA BASADO EN LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y EL PROTOCOLO UNIFICADO

PREVENTION OF EMOTIONAL DISORDERS IN COLLEGE STUDENTS: IMPLEMENTATION AND ADAPTATION OF IUPI-P, A PROGRAM BASED ON COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY AND THE UNIFIED PROTOCOL

Natapof, Dafna G.; Celleri, Milagros; Apeceix, Ailen L.; Kaplan, Marcela; Cremades, Camila; Garay, Cristian J. ¹

RESUMEN

Los trastornos emocionales son los trastornos con mayor prevalencia en nuestra población, generando enormes costos en la salud pública. Si bien existen tratamientos basados en la evidencia para su abordaje, la prevención constituye una manera de reducir su incidencia. En este artículo, se describe el desarrollo de IUPI-P, un programa de prevención de trastornos emocionales dirigido a estudiantes universitarios, diseñado en el marco de un proyecto PDE-UBACYT de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. La intervención se encuentra basada en la terapia cognitivo-conductual, y principalmente, en el modelo del Protocolo Unificado. Consiste en cinco encuentros donde se trabajan, a través de dinámicas grupales participativas, ejercicios experienciales y psicoeducación, en estrategias para responder de forma más adaptativa a las experiencias emocionales en estudiantes universitarios. Finalmente, se discuten y presentan futuras líneas de investigación.

Palabras clave:

Prevención, Trastornos emocionales, Estudiantes universitarios, Protocolo unificado.

ABSTRACT

Emotional disorders are the most prevalent disorders in our population, resulting in enormous public health costs. Although there are evidence-based treatments for their treatment, prevention is a way to reduce their incidence. This paper describes the development of IUPI-P, a program for the prevention of emotional disorders aimed at university students, designed within the project PDE-UBACYT of the Faculty of Psychology of the University of Buenos Aires. The intervention is based on cognitive-behavioral therapy and, mainly, on the Unified Protocol model. It consists of five meetings where, through participatory group dynamics, experiential exercises, and psychoeducation, strategies to respond in a more adaptive way to emotional experiences in university students are worked on. Finally, future lines of research are discussed and presented.

Keywords:

Prevention, Emotional disorders, College students, Unified protocol.

¹Universidad de Buenos Aires (UBA), Facultad de Psicología, Instituto de Investigaciones. Email: cristiangaray@psi.uba.ar

Introducción

Los trastornos emocionales (TE) son uno de los problemas más importantes de salud pública a nivel mundial (Ruiz-Rodríguez et al., 2017; World Health Organization, 2017). Estos problemas clínicos incluyen a los trastornos de ansiedad, los trastornos obsesivo-compulsivos, trastornos de estrés postraumático y trastornos depresivos (Steele et al., 2018; Bullis et al., 2019). En Argentina, el primer estudio epidemiológico llevado a cabo relevó que los trastornos más comunes en la población adulta son los trastornos de ansiedad (16,4%) seguidos por trastornos del estado de ánimo (12,3%), y que el trastorno con mayor prevalencia a lo largo de la vida es el trastorno depresivo mayor (8,7%). A su vez, es la población joven de entre 18 a 34 años quienes suelen tener un mayor número de trastornos a lo largo de su vida (Stagnaro et al., 2018). Los trastornos mentales se caracterizan por ser persistentes, limitar el bienestar, la calidad de vida y la posibilidad de alcanzar metas (Fusar-Pol et al., 2021). Por ello, se vuelve indispensable realizar acciones que ayuden a reducir la incidencia y el malestar asociado a los trastornos mentales.

En este sentido, la promoción y la prevención en salud mental son imprescindibles como estrategias complementarias a los tratamientos clínicos para disminuir la prevalencia de los trastornos emocionales (Jané-Llopis, 2004). La prevención en salud mental puede incluir el tratamiento de un trastorno mental (prevención terciaria), su detección temprana (prevención secundaria), o acciones orientadas a evitar la aparición de estas enfermedades (prevención primaria) (Vignolo et al., 2011). Dentro de esta última, se puede encontrar la prevención universal (dirigida a la comunidad en general, o a un grupo determinado que no fue identificado basándose en riesgos), la prevención selectiva (dirigidas a grupos donde se identificaron factores de riesgo para el desarrollo de un trastorno mental), y la prevención indicada (dirigida a grupos identificados de alto riesgo, con signos o síntomas, pero que no cumplen criterios diagnósticos para un trastorno) (Saxena et al., 2006). A su vez, la promoción de la salud mental tiene como objetivo promover la salud mental de individuos y comunidades, al aumentar el bienestar emocional, tener una participación más activa en la salud, y promover hábitos y entornos saludables (Saxena et al., 2006).

Estudiantes universitarios:

¿Por qué son una población en riesgo?

Los estudiantes universitarios de los distintos niveles corren un mayor riesgo de sufrir trastornos emocionales en su paso por la universidad (Beiter et al., 2015; Hazell et al., 2020). A raíz del análisis de las Encuestas Mundiales de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud, se reveló que el 35% de los estudiantes cumplía los criterios diagnósticos de al menos un trastorno de salud mental común (por ejemplo, ansiedad o depresión) de los cuales sólo una minoría de estudiantes recibe un tratamiento adecuado (Auerbach et al., 2016). Asimismo, el 25% de los estudiantes universitarios experimentan depresión a lo largo de su recorrido académico (Sheldon et al., 2021), relacionado por ejemplo con los estresores académicos, como las presiones en la enseñan-

za superior, que influyen en el desarrollo de los síntomas (Barker et al., 2018; Sheldon et al., 2021).

En consonancia, el rendimiento académico, la presión por tener éxito y los planes para su futuro luego de graduarse son las tres primeras causas que provocan preocupación en los estudiantes universitarios, que a su vez mantienen una correlación positiva significativa con los niveles de depresión, ansiedad y estrés (Beiter et al., 2015). Al mismo tiempo, intervienen factores del ciclo vital como pueden ser empezar los primeros empleos, mudarse de ciudad por los estudios, entre otros (Pedrelli, Nyer et al., 2015).

Es por lo mencionado que se hace necesario actuar tanto para detectar y tratar de manera eficaz los trastornos asociados (Beiter et al., 2015; Auerbach et al., 2016), así como también diseñar programas de prevención para atender específicamente a las necesidades de esta población afectada.

Neuroticismo y Protocolo Unificado

El Protocolo Unificado (PU) consiste en una intervención de carácter cognitivo-conductual y transdiagnóstica, centrada en la regulación emocional, desarrollada por David Barlow y colaboradores (2011). Este protocolo surge del estudio de las características etiológicas y de mantenimiento en común de los trastornos emocionales, características que recientemente permitieron agruparlos dentro de este espectro. Como se dijo anteriormente, se incluyen entonces, dentro del término TE a los trastornos de ansiedad, la depresión y los trastornos relacionados, y se ha identificado que las personas con dichos trastornos utilizan estrategias de regulación emocional basadas en distintos tipos de evitación y supresión cognitiva y emocional, lo cual genera a largo plazo un aumento del afecto negativo y configura el circuito de mantenimiento de la psicopatología (Bullis et al., 2019).

A su vez, la variable latente de riesgo que subyace a los trastornos emocionales, tal como ha podido identificar la investigación reciente, es el neuroticismo (Lahey, 2009; Barlow et al., 2019). Definido como la tendencia a experimentar emociones de valencia negativa de manera frecuente e intensa, constituye un factor de personalidad/temperamental de riesgo y predictor de psicopatología para todo el espectro de trastornos ansioso-depresivos. En el PU (Barlow et al., 2011), el objetivo central de la intervención es enseñar a los consultantes estrategias de regulación emocional adaptativas y disminuir la utilización de las estrategias basadas en la evitación, lo cual se ha estudiado, impactaría directamente en la reducción del neuroticismo. Consta de 5 módulos centrales de tratamiento: conciencia emocional plena, flexibilidad cognitiva, identificar y oponerse a las conductas emocionales, tolerar las sensaciones físicas y exposición emocional, dentro de los cuales se enseñan estrategias de regulación emocional efectivas, centradas en la aceptación emocional.

Si bien el protocolo inicialmente ha sido diseñado para el tratamiento de los TE (es decir, en personas que ya han desarrollado un trastorno emocional), se ha comenzado a estudiar su aplicación en prevención (Castro-Camacho et al., 2022; Martínez-Borba et al., 2022; Fonseca-Pedrero et al.,

2023), ya que la adquisición de herramientas y estrategias que permitan reducir el neuroticismo, permitirán reducir el riesgo futuro de desarrollo de un trastorno emocional en personas vulnerables.

En este sentido, trabajar en prevención en salud mental con estudiantes universitarios cobra especial relevancia. Distintas investigaciones han mostrado que programas basados en la perspectiva cognitivo-conductual han tenido efectos significativos al reducir la ansiedad, la depresión, y mejorar la calidad de vida en estudiantes universitarios (Danitz y Orsillo, 2014; Rith-Najarian et al., 2019). A su vez, se destaca que para trabajar en la prevención, la perspectiva transdiagnóstica es más beneficiosa, al focalizar en los procesos desadaptativos comunes, y favorecer una mejor regulación emocional (Castro-Camacho et al., 2022).

Diseño de IUPI-P: Un programa de prevención basado en el Protocolo Unificado en Argentina

El diseño de este programa de prevención de TE llamado IUPI-P, se enmarca dentro de un proyecto de investigación PDE-UBACYT, acreditado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires y dirigido por el Prof. Cristian J. Garay, titulado "Aspectos culturales de una intervención psicológica transdiagnóstica basada en internet: percepción de usuarios del sistema de salud argentino".

A su vez, el proceso de diseño, adaptación y desarrollo de esta intervención se encuentra basado en un proyecto previo: una intervención preventiva dirigida a estudiantes universitarios, diseñada en España por el equipo de investigación IPES (Investigación en Personalidad, Emoción y Salud, Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón) dirigido por el Dr. Jorge Osma, proyecto que actualmente se encuentra en fase de estudio.

La intervención consiste en cinco encuentros, cada uno de una hora y media de duración. Se estudiarán dos modalidades de aplicación: una totalmente sincrónica (Vía Zoom) y otra en modalidad mixta, en la cual, dos de los encuentros (el primero y el último) serán en formato sincrónico (vía Zoom) y los tres restantes serán autoaplicados a través de la plataforma IUPI. La plataforma IUPI (Celler et al., 2022; Garay, 2022) consiste en una intervención basada en internet, diseñada en conjunto por nuestro equipo de investigación de la Facultad de Psicología y el equipo de ingenieros y estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Buenos Aires, la cual permitirá un mayor ahorro de recursos por parte de terapeutas, permitiendo que la intervención adquiera mayor eficiencia.

Cada encuentro sincrónico, será coordinado por dos miembros del equipo de investigación y ha sido planificado por los autores del presente artículo. De manera general, en cada encuentro se realizan dinámicas grupales participativas, ejercicios experienciales y se intercambia información. Luego de cada encuentro, se les enviará a los participantes el material de lectura complementario con el objetivo de reforzar lo trabajado.

Encuentro 1: Entender las emociones. En este primer encuentro se realiza la presentación de los miembros del equipo y de los participantes. Se trabajan dinámicas gru-

pales de mitos y verdades acerca de las emociones. Los contenidos se centran en la psicoeducación acerca de la naturaleza funcional y adaptativa de las emociones, así como sus consecuencias en el corto y largo plazo en situaciones típicas de la vida universitaria (por ejemplo, entrega de trabajos prácticos, exámenes). Se trabaja en grupos descomponiendo las emociones en partes más pequeñas. Se corresponde con el contenido del capítulo 5 y 6 del manual del paciente del Protocolo Unificado (Barlow et al., 2011).

Encuentro 2: Conciencia emocional plena. En este segundo encuentro se comienza a trabajar las habilidades de conciencia emocional plena, se presentan los contenidos y descripción del ejercicio y luego se realiza la práctica grupal de meditación. Al finalizar, se pone en común lo aprendido y cómo esta estrategia puede servir para mantener una buena relación con las propias emociones. Estos contenidos se corresponden con el contenido del capítulo 7 del manual del paciente del Protocolo Unificado (Barlow et al., 2011).

Encuentro 3: Flexibilidad cognitiva y resolución de problemas. En este encuentro, se trabajará la flexibilidad cognitiva y se realizará un entrenamiento en resolución de problemas. Para eso, se trabaja a través de dinámicas grupales en entender como lo que pensamos influye en lo que sentimos y viceversa. Se diseñó una imagen ambigua adecuada al contexto universitario y se trabaja en las interpretaciones que surgen de ella. Se utilizan ejemplos de situaciones académicas tales como, por ejemplo, la escritura de la tesina final. Luego, se trabajan ejercicios de resolución de problemas. Se presentan los pasos para utilizar esta estrategia y se practica con un ejemplo. Se realiza un *brainstorming* de ideas y se selecciona la más adecuada. Las habilidades de flexibilidad cognitiva se corresponden con el contenido del capítulo 8 del manual del paciente del Protocolo Unificado (Barlow et al., 2011) y las actividades de resolución de problemas con el mismo programa, de la versión de adolescentes (Ehrenreich-May et al., 2022).

Encuentro 4: Conductas emocionales. En este encuentro se trabaja a partir de dinámicas grupales aprendiendo cómo las emociones influyen en nuestras conductas y cómo, a veces, nos llevan a realizar acciones problemáticas (ejemplo, contestar mal a un compañero, procrastinar). Se trabaja la diferencia entre evitar, procrastinar o no hacer nada, y afrontar con actitud las situaciones de la vida universitaria. Se realiza lluvia de ideas de acciones alternativas. Estos contenidos se corresponden con el contenido del capítulo 9 del manual del paciente del Protocolo Unificado (Barlow et al., 2011).

Encuentro 5: Afrontar los problemas y efectividad interpersonal. En este encuentro se trabaja el afrontar activamente los problemas de la vida universitaria. Luego, se trabaja con distintas dinámicas grupales habilidades de efectividad interpersonal (DEAR MAN). Al finalizar, se realiza un repaso de todo lo aprendido y se alienta a los participantes

a continuar la práctica de ahora en adelante. Estos contenidos se corresponden con el contenido del capítulo 10 del manual del paciente del Protocolo Unificado (Barlow et al., 2011) y con el contenido del *DBT Skill Training Manual* (Linehan, 2014).

La primera prueba piloto de IUPI-P

Actualmente, se encuentra en curso la primera prueba piloto de IUPI-P. La misma se realiza durante los meses de agosto, septiembre y octubre de 2023. El objetivo de esta primera prueba piloto es estudiar la aceptabilidad de la intervención en población universitaria, obtener los primeros resultados preliminares y ajustar culturalmente aquellos contenidos que resulten necesarios. La evidencia actual sostiene la relevancia de realizar las adaptaciones culturales correspondientes al momento de implementar un tratamiento psicológico que fue diseñado para otro contexto, ya que de no considerar las distintas variables, como las socio-económicas y culturales, que influyen en las interacciones, podría disminuir la eficacia del mismo (Korman, 2019). Asimismo, realizar una prueba piloto antes de la implementación de un estudio a mayor escala puede mejorar la calidad del estudio que se desarrollará con posterioridad (Ying & Ehrhardt, 2023).

Durante el mes de agosto, mes en el cual se escribe el presente artículo, se procedió a la recolección de la muestra a través del método de bola de nieve. Se reclutó a través de distintas redes sociales y centros de estudiantes a posibles estudiantes universitarios interesados en participar. Los criterios de inclusión incluyen tener entre 18 y 65 años, ser estudiante universitario de cualquier nivel (grado o posgrado) y de cualquier facultad de la Universidad de Buenos Aires, aceptar el consentimiento informado, y no presentar actualmente sintomatología ansiosa o depresiva.

Al momento de la inscripción los interesados completan el consentimiento informado y deben responder una serie de escalas iniciales que permitirán realizar el seguimiento de las habilidades aprendidas, y además, determinar los niveles actuales de ansiedad y depresión. En el caso de que los interesados presenten sintomatología clínica compatible con alguna de las variables mencionadas, se les ofrece participar de otro proyecto de investigación del equipo, el cual está orientado al tratamiento de la sintomatología ansiosa y depresiva.

Una vez confirmados los participantes, durante el mes de septiembre y octubre se procederá a coordinar los encuentros durante cinco lunes consecutivos, de manera totalmente online (Vía plataforma Zoom), por dos de las psicólogas autoras de este artículo. Al finalizar los encuentros la batería de evaluación nuevamente será tomada en cada participante a fines de evaluar el progreso. Los datos obtenidos de la prueba piloto serán presentados en Natapof et al. (2024).

Conclusiones

Los trastornos emocionales constituyen un relevante problema de salud pública, ya que limitan el bienestar, la calidad de vida, y la posibilidad de alcanzar objetivos de las personas afectadas, de forma tanto individual como colectiva. Si bien se cuenta con tratamientos eficaces para el tratamiento de estos trastornos, se vuelve indispensable trabajar en la prevención en salud mental, con miras a reducir la incidencia y el malestar de los mismos, especialmente en población con factores de riesgo para su desarrollo, como lo son los estudiantes de nivel universitario.

En nuestro país, en el ámbito universitario, aún no se han estudiado de manera sistemática este tipo de intervenciones. La prueba piloto de la intervención permitirá realizar las adaptaciones culturales necesarias, así como obtener los primeros resultados cuantitativos de su aplicación. En el futuro, se espera poder realizar un estudio aleatorizado con seguimiento a largo plazo que permita evaluar la eficacia de la intervención utilizando una metodología que permita mayor rigurosidad científica, así como la generalización de resultados.

Este proyecto es el primero que propone una intervención preventiva, de carácter cognitivo-conductual y transdiagnóstica, en la Argentina, buscando fomentar la adquisición de herramientas y estrategias que permitan reducir el neuroticismo. Se espera que reduzcan el riesgo futuro de desarrollo de trastornos emocionales en nuestra población.

REFERENCIAS

- Auerbach, R.P., Alonso, J., Axinn, W.G., Cuijpers, P., Ebert, D.D., Green, J.G., ... & Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological medicine*, 46(14), 2955-2970. doi:10.1017/S0033291716001665
- Barker, E.T., Howard, A.L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N.L. (2018). The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students. *Journal of youth and adolescence*, 47, 1252-1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Barlow, D.H., Curren, A.J., & Woodard, L.S. (2021). Neuroticism and Disorders of Emotion: A New Synthesis. *Current Directions in Psychological Science*, 30(5), 410-417. doi.org/10.1177%2F09637214211030253
- Barlow, D.H., Farchione, T.J., Fairholme, C.P., Ellard, K.K., Boisseau, C.L., Allen, L.B., & Ehrenreich-May, J. (2011). *The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi:10.1616/j.jad.2014.10.054
- Bullis, J.R., Boettcher, H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T.J., & Barlow, D.H. (2019). What is an emotional disorder? A transdiagnostic mechanistic definition with implications for assessment, treatment, and prevention. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 26(2), e12278. doi.org/10.1111/cpsp.12278

- Castro-Camacho, L., Díaz, M. y Barbosa, S. (2022). Effect of a group prevention program based on the unified protocol for college students in Colombia: A quasi-experimental study. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 32(2), 111-123. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2021.04.001>
- Celleri, M., Cremades, C. F., de Valais, E. M., Maffei, M., Ierache J. & Garay, C. J. (2022). IUPI, una intervención online basada en el Protocolo Unificado desarrollada en Argentina. *Anuario de investigaciones*, 29, 19-22.
- Danitz, S. y Orsillo, S. (2014). The Mindful Way Through the Semester: An Investigation of the Effectiveness of an Acceptance-Based Behavioral Therapy Program on Psychological Wellness in First-Year Students. *Behavior modification*, 38(4), 549-566.
- Ehrenreich-May, J., Kennedy, S., Sherman, J., Bilek, E., Buzzella, B., Bennett, S. y Barlow, D. (2022). *Protocolo Unificado Para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales en Niños y Adolescentes: Manual del Terapeuta*. Ediciones Pirámide.
- Fonseca-Pedrero, E., Pérez-Albéniz, A., Al-Halabí, S., Lucas-Molina, B., Ortuño-Sierra, J., Díez-Gómez, A., ... & Debbané, M. (2023). PSICE Project Protocol: Evaluation of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment for Adolescents with Emotional Symptoms in School Settings. *Clinica y Salud*, 34(1).
- Fusar-Poli, P., Correll, C., Arango, C., Berk, M., Patel, V. y Ioannidis, J. (2021). Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry*, 20(2), 200-221.
- Garay, C.J. (2022). *Terapia Cognitivo-conductual y Tecnologías Digitales*. Editorial Akadia.
- Hazell, C. M., Chapman, L., Valeix, S. F., Roberts, P., Niven, J. E., & Berry, C. (2020). Understanding the mental health of doctoral researchers: a mixed methods systematic review with meta-analysis and meta-synthesis. *Systematic reviews*, 9(1), 1-30. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01443-1>
- Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67-77.
- Korman, G. (2019). Ideas para desarrollar una psicoterapia congruente con las características culturales argentinas: Aplicando el modelo de la consonancia cultural. *Anuario de investigaciones*, 26, 25-35.
- Lahey, B.B. (2009). Public health significance of neuroticism. *The American Psychologist*, 64, 241-256. [doi/10.1037/a0015309](https://doi.org/10.1037/a0015309)
- Linehan, M. (2014). *DBT Skill Training Manual*. (2nd ed.). Guilford Publications.
- Martínez-Borba, V., Osmá, J., Crespo-Delgado, E., Andreu-Pejo, L., & Monferrer-Serrano, A. (2022). Prevention of emotional disorders and symptoms under health conditions: a pilot study using the unified protocol in a fertility unit. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(1), 25-35. <https://doi.org/10.6018/anal.esps.462331>
- Natapof, D.G., Appeceix, A.L., Cremades, C.F., Kaplan, M., Celleri, M., Garay C. (2024). *Programa de prevención de trastornos emocionales en estudiantes universitarios basado en la terapia cognitivo-conductual: resultados de un estudio piloto* [Manuscrito no publicado]. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. y Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry*, 39(5), 503-511.
- Rith-Najarian, L., Boustani, M. y Chorpita, B. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of affective disorders*, 257, 568-584.
- Ruiz-Rodríguez, P., Cano-Vindel, A., Muñoz Navarro, R., Medrano, L., Moriana, J.A., Buiza Aguado, C., Jiménez Cabré, G., & González Blanch, C. (2017). Impacto económico y carga de los trastornos mentales comunes en España: una revisión sistemática y crítica. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.003>
- Saxena, S., Jané-Llopis, E. y Hosman, C. (2006). Prevention of mental and behavioural disorders: implications for policy and practice. *World psychiatry*, 5(1), 5-14.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Stagnaro, J.C., Cía, A., Vázquez, N., Vommaro, H. y col. (2018). Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría (Buenos Aires, Argentina)*, 29(142), 275-299
- Steele, S.J., Farchione, T.J., Cassiello-Robbins, C., Ametaj, A., Sbi, S., Sauer-Zavala, S., & Barlow, D.H. (2018). Efficacy of the Unified Protocol for transdiagnostic treatment of comorbid psychopathology accompanying emotional disorders compared to treatments targeting single disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 104, 211-216. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.08.005>
- Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C. y Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Arch Med Interna*, 33(1), 11-14.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/item/depression-global-health-estimates>
- Ying, X., & Ehrhardt, S. (2023). Pilot trials may improve the quality of full-scale trials: a meta-research study. *Journal of Clinical Epidemiology*, 160, 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2023.06.017>

Fecha de recepción: 31 de agosto de 2023
 Fecha de aceptación: 31 de octubre de 2023