

## PROPUESTA DE VALIDACIÓN POR JUECES EXPERTOS DE UNA INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA ESTRÉS ACADÉMICO

Daniel Fernando Cordova Guillermo<sup>1</sup>; Alicia Hernández Montaña<sup>2</sup>; José González Tovar<sup>3</sup>

(Recibido en abril 2026, aceptado en junio 2026)

<sup>1</sup>Licenciatura en Psicología, Maestría en Psicología Clínica y Doctorante en Psicología de la Salud, Universidad Autónoma de Coahuila, Mexico ORCID <https://orcid.org/0009-0001-4032-809X>. <sup>2</sup>Licenciada en Psicología, Doctorado en Ciencias Sociales y Humanidades para el Desarrollo Interdisciplinario, Profesora Investigador de tiempo completo de la Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Coahuila, Mexico Miembro del Sistema Nacional de Investigadores del CONAHCyT. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8778-5805>.

<sup>3</sup>Doctorado en Ciencias de la Educación, Profesor Investigador, Doctorado en Psicología de la Salud. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores del CONAHCyT. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2507-5506>

**Resumen:** El estrés surge por la relación que existe entre la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo. El objetivo fue diseñar y validar una intervención grupal cognitivo conductual para la disminución de sintomatología ansiosa, depresiva y el estrés académico. El tipo de estudio es descriptivo con un diseño instrumental, a través de una muestra no probabilística por conveniencia conformada por 5 jueces expertos, se utilizó un instrumento de evaluación y calificación de la intervención; orientado a la evaluación de cada uno de los módulos en función del cumplimiento de los objetivos, claridad, presentación, aplicabilidad e instrucciones. Entre los resultados se registró que esta propuesta se ajusta a nivel teórico a las necesidades de estudiantes universitarios que experimentan estrés académico, mostrando una alta consistencia en la efectividad y relevancia de los diferentes componentes del programa diseñado. Se concluye que para futuros estudios se sugiere realizar la fase práctica orientada a obtener la evidencia empírica de la efectividad de la intervención.

**Palabras clave:** Estrés académico; Estudiantes universitarios; Intervención cognitivo-conductual; Estrategias de afrontamiento; Validación.

## PROPOSAL FOR VALIDATION BY EXPERT JUDGES OF A COGNITIVE BEHAVIORAL INTERVENTION FOR ACADEMIC STRESS

**Abstract:** Stress arises from the relationship between cognitive appraisal and an individual's coping strategies. The objective was to design and validate a group cognitive-behavioral intervention to reduce symptoms of anxiety, depression, and academic stress. The study was descriptive with an instrumental design, using a non-probabilistic convenience sample of five expert judges. An evaluation and rating instrument was used to assess each module based on its achievement of objectives, clarity, presentation, applicability, and instructions. The results showed that this proposal theoretically aligns with the needs of university students experiencing academic stress, demonstrating high consistency in the effectiveness and relevance of the program's various components. It is concluded that future studies should include a practical phase to obtain empirical evidence of the intervention's effectiveness.

**Keywords:** Academic stress; University students; Cognitive-behavioral intervention; Coping strategies; Validation

## PROPOSTA PARA VALIDAÇÃO POR JUÍZES ESPECIALISTAS DE UMA INTERVENÇÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O ESTRESSE ACADÊMICO

**Resumo:** O estresse surge da relação entre a avaliação cognitiva e as estratégias de enfrentamento do indivíduo. O objetivo deste estudo foi desenvolver e validar uma intervenção cognitivo-comportamental em grupo para reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e estresse acadêmico. O estudo foi descritivo, com delineamento instrumental, utilizando uma amostra de conveniência não probabilística composta por cinco especialistas. Um instrumento de avaliação e classificação foi utilizado para avaliar cada módulo com base no alcance dos objetivos, clareza, apresentação, aplicabilidade e instruções. Os resultados mostraram que esta proposta está teoricamente alinhada às necessidades de estudantes universitários que vivenciam estresse acadêmico, demonstrando alta consistência na eficácia e relevância dos diversos componentes do programa. Conclui-se que estudos futuros devem incluir uma fase prática para obter evidências empíricas da eficácia da intervenção.

**Palavras-chave:** Estresse acadêmico; Estudantes universitários; Intervenção cognitivo-comportamental; Estratégias de enfrentamento; Validação.

## INTRODUCCIÓN

Algunos autores se han concentrado en definir el concepto de estrés considerando los diversos elementos que interactúan entre sí para que suceda este fenómeno. Neidhardt et al. (1989) lo define como estado crónico e intenso de agitación mental y tensión física, superior a lo que una persona normalmente puede tolerar produciendo angustia. Lazarus y Folkman (1986) determinaron que el estrés no se da de manera aislada en el ambiente o en el individuo, sino en la relación que existe entre la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo para la presencia del estrés. La naturaleza subjetiva del estrés implica que su impacto puede variar significativamente entre individuos, dependiendo de su evaluación personal de las situaciones estresantes en relación con sus recursos y bienestar (Amaya Gallegos et al., 2021).

Respecto a las estrategias de afrontamiento son definidas como todos los esfuerzos que una persona realiza a nivel cognitivo y conductual para hacerle frente a una situación que percibe como estresante o amenazadora, la valoración de este estímulo juega un papel importante en la elección de la estrategia (Lazarus y Folkman, 1986), y se divide en dos grandes categorías, aquellas orientadas al problema y estrategias orientadas a la emoción, de las cuales se desprende la regulación emocional, por tanto, el afrontamiento efectivo dependerá de la flexibilidad que tenga la persona para elegir la estrategia que cumpla con sus objetivos individuales (Brisette et al., 2002; Contreras y Esguerra, 2006).

En este sentido, el escenario escolar se caracteriza por altas demandas que pueden resultar estresantes, de ahí que, Barraza (2011) lo define como estrés académico, siendo un proceso de adaptación y de esencia psicológica, que aparece cuando el alumno se percibe sometido a las exigencias del contexto escolar, surgiendo un desequilibrio que deriva en diversos síntomas que dan aviso de esta desestabilidad llevando al alumno a tomar acción para afrontar esta situación y obtener de nueva cuenta el equilibrio inicial. Esta forma de estrés puede manifestarse en una variedad de síntomas físicos y emocionales, incluyendo ansiedad, trastornos

del sueño, dificultades de concentración, entre otros (Macbani et al., 2018; Sánchez et al., 2021). Además, se ha observado una correlación entre el estrés académico, las estrategias de afrontamiento limitadas y el desarrollo de trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión (Polo et al., 2022; Velastegui-Hernández y Mayorga-Lascano, 2021).

Factores como la sobrecarga de trabajo, las limitaciones de tiempo, y la presión por obtener buenas calificaciones pueden contribuir a la presencia de estrés académico (Barraza et al., 2019). Además, factores socioeconómicos como el pago de la matrícula, los horarios de servicio no remunerado y la ausencia familiar también pueden contribuir a este fenómeno (Iglesias et al., 2021; Ochoa, et al., 2020).

Conchado et al. (2018) mencionan que los efectos del estrés académico pueden extenderse más allá de lo emocional y afectar la salud física y cognitiva de los estudiantes, demostrando que altos niveles de cortisol, una hormona asociada al estrés, están presentes en situaciones de estrés académico, especialmente relacionadas con los resultados de exámenes y los estilos de aprendizaje. Diversas investigaciones también han encontrado que el estrés crónico está asociado con una variedad de problemas de salud, incluyendo pérdida de cabello, trastornos gastrointestinales, dificultades cognitivas como la atención durante el estudio, problemas de pensamiento y memoria, y deterioro del rendimiento académico (Borges et al., 2021; Calatayud et al., 2022; Muñoz et al., 2019; Zazueta et al., 2020).

Es importante subrayar que la ansiedad y la depresión son dos de las afectaciones asociadas al estrés académico (Monterrosa-Castro et al., 2020; Trunce et al., 2020; Vinaccia y Ortega, 2020), además de ser de los padecimientos más importantes que aquejan a la población mundial (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Para abordar los desafíos del estrés, instituciones educativas han implementado talleres y cursos diseñados para enseñar a los estudiantes estrategias efectivas de afrontamiento ante el estrés crónico, evidenciando que las de tipo

positivo se relacionan con una mejor actitud hacia el aprendizaje y el autoconcepto, lo que mejora la motivación y el rendimiento académico (Morales et al., 2021; Valiente-Barroso et al., 2020).

Dentro de los diseños de intervención que se han probado para reducir las consecuencias del estrés académico están las de corte cognitivo-conductual. Este enfoque es el encargado del estudio de la relación que existe entre el ambiente y el comportamiento de un individuo. La terapia cognitiva conductual (TCC) se caracteriza por ser un proceso activo, directivo, bien estructurado y de tiempo limitado que trata con diversas alteraciones psiquiátricas como la ansiedad, la depresión, el estrés, fobias, etc. (Beck, 1976). Su supuesto teórico está basado en que la conducta de la persona está modulada en gran porcentaje por su capacidad de concebir al mundo, es decir, las creencias irracionales como factor para la presencia de malestar emocional y conductas desadaptativas (Fernández, 1997). Diversos estudios han demostrado que la TCC, tanto en su formato individual como grupal, ofrecen estrategias para abordar una variedad de sintomatologías clínicas como la ansiedad, la depresión y el estrés crónico, ofreciendo ventajas en términos de eficacia y eficiencia (Antón-Menárguez et al., 2019; Garay et al., 2008; Ortiz et al., 2019).

Villarroel y González (2015) evaluaron la eficacia de las técnicas cognitivo-conductuales, como: la administración del tiempo, la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en solución de problemas, entre otras, para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios, encontrando una disminución significativa en el estrés y los pensamientos negativos después de participar en un programa de intervención grupal. Estudios similares centraron su intervención en la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios mediante técnicas de relajación en grupo y estrategias de reestructuración cognitiva, obteniendo resultados positivos en la reducción de los niveles de estrés y pensamientos negativos (Burgos et al., 2006; Iglesias et al., 2014; Iglesias et al., 2018). Existe evidencia de que los tratamientos basados en la activación conductual también son

efectivos para la reducción de dichos malestares en población universitaria (Vázquez-Aguilar et al., 2024).

La pandemia de COVID-19 representó un desafío para los diferentes niveles educativos al trasladar a los alumnos a una modalidad virtual (Islam et al., 2020), las primeras investigaciones evidenciaron la relación entre el confinamiento y el deterioro en la salud mental de los universitarios, el cambio en la dinámica de las conexiones sociales se asoció con síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Leonangeli et al., 2022). Linares et al. (2024) también han encontrado indicadores de depresión relacionados con la conexión académica, es decir, en la medida que los estudiantes cuentan con habilidades para establecer y fortalecer sus vínculos predice un mayor ajuste psicológico.

Bajo este orden de ideas surge la necesidad de diseñar intervenciones psicológicas específicas en el campo de la salud mental, que sean validadas por jueces expertos para determinar si son adecuadas para la población y los objetivos que se persiguen. De esta manera, el objetivo de la presente investigación es diseñar y validar una intervención grupal cognitivo conductual para la disminución de sintomatología ansiosa, depresiva y el estrés académico mediante la reestructuración cognitiva de pensamientos disfuncionales y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento favorables en estudiantes universitarios.

## **MÉTODO**

### **Diseño**

Es un estudio cuantitativo de tipo descriptivo que reconoce como único conocimiento válido aquel que es observable, medible y predecible verificable (Hernández Sampieri et al., 2010). Según su finalidad es de tipo instrumental puesto que se orienta al diseño o adaptación de instrumentos y aparatos, así como el estudio de sus propiedades psicométricas (Montero y León, 2007); en este caso en particular corresponde al diseño de una guía clínica de intervención y la obtención de la validez de contenido mediante el juicio de expertos.

### **Participantes**

Los participantes se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico intencional (Hernández Sampieri et al., 2010). Para efectos de validación de contenido por juicio de expertos se conformo un banco de cinco jueces número aceptable de acuerdo con Escurra, 1988. Los sujetos eran expertos en el área de la terapia cognitiva conductual y la salud mental.

Dentro de los criterios de inclusión se tomó en cuenta que tuvieran el grado académico de licenciatura, maestría o doctorado en el área de psicología, mostrar evidencia de su formación y experiencia en el área de intervención cognitivo-conductual. Y que aceptaran participar como jurado.

### **Instrumento**

Se adaptó un instrumento de evaluación y calificación de la intervención; orientado a la evaluación de cada uno de los módulos en función del cumplimiento de los objetivos, claridad, presentación, aplicabilidad e instrucciones, (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008) utilizando una escala de evaluación del 1 al 4, donde 1 representa el nivel mínimo y 4 la calificación más alta, además se incluyó una casilla para las observaciones de los jueces expertos.

### **Procedimiento**

Como primer paso se desarrolló un revisión teórica y de instrumentos que aportaran elementos para la elaboración de la intervención; así como la identificación de las variables de estudio. Después, a partir de la revisión de la literatura se diseñó la intervención basada en la terapia cognitivo-conductual y el instrumento con el que se evaluó el contenido desde la perspectiva de los jueces expertos psicólogos. Enseguida se seleccionaron los participantes mediante un muestreo intencional y que cubrieran los criterios de inclusión.

Finalmente, se llevó a cabo la evaluación de la intervención mediante el instrumento diseñado que fue diligenciado por los jueces que accedieron a participar en el estudio y que cumplieron con los requisitos antes mencionados, recolectando la información y haciendo los ajustes necesarios de acuerdo a los criterios de los jueces expertos.

### **Plan de análisis**

Análisis estadístico descriptivo utilizando el Paquete de Datos Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 21. La validez de la intervención fue evaluada utilizando el Coeficiente de Validez V de Aiken (Escurra, 1988). Este coeficiente se calcula como la relación entre un dato específico y la máxima diferencia posible entre valores, y se aplica a las evaluaciones realizadas por un grupo de jueces respecto a los diferentes aspectos de la intervención. El coeficiente puede variar en un rango de 0 a 1.3, donde valores más altos indican una mayor validez de contenido del ítem evaluado.

### **Consideraciones éticas**

El estudio se realizó bajo principios éticos que son considerados dentro de las investigaciones en psicología en población mexicana (Sociedad Mexicana de Psicología [SMP], 2009), por lo que se informó de manera verbal el objetivo del estudio solicitando por escrito el consentimiento informado para garantizar el carácter confidencial respetando la integridad, justicia, equidad, respeto y defensa de los derechos humanos.

### **RESULTADOS**

A continuación, se presenta el diseño preliminar de la propuesta de intervención, el cual consta de 10 sesiones de 120 minutos cada una, dividida en tres fases: pretratamiento, tratamiento y cierre. La fase de pretratamiento incluye la introducción y la psicoeducación, la etapa de tratamiento aborda el estrés académico, la depresión y la ansiedad, y la fase de cierre se centra en la prevención de recaídas.

Además se exponen los resultados cuantitativos relacionados con el Coeficiente de Validez V de Aiken (Escurra, 1988), que demuestra un acuerdo consistente de los cinco jueces expertos consultados con respecto a la validez de contenido de la propuesta de intervención. Los valores de V de Aiken fueron consistentemente altos, aproximándose a 1.3 en general. Esto sugiere una alta consistencia en las respuestas de los jueces en relación con todas las dimensiones, técnicas y estrategias evaluadas en la propuesta. Estos hallazgos indican un alto grado de acuerdo entre los jueces en cuanto a la efectividad

y relevancia de los diferentes componentes de la intervención propuesta.

El módulo de *introducción* esta conformado por las dimensiones de presentación y encuadre. Tiene

como objetivo conocer a los integrantes del grupo, establecer las reglas y expectativas, y compartir las metas de la intervención. Para esto se incluyen técnicas de integración y expositivas (véase Tabla 1).

**Tabla 1.** Evidencia de validez del contenido del módulo de introducción de la propuesta de intervención cognitivo conductual por medio del coeficiente de V de Aiken

Módulo	V de Aiken por Módulo	Dimensión	V de Aiken por dimensión	Técnica o estrategia	V de Aiken por técnica
Introducción	1.3	Presentación e integración	1.3	1. Dinámica de integración	1.3
				2. Presentación de reglas del taller	1.3
		Encuadre	1.3	3. Presentar los objetivos de la intervención	1.3
				4. Compartir expectativas de la intervención	1.3

El módulo de *psicoeducación* integra la dimensión de *abordaje teórico y abordaje cognitivo*. Tiene como objetivo la comprensión del modelo teórico del estrés, el modelo cognitivo conductual, particularmente la Terapia Racional Emotiva Conductual (Ellis y Grieger,1990), y el desarrollo

de habilidades para la identificación y modificación de creencias irracionales asociadas al estrés. Las técnicas utilizadas incluyen la psicoeducación, la reestructuración cognitiva y pensamientos alternos (véase Tabla 2).

**Tabla 2.** Evidencia de validez del contenido del módulo de psicoeducación de la propuesta de intervención cognitivo conductual por medio del coeficiente de V de Aiken

Módulo	V de Aiken por Módulo	Dimensión	V de Aiken por dimensión	Técnica o estrategia	V de Aiken por técnica
Psicoeducación	1.29	Abordaje teórico TCC	1.3	1. Exposición para abordaje teórico de la TREC, Modelo teórico del estrés y las creencias irracionales	1.3
				2. Ejercicio sobre identificación del A-B-C	1.3
				3. Psicoeducación sobre emociones	1.3
				4. Registros de pensamientos ejercicio en clase y tarea	1.3
		Abordaje cognitivo TCC	1.3	1. Entrenamiento en identificación de los creencias irracionales	1.3
				2. Identificación y reencuadre de etiquetas negativas	1.3
				3. Reestructuración cognitiva en grupo	1.2
				4. Creación de pensamiento funcional alternativo	1.3

En la Tabla 3 se muestra el módulo de estrés académico que incluye las dimensiones de *abordaje teórico del estrés*, abordaje cognitivo del estrés y estrategias de afrontamiento para el estrés. El objetivo es reevaluar cognitivamente los estresores asociados al ambiente académico y desarrollar su

afrontamiento funcional. Se contemplaron técnicas como la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, la planificación y organización del tiempo, y el uso de técnicas de afrontamiento como el mindfulness y la relajación muscular progresiva.

**Tabla 3.** Evidencia de validez del contenido del módulo de estrés de la propuesta de intervención cognitivo conductual por medio del coeficiente de V de Aiken

Módulo	V de Aiken por Módulo	Dimensión	V de Aiken por dimensión	Técnica o estrategia	V de Aiken por técnica
Estrés académico	1.3	Abordaje teórico TCC	1.3	1. Exposición para abordaje teórico del estrés	1.3
				2. Registro de metas y logros anteriores	1.3
		Abordaje cognitivo estrés	1.3	3. Establecimiento de metas	1.3
				4. Planificación y organización (gestión de actividades académicas y tiempo)	1.3
		Estrategias de afrontamiento para estrés	1.3	1. Ejercicio Mindfulness (al iniciar)	1.3
				2. Estrategias de autocuidado (higiene del sueño, alimentación y ejercicio, actividades recreativas)	1.3
				3. Técnicas de relajación Jacobson	1.2
				4. Técnica Pomodoro/ Refuerzo positivo (Tarea)	1.3

El módulo de *depresión* esta conformado por las dimensiones de *abordaje teórico de la depresión*, *abordaje cognitivo de la depresión* y *estrategias de afrontamiento*. Su objetivo es comprender la depresión desde la TREC y desarrollar estrategias cognitivo-conductuales para la disminución de la sintomatología depresiva. Las técnicas incluidas son la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, actividades de agrado y dominio, la autoaceptación y ejercicios de mindfulness. En la estrategia de *cosas positivas*

y *negativas de cada día* un juez recomendo trabajar con atención plena observando las cosas con las que se sienten satisfechos con su desempeño como estudiantes para fortalecer las estrategias que si funcionan y en la técnica de *ejercicios de escritura terapéutica* anotó que la rumiación es una conducta presente en el estrés, lo que pudiera reforzar dicha conducta, por lo que sugirió que se escribieran pensamientos de manera cronometrada y no de manera libre (ver Tabla 4).

**Tabla 4.** Evidencia de validez del contenido del módulo de depresión de la propuesta de intervención cognitivo conductual por medio del coeficiente de V de Aiken

Módulo	V de Aiken por Módulo	Dimensión	V de Aiken por dimensión	Técnica o estrategia	V de Aiken por técnica
Depresión	1.28	Abordaje teórico depresión	1.3	1. Abordaje teórico de la depresión	1.3
		Abordaje cognitivo síntomas depresivos	1.3	2. Identificación de creencias irracionales asociadas a la depresión	1.3
				3. Circulo de la autoaceptación	1.3
				4. Cosas positivas y negativas de cada día	1.2
				5. Actividades de agrado y dominio (tarea)	1.3
				1. Ejercicio Mindfulness (al iniciar)	1.3
		Estrategias de afrontamiento para síntomas depresivos	1.3	2. Lista de actividades placenteras	1.3
				3. Ejercicios de Escritura terapéutica	1.2
				4. Crear una playlist de alta energía	1.3
				5. Plan de seguridad	1.3

Para el módulo de *ansiedad* también se integraron las dimensiones de *abordaje teórico de la depresión, abordaje cognitivo de la depresión y estrategias de afrontamiento*. Se integraron técnicas de psicoeducación,

reestructuración cognitiva, regulación emocional, resolución de conflictos, termómetro de catástrofes, tolerancia a la frustración y ejercicios de mindfulness (ver Tabla 5).

**Tabla 5.** Evidencia de validez del contenido del módulo de ansiedad de la propuesta de intervención cognitivo conductual por medio del coeficiente de V de Aiken

Módulo	V de Aiken por Módulo	Dimensión	V de Aiken por dimensión	Técnica o estrategia	V de Aiken por técnica		
Ansiedad	1.3	Abordaje teórico ansiedad	1.3	1. Abordaje teórico de la Ansiedad	1.3		
				Abordaje cognitivo ansiedad	1.3	2. Identificación de creencias irracionales asociadas a la ansiedad	1.3
						3. Aprender a cuestionar mis pensamientos de ansiedad	1.3
						4. Entrenamiento en habilidades sociales (límites y resolución de conflictos)	1.3
						5. Automonitoreo de los temores y resultado posterior (tarea)	1.3
		Estrategias de afrontamiento para síntomas de ansiedad	1.3			1. Ejercicio Mindfulness (al iniciar)	1.3
				2. Termómetro de catástrofes	1.3		
				3. Evaluación de situaciones vinculadas a mi ansiedad	1.3		
				4. Técnica generación de alternativas	1.3		
				5. Técnica de toma de decisiones (Ponderar ventajas y desventajas)	1.3		

El módulo de *cierre* incluye la dimensión de *prevención de recaídas*, cuyo objetivo es ayudar a reconocer y actuar en las etapas iniciales de la recaída. Las estrategias utilizadas son la

identificación de factores de riesgo, la creación de listas de estrategias específicas y el desarrollo de planes de acción personalizados (véase Tabla 6).

**Tabla 6.** Evidencia de validez del contenido del módulo de cierre de la propuesta de intervención cognitivo conductual por medio del coeficiente de V de Aiken

Módulo	V de Aiken por Módulo	Dimensión	V de Aiken por dimensión	Técnica o estrategia	V de Aiken por técnica
Cierre	1.3	Prevención de recaídas	1.3	1. Identificación de factores de riesgo	1.3
				2. Recuperación de estrategias de afrontamiento y creación de plan	1.3
				3. Aplicar plan de acción	1.3

## DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo diseñar y validar el contenido por jueces expertos de una

intervención cognitivo-conductual como tratamiento de los síntomas depresivos, ansiosos y estrés académico en estudiantes universitarios. De

acuerdo con los resultados obtenidos, las técnicas presentadas en cada módulo de la intervención lograron un acuerdo favorable. Además, en cuanto al cumplimiento de los criterios, se evidenció acuerdo entre los jueces en la revisión y ajuste de elementos como la duración de las sesiones para adaptarse mejor a las actividades.

En cuanto a la evaluación, los jueces mostraron concordancia a favor de una evaluación posterior a cada sesión para identificar la fluctuación del malestar emocional, los pensamientos alternos, así como, la utilidad de las técnicas, ajuste que se integró a la intervención. De la misma manera, se hizo el ajuste de las técnicas observadas del módulo de depresión.

Respecto a la integración de los módulos de ansiedad y depresión la literatura evidencia la relación entre el estrés académico y la presencia de sintomatología ansiosa y depresiva (Polo et al., 2022 Velastegui-Hernández y Mayorga-Lascano, 2021), lo que nos sugiere que son adecuados para el cumplimiento de los objetivos de la intervención.

Los enfoques cognitivo conductual, modelo en el que se basó la presente intervención, son de los que presentan evidencia para el manejo de síntomas de estrés, depresión y ansiedad (Antón-Menárguez et al., 2019; Garay et al., 2008; Ortiz et al., 2019). Particularmente, sus técnicas de psicoeducación (Vera-Villaruel et al., 2005), la reestructuración cognitiva (Burgos et al., 2006; Iglesias et al., 2018), la resolución de problemas (Villaruel y González, 2015), técnicas de relajación en grupo (Burgos et al., 2006), mismas que están contempladas en el presente diseño.

A manera de conclusión se puede establecer que el diseño de la intervención responde efectivamente a nivel teórico y metodológico orientados al manejo del estrés académico, la depresión y ansiedad. Para futuros estudios se sugiere realizar la fase práctica orientada a obtener la evidencia empírica de la efectividad de la intervención. Para la cual se recomienda una capacitación adecuada para los facilitadores que liderarán las sesiones del programa, asegurando así la calidad y coherencia

implementación de las técnicas y estrategias propuestas.

### Conclusiones

El presente estudio permitió diseñar y validar el contenido de una intervención grupal cognitivo-conductual dirigida a la reducción del estrés académico y de la sintomatología ansiosa y depresiva en estudiantes universitarios. Los resultados del juicio de expertos mostraron altos niveles de acuerdo respecto a la pertinencia, claridad y aplicabilidad de los módulos y técnicas propuestas, lo que respalda su validez teórica y metodológica. No obstante, se recomienda que futuras investigaciones implementen la intervención en población universitaria para evaluar empíricamente su efectividad y su impacto en la salud mental de los estudiantes.

### REFERENCIAS

- Amaya Gallegos, S., Páez Bonilla, C. S., y Vargas Rodríguez, D.M. (2021). Estrés en los estudiantes de psicología a causa del aislamiento preventivo obligatorio. *Sol de Aquino*, (19), 90-95. Doi: 10.15332/27448487.6706
- Antón-Menárguez, V., Jareño, B., Lara-Espejo, I., Redondo-Jiménez, M., y García-Marín, *emergen*, 45(2), 86-92. Doi: 10.1016/j.semern.2018.05.005
- Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUANES*, 5(1), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Barraza, A., González, L., Garza, A., y Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1). <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236>
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders* (1st ed.). New York: International Universities Press.
- Borges, L., Cairo, J., Pedrosa, M., y Velastegui, L. (2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Anatomía Digital*, 4(2). Doi:10.33262/anatomiadigital.v4i2.1718
- Brissette, I., Scheier, M. F., y Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life

- transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111. Doi: 10.1037/0022-3514.82.1.102
- Burgos, M., Ortiz, M., Muñoz, F., Vega, P., y Bordallo, R. (2006). Intervención grupal en los trastornos de ansiedad en Atención Primaria: Técnicas de relajación y cognitivo-conductuales. *Semergen*, 32(5), 205–210. Doi: 10.1016/S1138-3593(06)73258-0
- Calatayud, A., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G., y Inquilla, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*. Doi: 10.15517/revedu.v46i2.47551
- Conchado, J., Alvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., y Terán, F. (2018). Estrés académico y valores de cortisol en estudiantes de medicina. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*, 5(1). Doi: 10.26423/rctu.v5i1.322
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas*, 2(2), 311-319. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf
- Escobar-Pérez, J., y Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 6(1), 27-36. <https://bit.ly/11i533x>
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6(1–2). Doi: 10.18800/psico.198801-02.008
- Ellis, A. y Grieger, R. M. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva*. Volumen 2. Desclée de Brouwer.
- Fernández, A. (1997). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia* (1st ed.). Buenos Aires: Paidós.
- Garay, C., Korman, G., y Keegan, E. (2008). Terapia Cognitivo Conductual en formato grupal para trastornos de ansiedad y trastornos del estado de ánimo. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 12, 61–72. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630251004.pdf
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5° Ed.). México.
- Iglesias, S., Azzara, S., Gonzalez, D., Ibar, C., Jamardo, J., Berg, G., Bargiela, M., y Fabre, B. (2018). Stress management program for students, teachers and non-teachers of the Faculty of Pharmacy and Biochemistry of the University of Buenos Aires. *Ansiedad y Estrés*, 24(2–3), 105–111. Doi: 10.1016/j.anyes.2018.07.003
- Iglesias, S. L., Granchetti, H., Azzara, S., Carpineta, M., Pappalardo, M., Argibay, J. C., y Lagomarsino, E. (2014). Evaluación de un programa piloto de promoción de salud y prevención del estrés dirigido a estudiantes y profesionales de las carreras de Farmacia y Bioquímica. *Revista de Calidad Asistencial*, 29(3), 165–171. Doi:10.1016/j.cali.2014.01.005
- Islam, M., Barna, S., Raihan, H., Khan, M. y Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 15(8), 1-12. Doi: 10.1371/journal.pone.0238162
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (3rd ed.). Ediciones Martínez Roca.
- Leonangeli S, et al. (2022). Depresión, Ansiedad y Estrés en estudiantes Universitarios antes y durante los primeros tres meses de cuarentena por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiat*. Doi: 10.1016/j.rcp.2022.04.008
- Linares, S., Vázquez, A., Morales, M., y González-Aguilar, D. (2024). Indicadores de depresión y conexión académica en estudiantes de la universidad pública de Guatemala. *Psicología y Salud*, 34(2), 317-325. Doi: 10.25009/pys.v34i2.2912
- Macbani, P., Ruvalcaba, J., Vásquez, P., Ramírez, A., González, K., Arredondo, K., Monroy, K., Tandehuitl, N., García, M., y Trejo, A. (2018). Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo (CEUMH). *Journal of Negative & No Positive Results*, 3(7), 522–530. Doi: 10.19230/jonnpr.2512
- Montero, I., y León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. [https://www.aepc.es/ijchp/GNEIP07\\_es.pdf](https://www.aepc.es/ijchp/GNEIP07_es.pdf)
- Monterrosa-Castro, Á. de J., Ordosgoitia-Parra, E., y Beltrán-Barrios, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes

- universitarios del área de la salud. *MedUNAB*, 23(3). Doi:10.29375/01237047.3881
- Morales, G., Lacho, P., Pujay Oscar, León César, Sanchez, J., Paucar, Y., y Gamarra, S. (2021). Satisfacción con la Vida y la Autoeficacia Especifica para el Afrontamiento del Estrés, en los Estudiantes Universitarios de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada César Vallejo de Lima Sur, 2017. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3).Doi: 10.37811/cl\_rcm.v5i3.462
- Muñoz, L., Castaño, J., Bedoya, M., Burbano, F., González, S., y Pinilla, D. (2019). Estudio sobre la pérdida de cabello y las prácticas de cuidado entre los estudiantes de la Universidad de Manizales, Manizales (Colombia), 2016. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2). Doi: 10.30554/archmed.19.2.3322.2019
- Neidhardt, E., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés* (1st ed.). España: Ediciones Deusto.
- Ochoa, J., Zúñiga, L., Figueroa, D., y Rojas, J. (2020). Estrés psicosocial como causa de gastritis. *RECIAMUC*, 4(4), 198–206. Doi: 10.26820/reciamuc/4.(4).noviembre.2020.198-206
- Organización Mundial de la Salud. (2022, Junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Ortiz, S., Sandoval, E., Adame, S., Ramírez, C., Jaimes, A., y Ruiz, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación En Educación Médica*, 30(2), 9–17. Doi: 10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764
- Polo, S., Castaño, A., Julio, L., Barros, A., Montañez, M., y Orozco, M. (2022). Relación entre la ansiedad y estilos de afrontamientos ante los exámenes en estudiantes de psicología. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 484–504. Doi:10.37811/cl\_rcm.v6i2.1903
- Sánchez, D., Gachuzo, M., y Gallegos, R. (2021). Consumo De Drogas Y Estrés En Estudiantes De Medicina De La Ciudad De Querétaro, México. *European Scientific Journal, ESJ*, 17(21). Doi: 10.19044/esj.2021.v17n21p366
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2009). Código Ético del Psicólogo (E. Trillas Ed. Cuarta edición). México. [https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/CODIGO\\_ETICO\\_SMP.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/CODIGO_ETICO_SMP.pdf)
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación En Educación Médica*, 9(36), 8–16. Doi:10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., y Martínez-Vicente, M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 161–176. Doi:10.30552/ejep.v13i2.358
- Vazquez-Aguilar, E.A., Barrera-Gutierrez, J.L., y Moreno-Coutiño, A.B. (2024). Efecto de un tratamiento basado en la activación conductual. Sintomatología depresiva y ansiosa y sueño en universitarios: un estudio piloto. *Psicología y Salud*, 34(1), 113-121. Doi: 10.25009/pys.v34i1.2849
- Velastegui-Hernández, D., y Mayorga-Lascano, M. (2021). Estados de ánimo, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria covid-19. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 5(9), 10–20. Doi: 10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp10-20p
- Vera-Villarroel, P., Valenzuela, P., Abarca, O., y Ramos, N. (2005). Evaluación de una intervención conductual intensa y breve para el manejo de estados emocionales: un estudio piloto. *Acta Colombiana de Psicología*, 8(1), 121–131. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/798/79880107.pdf>
- Villarroel, A., y González, M. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 1364–1387. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70107>
- Vinaccia, S., y Ortega, A. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19, 1–13. Doi:10.11144/javeriana.upsy19.vaad
- Zazueta, L., Campas, C., De León, A., y Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415. Doi:10.48082/espacios-a20v41n48p30