

## Grupo de entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctico conductual: 7 sesiones en contexto Universitario

Dialectic Behavior Therapy Skills Training Group: 7 Sessions in a university context

Grupo de treinamento de habilidades de terapia comportamental dialética: 7 sessões em contexto universitário



**Morelia Erandeni Gil Díaz**

Moregil@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7623-4792>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.  
Michoacán, México

**Mónica Fulgencio Juárez**

Monica.fulgencio@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-9715-4764>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.  
Michoacán, México

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.5i11.84>

Artículo recibido 2 de septiembre 2024 | Aceptado 24 de octubre 2024 | Publicado 18 de julio 2025

### RESUMEN

#### Palabras clave:

Universitarios;  
Terapia  
Dialéctico  
Conductual;  
Habilidades;  
Regulación de  
emociones;  
Contexto  
escolar

El presente trabajo tuvo como objetivo evaluar la implementación de un grupo de entrenamiento basado en las habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual, la muestra estuvo formada por jóvenes universitarios, se contó con un grupo experimental y un diseño con medidas pretest y posttest. Para el análisis de resultados se utilizó la prueba estadística de Wilcoxon y también se obtuvo el Índice de Cambio Fiable (ICF) de cada caso. Los resultados sugieren cambios significativos en las subdimensiones de la escala de sintomatología depresiva CESD-R, en la escala de regulación de emociones (DERS) y mejores puntajes en la Escala de Formas de Afrontamiento WCCL-DBT. De forma preliminar se concluye que un grupo de entrenamiento basado en las habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual DBT con una duración de 7 sesiones es una estrategia adecuada para su aplicación en contextos escolares con la finalidad de mejorar el bienestar y la salud.

### ABSTRACT

#### Keywords:

University students;  
Dialectical  
Behavioral Therapy;  
Skills; Emotion  
regulation; school  
context

The objective of this work was to evaluate the implementation of a training group based on the skills of Dialectical Behavioral Therapy, the sample was made up of young university students, there was an experimental group and a design with pretest and posttest measurements. To analyze the results, the Wilcoxon statistical test was used and the Reliable Change Index (CFI) was also obtained for each case. The results suggest significant changes in the subdimensions of the CESD-R depressive symptomatology scale, in the emotion regulation scale (DERS) and better scores in the WCCL-DBT Ways of Coping Scale. Preliminarily, it is concluded that a training group based on the skills of DBT Dialectical Behavioral Therapy with a duration of 7 sessions is an appropriate strategy for its application in school contexts with the aim of improving well-being and health.



## RESUMO

O objetivo deste trabalho foi avaliar a implementação de um grupo de treinamento baseado nas habilidades da Terapia Comportamental Dialéctica, a amostra foi composta por jovens universitários, houve um grupo experimental e um desenho com medidas de pré e pós-teste. Para análise dos resultados foi utilizado o teste estatístico de Wilcoxon e também foi obtido o Reliable Change Index (CFI) para cada caso. Os resultados sugerem alterações significativas nas subdimensões da escala de sintomatologia depressiva CESD-R, na escala de regulação emocional (DERS) e melhores pontuações na Escala de Formas de Enfrentamento WCCL-DBT. Preliminarmente, conclui-se que um grupo de formação baseado nas competências da Terapia Comportamental Dialéctica da TCD com duração de 7 sessões é uma estratégia adequada para a sua aplicação em contextos escolares com o objetivo de melhorar o bem-estar e a saúde.

**Palavras-chave:** Universitários; Terapia Comportamental Dialéctica; Habilidades; Regulação emocional; Contexto escolar

## INTRODUCCIÓN

Los problemas de salud mental de los universitarios es un tema que se presenta de forma frecuente y dentro del cual se tiene registrado la existencia de problemáticas como la ansiedad, depresión, las conductas que atentan contra la vida, tales como las conductas suicidas y las autolesivas (Campbell et al. 2022). De igual forma, se cuenta con la presencia de niveles elevados de estrés y dificultades para regular las emociones. Diversos estudios han señalado la importancia de atender este tipo de problemas que no solo afectan la calidad de vida de los estudiantes sino también su desempeño académico (Alarcón, 2019; Cuenca et al. 2020; Cuamba et al. 2020; Vergara-Darré, 2023).

Al hablar de la salud mental de los universitarios es importante mencionar la necesidad de contar con programas de

intervención o estrategias que cuenten con evidencia de resultados óptimos para mejorar el bienestar de sus participantes. Se considera importante que dichas estrategias estén diseñadas de manera que su implementación se adecuada para las instituciones educativas y que representen un recurso de apoyo para resolver las problemáticas que presenta la población de jóvenes (Auerbach et al., 2019).

Dado el panorama de salud mental en los contextos universitarios es necesarios brindar herramientas necesarias para mejorar la calidad de vida de esta población, por lo que será importante la implementación de estrategias que cuenten con evidencia de efectividad. De esta manera un tratamiento que ha mostrado buenos resultados es la terapia dialéctica conductual, la cual cuenta con numerosos estudios (Durpoix et al. 2023; Flynn et al. 2019; Fleming et al. 2014; Heath et al. 2021; Lothes et al., 2017; Yang et al. 2022; Vijayapriya, et al. 2023) que demuestran su efectividad para la mejoría en problemas de regulación de emociones, en la disminución de conductas que atentan contra la vida y en conductas que afectan la calidad de vida (Junkes et al., 2024; Nadimi et al. 2016; Nooshikia et al. 2019; Parhiz et al. 2022; Wallace et al. 2014). Teniendo un impacto en el aumento del bienestar de las personas.

La terapia dialéctica conductual (DBT) es un tratamiento que combina elementos de la terapia de conducta con la filosofía zen, de manera específica con el mindfulness o atención plena. Originalmente diseñada para pacientes con trastorno límite de la personalidad. El primer estudio realizado demostró ser efectivo para la reducción de conducta suicida y mejoría de la regulación de emociones, posteriormente se han

realizado diferentes adaptaciones y estudios que sustentan la efectividad de la terapia para diversas conductas problema.

Esta terapia tiene diversos componentes uno de ellos es el grupo de entrenamiento en habilidades el cual se centró en enseñar a los participantes las habilidades divididas en 4 módulos. Dentro de las diversas investigaciones sobre la efectividad del grupo de entrenamiento en habilidades aplicando solo este componente existen investigaciones (Chugani, 2017; Chugani, 2015; Kannan et al. 2019; Lee et al. 2018; Rizvi et al. 2014; Ustundag-Budak et al. 2019) que han evaluado su impacto en contextos escolares de manera específica en estudiantes universitarios. Estos estudios reportan diversas bondades, tales como una mejoría en la regulación de emociones, una disminución en la impulsividad, de igual forma, los universitarios reportan una disminución de sintomatología depresiva y conductas que atentan contra la vida, por lo que los estudiantes se benefician de aplicar los grupos de entrenamiento en habilidades.

En función de lo anterior mente señalado el presente estudio tuvo como objetivo el implementar y evaluar un grupo de entrenamiento en habilidades basado en la DBT con una duración de 7 sesiones dirigido a estudiantes universitarios.

## MÉTODO

Fue un estudio con un diseño pretest y postest, con un solo grupo experimental, en el cual se implementó el grupo de entrenamiento en habilidades basado en la terapia dialéctica conductual de 7 sesiones Tabla 1. Cabe mencionar que el diseño del grupo de entrenamiento en habilidades se basó en el Manual de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual de Linehan, (2002).

**Tabla 1.** Sesiones del grupo de entrenamiento en habilidades basado en DBT

Número de sesiones	Módulo	Habilidades
1	Fase de pretest	Orientación al grupo de entrenamiento en habilidades
2	Orientación Atención plena	Orientación al módulo Los tres estados de la mente y habilidades “qué y cómo”
3	Tolerancia al malestar	STOP y ACEPTAS con mente sabia
4	Tolerancia al malestar	Aceptación radical de la realidad y voluntad versus disposición
5	Regulación de emociones	Identificar, describir emociones y el modelo de las emociones
6	Regulación de emociones	Verificar hechos/acción opuesta
7	Efectividad interpersonal Fase postest	Acumular experiencias positivas a corto y largo plazo y validación

Fuente: Linehan M. (2002).

Se utilizaron la escala de atención plena versión adaptada para población mexicana López Maya et al. (2015). Dicha escala fue diseñada originalmente por Brown y Ryan (2003) evalúa la frecuencia en la cual la persona está en atención plena, diseñada cuenta con 15 ítems y una confiabilidad de .89. También se utilizó la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos CESD de Radloff, (1977) específicamente para este estudio se retomó la versión validada para estudiantes mexicanos por González-Forteza et al. (2008). Es una escala de tamizaje que detecta posibles casos de depresión en las últimas dos semanas, con 39 ítems y con 4 reactivos que miden ideación suicida y sintomatología depresiva. la escala cuenta con una confiabilidad total de 0.93.

Para evaluar la regulación de emociones se utilizó la Escala de Regulación emocional para adolescentes de Marín-Tejeda, et al. (2012) adaptada y validada para adolescentes mexicanos para evaluar dificultades relacionadas a la desregulación emocional, tipo Likert, formada por 35 ítems y las subdimensiones de metas, claridad, no aceptación y conciencia. La confiabilidad de la escala completa es de ,89.

Dentro de este mismo tema otra escala aplicada fue Se la escala de Formas de Afrontamiento WCCL-DBT de Neacsiu, Rizvi, Vitaliano, Lynch y Linehan (2010), se conforma de 59 ítems, evalúa las habilidades que utiliza la persona. Cuenta con las dimensiones de afrontamiento disfuncional, habilidades usadas y culpando a otros.

Finalmente, para evaluar la satisfacción del participante se llevó acabo la aplicación de la Escala de satisfacción del participante elaborado por Gil-Díaz y Fulgencio-Juárez (2023) diseñada para obtener la validación social. Cuenta con 35

ítems relacionados con la satisfacción y experiencia del participante con relación al grupo de entrenamiento en habilidades basado en DBT.

### **Participantes**

Se trabajó en una universidad pública de la región del centro-occidente, en un inicio se contó con 10 participantes, de las cuales dos abandonaron el grupo, para tener finalmente a 8 asistentes todas alumnas inscritas a la facultad de psicología, las cuales pertenecían a diversos semestres, sus edades estaban entre los, todas fueron mujeres.

### **Procedimiento**

Se solicitó la autorización para la implementación del grupo de entrenamiento en habilidades a la dirección de la institución, posteriormente se dio difusión por medio de carteles en la facultad, en los cuales se especificaba el día, hora y lugar implementación del grupo de entrenamiento basado en habilidades DBT. Principalmente invitando a los alumnos a inscribirse al grupo. El día de inicio del grupo se llevó acabo la fase pretest con la aplicación de instrumentos, posterior a la implementación en la sesión número 7 se tuvo la fase de pretest. En cuanto a las consideraciones éticas del estudio los participantes firmaron un consentimiento informado. En dicho documento se explicó que toda información proporcionada era confidencial, que solo el investigador principal tenía acceso a ella. También se explicaba en qué consistía el estudio y que su participación era voluntaria y que podían abandonar el grupo de habilidades en cuanto lo consideraran necesario. Es importante mencionar que el presente estudio se basó en los principios establecidos en la declaración Helsinki.

### **Análisis de Resultados**

Se utilizaron las pruebas estadísticas de no paramétrica de Wilcoxon para realizar la

comparación de los puntajes de las fases pretest y postest. De igual forma, se obtuvo el índice de fiabilidad clínica de Jacobson y Traux (1999) para identificar cambios clínicamente significativos.

## Resultados

Al realizar los análisis de los datos comparando los puntajes del pretest y postest, por medio de la prueba estadística de Wilcoxon se encontraron diferencias estadísticamente significativas para la escala CESD-R ( $Z = -2.207$ ,  $p = 0.12$ ), en sus puntajes totales así como también en las subdimensiones de disforia ( $Z = -2.371$ ,  $p = 0.17$ ), anhedonia ( $Z = -2.371$ ,  $p = 0.18$ ), apetito ( $Z = -1.757$ ,  $p = 0.17$ ), ideación suicida ( $Z = -2.316$ ,  $p = 0.21$ ), culpa ( $Z = -2.319$ ,  $p = 0.20$ ) y agitación ( $Z = -2.214$ ,  $p = 0.27$ ), Tabla 2.

**Tabla 2.** Comparación de los puntajes pretest y postest para la Escala de Sintomatología Depresiva

	Pretest			Postest			Z	p
	M	Md	D.E	M	Md	D.E		
CESD-R	2.18	1.90	.868	1.38	1.17	.599	-.2.51	0.12
Total								
Anhedonia	2.43	2.37	.728	1.31	1.00	.776	-2.371	.018
Disforia	2.29	2.00	.899	1.54	1.56	.641	-2.395	.017
Apetito	2.06	1.75	1.118	.88	.50	1.094	-1.757	.017
Pensamiento	1.60	2.00	1.39	.68	.80	1.18	-2.111	.416
Ideación suicida	2.69	2.75	.753	2.13	2.00	.954	-2.316	.021
Culpa	2.34	2.00	.876	1.41	1.38	.855	-2.319	.020
Agitación	2.36	2.17	1.05	1.58	1.33	.661	-2.214	.027
Sueño	2.25	2.17	1.205	2.00	2.00	1.054	-1.025	.305
Fatiga	2.21	2.33	1.23	1.42	1.33	.802	-1.863	.063
Amigos/ocupación/ Familia	1.88	1.88	1.000	1.88	1.88	1.000	.000	1.000

De igual forma se obtuvieron mayores puntajes en la escala de regulación de emociones para los puntajes totales ( $Z = -2.100$ ,  $p = 0.36$ ), y en sus subdimensiones de metas ( $Z = -2.319$ ,  $p = 0.20$ ), estrategias ( $Z = -2.252$ ,  $p = 0.24$ ), y claridad ( $Z = -2.035$ ,  $p = 0.42$ ).

**Tabla 3.** Comparación de los puntajes pretest y postest para las escalas de desregulación de emociones DERS

	Pretest			Postest			Z	p
	M	Md	D.E	M	Md	D.E		
DERS Total	2.18	1.90	.868	1.92	2.60	.590	-2.100	.036
No aceptación	3.43	3.75	1.230	2.16	1.63	1.322	-2.932	.017
Metas	3.56	3.63	.623	2.50	2.38	1.142	-2.319	.020
Estrategias	3.38	3.90	.871	2.28	1.80	1.278	-2.252	.024
Claridad	3.48	3.80	.755	2.47	2.30	1.014	-2.035	.042
Consciencia	3.04	2.83	.628	3.035	3.33	3.55	-2.259	.027
Impulsividad	2.88	2.67	1.168	2.29	1.67	1.201	-1.550	.121

Para continuar con los resultados también se observaron mejores puntajes en las subdimensiones de habilidades usadas (Z= -2.103,

habilidades usadas (Z= -2.103, p= 0.035) y habilidades disfuncionales (Z= -2.257, p= 0.024), pertenecientes a la escala de formas de afrontamiento DBT.

**Tabla 4.** Comparación de los puntajes pretest y postest para la escala de atención plena (MAAS) y formas de afrontamiento DBT

	Pretest			Postest			Z	p
	M	Md	D.E	M	Md	D.E		
MAAS total	2.99	3.17	.868	3.62	3.47	.590	-1.260	.200
Formas de afrontamiento DBT	1.95	2.00	.236	1.97	1.90	.295	-1.69	.866
Habilidades usadas	1.91	2.00	.286	2.19	2.14	.290	-2.103	.035
Habilidades disfuncionales	2.30	2.47	.544	1.76	1.70	.649	-2.257	.012
Culpar a otros	1.48	1.58	.327	1.48	1.58	.327	.000	1.000

Dentro de los resultados encontrados se obtuvo que el índice de cambio fiable el cual

sugiere que los puntajes de los casos muestran una mejoría Tablas 3,4 y 5.

**Tabla 4.** Se muestran los puntajes correspondientes a la fase pretest y postes de la escala de Sintomatología depresiva CESD-R y las puntuaciones para el índice de cambio fiable (ICF).

Casos	Escala de Sintomatología Depresiva CESD-R			ICF
	Pretest	Postest		
C1	3	3		0.00
C2	1	1		0.00
C3	3	1		6.25*
C4	2	1		3.13*
C5	1	1		0.00
C6	2	2		0.00
C7	3	2		-3.13*
C8	1	1		0.00

Nota: \* puntuaciones mayores en relación al punto de corte ICF> 1.96

**Tabla 5.** Se muestran los puntajes correspondientes a la fase pretest y postes de la escala de Regulación de Emociones DERS y las puntuaciones para el índice de cambio fiable (ICF)

Escala de Regulación de Emociones DERS				
Casos	Pretest	Postest	ICF	
C1	4	4		0.00
C2	2	2		0.00
C3	4	1		-6.38*
C4	4	2		-4.26*
C5	3	2		-2.13*
C6	4	2		-4.26*
C7	4	3		-2.13*
C8	3	2		-2.13*

Nota: \* puntuaciones mayores en relación al punto de corte ICF > 1.96.

**Tabla 5.** Se muestran los puntajes correspondientes a la fase pretest y postes de la escala de atención plena y las puntuaciones para el índice de cambio fiable (ICF)

Escala de Atención Plena (MAAS)				
Casos	Pretest	Postest	ICF	
C1	3	3		0.00
C2	3	3		0.00
C3	2	5		2.94*
C4	4	4		0.00
C5	4	4		0.00
C6	3	3		0.00
C7	3	4		2.94*
C8	2	3		2.94*

Nota: \* puntuaciones mayores en relación al punto de corte ICF > 1.96.

Los puntajes anteriores sugieren que aquellos casos dentro de los cuales se obtuvieron puntuaciones mayores al punto de corte ICF > 1.96 se registró un cambio en la variable o en la habilidad entrenada.

### Discusión

El presente estudio tuvo el objetivo evaluar la efectividad de un grupo de entrenamiento en habilidades basado en la terapia dialéctica conductual, con una duración de 7 sesiones, con la finalidad de contar con una intervención breve que se adapte a los tiempos académicos de los

universitarios.

Los resultados señalan de forma preliminar cambios en algunas de las variables evaluadas, lo cual sugiere que los participantes del estudio presentaron cambios estadísticamente significativos en sus puntajes. De esta forma, los cambios presentados para la escala de sintomatología depresiva (CESD-R) son coincidentes con los hallazgos encontrados en un estudio de Lin et al. (2018) los cuales señalan que derivado de la implementación de un grupo de entrenamiento en habilidades DBT los participantes presentaron una mejoría en relación a los puntajes de depresión. De igual forma otros

estudios reportan que resultados positivos en relación a reducción de la sintomatología depresiva (Abraham et al., 2024; Daros et al., 2024).

Dentro de los resultados, también se encontró una mejoría para la escala de regulación de emociones. Lo cual coincide con lo encontrado en otros estudios como por ejemplo Jewer y Forsyth (2022) encontraron después de la aplicación de un grupo de habilidades DBT una mejoría en la habilidad de sus participantes para regular las emociones. De igual forma diversos estudios (Berthold y Sand, 2023, Durpoix, 20023; Felix y Sand, 2023; Heath, 2021, Harley, 2008, Lin, 2018) señalan que los participantes que asistieron de forma completa a las sesiones de grupos de entrenamiento en habilidades DBT se beneficiaron al desarrollar una mejor regulación de emociones, lo cual se vio reflejado en la adquisición de habilidades.

De acuerdo con los resultados se encontró que los participantes que completaron las 7 sesiones del grupo de entrenamiento basado en habilidades DBT mostraron una mejoría en las puntuaciones relacionadas con las subdimensiones de la escala de afrontamiento WCCL-DBT, dichos resultados sugieren mayores puntajes en la subdimensión de habilidades usadas y una disminución de puntajes de la subdimensión sobre el uso de habilidades disfuncionales. Esto podría indicar que los participantes del grupo desarrollaron algunas habilidades lo que permitió que contarán con formas más efectivas de regular sus emociones, disminuyendo el uso de conductas poco efectivas.

Resultados similares se han reportado en otros estudios, por ejemplo, un estudio de Cavicchioli, (2019) donde se aplicó un grupo de 12 sesiones reportó una mejoría de puntuaciones en

de la escala de formas de afrontamiento, específicamente en las subdimensiones de habilidades usadas y habilidades disfuncionales, teniendo como beneficio una mejoría en la regulación de emociones y una disminución en el consumo de sustancias. En este mismo orden de ideas los estudios de Neaucsi (2014) y de Shernoff (2022) señalan que posterior a la implementación de un grupo de entrenamiento en habilidades los participantes reportaron un aumento en sus puntuaciones para la subdimensión de habilidades usadas, de igual forma, refieren una disminución para la subdimensión de habilidades disfuncionales. Lo cual sugiere una mejoría en las estrategias utilizadas por los estudiantes. para enfrentar emociones intensas desagradables, tolerancia al malestar e incluso solución de problemas.

En cuanto a las modificaciones en los puntajes del Índice de Cambio Fiable (IFC) permiten sugerir que la aplicación del grupo de entrenamiento en habilidades tiene un impacto en la mejoría de la sintomatología depresiva y en la regulación de emociones, lo cual de manera preliminar podría indicar el impacto que tuvo la adquisición de habilidades en los participantes, viéndose beneficiados en su salud mental y bienestar, dichos hallazgos también sugieren que con un grupo de entrenamiento en habilidades de 7 sesiones se pueden obtener beneficios para los universitarios.

En relación a las variables que no mostraron cambios significativos, especialmente en la escala de atención plena (MAAS) una explicación para esto podría ser explicado por la cantidad de práctica de habilidades de atención plena que las participantes hicieron, ya que una parte importante en la adquisición de las habilidades consiste en su práctica en la vida cotidiana. Otra interpretación posible es que el número de



habilidades vistas en una sesión fue demasiado, haciendo el contenido de las sesiones excesivo para los participantes. Estos dos aspectos serán importantes considerarlos en próximas implementaciones.

Finalmente, en relación a lo reportado en la escala de satisfacción se puede observar que el grupo de entrenamiento en habilidades tuvo una aceptación considerable, entre los participantes, resaltándose los beneficios de haber asistido a las sesiones, así como, el haber percibido un ambiente seguro y de confianza para trabajar temas relacionados con la regulación de emociones.

### CONCLUSIONES

Aunque los resultados del presente estudio muestran cambios modestos, se considera que un grupo de entrenamiento en habilidades con 7 sesiones, aplicado como intervención independiente, es decir, sin el componente de terapia individual de la Terapia Dialéctica Conductual, puede brindar resultados significativos en la reducción de sintomatología depresiva, ideación suicida y el uso de habilidades poco efectivas en los participantes, de igual forma de manera preliminar los resultados sugieren un cambio y mejoría en la regulación de emociones.

De igual forma, el número de sesiones se considera adecuado, pensando en los tiempos académicos de los universitarios. Contando así con una intervención adecuada para los contextos escolares. También, se puede inferir que los grupos de entrenamiento en habilidades DBT son una estrategia útil para brindar un espacio que trabaje sobre la salud mental de los estudiantes, procurando mejorar la calidad de vida y el bienestar de los jóvenes. Brindado herramientas que les permitan regular sus emociones.

Considerando esto importante dado el malestar que llegan a presentar derivados de los retos de ser estudiantes universitarios.

Las limitaciones del presente estudio, son la ausencia de un grupo control y el número de participantes. Se sugiere que en estudios futuros se cuente con grupos de habilidades basados en la Terapia Dialéctica Conductual con un mayor número de participantes, otra sugerencia importante es que se cuente con un diseño aleatorizado y procurar contar con grupos equitativos en cuanto al número de participantes masculinos y femeninos. Del mismo modo, hay elementos propios del grupo de entrenamiento en habilidades que deberán mejorarse como el número de habilidades seleccionadas para las sesiones, el mejorar la revisión de tarea para asegurar que los participantes están haciendo una práctica suficiente de las habilidades, esto con el objetivo de asegurar un aprendizaje y generalización de las habilidades en la vida de los participantes. Dichas modificaciones ayudarán a robustecer la investigación de los grupos de entrenamiento en habilidades DBT con una duración más corta y adecuadas para trabajar con jóvenes universitarios.

### REFERENCIAS

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Lee, S., Lochner, C., McLafferty, M., Nock, M. K., Petukhova, M. V., Pinder-Amaker, S., Rosellini, A. J., Sampson, N. A., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., y WHO WMH-ICS Collaborators (2019). Mental disorder comorbidity and suicidal thoughts and behaviors in the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student initiative [Comorbilidad de desórdenes mentales, conductas y pensamientos suicidas Organización Mundial de la Salud encuesta

- internacional sobre la iniciativa en estudiantes universitarios] *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1752, 1-16. <https://doi.org/10.1002/mpr>.
- Abraham, J. G., Thomas, N., Shenoy, D. S., y Padickaparambil, D. S. (2024). Feasibility and acceptability of an online group dialectical behavioural therapy skills training in a Transdiagnostic group with Anxiety and Depression. [Utilidad y aceptabilidad de un grupo de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual en un grupo transdiagnóstico con ansiedad y depresión]. *Psychiatry research*, 339, 116016. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116016>
- Alarcón, R. D., (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Cavicchioli, M., Movalli, M., Ramella, P., Vassena, G., Prudenziati, F., y Maffei, C. (2020). Feasibility of dialectical behavior therapy skills training as an outpatient program in treating alcohol use disorder: The role of difficulties with emotion regulation and experiential avoidance. [Factibilidad de un grupo de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual: de un programa para pacientes con uso de alcohol el rol de las dificultades de la regulación de emociones y la evitación experiencial]. *Addiction Research & Theory*, 28(2), 103–115. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1590558>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., y Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC public health*, 22(1), 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Cuamba Osorio, N., y Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71–94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Chugani, C. D. (2017). Adapting Dialectical Behavior Therapy for College Counseling Centers. *Journal of College Counseling*, 20(1), 67–80. doi:10.1002/jocc.12059
- Chugani, C.D. (2015). Dialectical behavior therapy in college counseling centers: Current literature and implications for practice. [Terapia Dialectico Conductual en centros de consejería escolar]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29, 120-131. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.1008368>
- Daros, A. Guimond, T. Yager, C. Palermo E, Wilks, C. y Quilty, L. (2024). Feasibility, Acceptability, and Potential Efficacy of a Self-Guided Internet-Delivered Dialectical Behavior Therapy Intervention for Substance Use Disorders: Randomized Controlled Trial. [Factibilidad, aceptación y potencial de eficacia de un programa por internet de una intervención con Terapia Dialéctica Conductual para trastorno por uso de sustancias: ensayo clínico aleatorizado]. *JMIR Mental Health*. 11: e50399. <https://doi.org/10.2196/50399>
- Durpoix, A., Lachaux, E., Weiner, L. y Weibel, S. (2023). Transdiagnostic skills training group of dialectical behavior therapy: a long-term naturalistic study. Borderline personality disorder and emotion dysregulation, [Grupo de entrenamiento de habilidades para el transdiagnóstico de la Terapia Dialéctica Conductual]. 10(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s40479-023-00243-y>
- Flynn, D., Joyce, M., Spillane, A., Wrigley, C., Corcoran, P., Hayes, A., Flynn, M., Wyse, D., Corkery, B., y Mooney, B. (2019). Does an adapted Dialectical Behaviour Therapy skills training programme result in positive outcomes for participants with a dual diagnosis? A mixed methods study. [Un grupo de entrenamiento adaptado de la Terapia Dialéctica Conductual tiene resultados positivos para pacientes con diagnóstico dual? Un estudio de metodología mixta]. *Addiction science and clinical practice*, 14(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s13722-019-0156-2>
- Felix, C. B., y Sand, P. (2023). Feasibility and Efficacy of Intensive Dialectical Behavior Therapy Skills Training in An Outpatient Setting for A Group of Patients with Extensive Care Needs - A Transdiagnostic Approach. [Efectividad y eficacia de un grupo de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual para un grupo de pacientes con cuidados extensivos-un acercamiento transdiagnóstico]. *The Psychiatric quarterly*, 94(4), 691–704. <https://doi.org/10.1007/s11126-023-10052-9>
- González-Forteza, C. Jiménez-Tapia, J. Ramos-Lira, L. y Wagner, F. (2008). Aplicación de

- la Escala de Depresión del Center of Epidemiological Studies en adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Pública*, 50(4), 292-299. <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v50n4/a07v50n4>
- Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., y Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. [Adaptación de un grupo de entrenamiento en habilidades para depresión resistente al tratamiento]. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(2), 136–143. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e318162aa3f>
- Heath, N., Midkiff, M. F., Gerhart, J., y Turow, R. G. (2021). Group-based DBT skills training modules are linked to independent and additive improvements in emotion regulation in a heterogeneous outpatient sample. [Grupo de entrenamiento en habilidades basado en la Terapia Dialéctica Conductual asociado al mejoramiento de la regulación de emociones en una muestra heterogénea de pacientes]. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 31(8), 1001–1011. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1878306>
- López-Maya, E., Hernández-Pozo, M.R., Méndez-Segundo, L., Gutiérrez-García, J.J., Araujo-Díaz, D., Nuñez-Gazcón, A., Cervantes-Sampayo, L.K, Nava-Alcántara, S., Bautista García, L., y Hölzel, B. (2015). Psychometric Properties of the Mexican Version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) [Propiedades psicométricas de la versión mexicana de la escala de atención plena MAAS]. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 9(1), 13-27. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S190023862015000100002&script=sci\\_abstract&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S190023862015000100002&script=sci_abstract&lng=es)
- Jacobson, N. S., y Truax, P. (1991). Clinical significance: a statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research [Significancia clínica: una aproximación estadística para definir el cambio significativo en la investigación en psicoterapia]. *Journal of consulting and clinical psychology*, 59(1), 12–19. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.59.1.12>
- Jewer, Ch. y Forsyth, A. (2022). Dialectical behaviour therapy skills training: A feasibility study with active duty military. [Entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual: factibilidad de un estudio con militares] *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 8(3), 116-128. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2022-0010>
- Junkes, L. Gherman, B.R. Appolinario, J.C. y Nardi AE (2024) Dialectical Behavior Therapy as an intervention for Treatment Resistant Depression in adults: A protocol for systematic review and metaanalysis [Terapia Dialéctica Conductual como intervención para depresión resistente al tratamiento: un protocolo de revisión sistemática]. *PLoS ONE* 19(5): e0303967. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303967>
- Kannan, D., Chugani CD., y Muhomba M. (2019). A qualitative analysis of college counseling center staff perceptions of the utility of dialectical behavior therapy programs on campus. [Análisis cualitativo de un centro de consejería universitario y la percepción de la utilidad de la Terapia Dialéctica Conductual]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(1), 53–59. <https://doi.org/10.1080/87568225.2019.162066>
- Lee, S., y Mason, M. (2018). Effectiveness of Brief DBT-informed Group Therapy on Psychological Resilience: A Preliminary Naturalistic Study. [Efectividad de un grupo terapéutico informado en DBT psicología de resiliencia: estudio preliminar naturalista]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(1), 25–37. <https://doi.org/10.1080/87568225.2018.1425646>
- Lin, T.-J., Ko, H.-C., Wu, J. Y.-W., Oei, T. P., Lane, H.-Y., y Chen, C.-H. (2018). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group vs. Cognitive Therapy Group on Reducing Depression and Suicide Attempts for Borderline Personality Disorder in Taiwan. [Efectividad de un grupo de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual vs. Terapia grupal cognitiva para reducir depresión e intentos de suicidio para el trastorno límite de la personalidad en Taiwan]. *Archives of Suicide Research*, 23(1), 82-99. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1436104>
- Lothes, J. E., II, y Mochrie, K. (2017). The "What" and "Hows" of Mindfulness: Using DBT's Mindfulness Skills to Reduce Test Anxiety. [Las "qué" y "cómo" de atención plena: usando habilidades de atención plena de DBT para reducir ansiedad]. *Building Healthy Academic Communities Journal*,

- 1(2).10-20. <https://doi.org/10.18061/bhac.v1i2.6029>
- Marín-Tejeda, M., Robles-García, R., González-Forteza, C., y Andrade-Palos, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos, *Salud Mental*, 35(6), 521-526. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58225137010>
- Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., Vitaliano, P. P., Lynch, T. R., y Linehan, M. M. (2010). The dialectical behavior therapy ways of coping checklist: Development and psychometric properties [Lista de formas de afrontamiento de la Terapia Dialéctica Conductual: desarrollo de propiedades psicométricas]. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 563-582. <https://doi.org/10.1002/jclp.20685>
- Nadimi, M. (2016). Effectiveness of dialectical behavior therapy (based on skills training) on reduce impulsivity and increase emotional regulation in women dependent on Methamphetamine. [Efectividad de la Terapia Dialéctica Conductual (basada en entrenamiento en habilidades) para reducir impulsividad y disminuir regulación de emociones en mujeres dependientes de metanfetaminas]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 5(1) :47-74. <http://frooyesh.ir/article-1-310-en.html>
- Parhiz, A. Fathi, B. Dejan, S. S. y Auoman, F. (2022). Determining the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Improving Coping Strategies and Emotional Regulation of Drug Users Treated in Mid-term Addiction Treatment Centers (Camps) [Determinado el efecto de a Terapia Dialéctica Conductual para mejorar las estrategias de afrontamiento y regulación de emocióne en usuarios de drogas]. *International Journal of Medical Investigation*; 11 (2),136-146. <http://intjmi.com/article-1-822-en.html>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population [La escala CES-D: Escala De autoreporte para la depresión en población general]. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rizvi, S. L., y Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. [Estudio pilotot de dos formas breves de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual para la regulación de emociones en estudiantes universitarios]. *Journal of American college health*, 62(6), 434-439. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.907298>
- Shernoff, E., Ruork, A., Nadeem, E., y Rizvi, S., (2022). The feasibility and promise of Dialectical Behavior Therapy Skills Training with teachers and school personnel in high-poverty schools. [Utilidad del entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual con maestros, personal administrativo secundarias]. *Psychology in the Schools*,34(4), 411-419. <https://doi.org/10.1002/pits.22695>
- Yang, P., Folk, J. B., Lugosi, S. I., Bemat, Z., Thomas, A., y Robles-Ramamurthy, B. (2023). Dialectical Behavior Therapy in Juvenile Correctional and Detention Facilities: A Scoping Review. [Terapia Dialéctica Conductual en centros de detención y correccional juvenil: una revisión exploratoria de literatura]. *Journal of correctional health care: the official journal of the National Commission on Correctional Health Care*, 29(5), 355-369. <https://doi.org/10.1089/jchc.22.05.0041>
- Vijayapriya, C. V., y Tamarana, R. (2023). Effectiveness of dialectical behavior therapy as a transdiagnostic treatment for improving cognitive functions: a systematic review. [Efectividad de la Terapia Dialéctica Conductual como tratamiento transdiagnóstico para mejorar funciones cognitivas: una revisión sistemática]. *Research in psychotherapy (Milano)*, 26(2), 662. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.662>
- Vergara-Darré, M.V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica ciencias de la salud*, 5, e5113. 2023. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>
- Üstündağ-Budak, A.M., Özeke-Kocabaş, E. y Ivanoff, A. (2019). Dialectical Behaviour Therapy Skills Training to Improve Turkish College Students' Psychological Well-Being: A Pilot Feasibility Study. [Entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual para mejorar el bienestar de estudiantes universitarios en Turquía. Estudio piloto de viabilidad]. *International Journal of Advance Counselling* 41, 580-597.

[https://doi.org/ 10.1007/s10447-019-09379-5](https://doi.org/10.1007/s10447-019-09379-5)

Wallace, L.M., Masson, P.C., Safer, D. L (2014). Change in emotion regulation during the course of treatment predicts binge abstinence in guided self-help dialectical behavior therapy for binge eating disorder. [Cambio en la regulación de emociones durante el curso del tratamiento predice abstinencia del atracón en la Terapia Dialéctica Conductual para desorden por atracón]. *Journal of Eating Disorder* 2, 35  
[https://doi.org/ 10.1186/s40337-014-0035-x](https://doi.org/10.1186/s40337-014-0035-x)