

Intervenciones psicoterapéuticas para la depresión en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática

Psychotherapeutic Interventions for Depression in University Students: A Systematic Review
Intervenções psicoterapêuticas para a depressão em estudantes universitários: uma revisão sistemática



<https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.5i12.111>

Amelia Irene Sánchez Bracho

aisanchez@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0292-3100>

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Lizbeth Marlen Carrión Ramirez

lcarrion12@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-8388-7636>

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Rosa Marianela Salamea Nieto

rsalamea@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8348-1852>

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Artículo recibido 4 de septiembre 2025 | Aceptado 2 de octubre 2025 | Publicado 22 de octubre 2025

RESUMEN

Palabras clave:
Depresión;
Estudiantes
universitarios;
Psicoterapia

La depresión es uno de los principales problemas de salud mental en los estudiantes universitarios y su aparición puede atribuirse a atributos académicos, psicosociales y contextuales relacionados con este período de desarrollo. El presente estudio tuvo como objetivo proporcionar una revisión sistemática de las intervenciones terapéuticas utilizadas en esta población bajo las directrices PRISMA, con respecto a la efectividad, condiciones para la intervención y deficiencias metodológicas. Se identificaron, seleccionaron y analizaron temáticamente artículos y se incluyeron 72 estudios (publicados entre 2018 y 2024), evaluados en calidad utilizando una matriz de codificación/CASP para examinar el rigor metodológico. Los resultados indican que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Activación Conductual (AC), la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (MBCT) y la Terapia Interpersonal (TIP) son las mejores respaldadas por la evidencia. Sin embargo, se observaron varias limitaciones, incluidas el tamaño pequeño de las muestras, la heterogeneidad del protocolo y la falta de representación en diferentes culturas. Se concluye que la evidencia positiva favorece estas terapias como intervenciones de primera línea, pero se requiere de estudios longitudinales y específicos para cada cultura con una mayor solidez metodológica.



ABSTRACT

Depression is one of the major mental health problems among university students, and its onset can be attributed to academic, psychosocial, and contextual factors associated with this developmental stage. The present study aimed to provide a systematic review of therapeutic interventions applied to this population under PRISMA guidelines, focusing on effectiveness, intervention conditions, and methodological shortcomings. Articles were identified, selected, and thematically analyzed, with 72 studies (published between 2018 and 2024) included and assessed for quality using a coding matrix and the CASP tool to examine methodological rigor. The findings indicate that Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Behavioral Activation (BA), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), and Interpersonal Therapy (IPT) are the most evidence-based interventions. However, several limitations were observed, including small sample sizes, protocol heterogeneity, and a lack of cultural representation. It is concluded that the evidence supports these therapies as first-line interventions, yet longitudinal and culturally tailored studies with stronger methodological robustness are still required.

Keywords: Depression; University students; Psychotherapy

RESUMO

A depressão é um dos principais problemas de saúde mental em estudantes universitários, e o seu surgimento pode ser atribuído a fatores acadêmicos, psicossociais e contextuais relacionados a este período de desenvolvimento. O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática das intervenções terapêuticas aplicadas a essa população sob as diretrizes PRISMA, considerando a eficácia, as condições de intervenção e as deficiências metodológicas. Foram identificados, selecionados e analisados tematicamente artigos, totalizando 72 estudos (publicados entre 2018 e 2024), avaliados em termos de qualidade por meio de uma matriz de codificação/CASP para examinar o rigor metodológico. Os resultados indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Ativação Comportamental (AC), a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) e a Terapia Interpessoal (TIP) são as mais fortemente respaldadas pelas evidências. Entretanto, observaram-se várias

limitações, incluindo o tamanho reduzido das amostras, a heterogeneidade dos protocolos e a falta de representatividade cultural. Conclui-se que as evidências favorecem essas terapias como intervenções de primeira linha, porém ainda são necessários estudos longitudinais e culturalmente adaptados, com maior robustez metodológica.

Palavras-chave: Depressão; Estudantes universitários; Psicoterapia

INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas de salud mental más comunes que afectan a los estudiantes universitarios, una población considerada en riesgo debido a las demandas académicas, los cambios en la red social y la entrada en la adultez, es la depresión; al igual que la presión para definir proyectos en sus vidas personales y profesionales. Este riesgo se multiplica por la compañía de pares negativos y por consecuencias adversas como un bajo rendimiento académico, mal funcionamiento en las relaciones interpersonales o incluso riesgo suicida (Huang et al., 2018; Ibrahim et al., 2013). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) considera la depresión como una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo y, en consecuencia, insta a tomar medidas inmediatas y efectivas para su prevención y tratamiento en contextos universitarios.

Además de esto, la literatura mostró diferentes intervenciones psicoterapéuticas realizadas contra la depresión premenstrual, con buenos resultados en la reducción de los síntomas depresivos. Los programas estructurados basados en la atención plena han demostrado reducciones significativas en la depresión, la ansiedad y el estrés después de ocho semanas de intervención (Saeed et al., 2019). Un metaanálisis de 51 ensayos clínicos aleatorizados (ECAs) reveló efectos pequeños a moderados sobre los síntomas depresivos y ansiosos, especialmente en

comparación con controles pasivos (Halladay et al., 2019).

Además, la activación conductual (AC) ha demostrado efectividad clínica: por ejemplo, un ECA que probó la AC y la atención plena contra estar en una lista de espera pasiva mantuvo mejoras pos-tratamiento solo en la reducción de síntomas depresivos (Kantar et al., 2016), mientras que un estudio de revisión confirmó la eficacia de la AC en jóvenes, señalando importantes limitaciones metodológicas (Keles y Idsoe, 2018).

Otra opción terapéutica de creciente interés es el ejercicio. Un metaanálisis realizado sobre 218 ECA (Schuch et al., 2016) encontró evidencia que respalda el uso de diferentes intervenciones de ejercicio, todas mostrando cambios positivos en los síntomas depresivos de pre a post-tratamiento, con efectos tan grandes como los observados tanto para la psicoterapia como para la farmacoterapia. Entre los estudiantes universitarios, los estudios correlacionales han encontrado que una mayor actividad física está relacionada con niveles más bajos de síntomas depresivos, que se explican por la activación conductual y refuerzos ambientales positivos aumentados (Li et al., 2023; Torres et al., 2024).

No obstante, se observa heterogeneidad en la metodología, modalidad de entrega (presencial vs. en línea), duración de los programas y los componentes de intervención entre la evidencia disponible, lo cual limita la capacidad de extraer conclusiones clínicas robustas (Karyotaki et al., 2017). Además, muchos de los estudios están restringidos por problemas metodológicos, incluidos tamaños de muestra pequeños, falta de seguimiento longitudinal y controles insuficientes (Halladay et al., 2019). Estas limitaciones debilitan la base de evidencia, minan la generalización

externa de los hallazgos y exigen una síntesis crítica y sistemática de la evidencia.

En este contexto, el problema fundamental es que no existe una revisión sistemática, transparente y metodológicamente sólida sobre cuáles procesos de tratamiento son más efectivos en el tratamiento de la depresión entre estudiantes universitarios y bajo qué condiciones esos procesos tienen efectos óptimos. El presente estudio está diseñado para llenar este vacío bajo el enfoque PRISMA (Elementos de Informes Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis) con el fin de sintetizar sistemáticamente la evidencia disponible, evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos y determinar las intervenciones terapéuticas más efectivas para esta población.

Las preguntas que guiarán el análisis y la síntesis de la evidencia deben estar descritas, como recomienda PRISMA. Estas preguntas permiten delinear las líneas de investigación de manera inequívoca y que, si se investigan, resultarían en una investigación centrada y robusta que podría ofrecer respuestas útiles para la práctica clínica y la investigación en Salud Mental Universitaria.

En primer lugar, se puede preguntar qué enfoques terapéuticos han demostrado la mayor eficacia en la reducción de la sintomatología depresiva entre estudiantes de grado basados en la evidencia científica. Estos se usan para establecer las intervenciones más eficaces en términos de contenido, por ejemplo, terapia cognitivo-conductual (TCC), activación conductual (AC), enfoques basados en la atención plena, programas de terapia interpersonal.

También se pretende investigar qué criterios metodológicos y de contexto explicarían la eficacia de los tratamientos. Esto significa que se está

mirando y considerando el tipo de intervención (en persona, en línea o híbrida), el formato (individual vs. grupal), la duración, la intensidad y cualquier modificación cultural específica, ya que influyen en gran medida en su experiencia en la terapia y su efectividad.

Un tercer tema crítico es evaluar el riesgo de sesgo en los estudios incluidos y sus limitaciones. Esto dará pistas sobre cualquier sesgo potencial y diferencias en los diseños de estudio, tamaños de muestras pequeños o ausencia de seguimientos longitudinales que influyen en cómo se pueden externalizar los hallazgos.

Finalmente, es necesario determinar qué brechas de investigación existen en relación con las intervenciones terapéuticas en la depresión a nivel universitario que serían prioritarias para nuevos estudios. Responder a esta pregunta es necesario para avanzar en la agenda de investigación, informar el diseño de nuevas intervenciones y proporcionar directrices para mejoras en la salud mental de los estudiantes en la universidad desde un enfoque basado en la evidencia.

Es crucial enfatizar que la contribución esperada de esta revisión sistemática se puede ver en dos aspectos: por un lado, impactará la práctica clínica actualizando y aportando información basada en evidencia sobre los tratamientos para la depresión para estudiantes universitarios; construyendo un marco con el cual se pueden desarrollar planes de acción concretos que busquen reducir el contenido de síntomas depresivos a lo largo del tiempo en términos de políticas y programas de salud mental dentro de la educación superior. De esta manera, el estudio también tiene como objetivo proporcionar su propio aporte para el desarrollo de entornos académicos más saludables y robustos que

puedan comenzar a abordar las necesidades de bienestar estudiantil a escala.

METODOLOGÍA

Se desarrolló un estudio de revisión sistemática, de acuerdo con el modelo PRISMA, para analizar críticamente los procedimientos terapéuticos efectivos para la depresión en estudiantes universitarios. Este marco tiene como objetivo lograr la completitud, la transparencia y la replicabilidad en relación con la síntesis de la literatura científica. Su uso es razonable ya que es el más ampliamente aceptado en el mundo científico y adecuado para revisiones sistemáticas.

La investigación bibliográfica se llevó a cabo durante abril y mayo de 2025, en bases de datos multidisciplinarias y especializadas (Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO) para publicaciones desde 2018 hasta 2024. Se aplicaron cadenas de búsqueda desarrolladas por número utilizando booleanos que recopilaron los términos en inglés y español relacionados con depresión, estudiantes universitarios y psicoterapia, para garantizar la elección de estudios ajustados al área temática.

Los criterios de inclusión y exclusión fueron diseñados para ser lo más transparentes posible. Incluimos artículos revisados por pares en inglés o español, que hayan evaluado los efectos de intervenciones específicas para estudiantes universitarios con diagnóstico/síntomas de depresión, y que hayan registrado resultados sobre la eficacia/impacto clínico (efectos). Excluimos de la consideración cualquier estudio con poblaciones no universitarias, documentos sin datos empíricos o con baja calidad metodológica, etc.

La selección se llevó a cabo de acuerdo con el protocolo PRISMA; primero se identificaron 1,245 artículos, seguidos de la exclusión de aquellos no relevantes después de leer títulos y resúmenes, y

se incluyeron 72 artículos en la revisión de texto completo. Luego, se utilizaron los datos para construir una matriz de codificación que facilitó la extracción y organización de datos descriptivos y analíticos, así como el análisis inductivo, comparativo de los procesos terapéuticos.

Finalmente, se utilizó la herramienta CASP (por sus siglas en inglés Critical Appraisal Skills Programme) para puntuar la calidad metodológica de los estudios y se dio preferencia a las investigaciones bien realizadas. Estos resultados se categorizaron en cuatro grupos de tratamiento para estructurar la información. Como pautas éticas, se respetó la autoría y no fue necesario ningún permiso ético dado su carácter documental. Se reconocieron limitaciones, incluidas las restricciones lingüísticas aplicadas, la cobertura limitada de las bases de datos y la diversidad metodológica en los estudios.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La depresión dentro de la población universitaria es un problema de salud mental muy común, asociado con factores personales, académicos y psicosociales que son únicos para esta etapa del desarrollo. Los resultados se presentan respondiendo a las preguntas de esta revisión, para promover el aprendizaje y la discusión crítica de la evidencia disponible.

Cabe destacar que determinar los métodos terapéuticos más apoyados empíricamente es un requisito esencial de la práctica basada en la evidencia, en la Tabla 1, se puede apreciar los resultados comparativos de las principales intervenciones psicológicas utilizadas con estudiantes universitarios:

Tabla 1. Comparación entre intervenciones psicoterapéuticas efectivas en estudiantes universitarios con depresión

Proceso terapéutico	Evidencia científica	Mecanismos de acción principales	Ventajas en estudiantes universitarios
Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)	Metaanálisis demuestran eficacia significativa en reducción de síntomas depresivos (Cuijpers et al., 2021).	Reestructuración cognitiva, identificación de pensamientos disfuncionales, entrenamiento en habilidades de afrontamiento.	Protocolo estructurado, aplicable en formato grupal o individual, adaptado a contexto académico.
Activación Conductual (AC)	Eficacia comparable a la TCC en jóvenes y adultos, con menor complejidad técnica (Martell et al., 2022).	Incremento de actividades reforzantes, reducción de evitación conductual.	Fácil implementación, bajo costo, útil para estudiantes con agendas sobrecargadas.
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	Estudios muestran reducción de síntomas depresivos y prevención de recaídas (Kuyken et al., 2022).	Entrenamiento en atención plena, regulación emocional, aceptación sin juicio.	Mejora concentración, reduce estrés académico, aplicable en talleres grupales.

Proceso terapéutico	Evidencia científica	Mecanismos de acción principales	Ventajas en estudiantes universitarios
Terapia Interpersonal (TIP)	Efectiva en reducción de síntomas y mejora de habilidades sociales (Markowitz et al., 2020).	Identificación de problemas interpersonales (roles, duelos, transiciones) y mejora de comunicación.	Pertinente en etapa universitaria, donde los vínculos y transiciones de vida son centrales.
Intervenciones digitales (TCC y mindfulness online)	Metaanálisis reportan efectividad en prevención y tratamiento de depresión en estudiantes universitarios (Harrer et al., 2019).	Uso de plataformas digitales para psicoeducación, ejercicios guiados, retroalimentación.	Amplía acceso, flexible en horarios, rompe barreras de estigma.

Los hallazgos también apoyan que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es la intervención psicosocial más efectiva, que reduce los síntomas depresivos a través de la reducción de pensamientos disfuncionales mediante la reestructuración cognitiva y la activación conductual (Cuijpers et al., 2021; Palma-Gómez et al., 2020). Considerando la estructura relativamente organizada y flexible de la TCC, así como sus características aplicables de manera individual o grupal, la TCC se considera particularmente útil para la academia.

La Activación Conductual (AC), siendo un método derivado de la TCC, ha demostrado tener un alto grado de simplicidad en términos de metodología y efectividad terapéutica. Con un énfasis en fomentar comportamientos reforzantes y desalentar el comportamiento evasivo, la AC ha demostrado ser igualmente efectiva que la TCC mientras que no necesita la misma complejidad técnica ni costos de implementación (Martell et al., 2022).

Además, las intervenciones basadas en mindfulness (IBM) han demostrado ser efectivas tanto en la reducción de los síntomas depresivos

como en la prevención de recaídas al mejorar los procesos de autorregulación emocional y mindfulness. Estas cualidades las hacen particularmente adecuadas para el tratamiento del estrés académico en entornos de tratamiento universitario (Breedvelt et al., 2020; Kuyken et al., 2020). Además, para los niños y adolescentes que tienen dificultades en su vida social o enfrentan cambios ambientales significativos, se encuentra una indicación específica de la Terapia Interpersonal (TIP), ya que combina la reducción de síntomas con la mejora de sus competencias relacionales (Kloss et al., 2021; Markowitz et al., 2020).

Finalmente, las intervenciones digitales, en particular las basadas en TCC y IBM, ofrecen una solución prometedora para aumentar el acceso a intervenciones psicológicas para esta población al abordar los problemas de tiempo fuera del trabajo, estigma y disponibilidad de recursos (Cooney et al., 2018; Harrer et al., 2019). Los resultados en su conjunto indican que la TCC, AC, IBM e TI son tratamientos iniciales apropiados para estudiantes universitarios con depresión. Se sugiere su uso de la manera inherente a un entorno académico, que

también tiene en cuenta las modalidades digitales para ampliar la cobertura y accesibilidad.

En cuanto a la segunda interrogante, la evidencia revisada en este trabajo indica que los tratamientos psicológicos no están limitados por la eficacia de una técnica particular aplicada; la eficacia está influenciada por condiciones metodológicas y de contexto que ayudan a mediar los efectos clínicos (ver tabla 2).

Tabla 2. Características metodológicas y contextuales que pueden afectar la efectividad de las intervenciones psicológicas en estudiantes universitarios

Factor	Descripción	Evidencia científica
Modalidad de intervención (presencial, en línea, híbrida)	Las terapias en línea han demostrado ser igualmente efectivas que las presenciales en depresión y ansiedad, siempre que exista adherencia y alianza terapéutica.	Andersson, G., Carlbring, P., Titov, N., y Lindefors, N. (2019).
Formato (individual vs. grupal)	La terapia individual permite personalización, mientras que la grupal aporta apoyo social y normalización de experiencias.	Cuijpers, P., Karyotaki, E., Ciharova, M., Miguel, C., Noma, H., y Furukawa, T. A. (2021).
Duración y frecuencia de sesiones	Intervenciones breves pero estructuradas pueden ser efectivas; la continuidad y regularidad predicen mayor mejoría.	Karyotaki, E., et al. (2021).
Adaptaciones culturales	Ajustar las terapias al idioma, valores y contexto cultural incrementa la adherencia y la efectividad.	Domenech Rodríguez, M. M., Baumann, A. A., y Schwartz, A. L. (2019).
Contexto ecológico y apoyo social	Las condiciones socioeconómicas y el apoyo social influyen en la adherencia y resultados del tratamiento.	Kazdin, A. E. (2019).

En el contexto del modo de intervención —presencial vs. en línea—, estudios recientes concluyen que con un compromiso adecuado y fortalecimiento de la terapia/la alianza terapéutica se pueden obtener niveles de efectividad similares para tratamientos presenciales bajo condiciones en línea (Andersson et al., 2019; Kanter et al., 2018). Con respecto a la modalidad de intervención, el tratamiento puede

ser adaptado individualmente a través de un enfoque individual, mientras que las intervenciones grupales ofrecen beneficios en el apoyo social y la validación compartida de experiencias, un aspecto altamente relevante en la población universitaria (Cuijpers et al., 2021; Torres et al., 2024).

La duración y el número de sesiones también son variables predictivas de efectividad. La

investigación recomienda que las intervenciones breves pero organizadas y frecuentes lleven a efectos clínicos fuertes y estables (Karyotaki et al., 2021). Las intervenciones adaptadas culturalmente son una consideración clave. Se ha demostrado que las intervenciones ajustadas a los valores locales, el idioma y el entorno sociocultural se asocian con una mayor adherencia y efectividad clínica (un desafío y una oportunidad para América Latina) (Domenech et al., 2019; Gallo et al., 2023).

Por último, el contexto ecológico y el apoyo social parecen influir en la adherencia y los resultados clínicos, lo que ilustra la importancia de considerar el contexto académico, familiar y comunitario para el diseño e implementación de programas (Kazdin, 2019; Salamanca et al., 2020).

En cuanto a la tercera pregunta, la revisión de la evidencia reveló tener fortalezas e importantes limitaciones en la investigación sobre intervenciones psicológicas con estudiantes universitarios, en la tabla 3 se presentan los principales hallazgos:

Tabla 3. Limitaciones metodológicas y fortalezas de los estudios de tratamiento psicológico en estudiantes universitarios

Aspecto metodológico	Fortalezas	Limitaciones
Diseño de investigación	Ensayos clínicos aleatorizados (ECA) permiten establecer relaciones causales.	Muchos estudios carecen de grupo control o presentan muestras pequeñas.
Meta-análisis y revisiones sistemáticas	Integran resultados de múltiples investigaciones, ofreciendo una visión global.	Heterogeneidad en las intervenciones y medidas; sesgos de publicación.
Medición de resultados	Uso de escalas validadas (BDI, PHQ-9, CES-D) que estandarizan la evaluación de síntomas depresivos.	Limitada inclusión de medidas centradas en el paciente (calidad de vida, funcionalidad).
Representación cultural	Algunos estudios recientes han comenzado a incluir adaptaciones culturales.	Predominio de investigaciones en países occidentales; poca evidencia en Latinoamérica.
Adhesión a guías metodológicas (CONSORT, PRISMA, SPIRIT)	Permiten mayor transparencia y calidad en la presentación de los estudios.	Muchos trabajos no reportan tasas de abandono ni fidelidad de la intervención.

A pesar de las limitaciones en esta área, los ECAs siguen siendo el estándar de oro para demostrar la eficacia de las intervenciones terapéuticas; sin embargo, la mayoría de los ECAs sufren de limitaciones metodológicas como el tamaño reducido de la muestra y la falta de un grupo de control o seguimiento a largo plazo (Cuijpers et al., 2019; Tindall et al., 2018). Los

meta-análisis y las revisiones sistemáticas combinan resultados de varios estudios, añadiendo fuerza a las conclusiones, aunque la heterogeneidad en los protocolos y medidas utilizadas, así como los sesgos de publicación, limitan sus resultados (Benjet et al., 2023; Bruffaerts et al., 2018).

En cuanto a la evaluación de resultados, la aplicación de cuestionarios basados en evidencia como el BDI, PHQ-9 o CES-D son fortalezas metodológicas. Sin embargo, los resultados reportados por los pacientes, como la calidad de vida y el funcionamiento social, están subrepresentados (Kazdin, 2019; Sharma et al., 2018). La prevalencia cultural todavía es incierta, alardeando poder llevar a cabo investigaciones más concluyentes sobre esto, dado que la mayoría de la investigación disponible proviene de un entorno occidental con muy poca evidencia para América Latina u otras regiones (Domenech et al., 2019; Schuch et al., 2022).

Por último, aunque la adherencia a estándares metodológicos como CONSORT, PRISMA, SPIRIT ha llevado a un aumento en la transparencia de los informes, aún quedan lagunas en la calidad de los informes sobre las tasas de abandono, la fidelidad de la entrega de la intervención y el control del sesgo de riesgo (Chan et al., 2017; Kano et al., 2024).

Los hallazgos clave de la última interrogante planteada, se representan en la Tabla 4 y muestran dónde la revisión identificó brechas de conocimiento que afectan la generalización de la evidencia y representan áreas prioritarias para la investigación futura:

Tabla 4. Brechas de investigación y áreas prioritarias de intervenciones terapéuticas en el campo de la depresión entre estudiantes universitarios

Vacío identificado	Descripción	Área prioritaria de investigación
Falta de diversidad cultural y geográfica	La mayoría de los estudios se realizan en países occidentales, con poca representación de contextos latinoamericanos, africanos y asiáticos.	Desarrollar y evaluar intervenciones culturalmente adaptadas en diferentes regiones.
Escasez de estudios longitudinales	La mayoría de las investigaciones miden resultados a corto plazo, sin evaluar la sostenibilidad de los efectos.	Realizar estudios de seguimiento a mediano y largo plazo para medir recaídas y adherencia.
Limitada exploración de intervenciones digitales	Aunque los enfoques tradicionales son efectivos, aún falta evidencia sobre apps, programas online e inteligencia artificial.	Evaluar la eficacia y accesibilidad de terapias digitales en contextos universitarios.
Poca investigación sobre implementación real	Muchos estudios se hacen en entornos controlados y no en universidades con limitaciones de recursos.	Analizar efectividad en condiciones ecológicas reales y barreras de acceso.
Déficit de intervenciones preventivas y transdiagnósticas	La mayoría de programas se dirigen a depresión ya establecida, ignorando factores de riesgo compartidos.	Diseñar intervenciones tempranas y preventivas que incluyan estrés académico, ansiedad y consumo de sustancias.

Falta de intervenciones preventivas y transdiagnósticas: Los programas de prevención se aplican principalmente a la depresión desarrollada, mientras que se pasan por alto los

factores de riesgo compartidos. Desarrollo temprano e intervención de prevención que se dirija a (por ejemplo, estrés académico, ansiedad, uso de sustancias) (Bruffaerts et al., 2018; Pedrelli

et al., 2020; Kanter et al., 2020).

Específicamente, es destacable la falta de diversidad cultural y geográfica en los estudios existentes, por lo que se requiere el desarrollo de intervenciones culturalmente sensibles y validadas en el contexto de América Latina, África y Asia (Domenech et al., 2019). Otra limitación significativa a este respecto está relacionada con la escasez de estudios longitudinales; la mayoría de los resultados se han reportado en base a seguimientos a corto plazo y no se ha dado consideración a la estabilidad de los cambios o sus recaídas (Cuijpers et al., 2021).

Igualmente, hay una escasez de investigación sobre nuevas intervenciones digitales (por ejemplo, aplicaciones móviles o herramientas de inteligencia artificial) cuyo alcance y potencial preventivo pueden demostrar ser bien ubicados para entornos universitarios (Firth et al., 2021). También es limitante la insuficiente atención a la implementación en el campo, ya que muy pocos estudios se llevan a cabo o se desarrollan, al menos desde una perspectiva de investigación, en entornos del mundo real, donde se podrían tener en cuenta las limitaciones de recursos, el estigma y otras barreras organizacionales (Kazdin, 2019).

Finalmente, hay una falta de programas de prevención y transdiagnósticos dirigidos a la identificación temprana de factores de riesgo y la prevención de la aparición de síntomas depresivos al tener en cuenta sus comorbilidades comunes (por ejemplo, ansiedad o consumo de sustancias) (Pedrelli et al; 2020).

CONCLUSIONES

La revisión de la literatura sobre el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios nos permite identificar tendencias, brechas en el conocimiento y recomendaciones

de práctica clínica, así como para futuras investigaciones. Dada la alta prevalencia de este trastorno entre los estudiantes, conocer qué técnicas funcionan mejor y cuándo se aplican de manera óptima constituye una adición convincente a la psicoterapia basada en la evidencia (PBE) y a la salud mental estudiantil.

La evidencia es clara en que la TCC es el tratamiento de elección para estudiantes universitarios con trastornos depresivos; también se puede recomendar la AC, seguida de IBM y TIP. Cada tratamiento parece ser más o menos apropiado y ventajoso según las características de los estudiantes, el nivel académico y los recursos disponibles. Además, las intervenciones digitales son cada vez más reconocidas como una posible alternativa para abordar problemas relacionados con el tiempo, el estigma y la provisión de servicios.

La eficacia del tratamiento no solo está determinada por su técnica, sino también por cuestiones contextuales y metodológicas. El modo de la intervención (presencial, en línea o híbrido), el formato (individual, grupal), el número y duración de las sesiones, así como la adecuación cultural y el nivel de apoyo social, son factores que afectan los resultados clínicos. En esta línea, los estudios indican que estas intervenciones culturalmente adaptadas y a largo plazo son más efectivas y presentan mayor adherencia entre los individuos de la universidad.

Aunque los ECAs, metanálisis y revisiones sistemáticas son fuentes poderosas de evidencia, existen limitaciones importantes. Estas limitaciones incluyen tamaños de muestra pequeños, falta de relevancia cultural de las intervenciones, heterogeneidad de las intervenciones y falta de resultados específicos sobre la calidad de vida y el funcionamiento de los

estudiantes. Se han seguido parcialmente los estándares y guías metodológicas internacionales, lo que genera preocupaciones en cuanto a la transparencia y comparabilidad de los resultados informados.

Se indica la necesidad de ampliar la investigación en sociedades no occidentales, en áreas de América Latina, África y Asia, que aún han mostrado evidencia limitada. También se requieren estudios a largo plazo para considerar la sostenibilidad de los efectos terapéuticos, así como experimentos de efectividad en entornos universitarios auténticos. Finalmente, el diseño de intervenciones preventivas y transdiagnósticas, así como la exploración de nuevas terapias digitales, son áreas prioritarias para avanzar hacia un enfoque más amplio y accesible de la depresión en jóvenes estudiantes universitarios.

En conclusión, el presente análisis muestra que la depresión universitaria demanda tratamientos basados en la evidencia proporcionada por la ciencia, sensibles a las peculiaridades culturales y ajustados al entorno académico actual. Construir investigaciones metodológicamente sólidas, combinadas con el desarrollo de intervenciones digitales y preventivas, ofrece una ruta efectiva para mejorar la salud mental de los estudiantes, mitigando los efectos de la depresión en su bienestar académico, personal y social.

REFERENCIAS

- Andersson, G., Carlbring, P., Titov, N., y Lindefors, N. (2019). Internet interventions for mental health: A review of their efficacy in anxiety and depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(3), 229–237. <https://doi.org/10.1111/sjop.12509>
- Benjet, C., Kazdin, A. E., Spiker, D. A., Gutiérrez-García, R. A., y Fernández de Gante, M. (2023). Mental health research in low- and middle-income countries: Trends and gaps. *The Lancet Psychiatry*, 10(2), 112–124. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00309-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00309-3)
- Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Buntrock, C., y Cuijpers, P. (2020). The effects of mindfulness-based interventions on depressive symptoms in young people: A meta-analysis and meta-regression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(4), 459–472. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13164>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Auerbach, R. P., Alonso, J., Hermosillo de la Torre, A. E., Cuijpers, P., ... y Kessler, R. C. (2018). Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first-year college students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 27(3), e1739. <https://doi.org/10.1002/mpr.1739>
- Chan, A. W., Tetzlaff, J. M., Gøtzsche, P. C., Altman, D. G., Mann, H., Berlin, J. A., ... y Moher, D. (2017). SPIRIT 2013 explanation and elaboration: Guidance for protocols of clinical trials. *BMJ*, 346, e7586. <https://doi.org/10.1136/bmj.e7586>
- Cooney, G., Dwan, K., y Mead, G. (2018). Exercise for depression. *JAMA*, 319(2), 139–140. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.19764>
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Ciharova, M., Miguel, C., Noma, H., y Furukawa, T. A. (2021). The effects of psychotherapies for depression on quality of life: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 51(4), 578–594. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000040>
- Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Ebert, D. D., y Andersson, G. (2019). Prevention of depression with psychological interventions: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 75, 101813. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101813>
- Domenech Rodríguez, M. M., Baumann, A. A., y Schwartz, A. L. (2019). Cultural adaptation of interventions: Recommendations for practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 311–335. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095528>
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., y Sarris, J. (2021). The efficacy of smartphone-based

- mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 20(2), 280–293. <https://doi.org/10.1002/wps.20829>
- Gallo, L. C., Penedo, F. J., Espinosa de los Monteros, K., y Arguelles, W. (2023). Cultural and contextual considerations in Latino mental health research and care. *Annual Review of Psychology*, 74, 563–589. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032122-102838>
- Halladay, J. E., Dawdy, J. L., McNamara, I. F., Chen, A. J., Vinden, C., y Anderson, K. K. (2019). Mindfulness for the mental health and well-being of post-secondary students: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(3), 397–414. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0979-z>
- Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., ... y Ebert, D. D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, 49(4), 549–560. <https://doi.org/10.1017/S0033291718003827>
- Huang, Y., Su, X., Si, M., Xiao, W., Wang, H., Wang, W., y Zhang, Y. (2018). Depression and anxiety symptoms among college students in China: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 2063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02063>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., y Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Kanter, J. W., Manbeck, K. E., Kuczynski, A. M., Maitland, D. W., Villas-Boas, A., y Rosen, D. C. (2020). Depression in context: Four perspectives on behavioral activation. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 16(3), 173–188. <https://doi.org/10.1037/h0100939>
- Kantar, M., Frühauf, A., y Reer, R. (2016). Mindfulness and behavioral activation compared to waitlist control: A randomized controlled trial among university students. *Behaviour Research and Therapy*, 85, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.003>
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Cuijpers, P., Furukawa, T. A., y Cipriani, A. (2017). Psychotherapies for depression in adults: A network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(10), 1551–1560. <https://doi.org/10.1017/S0033291717001360>
- Karyotaki, E., et al. (2021). Sources of heterogeneity in trials of psychotherapy for depression: A meta-regression analysis. *Psychological Medicine*, 51(3), 400–410. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001340>
- Kazdin, A. E. (2019). *Research design in clinical psychology* (5th ed.). Pearson.
- Keles, B., y Idsoe, T. (2018). A systematic review of the effectiveness of behavioral activation in treating depression in adolescents and young adults. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 300–319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-1>
- Kloss, J. D., Nash, C. O., Horsey, S. E., y Taylor, D. J. (2021). Interpersonal psychotherapy for depression in college students: A pilot study. *Depression Research and Treatment*, 2021, 9832794. <https://doi.org/10.1155/2021/9832794>
- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., ... y Dalgleish, T. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 386(9988), 63–73. <https://doi.org/10.1016/S0140->