

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

RESUMEN DE ELEMENTOS CLAVES DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA MEDIANTE TCC PARA MINIMIZAR LA EXPRESIÓN DE SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN Y MEJORAR LA RESILIENCIA EN ESTUDIANTES.

1.- Introducción y justificación

La pandemia provocada por la enfermedad COVID-19 representó una crisis sanitaria y social sin precedentes, cuyos efectos trascendieron el ámbito físico para impactar profundamente la salud mental de la población mundial. En el contexto universitario, los estudiantes experimentaron cambios abruptos en sus rutinas académicas, aislamiento social, incertidumbre económica y temor constante frente al contagio y las consecuencias familiares derivadas de la emergencia sanitaria. Estas condiciones afectaron de manera particular a los estudiantes de carreras de alta exigencia, como Medicina, quienes además enfrentaron una elevada carga académica, presión emocional y exposición continua a información relacionada con la enfermedad y la mortalidad. Diversas investigaciones científicas reportaron un aumento considerable en los niveles de ansiedad, estrés, depresión y agotamiento emocional en este grupo poblacional, evidenciando la necesidad de implementar estrategias de apoyo psicológico oportunas y efectivas.

En este escenario, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) adquirió especial relevancia como una de las intervenciones psicológicas con mayor respaldo científico para el tratamiento de la depresión y otros trastornos emocionales. Este enfoque terapéutico se centra en identificar y modificar pensamientos negativos, creencias disfuncionales y patrones conductuales que influyen en el estado emocional de las personas. Asimismo, promueve el desarrollo de habilidades de afrontamiento, regulación emocional y resolución de problemas, contribuyendo al fortalecimiento de la resiliencia psicológica. La aplicación de programas basados en TCC en contextos universitarios ha demostrado resultados positivos en la reducción de síntomas depresivos, el mejoramiento del bienestar emocional y la adaptación a situaciones de estrés prolongado, especialmente en estudiantes sometidos a altos niveles de presión académica y emocional.

Con base en estas evidencias, se diseñó e implementó un programa de intervención psicológica dirigido a 79 estudiantes de Medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), con el propósito de disminuir la sintomatología depresiva y fortalecer las capacidades de afrontamiento emocional frente a las secuelas de la pandemia. El programa incluyó estrategias orientadas al reconocimiento de pensamientos distorsionados, manejo del estrés, fortalecimiento de la autoestima y promoción de conductas saludables relacionadas con el bienestar psicológico. Además, se buscó generar un espacio seguro de apoyo y acompañamiento emocional que favoreciera la expresión de experiencias personales y la construcción de recursos resilientes. Los resultados esperados se orientaron no solo a mejorar la salud mental de los participantes, sino también a contribuir al rendimiento académico, la estabilidad emocional y la calidad de vida de los futuros profesionales de la salud.

2.- Descripción del protocolo

Como toda intervención psicológica, su contenido debe de adaptarse a las necesidades identificadas en cada uno de los pacientes asistidos. En el contexto de la investigación realizada la intervención constó con 12 sesiones individuales con duración de 60 minutos y estuvo dividida en 2 fases con un periodo interfase de 8 semanas. En algunos casos fue necesario adicionar sesiones con la finalidad de lograr el objetivo general del estudio.

- Fase I: 6 sesiones semanales consecutivas.
- Periodo intermedio: descanso de 8 semanas con seguimiento pasivo mediante pautas de autocuidado.
- Fase II: 6 sesiones adicionales con la misma frecuencia y duración que las iniciales.

Cada sesión incorporó técnicas específicas de la TCC, instrumentos de evaluación y recursos prácticos para garantizar la reproducibilidad del estudio

2.- Puntos claves sesión por sesión

Protocolo sesión por sesión

Sesión	Objetivo/Meta	Técnicas	Instrumentos	Recursos	Instrucciones
1	Psicoeducación sobre depresión post-COVID-19	Psicoeducación, discusión guiada	Cuestionario inicial	Material informativo impreso/digital	Presentar material informativo, discutir experiencias los

Sesión	Objetivo/Meta	Técnicas	Instrumentos	Recursos	Instrucciones
					estudiantes y establecer expectativas del programa
2	Identificación de pensamientos disfuncionales	Registro de pensamientos automáticos, autoobservación	Cuaderno de registro cognitivo	Guías de distorsiones cognitivas	Aplicar registros de pensamientos automáticos y guiar a los estudiantes en la autoobservación diaria
3	Reestructuración cognitiva inicial	Debate socrático, sustitución de pensamientos	Formatos de reestructuración cognitiva	Ejemplos prácticos	Utilizar el método socrático y ejercicios de sustitución de pensamientos
4	Activación conductual	Planificación conductual, refuerzo positivo	Agenda semanal	Listado de actividades placenteras	Elaborar una agenda semanal con actividades placenteras y revisar su cumplimiento.
5	Entrenamiento en afrontamiento	Resolución de problemas, role-playing	Formatos de resolución de problemas	Escenarios simulados	Aplicar resolución de problemas paso a paso y realizar role-playing de situaciones reales.
6	Regulación emocional	Respiración profunda, relajación progresiva, mindfulness	Escalas de ansiedad (STAI)	Audios de relajación guiada	Enseñar técnicas de respiración, relajación progresiva y mindfulness guiado.
—	Periodo intermedio (8 semanas)	Autocuidado, seguimiento pasivo	Guías de autocontrol	Recordatorios escritos/digitales	Mantener contacto con los estudiantes.
7	Revisión de avances	Retroalimentación, ajuste de estrategias	Escalas de autoevaluación	Informe de progreso individual	Retroalimentar sobre tareas previas y ajustar

Sesión	Objetivo/Meta	Técnicas	Instrumentos	Recursos	Instrucciones
					estrategias individuales
8	Consolidación cognitiva	Debate socrático avanzado, sustitución cognitiva	Formatos de análisis cognitivo	Casos clínicos simulados	Aplicar técnicas avanzadas de debate socrático y ejercicios de sustitución cognitiva.
9	Habilidades sociales	Comunicación asertiva, dinámicas grupales	Escalas de habilidades sociales	Guías de interacción social	Entrenar en comunicación asertiva mediante dinámicas de grupo y simulaciones.
10	Prevención de recaídas	Identificación de señales tempranas, planificación preventiva	Plan personal de prevención	Checklist de factores de riesgo	Elaborar un plan personal de prevención y discutir escenarios de riesgo.
11	Integración de aprendizajes	Reflexión guiada, diario de logros	Cuaderno de reflexiones	Plantillas de síntesis	Elaborar un diario de logros y reflexiones sobre el proceso terapéutico.
12	Cierre de intervención	Evaluación posttest, retroalimentación final	Inventario de Depresión de Beck-II, Escala de Resiliencia	Plan de seguimiento individual	Aplicar instrumentos de evaluación posttest, brindar retroalimentación y entregar un plan de seguimiento.

3.- Aspectos éticos

Dentro de los aspectos éticos destacan:

- Todos los participantes firmaron consentimiento informado.
- Se garantizó la confidencialidad y el uso exclusivo de los datos con fines investigativos.
- El protocolo fue aprobado por el Comité de Investigación Institucional de la ESPOCH y contó con la autorización de las autoridades académicas.

4.- Reproducibilidad

El protocolo descrito, junto con los instrumentos y recursos utilizados, permite replicar la intervención en contextos similares. Se recomienda incluir este anexo como archivo complementario en publicaciones científicas para asegurar transparencia metodológica y validez externa.