

**Una nueva aproximación cognitiva al tratamiento y prevención de la depresión
en el ámbito universitario (pp. 183-202)**

Cristina Villasclaras García y Antonio Maldonado
Universidad de Granada (España)

Esta investigación pretende probar la eficacia de una terapia cognitivo conductual (TCC) breve y grupal en el ámbito educativo universitario a corto y largo plazo, y evaluar si se producen cambios en los estilos cognitivos según la predicción de los modelos cognitivos. Se usaron tres grupos de alumnos universitarios: grupo de TCC (estudiantes con sintomatología depresiva que recibe TCC), grupo de control (estudiantes con sintomatología depresiva sin tratamiento) y grupo de sujetos sanos (estudiantes sin sintomatología depresiva ni tratamiento). Los resultados muestran una mejoría significativa en el nivel de depresión tanto a corto como a largo plazo, acompañado de un cambio en el estilo cognitivo del grupo tratado, principalmente a largo plazo, más que a corto plazo, confirmando la eficacia de la TCC y las predicciones de los modelos cognitivos. Sin embargo, los resultados del grupo sano sugieren que la mejora del grupo TCC no es suficiente para lograr que los sujetos muestren un bienestar completo. Estos resultados permiten una mejor comprensión, tratamiento y prevención de la depresión entre los universitarios.