

Capítulo 8. Psicoterapia Grupal Gestalt en estudiantes universitarios para promover bienestar psicológico, bienestar subjetivo y funcionamiento general.

Vida Esther Navarrete-Machain Rodríguez
Miguel Ángel Tuz Sierra
Liliana García Reyes
Carlos Efrén Huitz Uc

Universidad Autónoma de Campeche

DOI: 10.46990/iQuatro.2024.07.5.8

Resumen

La investigación que se presenta tuvo por objetivo evaluar la eficacia de un proceso de psicoterapia grupal Gestalt en estudiantes universitarios, para mejorar el bienestar subjetivo, funcionamiento general y bienestar psicológico. Se trató de una investigación cuantitativa con diseño pre-experimental de un solo grupo. Los instrumentos utilizados fueron la EBP y el CORE-OM. El grupo estuvo compuesto por 8 mujeres y dos terapeutas. Se realizaron un total de 8 sesiones. Los resultados muestran que el bienestar subjetivo, funcionamiento general, y el bienestar psicológico mejoraron después del proceso terapéutico, lo que indica la eficacia de la intervención.

Palabras clave

Bienestar psicológico, bienestar subjetivo, universitarios, funcionamiento general y psicoterapia Gestalt grupal

Introducción

Posterior a la pandemia por COVID 19, se hicieron notables las diversas afectaciones de este fenómeno en la salud mental de la población mundial (Xiong et al., 2020; Khan et al., 2020). Entre los grupos afectados se encuentran los estudiantes universitarios, quienes de un momento a otro tuvieron que afrontar retos insospechados que afectaron también su estabilidad psicológica (Gianini, 2020). Múltiples estudios apuntan a que los universitarios fueron susceptibles de experimentar con la llegada del COVID 19 mayores indicadores de estrés, ansiedad y síntomas depresivos (García-Espinosa et al., 2021; Zapata-Ospina et al., 2021; Vivanco-Vidal et al., 2020; Reyes & Trujillo, 2021). Convirtiendo a la salud emocional en uno de los grandes retos que, en materia educativa, trajo consigo la pandemia.

Desde la mirada de la Educación Humanista, la escuela no es solamente un espacio para la adquisición de saberes, es también un lugar para desarrollar estrategias integrales que permitan a los estudiantes afrontar las tensiones de la vida, resolverlas y encontrar maneras con las que cada persona pueda descubrir lo que es mejor para sí mismos (Saavedra Campos & López Pérez, 2022). Más aun ante la evidencia de las afectaciones emocionales postpandemia, los espacios educativos necesitan también desarrollar alternativas de atención y apoyo para la salud mental de los actores sociales que integran las comunidades universitarias (Alvarado Melitón & Berra Mondragón, 2021). En ese sentido, dentro de la perspectiva humanista, la Terapia Gestalt en sus diversas modalidades de intervención, pero particularmente en sus modelos grupales, emerge como una alternativa que puede promover e impactar positivamente múltiples aspectos de la salud mental de los universitarios (Pat Morales, 2023; Zare et al., 2023).

Tomando además en cuenta que, en la Universidad Autónoma de Campeche, posterior al retorno a clases presencial, se observó un marcado incremento en las atenciones psicológicas individuales ofrecidas por el Laboratorio de Atención Psicología e Investigación Clínica perteneciente a la Facultad de Humanidades, pasando de 287 personas, para el periodo de 2019-2020 (Universidad Autónoma de Campeche, 2020), a 1,138 personas en el periodo de 2022-2023 (Universidad Autónoma de Campeche, 2023). Se convirtió también en prioridad el proponer estrategias de intervención psicológica efectivas, no solo individuales sino también grupales, que coadyuvaran en beneficio de la salud mental de la comunidad universitaria.

Por lo que el estudio que se presenta tuvo como objetivo general evaluar la efectividad de la psicoterapia grupal Gestalt para mejorar el bienestar subjetivo, funcionamiento general y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Campeche.

Revisión de la Literatura

La Terapia Gestalt tiene su origen en los trabajos que Frederick S. Perls comenzó a realizar en el año de 1942 y que, apoyado durante su estancia en Estados Unidos de América por un grupo de colaboradores liderado por Laura Perls y Paul Goodman, verían plasmados sus principales aportes en la publicación de 1951 del libro *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la personalidad humana* (Robine, 2011).

De acuerdo con Perls et al. (2003) la terapia Gestalt pone el énfasis en una conciencia que se caracteriza por el contacto, la excitación y la formación de la Gestalt, así como también en la relación figura/fondo, entendiendo a este último como el contexto sobre el cual termina por destacarse la situación. Definiendo la situación psicológica como una interacción entre el organismo y el entorno, y aseverando que la terapia consiste precisamente en poder analizar de manera concreta y clara la estructura misma de la experiencia real, sin importar cual sea el nivel de contacto que se tenga.

El “fondo” sobre la cual la vida universitaria se presenta en estos últimos años, es uno plagado de novedades que no siempre han favorecido la salud mental de los estudiantes (Reyes & Trujillo, 2021; Vivanco-Vidal et al., 2020). En ese sentido, la aplicación de intervenciones con enfoque gestáltico, en modalidades individuales y grupales ha promovido diversos aspectos de mejora en la salud emocional. Un ejemplo de ello es el estudio de Herrera et al. (2018) en el cual después de un metaanálisis de 10 casos de atención individual se pudo evidenciar que la terapia Gestalt era efectiva como tratamiento para pacientes con diversos trastornos de ansiedad.

Ahora bien, en lo referente a la Psicoterapia Grupal Gestalt, Desmond (2023) explica que los grupos son favorecedores de procesos de diálogo y reflexión, en los cuales los participantes pueden recíprocamente formar y ser formados por las experiencias compartidas. Estas experiencias promueven la espontaneidad mientras que el grupo, en su conjunto, colabora a que sus integrantes resuelvan en el presente asuntos pendientes que podrían estar generando malestar emocional.

Por otra parte, Tucker (2023) cuando reflexiona sobre el impacto de los grupos Gestalt considera incluso la forma en la que estos pueden influir positivamente en el diálogo

intercultural de sus participantes. Favoreciendo con ello una co-construcción más empática y comprensiva de sí mismo, la otredad y con ello también el bienestar.

Al respecto, la investigación de Pat Morales (2023) sobre una intervención de tele psicoterapia grupal con universitarios, mostró que la Terapia Gestalt promovía un mayor bienestar psicológico, así como también un mayor reconocimiento de fortalezas y habilidades para poder afrontar diversas situaciones.

Mientras que la revisión sistemática de Raffagnino (2019) sobre la efectividad de la terapia Gestalt evidenció que esta es eficaz, no solo en el tratamiento de aspectos de naturaleza clínica o psicopatológica, sino también para diversas problemáticas de índole social. La investigación revisó 11 estudios encontrando que estos, en su mayoría, se trataban de intervenciones grupales.

Finalmente, en la investigación de Öztürk (2019) sobre una intervención grupal en estudiantes universitarios para incrementar el awareness (conciencia) encontró que tras la intervención los participantes reportaban una mayor conciencia de sí mismos y sus relaciones interpersonales, así como también mostraban un mejor sentido de sí mismos y de sus habilidades sociales.

Los antecedentes antes referidos permiten constatar que las intervenciones gestálticas, particularmente las grupales, apoyan a mejorar diversos aspectos de la salud mental de las personas.

Por otra parte, en lo que respecta al bienestar psicológico, este puede considerarse de acuerdo con Sánchez-Cánovas (2014) como la felicidad y la afectividad positiva y negativa. Mientras que el bienestar subjetivo y funcionamiento general, de acuerdo con Evans et al. (2000) estos elementos involucran la sensación de estar bien con uno mismo, asumirse como capaces de afrontar situaciones, experimentar satisfacción con la vida, poder establecer relaciones cercanas y sentir afecto por las personas. En este sentido son múltiples las investigaciones que de una u otra manera abordan estos tópicos de salud mental. Por mencionar un ejemplo, el estudio de Jiménez Lira et al. (2020) sobre las relaciones del autoconcepto y el bienestar psicológico en mujeres universitarias de México, encontró que el autoconcepto personal era un predictor positivo de la autoaceptación en el bienestar psicológico. Este resultado pone de manifiesto la relación entre estos aspectos de la salud mental los cuales le permiten a las personas poder afrontar diversas situaciones y reconocer capacidades y habilidades.

Metodología

El trabajo que se presenta se enmarca en un paradigma cuantitativo con un diseño de investigación pre-experimental de un solo grupo con pretest y posttest y “series temporales” (Herrera et al., 2018). El alcance del estudio fue descriptivo. De acuerdo con Hernández et al. (2014) en los estudios con alcance descriptivo las hipótesis pueden ser de tipo más general, por lo que, para la presente investigación, se establece como hipótesis la siguiente: existen diferencias en las puntuaciones de las medias de bienestar subjetivo, funcionamiento general y bienestar psicológico de las personas participantes entre el post test y el pre test presentándose una mejora en los aspectos evaluados.

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia. En este caso se lanzó una convocatoria en las redes sociales de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Campeche, para la integración del grupo terapéutico, los criterios de inclusión fueron: ser mayor de 18 años y ser estudiante universitario (de la UACAM). La muestra estuvo integrada por 8 mujeres, quienes respondieron a la convocatoria y cubrieron los criterios de inclusión. Las características de la muestra fueron: edades comprendidas entre los 21 y 23 años. Con un promedio de 21.62 años y estado civil solteras (100%). Del total de la muestra el 75% eran estudiantes de la licenciatura en psicología, el 12.5% de la licenciatura en literatura y el 12.5% de la licenciatura en economía. El 50% refirió actualmente solo estudiar, mientras que el otro 50% expresó estudiar y trabajar. El 75% manifestó haber recibido atención psicológica individual previamente y el 100% mencionó nunca haber tenido atención psicoterapéutica grupal.

Se realizaron un total de 8 sesiones de intervención con una duración de dos horas cada una, entre los meses de mayo y julio del 2023. Las sesiones se llevaron a cabo en las instalaciones de la Facultad de Humanidades de la UACAM y fueron facilitadas por dos psicoterapeutas con formación en Gestalt.

Los instrumentos que se utilizaron para recopilar los datos fueron los siguientes: a) Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas (2013). La cual consta de 65 ítems y se evalúa con una escala tipo Likert que va del 1 al 5. Cuenta con 4 subescalas (Bienestar psicológico subjetivo, Bienestar material, Bienestar laboral y Relaciones con la pareja). La escala combinada tiene un α de 0.94. Para el estudio que se presenta se utilizó únicamente la subescala de bienestar psicológico subjetivo, la cual reporta un $\alpha = 0.93$. b). Escala Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure (CORE-OM), la cual fue diseñada por Evans et al. (2000) y que en su versión española (Feixas et al., 2012) está compuesta por 34 ítems y cuatro dimensiones (bienestar subjetivo, problemas y síntomas, funcionamiento

general y riesgo). El objetivo del instrumento es evaluar la eficacia y la efectividad de los servicios de atención psicológica. Todas las dimensiones muestran un Alpha de Cronbach entre 0,75 y 0,90. En esta investigación se presentan los resultados de las dimensiones de bienestar subjetivo y funcionamiento general del instrumento. C). Formulario de datos iniciales (creado por los autores) el cual consta de 21 preguntas y tenía por objetivo recuperar información sociodemográfica de las participantes. El procedimiento para la recolección de datos consistió en que las participantes del grupo recibieron vía formulario de Google el consentimiento informado y el formulario de datos iniciales, previo a la primera sesión. En la primera sesión y antes de que esta iniciara respondieron la Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo y el CORE OM (versión de 34 ítems). Estos mismos instrumentos fueron aplicados en la última sesión de intervención. Adicionalmente de la sesión 2 a la 7 las participantes respondieron una versión abreviada del CORE OM (CORE-SFA de 18 ítems). Los datos fueron analizados con el software SPSS.

En lo que respecta a la validez interna de la investigación, Hernández et al. (2014) refieren que en el caso de los pre-experimentos de un solo grupo con pre prueba y post prueba pueden existir varias fuentes de invalidación interna, entre ellas la más común es la historia. En este trabajo con la aplicación de series temporales se proporciona una estructura que permite analizar las diferencias en las puntuaciones de las medias de bienestar subjetivo y funcionamiento general entre el pre test y el post test. La inclusión de un grupo de control y la asignación aleatoria, habrían contribuido a mitigar posibles amenazas a la validez interna como el sesgo de selección.

Por otra parte, respecto a la validez externa: Se favoreció tener una muestra diversa, aunque se reconoce la limitación inherente al muestreo no probabilístico por conveniencia. La convocatoria lanzada en las redes sociales de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Campeche buscó maximizar la representatividad de la muestra, pero se debe tener precaución al extrapolar los resultados a poblaciones fuera de este entorno universitario específico.

Resultados

En los siguientes resultados participaron ocho mujeres durante ocho sesiones de intervención aplicándoles un pre (evaluación inicial) y post (evaluación final) obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 8.1

Medias de los factores de CORE.

Evaluación	Factores	Mínimo	Máximo	Media	Nivel	Desviación estándar
Inicial	BS	3	15	8.22	Leve	4.03
	FG	5	33	17.56	Moderado	10.80
Final	BS	1	12	6.12	Leve	4.25
	FG	1	25	12.62	Medio	9.21

BS: Bienestar subjetivo

FG: Funcionamiento general

0-5 Saludable

6-10 Leve

11-15 Medio

16-20 Moderado

21-25 Moderado a Severo

25 o más Malestar severo

De acuerdo con la Tabla 8.1, los factores del CORE en la evaluación inicial los participantes obtuvieron un nivel leve de bienestar subjetivo, y un nivel moderado de funcionamiento general. Mientras que en la evaluación de la última sesión de intervención se obtuvo nuevamente un nivel leve de bienestar subjetivo, mientras el funcionamiento general mejoró colocándose en un nivel medio. Cabe aclarar que, aunque en el bienestar subjetivo las puntuaciones de las medias se mantienen en la misma categoría, esto no quiere decir que no haya habido una mejora en esta variable, ya que la puntuación de 6.12 de promedio al término de las sesiones indica, que, de acuerdo al formato de calificación de la prueba, mientras menor puntuación presente, esto significa un aumento de bienestar subjetivo respecto a los 8.22 que presentaban al inicio de las sesiones.

Tabla 8.2

Medias de los factores del Bienestar Psicológico Subjetivo

Evaluación	Factores	Mínimo	Máximo	Media	Nivel	Desviación estándar
Inicial	BPS	47	125	92.12	Medio	29.03
Final	BPS	58	142	101.62	Alto	28.86

BPS: Bienestar subjetivo (0-64 bajo, 65-95 medio y 96-150 alto)

De acuerdo con la Tabla 8.2, en la evaluación inicial, el factor bienestar subjetivo tuvo un nivel medio. Mientras que al concluir la octava sesión de intervención la media de la muestra fue mayor colocándose en un nivel alto de bienestar subjetivo.

Los siguientes resultados presentan la evaluación de ocho sesiones de intervención mediante el instrumento CORE OM específicamente los factores bienestar subjetivo y funcionamiento general.

Tabla 8.3

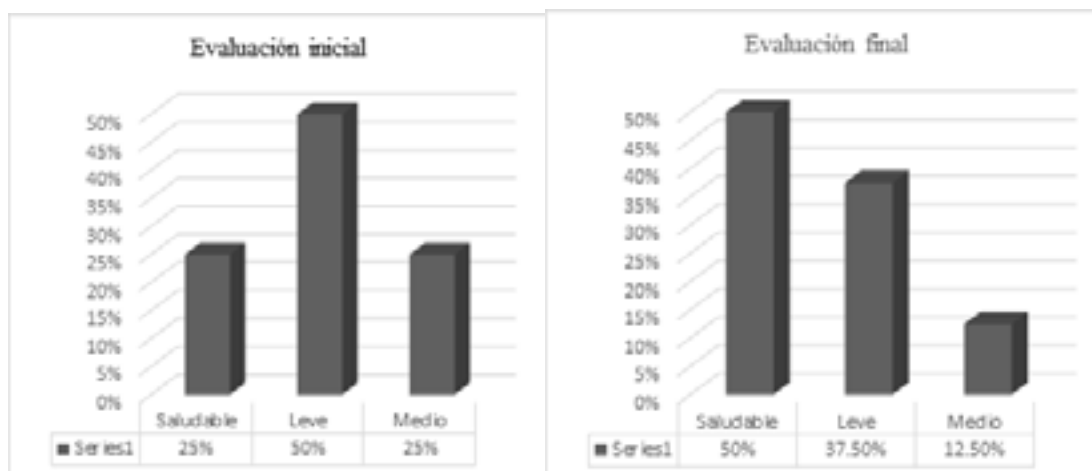
Frecuencia de categorías del factor BS del CORE.

Categorías	Sesiones							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Saludable	25%	25%	12.5%	37.5%	37.5	37.5%	37.5%	50%
Leve	50%	62.5%	50%	37.5%	37.5	25.0%	25%	37.5%
Medio	25%			12.5%	12.5	12.5%		12.5%
Moderado								
Moderado a severo								
Malestar severo								
Valor perdido		12.5%	37.5%	12.5%	12.5%	25.0%	37.5%	
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Como se puede observar en la Tabla 8.3, durante las sesiones de la 2 a 7 algunos participantes faltaron por lo cual en cada una de esas sesiones se reporta un valor perdido desde el 12.5% (1 sujeto) hasta el 37.5% (3 sujetos). Se puede observar que la mayoría de los que participaron en cada una de las 8 sesiones tienen una tendencia en mantenerse dentro de las categorías saludable, leve y medio. A partir de la sesión 4 incrementa la categoría saludable.

Gráfica 8.1

Bienestar subjetivo evaluación inicial-final



De acuerdo con la Gráfica 8.1, se puede observar que el bienestar subjetivo aumentó considerablemente.

Tabla 8.4

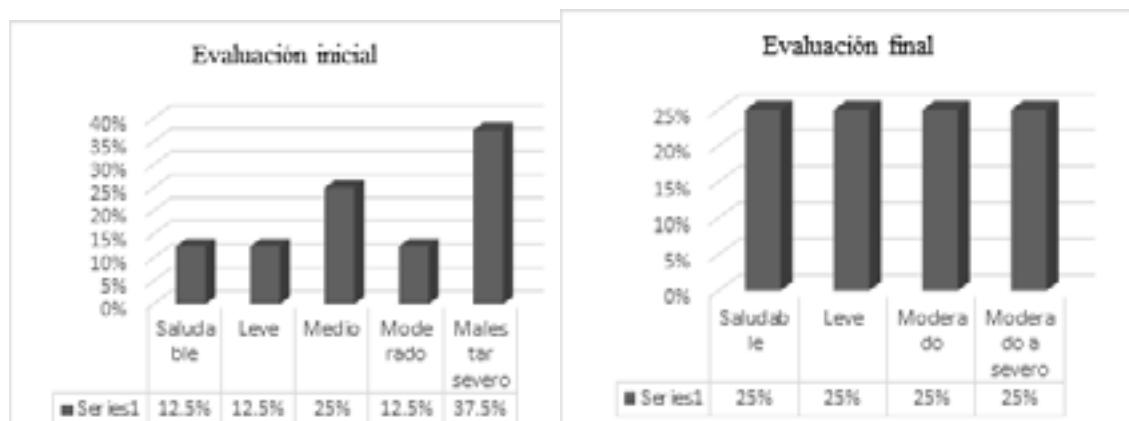
Frecuencias de las categorías del FG del CORE

Categorías	Sesiones							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Saludable	12.5%	12.5%	12.5%	25%	37.5%	37.5%	37.5%	25%
Leve	12.5%	37.5%	37.5%	37.5%	12.5%	12.5%	25%	25%
Medio	25%	37.5%	12.5%	12.5%	25%	12.5%		
Moderado	12.5%			12.5%	12.5%	12.5%		25%
Moderado a severo								25%
Malestar severo	37.5%							
Valor perdido		12.5%	37.5%	12.5%	12.5%	25.0%	37.5%	
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Como se puede observar en la Tabla 8.4, durante las sesiones de la 2 a 7 algunos participantes faltaron por lo cual en cada una de esas sesiones se reporta un valor perdido desde el 12.5% (1 sujeto) hasta el 37.5% (3 sujetos). El funcionamiento general saludable aumentó positivamente a partir de la cuarta sesión, sin embargo, en la última sesión presentó una disminución. Aun así, las categorías saludable, leve y medio son las que tienen mayor porcentaje en comparación a las categorías moderado a severo y malestar severo.

Gráfica 8.2

Funcionamiento general. Evaluación inicial-final



De acuerdo con la Gráfica 8.2, en lo que respecta a la categoría de funcionamiento general saludable y leve aumentaron en un 12.5% durante la evaluación final de la última sesión.

De acuerdo con los resultados de la evaluación pre (evaluación inicial) y post (evaluación final) del instrumento de Bienestar Psicológico Subjetivo (BPS) se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 8.5

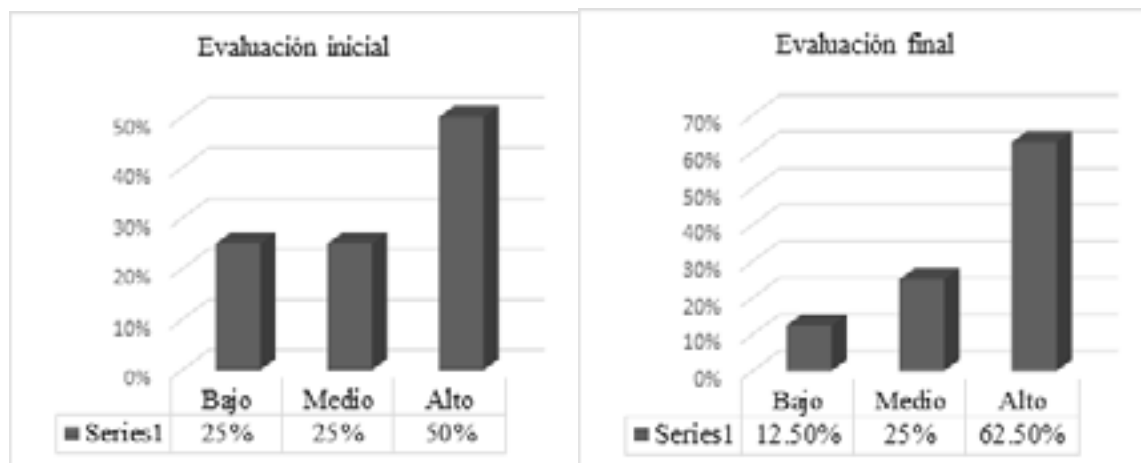
Frecuencias de las categorías del Bienestar subjetivo del instrumento BPS.

Categoría	Sesiones	
	Inicial	Final
Bajo	25%	12.5%
Medio	25%	25%
Alto	50%	62.5%
Total	100%	100%

Respecto a la Tabla 8.5, se observa un aumento de bienestar subjetivo en su categoría alto del BPS en un 12.5% mientras el bienestar subjetivo en su categoría bajo disminuyó en un 12.5%. En ambas mediciones, el bienestar subjetivo en su categoría medio se mantuvo con los mismos porcentajes.

Gráfica 8.3

Bienestar subjetivo evaluación inicial-final



La Gráfica 8.3, muestra visualmente y confirma la descripción arriba mencionada.

Discusión

Los resultados encontrados con la investigación permiten observar el efecto positivo que la psicoterapia grupal Gestalt tiene sobre la salud mental de quienes reciben este tipo de intervención. En este caso la hipótesis se prueba al existir una variación entre las medias de las variables estudiadas entre las evaluaciones de post test y pre test. Al respecto, la investi-

gación de Pat (2023) arroja información relevante. Su estudio consistió en una intervención tele psicológica aplicada a 7 estudiantes universitarios bajo el enfoque de la terapia Gestalt grupal. Encontró que luego de 12 sesiones de intervención, los participantes referían haber aprendido a aceptarse y amarse más, de igual manera, podían reconocer de mejor manera sus fortalezas y tomar decisiones sin dejarse influenciar por presiones externas. Los participantes expresaron también, que después de la intervención podían establecer vínculos más estrechos con amigos y una mayor sensación de poder afrontar mejor las diversas situaciones de la vida. Estos resultados, que se pueden englobar en una mejora en el bienestar psicológico y funcionamiento general de los participantes, coinciden con los hallazgos de la investigación que se presenta. En la cual, posterior a la intervención se encontró un aumento de bienestar psicológico, funcionamiento general y bienestar subjetivo.

De igual forma, en el estudio de Zare et al. (2023) sobre la efectividad de la Terapia Gestalt Grupal en mujeres estudiantes con ansiedad social, se encontró que posterior a la intervención había una reducción de sintomatología ansiosa y mayor presencia de pensamientos más positivos. En una línea similar la investigación de Javadi Larijani et al. (2023) también sobre la efectividad de la Terapia Gestalt grupal en comparación con la activación conductual y el efecto placebo en un estudio controlado en mujeres con esclerosis múltiple, evidenció que luego de 8 sesiones de terapia grupal las mujeres mostraban menores niveles de ansiedad, lo que impactaba en su bienestar y salud mental. Si bien es cierto, en la investigación que se ha llevado a cabo el foco no ha estado en la sintomatología ansiosa, de cierta manera un mayor bienestar y funcionamiento general al término de la intervención permite dilucidar que al igual que en los estudios antes mencionado hay una mejor salud mental después de la intervención.

Por otro lado, la investigación de Öztürk (2019) que se realizó con 12 estudiantes universitarios, quienes participaron de un programa grupal Gestalt, con una duración de 8 sesiones y que tenía por objetivo ampliar la conciencia y mejorar las relaciones personales; encontró que posterior a la intervención los participantes manifestaban poseer una mayor claridad en cuanto a los límites, emociones, y necesidades personales. También expresaron una mejor relación y contacto con las personas, así como una mayor capacidad de enfoque y presencia en el aquí y ahora. Una vez más estos resultados, aun tratándose de una investigación con corte cualitativo, se asemejan a los resultados encontrados en el estudio que se presenta y los cuales son reportados a través de los instrumentos psicométricos aplicados.

Aunque existe un vacío en la investigación actual en cuanto a la efectividad de la terapia grupal Gestalt, usando particularmente los instrumentos empleados para el estudio, se puede confirmar con los datos recolectados que sí es una forma efectiva de intervención

que promueve un mejor funcionamiento general y un mayor nivel de bienestar en quienes participan de estos procesos.

Conclusiones

Posterior al análisis y discusión de los resultados encontrados con la investigación, se puede concluir lo siguiente:

Existe en la población universitaria estudiada, cierto grado de deterioro posterior a la pandemia en aspectos de la salud mental, como lo son el bienestar subjetivo, funcionamiento general y bienestar psicológico. Lo cual se evidencia con los resultados de las pruebas aplicadas en el pretest.

La aplicación de una intervención psicoterapéutica grupal con enfoque Gestalt si promueve una mejoría en el bienestar psicológico, el funcionamiento general y el bienestar subjetivo de los participantes.

Es posible evaluar el impacto de las intervenciones psicológicas grupales con instrumentos psicométricos precisos como lo son la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas y el CORE-OM.

Por otra parte, es preciso mencionar que este análisis permite también descubrir las siguientes limitaciones que la investigación presenta:

El proceso de intervención ha sido corto en su duración, convendría proponerse procesos que se desarrollen en un mayor número de sesiones para, de esa forma, poder tener una acercamiento más extenso y prolongado del proceso psicoterapéutico

Durante las sesiones de intervención se recuperaron datos cualitativos (videos y audios de todas las sesiones) los cuales aún no han sido analizados. La investigación podría en ese sentido nutrirse ampliamente con el análisis de contenido de cada una de las sesiones grupales.

Por otro lado, al tratarse de una muestra reducida, los hallazgos encontrados no pueden generalizarse, pero son elementos valiosos para analizar la eficacia de la Terapia Gestalt.

Referencias

Alvarado Melitón, D., & Berra Mondragón, S. E. (2021). Retorno presencial a universidades en México y consecuencias de la salud mental por pandemia. *Revista Scientific*, 6(21), 252–266. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.13.252-266>

- Desmond, B. (2023). (re)Claiming Embodied “Knowing” in Gestalt Group Therapy. *Gestalt Review*, 27(1), 35–55. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.27.1.0035>
- Evans, C., Mellor-Clark, J., Margison, F., Barkham, M., Audin, K., Connell, J., & McGrath, G. (2000). CORE: Clinical Outcomes in Routine Evaluation. *Journal of Mental Health*, 9(3), 247–255. DOI: [10.1080/jmh.9.3.247.255](https://doi.org/10.1080/jmh.9.3.247.255)
- Feixas, G., García-Grau, E., Bados, A., González, E., Corbella, S., Botella, L., Saúl, L. Ángel, Trujillo, A., Evans, C., & López-González, M. Ángeles. (2012). La versión española del CORE-OM: Clinical Outcomes in Routine Evaluation - Outcome Measure. *Revista De Psicoterapia*, 23(89), 109–135. <https://doi.org/10.33898/rdp.v23i89.641>
- García-Espinosa, P., Ortiz-Jiménez, X., Botello-Hernández, E., Aguayo-Samaniego, R., Leija-Herrera, J., Góngora-Rivera, F., & Gecen Investigators (2021). Psychosocial impact on health-related and non-health related university students during the COVID-19 pandemic. Results of an electronic survey. *Revista Colombiana de psiquiatría (English ed.)*, 50(3), 214–224. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.04.003>
- Giannini, S. (2020). COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, 11(17), 1-57.
- Hernández, R., Baptista, P. y Fernández, C. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edición). McGraw-Hill.
- Herrera, P., Mstibovskyi, I., Roubal, J., & Brownell, P. (2018). Investigando la terapia gestalt para la ansiedad en dispositivos basados en la práctica: un diseño experimental de caso único. *Revista Argentina De Clinica Psicologica*, 27, 321-352. DOI: 10.24205/03276716.2018.1066
- Javadi Larijani, F., Mojtabaie, M., Moghaddasi, M., & Hatami, M. (2023). Effectiveness of gestalt therapy, behavioral activation and placebo on symptoms of anxiety in women suffering multiple sclerosis: A randomized controlled trial. *International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 11(1), 227-233. DOI: 10.30491/ijtmgh.2022.377009.1335
- Jiménez Lira, C., Peinado, J. E., Solano-Pinto, N., Ornelas, M., & Blanco Vega, H. (2020). Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas [Relationships between self-concept and psychological well-being in Mexican university women students]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicologica*, 55(2), 59–70. <https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.01>
- Khan, S., Siddique, R., Li, H., Ali, A., Shereen, M. A., Bashir, N., y Xue, M. (2020). Impact of coronavirus outbreak on psychological health. *Journal of Global Health*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.7189/jogh.10.010331>
- Öztürk, A. G. (2019). Gestalt Group Practice for Increasing Awareness of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6 (3), 1-8. DOI: 10.17220/ijpes.2019.03.001

- Pat Morales, C. A. (2023). PROMOVRIENDO EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DURANTE LA PANDEMIA: TELEPSICOTERAPIA GRUPAL GESTÁLTICA EN UNIVERSITARIOS CON ANSIEDAD. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 26(1). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/85477>
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2003). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (2da. ed). Sociedad de Cultura Valle-Inclán
- Raffagnino, R. (2019) Gestalt Therapy Effectiveness: A Systematic Review of Empirical Evidence. *Open Journal of Social Sciences*, 7, 66-83. <https://doi.org/10.4236/jss.2019.76005>
- Reyes, N., & Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y desarrollo*, 13(1), 6-14. <https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999>
- Robine, J.M. (2011). *La Terapia Gestalt*. IHPG.
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *EBP : escala de bienestar psicológico : manual* (3era. ed.). TEA.
- Saavedra Campos, M. A., & López Pérez, R. A. (2022). La conexión epistémica entre formación humanista y educación profesional universitaria. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (32), 275-297. <https://doi.org/10.17163/soph.n32.2022.09>
- Tucker, P. (2023). Enhancing Dialogue about Cultural Difference through Gestalt Group Work Theory and Practice. *Gestalt Review*, 27(1), 56-78. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.27.1.0056>
- Vivanco-Vidal, A., Saroli-Araníbar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., & Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 197-215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Universidad Autónoma de Campeche. (2020). Primer Informe de Actividades 2019-2020. https://drive.google.com/file/d/1zNDyZNFrdzdVdQX_nPPWCfIEuKAX0POK/view
- Universidad Autónoma de Campeche. (2023). Primer Informe de Actividades 2022-2023. <https://drive.google.com/file/d/13z2Er64Urr7ibjUZP2M0RkLpJO-BdO2m/view>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., ... & Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista colombiana de psiquiatría*, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>

Zare, M., Makvand Hosseini, S., & Sabahi, P. (2023). Comparison of the Effectiveness of Gestalt Group Therapy and Psychodrama Therapy on the Perception of Social Interaction in Female Para-Medical Students with Social Anxiety Disorder. *Women's Health Bulletin*, 10(2), 133-142. doi: 10.30476/whb.2023.97743.1220