

Índice

Agradecimientos	4
Resumen.....	5
Índice	7
I. Introducción.....	9
II. Marco teórico	13
Salud mental en estudiantes universitarios	13
Bienestar.....	18
Trastornos mentales	22
Ansiedad.....	23
Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).....	26
Intervenciones psicológicas para la reducción de síntomas de ansiedad y TEPT.....	31
Alba Emoting	33
Formulación del problema.....	40
III. Objetivos.....	42
Objetivo General	42
Objetivos Específicos.....	42
IV. Hipótesis	43
V. Metodología	45
Diseño	45
Muestra.....	45
Instrumentos y definición de las variables	47
Variable Independiente.....	47
Variables dependientes:.....	47
Procedimiento	51
VI. Plan de análisis.....	55
VII. Resultados	56
VIII. Discusión y Conclusiones	64
IX. Referencias.....	80
Anexo A: Protocolo de Intervención Psicológica Basada en Alba Emoting	92
Anexo B: Batería de instrumentos	104

Anexo C: Consentimiento Informado.....	115
Anexo D: Tablas	118
Anexo E: Gráficos	120