

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

x

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Extensión de un curso de salud mental: Estrategias Efectivas de Afrontamiento

Juliana García Páez

Psicología Clínica

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para la obtención del título
de Licenciatura en Psicología Clínica

Quito, 20 de Mayo de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Extensión de un curso de salud mental: Estrategias Efectivas de Afrontamiento

Juliana García Páez

Nombre del profesor, Título académico

María Sol Garcés Espinosa, MSc.

Quito, 20 de diciembre de 2020

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Juliana García Páez

Código: 00211538

Cédula de identidad: 1720464534

Lugar y fecha: Quito, 20 de diciembre de 2018

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publications Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

El presente proyecto tiene el propósito de resolver la necesidad de la Universidad San Francisco de Quito de brindar herramientas de afrontamiento a su personal docente para mejorar su bienestar. Esta necesidad sale del hecho de que el bienestar del profesor tiene repercusiones positivas en el bienestar del estudiante y el ambiente académico. Para esto, se creó el módulo ocho dentro del curso “salud mental y bienestar 2.0”. Este curso brinda estrategias de afrontamiento basadas en la terapia de aceptación y compromiso (ACT). ACT es una terapia de tercera generación que utiliza estrategias de aceptación y consciencia plena junto con herramientas de cambio conductual para acercar a las personas a una vida más significativa. Este curso brinda estrategias de ACT a través de material didáctico y actividades de psicoeducación, reflexión y de práctica. Este curso baso su estructura en el modelo de las 5E y el ciclo de Kolb. Al realizarlo, se encontraron ciertos desafíos. Primero, la motivación de los profesores a realizarlo, esto se relaciona con el estigma que existe alrededor de los problemas de salud mental. Segundo, la estructuración efectiva del curso ya que la teoría de ACT es tan amplia. Se usaron distintas formas de resolver estos desafíos.

Palabras clave: bienestar, terapia de aceptación y compromiso, estrategias de afrontamiento, salud mental

ABSTRACT

The present project has the purpose of solving the need of Universidad San Francisco de Quito to provide coping tools to its teaching staff to improve their well-being. This need stems from the fact that the teacher's wellbeing has positive repercussions on the student's wellbeing and the academic environment. For this, module eight was created within the course "mental health and well-being 2.0". This course provides coping strategies based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is a third-generation therapy that uses acceptance and mindfulness strategies along with behavioral change tools to move people closer to a more meaningful life. This course provides ACT strategies through didactic material and psychoeducation, reflection and practice activities. This course based its structure on the 5E's model and Kolb's cycle. In carrying out the course, certain challenges were encountered. First, the motivation of teachers to take the course, which is related to the stigma that exists around mental health problems. Second, the effective structuring of the course since ACT theory is so broad. Different ways of solving these challenges were used.

Key words: wellness, acceptance and commitment therapy, coping strategies, mental health

TABLA DE CONTENIDO

Capítulo 1: La Terapia de Aceptación y Compromiso para Mejorar el Bienestar Docente a través de Estrategias Efectivas de Afrontamiento	10
¿Qué es ACT?	10
¿Cuáles son las Bases de la Filosofía de ACT?	10
¿Cuál es el propósito de ACT?.....	11
¿Cómo se logran estos objetivos?.....	11
La aceptación	12
La defusión.	12
El Contacto con el Momento Presente.....	13
El Yo como Contexto	13
Los valores.....	13
La acción comprometida.....	14
¿Cuál es la Eficacia de los Programas de ACT?	14
ACT en Organizaciones	16
ACT en colegios	16
ACT y Estudiantes Universitarios.....	17
ACT y profesores	18
Los Docentes y el ACT en la USFQ	19
Capítulo 2: Dinámica de la Organización.....	21
Historia de la UFQ	21
Decanato de Estudiantes.....	21
Misión	21
Visión.....	21
Estructura.....	22
SHIFT Academy	22
Capítulo 3: Descripción del Desafío.....	23
Retos Encontrados.....	25
Primer Reto: La Motivación de los Profesores para Realizar el Curso	25
Segundo desafío: La Efectividad de la Estructura del Curso	26
Capítulo 4: Propuesta.....	27
Resolución de Desafíos Encontrados	28
Primer Reto: La Motivación de los Profesores para Realizar el Curso	28
Segundo Reto: La Efectividad de la Estructura del Curso	28
Descripción de los Componentes del Módulo.....	29

Primer Submódulo: Tus valores.....	29
Segundo Submódulo.....	29
Tercer Submódulo.....	29
Resumen Logístico del Módulo.....	30
Conclusiones.....	31
Referencias.....	32
Reflexión Final.....	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resumen logístico de los submodulos..... 57

CAPÍTULO 1: LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA MEJORAR EL BIENESTAR DOCENTE A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS EFECTIVAS DE AFRONTAMIENTO

¿Qué es ACT?

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es una terapia conductual de la tercera generación basada en el modelo de la teoría de los marcos relacionales (Gregoire et al., 2018). Esta terapia utiliza intervenciones como la aceptación y consciencia plena, junto con estrategias de compromiso y cambio conductual para ayudar a las personas a encaminarse a una vida más significativa (Flaxman et al., 2011). ACT no busca reducir los síntomas de la persona, sino invitarla a comprometerse con acciones que estén basadas en sus valores, independientemente de la existencia de los síntomas (Gregoire et al., 2018).

¿Cuáles son las Bases de la Filosofía de ACT?

ACT nace de la primicia de que el lenguaje que usamos forma parte de la base de muchos de los trastornos psicológicos y del sufrimiento humano, en general (Hayes et al., 2004). Esta aproximación se basa en una teoría subyacente que estudia la relación entre el lenguaje y la cognición llamada teoría de los marcos relacionales (Hayes et al., 2006). Basándose en esa teoría, el ACT usa el lenguaje y lo transforma en un proceso consciente y efectivo que sirve como herramienta para sanar. En vez de ser un proceso inconsciente que consume al humano que lo aloja (Hayes et al., 2004).

El nombre ACT (“actuar” en español) sale de uno de sus mensajes principales: aceptar lo que esta fuera del control personal y comprometerse a tomar acciones guiadas por los valores personales (Harris, 2009). La filosofía de ACT yace en la idea de que el ser humano experimenta sentimientos de todo tipo, algunos son agradables y otros no, pero el dolor físico y emocional es universal. Por ende, es la lucha constante por huir del

dolor o evitarlo lo que usualmente conduce al verdadero sufrimiento (Stoddard y Afari, 2014).

¿Cuál es el Propósito de ACT?

ACT aboga por la apertura de las experiencias internas, contactando no solo los sentimientos placenteros, sino también el dolor, que es parte de la humanidad (Hayes, 2005). ¿Por qué querríamos ponernos en contacto con el dolor? No porque sea placentero experimentarlo, sino que, los esfuerzos para evitarlo – por ejemplo: bebiendo alcohol, siendo pasivo en relaciones o evitando hablar en público – crean el verdadero sufrimiento alejándonos de nosotros y de lo que valoramos (Stoddard y Afari, 2014).

Como su nombre indica, la aceptación y el compromiso son dos componentes necesarios para llegar a la vida valiosa y potenciada que mueve la filosofía de ACT. Por un lado, el objetivo es brindar herramientas que puedan llevar a la persona a aceptar y dejar entrar las experiencias y sentimientos negativos, en vez de luchar en contra de ellos. Y una vez la persona logra llegar a esta aceptación, que se comprometa usar estas experiencias para tomar acciones que estén basadas en los valores personales.

¿Cómo se Logran estos Objetivos?

Los seres humanos tienen diferentes formas de afrontar el dolor, siendo muchas de estas ineficaces y problemáticas (Hayes et al., 2006). Por esto, ACT pretende llegar a la aceptación brindando estrategias para manejar las sensaciones negativas de manera más eficaz, generando flexibilidad psicológica (Gregoire et al., 2018) La flexibilidad psicológica es establecida en ACT a través de seis procesos centrales:

1. La aceptación
2. La difusión
3. El contacto con el momento presente

4. El yo como contexto
5. Los valores
6. Acción comprometida.

Cada uno de estos procesos se conceptualiza como una habilidad psicológica positiva, no como una manera de evitar la psicopatología (Gregoire et al., 2018).

La Aceptación.

La aceptación parte de la idea de que tratar de deshacerse del dolor únicamente lo va a amplificar, enredar y puede terminar siendo traumático (Hayes et al., 2005). Esto es un evento común en las personas, ya que, por la naturaleza del lenguaje humano, este tiende a interpretar cada situación como buena o mala e intentar darle una solución (Hayes et al., 2005). Por esta razón el antídoto visto desde la filosofía ACT sería la acción de aceptar. La aceptación en este sentido, no se refiere a rendirse, ni tampoco tolerar y aguantar el dolor (Hayes et al., 2004). Al contrario, la aceptación requiere adoptar una postura de consciencia sin prejuicios y de abrazar activamente la experiencia de los pensamientos, sentimientos, y sensaciones físicas tal y como suceden. (Hayes et al., 2004)

La Difusión

Para entender la difusión, es importante entender que significa la fusión cognitiva. La fusión cognitiva es la tendencia de los humanos a creer que los pensamientos privados son reales, siguiéndolos con literalidad en vez de reconocerlos como estados de la mente que no deben guiar la conducta necesariamente (Cobos-Sánchez et al., 2019). Como consecuencia, los hábitos de pensamiento se pueden convertir en maneras en las que se reacciona a los eventos externos (Luoma et al., 2007).

La difusión cognitiva se trata de separarse del contenido de las cogniciones, reconociendo que el pensar es algo que se hace y no que se es (Luoma et al., 2007). La

difusión permite separar a la persona que está haciendo la acción de pensar, de las categorías que se le aplican cuando piensa (Hayes., 2005). Las técnicas de difusión cognitiva de ACT tienen como objetivo ayudar a la persona a mirar sus pensamientos desde una perspectiva de espectador, y no desde ellos como si fuese un lente. Esta separación es útil para el ser humano y trae la tranquilidad de que no todo lo que se piensa es congruente con la realidad (Hayes., 2005)

El Contacto Con El Momento Presente

El contacto con el momento presente significa estar psicológicamente presente y de una manera consciente estar involucrado con lo que está pasando aquí y ahora. (Harris., 2009) Esto es algo que para el ser humano toma esfuerzo, ya que es fácil perderse en los pensamientos, o atravesar la vida en “piloto automático” perdiendo el contacto con el presente. Muchas veces el ser humano pierde contacto con la realidad para escapar de las emociones o sensaciones que calificamos como negativas (Luoma et al., 2007). El objetivo de ACT al persuadir el contacto con el momento presente es el de ayudarlo a la persona a ser más consciente de sus reacciones corporales y psicológicas para que este pueda dar paso a la aceptación (Luoma et al., 2007).

Los Valores

Los valores son personales de cada persona, ya que cada persona tiene diferentes perspectivas de lo que es importante. Lo que busca ACT, es que la persona pueda definir estos valores, sepa que es lo que quiere en la vida y porque quiere luchar. Los valores son cualidades sobre cómo se desea vivir que requieren acción continua (Harris, 2009). La terapia de ACT usualmente compara los valores con un compás que guía la vida, una dirección sin un destino per se, escogida por cada persona para que guie sus acciones (Luoma et al., 2007).

Según Luoma et al., (2007) es importante para la persona definir los valores ya que esto permite que se acerque a una vida con propósito, plena y valiosa. Los beneficios de tener valores definidos son varios. Primero, aportan una dirección que es constructiva y no evitativa. Segundo, genera una respuesta de flexibilidad y motivación en la persona. Tercero, los valores hacen que la voluntad y la aceptación sean más fáciles de alcanzar. Cuarto, le dan a la persona una dirección consistente a pesar de los cambios y las tormentas que puede traer la vida. Por último, los valores también brindan mejores maneras de establecer metas que sean flexibles, pragmáticas y que probablemente lleven a una acción efectiva a través del tiempo (Luoma et al., 2007).

La Acción Comprometida

Muchas personas se sienten alejadas de sus valores debido a que han dejado de realizar actividades que los ponen en contacto con ellos. Las acciones comprometidas son aquellas acciones que tomamos que están comprometidas con nuestros valores. Es un proceso que se da paso a paso, en el que la persona construye una vida con mayor sentido a través de la persistencia y el cambio (Luoma et al., 2007). Las acciones comprometidas son guiadas por nuestros valores, cuando nos vemos atravesando emociones o pensamientos difíciles este sería el compás que guía el norte. Sin embargo, es importante recordar que seguir un valor significa ser flexible y que las acciones comprometidas no son un deber, sino un

¿Cuál es la Eficacia de los Programas de ACT?

Desde su aparición en 1999, el interés por la terapia de ACT ha incrementado la cantidad de ensayos aleatorios controlados que se realizan (Ost, 2014). Algunos meta análisis sobre su eficacia han demostrado que ACT tiene resultados positivos al tratar problemas de salud mental y física (Hayes et al., 2006; Powers et al., 2009; Ost, 2014; A-

Tjack et al., 2014). Estos estudios demuestran un efecto entre moderado y alto en los resultados al finalizar el tratamiento y durante el seguimiento. Los hallazgos en la literatura indican que ACT es más eficaz que el tratamiento común y el placebo, y que es igual de efectivo en tratar los síntomas psicológicos como otras terapias (A-Tjack et al., 2014) También se descubrió que ACT no está bien establecido para el tratamiento primario de algún desorden específico, sino que es eficaz en un rango de problemas como el dolor físico, psicosis, ocd y depresión (A-Tjack et al., 2014).

Otros meta análisis han analizado la eficacia de ACT en el tratamiento de problemas mentales comparándolo con la Terapia Cognitivo Conductual (CBT) (Ruiz, 2012; Landy et al., 2015; Hacker et al., 2016; Twohig y Levin, 2017, Bai et al., 2019). En la mayoría de los estudios revisados por Ruiz (2010), ACT demostró ser más efectiva que CBT en sus procesos de cambio. ACT también demostró ser una alternativa viable a formas más establecidas de CBT para el tratamiento de desórdenes de ansiedad en adultos (Landy et al., 2015) especialmente en los pacientes con evitación experiencial. En cuanto al tratamiento de la depresión, ACT resultó en una disminución de los síntomas comparado con el grupo control que recibió CBT con una diferencia estadísticamente significativa (Bai et al., 2019). Twohig y Levin (2017), explican que los resultados de ACT se deben a que se dirige directamente a tratar la flexibilidad psicológica que mejora la mayoría de condiciones.

Los programas basados en la consciencia plena han ido creciendo en varios sectores, siendo uno de estos el contexto educativo, aplicable para estudiantes y staff (Weare, 2014). La aplicación de la consciencia plena ha demostrado ser eficaz ya que brinda componentes que contribuyen a una buena regulación emocional mediante la aplicación de la aceptación y de una consciencia que no elabora ni juzga (Guendelman, Medeiros y Rampes, 2017).

ACT en Organizaciones

Se ha demostrado la eficacia de ACT para reducir el estrés laboral y mejorar las condiciones de los trabajadores (Bond y Bunce, 2000). Bond y Bunce compararon el ACT con otros programas con el objetivo de ayudar a los trabajadores de una organización de medios a afrontar la tensión del trabajo. El ACT demostró mejorar significativamente la salud mental de los trabajadores y reducir el estrés que experimentan (Bond y Bunce, 2000).

Otros estudios se han centrado en el rol de la flexibilidad psicológica en la salud mental de los trabajadores (Bond et al., 2008; Bond et al., 2006). Bond et al (2008) observaron que la flexibilidad psicológica tiene una relación positiva con una mejor salud mental y menor número de faltas al trabajo. En adición, las intervenciones de ACT brindan a los trabajadores una mejor percepción sobre el control que tienen sobre su trabajo y, por ende, sobre sus resultados (Bond et al., 2008). Consecuentemente, el meta análisis de Bond del 2006 que analiza 27 estudios sobre la flexibilidad psicológica, ACT y el comportamiento laboral demostró que la flexibilidad psicológica mejora la salud mental, la satisfacción y el rendimiento laboral. (Bond et al., 2006)

ACT en Colegios

Los desórdenes mentales se ven incrementados en la adolescencia y estos predicen enfermedades mentales en la adultez (Van der Gucht et al., 2016). Por esta razón, varios colegios han buscado aplicar talleres sobre salud mental como prevención (Livheim et al., 2014). Los programas que promueven la salud mental tienen varias ventajas; pueden ser integrados en clase con un costo efectivo, pueden estar disponible para todas las comunidades y pueden reducir el estigma sobre la salud mental en los adolescentes (Van

der Gucht et al., 2016). En adición estos programas pueden llegar a poblaciones que no necesariamente tienen problemas de salud mental y mejorar su calidad de vida.

En el estudio de Livheim (2014) realizado en un colegio en Suecia y otro en Australia, se dio terapias grupales a jóvenes sobre estrategias de afrontamiento basadas en ACT para reducir el estrés y la sintomatología depresiva (Livheim et al., 2014). Al ser comparado con el grupo control, los estudiantes que atravesaron la intervención de ACT en el estudio de Australia, reportaron una reducción significativa en los síntomas depresivos y en la inflexibilidad psicológica. Mientras tanto en el estudio de Suecia, los estudiantes reportaron una reducción significativa del estrés, una reducción marginal de los síntomas de ansiedad, y un incremento marginal de técnicas de consciencia plena. Estos dos estudios replicados en diferentes países nos muestran que las intervenciones de ACT pueden ser prominentes al tratar el estrés y los síntomas depresivos en adolescentes (Livheim et al., 2014).

ACT y Estudiantes Universitarios

Los problemas de salud mental se ven significativamente representados en poblaciones universitarias (Levin et al., 2016). Los estudios epidemiológicos de las universidades de Estados Unidos (EEUU) indican que alrededor del 50% de los estudiantes universitarios tienen un desorden psicológico diagnosticable anualmente (Levin et al., 2016). Por esta razón, el interés por encontrar programas que ayuden a los estudiantes a mejorar su salud mental ha crecido, y los programas de ACT pueden ser prometedores.

Levin y otros (2016; 2018) se interesaron por la efectividad de los cursos online de ACT. Uno de sus estudios probó su efectividad en tratar un amplio rango de problemas psicológicos que atraviesan los estudiantes universitarios (Levin et al., 2016). En

comparación de los participantes en lista de espera, los que recibieron el curso online de ACT mejoraron en: estrés general, ansiedad general, ansiedad social, depresión, preocupaciones académicas y salud mental positiva. Otro estudio de Levin et al (2015) aplicó un curso online de ACT en estudiantes universitarios que acudían al “College Counseling Center”. El objetivo era tener una herramienta que el estudiante pudiera utilizar en casa y se puedan reducir las asistencias a terapia. Finalizado el estudio, se vio que hubo alta satisfacción y funcionalidad por parte de los estudiantes y terapeutas. Además, los estudiantes reportaron mejoras significativas en los procesos que ofrece ACT (Levin et al., 2015)

ACT y Profesores

El bienestar psicológico de los profesores es importante tanto como para profesores como para estudiantes. Los profesores son un grupo de riesgo a la hora de experimentar el burnout o agotamiento. El burnout es una pérdida del propósito y la energía que se da de forma progresiva en personas con profesiones de ayuda y servicio como resultado de las condiciones de su trabajo (Emery y Vandenberg, 2010). Por esta razón, los programas basados en consciencia plena con enfoque en profesores y staff educativos están creciendo de manera global, los estudios preliminares indican que tienen la capacidad de mejorar el manejo de la clase, la relación entre estudiantes y alumnos y las estrategias de instruir (Albrecht et al., 2012).

Globalmente existen programas basados en la consciencia plena que involucran el entrenamiento de profesores. Por ejemplo, en Bután, la consciencia plena está siendo aplicada en el sector educativo en un esfuerzo por mejorar la felicidad nacional. Aquí, los monjes budistas, trabajan junto con los profesores para cultivar las técnicas (Albrecht et al., 2012). Por otro lado, en la cultura occidental algunos programas educativos que incluyen la consciencia plena se han especializado en enseñarles a los profesores sus

técnicas (Roeser et al., 2012). El artículo de Roeser et al. (2012) describe los hábitos necesarios que necesita un profesor para enseñar efectivamente. Uno de estos es los “hábitos de la mente” que se basan en 1) hábito de recolectar información con todos los sentidos 2) hábito de ser consciente y reflexionar la experiencia sin juzgar 3) hábito de ser flexible al resolver conflictos 4) hábito de regular la emoción y reponerse 5) hábito de ser empático y compasivo al escuchar (Roeser et al., 2012). Todos estos componentes pueden ser aplicados por los profesores en el aula y todos parten de las técnicas de consciencia plena que promueve el ACT.

Dentro de los estudios mencionados se ha visto que el ACT beneficia diferentes comunidades actualmente siendo una de estas es la académica; tanto en profesores, estudiantes y staff. Para fomentar el éxito en los estudiantes, es necesario que se les preste atención como personas en su totalidad, incluyendo su bienestar individual y colectivo (Keeling, 2014). Esto sucede cuando el bienestar del docente también es tomado en cuenta, ya que este tiene un impacto directo en el estudiante (Turner, 2019).

Se ha demostrado que niveles altos de bienestar en los profesores han tenido efectos significativos en varios dominios como: el compromiso con la institución (Kern et al., 2014), ganancia académica de los estudiantes (Duckworth, 2009) y notas más altas (Caprara et al., 2006). Brouskeli y otros (2018) encontraron una relación entre la resiliencia y el bienestar ocupacional y concluyeron que los programas para incrementar el bienestar de los profesores deberían ser una prioridad para los sistemas educativos.

Los Docentes y el ACT en la USFQ

En base al éxito demostrado por ACT y el apoyo que esta terapia brinda en el bienestar surge la idea de poner a la disposición de los docentes estrategias de ACT. De esta manera, podrán enfrentarse al estrés cotidiano de mejores maneras y repercutir en el

estudiante positivamente. Hacer un curso online constituiría como un recurso accesible, económico y práctico los profesores. Este curso pretende brindarles estrategias de afrontamiento que les permitan atravesar los altibajos de su vida personal de una manera más eficaz y flexible. En el largo plazo, un mayor bienestar permitirá cumplir su rol como profesor de una manera más empática, consciente y flexible.

CAPÍTULO 2: DINÁMICA DE LA ORGANIZACIÓN

Este proyecto es una extensión de un curso de salud mental de profesores que pretende psicoeducar y brindar técnicas de afrontamiento personal efectivo y manejo en el aula. El proyecto fue planteado por SHIFT Academy, plataforma virtual de la Universidad San Francisco que se dedica a capacitar el personal docente por medio de cursos y programas que enriquecen su vida profesional (Tobar, 2020). La plataforma cuenta con una variedad de recursos online que pretenden ayudar a que el docente reflexione sobre cuál es su rol en la educación del siglo XXI.

Historia

La Universidad San Francisco de Quito se fundó en 1988 por Santiago Gangotena y Carlos Montufar. Fue la primera universidad autofinanciada del Ecuador y se caracterizó por seguir el modelo de artes liberales (USFQ, 2021). Actualmente, la universidad cumple con estándares de excelencia y ha sido catalogada como la universidad número 55 de América Latina (QS Rankings, 2020). Una de las instituciones que conforma la USFQ es el decanato de estudiantes, encargado de proteger el bienestar de sus estudiantes, promover un ambiente de valores y monitorear el cumplimiento de las normas de la universidad (USFQ, 2021).

Decanato de Estudiantes.

Misión. La misión del decanato es la de velar por sus estudiantes y garantizar su bienestar y desarrollo integral. Se guía por valores de ética y busca construir espacios seguros para los estudiantes. En adición, cuida que la honestidad académica se aplique y se cumplan las normas estipuladas en el Código de Honor y Convivencia de la USFQ (USFQ, 2021).

Visión. La visión del decanato de estudiantes es crear un puente entre la

universidad y sus estudiantes. Este puente se genera a través de los distintos recursos que ofrece cuyo objetivo es el desarrollo social, académico y personal de sus estudiantes (USFQ, 2021). De esta manera, cualquier miembro puede acceder a estos servicios y encontrará distintos recursos que se acoplen a su necesidad.

Estructura. El decanato de estudiantes está dirigido por Nathan Digby y trabaja en compañía de diferentes instituciones de la USFQ (USFQ, 2021). Las instituciones que trabajan en conjunto con el decanato para promover el bienestar emocional y social son el Departamento de Consejería Psicológica, la Oficina de Necesidades Educativas Especiales (ONEE), y el Gobierno Estudiantil (GOBE).

SHIFT Academy. La misión de SHIFT Academy es formar a docentes capacitados en educación superior con las tendencias del Siglo XXI (Shift Academy, 2017). Esto se logra al darse cuenta de que los procesos de la sociedad han cambiado en los últimos 20 años y que el rol del docente hoy en día no es el de brindar la información sino el de ayudar a discernir, reflexionar, cuestionar y conectarla (Tobar, 2020). El objetivo es transformar la educación superior para poder responder a las demandas actuales. Para esto, se brinda a los docentes recursos y herramientas disponibles en su plataforma virtual, con lo que se pretende transformar su manera de pensar sobre la educación y el rol que llevan en esta. (SHIFT Academy, 2021)

El decanato de estuantes se dedica a promover el bienestar estudiantil para lo que buscan que los profesores se vuelvan aliados en esta misión. Por el otro lado, SHIFT Academy es un departamento que se involucra en el desarrollo profesional de los docentes usando las técnicas adecuadas para capacitar a su personal. Por esta razón estos dos departamentos se unieron en colaboración para poder formar a los docentes de una manera que beneficie el bienestar de sus estudiantes.

CAPÍTULO 3: DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO

Los servicios psicológicos en la Universidad San Francisco de Quito están mayormente dirigidos al cuidado del bienestar de los estudiantes. Por un lado, la clínica de Salud Mental pone a su disposición servicios psicológicos y psicoeducativos, con precios accesibles y beneficios para la comunidad estudiantil (Clínica de Salud Mental USFQ, 2020). Por otro lado, el Decanato de Estudiantes ofrece consejería psicológica exclusiva para estudiantes que lo requieren en su paso por la universidad (Consejería Psicológica USFQ, 2021). Actualmente, existen programas disponibles para los profesores enfocados en la psicoeducación, estos tienen con el objetivo de que los docentes tengan un mejor conocimiento de la salud mental y de sus estudiantes. No existe un programa enfocado en el bienestar del docente que esté basado en estrategias clínicas como las que ofrece la filosofía de ACT. Este programa sería un beneficio ya que el estrés en la profesión de educadores es prevalente. (Geving, 2007)

Los profesores son modeladores de sus estudiantes y son guías de aprendizaje en el aula. El estrés que atraviesan y su propia competencia y bienestar socio-emocional influencia el bienestar y competencia de sus estudiantes (Schonert-Reichl, 2017). Por esta razón, el decanato junto con la plataforma SHIFT Academy dirige la atención hacia ellos, y propone un curso que potencie su vida. Este curso pretende ser dinámico y accesible, debe ser fácil de digerir y atractivo para los profesores. Su objetivo es mejorar el bienestar del personal docente para que estos puedan tener una mayor apertura hacia sus estudiantes y sus dificultades no académicas.

La propuesta concreta para el decanato es crear un curso que englobe los principios de ACT. Después de revisar la literatura, creemos que estos principios pueden brindar estrategias de afrontamiento que son útiles y eficaces para los docentes. Para hacer posible la existencia del curso, se deben considerar las barreras y

obstáculos que se pueden encontrar a lo largo del camino. Este capítulo se centra en describir los retos que trae consigo este proyecto y en encontrar soluciones anticipadamente.

Retos Encontrados

Reto 1: La motivación de los profesores para realizar el curso

El primer reto encontrado es la motivación que tendrán los profesores para realizar este curso. Este desafío se relaciona con el estigma asociado a la salud mental, el cual está presente de manera global y crea una resistencia a buscar servicios de salud mental (Yamaguchi et al., 2013). El estigma es un juicio social que se pone en un grupo de personas con características que se desvían de la norma o se consideran inmorales (Martinez y Hinshaw, 2016). El estigma puesto sobre los problemas de salud mental es uno de los factores psicológicos más importantes para que la gente se demore en buscar servicios psicológicos, o incluso nunca los busque (Vogel et al., 2017).

La resistencia a buscar esta ayuda está asociada a sentimientos de vergüenza interiorizados debido al estigma puesto en ciertas características asociadas a la salud mental (Vogel et al., 2017). El estigma es una barrera ya que puede hacer que la motivación de los profesores sea baja y que el curso se perciba como innecesario o ineficiente. Por otro lado, el estigma puede hacer que las personas no perciban la necesidad de cambio o mejora en su vida y que se toleren ciertos síntomas que podrían ser patológicos. Si la persona no percibe ningún malestar, la motivación por querer mejorar y cambiar puede disminuir. Muchos profesores pueden beneficiarse de este curso, sin embargo, pueden no tener conocimiento de que lo pueden necesitar, rechazando su utilidad. Es por esto que uno de los enfoques de este curso debe ser que tenga elementos que motiven e incentiven a los profesores a realizarlo.

Reto 2: La efectividad de la estructura del curso

Si bien la efectividad de la terapia ACT está comprobada, es un reto lograr la creación de un curso cuya estructura sea efectiva en brindar el material necesario. La terapia y los principios de ACT contienen mucha información valiosa y pueden hacer del curso algo tedioso o muy enfocado en conceptos. Las personas que completen el curso pueden llegar a sentir que están cursando una clase. Por esta razón, es importante enfocarse en crear un curso que sea dinámico y que su aprendizaje este basado en la experiencia que brinda y la reflexión, mas no en los conceptos. Por otro lado, este curso debe ser auto guiado, lo que significa que la estructura debe estar muy bien planeada y que el curso tiene que tener sentido por sí mismo.

CAPÍTULO 4: PROPUESTA

Se desarrolló el módulo de “ACT” en la plataforma Desire2Learn (D2L). Este módulo es el número ocho del curso “Salud Mental y Bienestar 2.0”. El modulo está basado en el modelo de las 5E y el modelo de aprendizaje experiencial de Kolb. El modelo de las 5E dice que el estudiante construye su conocimiento a través de cinco etapas. Empezando con una actividad de enganche y de exploración, después se debe explicar la teoría que luego debe ser elaborada por el estudiante para luego ser evaluado (Esquen, 2019). El modelo de Kolb se basa en la experiencia y establece cuatro tipos: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa (Romero et al., 2010).

El modulo inicia con una actividad de enganche que capta la atención del docente y lo conecta con temas que van a ser tratados en el curso. Posteriormente se explica la teoría que está dividida en 3 “sub módulos”. Cada uno de ellos cuenta con material teórico a través del cual el docente experimenta, reflexiona y elabora la información brindada. Por último el modulo cuenta con una actividad de evaluación donde se evalúa el conocimiento adquirido durante el curso. Para realizar este módulo se utilizaron herramientas para la elaboración de contenido que cuenta con material audiovisual. Este material se realizó con la ayuda de aplicaciones como Genial.ly, Canva y Animaker.

Resolución de Desafíos Encontrados

Desafío 1: La Motivación de los Profesores para Realizar el Curso

El primer desafío encontrado fue la dificultad para enganchar a los profesores a realizar un curso que tenga que ver con salud mental. Esto se debe al estigma que existe alrededor de las dificultades de salud mental. Para atravesar este desafío se optó por promover el curso como un curso que brinda estrategias de afrontamiento a situaciones cotidianas y no como una terapia. El enganche para el profesor es que este curso no solo informa sobre los problemas que existen en el entorno académico sino que tienen la posibilidad de ganar estrategias para su vida personal.

Desafío 2: La Efectividad de la Estructura del curso

Las investigaciones sustentan que este tipo de herramientas ayudan al desarrollo personal y profesional de los profesores. Sin embargo, la terapia de ACT es amplia y tiene mucha teoría, esto genera un desafío al crear la estructura del curso. Para atravesar este reto, el curso es práctico y aborda los principios básicos y estrategias más relevantes de la terapia de ACT. El curso ofrece el material necesario y de maneras fáciles de comprender. Para esto, se utilizó una estructura sencilla y concreta que divide en tres submodulos los principios básicos del ACT y se presentan como un camino que la persona debe recorrer.

1. Los valores y la acción comprometida
2. La defusión y el manejo de pensamientos
3. El abordaje y aceptación de emociones

En adición, el curso estará disponible como una herramienta que se puede utilizar por la persona cuando ella desee y que irá completando al ritmo de sus necesidades. De esta manera el curso no se verá como una obligación si no como un desafío personal, garantizando una mejor efectividad y mayor motivación por parte de los docentes.

Descripción de los Componentes del Módulo

Este módulo empieza con una actividad de enganche. En esta actividad el docente debe ver un video interactivo que relata los mitos que existen sobre la felicidad. Más tarde tendrá un espacio para responder a cuatro preguntas que llaman a la reflexión sobre los temas que se tratan en el módulo. Después de la actividad de enganche se pasa a la explicación y aplicación de la teoría para terminar en una evaluación del conocimiento.

La teoría se divide en tres submódulos:

Primer Submodulo: Tus Valores

En esta sección se define que son los valores. Se identifican cuáles son los valores de la persona y cuáles son esas acciones que le alejan de la vida deseada. Por último se explica que es la acción comprometida y como se pueden realizar acciones que acerquen a la persona a la vida deseada.

Segundo Submodulo: Venciendo Obstáculos - Los Pensamientos

En esta sección se explica que es la fusión cognitiva y como el engancharse a los pensamientos es un obstáculo para realizar acciones comprometidas con los valores. Se identifican cuáles son los patrones de pensamientos a los que la persona se engancha. Por último se brindan estrategias para separarse de los pensamientos y manejarlos de maneras más efectivas.

Tercer Submodulo: Venciendo Obstáculos - Las Emociones

En esta sección se explica cómo las emociones negativas llegan a ser un obstáculo para realizar acciones comprometidas con los valores propios. Se explica como el huir de las emociones o combatir las puede hacerlas más fuertes. Por último se brindan herramientas para procesar y lidiar con las emociones de maneras más efectivas

Módulo 8			
Tema	ACT		
Actividad de Engage: ¿Cómo se atrae la atención al tema?	Video: 3 mitos sobre la felicidad – Dr. Russ Harris https://www.youtube.com/watch?v=93LFNtcR1Ok		
Subtema	Camino a una vida valiosa	Venciendo Obstáculos: Los pensamientos	Venciendo Obstáculos: Las emociones
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender que son los valores 2. Identificar los valores personales 3. Identificar obstáculos en los valores 4. Definir acciones comprometidas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender que es la fusión cognitiva 2. Identificar pensamiento a los que se engancha 3. Diferenciar entre el yo como observador y el yo que piensa 4. Aprender maneras para separarse de los pensamientos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la existencia de emociones positivas y negativas 2. Identificar las maneras en las que se evaden las emociones 3. Identificar las consecuencias de evadir las emociones 4. Aprender estrategias para abordar las emociones
Explain: ¿Cómo se presenta información teórica?	Presentaciones Genially/ Material audiovisual e interactivo: The Choice Point – Dr. Russ Harris Values vs Goals – Dr. Russ Harris Valores vs Deberías – Juliana García Values and Committed Action	Presentaciones Genially junto/ Material audiovisual e interactivo Evolution of the human mind – Dr. Russ Harris Getting in contact with the observing mind Sushi Train Metaphor – Dr. Russ Harris	Presentaciones Genially/ Material audiovisual e interactivo Los pensamientos son pasajeros – Espacio Mindfulness The struggle switch – Dr. Russ Harris
Elaborate: ¿Cómo ponen en práctica la teoría?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de Valores Personales con brújula de ACT 2. Definición de acciones específicas guiadas en valores 3. Actividad para poner en práctica durante la semana 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditación: Hojas en el arroyo 2. Reflexión sobre la meditación 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditación: Ejercicios de respiración profunda 2. Reflexión sobre video: How to process emotions
Evaluate: ¿Cómo nos aseguramos de que hayan comprendido?	Quiz de Genially sobre la información presentada		

CONCLUSIONES

El curso de Salud Mental 2.0 se creó con el propósito de psicoeducar a los docentes sobre los problemas de salud mental más comunes en sus estudiantes. Esto permite la empatía y entendimiento del problema y ayuda a generar mejores ambientes en el área académica. El módulo 8 “ACT” nace de la idea de ir más allá y brindarles a los profesores habilidades psicológicas que puedan usar en su vida personal. Las estrategias de afrontamiento que se brindan en este curso están basados en la Terapia de Aceptación y Compromiso. El ACT tiene sus bases en seis principios: la defusión cognitiva, la aceptación, el yo como contexto, el contacto con el momento presente, los valores y el compromiso. El módulo no aborda los seis principios de ACT a profundidad, más bien utiliza los conceptos más básicos y se centra en el autoconocimiento y la reflexión de quien lo completa, brindándole las habilidades necesarias en el camino. En estos tres submodulos se trataron: los valores, la acción comprometida, la fusión cognitiva, el yo como contexto y la aceptación de emociones.

Por este motivo, si el propósito es brindar una guía completa de lo que es el ACT es necesario que se potencie este contenido agregando más material que represente los principios y habilidades que no se brindaron. A pesar de que estos tres submodulos cuentan con el material necesario para que la persona se empape de lo que se necesita en el camino a una vida valiosa, no representan por completo todo lo que el ACT puede llegar a ofrecer. Es importante que quien prosiga con este proyecto pueda reconocer aquellos elementos que se quedaron de lado.

Se puede concluir que este módulo cumple con el objetivo que se planteó y es un buen inicio para empezar este curso de ACT. Estos primeros tres submodulos cubren lo necesario como para que el docente reconozca sus valores y los obstáculos que le impiden seguirlos para llegar a la vida que desean. El curso pone en contacto al docente con sus valores y le enseña afrontar de mejor manera sus problemas, lo que repercute en la relación que tendrá con su trabajo y los estudiantes.

REFERENCIAS

- Albrecht, N., Albrecht, P. y Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom: a Literature Review. *Australian Journal of Teaching Education*, 37(12). DOI:10.14221/ajte.2012v37n12.2
- çalışlı, S., Yalçın, S. A., y Turgut, Ü. (2011).
- Bond, F.W. y Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 156-163. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.156>
- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bunce, D. (2008). Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bunce, D. *Applied Psychology* 93(3), 645–654. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.645>
- Bond, F.W., Hayes, S.C. y Barnes-Holmes. (2018). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of organizational behavior management*, 26(12), 25-54. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J075v26n01_02
- Brouskeli, V., Kaltsi, Vasiliki. y Loumakou, Maria. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in educational research*, 28(1), 43-60. <http://www.iier.org.au/iier28/brouskeli.pdf>
- Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Steca, Patrizia. y Malone, P.S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44(6), 473-490. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J.M. y Gómez, I. (2019). Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. *Universidad de Almería*. doi: 10.25115/psye.v10i1.1927
- Duckworth, A.D. (2009) Positive predictors of teacher effectiveness. *The journal of positive psychology*, 4(6), 540-547. <https://doi.org/10.1080/17439760903157232>
- Emery, D.W. y Vandenberg, B. (2010). Special education teacher burnout and act. *International Journal of Special Education*, 25(3), 119-131.

- Flaxman et al., (2011). *Acceptance and commitment therapy: Distinctive Features*. Routledge. https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=XJKsAgAAQB-AJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=flaxman+acceptance+and+commitment+therapy&ots=WvZCc8PmTJ&sig=VApSFs5LxoIPeT6j3iKM9_-moTg#v=onepage&q=flaxman%20acceptance%20and%20commitment%20therapy&f=false
- Geving, A.M. (2007). Identifying the types of student and teacher behaviours associated with teacher stress. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 624-640. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.02.006>
- Gillard, D., Flaxman, P. y Hooper, N. (2018). Acceptance and Commitment Therapy: Applications for Educational Psychologists within Schools. *Educational Psychology in Practice* 34(3), 272-28.
- Gregoire, S., Lachance, L., Bouffard, T y Dionne, F. (2018). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360-372. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- Guendelman, S., Medeiros, S. y Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00220
- Harris, R. (2009). *ACT made simple*. New Harbinger Publications, Inc. https://www.google.com/books/edition/ACT_Made_Simple/h7g9kc_cfYMC?hl=es&gbpv=1&dq=russ+harris+2009&printsec=frontcover
- Hayes et al., (2004). *What Is Acceptance and Commitment Therapy?* Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-0-387-23369-7>

- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S.C. (2005). *Get out of your mind and Into you life*. New Harbinger Publications Inc.
<https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=q65CHYyzjzUC&oi=fnd&pg=PR3&dq=hayes+2005+acceptance+and+commitment&ots=m0ltsLkp3b&sig=EXqE3uGmCEQBNyUO2J6y5DkYMkA#v=onepage&q=hayes%202005%20acceptance%20and%20commitment&f=false>
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy* 44(1), 1-25.
- Kashdan, T.B. y Rottenberg, J. (2010) Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review* 30(7), 865-878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keeling, R.P. (2014). An Ethic of Care in Higher Education: Well-Being and Learning. *Journal of college and character* 15(3), 141-148.
- Kirsten E.Gilbert, K.E., Tonge, N.A. y Thompson R.J. (2018). Associations between depression, anxious arousal and manifestations of psychological inflexibility. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 62, 88-96
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.09.006>
- Levin, M.E., Pistorello, J., Hayes, S.C., Seeley, J.R. y Crissa, L. (2015) Feasibility of an acceptance and commitment therapy adjunctive web-based program for counseling centers. *Journal of counseling psychology*, 62(3), 529-536.
doi.org/10.1037/cou0000083

- Levin, M.E., Pistorello, J., Hayes, S.C. y Seeley, J.R. (2016). Web-Based Self-Help for Preventing Mental Health Problems in Universities: Comparing Acceptance and Commitment Training to Mental Health Education. *Journal of clinical psychology*, 72(3), 207-225. <https://doi.org/10.1002/jclp.22254>
- Levin, M.E., Stocke, K., Pierce, M. y Levin, C. (2017). Do College Students Use Online Self-Help? A Survey of Intentions and Use of Mental Health Resources. *Journal of college student psychotherapy*, 32(3), 181-198. <https://doi.org/10.1080/87568225.2017.1366283>
- Livheim, F., Ghaderi, A., Hayes, L. y Magnúsdóttir. (2014). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of child and family studies* 24(4). doi:10.1007/s10826-014-9912-9
- Luoma, J.B., Hayes, S.C. y Walser, R.D. (2007). *Learning ACT*. New Harbinger Publications, Inc. https://www.google.com/books/edition/Learning_ACT/ASJUMQAACAAJ?hl=es-419
- Roeser, R.W. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child development perspectives*, 6(2), 167-173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Romero, A., Luz N., Salinas Urbina, V., Gutiérrez, M. y Fernando, J. (2010) Estilos de aprendizaje basados en el modelo de Kolb en la educación virtual. *Apertura* 2(1). <https://www.redalyc.org/pdf/688/68820841007.pdf>
- Schonert-Reichl, K.A. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *Princeton University*, 21(1), 137-155. <https://www.jstor.org/stable/44219025>
- Stoddard, J.A y Afari, N. (2014) *The Big Book of ACT metaphors*. New Harbinger Publications, Inc. <https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=xKgfAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9>

- &dq=(Stoddard+y+Afari+2014+acceptance+and+commitment&ots=hD_FXT8Aes&s
ig=BS08NP10fZ0IdOYjTc1lj9SN17M#v=onepage&q=(Stoddard%20y%20Afari%20
2014%20acceptance%20and%20commitment&f=false
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E.K., Sandoval, J.R. y Correa-Fernández, V. (2018). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science, 11*, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.001>
- Turner, K. y Theilking, M. (2019). Teacher wellbeing: Its effects on teaching practice and student learning. *Issues in educational research*. <https://search.informit.org/doi/10.3316/ielapa.641930197632835>
- Van der Gucht, K., Griffith, J.W., Hellemans, R., Bockstaele, M., Pascal, C. y Raes, F. (2017) Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Adolescents: Outcomes of a Large-Sample, School-Based, Cluster-Randomized Controlled Trial. *Mindfulness 8*, 408-416. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0612-y>
- Van der Gucht, K., Kuppens, P., Maex, E. y Raes, Filip. (2016). Mindfulness-Based Interventions as School-Based Mental Health Promoting Programs. *Mindfulness Based Cognitive Therapy, 1*, 229-235. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29866-5_19
- Vasquez, E. y Yasmine, L. (2019). El modelo de las 5e, en la enseñanza de educación inicial. *Universidad Peruana Unión*. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2467>
- Vogel, D.L., Strass, H., Heath, P.J. y Al-Darmaki, F.M. (2017). Stigma of Seeking Psychological Services: Examining College Students Across Ten Countries/Regions. *The Counseling Psychologist, 45*, 1-43. doi:10.1177/0011000016671411
- Yamaguchi, S., Wu, S., Biswas, M., Madinah, Y., Aoki, Y., Barley, E. y Thornicroft, G. Effects of Short-Term Interventions to Reduce Mental Health-Related Stigma in University or College Students. *Journal of Nervous and Mental Disorders, 201*(3), 590-503. doi:

10.1097/NMD.0b013e31829480df

Reflexión Final

Muchas personas luchan día a día debido a que nadie les enseñó como afrontar sus pensamientos y sus emociones. Existe una creencia de que las herramientas para afrontar momentos difíciles simplemente vienen por default, que nacemos con ellas o incluso se piensa que ni existen. Esto muchas veces hace que las personas no pidan ayuda psicológica y que toleren síntomas negativos por largos períodos de tiempo. Parte de la razón por la que quise ser psicóloga clínica fue para poder darles a las personas la oportunidad de conocer estas estrategias y mejorar su vida personal. Es por esto, que realizar este proyecto fue tan enriquecedor para mí.

Actualmente la universidad tiene grandes servicios psicológicos para los estudiantes, y en general, se cuida mucho su bienestar. Sin embargo, el bienestar del docente se da por sentado y entra en segundo plano. Se debe considerar que los profesores son un grupo de riesgo para experimentar burnout. Tener el rol de un líder y educador tiende a ser bastante satisfactorio pero genera mucho estrés y presión. Es probable que en ocasiones esta presión sea tan grande que lleguen a perder esa capacidad de sentir la satisfacción. Por esta razón, crear este curso fue tan satisfactorio y estoy convencida de que las estrategias de la terapia de aceptación y compromiso podrían mejorar su satisfacción de vida.

El reto más grande para mí en este proyecto fue el de encontrar la manera de brindar la mayor cantidad de información teórica mientras que construía un curso basado en la experiencia propia. A la vez, quería que el contenido sea atractivo y que se brinde de una manera que la persona se sienta llamada a la reflexión y al cambio. Aquí surgió otro grande reto y fue el de crear contenido. Tuve que utilizar plataformas que nunca pensé necesitaría y que nunca pensé lograría aprender a usar.

Para finalizar, quiero expresar que construir este curso también fue para mí un camino a una vida más valiosa. Explorar el contenido de la terapia de aceptación y compromiso a profundidad llevo a que yo aprenda más sobre mí misma y sobre mis valores. Aprendí sobre

paciencia y sobre como dejar a un lado ciertas cosas para seguir acciones encaminadas a la dirección que yo quiero. Es mi deseo que la persona que realice este curso sienta lo mismo que yo al realizarlo, y que aporte a su vida generando cambio.