

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**MindCare: Un Programa de Autocuidado para Estudiantes de
Psicología de la USFQ**

María Lorena Chauvin Aguirre

Psicología

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

Quito, 18 de mayo de 2023

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**MindCare: Un Programa de Autocuidado para Estudiantes de Psicología
de la USFQ**

María Lorena Chauvin Aguirre

Nombre del profesor, Título académico

María Sol Garcés, PhD

Quito, 18 de mayo de 2023

© 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 la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: María Lorena Chauvin Aguirre

Código: 00212470

Cédula de identidad: 1105213084

Lugar y fecha: Quito, 18 de mayo de 2023

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UNPUBLISHED DOCUMENT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 Publication 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 autocuidado son todas aquellas acciones que los individuos adoptan para fortalecer y cultivar su salud física, psicológica y espiritual. La falta de prácticas de autocuidado ha sido reportada frecuentemente en estudiantes de psicología por la naturaleza y la demanda de la profesión, así como por la falta de programas y herramientas que promuevan el desarrollo de estas habilidades. En respuesta a esta problemática detectada en profesionales de la salud mental, la Universidad San Francisco de Quito busca crear un programa de autocuidado para los estudiantes de la carrera de psicología. El programa tiene como objetivo fomentar el autocuidado mediante herramientas de autoconocimiento y autocontrol que les permitan afrontar la adversidad y nutrir su desarrollo personal y profesional. El trabajo realizado es la continuación del Proyecto Integrador “Programa de Autocuidado para Estudiantes de Psicología”, que proponía la estructura, y conceptualización de un programa transversal basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso como parte del currículo de la carrera de psicología. Esta primera propuesta incluía el diseño de talleres relacionados a varias áreas de la vida de los estudiantes. Para continuar con el desarrollo del programa, en esta segunda etapa se evalúa y valida la estructura del programa, así como se amplían los contenidos para que incluyan componentes asincrónicos. Como resultado se desarrolló el programa “MindCare” compuesto por nueve módulos que abarcan distintas áreas importantes en la vida del ser humano, como salud y bienestar, vida personal y familiar, crecimiento personal, espiritualidad, entre otros. La estructura del programa es híbrida y se basa en el modelo instruccional del Ciclo de Kolb. Este trabajo fue realizado en colaboración con: Isaac Carrillo, Camila Rojas, Paola Zambrano y Anahí Zurita

Palabras clave: autocuidado, psicología, programa, salud mental, estudiantes

ABSTRACT

Self-care refers to all the actions that individuals adopt to strengthen and cultivate their physical, psychological, and spiritual health. Unfortunately, the lack of self-care practices has been frequently reported in psychology students due to the nature and demand of the profession, as well as the lack of programs and resources that promote the development of these skills. In response to this problem found in mental health professionals, the Universidad San Francisco de Quito seeks to create a self-care program for psychology students. The program aims to promote self-care through self-knowledge and self-control strategies that will allow students to face adversity and nourish their personal and professional development. This work is the continuation of the Capstone Project "Self-Care Program for Psychology Students", which proposed the structure and conceptualization of a transversal program based on Acceptance and Commitment Therapy as part of the psychology curriculum. This first proposal included the design of workshops related to various areas of the students' lives. In order to continue with the development of the program, in this second stage, the structure of the program was evaluated and validated, and the contents were expanded to include asynchronous components. As a result, the program "MindCare" was created, consisting of nine modules covering different essential areas in human life, such as health and wellness, personal and family life, personal growth, and spirituality, among others. The structure of the program is hybrid and based on the instructional model of the Kolb Cycle. This work was done in collaboration with: Isaac Carrillo, Camila Rojas, Paola Zambrano and Anahí Zurita.

Keywords: self-care, psychology, program, mental health, students.

TABLA DE CONTENIDO

Capítulo 1. Descripción del Reto y de los Interesados.....	10
1.1 Solicitud de la Organización.....	10
1.2 Descripción de la Organización.....	10
Historia.....	10
Misión.....	11
Visión.....	11
Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades (COCISOH).....	11
Carrera de Psicología en la USFQ.....	11
Capítulo 2. Descripción del Problema/Necesidad.....	12
2.1 Naturaleza del Problema o Necesidades.....	12
Autocuidado.....	12
Importancia del Autocuidado.....	13
Consecuencias de la Falta de Autocuidado.....	14
Terapia de Aceptación y Compromiso.....	14
2.2 Afectados por el Problema.....	15
2.3 Factores que Contribuyen al Problema.....	16
Factores Culturales en torno a la Salud Mental.....	16
Falta de Programas Académicos acerca de Autocuidado.....	17
2.4 Estrategias Empleadas.....	18
Capítulo 3. Propuesta.....	22
3.1 Objetivos.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	22
3.2 Actividades y Productos.....	22
Objetivo Específico 1.....	22
Objetivo Específico 2.....	29
Objetivo Específico 3.....	36
3.3 Plan de Implementación.....	37
Diseño del Programa.....	37
Recomendaciones para la Implementación del Programa.....	39
3.4 Evaluación de Resultados.....	42
Capítulo 4. Conclusiones.....	44
Referencias bibliográficas.....	46
Anexo A: Colores Manual de Marca Mindcare.....	53
Anexo B: Roadmap Ejemplo.....	54
Anexo C: Para Aprender Ejemplo Módulo 1.....	55
Anexo D: Guía Talleres Presenciales.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	34
Tabla 2.....	38
Tabla 3.....	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	24
Figura 2.....	24
Figura 3.....	24
Figura 4.....	25
Figura 5.....	25
Figura 6.....	26

Capítulo 1. Descripción del Reto y de los Interesados

1.1 Solicitud de la Organización

La carrera de psicología de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) quiere implementar un programa enfocado en el autocuidado integral de sus estudiantes, como parte de su formación personal y profesional. El objetivo del programa es proveer herramientas necesarias en diferentes ámbitos de la vida para que los estudiantes puedan afrontar y resolver los problemas que se presenten y así evitar el deterioro de su salud mental. Además, el programa busca que los estudiantes vivan con plenitud, bienestar y consigan un balance que fomente un mejor estilo de vida. Es importante mencionar que este programa es la continuación de un proyecto anterior, esta segunda fase implementa el material sincrónico de una metodología mixta y busca añadir al programa el eje transversal.

1.2 Descripción de la Organización

Historia

En 1988, Carlos Montúfar y Santiago Gangotena fundaron la Universidad San Francisco de Quito siguiendo la filosofía de Artes Liberales. El enfoque de estudio de las “Artes Liberales” proporciona una formación integral y multidisciplinaria. Los estudiantes adquieren conocimientos en las diferentes áreas de las Ciencias Sociales y de las Humanidades, así como en ciencias, matemáticas e idiomas” (USFQ, 2023a).

A inicios de septiembre de 1988, la USFQ empezó su trayectoria en la 12 de octubre y Salazar, un lugar icónico conocido como “La casita de la 12 de octubre” marcando así una tendencia dentro de la historia de la universidad y llegando a ser la primera entidad educativa superior autofinanciada del país (Gangotena cit. en USFQ, 2020). De la mano de Santiago

Gangotena y Carlos Montufar la filosofía de las Artes Liberales se constituye como la base de la universidad, permitiendo que los estudiantes puedan tener una formación integral y multidisciplinaria que mejore su desarrollo personal y profesional.

Misión

“La USFQ busca formar individuos librepensadores, innovadores, creativos, emprendedores en el marco de las Artes Liberales y bajo sus principios fundacionales” (USFQ, 2023b).

Visión

“La USFQ busca ser una universidad de excelencia en todas sus actividades y única en el mundo dadas sus capacidades dentro de la filosofía de Artes Liberales y sus principios fundacionales” (USFQ, 2023b).

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades (COCISOH)

La misión del ***Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades*** es preparar líderes en las diferentes ramas de las ciencias sociales y humanidades, con una educación basada en las Artes Liberales” (USFQ, 2023c).

Carrera de Psicología en la USFQ

La carrera de pregrado de Psicología consiste en el estudio del comportamiento humano, las respuestas emocionales y los procesos mentales que se manifiestan en distintos ámbitos, como social, grupal, individual, cultural, familiar y organizacional (USFQ, 2023d). Como parte del proceso de aprendizaje se abordan temas fundamentales para el ser humano, como la muerte y el amor, y procesos individuales complejos, como el aprendizaje y la motivación (USFQ, 2023d). Con este enfoque, el programa pretende brindar herramientas y

conocimiento necesario para la prevención del malestar psicológico y el desarrollo integral de las personas (USFQ, 2023).

Capítulo 2. Descripción del Problema/Necesidad

2.1 Naturaleza del Problema o Necesidades

Autocuidado

Existen varias definiciones de autocuidado. Gómez (2017) explica que el autocuidado es una construcción cultural relacionada con lo que es el cuidado propio, sus círculos sociales, y que se construye con conocimientos previos: los recursos que la persona tenga, edad, género y el tiempo disponible para construirse. De igual forma, Guerra et al. (2009) define al autocuidado como las acciones intencionadas que toma una persona en base a los factores internos y externos que pueden comprometer su desarrollo individual. Las acciones de la persona se ven determinadas por los recursos y herramientas personales conservadas de experiencias previas; el aprendizaje social que ha visto mediante prácticas de otros y los conceptos culturales del entorno del individuo.

Por otro lado, Escobar et al. (2013) mencionan que el autocuidado es una construcción sociocultural compuesta principalmente de las creencias, representaciones sociales, concepciones y convicciones del individuo en diferentes sociedades. El autor comparte la conceptualización de los griegos en torno al autocuidado, que se define como una visión integral del cuidado personal, esta incluye el cuidado del cuerpo y el alma; priorizando los regímenes de salud, cultivo del espíritu, importancia del autocontrol y el autoconocimiento.

Es importante conocer sobre el autocuidado y practicarlo, ya que es la base del bienestar individual, así como también de la salud pública (Gómez, 2017). Existen estrategias individuales y sociales que permiten incrementar estas habilidades. Sin embargo, hay que considerar que cada individuo tiene herramientas propias que puede utilizar y por eso se considera que el autocuidado es solo individual. Pero, a nivel social esto permite avanzar en una construcción teórica y a partir de promover el autocuidado, ubica el concepto en una perspectiva social más amplia para dejar de trabajarlo de manera solitaria e impulsarlo de manera pública (Arenas-Monreal et al., 2011).

El autocuidado representa una estrategia imprescindible en el marco de la salud. Se utiliza para responder ante una situación de salud o enfermedad, y constituye la base de la atención primaria. Sin la aplicación del autocuidado en la salud pública el sistema colapsaría y la atención de profesionales únicamente se presentaría en etapas avanzadas de enfermedad antes que la prevención de esta (Ayes et al., 2020).

Importancia del Autocuidado

Es muy importante que los psicólogos conozcan las herramientas para fomentar el autocuidado en su profesión, ya que la salud física y mental puede afectar los riesgos inherentes de la profesión (Cantera y Cantera, 2014). Desarrollar la competencia de autocuidado ayuda a los psicólogos a tener mejores habilidades para llevar una vida saludable (Cantera y Cantera, 2014). En esta profesión, es esencial que los profesionales logren un bienestar integral porque esto ayudará a que puedan atender mejor a sus pacientes, sin que sus problemas personales influyan en la práctica terapéutica (Holguín et al., 2020). Al ser el autocuidado una competencia que se aprende y que debe practicarse habitualmente, es importante que los psicólogos le dediquen tiempo al desarrollo de estas habilidades. Las prácticas de autocuidado ayudan a que los psicólogos disminuyan su estrés, aumenten su

autoestima, encuentren balance en su vida, se conozcan mejor, sean más productivos y tengan un buen rendimiento en su trabajo (Holguín et al., 2020). Por lo tanto, es fundamental que se enseñe desde un inicio en la carrera de Psicología a los estudiantes sobre el autocuidado, para que así tengan un buen estilo de vida y bienestar psicosocial.

Consecuencias de la Falta de Autocuidado

Guerra et al. (2009) señalan que la salud mental o física de los psicólogos es más vulnerable al verse afectada por su trabajo, ya que en su día a día buscan ayudar a sus pacientes y en este proceso pueden exponerse a factores como el estrés y el cansancio. Además, mencionan que cuando los psicólogos no tienen un buen autocuidado, es muy probable que sufran de *burnout*, que experimenten síntomas de depresión y ansiedad, que se agoten fácilmente y que sufran de desgaste laboral. Asimismo, la falta de autocuidado en los psicólogos los hace propensos a tener dificultades en sus relaciones interpersonales, a ser menos productivos, a padecer estrés postraumático o al abuso de sustancias (Betta et al., 2007).

Los psicólogos trabajan con situaciones difíciles, ya que los pacientes por lo general experimentan dolor, sufrimiento, tristeza o trauma y el terapeuta busca brindar herramientas para que se sienta mejor (Oliver et al., 2011). Esta labor no es fácil, porque a menudo los psicólogos pueden identificarse con las experiencias del paciente, lo que puede llevar a que el terapeuta sienta malestar si no hay una adecuada práctica de autocuidado. Es contradictorio, como en ocasiones los psicólogos pueden preocuparse por sus pacientes y buscar su bienestar, pero se olvidan de cuidarse a ellos mismos. Oliver et al. (2011) indican que los profesionales de la salud no solo pueden verse afectados por su práctica terapéutica, sino también por problemas personales, por lo que sin autocuidado su salud puede verse

perjudicada. Por lo tanto, se recomienda que para que los psicólogos conserven su bienestar y desempeño laboral, sepan implementar estrategias de autocuidado.

Terapia de Aceptación y Compromiso

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) fomenta la flexibilidad psicológica a través de seis aspectos fundamentales que son: valores, acción comprometida, aceptación, defusión cognitiva, contacto con el momento presente y yo como contexto (Luoma et al., 2007). Esta terapia busca la aceptación y cuidado de la vida mediante el uso de los valores que guíen, motiven e inspiren a las personas a realizar cambios significativos (Harris y Aisbett, 2013). El ACT promueve el bienestar por medio del cuestionamiento, sobre lo que necesita la persona para estar bien y para tener una mente y cuerpo sanos (Hayes, 2020).

2.2 Afectados por el Problema

Existe una falta de autocuidado en los estudiantes de psicología, estos experimentan estrés académico y personal a lo largo de la carrera (Viskovich, 2019). Muy pocas instituciones académicas –especialmente de pregrado– ofrecen herramientas para desarrollar el autocuidado, debido a que los estudiantes no son considerados como “psicólogos clínicos en formación” durante la licenciatura (Viskovich, 2019). No obstante, el autocuidado como competencia debería implementarse desde un inicio de la carrera para formar profesionales de alto nivel y con bienestar. Incluso, si se pusiera en práctica esta habilidad durante la formación académica, se podrían prevenir los problemas asociados a la falta de autocuidado en los profesionales de psicología (Smith y Moss, 2009). Asimismo, los estudiantes de posgrado de psicología también carecen de autocuidado, puesto que, son susceptibles al estrés por la exigencia de los estudios, la práctica clínica, la investigación y limitaciones económicas (Myers et al., 2012).

La Asociación Americana de Psicología de Estudiantes de Posgrado (APAGS) y el Comité Asesor de la American Psychological Association sobre Asistencia a Colegas condujeron una encuesta en la cual se halló que el 70% de los estudiantes de posgrado indicaron que su rendimiento fue afectado por cuestiones de salud, financieras, estudios y relaciones (El-Ghoroury, 2011). En otro estudio se encontró que las estudiantes de posgrado en psicología tienen un mayor estrés relacionado con el manejo del tiempo en comparación a los hombres (Nelson et al., 2001). Del mismo modo, algunos estudios mencionan que los estudiantes de una minoría étnica se enfrentan a factores de estrés adicionales en comparación con los estudiantes de un grupo étnico mayoritario (Dyrbye et al., 2007; Myers et al., 2012; Wei et al., 2011).

En cuanto a la ética, los psicólogos clínicos tienen la responsabilidad y el deber de no ocasionar daño a sus pacientes (Posluns y Gall, 2019). Sin embargo, la mayoría de los profesionales de la salud suelen descuidar su propio bienestar. En efecto, este problema se ha conocido desde que Freud explicó sobre el estrés de la incertidumbre del terapeuta en torno al éxito terapéutico (Posluns y Gall, 2019). Aquellos psicólogos que ejercen su profesión se enfrentan a un sinnúmero de exigencias tanto profesionales como personales, ya que son su propia herramienta de trabajo, y lo óptimo es mantener un equilibrio para brindar un buen servicio terapéutico (Dorociak et al., 2017). Los factores que le pueden generar estrés a un psicólogo son: la ideación e intentos de suicidio, la recaída de síntomas, que no haya mejoría en el paciente, cuestiones éticas y legales, las demandas de papeleo y quejas por mala práctica profesional (Barnett et al., 2007).

2.3 Factores que Contribuyen al Problema

Factores Culturales en torno a la Salud Mental

En el Ecuador los servicios de salud mental son escasos y los fondos destinados a estos no son suficientes para crear un sistema nacional adecuado, por lo tanto, el autocuidado de los profesionales no es priorizado (Suárez et al., 2021). Esto se debe al contexto histórico, social y cultural del país frente a los trastornos mentales. En un inicio, la gente se mostraba muy escéptica a la idea de que otra persona sea capaz de curar una enfermedad sin ser curandero o chamán (Pazmiño et al., 2022). De hecho, el desconocimiento era tal, que la gente no comprendía lo que les pasaba a las personas con trastornos mentales y atribuían dicho padecimiento a aspectos cosmológicos, religiosos, sobrenaturales o mágicos (Pacuru y Quishpi, 2015). Con el paso del tiempo, estas creencias han ido cambiando, generando una mayor comprensión hacia la psicopatología y sus implicaciones. Sin embargo, solo aquellas personas que pertenecen a estratos sociales altos pueden costear un tratamiento privado. El resto de la sociedad ha tenido que conformarse con asilos e instituciones en mal estado y tratamientos poco efectivos (Pazmiño et al., 2022).

Actualmente, la falta de interés y comprensión con relación a la psicología y la psicoterapia sigue siendo muy prevalente en la sociedad ecuatoriana, a pesar de contar con evidencia científica que prueba su efectividad y valor (Álvarez y Reyes, 2019). Cabe mencionar que hoy en día en Ecuador existe una legislación enfocada en la promoción de la salud y su atención integral, junto con políticas públicas que impulsan su cuidado (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 360). No obstante, la cultura ecuatoriana persiste en su indiferencia frente a la misma, lo que a su vez dificulta la integración social y promulga la creación de estereotipos, prejuicios, etiquetas y discriminación hacia las personas que padecen trastornos mentales (Pacuru y Quishpi, 2015; Tapia et al., 2014).

Falta de Programas Académicos acerca de Autocuidado

Los programas académicos relacionados con el autocuidado son escasos, pese a la necesidad de los estudiantes. Cultivar este aspecto a lo largo de la vida universitaria suele provocar consecuencias negativas para la salud y bienestar de los estudiantes. De hecho, en la mayoría de los casos es evidente la presencia de estrés, la falta de concentración y la poca toma de decisiones en ambientes académicos. Además, la disminución de la calidad de vida de los estudiantes se ve más afectada en aspectos como la alimentación, la educación, la afectividad y el contexto laboral (Bedoya et al., 2022). Asimismo, los estudiantes dedican significativamente más tiempo a realizar actividades académicas que a realizar actividades enfocadas en el mejoramiento de su salud mental (Carranza y Nedrick, 2013). Esto se debe en gran parte a la falta de interés o conocimiento que los estudiantes poseen sobre su salud y a la falta de programas proporcionados por las instituciones académicas. Por tal motivo, es fundamental actuar en pro de la salud mental al incrementar programas de autocuidado de manera sistemática y fortalecer el interés en la psicoterapia dentro y fuera del ámbito académico.

2.4 Estrategias Empleadas

La falta de autocuidado en estudiantes de pregrado de psicología puede afectar negativamente al desempeño académico, las habilidades laborales y, sobre todo, el bienestar personal (Myers et al., 2012). Durante la última década, este tema ha tenido un exponencial crecimiento de investigación.

Shapiro et al. (2007) realizaron un estudio en la Universidad de Santa Clara para conocer los efectos de un enfoque basado en el *mindfulness* para reducir el estrés (MBSR) en terapeutas en períodos de entrenamiento. El estudio pudo comprobar que quienes participaron en el programa señalaron una disminución significativa de los niveles de estrés,

de pensamientos rumiantes y de rasgos ansiosos. Asimismo, un incremento significativo en la autocompasión y de apego en sus relaciones sociales. Los estudiantes realizaron el programa como un componente perteneciente al curso de “Estrés y manejo del estrés”. Los resultados se obtuvieron mediante la comparación del grupo que recibió el programa y otros dos cursos control, quienes no recibieron ningún tipo de programa.

En un metaanálisis realizado por Colman et al. (2016) con una muestra de 1,890 estudiantes de pregrado de psicología que habían participado en 17 estudios anteriores y se realizó se observó un efecto favorable del autocuidado de los estudiantes para su desempeño laboral y personal. Después de este análisis, los autores establecieron recomendaciones para la inclusión del autocuidado en los programas para desarrollar una cultura de autocuidado en los estudiantes. Entre estas se plantean diferentes métodos de autocuidado como prácticas regulares de la vida diaria. Además, enfatizaron en la importancia de que estas actividades se incluyan en materiales preexistentes de la carrera, por ejemplo, en cursos catalogados como estresantes para poder alentar a los estudiantes a que incluyan el autocuidado y el bienestar holístico en todas sus actividades.

Fledderus et al. (2011) realizaron una investigación con una muestra de participantes con síntomas leves o moderados del trastorno depresivo mayor, reclutados de la población general. Los participantes se dividieron en dos grupos, donde uno recibía una guía de autoayuda basada en ACT. Los participantes que recibieron el programa demostraron una reducción significativa de los síntomas tras recibir la guía, y esta reducción se mantuvo al realizar el seguimiento del programa tres meses después de terminarlo. Los autores enfatizaron en la importancia de la creación de programas de autocuidado y autoayuda ya que los consideran como menos estigmatizantes que los métodos tradicionales de servicios de salud mental. Además, Fledderus et al. (2011) señalaron que el estudio demostró que la

intervención de la ACT no solamente disminuyó la sintomatología depresiva, sino también síntomas de ansiedad y fatiga.

Myers et al. (2012) realizaron un estudio con 488 estudiantes estadounidenses de psicología clínica. Los participantes llenaron una encuesta anónima sobre distintas prácticas de autocuidado y niveles de estrés, que mostraron que los hábitos de sueño, las redes de apoyo, la capacidad de regularse emocionalmente y la aceptación de las emociones están ligados a la percepción del estrés de una persona. Considerando esta información, los autores plantean que la educación sobre autocuidado es fundamental para que los estudiantes aprendan el manejo del estrés asociado a la capacitación de habilidades que un terapeuta debe adquirir.

Muto et al. (2011) y la Universidad de Nevada investigaron acerca de la efectividad de la ACT para mejorar la salud mental de estudiantes universitarios japoneses. La muestra estuvo compuesta por dos grupos, de los cuales uno de ellos recibió un libro de autoayuda de la ACT, llamado “Sal de tu mente y entra en tu vida” escrito por Hayes y Smith (2005). Antes de empezar la investigación, se aplicó una encuesta que identificó que casi el 80 % de la muestra estaba angustiada por diferentes causas. Después de dos meses en los que el primer grupo tuvo que leer el libro, trabajar con los talleres y responder cuestionarios, el segundo grupo recibió también el mismo tratamiento. Quienes recibieron el libro apenas empezó el programa, demostraron una mejora significativa en los rasgos de salud mental general. Al momento del primer seguimiento a los dos meses del programa, aquellos participantes que recibieron el libro señalaron una mejora en los síntomas, a diferencia de aquellos que no habían recibido el libro aún. Después de dos meses, se comprobó que los patrones de mejora de síntomas se repitieron cuando los estudiantes del segundo grupo recibieron el libro.

Pakenham (2014) realizó una investigación sobre los efectos de un programa de entrenamiento basado en la ACT para poder desarrollar habilidades terapéuticas y un buen manejo de estrés para psicólogos clínicos que estén en entrenamiento. La investigación consistió en un programa de 12 talleres en 12 semanas, un taller semanal. Después del programa, se reportaron mejoras en cuanto a la autoeficacia de los profesionales, mejores alianzas entre pacientes y terapeutas, más aceptación hacia la propia persona y menos síntomas somáticos, aunque aún existía estrés laboral y académico.

Para mencionar un programa que usa la ACT como herramienta base de formación, se puede analizar el programa de Oportunidades Profesionales para la Educación y Revitalización del Bienestar (POWER), desarrollado por estudiantes de psicología de la Universidad de Arizona. Este programa toma como factores principales la tutoría entre pares (un guía y el estudiante), talleres psicoeducativos sobre ciertos temas y actividades sociales. Tiene como objetivo crear un ambiente integral entre estos tres contextos para que se promuevan comportamientos de autocuidado en los estudiantes (Myers et al., 2012).

Considerando lo expuesto antes, es vital el planteamiento de programas que promuevan el autocuidado educativo para la carrera de pregrado de Psicología. Existen distintos programas que pueden contribuir como guía para plantear y asegurar resultados efectivos.

Capítulo 3. Propuesta

3.1 Objetivos

Objetivo General

Contribuir al crecimiento personal y profesional de los estudiantes de la carrera de psicología de la USFQ mediante la creación de herramientas que promuevan el autocuidado en diferentes ámbitos de la vida para evitar el deterioro de su salud mental.

Objetivos Específicos

1. Identificar la perspectiva y las necesidades de los estudiantes de psicología de la USFQ sobre el autocuidado para la creación del programa mediante el uso de dos instrumentos de recopilación de datos.
2. Diseñar la estructura del programa a partir de un manual de marca, diseño instruccional y contenido dinámico.
3. Valorar la utilidad del programa y la satisfacción de los estudiantes y de la organización mediante la implementación de un taller piloto y una sesión de retroalimentación al finalizar el proceso constructivo y creativo.

3.2 Actividades y Productos

A continuación, se detallan las actividades realizadas para cumplir con los objetivos planteados. Los dos primeros objetivos fueron fundamentales para el establecimiento de la estructura y contenido del programa.

Objetivo Específico 1

Para identificar la perspectiva y las necesidades de los estudiantes de Psicología de la USFQ sobre el autocuidado para la creación del programa se diseñó una encuesta y un grupo focal.

Actividad 1.1: Encuesta. Para la creación del programa de autocuidado se realizó una encuesta a los estudiantes de la carrera para conocer cómo les gustaría que se estructure el mismo. Las preguntas planteadas fueron las siguientes:

- ¿Qué es para ti el autocuidado?
- Para ti, ¿qué tan importante es el autocuidado?
- ¿Te gustaría que te enseñen sobre el autocuidado en la carrera de psicología?
- Si tu respuesta fue sí, ¿qué temas te gustaría que se enseñen?
- ¿Qué modalidad preferirías que sean los talleres de autocuidado?
- ¿Cómo te gustaría que se manejen estos talleres?
- ¿Qué te motivaría a participar?
- ¿Te gustaría asistir a un taller piloto?

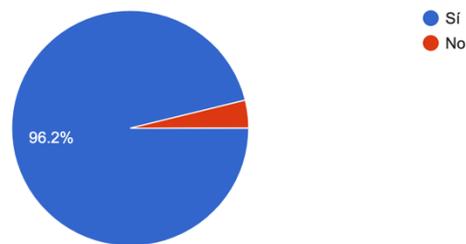
La encuesta fue diseñada en google forms y se distribuyó el link de la misma a una muestra de 26 estudiantes de segundo y tercer semestre de la carrera. A continuación, se muestran los resultados que se obtuvieron en la encuesta.

En primer lugar, la mayoría de los participantes definieron al autocuidado como el bienestar físico y emocional. En algunos casos incluyeron que este bienestar se alcanzaría mediante una serie de acciones que protejan todos los aspectos de la vida propia. Un punto importante que fue mencionado por los estudiantes en varias ocasiones fue que el autocuidado representa la consciencia que tiene una persona sobre sus necesidades y que para esto se requiere equilibrio en aspectos emocionales y físicos. Cabe recalcar que, 23 estudiantes consideran que el autocuidado es muy importante para ellos.

Figura 1

Aprender sobre el Autocuidado en la Carrera de Psicología

¿Te gustaría que te enseñen sobre el autocuidado en la carrera de psicología?
26 respuestas

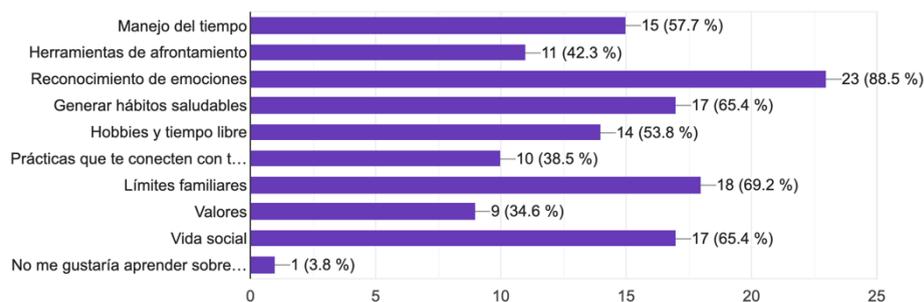


Asimismo, 25 de 26 estudiantes les gustaría aprender sobre el autocuidado en la carrera de psicología.

Figura 2

Temas relacionados al Autocuidado

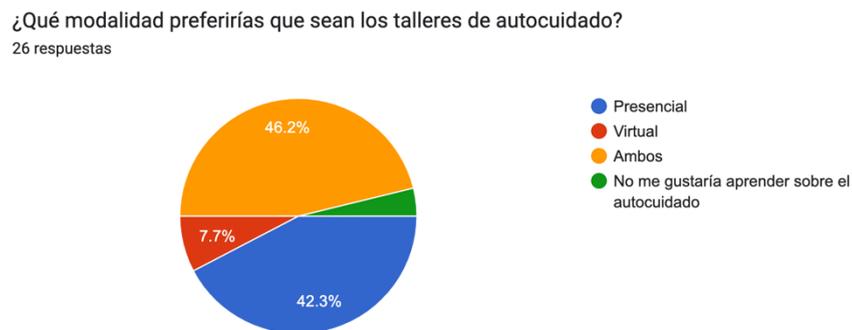
Si tu respuesta fue sí, ¿qué temas te gustaría que se enseñen?
26 respuestas



Con esto, pudimos notar que el top cuatro de los temas que les gustaría aprender son: el reconocimiento de emociones (88.5%), límites familiares (69.2%), generar hábitos saludables (65.4%) y vida social (65.4%).

Figura 3

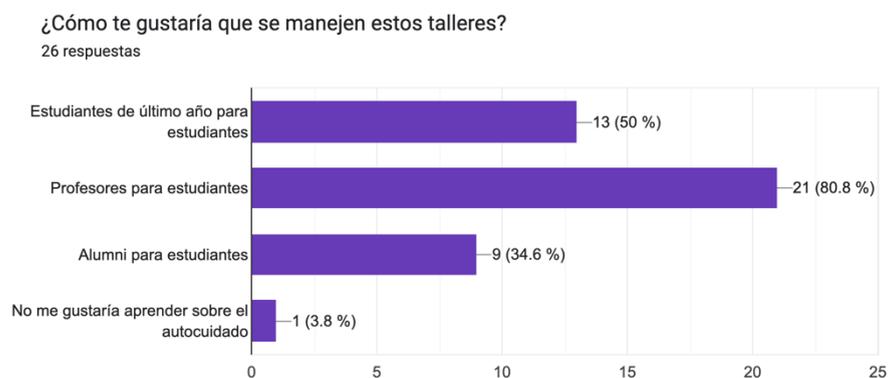
Modalidad de los Talleres de Autocuidado



En cuanto a la modalidad de los talleres, un 46,2% prefieren que sea presencial y virtual, mientras que un 42,3% prefiere que sea presencial y solo un 7,7% virtual.

Figura 4

Quiénes Estarían a Cargo de Dar los Talleres

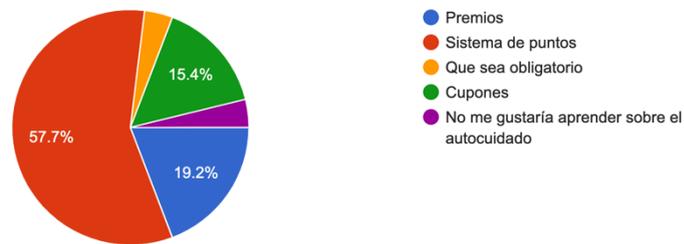


También, la mayoría de los estudiantes (80.8%) manifestaron que los talleres sean manejados por profesores y (50%) por estudiantes de último año.

Figura 5

Motivaciones para Participar en los Talleres

¿Qué te motivaría a participar?
26 respuestas

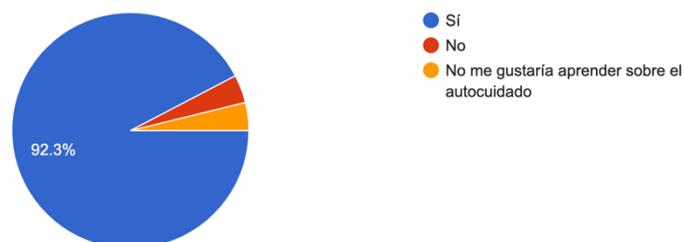


Por otro lado, necesitábamos saber qué les motivaría a los estudiantes a participar en los talleres de autocuidado y se notó que al 57.7% de estudiantes les motivaría un sistema de puntos, 19.2% piensa que premios y 15.4% prefiere cupones.

Figura 6

Asistencia a un Taller Piloto

¿Te gustaría asistir a un taller piloto?
26 respuestas



Finalmente, mediante la encuesta se pudo observar que a 24 estudiantes les gustaría participar en un taller piloto del programa. Los resultados obtenidos a través de la encuesta fueron importantes para el desarrollo del programa, ya que este estaría basado en las opiniones y necesidades de los estudiantes que lo realizarían.

Actividad 1. Grupo Focal. El grupo focal se dirigió a los alumnos que cursaban el último semestre de la carrera de psicología de la USFQ, con el objetivo de obtener opiniones sobre qué contenidos les hubiera gustado que se incluyeran en un programa de autocuidado. Antes del grupo focal, se realizó una planificación minuciosa de los temas que se tratarían en la actividad según la estructura del trabajo previo. Las preguntas que se plantearon en el grupo focal fueron las siguientes:

- ¿Qué componentes de la carrera (como la malla curricular o las actividades de vinculación académica y social) crees que han contribuido para fomentar el autocuidado de los estudiantes de psicología?
- ¿Qué tipo de actividades que te ayuden a fomentar el autocuidado te hubiera gustado tener durante la carrera? (ejemplos: charlas ¿de qué temas?, integraciones ¿con qué objetivos?)
- Si hablamos de crear un programa de autocuidado para estudiantes de psicología para lograr un balance integral entre las áreas que lo componen, ¿consideran contraproducente que este sea obligatorio? O, ¿consideran que los módulos planteados deban ser 100% presenciales, 100% virtuales o híbridos? O, ¿consideran que estos deben ser dictados por profesores, estudiantes de últimos semestres o *alumni*?

Al inicio del grupo focal, para brindarles contexto a los participantes, se introdujo el concepto de autocuidado y su importancia. Luego, se dividió la clase en grupos con un facilitador, para que todos se sintieran escuchados y que pudieran dar sus ideas y profundizarlas. En esta segunda etapa los participantes respondieron a las preguntas planteadas y en *post-its* escribían sus respuestas para que sus ideas fueran plasmadas en

palabras claves. Finalmente se recolectaron los *post-its* y cada grupo hizo su propio cierre. Tras haber finalizado la actividad, se revisaron todas las respuestas que los estudiantes escribieron y se las clasificó en tres categorías para tener una visión más clara de sus ideas. Estas categorías fueron 1) Observaciones de la carrera, 2) Logística del programa y 3) Contenido del programa. Los resultados se describen a continuación:

Observaciones de la Carrera. En cuanto a esta categoría, los estudiantes mencionaron que les hubiese gustado tener prácticas más cercanas a lo que hacen los psicólogos, ya que al graduarse de licenciados en psicología y no tener el título de psicología clínica, se ofrece muchas prácticas en el área de recursos humanos, pero no relacionadas a la parte clínica. Asimismo, pidieron más flexibilidad en el horario de las clases, puesto que, varias clases suelen plantearse en las mismas horas y llegan a cruzarse. Otro tema fue la regulación de los profesores en la cantidad de actividades que envían, es decir que, tengan presente que hay más clases y responsabilidades en la universidad. Por otro lado, les hubiese gustado que la malla curricular ofreciera una clase de mindfulness para aprender sus técnicas, al igual que una clase de psicología de nutrición para saber cómo se puede manejar la alimentación cuando hay mucha carga académica. También, propusieron tener más actividades de unión e interacción con otros estudiantes de la carrera como, por ejemplo, tener salidas de campo. Incluso, manifestaron que les hubiese servido recibir más ayuda y orientación por parte de los tutores y que estos estén más involucrados. Por último, algunos estudiantes mencionaron que se vuelva requisito ir a terapia.

Logística del Programa. Con respecto a la logística del programa, los participantes creen que se deberían desarrollar más actividades presenciales que virtuales, para que estas sean más prácticas y para crear un vínculo con el programa. Sin embargo, también les gustaría que se ofrezca la modalidad virtual porque a veces no se puede asistir a la

universidad por distintos motivos. Por lo que sugirieron que el programa fuera híbrido para que existan los dos componentes. Por otra parte, consideran que el programa no debería durar toda la carrera, ya que sería mucho compromiso para un estudiante; recomiendan que dure un año. Tampoco piensan que el programa debería ser obligatorio porque esto desmotivaría a los estudiantes. Por esta razón, sugirieron que se motive a los estudiantes con un certificado al completar los módulos para que puedan incluirlo en sus currículums vitae o creando descuentos con la universidad. Los estudiantes recomendaron que los profesores y alumni den los talleres y que el programa sea un espacio para ampliar la red de contactos.

Contenido del Programa. Finalmente, en cuanto al contenido del programa sugirieron abarcar contenido de la clase de psicología de la salud como, por ejemplo, la alimentación, hidratación, ejercicio, sueño, entre otros más. De igual manera, mencionaron que se debería tratar temas relacionados a las clases de desarrollo, ya que les ayudó a conocerse a ellos mismos. Además, les parece pertinente que se enseñe habilidades para hablar en público, incluso, por medio de las técnicas del Skill Academy. Igualmente, recomendaron que se aprenda habilidades para ser un mejor profesional, herramientas de cómo organizarse, reducir el estrés y técnicas de mindfulness.

Las aportaciones de los estudiantes a través de esta actividad fueron de gran ayuda para la creación y estructuración del programa.

Objetivo Específico 2

Para diseñar la estructura del programa se creó un manual de marca, se seleccionó un modelo instruccional y se desarrolló una estructura y contenido dinámicos.

Actividad 2.1: Manual de Marca. Con el objetivo de que el programa tenga una diseño sólido, funcional y homogéneo se creó un manual de marca, en el que se estableció

una paleta de colores (Anexo A) y una tipografía específica. Asimismo, para crear una identidad del programa, el nombre “MindCare” surgió de lo que –para nosotros– engloba la palabra “autocuidado”, que en este caso es el cuidado de la mente. Con esto, “MindCare” pretende promover el cuidado de la salud mental de los estudiantes de psicología.

Inicialmente, se investigó acerca de la psicología del color, que hace referencia a asociaciones afectivas, cognitivas y conductuales que están ligadas a colores específicos (Van Wagner, 2009). Con base en esto, se seleccionaron colores pasteles para mantener homogeneidad en el contenido del programa fueron el azul, verde, amarillo, lila y blanco. El azul fue elegido porque transmite sentimientos de calma y suele ser descrito como un color tranquilo, sereno y ordenado (O’Connor, 2011). Del mismo modo, el verde refleja tranquilidad, alegría y salud. Según O’Connor (2011), el verde alivia el estrés, calma las emociones y da una sensación de equilibrio. Incluso, Eiseman (2006) sostiene que las personas consideran relajante la tonalidad fría del verde porque se relaciona con la naturaleza. El color amarillo evoca alegría, apertura, amistad y extroversión. De hecho, en estudios sobre la asociación de los colores con el estado de ánimo, se ha encontrado que el amarillo se relaciona con la comedia y la alegría (Kurt y Osueke, 2014). También, se lo utiliza para representar el optimismo, la inteligencia y la sociabilidad (Singh y Srivastava, 2011). Continuando con el lila, este simboliza espiritualidad, sabiduría y humildad (Singh y Srivastava, 2011). Por último, el color blanco está vinculado con la pureza, la paz y la tranquilidad tanto del cuerpo como la mente (Singh y Srivastava, 2011).

En cuanto a la tipografía seleccionada para el contenido de los módulos asincrónicos, se utilizó una fuente llamada “Poppins” y “Poppins Medium”. La tipografía es un área del diseño gráfico que transmite el tono, actitud y emoción de la comunicación (Koch, 2012). Por esta razón, se buscó información sobre los estilos de letra que generen un mayor impacto. La

fuente “Poppins” es un tipo de letra *sans-serif* y tiene una apariencia redondeada. En este caso, se encontró que en un estudio los tipos de letra redondos se asocian con la felicidad (Amare y Manning, 2012). Asimismo, se vinculan con percepciones agradables, comprensivas y dulces (Wang et al., 2019). La tipografía *sans-serif* ha demostrado respuestas calmadas, organizadas y enfocadas a comparación de otros tipos de letra (Amare y Manning, 2012).

Adicionalmente, se tomó la decisión de utilizar ciertos títulos y palabras en negritas para que resalten en las presentaciones. Por ejemplo, los *roadmaps* que se encuentran en el D2L, en la sección de “Para realizar” se utilizó negritas para resaltar cuándo se debe entregar los deberes. Por lo tanto, leer una palabra que está en negrita llama la atención del lector. 28 universitarios con visión normal participaron en un estudio de la Universidad de Valencia para determinar si el efecto de las palabras en negrita se generaliza al reconocimiento visual de ciertas palabras al decidir si el elemento es o no una palabra (Macaya y Perea, 2014). Como resultado, se encontró que la tipografía que incluya negritas puede influir en la velocidad de acceso al léxico y facilita el proceso de reconocimiento visual (Macaya y Perea, 2014).

Actividad 2.2: Modelo Instruccional. Para establecer una estructura eficiente para el programa de autocuidado, se sustentó el componente asincrónico y el taller presencial de cada módulo en un modelo instruccional llamado Ciclo de Kolb y en los fundamentos teóricos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

David Kolb fue un psicólogo estadounidense que desarrolló un modelo de enseñanza en 1980, que describe cómo las personas adquieren conocimientos a través de la experiencia (Moon, 2004). Según el autor, para que se dé un aprendizaje efectivo es necesario que el

proceso sea circular y esté compuesto por cuatro etapas: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa.

- **Experiencia concreta:** La primera etapa es ser parte de una experiencia directa, es decir, involucrarse en una actividad, situación o evento a través de los sentidos.
- **Observación reflexiva:** En la segunda etapa se realiza una reflexión sobre la experiencia previa para generar una conexión entre lo que se realizó y los resultados que se obtuvieron. Además, se identifican ideas, sentimientos y emociones que surgieron durante la experiencia
- **Conceptualización abstracta:** La tercera etapa requiere que la persona genere una teoría que explique brevemente la experiencia y produzca hipótesis sobre los sucesos. Esto permitirá que la persona organice su aprendizaje e identifique nuevos conceptos.
- **Experimentación activa:** En la última etapa se pone en práctica la teoría desarrollada a través de una experiencia real, en la que se pueda tomar decisiones o resolver problemas reales con los conocimientos adquiridos y así mejorar la primera experiencia (Kolb, 1984).

Todas las etapas del Ciclo de Kolb están relacionadas, lo que permite que el proceso sea continuo y se fomente el aprendizaje y el crecimiento personal. El modelo fomentará la realización de las actividades que promuevan el autocuidado.

Actividad 2.3: Estructura y Contenido del Programa. Para el desarrollo de la estructura y contenido del programa, se dividieron los distintos módulos entre los integrantes de equipo de trabajo para seleccionar las actividades relevantes y hacer las adaptaciones necesarias. Adicionalmente, se crearon los *roadmaps* (*Anexo B*) que serán usados para todos los módulos en el programa, para esto se eligieron los diseños tanto de Canva como de Genially que iban acorde con la temática y la marca del programa. Estos *roadmaps* incluyen

los componentes: objetivo del módulo, para aprender y para realizar. Dentro del apartado “Para Aprender” de cada módulo se puede encontrar una presentación que incluye el contenido asincrónico del módulo (Anexo C).

Posteriormente, se subieron cada uno de los módulos con las actividades virtuales a la plataforma *Desire to Learn* (D2L) para tener una visión más clara de cómo quedaría el producto final y se generó un taller de prueba para valorar las actividades presenciales que se incorporaron. Además, se realizó un compendio con la guía para los talleres presenciales correspondientes a cada módulo, donde se especifican las actividades a realizar por los estudiantes (Anexo D). El esqueleto de los módulos en la plataforma D2L se expone a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1

Planificación del Programa de Autocuidado

	Primer Semestre	Segundo Semestre	Tercer Semestre	Cuarto Semestre
	Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4
Tema	¿Qué Clase de Vida Quieres?	¿Qué Clase de Vida Quieres?	Vida Personal y Familiar	Salud y Bienestar
Experiencia	Metáfora del Pozo	Metáfora del bus y los pasajeros	Caso de Alejandro	Caso de Alisha
Reflexión	Hoyos en mi vida	Pensamientos automáticos y acciones	Preguntas	Preguntas
Conceptualización	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento • Salud mental • Autocuidado 	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia de aceptación y compromiso (ACT) • Flexibilidad psicológica 	<ul style="list-style-type: none"> • Familia • Red de apoyo • Límites familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Distorsión cognitiva • Relación saludable con el cuerpo • Gratitud
ACT		Bloques de construcción del ACT	Valores	Acción Comprometida

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad presencial 	<ul style="list-style-type: none"> • Rueda de bienestar 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada vez que veo tu cara 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta tus bendiciones • Hambre/ Lleno/ Contenido • Golpeando al cuerpo • Precio de la evasión
--------------------	--	--	--	---

	Quinto Semestre	Sexto Semestre	Séptimo Semestre	Octavo Semestre
	Módulo 5	Módulo 6	Módulo 7	Módulo 8 y 9
Tema	Comunidad y Vida Social	Trabajo, Hobbies, Vocación	Crecimiento Personal	Espiritualidad / Construyendo la Vida que Quieres
Experiencia	Caso de un vecino molesto	Caso de Marco	Metáfora de los dos árboles	Caso de Jakob
Reflexión	Preguntas	Preguntas	Preguntas	Preguntas
Conceptualización	<ul style="list-style-type: none"> • Comunidad • Grupo social 	<ul style="list-style-type: none"> • Vocación • Balance vida - trabajo • Objetivos SMART 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoeficacia • Emociones • Inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Espiritualidad • Autoconciencia • Autocomprensión • Cómo fue toda la experiencia • Todo depende de ti
ACT	Aceptación	Defusión	Contacto con el momento presente	Yo-como contexto

Actividades	<ul style="list-style-type: none">• Fiesta de cumpleaños número 100	<ul style="list-style-type: none">• Cuando sea grande• Manual de usuario	<ul style="list-style-type: none">• La escuela• Repensar etiquetas• Palos y piedras	<ul style="list-style-type: none">• Siete días de acción de gracia• No te pierdas de los momentos agradables• Poniendo Todo Junto• Luces, Cámara y Acción
--------------------	---	---	---	--

Objetivo Específico 3

Para valorar la utilidad y satisfacción con el programa se realizó un taller piloto con estudiantes y una sesión de retroalimentación con la organización al finalizar el proceso constructivo y creativo.

Actividad 3.1: Taller de Prueba. Se realizó un taller piloto con el módulo 1: “Que clase de vida quieres?” en el que participaron cuatro estudiantes voluntarios de la carrera de psicología. Antes del taller presencial, los participantes debían realizar el componente virtual del módulo como, por ejemplo, escuchar una metáfora, realizar una reflexión y revisar la conceptualización. Después, se realizó el taller presencial el miércoles 26 de abril del 2023 en una de las aulas de la USFQ. Durante el taller, se dio una bienvenida al programa junto a una breve introducción a MindCare y se continuó con un corto repaso de los conceptos claves del módulo 1 que son autoconocimiento, salud mental y autocuidado. Con esto, los participantes compartían sus observaciones e inquietudes sobre la presentación asincrónica. A continuación, se implementó tres actividades, en las cuales tenían que pensar sobre sí mismos, el estilo de vida que quieren y su futuro. Cada actividad estuvo acompañada de una reflexión por parte de los participantes, fomentando de este modo, un diálogo abierto. Finalmente, en el cierre se generó un espacio de retroalimentación para modificar y mejorar los siguientes módulos.

Actividad 3.2: Retroalimentación. Para poder evaluar la utilidad del programa de forma objetiva, se realizó una reunión con la representante de la organización, la Doctora Gabriela Romo, Psicóloga Clínica y de la Salud y docente de la USFQ. Para poder explicar de forma concreta y clara el trabajo realizado, se planteó una reunión a través de la plataforma ZOOM el día viernes 28 de abril del 2023 a las 2:15pm. Se expuso el esquema del curso colgado en la plataforma D2L y se profundizó en el módulo 1 para poder relacionar la

retroalimentación con el taller piloto previamente realizado con los estudiantes.

Adicionalmente, se brindó acceso a la plataforma para que la organización pueda realizar una revisión detallada los módulos y del programa. La organización, tras revisar exhaustivamente el programa, envió su retroalimentación vía correo electrónico.

3.3 Plan de Implementación

Diseño del Programa

Durante enero y los primeros 15 días febrero se trabajó con el Objetivo Específico 1. Para poder cumplir con este, primero se realizó una lectura y análisis del proyecto previo sobre la realización de los talleres de autocuidado para poder identificar la información útil para el planteamiento del nuevo programa. Una vez obtenida esta información, se realizaron la encuesta y el grupo focal (Actividad 1.1 y Actividad 1.2) en las últimas semanas de febrero para identificar las opiniones de los alumnos de Psicología que contribuirían como guía para elaborar el proyecto.

Durante la primera semana de marzo, se tomó en cuenta toda la información recaudada para empezar con la elaboración del programa como tal y cumplir con el Objetivo Específico 2. Lo primero que se determinó durante las últimas dos semanas de marzo fue el Manual de Marca para darle una identidad clara y notoria al programa, y que así sea fácil de manejar y recordar para los estudiantes (Actividad 2.1). Posteriormente, en la última semana de marzo y la primera semana de abril se planteó el uso del Ciclo de Kolb como metodología tanto para los talleres presenciales como para el componente virtual del programa (Actividad 2.2). Por último, se desarrolló el esqueleto del curso (Actividad 2.3.), es decir, los módulos del programa en formato virtual mediante la plataforma, D2L y el documento guía para los talleres presenciales.

Recomendaciones para la Implementación del Programa

Para implementar de forma satisfactoria el programa de autocuidado “*MindCare*”, se establecen las siguientes recomendaciones:

1. Asignar un módulo para cada semestre, ya que es importante que el programa no represente una carga académica significativa para los alumnos. Se han planteado nueve módulos que se debe cumplir, los cuales, para estudiantes de la carrera de licenciatura en Psicología deben cumplirse como se encuentra ejemplificado en la Tabla 3 y explicado a continuación:

- Primer semestre: Módulo 1
- Segundo semestre: Módulo 2
- Tercer semestre: Módulo 3
- Cuarto semestre: Módulo 4
- Quinto semestre: Módulo 5
- Sexto semestre: Módulo 6
- Séptimo semestre: Módulo 7
- Octavo semestre: Módulo 8 y Módulo 9

De este modo, los estudiantes completarán todos los módulos sin mayor dificultad ni consumo de tiempo excesivo. Cada módulo cuenta con un taller presencial obligatorio. Para que la mayor cantidad de estudiantes puedan asistir al taller, es importante determinar una fecha fija al inicio del semestre y que esta sea especificada dentro del *roadmap* en el D2L de cada módulo, además, debe ser publicada en el apartado de noticias.

2. Para evaluar la satisfacción y nivel de impacto del programa, se ha creado un modelo de encuesta que los estudiantes deben llenar a través de la plataforma *google forms* una semana antes de terminar el semestre, es decir, cuando hayan completado tanto las actividades asincrónicas como el taller presencial. También es importante que esto se comunique a través del canal noticias dentro de la plataforma D2L. Esta encuesta proveerá una retroalimentación que se debe tomar en cuenta para poder mejorar el manejo e implementación de los módulos a futuro.
3. Para que el programa de autocuidado “*MindCare*” tenga un alto nivel de impacto y aceptación por parte de los estudiantes, se recomienda trabajar mano a mano con los profesores de la carrera de psicología. Esto para fomentar el compromiso de los alumnos con el programa y que así aprovechen los beneficios del autocuidado. Los profesores pueden motivar a sus estudiantes mediante puntos extra por participación en los talleres presenciales, o por haber completado el módulo a su totalidad antes de la fecha determinada, entre otras ideas.
4. Para fomentar la creatividad y libertad de expresión de los ponentes, se ha creado una guía para las presentaciones de los talleres presenciales. Sin embargo, el ponente encargado para cada taller podrá editar esta presentación o crear una nueva según considere relevante. De la misma manera, como se pudo leer con anterioridad, los estudiantes de psicología tendrían una mayor aceptación al programa si es que los talleres son dictados por *alumni* de la carrera, antes que por alumnos de últimos semestres o profesores como tal. Esto es importante ya que se debería crear una red de exalumnos comprometidos con el funcionamiento del programa.
5. Después de haber realizado el taller piloto de manera presencial, se observó que para que exista una mayor conexión entre los participantes y los ponentes, se debería

realizar las actividades en un círculo. Con esto, los participantes se sentirán con la libertad de compartir sus inquietudes e ideas. Asimismo, se notó que poner música instrumental/relajante ayudó a que los participantes se concentraran al completar las actividades. También, se sugiere que, al inicio de cada taller presencial, los ponentes repasen con los participantes la conceptualización de las presentaciones asincrónicas, las reflexiones de la metáfora y las actividades realizadas previo al taller. De la misma manera, al finalizar cada actividad, se recomienda generar preguntas de reflexión que promuevan el diálogo entre los participantes para obtener una retroalimentación inmediata.

6. Al momento de poner en práctica el componente asincrónico del programa, se aconseja recalcar a los estudiantes la importancia del *roadmap* establecido al inicio de cada módulo en la plataforma D2L. Este plantea una guía para completar las actividades a realizar con tres componentes principales: Para empezar, Para aprender y Para realizar. Además, los estudiantes encontrarán una explicación breve sobre el contenido de cada módulo en el apartado “Syllabus y Contenidos” para lograr un mejor entendimiento acerca del propósito del contenido creado.

Tabla 3

Cronograma de Implementación

CRONOGRAMA DE IMPLEMENTACIÓN EN LICENCIATURA DE PSICOLOGÍA GENERAL								
Módulos	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Módulo 1								
Módulo 2								
Módulo 3								
Módulo 4								

Módulo 5								
Módulo 6								
Módulo 7								
Módulo 8								
Módulo 9								

Nota. S= Semestre.

3.4 Evaluación de Resultados

Una parte fundamental para analizar la utilidad del proyecto realizado es la opinión de los estudiantes que, en un futuro, serían los principales beneficiarios de este. Por lo tanto, como parte del proceso de evaluación de resultados, se planteó la realización de un taller piloto con estudiantes de psicología de la USFQ, pertenecientes a distintos semestres. Después de haber desempeñado el taller, los estudiantes manifestaron que tanto el taller presencial como la conceptualización asincrónica fueron de mucha ayuda. El componente virtual tuvo una gran acogida, indicaron que es bastante amigable y que el formato en el que se realizó fue adecuado para que no se sienta tedioso y sea interactivo. El taller piloto cumplió con las necesidades de los estudiantes, mencionaron que los ejercicios ayudaban a mejorar su autoconocimiento y fortalecieron las cualidades que ya tenían. Al mismo tiempo, durante la retroalimentación, se generó la sugerencia de utilizar la página FutureMe para crear la carta del futuro a sí mismos. Además, se observó que ayudaría mucho realizar las actividades presenciales de los talleres en grupos pequeños para que se compartan ideas y creen un espacio de tranquilidad sin presión.

De igual manera, se aplicó una encuesta de satisfacción para el taller piloto en donde se realizaron preguntas acerca de la valoración de los temas del módulo, la interactividad del taller, la cantidad de tiempo invertido en las actividades asincrónicas, y sus actividades

favoritas del taller presencial. Además, se incluyó una caja para sugerencias en torno al módulo y su implementación.

Los resultados de las encuestas reflejaron que el 100% de los estudiantes consideró que los temas del módulo eran valiosos, que el taller fue sumamente didáctico y que las actividades asincrónicas estuvieron bien planteadas según el tiempo. Las actividades preferidas por los estudiantes fueron “Carta a mi yo del futuro” y “Ventana de Johari”; ya que estas actividades permitieron que se conozcan a mayor profundidad y replanteen sus valores personales. Por otro lado, las sugerencias que realizaron los estudiantes fueron conectar las actividades asincrónicas con las actividades del taller presencial, y tener un espacio de retroalimentación para recapitular la experiencia de las actividades asincrónicas.

Para obtener una visión objetiva acerca del contenido y la estructura del programa, la Dra. Gabriela Romo brindó una serie de recomendaciones tanto para la implementación de este programa y el contenido que se presenta. Una de las recomendaciones fue acerca de la importancia de la motivación hacia los estudiantes para fomentar el compromiso con las actividades, por lo cual se decidió implementar una guía descriptiva de los módulos enfocada en la utilidad del contenido expuesto para la vida cotidiana y el autocuidado. Además, Gabriela supo mencionar que la estructura y modalidad escogida es adecuada para que el programa sea didáctico. Por otro lado, considera que el contenido es llamativo para que los estudiantes puedan percibirlo como una herramienta complementaria al pénsum académico.

La metodología utilizada para evaluar los resultados del proyecto creado fue adecuada ya que se pudo obtener una retroalimentación completa desde la perspectiva del público objetivo que va a beneficiarse del programa y también desde la perspectiva de la organización que solicitó la creación de este para solucionar la falta de herramientas de autocuidado para estudiantes de psicología.

Capítulo 4. Conclusiones

El trabajo de los psicólogos demanda un alto nivel de compromiso con sus clientes al estar expuestos de forma constante a factores como el estrés o el cansancio. Esto los posiciona como personas vulnerables a experimentar deterioro de la salud mental o física (Guerra et al., 2009). Al formar parte del grupo de estudiantes de psicología, la elaboración de un programa que permita cuidar y fomentar el bienestar integral del ser humano se convierte en un proyecto tanto académico como personal.

La creación del programa MindCare como una herramienta de promoción del autocuidado utilizó las opiniones de estudiantes de distintos semestres pertenecientes a la carrera de psicología para poder utilizar estrategias que solventen las necesidades identificadas. Se planteó una metodología híbrida para facilitar la modalidad de aprendizaje para los estudiantes. Al utilizar la Terapia de Aceptación y Compromiso como base del contenido del programa, se logró abarcar distintas áreas de la vida de los estudiantes que, en muchas ocasiones, no forman parte de la malla curricular. De esta manera, se creó un programa innovador y poco convencional, el cual busca que sus beneficiarios se acerquen al balance entre las áreas personales y profesionales de su vida.

Como sugerencia para futuros proyectos, sería importante realizar una investigación de los resultados de implementar herramientas de autocuidado en estudiantes de pregrado de psicología, ya que es información con la cual no se cuenta. Además, se recomienda que el programa pueda adaptarse a distintas carreras para obtener un mayor alcance y beneficio.

Durante el desarrollo del programa se identificó que el tema autocuidado es sumamente amplio, por lo que fue un reto sintetizar todas las áreas que abarca para crear un programa simplificado. Asimismo, los estudiantes de la carrera reflejaron poco conocimiento

acerca del tema, demostrando la importancia de implementar módulos introductorios dentro del programa. Por último, el tiempo fue una dificultad identificada al poner en práctica los talleres piloto, ya que solo se pudo implementar con el primer módulo. Para obtener resultados más completos y retroalimentación más amplia, hubiese sido óptimo realizarlo con distintos módulos.

La creación del programa MindCare, a pesar de ser un reto por la complejidad del concepto autocuidado, es una herramienta valiosa para el desarrollo profesional y personal de los estudiantes. El proyecto tomó las necesidades y opiniones de los alumnos para la creación de sus módulos y actividades, fortaleciendo el contenido para hacerlo más práctico. Este proyecto representa la oportunidad de crear nuevas investigaciones y programas para fortalecer las habilidades, capacidades y competencias de los estudiantes de psicología planteando como finalidad el desarrollo integral de estos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, D., & Reyes, F. (2019). *Salud mental percibida y distrés psicológico en estudiantes de Ciencias Psicológicas y Médicas de la Universidad Central del Ecuador* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/18275>
- Amare, N., & Manning, A. (2012). Seeing typeface personality: Emotional responses to form as tone. *IEEE International Professional Communication Conference*, 1-9. <https://doi.org/10.1109/IPCC.2012.6408605>
- Arenas, L., Jasso, J., & Campos, Y. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42-48. <https://doi.org/10.1177/17579759114229>
- Ayes, C. C. B., Ruiz, A. L., & Estévez, G. A. (2020). Autocuidado: Una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603–612. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>
- Bedoya, K. M., Blanco, M. J. F., Cabrera, P. B., Martínez, D. S., & Rodríguez, B. L.C. (2022). *Salud mental en estudiantes de programas de psicología: Importancia del autocuidado en los/las psicólogos/as en formación* [Tesis de grado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano]. Repositorio institucional de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. <http://hdl.handle.net/10823/6654>

- Betta, R., Morales, G., Rodríguez, K. & Guerra, C. (2007). La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y depresión en psicólogos clínicos. *Pensamiento Psicológico*, 3, 9-19.
- Cantera, L., & Cantera, F. (2014). El autocuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 13(2), 88-97.
- Carranza, E. D., & Nedrick, G. A. (2013). Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Enfermería Actual en Costa Rica*, (25), 1-13.
- Colman, D. E., Echon, R., Lemay, M. S., McDonald, J., Smith, K. R., Spencer, J., & Swift, J. K. (2016). The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology*, 10(4), 188.
- Constitución de la República del Ecuador [Const]. Art. 360. 20 de octubre de 2008 (Ecuador).
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the Professional Self-Care Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325-334.
<http://dx.doi.org/10.1037/cou0000206>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Eacker, A., Harper, W., Massie, F. S., Power, D. V., Huschka, M., Novotny, P.J., Sloan, J.A., & Shanafelt, T. D. (2007). Race, ethnicity, and medical student well-being in the United States. *Archives of Internal Medicine*, 167(19), 2103-2109. <https://doi.org/10.1001/archinte.167.19.2103>
- Eiseman, L. (2006). *Color: Messages and meanings—A Pantone color resource*. North Light Books.

- El-Ghoroury, N. H. (2011, Marzo). *Self-care is not just for emergencies*. gradPSYCH Magazine. <https://www.apa.org/gradpsych/2011/03/matters>
- Escobar, M. P., & Pico M. E. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales 2010-2011. *Revista Facultad Nacional Salud Pública*, 31(2), 178-186.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., & Schreurs, K. M. G. (2011). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42(3), 485-495.
- Gómez, A. (2017). Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia Promoción de la Salud*, 22(1): 101-112. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1.8>
- Guerra, C., Vivanco, A. F., & Hernández, C. (2009). Efectos de una intervención cognitivo-conductual en el aumento de conductas de autocuidado y disminución del estrés traumático secundario en psicólogos clínicos. *Terapia Psicológica*, 27(1), 73-81.
- Harris, R., & Aisbett, B. (2013). *The happiness trap pocketbook: An illustrated guide on how to stop struggling and start living*. Exisle Publishing.
- Hayes, S.C., & Smith, S. (2005). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Desclée de Brouwer.
- Hayes, S.C. (2020). *Una Mente Liberada: La guía esencial de la Terapia de Aceptación y Compromiso* (Ed. Castellano). Paidós Ibérica.
- Holguín, A., Arroyave, L., Ramírez, V., Echeverry, W., & Rodríguez, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*, (39), 149-167.

- Koch, B. E. (2012). Emotion in typographic design: An empirical examination. *Visible Language, 46*(3), 206-227.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. (2da ed.). Pearson Education.
- Kurt, S., & Osueke, K. K. (2014). The effects of color on the moods of college students. *Sage Open, 4*(1), 1-12.
- Luoma, J., Hayes, S., & Walser, R. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Macaya, M., & Perea, M. (2014). Does bold emphasis facilitate the process of visual-word recognition. *The Spanish Journal of Psychology, 17*(2), 1-5.
<https://doi.org/10.1017/sjp.2014.2>
- Moon, J. A. (2004). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. Routledge Falmer.
- Muto, T., Hayes, S. C., & Jeffcoat, T. (2011). The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy, 42*(2), 323-335.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*(1), 55-66.
<https://doi.org/10.1037/a0026534>

- Nelson, N. G., Dell 'Oliver, C., Koch, C., & Buckler, R. (2001). Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. *Psychological Reports, 88*(3), 759-767. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.3.7>
- O' Connor, Z. (2011). Colour psychology and colour therapy: Caveat emptor. *Color Research & Application, 36*(3), 229-234. <https://doi.org/10.1002/col.20597>
- Oliver, E., Carrillo, P., & López, H. (2011). Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. *FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria, 18*(2), 59-65.
- Pacuru, A., & Quishpi, E. (2015). *Estado actual de la atención en salud mental, en relación al Plan Nacional para el Buen Vivir, de la zona urbana de la provincia del Cañar* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional de la Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/4814>
- Pakenham, K. I. (2014). Effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) training on clinical psychology trainee stress, therapist skills and attributes, and ACT processes. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 22*(6), 647-655.
- Pazmiño, G., Iriarte, L., & Játiva, R. (2022). Hacia una atención digna en salud mental: Breve análisis histórico de la institución psiquiátrica ecuatoriana. *Revista Eugenio Espejo, 16*(2), 114-124. <https://doi.org/10.37135/ee.04.14.12>
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2019). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling, 42*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>

- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105.
- Singh, N., & Srivastava, S. K. (2011). Impact of colors on the psychology of marketing—A Comprehensive overview. *Management and Labour Studies, 36*(2), 199-209.
- Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Psychologist impairment: What is it, how can it be prevented and what can be done to address it? *Clinical Psychology Science and Practice, 16*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2009.01137.x>.
- Suárez, V., Lucero, P., Pallo, J., Alvear, L., & Ledesma, W. (2021). Perspectivas y garantía de atención de salud mental en Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 37*(3), 1-15.
- Tapia, F. M., Schilling, S., Escobar, E. T., Abeldaño, R. A., & Gallo, V. V. (2014). Programas para reducir estigma hacia la enfermedad mental: lecciones para latinoamérica. *Experiencias y Reflexiones en Salud Mental Comunitaria. 257-286*.
- Universidad San Francisco de Quito. (2020). La historia de la San Pancho narrada por su fundador. USFQ. <https://www.usfq.edu.ec/es/historia>
- Universidad San Francisco de Quito. (2023a). *Artes Liberales*. USFQ. <https://www.usfq.edu.ec/es/carreras-de-pregrado/artes-liberales>
- Universidad San Francisco de Quito. (2023b). *Misión y visión*. USFQ. <https://www.usfq.edu.ec/es/mision-y-vision>
- Universidad San Francisco de Quito. (2023c). *Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades*. USFQ.

<https://www.usfq.edu.ec/es/colegios-academicos/colegio-de-ciencias-sociales-y-humanidades>

Universidad San Francisco de Quito. (2023d). *Psicología*. USFQ.

<https://www.usfq.edu.ec/es/carreras-de-pregrado/psicologia>

Van Wagner, K. (2009). Color psychology: How colors impact moods, feelings and behaviours. *Psychology*.

Viskovich, S., & De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109-117. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.005>

Wang, L., Yu, Y., & Li, O. (2020). The typeface curvature effect: The role of typeface curvature in increasing preference toward hedonic products. *Psychology & Marketing*, 37(8), 1-20. <https://doi.org/10.1002/mar.21287>

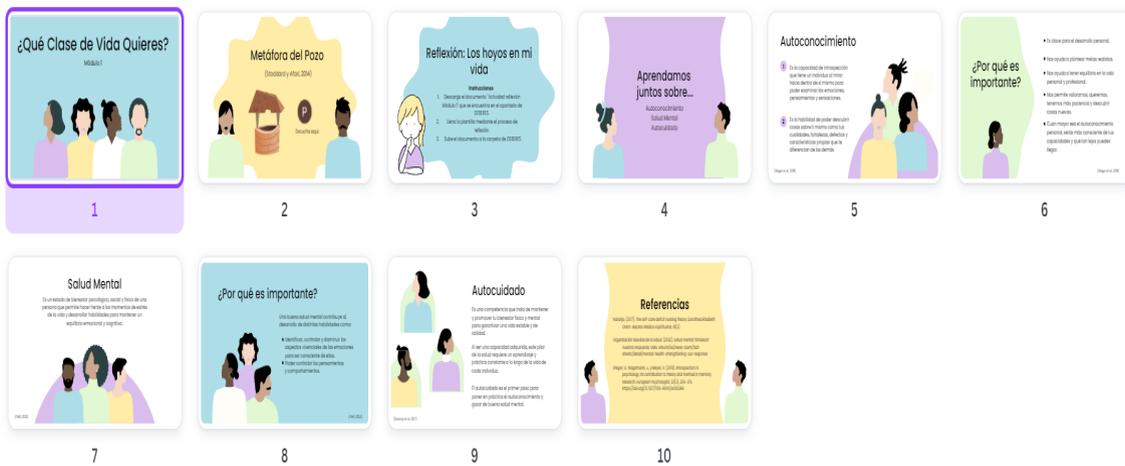
Wei, M., Ku, T.-Y., & Liao, K. Y.-H. (2011). Minority stress and college persistence attitudes among African American, Asian American, and Latino students: Perception of university environment as a mediator. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 17(2), 195–203. <https://doi.org/10.1037/a0023359>



ANEXO B: ROADMAP EJEMPLO



ANEXO C: PARA APRENDER EJEMPLO MÓDULO 1



Link al Canva:

https://www.canva.com/design/DAFdSf76u7U/QjjCypNvQxzaVOstP3xjzA/view?utm_content=DAFdSf76u7U&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

ANEXO D: GUÍA TALLERES PRESENCIALES

Plantillas guía para la presentación:

https://www.canva.com/design/DAFeRGrhUIs/mbzJJwDwz5TiSgV2ldXLKA/view?utm_content=DAFeRGrhUIs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu

https://www.canva.com/design/DAFef9Scdiw/5pT_6wfvHNADiBJxzEyZQ/view?utm_content=DAFef9Scdiw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu

1. Módulo 1: ¿Qué clase de vida quieres? Parte 1

Actividad 1: Carta de Presentación

→ Este ejercicio te ayuda a reconocer tus características para poder presentarte ante los demás

Instrucciones

- En el centro del recuadro escribe tu nombre o cómo te gusta que te llamen
- En la esquina superior izquierda escribe dos lugares: dónde naciste y tu lugar favorito

- En la esquina superior derecha escribe dos de tus actividades favorita
- En la esquina inferior izquierda escriba algo bueno que te haya pasado en los últimos meses y algo bueno que estás esperando que pase en los próximos meses
- En la esquina inferior derecha escribir 3 adjetivos que sientes que te describen

Actividad 2: Ventana de Johari

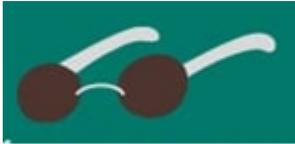
→ Este ejercicio te ayuda a tu mejorar comunicación y detectar oportunidades de mejora tanto para el ámbito personal como laboral

Instrucciones

- Replica la misma actividad
- El Eje vertical representa a los otros y el eje horizontal representa a uno mismo
- No hay ningún inconveniente si el “área desconocida” puede ser difícil de llenar y podría quedarse en blanco

Obtenido de Lobato, 2022.



	Lo que conoces de ti	Lo que desconoces de ti
Lo que conocen de ti		

Lo que desconocen de ti		

Actividad 3: Carta de mi yo del futuro

→ Este ejercicio te ayuda a conocer las aspiraciones que tienes de ti y lo que quieres lograr en un futuro

Instrucciones

- El formato de la carta es libre. Sin embargo, se recomienda tener los siguientes puntos
- **Nombre y fecha en que se escribió la carta (parte superior izquierda).** Por ejemplo: “Catherina, 17 de mayo del 2020”.
- **Saludo inicial:** A mi yo del futuro; Para mí mismo: Para mi yo dentro de diez años; etc.

- **Cuerpo de la carta.** La extensión es opcional y se recomienda responder las siguientes preguntas
 - ¿Qué clase de vida quieres vivir?
 - ¿Cómo te visualizas en cinco años?
 - ¿Cómo te gustaría ser?
 - ¿Cómo te gustaría vivir?
 - ¿Cuál es el trabajo de tus sueños?
 - ¿Qué anhelas de tu carrera profesional?
 - ¿Cómo te encuentras emocional y físicamente?
- **Despedida.**
- **Nombre o firma del remitente**
- **Posdata:** En esta sección final (opcional) se puede colocar algún mensaje adicional, por ejemplo: “K.C no te rindas y lucha por tus sueños”, “K.C no dudes de quién eres”

Si deseas puedes hacer una lluvia de ideas de lo que te gustaría poner en tu carta

1. Módulo 2: ¿Qué clase de vida quieres? Parte 2

Complemento conceptualización: Bloques de construcción del ACT

Según Harris (2019), el ACT está representado en seis procesos interactivos (conocidos como procesos centrales), que ayudan a las personas en poner en práctica la flexibilidad psicológica. Estos procesos no se componen entre sí como un rompecabezas, sino de piezas separadas que generan la capacidad de aceptar las experiencias dolorosas, de sentir y de pensar con apertura mental para poder vivir una vida plena y de bienestar, sin catalogarlas como buenas o malas. Pero al momento de que estas piezas sean fuertes y trabajen juntas, aparece la flexibilidad psicológica.



- **Valores:** Se refiere a la razón de ser de las personas. Cualidades deseadas que te identifican de las demás personas para ser única y cómo nos comportaremos. ¿Cómo quieres tratarte a ti mismo, a los demás y al mundo que te rodea? ¿Qué quieres hacer en tu vida?
- **Acción comprometida:** Estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para vivir una vida eficaz, guiada por nuestros valores, incluso si siente dolor.
- **Aceptación:** Se refiere a aceptar las experiencias dolorosas no deseadas, como pensamientos, recuerdos, impulsos, sentimientos y sensaciones que desean evitar o combatir. En lugar de huir de ellos, nos damos la posibilidad de entenderlos y aceptarlos.
- **Defusión:** Se basa en vigilar tu forma de pensar. Tener espacios entre nuestros pensamientos, imágenes y recuerdos en lugar de enredarse con ellos. Ver los pensamientos por lo que son, solo un pensamiento, imagen o recuerdo, una guía, pero no el resultado.
- **Contacto con el momento presente:** Prestar atención conscientemente al mundo físico que rodea o al mundo psicológico dentro de la persona, sin juzgar ni interferir. De manera flexible a nuestras experiencias del momento.
- **El Yo-como contexto:** Hay dos elementos distintos a la mente: una parte que piensa y otra que advierte. Al hablar de "la mente que piensa" se refiere al lugar que solo observa, generar pensamientos, creencias, juicios, etc. Mientras que "la mente que advierte" es la parte que se da cuenta, nuestro lado consciente de lo que está pasando, de lo que hacemos o sentimos.

Actividad 1: ¿Qué es lo que importa más?

→ Este ejercicio te ayuda a concentrarte en lo que más importa en este momento

Instrucciones

- En la tabla se encuentran las áreas de la vida que explorarás en los siguientes capítulos. Relaciona cada área con respecto a tu vida y decide cuáles son las prioridades más altas para el cambio.
- Luego, para cada área, escribe una oración o dos sobre lo que más te importa. No lo pienses demasiado; solo coloca una respuesta inmediata.
- Clasifique cada área del 1 al 6, siendo 1 la prioridad más alta en este momento y 6 la más baja.

Área de la vida	Lo que más importa	Puntuación
Vida personal y familiar		
Salud y Bienestar		
Comunidad y vida social		
Trabajo, Hobbies y vocación		
Crecimiento Personal		
Espiritualidad		

Actividad 2: Collage de la vida que aspiras

→ Este ejercicio te ayuda a explorar las metas que tienes a futuro y expresar tus sentimientos visualmente

Instrucciones

Es importante que recuerdes que este espacio es un momento para conectar contigo mismo y encontrar tus propias respuestas. Tendrás a disposición 4 áreas, las cuales deberás llenarlas con imágenes que representen lo que deseas en tu vida. Estas imágenes pueden ser fotos, recortes de revistas o periódicos.

- **Mi cuerpo, mi mente:** ¿Cómo esperas que sea tu estado mental y físico ideal?
- **Mi casa:** ¿Cómo te gustaría que sea la casa de tus sueños cuando tengas tu vida ideal?
- **Mi sueño:** ¿Qué significa para ti alcanzar tus metas o cómo te visualizas en el futuro?
- **Frase inspiradora:** Coloca una frase que sea una inspiración para ti y te ayude mucho para trabajar.

Si consideras que alguna de estas áreas no es relevante para ti, puedes cambiarla por otra área que sea de tu interés.

2. Módulo 3: Vida Personal y Familiar

Complemento de Conceptualización:

A veces nuestra mente puede jugar en contra y nos tiene rumiando en el pasado o preocupados por el futuro, y descuidado el momento presente. La consecuencia es que quedarnos atascados en estos pensamientos a veces resulta difícil ver lo que está pasando a nuestro alrededor. ¿Alguna vez has tenido la sensación cuando estás con tu familia de que cada persona está viviendo el mismo evento de una manera diferente? Esto puede tomarse en cuenta en un conflicto entre la familia. La **dinámica familiar** puede ser un desencadenante de recuerdos o pensamientos que nos hace huir del momento y nos ponemos a pensar en otras cosas. Tener un hogar funcional, pleno y gratificante no significa que nunca habrá conflictos o pérdida, sino lo contrario.

Por otro lado, a veces cuando se menciona la palabra “familia”, se nos viene por la mente y comenzamos a analizar qué tipo de miembro de la familia quieres llegar a ser, qué tipo de relaciones me gustaría tener o construir, cómo quiero que sea mi descendencia para poder. Puede ser abrumador ya que intentas ser la mejor versión de ti y te da miedo equivocarte. Este sentimiento es totalmente normal. Pero intentemos comenzar en algo no tan complejo. Si te preguntara “¿quieres casarte?”, “¿deseas tener hijos?, ¿qué características debería tener tu compañero de vida?” o ¿qué tipo de pareja quieres ser? Probablemente, será un poco más fácil contestar estas preguntas, debido a que nuestras respuestas reflejan aquellas metas o aspiración que nos gustaría alcanzar a corto y/o largo plazo.

Tener **metas** planteadas en la vida forman el camino del éxito, al estimular tu propio desarrollo personal, respetando tu tiempo y generando resultados positivos para una mejor calidad de vida. Para ello debemos tener seguridad y confiar en sí mismo y en las capacidades que tenemos para lograr lo que nos proponemos. Conectarse con lo que representamos y lo que deseamos, nos brinda la oportunidad de forjar conexiones fuertes, significativas y gratificantes en nuestra familia

Las metas difieren de los valores cada vez que se logran cumplir, una vez culminadas podemos tachar esta lista de deseos que tenemos. Independizarse, tener un hogar, tener una mascota, casarse, tener hijos o viajar por el mundo. Pero ¿qué pasa con los valores? Son la razón de ser del individuo que lo ayudan a actuar de alguna manera según sus creencias,

conductas, intereses y sentimientos. Ser cariñoso, responsable, amable, honesto, paciente, creativo, etc.

Los **valores** son como la estrella polar que nos guía y le da un sentido de dirección a este viaje de la vida. Al momento de actuar de acuerdo con ellos, tendemos a estar menos preocupados, o estresando, y más conscientes con el momento presente. Pero ¿a qué nos referimos con actuar acorde a ellos? Digamos que la honestidad es un valor importante dentro de tu hogar y tú anhelas que sean claros con sus sentimientos y te digan la verdad sin importar que sea dolorosa. Tus recuerdos y pensamientos favoritos son las conversaciones hasta tarde que tenías con tu amiga o tus familiares, hablando sobre sus experiencias al crecer personalmente o aceptar errores. Aunque reconoces y sabes cuáles son tus valores en tu vida, no tiene un significado si no se convierten en acción. Tener conocimiento de que valoras la honestidad no te lleva muy lejos si pasas tu tiempo ocultando cosas a las personas o diciéndoles mentiras para tu beneficio.

VALORES

Es el primer bloque de construcción de la flexibilidad psicológica. Los valores son la razón de ser de las personas. Cualidades deseadas que te identifican de las demás personas para ser única y que son importantes para ti. Actuar de manera fiel a nuestros valores hace que la vida se más estable y tenga sentido. Logra aclarar tus valores significa darte cuenta de lo que te han enseñado y si piensas que tienes algo que cambiar con lo que no estás de acuerdo o que debe importar, para ser consciente de lo que realmente te funciona a ti.

Cuando ponemos atención y entendemos lo que es importante para nosotros, comenzamos a tomar decisiones más claras tomando en cuenta nuestro tiempo, nuestra energía y recursos. Es importante aclarar que los valores no es lo mismo que la moral. Mientras que la moral proviene de un código o estereotipos de conductas dictaminadas por la sociedad, los valores surgen de lo más profundo y personal de nosotros. Por ejemplo, si no robar a los demás es algo moral, ser justo y querer la igualdad de género son valores.

Los valores no es una meta final a la que llegas, sino son pequeños caminos o ideas que siempre los están persiguiendo y trabajando. Tener presentes los valores puede generar un resultado positivo en tu comportamiento, aumentar el bienestar y mantener el equilibrio cuerpo-mente. De esta manera, este bloque de construcción es un ingrediente fundamental para lograr desarrollar la flexibilidad psicológica en nuestra vida.

Actividad 1: El mejor día mi vida

→ Este ejercicio sirve para aclarar tus valores en el área de la familia y qué tan cerca los están viviendo

Instrucciones

- Para este ejercicio necesitarás 5 hojas de papel cortadas a la mitad
- En cada hoja, escriba un ejemplo de su "mejor día" con su familia. Estos ejemplos podrían incluir experiencias que ya ha tenido o cosas que parecen que solo podrían

sucedan en sus sueños más locos. No pienses demasiado en ellos; solo sigue tu instinto. Los ejemplos *podrían* incluir lo siguiente:

- Pasar tu cumpleaños 40 en París con su cónyuge.
- Llevar a tus hijos al Mundo Mágico de Harry Potter.
- Ver películas antiguas en pijama en un día lluvioso. [08]
- Ahora extiende todas las hojas frente a ti y léelas. Observa qué emociones o sensaciones surgen cuando te imaginas a ti y a tu familia teniendo el mejor día de su vida. **Anótalas.**
- Después de leer cada una de las hojas, elige una experiencia sin la que estés más dispuesto a vivir y déjala a un lado. Observe cómo se siente quitar esa experiencia como una opción.
- Repite el proceso con las demás hojas, anotando las sensaciones y eliminando la experiencia a la que estás más dispuesto a renunciar cuatro veces más, hasta que te queden cinco hojas
- Analiza las cinco hojas restantes. ¿Qué tienen en común? ¿Qué tipo de cosas estás haciendo? ¿Dónde tienen lugar? ¿Cuestan dinero?
- Clasifica las cinco experiencias en orden desde la que sientes que no podrías vivir sin ella hasta la que estás más dispuesto a renunciar.
- Ahora responde: ¿Qué reflejan estas últimas cinco cartas sobre lo que es más importante para ti cuando se trata de la vida con tu familia?
- Utilice sus respuestas de este ejercicio para crear una lista de **tres a cinco valores** fundamentales para este dominio.

- **Valor 1:** _____
- **Valor 2:** _____
- **Valor 3:** _____
- **Valor 4:** _____
- **Valor 5:** _____

Actividad 3: Hacer avanzar las relaciones

→ Este ejercicio te ayuda a darte cuenta de las acciones que están basadas en valores

Instrucciones

En la columna de la izquierda, escriba tus valores fundamentales para el dominio de la familia. Mire hacia las próximas 24 horas y considere qué acciones consistentes con los valores podría tomar y qué acciones serían inconsistentes con esos valores.

Valor	Acción consistente	Acción inconsistente
Trabajo en equipo	Pídele a la esposa que prepare el postre para la cena y haz que los niños ayuden a preparar la comida.	Hacer todo por mi cuenta

3. Módulo 4: Salud y Bienestar

Actividad 2: Ser saludable significa...

→ Este ejercicio te ayuda a descubrir sus valores fundamentales cuando se trata de su salud

Instrucciones

Completa las siguientes oraciones en pocas palabras. No lo pienses demasiado; solo sigue tu respuesta inmediata.

- Estar físicamente saludable significa

- Estar mentalmente bien significa

- Sentirse fuerte significa

- Estar conectado a mi cuerpo significa

____ Ahora termine el siguiente grupo de oraciones con una o dos palabras. Una vez más, sigue tu respuesta inmediata.

- Quiero ser una persona que come.

- Quiero ser una persona que duerme.

- Quiero ser una persona que cocina.

- Quiero ser una persona que hace ejercicio.

- Quiero ser una persona que trate mi cuerpo.

Utilice sus respuestas de este ejercicio para crear una lista de tres a cinco valores fundamentales para este dominio.

Valor 1	
Valor 2	
Valor 3	
Valor 4	
Valor 5	

Actividad 3: De grande a pequeño

→ Este ejercicio te ayuda a planificar cómo trabajar para alcanzar sus objetivos de salud.

Instrucciones

Imagine cómo sería idealmente su rutina de salud y bienestar dentro de un año. Sea concreto acerca de las acciones en las que participaría y asegúrese de que estén conectadas con sus valores fundamentales en este dominio.

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

Ahora da un paso atrás y determina qué pasos debes seguir para pasar de tu rutina actual a tu meta en un año.

- ¿Cómo será tu rutina en seis meses?

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Cómo será tu rutina en un mes?**

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Qué puedes hacer esta semana?**

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Qué es algo pequeño que puedes hacer hoy?**

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Cómo te sientes ahora que tienes un plan?**

Actividad 4: Autocuidado

→ Este ejercicio te ayuda a hacer un plan de cuidado personal

Instrucciones

Echa un vistazo a estas áreas de la salud. Para la semana siguiente, escriba un acto de cuidado personal para cada categoría que esté en línea con sus valores fundamentales con los que pueda comprometerse.

- Dormir (p. ej., apagar todas las pantallas una hora antes de acostarse)
- Nutrición (p. ej., Preparo el almuerzo para mí tres días durante la semana de trabajo)
- Ejercicio (p. ej., tomar una clase de yoga con un amigo)
- Bienestar mental (p. ej., descargar podcasts sobre atención plena)
- Bienestar físico general (p. ej., hacer una cita para hacerse un análisis de sangre atrasado)

Día	Acto de Autocuidado
Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

Actividad 5: Relajación Muscular Progresiva

→ Este ejercicio te ayuda a conectar con su cuerpo y a desarrollar una conciencia más enfocada de los diversos grupos musculares

Instrucciones

Este ejercicio se realiza mejor en un lugar tranquilo donde no lo interrumpen y donde pueda acostarse y estirarse sobre una superficie cómoda, como un piso alfombrado. Lea cada grupo muscular y, una vez que asuma cada postura, inhale profundamente y mantenga la posición durante 4 a 10 segundos. Libere la posición con una gran exhalación y observe cómo se siente cuando la tensión abandona su cuerpo.

- **MANOS Y BRAZOS:** Extienda los brazos y las manos a los costados en forma de T y cierre las manos en puños apretados. Imagina que estás exprimiendo un limón en cada mano tan fuerte como puedas.
- **BRAZOS Y HOMBROS:** levante los brazos por encima de la cabeza. Siente el tirón en tus hombros y súbelos un poco más si puedes.
- **HOMBROS Y CUELLO:** Lleve los hombros hasta las orejas y tu cabeza hasta tus hombros como si fueras una tortuga retirándose a su caparazón.
- **CARA Y NARIZ:** Imagina un picor en tu nariz que no puedes rascar con las manos. Arruga tu cara y haz tantas las arrugas que puedas en tu nariz.
- **ESTOMAGO:** Ponga su mano sobre su vientre y apriete los músculos abdominales tan fuerte como pueda, como si se preparara para recibir un puñetazo.
- **PIERNAS Y PIES:** apriete los músculos de la pantorrilla tirando de los pies hacia usted, manteniéndolos lo más flexionados posible. Si puede, apriete los músculos de los muslos al mismo tiempo (Alfaro, 2017).

4. Módulo 5: Comunidad y Vida Social

Complemento de Conceptualización:

¿Qué pensamientos y sentimientos difíciles aparecen cuando debes construir una comunidad para tí? Puede ser complicado tomar riesgos sociales. Tal vez te sientes aburrido, estresado o incluso, ansioso cuando se trata de hacer amigos. Tal vez te compares con los demás o te juzgues. Al sentirnos incómodos por algo que no nos gusta, lo que tendemos hacer es tratar de evitarlo para que desaparezcan.

Hemos aprendido que la acción comprometida nos hace entender lo que nos dice nuestra mente sobre del por qué debemos arriesgarnos, y luego hacerlo en base nuestros valores. Cada vez que nos preparamos física y mentalmente para algo nuevo, alcanzamos los límites de nuestra zona de confort y la enfrentamos. Nos preguntamos, ¿nos expandimos más allá de lo que nos mantiene seguro o nos quedamos? ¿Qué tan dispuestos estamos a experimentar pensamientos y sentimientos incómodos para acercarnos a un valor que es importante para nosotros?

Puede que, en algún momento de tu vida, hayas recibido una buena oportunidad laboral en la empresa de tus sueños, y no lo perseguiste. Este rechazo ocurre porque nuestra mente nos da razones de que no es buena idea tomar esa oportunidad: “no eres lo suficientemente bueno”, “te falta práctica y conocimiento”, “no te adaptarás a ese nuevo lugar o no conectarás con la gente de allí”. Tu cuerpo comienza a reaccionar, y comienzas a sentir que tu corazón late, tus manos sudan y así, te retiras del momento. La acción comprometida no significa que debemos esperar a que nuestros pensamientos y sentimientos estén alineados y listo para cambiar nuestro comportamiento. Si no, de vivir mejor al salir de la zona de confort según nuestros valores.

Tú tienes el control. Eres quien escoge las oportunidades y dice cuándo, dónde y bajo que circunstancia las tomas. A veces nuestros pensamientos y sentimientos son muy convincentes que nos hace perder el rumbo de las decisiones, pero la verdad es que todos somos capaces de redirigirnos y encontrar un camino seguro. Se hacer todo o nada (tal como lo dice la acción comprometida). Si deseas arriesgarte comienza de a poco, por ejemplo, si tratas de perder el miedo a las alturas comienza subiéndote a una escalera solo, luego a un edificio viendo las ventanas y tal vez, al final de saltar de un paracaídas. De esa manera, vas desarrollando tolerancia a tu ansiedad y tus miedos.

Llegar a otras personas puede ser desafiante, pero al aceptar sin juzgar los pensamientos y sentimientos que surgen hace que sea más fácil de salir de tu zona de confort y poder adaptarte a los nuevos desafíos. Toma en cuenta la metáfora de los pasajeros, el primer paso para desactivarlos es poder comprender sus necesidades y las formas en que se mantienen atascado. Aunque la mente sea diferente para cada persona, existen ciertos **tipos de pensamientos** que aparecen cuando estamos llegando al límite de nuestra zona de confort que debemos ser conscientes. Suro (2019) manifestó que son cuatro:

- **Pensamientos basados en reglas:** suelen ser palabras como "debería", "nunca", "pero" o "si..... entonces". Creer en reglas te hace recaer en patrones de comportamientos y será difícil responder con flexibilidad.
- **Razones:** Son las explicaciones del porque hacemos lo que hacemos.
- **Juicios:** Pensamientos evaluativos sobre nosotros mismo o de las personas. Pueden ser positivos o negativos. Cuando es negativo, involucra sentimiento de desprecio y al ser positivo, involucra pensamientos relacionados a la autoestima.
- **Historias:** Pensamiento que contamos sobre nosotros y quienes somos como personas. Ejemplo, soy alguien que no encaja en el lugar donde vivió.

ACEPTACIÓN

Es otro componente básico del ACT. La **aceptación** se refiere a la capacidad y el proceso de abandonar la lucha con la realidad y hacer las paces con tus experiencias internas que no te agradan. En otras palabras, es aceptar las experiencias dolorosas no deseadas, como pensamientos, recuerdos, impulsos, sentimientos y sensaciones que deseas evitar o combatir. En lugar de huir de ellos, nos damos la posibilidad de entenderlos y aceptarlos.

"Abandonar la lucha" hace referencia a dejar ir los pensamientos automáticos de reprimir o evitar sentimientos o emociones desagradables. ¿Cuántas veces ha experimentado una

emoción, por ejemplo, vergüenza después de recibir una crítica en tu trabajo o universidad, y luego tratar de evitarla? Es posible que tu pensamiento automático fuese, no seas un bebé o no llores, que débil se te ve; y, al tratar de evadir ese sentimiento haces que toda situación sea insignificante.

La aceptación, se basa en aceptar y dar un espacio a todas las emociones para que sigan su camino. Vengan y se vayan, sin la necesidad de retenerlas. Las emociones no son controlables, no podemos controlar la alegría, la tristeza, el asco, el enojo o la sorpresa. Lo que sí podemos controlar son las conductas que se derivan de esas emociones. Por ejemplo, estoy enojado y quiero beber alcohol para olvidar. Puedes controlar la cantidad de ingesta de alcohol y parar, pero no el enojo. Toma en cuenta que mientras más quieres controlar una emoción, más se vuelve poderosa.

Mientras más nos acerquemos a la aceptación, el vínculo con nuestros sentimientos se volverán objetivos. No jugaremos que la emoción es "buena" o "mala", "negativa" o "positiva", simplemente son emociones "agradables" y "desagradables" que cumplen una función en ti.

Luchar con las emociones es como intentar unir el agua con el aceite. No se podrán combinar por más que intentemos y todos los esfuerzos serán en vano. No hay que ir contra la marea, es mejor ir en la misma dirección. El camino a la aceptación comienza en buscar un punto de equilibrio con las emociones que has intentado distanciarte. Entender que ambos componentes tienen densidades diferentes, es aceptación. Dejar que todos nuestros pensamientos sentimientos, solo sean, poder identificarlos y poder manejarlos, es aceptación.

Recuerda que la aceptación no significa "rendirse" o "ceder", significa no pelear con tus pensamientos. De esta manera, te concentrarás más en lo que te importa.

Actividad 4: Enfrenta tus miedos

→ Este ejercicio te ayuda a identificar y enfrentar tus miedos

Instrucciones

Haz una lluvia de ideas sobre todas las cosas que has pensado hacer pero que no has pensado en términos de diversificarte socialmente o involucrarte más en tu comunidad. Estas cosas pueden ir desde pedirle a un amigo del trabajo que salga a almorzar hasta tomar una clase de baile de salón o postularse para el consejo de su vecindario. Asigne a cada acto un número del 1 al 10, donde 1 representa algo que podría hacer hoy y 10 significa que la idea de hacerlo le causa mayor angustia.

Malestar emocional

Algo que podrías hacer hoy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	La idea de hacer esto te trae la mayor angustia
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	--

Acción desafiante	Calificación (1-10)	Fecha

Actividad 6 ¿Controlar o no controlar?

→ Este ejercicio te ayuda a reconocer que emociones evitas cuando se trata de construir una red comunitaria

Instrucciones

Complete la tabla para explorar las estrategias que utiliza para mantenerse al tanto cuando surgen estas emociones.

<i>Estrés</i>	¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción? _____ _____
	¿Cómo has intentado controlar esta emoción? _____ _____
	¿Ha funcionado a corto plazo?

	<hr/> <hr/>
	<p>¿Ha funcionado a largo plazo?</p> <hr/> <hr/>
	<p>¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?</p> <hr/> <hr/>

<i>Ansiedad</i>	<p>¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?</p> <hr/> <hr/>
	<p>¿Cómo has intentado controlar esta emoción?</p> <hr/> <hr/>
	<p>¿Ha funcionado a corto plazo?</p> <hr/> <hr/>
	<p>¿Ha funcionado a largo plazo?</p> <hr/> <hr/>
	<p>¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?</p> <hr/> <hr/>

<i>Tristeza</i>	<p>¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?</p> <hr/> <hr/>
	<p>¿Cómo has intentado controlar esta emoción?</p>

	<hr/> <hr/>
	¿Ha funcionado a corto plazo? <hr/> <hr/>
	¿Ha funcionado a largo plazo? <hr/> <hr/>
	¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción? <hr/> <hr/>

<i>Soledad</i>	¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción? <hr/> <hr/>
	¿Cómo has intentado controlar esta emoción? <hr/> <hr/>
	¿Ha funcionado a corto plazo? <hr/> <hr/>
	¿Ha funcionado a largo plazo? <hr/> <hr/>
	¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción? <hr/> <hr/>

<i>Enfado</i>	¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción? <hr/> <hr/>

	¿Cómo has intentado controlar esta emoción? _____
	¿Ha funcionado a corto plazo? _____
	¿Ha funcionado a largo plazo? _____
	¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción? _____

<i>Vergüenza</i>	¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción? _____
	¿Cómo has intentado controlar esta emoción? _____
	¿Ha funcionado a corto plazo? _____
	¿Ha funcionado a largo plazo? _____
	¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción? _____

Es probable que haya llegado a la conclusión de que, en general, los intentos de controlar las emociones desafiantes son ineficaces, pero en el peor de los casos pueden limitar su vida en gran medida.

Estas estrategias funcionan a corto plazo, por eso seguimos recurriendo a ellas. Si no nos dieran una muestra del alivio o la sensación de control que anhelamos, no los usaríamos. El problema es que hemos apostado todo nuestro dinero a que el control es la solución, cuando en realidad empeora las cosas a largo plazo.

5. Módulo 6: Trabajo, Hobbies y Vocación

Actividad 3: Obtener inteligencia

- Este ejercicio te ayuda a crear objetivos SMART

Instrucciones

Escriba los valores centrales que se le ocurrieron para el dominio de la vocación. Para cada valor, primero establezca una meta vaga. Sin pensar demasiado en ello, observe cómo es escribir un objetivo abstracto y ambiguo. A continuación, escriba una meta concreta y específica que sea factible de lograr en el próximo mes.

EJEMPLO:

VOCACIÓN: Enfermera

VALOR: Contribución

- **Objetivo vago:** mejorar la calidad de la atención de los pacientes en la sala
- **Objetivo INTELIGENTE:** Llegar al trabajo 15 minutos antes para poder controlar a un paciente antes de que comience el turno

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

- **Objetivo vago:**

- **Objetivo INTELIGENTE:**

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

- **Objetivo vago:**

- **Objetivo INTELIGENTE:**

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

- **Objetivo vago:**

- **Objetivo INTELIGENTE:**

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

- Objetivo vago:

- Objetivo INTELIGENTE:

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

- Objetivo vago:

- Objetivo INTELIGENTE:

Observe la diferencia entre los objetivos imprecisos y SMART. ¿Cómo difieren en términos de cuán motivado te sientes mientras los lees? Usar sus valores para crear **objetivos SMART** es una forma de seguir avanzando en la dirección correcta. Ahora es el momento de pensar un poco en el proceso de lograr sus objetivos SMART, lo que significa anticipar las barreras que pueden presentarse a medida que avanza y qué recursos necesitará para garantizar su éxito. Al considerar tanto las barreras como los recursos, es importante tener en cuenta tanto las experiencias internas (pensamientos y sentimientos) como los factores externos (tiempo y accesibilidad).

Actividad 4: Barreras y recursos

- Este ejercicio te ayuda a entender la importancia de tener en cuenta tanto las experiencias internas como los factores externos

Instrucciones

Ejemplo

Objetivo SMART: Programar reuniones de registro con cada miembro del personal una vez cada trimestre

- **Barreras:** distraerse con las tareas del día a día, evitar dar retroalimentación, encontrando suficiente tiempo
- **Recursos:** De dos a tres horas por persona para la reunión y el tiempo de preparación, disposición para tener conversaciones difíciles en ocasiones

Objetivo

SMART: _____

- **Barreras:**

- **Recursos:**

Objetivo

SMART: _____

- **Barreras:**

- **Recursos:**

Objetivo

SMART: _____

- **Barreras:**

- **Recursos:**

Objetivo

SMART: _____

- **Barreras:**

- **Recursos:**

Objetivo SMART:

contacto con el momento presente	2									
	1									
		9 a.m.	10 a.m.	11 a.m.	12 p.m.	1 p.m.	2 p.m.	3 p.m.	4 p.m.	5 p.m.

- ¿En qué momentos del día estuvo más presente?

- ¿Cuándo estuvo más desprotegido? ¿es decir, la mayoría en tu cabeza?

- Eche un vistazo a los tres puntos más bajos del día y describa cómo pasó su tiempo.

¿Qué parece estar pasando cuando estás más desprotegido? Quizás pasó la última hora trabajando en el mismo proyecto y se sentía aburrido. Tal vez tuviste una reunión con tu jefe que te dejó molesto. Comprender qué comportamientos, sentimientos o situaciones pueden llevarte a enredarte en tu cabeza es un buen lugar para comenzar.

Actividad 6: Haz que cuente

- Este ejercicio te ayuda a implementar técnicas básicas de atención plena

Instrucciones

Utilice el cuadro para realizar un seguimiento de cómo la integración de la atención plena marca la diferencia en el transcurso de su jornada laboral. Trate de tomar ocho descansos de atención plena, aproximadamente uno por hora (si trabaja una jornada laboral de ocho horas). Si eso se siente demasiado desalentador, comience con cinco, tres o incluso uno. Siéntete libre de usar una de las técnicas enumeradas o crea la tuya propia.

- Tome 10 respiraciones profundas, notando en qué parte de su cuerpo percibe cada inhalación y exhalación.
- Frote la loción lentamente en sus manos, prestando atención a la sensación de empapar su piel.
- Prepara una taza de café e inhala el aroma con los ojos cerrados.

- Mira a través de una ventana y etiqueta 10 cosas diferentes que ves.
- Come un bocado de comida, masticándolo lentamente y tratando de nombrar tantos sabores como pueda.

Tiempo	Nivel de compromiso con el momento presente antes (1–10)	Técnica de mindfulness utilizada	Nivel de compromiso con el presente momento después (1–10)

¿Cómo influyó tomarse unos momentos para hacer contacto con el aquí y ahora en su compromiso con lo que estaba haciendo? Considere cómo su productividad y satisfacción con el trabajo cambiarían con el tiempo si hiciera un esfuerzo constante para mantenerse comprometido.

6. Módulo 7: Crecimiento Personal

Actividad 2: Dos caras de la moneda

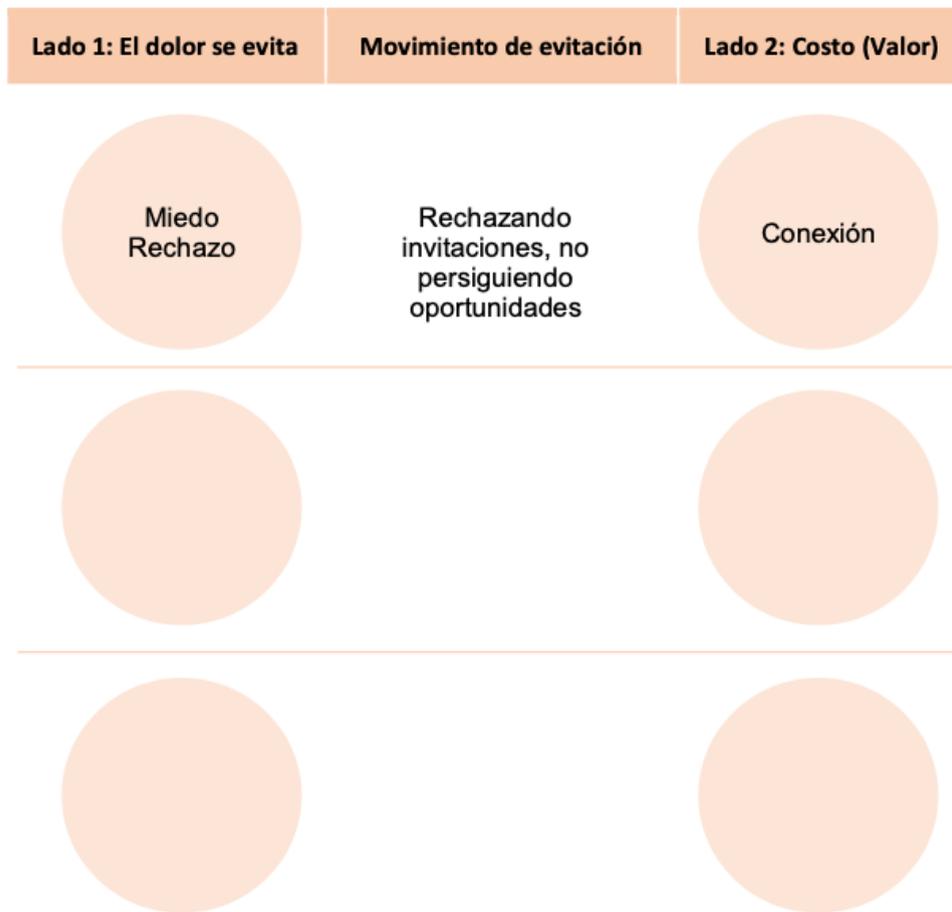
→ Este ejercicio te ayuda a reconocer el dolor y el valor dentro de tus experiencias

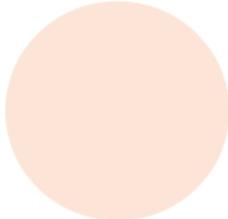
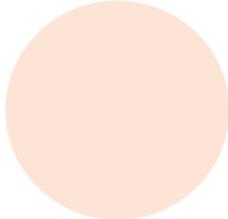
Instrucciones

El dolor y el valor son dos caras de la misma moneda. Alguien que teme ser avergonzado o rechazado valora mucho la conexión humana. De un lado de la moneda está la conexión y del otro el miedo al rechazo.

Podemos evitar la ansiedad social tirando la moneda; por ejemplo, evitando situaciones sociales, no pidiendo apoyo cuando lo necesitamos y aislándonos. Sin embargo, el costo es perder el potencial de conexiones profundas y relaciones sólidas.

Use este ejemplo para completar el ejercicio usted mismo usando sus cinco valores fundamentales en esta área.



Lado 1: El dolor se evita	Movimiento de evitación	Lado 2: Costo (Valor)
		
		
		

Acercarnos a nuestros valores y experimentar malestar emocional es un paquete. No podemos deshacernos de uno sin tirarlo todo. La buena noticia es que tenemos el poder de decidir cuándo vamos a actuar de acuerdo con nuestros valores.

Actividad 3: Sintiendo los sentimientos

- Este ejercicio te ayuda a reconocer cómo tu cuerpo te indica tus emociones

Instrucciones

Lea la lista de emociones y reflexione sobre en qué parte de su cuerpo las siente. Trate de ser lo más detallado posible, y si hay un área de su cuerpo que no está cubierta aquí, escríbala en la fila "Otro".

<i>Ejemplo</i>	<i>MIEDO</i>
<i>Cabeza (dolor de cabeza, mareo)</i>	Enfocado
<i>Ojos (estrechados, visión borrosa)</i>	Agudo
<i>Mandíbula (apretada, abierta)</i>	Apretada
<i>Cuello y hombros (apretados, apretados)</i>	N/A
<i>Pecho</i>	Apretado
<i>Corazón</i>	Latiendo
<i>Abdomen/estómago (mariposas, batido)</i>	Mariposas
<i>Extremidades (hormigueo, entumecimiento)</i>	Tensas
<i>Otro</i>	

	Miedo	Alegría	Enfado
Cabeza			
Visión			
Mandíbula			
Cuello y hombros			
Pecho			
Corazón			
Abdomen/estómago			
Extremidades			
Otro			

	Disgusto	Shock	Amor
--	-----------------	--------------	-------------

Cabeza			
Visión			
Mandíbula			
Cuello y hombros			
Pecho			
Corazón			
Abdomen/estómago			
Extremidades			
Otro			

	Tristeza	Culpa	Curiosidad
Cabeza			
Visión			
Mandíbula			
Cuello y hombros			
Pecho			
Corazón			
Abdomen/estómago			
Extremidades			
Otro			

Actividad 4: Surfeando

- Este ejercicio te ayuda a ser consciente de los impulsos de tu cuerpo

Instrucciones

Lea las instrucciones antes de intentar el ejercicio y trate de tener este libro a mano cuando practique. Si puede, busque un lugar tranquilo donde pueda sentarse solo hasta que la urgencia haya pasado.

- Comience por reconocer el impulso. Dígase a sí mismo con claridad: “Tengo ganas de _____”.
- A continuación, observe las sensaciones físicas. Cierra los ojos y etiqueta las áreas específicas del cuerpo donde sientes la necesidad y cómo se siente la sensación. Para

algunos, la urgencia puede provocar calor en el abdomen; para otros, la boca puede comenzar a salivar.

- Una vez que haya identificado las áreas del cuerpo, el siguiente paso es dirigir su atención. Imagina que estás mirando tu cuerpo desde arriba y sosteniendo un marcador rojo. Delinea las áreas donde sientes la necesidad más fuerte. Si lo desea, puede completar el contorno con un color que parezca coincidir con la sensación. Continúe simplemente observando y describiendo lo que siente con tanta objetividad como pueda; por ejemplo, noto un hormigueo en mis brazos y piernas que se está volviendo más fuerte.
- Ahora cambia tu atención a tu respiración. No intentes cambiar tu respiración; simplemente obsérvelo tal como es. Puede ser útil notar tu respiración en un área de tu cuerpo que no esté asociada con la urgencia. Esta atención podría significar sentir el aire que entra y sale de tus fosas nasales o notar que tus hombros suben y bajan.
- Después de uno o dos minutos de observar tu respiración, regresa tu atención a las áreas delineadas de tu cuerpo. ¿Ha cambiado en algo la intensidad, la sensación, la temperatura o el color? Escanee estas áreas y descríbalas nuevamente sin juzgarlas.

Actividad 6: Máscara de dos caras

- Este ejercicio te ayuda a explorar cómo puede estar ocultando algunas emociones

Instrucciones

En la máscara, escribe todo lo que te sientas cómodo mostrando a las personas que te rodean. Puede incluir las emociones que es aceptable expresar, los rasgos de personalidad o las versiones de usted mismo que desea que otros vean.

En la cara en blanco, escribe todos los pensamientos, sentimientos y experiencias que preferirías que otros no vieran



Obtenido de Suro (2019)

Usar máscaras por periodos de tiempo cortos puede resultar normal al cambiar de los roles que hacemos en todo un día. Sin embargo, a veces cuando usamos por periodos largos desarrollamos versiones divididas de nosotros mismos, donde ciertos aspectos zona aceptables y otros no. Nuestra verdadera experiencia se puede convertir en algo vergonzoso que queremos fingir que no existe y no pasa nada.

Mantener una máscara puesta puede ser agotadora. Gastamos la energía usando una cara y ocultando otra. Mientras reforzamos la idea de que hay facetas de nosotros mismos como “malas” que necesitan ocultarse. Usar esta máscara empodera las historias inútiles que nos contamos a nosotros mismo. Por ejemplo, tener algún lado oscuro, un gemelo malvado o identidades diferentes. Entonces, cuando más las usamos, más nos empuja a estas ideas.

Comenzamos a perder el control solo el lado que no queremos mostrar, y los pensamientos y sentimientos surgen cuando lo queremos. O los recuerdos que intentamos bloquear se vuelven más frecuentes. Para ello, buscar la autoaceptación y entender que las emociones y pensamiento son solo eso, nos ayuda a integrar lo que verdaderamente somos y quitarnos la máscara a la que podemos estar aferrados.

7. Módulo 8: Espiritualidad

Actividad 1: Grandes preguntas

→ Este ejercicio te ayuda a explorar tus valores en el dominio de la espiritualidad

Instrucciones

Responde estas preguntas imaginando que toda tu vida ha sido planeada de antemano.

- ¿Qué vas a aprender aquí?

- ¿Cómo sabrás que has encontrado tu vocación?

- ¿Cuál es tu contribución o legado duradero?

- ¿Por qué estás destinado a cruzarte con algunas de las personas importantes en tu vida?

- ¿Qué sabiduría llevarás contigo?

- ¿Qué es lo más importante para ti?

- ¿Cómo te han ayudado a crecer tus momentos más oscuros?

Utiliza tus respuestas de este ejercicio para crear una lista de tres a cinco valores fundamentales para este dominio.

- **Valor central 1** _____

- Valor central 2 _____
- Valor central 3 _____
- Valor central 4 _____
- Valor central 5 _____

Actividad 2: Cuenta regresiva final

→ Este ejercicio te ayuda a concentrarte en lo que es realmente importante para ti

Instrucciones

Imagina que vas al médico para tu revisión anual y recibes una noticia inesperada. Tu médico dice: “Desafortunadamente, tienes tiempo de vida limitado. No puedo decirte si serán años o meses, pero tus días están contados”. Deberías empezar a poner tus asuntos en orden. Conéctate con la experiencia de que te digan que te queda un tiempo limitado en este planeta. Cierra los ojos si eso ayuda a que se sienta más real. Nota cualquier pensamiento, sentimiento, sensación o impulso que surja. Permanece en este espacio mental mientras responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué es lo que sientes más urgente por hacer?

- ¿A quién quieres contactar y hablar primero?

- ¿Cómo quieres pasar tu tiempo?

- ¿Con quién quieres pasar tus días?

- ¿Qué harás con tu trabajo actual?

- ¿Cuáles son las conversaciones que asegurarás llevar a cabo?

- ¿Qué tres experiencias deseas que sucedan cuanto antes?

Este escenario es poco hipotético, pero la verdad es que nuestra vida es limitada en la Tierra, y no tenemos idea si serán años, meses, semanas o días. El mañana no es seguro para nadie.

Es posible que evitemos huir de esta realidad porque nos genera sentimientos de miedo, tristeza o pánico. Pero examinar nuestra mortalidad nos permite analizar la estabilidad y seguridad de nuestra vida diaria.

Llegar a entender la realidad de nuestra existencia nos logra dar más el control que solo escondernos. Cuando actuemos acorde a nuestros valores en la vida, el camino será más claro. Cuando el tiempo se convierte en un segundo, es importante enfocarse en lo que nos importa.

Actividad 3: Las acciones hablan más fuerte

→ Este ejercicio te ayuda a identificar los valores de tus acciones

Instrucciones

Responde las siguientes indicaciones con los comportamientos específicos que adoptas cuando te acercas o te alejas de los valores que identificaste en el ejercicio de las Grandes Preguntas. Trata de ser lo más específico posible y concéntrate en acciones concretas.

Cuando te acercas a tus valores fundamentales...

- ¿Cómo tratas a la Tierra? (p. ej., **reciclo, tomo el transporte público y soy consciente de la cantidad de papel que imprimo**).

-
-
-
- ¿Cómo te relacionas con todas las criaturas? (por ejemplo, **pongo comida en el comedero para pájaros y le doy un gran abrazo a mi perro cuando entró por la puerta**).

-
-
-
- ¿Cómo te comunicas con tus familiares y amigos más cercanos? (p. ej., **me acerco para organizar reuniones y expresar una emoción genuina por sus éxitos**).
-
-
-

- ¿Cómo te tratas a ti mismo? (p. ej., **duermo bien, tomo días libres y paso más tiempo al aire libre**).

- ¿Cómo decides gastar tu tiempo? (p. ej., **equilibro el tiempo entre la familia, el trabajo y el cuidado personal**).

Cuando te estás alejando más de tus valores fundamentales. . .

- ¿Cómo tratas a la Tierra? (por ejemplo, **compro en exceso sin tener en cuenta el desperdicio y descuido las plantas de mi jardín**).

- ¿Cómo te relacionas con todas las criaturas? (p. ej., **interrumpo los paseos de mi perro y no paso junto a él cuando llego a casa**).

- ¿Cómo te comunicas con tus familiares y amigos más cercanos? (p. ej., **soy pasivo-agresivo y me siento celoso y resentido cuando los demás están felices**).

- ¿Cómo te tratas a ti mismo? (p. ej., **me quedo despierto hasta muy tarde, no como bien y compro en línea de manera impulsiva**).

- ¿Cómo decides cómo gastar tu tiempo? (p. ej., **Mi tiempo está desequilibrado, generalmente con un enfoque en el trabajo y con la familia y el cuidado personal descuidado**).

¿Qué notas acerca de tus dos conjuntos de acciones? ¿Dónde tienden a caer tus comportamientos la mayor parte del tiempo? Elige una o dos acciones basadas en valores que no hayas realizado durante algún tiempo. ¿Es la acción algo en lo que puedes participar hoy?

Si no es así, haz que el comportamiento sea más específico para que puedas traducirlo en una acción real en las próximas 24 horas.

Actividad 4: Observando

→ Este ejercicio te ayuda a ilustrar el poder de la observación

Instrucciones

- Observa tu respiración durante unos 10 segundos.
- Está tu aliento, y estás tú notando tu aliento.
- Si puedes notar la respiración, no puedes ser tu respiración.
- Tu respiración cambia continuamente, pero tú que estás notando tu respiración no cambia.
- Observa tus pensamientos durante unos 10 segundos.
- Están tus pensamientos, y estás tú notando tus pensamientos.
- Si puedes notar los pensamientos, no puedes ser tus pensamientos.
- Tus pensamientos cambian continuamente, pero tú que estás notando tus pensamientos no cambia.
- Observa el papel que desempeñas (p. ej., maestro, padre, cuidador) durante unos 10 segundos.
- Está el papel, y estás tú interpretando el papel.
- Si puedes darte cuenta de que estás interpretando el papel, no puedes ser el papel.
- Los roles que juegas cambian continuamente, pero el tú que está notando estos roles no cambia.
- Tomate un momento para considerar cómo te sientes después de completar este ejercicio.

Referencias

- Alfaro, M. (2017, Noviembre 6). *Método Jacobson de relajación progresiva*. Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/metodo-jacobson-de-relajacion-progresiva-21.html>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Lobato, D. L. (2022). *La ventana de Johari y las relaciones humano*. Psicopedia: Información y Recursos sobre Psicología. <https://psicopedia.org/11420/ventana-de-johari-y-relaciones-humanas/>
- Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*. Rockridge Press.