

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Posgrados

Efectividad de la terapia de aceptación y compromiso como intervención en línea para mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios

Mecanismo de Titulación: Tesis en torno a una hipótesis

Juliana García Páez

**Cherie Elaine Oertel, PhD
Director de Trabajo de Titulación**

Trabajo de titulación de posgrado presentado como requisito para la obtención del título de Magister en Psicología Clínica

Quito, 27 de julio de 2022

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ
COLEGIO DE POSGRADOS**

HOJA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

**Efectividad de la terapia de aceptación y compromiso como
intervención en línea para mejorar la salud mental de los estudiantes
universitarios**

Juliana García Páez

Nombre del Director del Programa:	Cherie Elaine Oertel
Título académico:	PhD
Director del programa de:	Maestría en Psicología Clínica
Nombre del Decano del colegio Académico:	Cristen Lorena Dávalos O'Neill
Título académico:	PhD
Decano del Colegio:	Ciencias Sociales y Humanidades
Nombre del Decano del Colegio de Posgrados:	Hugo Burgos
Título académico:	PhD

Quito, julio 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.

Nombre del estudiante: Juliana García Páez

Código de estudiante: 00327484

C.I.: 1720464534

Lugar y fecha: Quito, 27 de julio 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UNPUBLISHED DOCUMENT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 graduation 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>.

AGRADECIMIENTOS

A mis papás, que siempre me impulsaron a seguir mi pasión. A Pola, Nikki y Alfon, quienes se convirtieron en mi familia y soporte estos dos años. Y a mi directora de tesis, quién me enseñó más de la vida que los textos de psicología.

Gracias.

RESUMEN

Los problemas de salud mental tienen una alta prevalencia en la población de estudiantes universitarios. La accesibilidad a los servicios de salud mental para este grupo se ve amenazada por barreras sociales y psicológicas, como el estigma, la creencia de que los problemas se pueden resolver solos y la falta de intervenciones efectivas. La terapia de aceptación y compromiso es una forma de psicoterapia con un efecto trans diagnóstico y la evidencia sobre su eficacia está incrementando. Esta revisión literaria evaluó las intervenciones en línea basadas en ACT, para proponerlas como promotoras de salud mental en los estudiantes universitario. La literatura demuestra que el componente trans diagnóstico y las bases en la flexibilidad psicológica que ofrece ACT, son eficaces para tratar los problemas que se ven en estudiantes universitarios típicamente. Su eficacia también se puede ver al darse en línea, lo que podría significar romper algunas de las barreras que existen en la población

Palabras clave: promoción de salud mental, terapia de aceptación y compromiso, tele psicología, flexibilidad psicológica, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Mental health issues are highly prevalent among university students population. Accessibility to mental health services for this group is threatened by social and psychological barriers such as stigma, the belief in self-reliance to solve problems, and the lack of effective interventions. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a form of psychotherapy with a transdiagnostic effect, and evidence of its effectiveness is growing. This literature review evaluated online ACT-based interventions to propose them as promoters of mental health among university students. The literature demonstrates that the transdiagnostic component and the foundation in psychological flexibility that ACT offers are effective in addressing issues typically observed in university students. Its effectiveness is also evident in online format, which could potentially break down existing barriers in the population.

Keywords: mental health promotion, acceptance and commitment therapy, telepsychology, psychological flexibility, university students.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	6
Abstract.....	7
Introducción	9
Revisión de la literatura	14
Capítulo 1: Los problemas de salud mental en los estudiantes universitarios.....	14
Capítulo 2: La terapia de Aceptación y Compromiso para promover la salud mental	18
Capítulo 3: La efectividad de las intervenciones de ACT	22
Capítulo 4: Análisis de las limitaciones de los estudios utilizados	27
5. Conclusión.....	30
6. Referencias	32

INTRODUCCIÓN

Antecedentes:

Los problemas de salud mental en los estudiantes universitarios

Los años universitarios representan un período de transición hacia la adultez. La literatura indica que es la etapa donde más desórdenes psicológicos aparecen (Duffy et al., 2019) con una elevada población de estudiantes que reporta altos niveles de estrés (Viskovich y Pakenham, 2019). La salud mental de los estudiantes universitarios ha sido un foco de atención y preocupación que creció a raíz de la situación emergente de la pandemia por COVID 19. Un estudio realizado sobre los efectos del COVID 19 en la salud mental de estudiantes en una universidad de Texas, indica que los niveles de ansiedad, depresión e ideación suicida subieron considerablemente, además de tener impactos en la salud, el rendimiento académico y el estilo de vida (Wang et al., 2020). Otro estudio que recolectó datos en 200 universidades de Estados Unidos indicó que existía un incremento en la ansiedad para aquellos que se iban a graduar, sentimientos de soledad y depresión y preocupaciones por la salud de los seres queridos en los estudiantes (Lee et al., 2021). Incluso antes de la pandemia, los estudiantes universitarios mostraban una mayor prevalencia de problemas asociados a la salud mental. La encuesta realizada por la Organización de la salud mental en el 2016, que evaluó la salud mental de los estudiantes universitarios en 21 países, arrojó que un quinto de estudiantes tenía un desorden del DSM por al menos 12 meses, con el consumo de sustancias, entre hombres, y, entre mujeres, la depresión, siendo los desórdenes más importantes (Auerbach et al., 2016).

En Ecuador, los estudios sobre la salud mental en estudiantes universitarios son escasos; sin embargo, los existentes confirman los impactos negativos del COVID 19 en la salud mental. En una investigación realizada en la Universidad Técnica de Loja, una muestra de estudiantes (n=1092) cumplió con criterios para el trastorno depresivo mayor

(6.2%), desorden de ansiedad generalizada (0.02%), desorden de pánico (2,2%) y mostró riesgo hacia los desórdenes alimenticios (32%) y suicidio (13.1%) (Torres et al., 2017). Otro estudio realizó encuestas a estudiantes (n=55) alrededor de 16 universidades y el 64% reportó un afecto negativo tras los cambios que trajo la pandemia por COVID-19 a su vida. (Pazmiño et al., 2021).

Justificación del problema

La salud mental de la población general se vio afectada por la pandemia de COVID-19 (Moulin et al., 2023). El grupo de estudiantes universitarios no es la excepción, esta población ha reportado consecuencias negativas en su salud mental. Los cambios vividos a raíz de la pandemia generaron efectos a largo plazo, por lo que es importante priorizar su debida prevención y tratamiento (Salimi & Gere, 2023). Una de las prioridades para cumplir las necesidades de los estudiantes es el desarrollo de estrategias para asegurar la accesibilidad de los servicios actuales de salud mental en las universidades.

Existen algunas razones por las que los estudiantes universitarios no acuden a los servicios de salud mental cuando presentan síntomas psicológicos; su decisión se ve afectada por la estigmatización; barreras de accesibilidad al tratamiento, como el aspecto económico, o la falta de servicios ofrecidos; y barreras psicológicas como la vergüenza, el miedo a ser juzgado, y la creencia de que uno “debería” trabajar en los problemas sin ayuda (Choudhury et al., 2023). Muchos de los desórdenes que existen en la adultez empiezan como problemas emocionales en la juventud y se agravan por una tardanza en el tratamiento (Duffy et al., 2019). Por este motivo, es importante tener al alcance tratamientos eficaces y de fácil acceso para la población estudiantil.

Debido al aislamiento de la pandemia, los servicios de salud mental tuvieron que realizar una transición hacia el mundo virtual. La tecnología de salud móvil (mHealth) ha

estado creciendo popularmente para minimizar barreras de la medicina contemporánea. La modalidad virtual ha mejorado el acceso a recursos y opciones de tratamiento a través de distintas poblaciones (Choudhury et al., 2023). Teniendo en cuenta todas las barreras que los estudiantes universitarios enfrentan al buscar tratamiento psicológico, las intervenciones en línea podrían considerarse una herramienta eficaz para romper esas barreras.

Una intervención que ha dado resultados prometedores al aplicarse en línea es la Terapia de Aceptación y Compromiso (Levin et al., 2015; Viskovich y Pakenham, 2018; Viskovich y Pakenham 2019). Esta terapia utiliza la aceptación de las experiencias dolorosas para comprometerse a tomar acciones que se alinean a los valores personales. Su principal objetivo es mejorar la flexibilidad psicológica. (Luoma et al., 2007). Muchos estudiantes no tienen un diagnóstico específico, pero atraviesan problemas relacionales, estrés, y discriminación (Gregoire et al., 2017). Los procesos de ACT han demostrado ser útiles en una diversidad de problemas psicológicos típicos de los estudiantes universitarios (Levin et al., 2016).

Generación de temas

La revisión de la literatura estará dividida por temas que se presentarán en 4 capítulos. La organización de los temas se ha hecho para que el lector comprenda el contexto, la problemática y las posibles soluciones a esta. La intervención en línea basada en los seis principios de ACT se presentará como una herramienta accesible y efectiva para promover la salud mental de los estudiantes. El tema se escogió mediante una lluvia de ideas sobre las necesidades de los estudiantes a raíz de la pandemia y sus posibles soluciones, lo que llevó a un proceso de revisión de investigación que permitió comprobar la relevancia del tema. Posteriormente, se realizó una revisión de artículos académicos

encontrados en motores de búsqueda de internet que permitieron encontrar la información faltante y brindar estructura a los temas.

Organización de la revisión literaria

El capítulo 1 empezará con la explicación del contexto general de los estudiantes universitarios y sus cambios a raíz de la pandemia, describiendo los problemas de salud mental más comunes dentro de esta población y sus factores de vulnerabilidad. También se hablará sobre la accesibilidad de los tratamientos psicológicos para estudiantes y las barreras que existen para el tratamiento, analizando la eficacia de los tratamientos recibidos en modalidad virtual en base a artículos donde se hayan puesto a prueba estas intervenciones.

En el segundo capítulo se hará una definición de ACT, describiendo sus beneficios, objetivos y aplicaciones. Se incluirá una definición de la flexibilidad psicológica, que engloba los 6 procesos de ACT, los cuáles también serán descritos en este capítulo.

En el tercer capítulo se demostrará la eficacia de las intervenciones basadas en ACT para distintos diagnósticos. Se presentará la terapia como una herramienta que mejora la salud mental, presentando artículos que ponen a prueba la efectividad de la terapia en modalidad virtual y presencial en estudiantes universitarios.

En el cuarto capítulo se hará un análisis de las limitaciones que existen en la metodología utilizada en los artículos mencionados, teniendo en cuenta como estas limitaciones pueden impactar las conclusiones de esta revisión literaria.

Búsqueda de fuentes

Para redactar esta revisión de la literatura se utilizaron fuentes de información académicas. Los artículos revisados pertenecen a revistas académicas y han sido revisados por pares. Para encontrar los artículos se utilizó Google Scholar, ingresando

frases relacionadas con el tema, tales como: “terapia de aceptación y compromiso”, “salud mental” “estudiantes universitarios” “intervenciones en línea”, etc. Se utilizaron principalmente artículos publicados a partir del 2016, sin embargo, existen artículos y libros anteriores a la fecha que se utilizaron para definir conceptos de ACT.

Importancia del estudio

La salud mental es una parte importante del desarrollo íntegro de los estudiantes universitarios. La literatura indica que el malestar psicológico en universitarios es un problema serio en la educación superior (Katajavuori et al., 2023). Las intervenciones en salud mental son herramientas que aportan al desarrollo y promueven la salud mental. Sin embargo, estos servicios no son utilizados por todos los jóvenes estudiantes que atraviesa una problemática socioemocional. A raíz de la pandemia por COVID-19, se reportaron consecuencias negativas en la salud mental por parte de los estudiantes universitarios. Estas consecuencias tienen secuelas que pueden darse a largo plazo si no se recibe una intervención adecuada (Viskovich, 2019).

Teniendo en cuenta estos factores, se ve la necesidad de tener al alcance intervenciones trans diagnósticas universitarias de promoción de la salud mental. En esta revisión, se propone usar las intervenciones en línea basadas en la terapia de aceptación y compromiso para promover la salud mental de los estudiantes universitarios. Para poder alcanzar este objetivo, es importante primero asegurarse de la eficacia de esta terapia brindada en modalidad en línea para esta población. La importancia de este estudio recae en que conocer la efectividad de esta intervención podría significar la creación de un modelo de intervención que es eficaz y de fácil acceso y que se puede utilizar como un recurso universitario al detectar casos con necesidades socioemocionales.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Capítulo 1: Los problemas de salud mental en los estudiantes universitarios

La población de estudiantes universitarios tiene una tasa alta de problemas de salud mental (Xiao et al., 2017). Los últimos años han mostrado un crecimiento en los síntomas de depresión, ansiedad, y trastornos alimenticios, entre otros. Paralelamente, ha incrementado la necesidad de tener servicios de consejería psicológica (Lattie et al., 2019). La encuesta nacional de la Asociación Americana de Salud Universitaria III (ACHA-NCHA III, por sus siglas en inglés), evaluó en el 2019 las conductas relacionadas a la salud de los estudiantes universitarios y sus resultados. El reporte ejecutivo arrojó que el 26% de los estudiantes estaban sintiéndose tan deprimidos durante los últimos 30 días que era difícil funcionar, y el 43% de los estudiantes reportaron sentirse agobiados por la ansiedad durante la misma época (American College Health Association, 2019).

Factores de vulnerabilidad en estudiantes universitarios

Las transiciones de vida

Los años universitarios significan para los estudiantes el acercamiento a diferentes transiciones de vida. Esta población enfrenta nuevas experiencias, cambios en sus relaciones interpersonales y en sus condiciones de vida, con mayor exploración de la identidad racial, sexual y de género (Liu et al., 2018). A través de estos cambios los jóvenes hacen sentido de quienes son y como encajan dentro de la vida universitaria.

Esta demanda psicológica provoca estrés y puede ser una variante que juega un rol en el contexto de la salud mental estudiantil. (Cage et al., 2021). En un estudio longitudinal de estudiantes universitarios americanos, se midió el bienestar en tres puntos durante el primer año de carrera. Los participantes mostraron un estrés psicológico

elevado y una reducción del bienestar psicológico a mediados del primer año, al ser comparado con la semana antes de empezar clases (Cage et al., 2021) .

La exposición del cerebro en desarrollo a conductas de riesgo

Al mismo tiempo que suceden estas transiciones, el cerebro de los estudiantes se encuentra atravesando por un desarrollo acelerado, con una elevada sensibilidad a la exposición de riesgos. Estos riesgos son estímulos a los cuales están comúnmente expuestos, incluyendo los estresores psicosociales como drogas recreacionales, abuso de alcohol, y la disrupción del sueño (Duffy et al., 2019). Esto pone a los jóvenes adultos en un riesgo elevado de padecer enfermedades de salud mental.

El riesgo en esta etapa del neurodesarrollo recae en la asincronía que existe entre la maduración de las regiones subcorticales que se asocian con la búsqueda de gratificación y la maduración de las regiones corticales prefrontales encargadas de la regulación emocional durante la adolescencia tardía (Copeland et al., 2021). Por ende, el cerebro en maduración expuesto a conductas de riesgo afecta negativamente la salud mental, al aumentar la posibilidad de generar cambios neuronales que desencadenen un desorden de salud mental.

Las barreras en el acceso a los servicios de salud mental

La mayoría de los desórdenes mentales emergen en la adultez temprana y se asocian con una demora en el tratamiento (Duffy et al., 2019). Existe una importancia clínica en esta población ya que tiene algunas barreras para recibir tratamiento en salud mental. Los estudiantes universitarios experimentan barreras como: pensar que no necesitan el servicio, creer que los síntomas de la ansiedad y depresión son típicos y normales durante los años de universidad, dificultades en la accesibilidad de los servicios, la percepción de que utilizarlos es un inconveniente y el escepticismo que existe alrededor de la salud mental (Lattie et al., 2019).

A pesar de que los problemas de salud mental son comunes en esta etapa de vida, la mayoría de los estudiantes con estas condiciones permanecen sin tratamiento. Un estudio analizó encuestas obtenidas de 13,984 estudiantes en 8 países y se vio que únicamente el 24.6% de los estudiantes buscarían tratamiento en salud mental si tuviesen un problema emocional a futuro. Los participantes que no acudirían a los servicios reportaron que las barreras para no hacerlo son: la preferencia de solucionar el conflicto independientemente y el deseo de hablar con amigos o familiares en vez de un profesional. Además, se vio que tener un diagnóstico de depresión mayor hace 12 meses, un desorden de abuso de alcohol, o pensamientos o conductas suicidas también se asocian con una reducida probabilidad de buscar ayuda psicológica (Elbert et al., 2019).

La pandemia por COVID-19 y sus secuelas

La pandemia por Coronavirus del 2020 trajo consigo cambios en la vida de todos los individuos, y estos cambios tuvieron un impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. La situación emergente llevó a que muchos estudiantes sean desplazados de sus viviendas para continuar con su trabajo académico desde la nueva modalidad virtual. El cambio repentino en el ambiente educativo, la calidad de su educación, la pérdida de pasantías, el desempleo, y otras circunstancias hicieron que los estudiantes se enfrenten a desafíos únicos que impactaron adversamente en su salud mental (Lee et al., 2021).

En un estudio en el que se encuestó a 2031 estudiantes universitarios en Estados Unidos se vio que el 48.14% tenían niveles de depresión leve a moderado, el 38.48% mostraban niveles de ansiedad moderados a altos, y el 18.04% estaban teniendo pensamientos relacionados a la muerte. En este estudio, menos de la mitad de los participantes (43.25%) indicaron que estaban adaptándose al estrés de la situación de manera adecuada (Wang et al., 2020). Por otro lado, el estudio que encuestó a 3881

estudiantes universitarios en la provincia de Guangdong (China) para analizar los efectos de la pandemia en la salud mental mostró que el 69.47% de los participantes tenían un alto nivel de conocimiento sobre el COVID-19. En esta población, la incidencia general de ansiedad fue de 26.60% y la incidencia de síntomas depresivos fue de 21.16% (Jinghui et al., 2020).

Otro estudio que encuestó a 195 estudiantes de una universidad americana indicó que existe un crecimiento en la ansiedad y el estrés relacionado a la pandemia por COVID-19. Se identificaron los estresores más comunes en los estudiantes y se reportó que los que más contribuyen al incremento de estrés, ansiedad, y depresión fueron: el miedo y preocupación de la salud propia y familiar (reportado por 91%); dificultad para mantener la concentración (reportado por 89%); la falta de interacción social debido al aislamiento (reportado por 86%); y el aumento de la preocupación por el rendimiento académico (reportado por 82%) (Son et al., 2020).

En Ecuador, el patrón de cambios en la salud mental que reportan los estudiantes a partir de la pandemia persiste. Un estudio realizado a 359 estudiantes universitarios de Ecuador en el periodo mayo-junio 2020 mostró que a partir de la pandemia hubo una elevación de los niveles de ansiedad y estrés académico. Los resultados de la medición del trastorno de ansiedad generalizada (GAD, por sus siglas en inglés) reportan que el 51,50% de los estudiantes tenían ansiedad severa, con mayor incidencia en el género femenino (Izurieta et al., 2022).

El incremento de estresores académicos en una población con altos estresores ya existentes, añadido a la posible falta de acceso a los métodos de afrontamiento comunes – como la familia, quienes atraviesan los mismos estresores – han hecho que la pandemia por COVID-19 sea una carga en la salud mental de los estudiantes con efectos sumamente negativos en su bienestar.

Capítulo 2: La terapia de aceptación y compromiso para promover la salud mental

¿Qué es la terapia de aceptación y compromiso?

La terapia de aceptación y compromiso es una terapia de tercera generación, perteneciente a las terapias cognitivo-conductuales que tiene sus bases en el modelo de la teoría de marcos relacionales (Brown et al., 2016). El objetivo de ACT (por sus siglas en inglés) es mejorar la flexibilidad psicológica e invitar a los individuos a aceptar todos los aspectos de la experiencia humana (buenos y malos) y vivir una vida basada en los valores propios (French et al., 2017).

La flexibilidad psicológica es la habilidad de contactar el momento presente, de manera consciente, y elegir cambiar o persistir en la conducta para alcanzar nuestros valores (Katajavouri et al., 2023). Para alcanzar la flexibilidad psicológica, el modelo de ACT utiliza herramientas de consciencia plena y aceptación, emparejadas con cambios conductuales (French et al., 2017). Esta terapia se puede aplicar en una variedad de sintomatología debido a su componente trans diagnóstico, es decir, centrado en buscar e identificar los factores esenciales que son comunes a muchos trastornos psicológicos.

ACT tiene sus raíces en la filosofía de marcos relacionales (RFT, por sus siglas en inglés). RFT propone que, a través del lenguaje, los seres humanos hacemos vínculos relacionales con estímulos sin una experiencia directa, lo cual puede generar cogniciones complejas y estrés psicológico (French et al., 2017). Al incrementar la flexibilidad psicológica, decrece el impacto de los vínculos relacionales que angustian y las cogniciones mal adaptativas se reducen, brindándole la libertad al individuo de vivir la vida que desea vivir (French et al., 2017).

¿Cuál es el objetivo de la terapia de aceptación y compromiso?

ACT difiere de otras terapias conductuales en que su filosofía no considera a los pensamientos y creencias como buenas o malas, y su objetivo no es la reducción de

síntomas, sino un resultado de la experiencia humana y el compromiso con los valores personales, promoviendo las conductas que acercan al individuo a esos valores (Brown et al., 2016). Estos seis principios son la aceptación, la defusión cognitiva, el contacto con el momento presente, el yo como contexto, los valores, y las acciones comprometidas. Juntos, estos principios contribuyen a mejorar la flexibilidad psicológica. Los seis procesos de ACT no están separados. Funcionan como caras de un diamante, y el diamante en sí es la flexibilidad psicológica - la capacidad de actuar con consciencia plena, guiándose por los valores personales (Harris, 2019).

El contacto con el momento presente

Estar presente significa estar consciente de los eventos que suceden a tu alrededor (Liu et al., 2018). Esto se puede ver cómo poner atención al mundo físico que rodea, el mundo psicológico interno, o ambos al mismo tiempo, y conectar e involucrarse con la experiencia completamente (Harris, 2019). Para esto, es importante ser flexible ya que el presente está cambiando constantemente y la flexibilidad permite la adaptación. Otra característica del contacto con el momento presente es que no juzga, únicamente reconoce lo que sucede y lo observa (Twohig et al., 2023).

Contactarse con el momento presente significa poner atención a nuestras experiencias en ese momento mientras se disminuye, agranda, cambia o mantiene la atención dependiendo de lo que sea útil (Harris, 2019). A veces, poner atención en una actividad en concreto ayudará a servir nuestros valores; otras veces, será de mejor servicio expandir la atención (Twohig et al., 2023). En ambos casos, el contacto con el momento presente involucra un nivel de control sobre a qué y cómo se pone atención a las experiencias.

El yo como contexto

Según el lenguaje coloquial, existen dos elementos dentro de la mente: una parte que piensa y otra parte que observa. Cuando se habla de la mente, usualmente nos referimos a la parte que piensa, encargada de generar pensamientos, creencias, juicios, planes, etc. (Harris, 2019). En cambio, el componente que observa es el que está consciente de lo que pensamos, sentimos, y hacemos en ese momento, y es la parte más flexible de la mente (Harris, 2019). Dentro de ACT, esta parte se denominaría “el yo como contexto”. El yo como contexto absorbe la experiencia psicológica personal con una perspectiva de observador. De esta manera la persona se abstiene de engancharse a la experiencia (Yu & McCracken, 2016).

La defusión

La terapia de aceptación y compromiso reconoce la habilidad de las personas para engancharse a sus pensamientos como verdades absolutas, y categorizarlos entre “buenos” y “malos”. A partir de estos estímulos y la interpretación que la persona les dé, se generan reacciones emocionales. La fusión cognitiva es la tendencia a creer el contenido del pensamiento y del sentimiento, o a la regulación de la conducta a partir de los procesos verbales (reglas) más que por lo que está sucediendo en el entorno (Ramos et al., 2018). Cuando las personas están “fusionadas” a sus pensamientos, no pueden tener la experiencia de “ser en el presente”, sino más bien construyen su realidad a través de experiencias del pasado o proyecciones del futuro dominadas por el lenguaje (Ramos et al., 2018).

Según la RFT, la defusión cognitiva se refiere a la reducción de la función que transforma estímulos a través de las relaciones verbales (Assaz et al., 2018). Es decir, detiene el proceso por el cual asociamos el lenguaje con estímulos para detener la categorización entre lo “bueno” y lo “malo”, facilitando la aceptación de la variedad de pensamientos y emociones que involucran la experiencia humana. La defusión cognitiva

tiene como objetivo reducir las funciones de los pensamientos; para que, de esta manera, tengan menor poder e impacto en las experiencias y acciones, sin cambiar su forma o contenido (Levin et al., 2018). Cuando esto sucede, los individuos son capaces de ver a los pensamientos como solo pensamientos, sin fusionarse a ellos como verdades absolutas sobre sí mismos o su contexto.

La aceptación

La aceptación se refiere a abrirse a las experiencias privadas no deseadas: pensamientos, emociones, sensaciones, memorias, ganas, impulsos y sentimientos. Al aceptarlas en vez de huir, resistir o pelear en contra de ellas, se permite que estas fluyan a través de nosotros, quedándose el tiempo que quieran y yéndose a su propio tiempo (Harris, 2019).

Los valores

Los valores se refieren a aquellas cualidades de vida que el individuo desea, y son estos quienes definen las acciones que el individuo realiza. Los valores se comparan usualmente con una brújula porque son los que guían el camino de vida (Harris, 2019). Las cualidades que la persona admira y desea tener son diferentes para cada individuo, pero tienen en común que permanecen independientemente de las situaciones. Los valores personales son la dirección a la que se guían las acciones. Los valores personales difieren de las metas. Mientras las metas son objetivos que pueden completarse, los valores son principios que reflejan lo que un individuo encuentra valioso. Dentro de ACT, la definición de valores es un proceso dinámico que requiere una colaboración constante entre clientes y terapeutas (Reilly et al., 2017).

Las acciones comprometidas

Tomar acciones comprometidas significa tomar acciones que son efectivas y están guiadas por los valores personales. Esto puede incluir acciones físicas o psicológicas, es

decir, lo que hacemos con nuestro cuerpo y lo que hacemos con nuestra mente. Al poner en práctica las acciones que están comprometidas a los valores personales, el individuo puede alcanzar una vida llena de sentido (Harris, 2019). Tomar acciones comprometidas no siempre es fácil ya que muchas de estas evocarán experiencias no deseadas. ACT invita a la persona a tomar estas acciones a pesar de los pensamientos o sentimientos desagradables que puedan aparecer (Harris, 2019).

La acción comprometida involucra tener una flexibilidad que persista en las acciones guiadas por los valores, y que, cuando se presente una dificultad, se intente otra vez (Yu & McCracken, 2016). Para lograr esto, es necesario tener claros los valores personales y practicar habilidades de consciencia plena, ambas herramientas juntas permiten identificar acción que sigue los valores personales y tomar la decisión de actuar acorde a ellos (Smith et al., 2019).

Capítulo 3: La efectividad de las intervenciones de ACT

¿Cuál es la eficacia de la terapia de aceptación y compromiso?

La evidencia de la efectividad de ACT a través de diferentes dificultades está creciendo (French et al., 2023). El metaanálisis de Ost (2014) concluyó que ACT no estaba establecida como una terapia para un desorden específico, pero que ha demostrado resultados prometedores en condiciones como dolor crónico y tinnitus, y que mostró una posible eficacia en depresión, síntomas psicóticos, abuso de sustancias y estrés laboral (Ost, 2014). Los resultados de la revisión de 20 estudios indicaron que ACT es eficaz para condiciones como ansiedad, depresión, abuso de sustancias, dolor y grupos trans diagnósticos. Además, ACT fue superior a los controles inactivos (lista de espera, placebos), tratamientos usuales, y las condiciones de intervenciones más activas (a

excepción de la terapia cognitiva conductual o CBT por sus siglas en inglés (Gloster et al., 2020)

ACT para el tratamiento de la ansiedad y depresión

ACT ha demostrado ser eficaz como intervención en el tratamiento de la ansiedad y depresión (Gloster et al., 2020). El propósito de ACT es ayudar a que los pacientes funcionen mejor con su ansiedad, no necesariamente con el propósito de sentirla menos, sino que se experimente con una postura de flexibilidad psicológica para que tenga menos impacto en las acciones que se deciden tomar (Twohig & Levin., 2017). Por otro lado, la depresión es uno de los trastornos más evaluados y estudiados en ACT. El objetivo de ACT en el tratamiento de la depresión es enfatizar en la activación conductual al incrementar las actividades basadas en los valores, que proporcionan sentido a la vida del paciente deprimido (Twohig & Levin., 2017). De igual manera que en la ansiedad, la meta no es eliminar los síntomas sino aprender a convivir con ellos y aceptarlos.

En un metaanálisis donde se analizaron 15 artículos referentes a la eficacia de ACT para la ansiedad y depresión, los resultados reportaron mejoras en la post evaluación y los chequeos de seguimiento para ansiedad y depresión. Esta mejora se debe a una mejora en la flexibilidad psicológica y el estado emocional de los participantes que recibieron la intervención (Coto et al., 2020). También se concluyó que no existían diferencias significativas con otras terapias validadas como la terapia cognitivo conductual y la terapia conductual. Por otro lado, en un metaanálisis sobre intervenciones grupales basadas en ACT, confirmó la eficacia de ACT en 34 de los 47 estudios sobre ansiedad y 40 de los 47 estudios sobre depresión. En este análisis, la intervención de ACT grupal fue significativamente eficaz en comparación con los controles no activos para reducir los síntomas de ansiedad. En cambio, el ACT grupal fue significativamente eficaz

en la reducción de los síntomas depresivos en comparación tanto con los controles no activos como con los activos (Gomes Ferreira et al., 2022).

ACT para el tratamiento de abuso de sustancias

Los componentes de ACT han mostrado ser eficaces para tratar los desórdenes por abuso de sustancias. La revisión de la literatura entre el 2011-2020 mostró que la mayoría de los estudios analizados (82 artículos) reportaron que las intervenciones de ACT eran eficaces en el tratamiento de abuso de sustancias al reducir el uso o llegar a la total abstinencia (Osaji et al., 2020). En otro estudio en el que se comparó la eficacia de ACT con la terapia cognitivo conductual (CBT por sus siglas en inglés), ACT fue más efectiva que CBT para reducir el uso de drogas y mejorar la salud mental de mujeres encarceladas (Villagra et al., 2014). Por último, en una revisión literaria sobre la eficacia de mindfulness y ACT en el tratamiento de abuso de alcohol, ACT fue efectiva como una alternativa a los tratamientos ya existentes. Se observó que aquellos participantes quienes rechazaban el tratamiento convencional tuvieron mayor beneficio (Byrne et al., 2019).

ACT para el tratamiento del dolor

La literatura muestra que ACT puede mejorar el dolor crónico. El artículo de Hughes et al (2017) donde se analizaron 11 estudios sobre la eficacia de ACT para el dolor, ACT fue efectivo en todos. Se encontraron tamaños de efectos altos especialmente para las medidas de aceptación del dolor y la flexibilidad psicológica (Hughes et al., 2017). ACT no solo es efectiva, es comparable -si no es mejor que- otros tratamientos disponibles. En un reciente metaanálisis que evaluaba la eficacia de ACT para el tratamiento del dolor crónico en estudios aleatorios controlados, se vio que los efectos de las intervenciones de ACT fueron estadísticamente significativos para casi todos los subgrupos (tratamiento activo vs lista de espera/cuidado estándar) y para algunos, como aquellos con un diagnóstico específico, fueron mejores (Ma et al., 2023).

¿Cuál es la eficacia de las intervenciones en línea basadas en la terapia de aceptación y compromiso?

La literatura indica que se han creado intervenciones en línea basadas en ACT. Estas intervenciones han demostrado ser eficaces para el tratamiento de síntomas depresivos (Pots et al., 2018), ansiedad (Kelson et al., 2019), trauma (Fiorillo et al., 2017), y estrés (Puolakanaho et al., 2018), entre otros problemas de salud mental. En cuanto a la depresión, el estudio de Pots (2018) demostró que los adultos con depresión leve a moderada que se sometieron a una intervención en línea de ACT recibieron mayor beneficio de esta intervención a comparación de otros métodos en un corto plazo. Además, las mejoras observadas post intervención se sostuvieron en los seguimientos de 6 meses y 12 meses.

Por otro lado, ha demostrado ser útil en el tratamiento de la ansiedad. El estudio de Kelson (2019) analizó el impacto terapéutico de ACT en línea en 20 estudios de la literatura. De estos, un total de 18 estudios reportaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad. Un hecho interesante de este estudio es que estos resultados se dieron en las intervenciones guiadas por el terapeuta tanto como en las que fueron autoguiadas. Esto podría significar que ACT es una intervención eficaz para aplicarse en programas autoguiados.

En otro estudio realizado en mujeres sobrevivientes de trauma, se quiso probar la eficacia y factibilidad de una intervención de ACT en línea. Las participantes habían sido víctimas de uno o más victimizaciones (incluyendo abuso sexual infantil, abuso físico infantil, abuso sexual en adultez, o violencia de pareja) en su vida. Este programa de 6 semanas obtuvo mejoras significativas en pre y post intervención en las medidas primarias, incluyendo: síntomas de PTSD, depresión, y ansiedad. Estas mejoras se

relacionaron con el incremento en la flexibilidad psicológica de los participantes (Fiorillo et al., 2017).

Por último, ACT demostró su eficacia a través de las intervenciones en línea para tratar el estrés. En un estudio aleatorio controlado, se puso a prueba una intervención basada en ACT con una duración de 5 semanas. Los resultados mostraron una disminución del estrés en estudiantes de noveno grado (Puolokanaho et al., 2018).

ACT en línea para estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios son una de las poblaciones en las que las intervenciones se han estudiado debido a la incidencia de problemas de salud mental, la poca accesibilidad a estos, y el estigma. Incluso antes de la pandemia, ACT estaba siendo utilizada para probar intervenciones virtuales (Pots et al., 2016).

El programa YOLO (you only live once), fue desarrollado en el 2018 por Kennet Pakenham y Shelley Viscovich. YOLO consiste en un programa de 4 semanas en línea, dividido en 4 módulos que pretenden generar flexibilidad psicológica a través de los 6 procesos de ACT. La evaluación piloto de este programa fue hecha en 130 estudiantes de la Universidad de Queensland (Australia), evaluando la depresión, ansiedad, estrés, bienestar, autocompasión, uso de alcohol y satisfacción de vida. Los análisis demostraron mejoras significativas en todas las medidas primarias menos el uso de alcohol y en todos los procesos de ACT (Pakenham & Viscovich, 2018).

Los resultados de Pakenham y Viscovich en el 2018 fueron preliminares para considerar el programa YOLO como un programa de promoción de salud mental en estudiantes universitarios. Por esta razón en 2019 se realizó un estudio de control aleatorio en la Universidad de Queensland con un grupo de intervención (n=596) y un grupo de lista de espera (n=566). Como se predijo, se vieron mejoras significativas en los participantes en pre y post intervención en todos los procesos de ACT y en las medidas

primarias: depresión, ansiedad, estrés, bienestar, autocompasión, satisfacción de vida, y rendimiento académico (Pakenham & Viscovich , 2019).

Otro estudio de control aleatorio probó otra intervención de autoayuda basada en ACT, brindada en línea a 174 estudiantes universitarios en Dublin (Irlanda). La medida primaria de este estudio fue la salud mental general. Los resultados indicaron mejoras significativas en la salud mental general, a comparación con el grupo de lista de espera (Larsson et al., 2022). Los resultados de este estudio proveen soporte para afirmar que una intervención breve en línea basada en ACT puede promover la salud mental.

Capítulo 4: Análisis de las limitaciones de los estudios utilizados

Para interpretar las conclusiones de los estudios utilizados en esta revisión literaria, se debe tomar en cuenta la población con la que se trabajó y las características que comparte, o no, con el contexto ecuatoriano. Los estudios utilizados se enfocan en la población universitaria, mayormente en Estados Unidos y Europa. Teniendo en cuenta que estos son países de primer mundo, con un contexto sociopolítico diferente al Ecuador, podemos decir que los resultados de los estudios no son generalizables en su totalidad.

Los factores que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios están directamente ligados al contexto sociopolítico y cultural. Las expectativas culturales difieren entre países, lo cual genera diferentes estresores y posiblemente diferentes síntomas en la población. No es posible decir que los problemas que atraviesan los estudiantes en el Ecuador son los mismos a los descritos en esta revisión. Sin embargo, muchos de ellos, como la etapa del neurodesarrollo en la que se encuentran, las transiciones de vida que atraviesan y los cambios por la pandemia, son problemáticas que comparten.

Tampoco se puede asumir que la población de estudiantes universitarios ecuatorianos atravesó los mismos retos que estudiantes en países más desarrollados durante la pandemia. Las diferencias culturales están relacionadas con los problemas que se atravesaron durante el confinamiento y los síntomas que surgen a partir de estos. En el Ecuador, hubo un aumento de los casos de violencia intrafamiliar, violencia de género y problemas económicos por el trabajo no remunerado

Por otro lado, si bien existen varios factores en la población universitaria que dificultan la accesibilidad de los servicios de salud mental, no se puede asumir que los retos son los mismos. Existen otros elementos que pueden intervenir en la oportunidad de acceder a estos servicios. La falta de recursos económicos, la poca disponibilidad de profesionales en el contexto educativo, las creencias religiosas y reglas familiares, y el retroceso de la educación en salud mental podrían afectar la decisión de asistir a terapia o no. Asimismo, los recursos disponibles para responder a esta problemática social son más bajos en países con economías del tercer mundo.

Teniendo en cuenta que se está analizando la eficacia de una intervención en línea, muchos de los estudios utilizados tuvieron una metodología de recolección de datos virtual (Auerbach et al., 2016; Pazmiño et al., 2021; American College Health Association, 2019; Elbert et al., 2019). Si bien esto es necesario para el diseño de los experimentos, mucha de la información que se recolecta observando a los participantes en su proceso puede perderse. Los participantes se sometieron a intervenciones que duraron semanas, en las cuales se pudieron evidenciar cambios en los puntajes de la población; sin embargo, no existe un componente cualitativo en la mayoría de los estudios.

Si bien la terapia de la eficacia de aceptación y compromiso en línea ha sido consistente en los estudios, no se encontraron estudios que compararan estas

intervenciones en línea con la misma intervención presencial. Esto quiere decir que se sabe que puede funcionar en línea; sin embargo, no es posible decir que funciona de igual, mejor o peor manera que la presencialidad. Un estudio que compare podría esclarecer si la eficacia se da por la modalidad de la terapia o la base teórica de ACT, o ambas.

Por último, muchos de los estudios utilizados fueron revisiones literarias sobre la eficacia de las intervenciones. Utilizar estos estudios podría significar que se pierda información sobre estudios en concreto. La información recolectada en las revisiones literarias presenta un resumen de muchos estudios y en este proceso se pueden omitir partes importantes sobre el experimento y sus implicaciones. En contraste, muchos de los estudios utilizaban muestras pequeñas que no pueden ser generalizables para la población.

CONCLUSION

Esta revisión literaria se realizó a partir de una problemática detectada en los estudiantes universitarios y la creciente preocupación por su salud mental. La literatura abordada indica que existe un incremento en los síntomas de depresión, ansiedad, entre otros. Esto, debido a factores de riesgo como las transiciones de vida, la exposición del cerebro en desarrollo a conductas de riesgo y las barreras en el acceso a los servicios de salud mental, que los ponen en mayor vulnerabilidad de sufrir problemas psicológicos.

En base a este problema surge la terapia de aceptación y compromiso como una estrategia prometedora para abordar estos problemas de manera virtual. ACT ha demostrado ser eficaz a través de diferentes desafíos de salud mental, su componente trans diagnóstico se ajusta a las necesidades encontradas en esta población. Las investigaciones indican que las intervenciones en línea basadas en ACT muestran resultados prometedores tanto en poblaciones generales como en los estudiantes universitarios específicamente. Brindar estas intervenciones en línea significa una opción conveniente y accesible para abordar los problemas de salud mental, teniendo en cuenta las barreras de esta población para acceder a los servicios tradicionales.

La información detallada en esta revisión literaria podría tomarse como una guía para las instituciones de educación para ofrecer a la comunidad servicios de consejería actualizados, accesibles y auto eficaces. Actualmente, la demanda de servicios de salud mental ha aumentado, así como las barreras entre el estudiante y el acceso a ellos. Como indica la literatura, ACT no es una terapia que apunta a un diagnóstico específico si no funciona como un tratamiento trans diagnóstico. Esto quiere decir que apunta a síntomas que existen como raíz de diferentes trastornos, siendo efectiva para la población de estudiantes universitarias, quienes comparten características en común.

A demás, los trastornos de salud mental en los que ACT ha demostrado ser eficaz; como la depresión, ansiedad y el abuso de sustancias, son las problemáticas más comunes en la población estudiantil según la literatura. El componente de flexibilidad psicológica de ACT pretende aliviar la tensión y rigidez psicológica que existe en estos diagnósticos y otros más..

Esta información es valiosa porque provee una guía para los departamentos de consejería universitaria sobre como pudiesen prevenir problemáticas de salud mental, promover herramientas para la vida y dar seguimiento a los casos de estudiantes que presentan esta sintomatología. Siguiendo esta línea, se podrían implementar programas en línea basados en ACT dentro de la comunidad estudiantil. Esto puede resultar como un beneficio a nivel social, ya que, si los recursos psicológicos de los jóvenes aumentan, los adultos que se enfrentan al mundo laboral estarán mejor preparados. Tener programas accesibles para la comunidad, que se completan de manera individual y no tienen un costo elevado de mantenimiento, podría significar también la reducción en la demanda de servicios de salud mental y la inversión de este capital en otros programas de beneficio para la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., . . .
 Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World
 Health Organization World Mental Health Surveys. *Cambridge University
 Press*, 46(14), 2955-2970. doi:10.1017/S0033291716001665
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., & Oshiro, C. K. (2018). Cognitive Defusion in
 Acceptance and Commitment Therapy: What Are the Basic Processes of
 Change? *The Psychological Record*.
- Association, A. C. (2019). American College Health Association- National College
 Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. *Silver
 Spring*.
- Brown, M., Glendenning, A. C., Hoon, A. E., & John, A. (2016). Effectiveness of Web-
 Delivered Acceptance and Commitment Therapy in Relation to Mental Health
 and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of medical
 internet research*.
- Byrne, S. P., Haber, P., Baillie, A., Costa, D. S., Fogliati, V., & Morley, K. (2019).
 Systematic Reviews of Mindfulness and Acceptance and Commitment Therapy
 for Alcohol Use Disorder: Should we be using Third Wave Therapies? *Alcohol
 and Alcoholism*, 159-166.
- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health
 and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives.
Journal of further and higher education, 1076-1089.
- Copeland, W. E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., . . .
 Hudziak, J. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental
 Health and Wellness. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent
 Psychiatry*, 134-141.

- Coto-Lesmes, R., Fernandez-Rodriguez, C., & Gonzáles Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of affective disorders*, 107-120.
- Duffy, A., Saunders, K. E., Malhi, G. S., Patten, S., Cipriani, A., & Mcneven, S. H. (2019). Mental health care for university students: a way forward? *The Lancet Psychiatry*.
- Ebert, D. D., Mortier, P., Kahlke, F., Bruffaets, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., . . . Martinez, K. U. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *Psychiatric Research*.
- Fiorillo, D., McLean, C., Pistorello, J., Hayes, S. C., & Follette, V. M. (2017). Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- French, K., Golijani-Moghaddam, & Schroder, T. (2017). What is the evidence for the efficacy of self-help acceptance and commitment therapy? A systematic review and meta-analysis. *Journal of contextual behavioral sciences*, 370-374.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Sciences*, 181-192.
- Gokmen, A., & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective wellbeing. *Psychology, Health and Medicine*, 1-12.
- Gomes Ferreira, M., Inácio Mariano, L., Vieira de Reziende, J., Caramelli, P., & Kishita, N. (2022). Effects of group Acceptance and Commitment Therapy

- (ACT) on anxiety and depressive symptoms in adults: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 297-308.
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hugues, L. S., Clark, J., Colclough, J. A., Dale, E., & McMillan, D. (2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-Analyses. *Clinical Journal of Pain*.
- Izurieta-Brito, D., Poveda-Rios, S., Naranjo-Hidalgo, T., & Moreno-Montero, E. (2022). Generalized anxiety disorder and academic stress in university students during the COVID-19 pandemic. *Revista de neuropsiquiatría*.
- Jinghui, C., Yuxin, Y., & Dong, W. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Journal of Southern Medical University*.
- Katajavuori, N., Vehkalahti, K., & Asikainen, H. (2023). Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention. *Current Psychology*, 4900-4912.
- Kelson, J., Rollin, A., Ridout, B., & Andrew, C. (2019). Internet-Delivered Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Treatment: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*.
- Larsson, A., Hartley, S., & McHugh, L. (2022). A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students. *Journal of Contextual Behavioral Sciences*, 10-17.
- Lattie, E. G., Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2019). Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities. *Front Psychiatry*.

- Lee, J., Solomon, M., Stead, T., Kwon, B., & Ganti, L. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology* .
- Levin, M. E., Haeger, J., An, W., & Twohig, M. P. (2018). Comparing Cognitive Defusion and Cognitive Restructuring Delivered through a Mobile App for Individuals High in Self-Criticism. *Cognitive therapy and research*.
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H., Yasui, M., & Chen, J. A. (2018). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use. *Depression and anxiety*.
- Moulin, F., Jean, F., Melchior, M., Patane, M., Pucini, I., Sinbrandij, M., . . . Galera, C. (2023). Longitudinal impact of the COVID19 pandemic on mental health in a general population sample in France: Evidence from the COMET Study. *Journal of affective disorders*.
- Osaji, J., Ojimba, C., & Ahmed, S. (2020). The Use of Acceptance and Commitment Therapy in Substance Use Disorders: A Review of Literature. *Journal of clinical medical research*, 629-633.
- Ost, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*.
- Pakenham, K. I., & Viscovich, S. (2019). Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) program to promote mental health in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 1-23.
- Pakenham, K., & Viscovich, S. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of CLinical Psychology*.

- Pots, W. T., Fledderus, M., Meulenbeek, P., Klooster, P. M., Schreurs, K. M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: Randomised controlled trial. *The British Journal of psychiatry*.
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., . . . Kiuru, N. (2018). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 287-305.
- Ramos, J. R., Rodriguez, A., Sánchez, A., & Mena, A. (2018). Cognitive fusion in personality disorders: a contribution to research on mechanisms of change. *Clínica y Salud*.
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., & Kelly, M. M. (2018). A Systematic Review of Values Measures in Acceptance and Commitment Therapy Research. *Journal of Contextual Behavioral Sciences*.
- Salimi, N., & Gere, B. (2023). College Students Mental Health Challenges: Concerns and Considerations in the COVID-19 Pandemic. *Journal of college student psychotherapy*.
- Smith, P., Leeming, E., Forman, M., & Hayes, S. C. (2019). From form to function: Values and committed action strengthen mindful practices with context and direction. *Sport Psychology in Action*.
- Son, C., Hedge, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*.

- Spijkerman, M., Pots, W., & Bohlmeijer, E. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*.
- Tsz Wa, M., Yuen, A. S.-K., & Zuyao, Y. (2023). The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *The Clinical Journal of Pain*, *ϕ*.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a treatment for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 751-777.
- Twohig, M. P., Levin, M. E., & Petersen, J. M. (2023). The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy. *Oxford University Press*.
- Villagr  Lanza, P., Fernandez Garc a, P., Rodriguez Lamenas, F., & Gonz ales-Menendez, A. (2014). Acceptance and Commitment Therapy Versus Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance Use Disorder With Incarcerated Women. *Journal of Clinical Psychology*.
- Wang, X., Hedge, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students during the COVID-19 Pandemic: Cross Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-11. doi:10.2196/22817
- Xiao, H., Carney, D. M., Youn, J. S., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., & Locke, B. Y. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological Services*, 407-415.
- Yu, L., & McCracken, L. M. (2016). Model and Processes of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Chronic Pain Including a Closer Look at the Self. *Current Pain and Headache Reports*.

