

Estrategias de Aceptación y Compromiso (ACT) en la Escuela: Una revisión sistemática

Jonathan Martínez Líbano – Universidad de Andrés Bello, Chile

 0000-0003-0774-2691

Recepción: 17.12.2025 | Aceptado: 06.02.2026

Correspondencia a través de **ORCID**: Jonathan Martínez Líbano

 **0000-0003-0774-2691**

Citar: Martínez Líbano, J (2026). Estrategias de Aceptación y Compromiso (ACT) en la Escuela: Una revisión sistemática. *REIDOCREA*, 15(06), 68-76.

Área o categoría del conocimiento: Salud Mental Escolar

Resumen: La salud mental en comunidades educativas ha cobrado una gran relevancia en la actualidad debido al aumento sostenido de problemas psicológicos tanto en alumnos como en profesores. En este sentido, encontrar estrategias que puedan prevenir y/o mitigar las posibles repercusiones negativas cobra especial relevancia. Es en este escenario que la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha emergido como una de las estrategias con mayor evidencia científica para abordar estos problemas, por lo que la presente revisión sistemática tuvo como objetivo identificar y analizar estudios que hayan implementado intervenciones basadas en ACT dentro del sistema escolar. A partir de lo anterior, se pudieron identificar 10 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. Las intervenciones se aplicaron en niños, adolescentes y profesores, mostrando en general efectos positivos en la atención, regulación emocional, ansiedad, síntomas depresivos y bienestar psicológico. Sin embargo, la evidencia sigue siendo limitada y heterogénea. La mayoría de los estudios utilizó diseños experimentales y se concentró en Europa, Asia y América del Norte, sin registros en países iberoamericanos. Se concluye que ACT representa una alternativa efectiva y flexible para abordar el bienestar emocional en escuelas, aunque se requiere avanzar en mayor investigación contextualizada y metodológicamente robusta.

Palabra clave: Estrategias de Aceptación y Compromiso (ACT) en la Escuela

Acceptance and Commitment Strategies (ACT) in Schools: A Systematic Review

Abstract: Mental health in educational communities has gained significant relevance in recent years due to the sustained increase in psychological problems affecting both students and teachers. In this context, finding strategies that can prevent and/or mitigate potential negative consequences becomes especially important. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has emerged as one of the most evidence-based approaches to address these issues. Therefore, the aim of this systematic review was to identify and analyze studies that implemented ACT-based interventions within the school system. As a result, 10 studies that met the inclusion criteria were identified. The interventions were applied to children, adolescents, and teachers, generally showing positive effects on attention, emotional regulation, anxiety, depressive symptoms, and psychological well-being. However, the evidence remains limited and heterogeneous. Most studies employed experimental designs and were conducted in Europe, Asia, and North America, with no records from Ibero-American countries. It is concluded that ACT represents an effective and flexible alternative to address emotional well-being in schools, although further context-specific and methodologically robust research is needed.

Keyword: Acceptance and Commitment Strategies (ACT) in Schools

Introducción

La salud mental en las comunidades educativas atraviesa una crisis profunda y multifactorial a nivel global. Esta situación afecta no sólo a los estudiantes, sino también a los profesores y al sistema escolar en su conjunto. La evidencia empírica reciente indica que más de la mitad de los niños, niñas y adolescentes presentan actualmente síntomas de ansiedad, depresión o estrés en el contexto escolar, lo que repercute negativamente en el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo socioemocional (Martínez-Líbano & Yeomans-Cabrera, 2024). Por su parte, los equipos docentes han experimentado una sobrecarga sin precedentes tras la pandemia por COVID-19, reflejando elevadas tasas de sintomatología ansiosa (38,4–73%), depresiva (32,2–67%), agotamiento emocional o burnout (superior al 50%) y estrés postraumático (12,6–

46,8%) en diversos estudios internacionales (Santiago et al., 2023). La salud mental en las comunidades educativas no solo es un componente fundamental del desarrollo integral de las personas que pertenecen a estas, sino que constituye una condición esencial para lograr el aprendizaje significativo y profundo, así como la convivencia escolar y el ejercicio efectivo de la labor pedagógica (Lyons et al., 2025). Diversas investigaciones han identificado que el bienestar psicológico de los estudiantes se asocia con una mayor motivación académica, mejores habilidades de interacción y autorregulación, menores niveles de ausentismo y mejores resultados académicos (Nieto Carracedo et al., 2024). A nivel docente, el bienestar emocional se vincula con la calidad de la enseñanza, el clima dentro del aula y la evitación de la deserción de los profesores (Arnold & Rahimi, 2025). A partir de lo anterior, no se puede concebir a las escuelas como un mero estamento transmisor de información y/o conocimiento, sino que estos entornos deben promover y facilitar activamente la salud mental escolar.

A partir de lo anterior, resulta relevante avanzar hacia estrategias de prevención e intervención tempranas basadas en evidencia en el contexto educativo. La identificación y diagnóstico temprano de problemas psicológicos, así como dificultades emocionales y conductuales, puede permitir un abordaje temprano de los problemas con el fin de evitar la cronificación de estos. Intervenciones tempranas que incorporan estrategias psicoeducativas, autorregulación emocional y promoción del bienestar han demostrado ser más costo-efectivas que aquellas centradas exclusivamente en el tratamiento clínico posterior (Thomson et al., 2025). Además, los programas basados en evidencia ofrecen una mayor probabilidad de generar cambios sostenibles, ya que integran modelos teóricos validados, procedimientos estandarizados y evaluación sistemática de resultados (Luo et al., 2024). Por tanto, el sistema escolar se configura como un espacio estratégico para implementar intervenciones psicológicas de carácter preventivo y universal, que no solo atiendan los casos críticos, sino que también fortalezcan los recursos individuales y colectivos de toda la comunidad educativa. Una de las aproximaciones teóricas y clínicas basadas en evidencia que ha ganado relevancia en la última década es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), modelo contextual de tercera generación que promueve la flexibilidad psicológica a través de procesos como la aceptación, la atención plena, la clarificación de valores y la acción comprometida (Hayes, 2015). La ACT ha sido validada en múltiples poblaciones clínicas; sin embargo, la aplicación en los contextos educativos sigue siendo algo incipiente.

La ACT es una terapia basada en procesos que se organiza en torno a seis puntos claves con el fin de promover la “flexibilidad psicológica” constructo central de este tipo de estrategia estos puntos son: (1) La aceptación, entendida como la disposición a experimentar o sentir emociones difíciles sin intentar de evitarlas; (2) La defusión cognitiva, que busca desapegarse o disminuir el impacto de los pensamientos negativos al observarlos sin sentirse identificados con ellos; (3) El contacto con el momento presente, mediante prácticas el mindfulness o la atención plena; (4) El yo como contexto, que permite adoptar una perspectiva observadora de la propia experiencia interna; (5) La clarificación de valores, lo que permite a las personas identificar lo que es verdaderamente importante para esta; y (6) y la acción comprometida, que implica actuar en coherencia con los propios valores, incluso en presencia de dolor o malestar (Hayes, 2015). La ACT cuenta en la actualidad con gran respaldo científico, lo cual se ve expresado en varios metaanálisis en donde se evidencian efectos moderados a grandes en la reducción del malestar emocional y síntomas de ansiedad, depresión y estrés, así como en la mejora del bienestar psicológico en diversas poblaciones (Bai et al., 2020; Ferreira et al., 2022). Uno de los mecanismos centrales de cambio identificados en estos estudios es el aumento de la flexibilidad psicológica, definida como la capacidad de las personas para contactar con el momento presente, aceptar experiencias internas difíciles y actuar en función de valores personales, incluso en

presencia de malestar emocional (Hayes, 2015). Estos hallazgos han sido replicados en contextos tan variados como la atención primaria, salud ocupacional, poblaciones universitarias y manejo del dolor crónico, lo que respalda la versatilidad del modelo (Hughes et al., 2017). El conjunto de esta evidencia ha impulsado su progresiva transferencia a entornos educativos, tanto como intervención preventiva para estudiantes y profesores con malestar psicológico, como en programas de promoción del bienestar emocional y formación docente, consolidándola como una alternativa terapéutica y psicoeducativa eficaz más allá del ámbito clínico tradicional.

Objetivo: Identificar de qué forma las estrategias de aceptación compromiso se están aplicando en el contexto educativo de colegios.

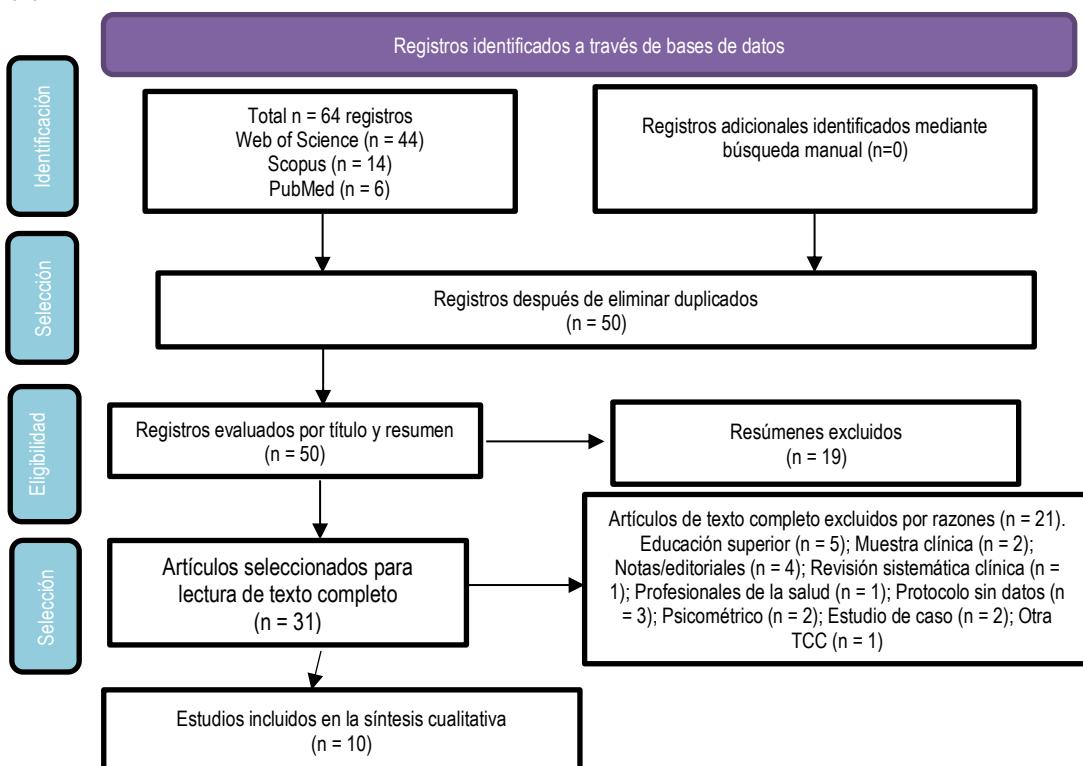
Método

Se realizó una revisión sistemática que identificó artículos publicados en las bases de datos Web of Science, Scopus y PubMed, escritos en inglés y español y sin una temporalidad específicas de años de publicación.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica fue realizada de acuerdo con el protocolo de informes preferidos para revisiones sistemáticas y metaanálisis PRISMA (Moher et al., 2009; Page et al., 2020). Se realizaron búsquedas en los campos de búsqueda de título, resumen y palabras claves en cada una de las bases de datos. Se utilizaron las siguientes palabras claves combinadas con operadores booleanos (OR/AND): ([“Acceptance & commitment therapy” OR Acceptance and commitment therapy OR ACT] AND [“school” OR schools]). La estrategia de búsqueda de la selección de los estudios se encuentra en la Figura 1.

Figura 1.
Flujograma PRISMA



Criterios de selección y elegibilidad de estudios

Se examinaron los títulos y resúmenes de cada artículo, luego se revisó el texto completo para determinar la elegibilidad. Los estudios fueron elegibles para su inclusión si: 1) siguieron un diseño de estudio transversal o longitudinal; 2) La muestra estaba dentro de un colegio; 3) con aplicación de estrategias ACT; 4) con resultados positivos o negativos; 5) textos en idioma inglés y/o español. Se utilizaron los siguientes criterios de exclusión, 1) estudios sin muestras; 2) estudios que no se enfocan en colegios; 3) revisiones sistemáticas y metaanálisis; 4) notas académicas, cartas al editor o reflexiones.

Extracción de datos

Se utilizó un formulario de extracción de datos para incluir datos relevantes: (1) Autor principal, (2) País, (3) Tamaño y tipo de Muestra, (4) Instrumentos de Medición, (5) Principales Hallazgos.

Evaluación de la Calidad

Para evaluar la calidad metodológica de los artículos incluidos se utilizó la lista de verificación crítica del Joanna Briggs Institute (JBI) (Santos et al., 2018). Las listas de JBI son una herramienta validada y ampliamente utilizada en revisiones sistemáticas, dado que permiten realizar una evaluación rigurosa de la calidad y del riesgo de sesgo.

Resultados

Resultados de la Búsqueda

En total, se identificaron 64 registros relacionados con la implementación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en contextos escolares, a través de las bases de datos Web of Science (n = 44), Scopus (n = 14) y PubMed (n = 6). No se encontraron registros adicionales mediante búsqueda manual. Luego de eliminar 14 duplicados, se evaluaron 50 registros por título y resumen, de los cuales se excluyeron 19 por no cumplir con los criterios de inclusión. Posteriormente, se revisaron 31 artículos a texto completo, y se excluyeron 21 estudios por razones metodológicas o temáticas. Finalmente, se incluyeron 10 estudios en la síntesis cualitativa de esta revisión sistemática.

Características de los estudios incluidos

Las características de los estudios seleccionados y sus hallazgos principales se presentan en la Tabla 1. Los estudios se realizaron en distintos países, incluyendo Irán, Estados Unidos, Reino Unido, Bélgica, Japón, Finlandia y Suecia, lo que evidencia un interés global en la aplicación de ACT en contextos escolares. Las muestras incluyeron tanto a profesores como a estudiantes de nivel primario y secundario, con tamaños que oscilaron entre n = 7 y n = 745 participantes.

Los diseños metodológicos de los estudios fueron diversos, incluyendo ensayos controlados aleatorizados (ECA), estudios cuasiexperimentales, pilotos y diseños pre-post. La duración de las intervenciones varió entre 4 y 16 semanas, y se emplearon múltiples instrumentos de evaluación, como GHQ-12, SDQ, DASS-21, Ryff's Scales, AFQ-Y, entre otros, para medir resultados relacionados con bienestar psicológico, síntomas emocionales, estrés, atención, y flexibilidad psicológica. En general, la

mayoría de los estudios reportó efectos positivos, aunque algunos hallaron resultados mixtos o no significativos.

Tabla 1.
Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática

Autor/año	País	Muestra	Duración Intervención	Instrumentos	Principales Resultados
(Ghasemi et al., 2023)	Irán	40 profesores	6 sem	Ryff's Scales of Psychological Well-being, entrevistas cualitativas	La intervención basada en ACT fue efectiva para mejorar el bienestar psicológico de los profesores, quienes reportaron cambios positivos tanto a nivel personal como profesional. Los docentes destacaron la aplicabilidad práctica de los contenidos, especialmente en el manejo del estrés diario. La modalidad en línea fue bien valorada por su flexibilidad, y el programa facilitó el desarrollo de estrategias para afrontar los desafíos educativos surgidos durante la pandemia.
(Jeffcoat & Hayes, 2012)	Estados Unidos	236 profesores	8 sem	GHQ-12, DASS-21 (depression, anxiety, stress), AAQ-II, KIMS	El uso de un libro de trabajo basado en ACT produjo mejoras significativas y sostenidas en la salud psicológica general de los docentes, destacándose una reducción notable en los síntomas depresivos. El programa fue efectivo tanto de forma terapéutica como preventiva, ya que disminuyó la aparición de síntomas en quienes no los presentaban inicialmente. Los participantes mostraron mejoras clínicamente significativas. Estos hallazgos respaldan el uso de formatos de autoayuda accesibles y de bajo costo como estrategia para promover el bienestar en el personal educativo.
(Gillard et al., 2021)	Reino Unido	7 directivos escolares	4 sem	GHQ-12, SMBM (Shirom-Melamed Burnout Measure), VQ (Valuing Questionnaire), entrevistas semi-estructuradas	La intervención produjo mejoras en el bienestar general de los líderes escolares, incluyendo una reducción de problemas de salud mental y síntomas de agotamiento laboral. Los participantes reportaron una mayor capacidad para actuar en coherencia con sus valores personales. El análisis cualitativo identificó beneficios adicionales, como una mayor conciencia del bienestar propio y del entorno, desarrollo de resiliencia frente a experiencias difíciles, y la valorización de un espacio grupal seguro. El programa fue percibido como una oportunidad para priorizar el autocuidado, aspecto frecuentemente descuidado en roles de liderazgo.
(Van der Gucht et al., 2017)	Bélgica	586 adolescentes	4 sem	YSR (Youth Self Report), WHOQoL-Bref, AFQ-Y	El programa ACT no generó mejoras significativas en las variables evaluadas, incluyendo calidad de vida, síntomas emocionales, conducta y flexibilidad psicológica en adolescentes. Tanto en la muestra general como en un subgrupo con síntomas leves de depresión, los resultados fueron nulos. La falta de efectividad se debió a que la implementación fue realizada por docentes sin formación especializada en ACT. Se concluye que la eficacia de estas intervenciones en contextos escolares podría depender de una mayor duración, facilitadores capacitados y un formato más estructurado.
(Takahashi et al., 2020)	Japón	270 adolescentes	6 bisem	VOYAGE (Value of Young Age scale), SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)	La intervención basada en ACT fue efectiva para reducir la evitación experiencial y los problemas de hiperactividad e inatención en adolescentes. Los participantes del grupo de intervención mostraron mejoras significativas en comparación con el grupo control, especialmente aquellos con dificultades subclínicas. El trabajo con valores personales y el compromiso con acciones significativas se asoció con mejoras en la atención, mientras que la disminución de la evitación se vinculó con beneficios en diversas áreas emocionales y conductuales.
(Nisar et al., 2025)	Reino Unido	745 niños	4 meses	Me and My Feelings (M&MF), How I Feel	El apoyo a los profesores no generó diferencias significativas en el bienestar de los niños. No obstante, ambos grupos de estudiantes

				About My School (HIFAMS), SDQ	mostraron mejoras, lo que indica que el programa Connect PSHE puede promover el bienestar en contextos escolares. De todas formas, las mejoras específicas fueron pequeñas, además el programa se considera factible de implementar, especialmente en problemas emocionales y de conducta.
(Pahnke et al., 2014)	Suecia	28 adolescentes	6 sem	Stress Survey Schedule (teacher self-report), SDQ (teacher y self-report), Beck Youth Inventories	Los estudiantes mostraron un descenso en los niveles de estrés, hiperactividad y angustia, junto con un aumento de conductas prosociales. Estos resultados se mantuvieron dos meses después de la intervención, indicando posibles efectos sostenidos. Los profesores también percibieron mejoras en comparación con el grupo no intervenido. Los resultados respaldan la viabilidad de adaptar ACT para estudiantes con necesidades educativas especiales.
(Petersen et al., 2023)	Estados Unidos	26 adolescentes	8 sem	SCARED, CES-D, AFQ-Y, MHC-SF, Student Well-Being Survey, school attendance data	Los adolescentes que participaron en esta intervención manifestaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad, repercutiendo en un menor ausentismo. Estos resultados se mantuvieron en el seguimiento, lo que pudiera indicar beneficios sostenidos en el tiempo. No hubo diferencias significativas, pero sí una mejora en síntomas en depresión y bienestar.
(Hämäläinen et al., 2021)	Finlandia	161 Adolescentes	5 sem	Medidas de uso del programa, perceived usefulness, satisfacción con intervención	El estudio evidenció una alta variabilidad en la participación de los adolescentes en el programa en modalidad virtual. Aquellos que percibieron mayor utilidad en la intervención mostraron mayor compromiso y completaron más módulos, lo que sugiere una relación directa entre la utilidad percibida y el nivel de participación.
(Enoch & Dixon, 2017)	Estados Unidos	40 niños	No especificado	CPT-X task (Continuous Performance Test)	Los niños que participaron en el programa mostraron mejoras significativas en sus niveles de atención en comparación con el grupo control. Los hallazgos respaldan la viabilidad de implementar las estrategias ACT en contextos escolares como estrategias tempranas de prevención frente a dificultades atencionales que podrían afectar el desarrollo y el rendimiento académico.

Evaluación de calidad

La evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos se presenta en la Tabla 2. En general, la calidad fue moderada a alta, con un riesgo de sesgo bajo o moderado en la mayoría de los estudios. De los diez estudios evaluados, dos estudios fueron clasificados con calidad alta y riesgo de sesgo bajo, siete estudios presentaron calidad metodológica moderada con riesgo de sesgo moderado, y un estudio fue clasificado con calidad baja y riesgo de sesgo alto, debido principalmente a una baja adherencia al programa y falta de consistencia en la participación. La evaluación se realizó utilizando las listas de verificación críticas del Joanna Briggs Institute (JBI), seleccionadas de acuerdo con el diseño metodológico de cada estudio (por ejemplo, ensayos controlados aleatorizados, estudios cuasiexperimentales o pre-post). Esta herramienta permitió analizar de manera sistemática aspectos clave del diseño, ejecución y análisis de los estudios, tales como la claridad en los criterios de inclusión, la validez de los métodos de medición y el manejo de factores de confusión.

Tabla 2.
Tabla de Evaluación de Calidad Metodológica (JBI)

Autor/a (Año)	Diseño del estudio	Checklist JBI aplicable	Calidad metodológica	Riesgo de sesgo estimado	Comentarios
Ghasemi et al. (2023)	ECA piloto	ECA	Alta	Bajo	Pequeño tamaño muestral, pero intervención clara.
Jeffcoat & Hayes (2012)	ECA	ECA	Alta	Bajo	Buen diseño y seguimiento; autoayuda bien evaluada.
Gillard et al. (2021)	Estudio pre-post	Pre-post sin grupo control	Moderada	Moderado	Muestra pequeña y sin grupo control.

Van der Gucht et al. (2017)	ECA por conglomerados	ECA	Alta	Bajo	Diseño robusto, pero nulo efecto.
Takahashi et al. (2020)	Cuasiexperimental	Cuasiexperimental	Moderada	Moderado	Diseño aceptable, con resultados positivos.
Nisar et al. (2025)	ECA por conglomerados	ECA	Moderada	Moderado	Resultados limitados por falta de diferencias significativas.
Pahnke et al. (2014)	Cuasiexperimental	Cuasiexperimental	Moderada	Moderado	Pequeña muestra, buena retención.
Petersen et al. (2023)	ECA piloto con lista de espera	Cuasiexperimental	Moderada	Moderado	Resultados prometedores, pero muestra pequeña.
Hämäläinen et al. (2021)	ECA escolar en línea	ECA	Baja	Alto	Participación desigual; resultados limitados.
Enoch & Dixon (2017)	Experimental con grupo control	Cuasiexperimental	Moderada	Moderado	Instrumento limitado, pero resultados claros.

Nota: ECA = Ensayo Controlado Aleatorizado

Discusión

La presente revisión sistemática tuvo como objetivo identificar estudios que implementaran la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el contexto escolar. Cabe destacar que, según diversos estudios, la ACT ha mostrado eficacia en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos en contextos clínicos. Sin embargo, su aplicación en el contexto educativo sigue siendo limitada e incipiente como queda reflejado en la presente investigación.

Dentro de los resultados del presente estudio se lograron identificar 10 estudios relevantes de los cuales tres se realizaron con docentes y personal directivo, seis con estudiantes adolescentes y dos con niños en edad escolar, lo que demuestra la alta ductilidad de las estrategias ACT en diversos tipos de poblaciones. Según la ubicación geográfica de los estudios, estos se concentraron principalmente en Europa (Reino Unido, Bélgica, Suecia y Finlandia), Asia (Irán y Japón) y América del Norte (Estados Unidos). Llama la atención la ausencia de investigaciones en contextos iberoamericanos, lo cual representa una oportunidad relevante para futuras investigaciones y adaptaciones de estas estrategias. En cuanto a la metodología, la mayoría de los estudios emplearon diseños cuantitativos y experimentales, siendo los ensayos controlados aleatorizados (ECA) el diseño más frecuente. Este predominio de diseños rigurosos fortalece la validez de los resultados reportados y sugiere un creciente interés por evaluar empíricamente la eficacia de las intervenciones basadas en ACT en el ámbito escolar. La duración de las intervenciones fue variable: algunas de corta duración, entre 4 y 5 semanas; de media duración, entre 6 y 8 semanas; y de larga duración, más de 8 semanas. Cabe destacar que, mientras más largas eran las intervenciones, mejores resultados se evidenciaron, siendo este un punto crítico para las posibles implementaciones a futuro. Con respecto a la modalidad de la entrega, la mayoría de las intervenciones fueron presenciales (6), luego online (2) y una a través de un libro de autoayuda.

Con respecto a las intervenciones ACT en el contexto escolar con niños, podemos referir que los estudios muestran efectos positivos en diversos aspectos como la atención, reducción del estrés y conductas problemáticas, lo anterior nos puede hacer pensar que la ACT podría ayudar en mejorar la concentración, tolerancia a la frustración y propiciar conductas prosociales. Lo anterior se puede explicar dado que la ACT entrena en mindfulness, lo que ayuda a los niños a focalizarse en el presente y reducir las distracciones; asimismo, al desarrollar la observación sin juicio, puede hacer que los niños aprendan a notar sus pensamientos sin quedar atrapados en ellos (Channawar, 2023; Martínez-Líbano et al., 2025). Además la ACT trabaja la aceptación con los niños lo que puede implicar en que aprender a enfrentar situaciones complejas sin actuar impulsivamente aprendiendo así a gestionar y promover una buena autorregulación (Bockmann & Yu, 2023).

En las intervenciones con adolescentes, los resultados fueron heterogéneos; algunos de ellos mostraron beneficios en la ansiedad, la evitación experiencial, la atención y el comportamiento disruptivo, mientras que otros estudios cuya aplicación fue realizada por profesores no detectaron efectos. La ACT ha demostrado ser especialmente efectiva en adolescentes dado que promueve la autorregulación a través del aprendizaje de la aceptación de emociones y pensamientos difíciles sin evitarlas y separándose de ellos, además fortaleciendo la conexión con los propios valores lo que los puede llevar a darles una dirección y propósito a la vida (López-Pinar et al., 2025).

Finalmente con respecto a la aplicación de ACT en profesores y directivos escolares los resultados tienden a ser más consistentes y positivos en bienestar psicológico, reducción de síntomas y percepción de la utilidad, la ACT puede ser beneficiosa para esta población dado que ayuda a la aceptación del malestar emocional sin intentar eliminarlo lo que reduce la lucha constante en que los docentes se pueden enfrentar frente al estrés laboral y la sobrecarga que evidencian (Ghasemi et al., 2023). Además el trabajo que se realiza con la clarificación de los valores y las acciones comprometidas puede ser especialmente relevante para fortalecer la motivación y darle un sentido a la importancia del rol docente para niños y adolescentes. Además, la promoción del mindfulness y defusión cognitiva pueden permitir a los docentes responder con mayor calma frente a situaciones difíciles como los conflictos escolares, problemas de convivencia o presiones que realizan las instituciones para el cumplimiento de los objetivos (Rahal & Gon, 2020).

En razón de los resultados obtenidos, podemos afirmar que la ACT evidencia resultados prometedores en contextos escolares con diversas poblaciones. No obstante, la evidencia sigue siendo incipiente y limitada, lo que impide formular generalizaciones y conclusiones definitivas sobre la efectividad real de este tipo de intervenciones. La presente revisión sistemática resalta entonces la necesidad urgente de avanzar con una mayor cantidad de investigaciones y evidencia sobre estas estrategias en entornos educativos, más aún en contextos iberoamericanos, donde aún no hay evidencia. La incorporación de este tipo de estrategias puede ser una respuesta innovadora y profunda para fortalecer la salud mental escolar y el bienestar psicológico en comunidades educativas.

Limitaciones y Proyecciones: La presente investigación presenta limitaciones y proyecciones. Dentro de las primeras, podemos referir que los estudios encontrados fueron limitados y con una alta heterogeneidad, lo que implica que no podemos hacer generalizaciones de los resultados a pesar de ser positivos. Con respecto a las proyecciones aparece el gran desafío de poder llevar estas estrategias y adaptarlas a países de Hispanoamérica.

Referencias

- Arnold, B., & Rahimi, M. (2025). Teachers' working conditions, wellbeing and retention: an exploratory analysis to identify the key factors associated with teachers' intention to leave. *The Australian Educational Researcher*, 52(3), 1947–1973.
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728–737.
- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using mindfulness-based interventions to support self-regulation in young children: A review of the literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703.
- Channawar, S. N. (2023). Mindfulness practices for stress reduction and mental clarity. *International Journal of Futuristic Innovation in Arts, Humanities and Management (IJFIAHM)*, 2(3), 49–59.
- Enoch, M. R., & Dixon, M. R. (2017). The use of a child-based acceptance and commitment therapy curriculum to increase attention. *Child & Family Behavior Therapy*, 39(3), 200–224.

- Ferreira, M. G., Mariano, L. I., de Rezende, J. V., 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*, 309, 297–308.
- Ghasemi, F., Gholami, J., Issazadegan, A., & Mohammadnia, Z. (2023). A pilot study of acceptance and commitment therapy to improve teachers' psychological well-being. *Advances in Mental Health*, 21(3), 228–246.
- Gillard, D., Wright, D., McNally, A., Flaxman, P. E., McIntosh, R., & Honey, K. (2021). Acceptance & commitment therapy for school leaders' well-being: An initial feasibility study. *Educational Psychology in Practice*, 37(1), 34–51.
- Hämäläinen, T., Kaipainen, K., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Keinonen, K., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2021). Usage activity, perceived usefulness, and satisfaction in a web-based acceptance and commitment therapy program among Finnish ninth-grade adolescents. *Internet Interventions*, 25, 100421.
- Hayes, S. C. (2015). Terapia de aceptación y compromiso. Desclée De Brouwer.
- Hughes, 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. *The Clinical Journal of Pain*, 33(6), 552–568.
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2012). A randomized trial of ACT bibliotherapy on the mental health of K-12 teachers and staff. *Behaviour Research and Therapy*, 50(9), 571–579.
- López-Pinar, C., Lara-Merín, L., & Macías, J. (2025). Process of change and efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) for anxiety and depression symptoms in adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 368, 633–644.
- Luo, Z., Abbasi, B. N., Yang, C., Li, J., & Sohail, A. (2024). A systematic review of evaluation and program planning strategies for technology integration in education: Insights for evidence-based practice. *Education and Information Technologies*, 29(16), 21133–21167.
- Lyons, R., Van Dyke, N., & de Courten, M. (2025). A critical review of curriculum and pedagogy in mental health education. *Health Education*, 1–28.
- Martínez-Libano, J., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2024). Depression, anxiety, and stress in the Chilean Educational System: children and adolescents post-pandemic prevalence and variables. *Frontiers in Education*, 9.
- Martínez-Libano, J., Yeomans-Cabrera, M.-M., Koch, A., Iturra Lara, R., & Torrijos Fincias, P. (2025). Clarity and Emotional Regulation as Protective Factors for Adolescent Well-Being: A Moderated Mediation Model Involving Depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(7), 130.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Group, T. P. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Nieto Carracedo, A., Gómez-Iñiguez, C., Tamayo, L. A., & Igartua Perosanz, J. J. (2024). Emotional intelligence and academic achievement relationship: emotional well-being, motivation, and learning strategies as mediating factors. *Psicología Educativa*, 30(2), 67–74.
- Nisar, A., Watkins, R. C., Gillard, D., Grindle, C. F., Thompson, P. A., Pegram, J., & Hastings, R. P. (2025). Adding implementation support to a universal Acceptance and Commitment Therapy-based school well-being intervention: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 36, 100886.
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., & Moher, D. (2020). Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *September*.
- Pahnke, J., Lundgren, T., Hursti, T., & Hirvikoski, T. (2014). Outcomes of an acceptance and commitment therapy-based skills training group for students with high-functioning autism spectrum disorder: A quasi-experimental pilot study. *Autism*, 18(8), 953–964.
- Petersen, J. M., Davis, C. H., Renshaw, T. L., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2023). School-based acceptance and commitment therapy for adolescents with anxiety: a pilot trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 30(3), 436–452.
- Rahal, G. M., & Gon, M. C. C. (2020). A systematic review of values interventions in acceptance and commitment therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20(3), 355–372.
- Santiago, I. S. D., Dos Santos, E. P., da Silva, J. A., de Sousa Cavalcante, Y., Gonçalves Júnior, J., de Souza Costa, A. R., & Cândido, E. L. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of teachers and its possible risk factors: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1747.
- Santos, W. M. dos, Secoli, S. R., & Püschel, V. A. de A. (2018). The Joanna Briggs Institute approach for systematic reviews. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, e3074.
- Takahashi, F., Ishizu, K., Matsubara, K., Ohtsuki, T., & Shimoda, Y. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 71–79.
- Thomson, A., Lawrence, E., Sharahi, E., Oliver, B., Wright, B., & Hosang, G. (2025). Self-directed digital interventions for the improvement of emotion regulation–acceptability and feasibility for adolescents: systematic review. *BJPsych Open*, 11(6), e270.
- Van der Gucht, K., Griffith, J. W., Hellemans, R., Bockstaele, M., Pascal-Claes, F., & Raes, F. (2017). Acceptance and commitment therapy (ACT) for adolescents: Outcomes of a large-sample, school-based, cluster-randomized controlled trial. *Mindfulness*, 8(2), 408–416.