

## “Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año”

“Emotional Regulation, Mindfulness and Psychological Well-being in University Students Grading 1<sup>st</sup> Year”

**Investigadores:** Pedro Bolgeri Escorza, Fabiana Rojas Duarte, María José Pastén,  
Katterine Vega Vega, Marcela San Martín Henríquez  
Universidad del Bío Bío, Chile-Universidad de La Serena, Chile

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”<sup>1</sup>  
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 22/06/2019

Aceptado: 16/03/2020

---

### Resumen

Esta investigación tuvo como propósito caracterizar una muestra de estudiantes de primer año de la Universidad de La Serena según las variables psicológicas de regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico. La muestra estuvo compuesta por 314 participantes, seleccionados a través un muestreo intencionado a quienes se les aplicó las escalas Desregulación Emocional, Bienestar Psicológico de Ryff y las Cinco Facetas del Mindfulness (versiones adaptadas a población universitaria chilena). Los resultados muestran que existen diferencias según establecimiento de procedencia, expectativas de éxito y prácticas meditativas. Además, un 17% de los estudiantes se encuentra en riesgo a nivel psicológico. Finalmente, las correlaciones entre las variables estudiadas fueron significativas y con una fuerza moderada-fuerte.

**Palabras clave:** Regulación emocional, Atención Plena, Bienestar Psicológico, Estudiantes Universitarios.

### Abstract

The purpose of this research was to characterize a sample of students grading their first year of the University of La Serena according to the psychological variables of emotional regulation, psychological well-being and mindfulness in university students grading their first year. The sample is composed by 314 participants, selected for convenience sampling and were applied the scales Desregulation Emotional, Psychological Well-being of Ryff and Five Facets of Mindfulness (versions adapted to Chile).

---

<sup>1</sup>Correspondencia remitir a: Fabiana Rojas Duarte [fabiana.rojas.duarte@gmail.com](mailto:fabiana.rojas.duarte@gmail.com)

Correspondencia remitir a: [revistacientifica@eureka@gmail.com](mailto:revistacientifica@eureka@gmail.com) o [norma@tigo.com.py](mailto:norma@tigo.com.py) CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica” de Asunción-Paraguay.

The results show that there are differences according to school of origin, expectations of success and meditative practices. Besides, 17% of students are at risk at the psychological level. Finally, the correlations between the variables studied were significant (medium-strong correlations).

**Keywords:** Emotional Regulation, Mindfulness, Psychological Well-Being, University Students

La transición que experimenta un estudiante proveniente de enseñanza media hacia la educación superior, lo enfrenta a desafíos a los cuales no estaba acostumbrado, como mayores exigencias académicas, la percepción de falta de tiempo para cumplir con las mismas e igualmente, la pérdida de ciertos privilegios propios de la educación secundaria, como el trato de sus profesores o el seguimiento de sus padres a través de reuniones mensuales (López, Vivanco & Mandiola, 2006). Estos factores provocan con frecuencia, un incremento de los niveles de ansiedad y estrés, principalmente al inicio de una carrera universitaria, pudiendo conducir al estudiante a dificultades en la concentración, fatiga e incluso trastornos alimentarios (Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo, 2015).

Dentro de la realidad chilena existen datos que dan cuenta de un porcentaje significativo de estudiantes que acuden al servicio de salud de sus instituciones por motivos de salud mental. El Servicio Médico y Dental de la Universidad de Chile recopiló 6,726 consultas que fueron de salud mental, donde los problemas más frecuentes fueron: el uso de sustancias, los intentos de suicidio y los trastornos alimentarios. Cabe mencionar, además, que entre los factores que los estudiantes consideran como principales causantes de sus problemas, estarían la carga académica (90,6%) y las evaluaciones (64,4%), además de percibir poca preocupación de parte de las autoridades y docentes sobre la salud mental de los mismos estudiantes (Aceituno et al., 2017).

Para el universitario es relevante poseer habilidades de regulación emocional (RE), que son una destreza fundamental para asegurar la adaptación a esta nueva etapa, así como para mantener un adecuado nivel de bienestar psicológico (BP), por lo tanto, conocer aquellos factores que promueven el bienestar psicológico en los/as estudiantes universitarios, permitiría desarrollar estrategias de intervención más efectivas (Rodríguez et al., 2015).

Una variable que incide directamente en la capacidad de regulación emocional, así como también en el bienestar psicológico, es la habilidad de dirigir la atención al momento presente, proceso psicológico denominado *atención plena* (AP) que conduce a una mejor regulación y a menores niveles de estrés y ansiedad en estudiantes, lo que recalca la importancia de incluir prácticas meditativas en los planes de estudio educacionales, específicamente en la universidad (Body, Ramos, Recondo y Pelegrina , 2016).

Por tanto, es necesario identificar los recursos psicológicos propios con los que cuentan los estudiantes al ingresar a la universidad, ya que, al desconocer tales condiciones se dificulta la posibilidad de instalar dispositivos institucionales para intervenir y apoyar su desarrollo académico.

### **Estado del conocimiento**

#### *Regulación Emocional*

La regulación emocional como destreza consiste en la conciencia, comprensión y aceptación de las emociones como también en la capacidad de utilizar estrategias apropiadas a la situación para modular las respuestas emocionales, con el objetivo de adaptarse a su entorno. La ausencia relativa de todas o algunas de estas habilidades indicaría la presencia de dificultades en la regulación emocional, como también podría indicar niveles de psicopatologías altos independiente del criterio diagnóstico en el que se enmarque el síntoma (Silva, 2005; Gross & Thompson, 2006).

En un estudio realizado por Ruiz y colaboradores (2012) se estableció la relación entre las dificultades de la regulación emocional con respecto a los estilos de personalidad en sujetos de 18 a 60 años de edad, mayoritariamente estudiantes universitarios (54%). Los resultados indican que, respecto a la subescala de confusión, rechazo y descontrol emocional, se obtuvieron correlaciones positivas con los estilos límite, depresivo, dependiente, evitativo, autodestructivo, sádico, paranoide, pasivo-agresivo, esquizotípico, antisocial y esquizoide de la personalidad.

Por otra parte, una investigación que estudia la relación entre calidad de vida y las dificultades en la regulación de las emociones (Urzúa et. al, 2016), mediante los cuestionarios WHO-QOL-BREF, para medir calidad de vida y DERS para medir desregulación emocional, en una muestra de 1190 participantes con edades entre 18 y 65 años. La calidad de vida se relaciona inversamente con la desregulación emocional, de manera que la desatención y la confusión emocional afectan tanto a la calidad de vida en general, como a todos sus dominios (físico, social y psicológico).

Los autores, sugieren la incorporación de objetivos de trabajo orientados a las emociones y a las dificultades en la regulación de estos mismos, destacando el desarrollo de psicoterapias y de intervenciones psicológicas en todos los rangos etáreos, principalmente en el grupo más joven (18 a 25 años) que son los que mayormente puntuaron en DERS, disminuyendo significativamente en WHO-QOL-BREF.

### *Atención Plena*

La atención plena o *mindfulness* (en inglés) puede abordarse desde dos aristas, por un lado, la práctica de atención plena, que puede potenciarse mediante el ejercicio permanente, y, por otra parte, como una predisposición innata y natural del ser humano a ser consciente. Miró (2006) se refiere al *mindfulness* como una capacidad inherente a la conciencia del ser humano, que facilita la atención a los fenómenos que se vivencian en cada momento del presente, asumiéndolos tal y como se presentan en la conciencia, sin hacer juicio de ellos. Éste, además, conlleva beneficios en la salud emocional y física, correlacionando positivamente con sentimientos como optimismo, empatía y autonomía, y negativamente con estados depresivos, ansiosos y desregulación emocional (Bodenlos, Wells, Noonan & Mayroshn, 2015; Kaplan et al., 2015). Mientras que, la práctica intencionada de *mindfulness* ha demostrado reducir el cansancio emocional, fomentar el aprendizaje de técnicas efectivas de manejo del estrés, facilitando un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje en todos los grados educativos (Leland, 2015).

Hay estudios que demuestran la efectividad de la utilización de programas de *mindfulness* para promover la salud y el bienestar en estudiantes universitarios, aumentando la satisfacción de vida y disminuyendo síntomas depresivos y ansiosos aún en períodos de alto estrés como en tiempos de exámenes (Dvorakova et al., 2017; Cuevas, Díaz, Delgado y Vélez, 2017).

### *Bienestar Psicológico*

Ryff (1989) entiende el bienestar psicológico como el resultado de una valoración por parte de la persona con respecto a cómo ha vivido, orientado al desarrollo psicológico óptimo que persigue el desarrollo, crecimiento y el funcionamiento positivo de la persona.

Una investigación realizada en España por Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) analizó el bienestar psicológico de estudiantes universitarios considerando su relación con obstáculos, facilitadores y rendimiento académico. Mostró como principales resultados que aquellos estudiantes que perciben mayores obstáculos en el proceso de estudio se sienten más agotados, menos eficientes, menos comprometidos y menos felices, mientras que, a mayor percepción de facilitadores en el estudio, se producen mayores niveles de autoeficacia, felicidad, compromiso, satisfacción y menor tendencia a abandonar los estudios.

Mientras que la investigación realizada por Barra, Soto y Schmidt (2013) tuvo como objetivo examinar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones del Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad, obteniendo como resultado que el bienestar psicológico se relaciona de manera inversa con el factor de neuroticismo.

Esta investigación de tipo descriptivo-correlacional tuvo como propósito caracterizar a una muestra de estudiantes universitarios que cursan su primer año de la Universidad de La Serena según las variables psicológicas de regulación emocional (RE), atención plena (AP) y bienestar psicológico (BP). En cuanto a los objetivos de este estudio, en primer lugar, se refieren a determinar las diferencias significativas entre la información sociodemográfica y las variables del estudio, seguido de la descripción del desempeño de los estudiantes y finalmente, conocer las relaciones entre las variables.

Las hipótesis que guían la investigación es que efectivamente existe relación entre AP y BP en estudiantes de educación superior y que esta sería de tipo positiva. Y como segunda hipótesis, que existe relación entre AP, RE y BP, la cual sería negativa entre AP y BP con respecto a RE.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo conformada por 314 participantes, 171 mujeres (54,5%) y 143 hombres (45,5%) y con una edad que varió entre los 17 y 34 años ( $M=19,3$  y  $DS=2,5$ ). Respecto al tipo de establecimiento de procedencia, el 69,7 % viene de establecimientos particulares subvencionados, un 25,2% de establecimientos municipales y finalmente, un 5,1% proviene de una institución de tipo particular-privada. En la variable expectativas de éxito de los estudiantes, la mayoría espera terminar la carrera en un tiempo normal y sin retrasos (61,8%), mientras que el 2,2% menciona la posibilidad de realizar abandono de la carrera ya sea a corto o largo plazo. Finalmente, en lo que respecta a la realización de prácticas meditativas, un 22% realiza este tipo de prácticas.

### Instrumentos

En la investigación se utilizaron tres instrumentos de tipo escalar: La Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en su adaptación chilena de Guzmán-González y colaboradores (2014), corresponde a un cuestionario de auto-reportaje que permite medir dificultades en la regulación emocional clínicamente relevantes. Es de tipo Likert y se compone de 25 ítems con cinco opciones de respuestas que van desde *casi nunca* a *casi siempre* y que son parte de cinco subescalas: descontrol emocional (dificultades para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas) ( $\alpha=.88$ ); interferencia cotidiana (dificultades para concentrarse y cumplir tareas cuando se experimentan emociones negativas) ( $\alpha=.89$ ); desatención emocional (dificultades para atender y tener conocimiento de las emociones) ( $\alpha=.74$ ); confusión emocional (dificultad para conocer y tener claridad respecto de las emociones que se están experimentando) ( $\alpha=.71$ ); y rechazo emocional (reacciones de no aceptación del propio estrés) ( $\alpha=.88$ ). Cabe mencionar que, a mayor puntuación, mayores niveles de desregulación emocional.

El Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness (FFMQ) en su versión chilena de Schmidt y Vinet (2015), es de tipo Likert y cuenta con 39 ítems y cinco opciones de respuesta que van desde *nunca o muy raramente es verdad* a *muy a menudo o siempre es verdad*, que miden la tendencia general a proceder con atención plena a partir de cinco habilidades: observación (darse cuenta o asistir a experiencias internas y externas, tales como sensaciones, cogniciones, emociones, sonidos y olores) ( $\alpha = .73$ ) ; descripción (etiquetar experiencias internas con las palabras) ( $\alpha = .78$ ); actuar con conciencia (asistir a las propias actividades del momento y puede ser contrastado con comportarse mecánicamente mientras la atención se centra en otro lugar) ( $\alpha = .84$ ); ausencia de juicio (adoptar una postura no evaluativa hacia pensamientos y sentimientos) ( $\alpha = .86$ ); y finalmente, ausencia de reactividad (tendencia de permitir que los pensamientos y sentimientos fluyan, sin quedar atrapados o dejarse llevar por ellos) ( $\alpha = .62$ ). Se destaca que, a mayor puntuación en el instrumento, mayor sería la tendencia de sujeto a proceder con atención plena.

Finalmente, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (BPR) validada por Véliz (2012) para la población universitaria chilena, es una escala de tipo Likert que cuenta con 39 ítems. Cuenta con seis opciones de respuesta que van desde *totalmente en desacuerdo* a *totalmente de acuerdo*, enmarcados dentro de seis factores: autoaceptación (las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones) ( $\alpha = .78$ ); relaciones positivas (capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas) ( $\alpha = .75$ ); autonomía (capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, asentando las propias convicciones, independencia y autoridad personal) ( $\alpha = .67$ ); dominio del entorno (habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias) ( $\alpha = .59$ ); crecimiento personal (empeño por desarrollar potencialidad, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades) ( $\alpha = .63$ ); propósito de vida (necesidad de las personas de marcarse metas y objetivos que permita dotar su vida de cierto sentido) ( $\alpha = .78$ ). Una mayor puntuación en el instrumento alude a un mayor bienestar psicológico.

## Procedimiento

La recolección de datos se realizó de manera presencial a 314 estudiantes voluntarios seleccionados mediante un muestreo intencionado, pertenecientes a su primer año de estudio en diversas carreras de la Universidad de La Serena, los cuales fueron informados sobre los objetivos y alcances de la investigación. Se solicitó el consentimiento informado y datos sociodemográficos sobre: sexo, edad, carrera, expectativas de éxito, realización de prácticas meditativas. Se cauteló que la información fuera tratada en forma anónima de manera que los protocolos de respuestas de los instrumentos aplicados, no contemplaron ninguna forma de identificación de los participantes, siguiendo los resguardos bioéticos de la investigación científica de la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT).

Se realizó un análisis preliminar de las variables para verificar el supuesto de normalidad y resultó que solamente la variable de desregulación emocional no se distribuyó normalmente de acuerdo a los criterios de la prueba de bondad de ajuste K-S (Romero-Saldaña, 2016) y se utilizó la prueba de Rho de Spearman ( $\rho$ ) para evaluar correlaciones entre las variables estudiadas, utilizando los criterios de correlación sugeridos por Martínez, Tuya, Martínez, Pérez y Cánovas (2009). También se realizó la prueba ANOVA para establecer relaciones entre variables nominales y escalares y post-hoc de Tukey para establecer las diferencias de los distintos grupos estudiados.

## Resultados

El primer objetivo de este trabajo fue determinar si hay diferencias en los resultados de las variables estudiadas y la información sociodemográfica de los estudiantes. Los resultados fueron los siguientes:

### Establecimiento de procedencia

Tal y como se puede ver en la tabla 1, en BPR hay diferencias significativas entre colegios particulares subvencionados y privados ( $p<.02$ ). En la escala FFMQ hay diferencias significativas entre colegios particular subvencionados y privados también ( $p<.001$ ) y además los colegios privados con los municipales ( $p<.001$ ).

Tabla 1.

<i>Significancia del tipo de establecimiento con respecto a la escala BPR y FFMQ</i>				
Variable	Categoría	Media		Sig.
Total BPR	Particular Subvencionado	167,38	Municipal	0,76
			Privado	0,02
	Privado	183,69	Municipal	0,08
			Particular	0,02
Total FFMQ	Municipal	125,10	Subvencionado	
			Particular	0,99
			Subvencionado	
			Privado	0,00
	Particular Subvencionado	125,18	Municipal	0,99
Total FFMQ	Privado	139,63	Municipal	0,00
			Particular	0,00
			subvencionado	

BPR: Bienestar psicológico de Ryff FFMQ: Cuestionario de las cinco facetas del mindfulness

Cabe mencionar que no se observaron diferencias significativas en la escala DERS-E según el tipo de establecimiento del que provienen los estudiantes.

### Expectativas de éxito

Con respecto a las expectativas de éxito en la escala DERS-E hay diferencias entre aquellos que creen que terminarán su carrera en tiempo normal y aquellos que podrían abandonar la carrera ( $p<.02$ ). En BPR hay diferencia entre aquellos que piensan terminar su carrera en tiempo normal con respecto a algún retraso ( $p<.06$ ) y aquellos que podrían abandonar su carrera ( $p<.02$ ). Finalmente, en FFMQ hay diferencias entre el término de la carrera en tiempo normal con respecto a aquellos que creen que podrían tener algún retraso ( $p<.06$ ). Para mayor información véase la tabla 2.

Tabla 2.

*Significancia de las expectativas de éxito en las carreras según las escalas*

Variable	Categoría	Media	Categoría	Media	Sig.
Total DERS-E	Normal	2,07	Abandono	2,69	0,02
Total BPR	Normal	172,53	Retraso	163,7	0,00
			9		
			Abandono	141,5	0,00
			7		
	Retraso	163,79	Abandono	141,5	0,04
			7		
Total FFMQ	Normal	128,13	Retraso	122,8	0,00
			9		

DERS-E: Escala de desregulación emocional BPR: Bienestar psicológico de Ryff

FFMQ: Cuestionario de las cinco facetas del mindfulness

## Prácticas meditativas

De acuerdo a la tabla 3, existen diferencias significativas entre quienes realizan alguna práctica meditativa en relación a la escala DERS-E en comparación con los que no ( $p < .04$ ).

Tabla 3.

*Significancia de la realización de prácticas meditativas según la escala DERS-E*

Variable	GL	F	Sig.
Total DERS-E	1	4,25	0,04
Total	314		

DERS-E: Escala de desregulación emocional

En lo que respecta a las subescalas de FFMQ, se observan diferencias de medias entre aquellos que realizan prácticas meditativas y aquellos que no, en donde aquellos que realizan prácticas meditativas puntúan más alto en BPR y FFMQ, mientras que en lo que respecta a DERS-E, puntúan más bajo.

El segundo objetivo fue conocer el desempeño de estudiantes que ingresan a primer año de la universidad con respecto a las variables psicológicas estudiadas y los resultados fueron los siguientes:

De acuerdo a las puntuaciones de cada instrumento se puede observar que existe un 16,6% de estudiantes que poseen un puntaje alto en DERS-E, en BPR se puede observar que un 14,3% puntúan bajo y en FFMQ se observa que los estudiantes que obtuvieron un puntaje bajo corresponden a un 14% (Véase Tabla 4).

Tabla 4.

*Categorías de acuerdo a los puntajes obtenidos según instrumentos*

Variable	Categoría	N	Porcentaje
DERS-E	Bajo	36	11,5
	Medio	226	72
	Alto	52	16,6
BPR	Bajo	45	14,3
	Medio	217	69,1
	Alto	52	16,6
FFMQ	Bajo	44	14
	Medio	214	68,2
	Alto	56	17,8

DERS-E: Escala de desregulación emocional BPR: Bienestar psicológico de Ryff

FFMQ: Cuestionario de las cinco facetas del mindfulness

Finalmente, el tercer objetivo fue conocer las posibles relaciones entre regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios (Véase tabla 5).

Tabla 5.

*Correlaciones de Spearman ( $\rho$ ) y descriptivos por escalas del estudio*

	Total BPR	Total FFMQ	Total DERS-E	Edad
Total BPR	1,00	0,55**	-0,55**	0,01
Total FFMQ		1,00	-0,56**	0,16**
Total DERS-E			1,00	-0,15**
Edad				1,00
	168,70	125,90		
Media			2,12	
DS	24,10	15,30		0,61

\*\*. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Entre las escalas BPR y FFMQ se observa una correlación positiva, significativa y de fuerza moderada-fuerte ( $\rho=.55$ ,  $p<.01$ ). Las relaciones entre BPR y FFMQ con respecto a DERS-E son correlaciones negativas, significativas y de fuerza moderada-fuerte ( $\rho=-.55$ ,  $p<.01$  y  $\rho=-.56$ ,  $p<.01$  respectivamente).

## Discusión y Conclusiones

El propósito del estudio fue caracterizar a una muestra de estudiantes que cursan su primer año de universidad según las variables psicológicas de regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico, a su vez determinar diferencias entre los datos sociodemográficos y las variables ya mencionadas, describir el desempeño de los estudiantes según los resultados de los instrumentos y finalmente establecer si existe correlación entre el bienestar psicológico, atención plena y regulación emocional.

Cabe mencionar que hay 52 estudiantes de la muestra que puntuaron alto en el instrumento DERS-E, pudiendo indicar que alguno de ellos podría presentar dificultades en su adaptación, que cuente con antecedentes de salud mental o que esté en vías de generar algún trastorno. La relevancia de la información anterior recae en hallazgos de otros estudios como el de Baader et al., (2014) que encontró en una muestra de estudiantes una alta prevalencia de trastornos mentales no psicóticos, de los cuales, un 27% con depresión, un 5,3% tiene riesgo a cometer suicidio, un 24,2% presenta consumo problemático de alcohol y un 15,3% tendría algún tipo de trastorno en la alimentación. Los resultados alertan que, dentro de la población encuestada existe un 17% de estudiantes que podrían estar en riesgo de presentar algún trastorno mental. Por tanto, se debe emprender en nuevas modalidades de enseñanza en espacios que formen en prácticas meditativas, ya que, como se ha demostrado, en el caso de la práctica de *mindfulness* proporciona diversos beneficios a la vida del estudiante (Bodenlos, Wells, Noonan & Mayroshn, 2015; Kaplan et al., 2015; Dvorakova et al., 2017; Cuevas, Díaz, Delgado y Vélez, 2017), tales como, la disminución de los síntomas depresivos, el actuar con menos errores y desenvolverse mejor con el medio social, acciones que se relaciona directamente con el bienestar emocional. Asimismo, la práctica prolongada de atención plena, puede significar una disminución en los estados emocionales negativos y facilitar un mejor ajuste social entre los adolescentes (Bodenlos, Wells, Noonan & Mayroshn, 2015).

Finalmente, se puede mencionar que bienestar psicológico y atención plena correlacionan positivamente, mientras que, con respecto a la desregulación emocional, ambas correlaciones son negativas, lo cual, se corresponde con las hipótesis planteadas al comienzo. Esto, se confirma además por investigaciones en donde existe una disminución en los niveles de malestar psicológico y un aumento en los niveles de bienestar en estudiantes universitarios que practican mindfulness, estableciéndose una relación positiva entre mindfulness y regulación emocional (Viciiana et al., 2018).

Es necesario estudiar otros factores que pudieran estar relacionados con la desregulación emocional, tomando en consideración las prácticas meditativas como una opción para generar una mayor eficacia en los programas o mallas curriculares de las instituciones educativas que buscan el bienestar de sus estudiantes, para que así el período universitario sea más provechoso, considerando además, que la adquisición y el desarrollo de la práctica de la atención plena se asocia con disminuciones en la angustia emocional, y aumentos de estados más positivos (Viciiana et al., 2018).

Por otra parte, será importante enfocarse en aquellos aspectos que complican en mayor medida a los estudiantes y a partir de ello, generar estrategias para la regulación emocional mediante la implementación de talleres o cursos e integrarlos al currículum universitario, esto con el propósito de aumentar la motivación intrínseca del estudiantado, así como el promover su desarrollo personal y social. En relación a lo anterior, será relevante generar un cambio en la cultura universitaria, ya que mientras ésta se encuentre basada en la competitividad y en métodos rígidos de enseñanza y evaluación, los niveles de bienestar de sus estudiantes permanecerán sin cambios significativos (Lindsay et al., 2015).

Dentro de las limitaciones se puede mencionar la subjetividad utilizada con respecto a las prácticas meditativas, en las cuales no se especifican qué tipos de actividades se pueden considerar o no como tal, así como tampoco se considera la frecuencia de las mismas. Otra limitación, fue la aplicación de instrumentos antes y después de movilizaciones estudiantiles que tuvieron cabida durante el año 2018, pudiendo interferir en las respuestas de aquellos que respondieron los instrumentos post movilizaciones.

En conclusión, este estudio muestra que los estudiantes no llegan en igualdad de condiciones psicológicas al momento de ingresar a la educación superior, evidenciado en el 17% de estudiantes con puntuaciones que podrían indicar algún riesgo asociado a su salud mental.

Dicho lo anterior y a partir de la información recogida, se sugiere comenzar con el diseño de nuevos dispositivos institucionales que estén dirigidos a la salud mental de sus estudiantes. En primera instancia, ampliar la base teórica de las variables estudiadas a otras poblaciones, tales como, la población escolar y el tránsito que realizan durante su vida académica (enseñanza básica, media y superior) y que, desde allí se comiencen a estudiar y analizar aquellos factores o dificultades que más aquejan a los jóvenes con el fin de desarrollar talleres, cursos e incluso asignaturas dentro del currículum institucional, que promuevan un mayor bienestar en los estudiantes.

Un paso inicial es la Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria que aplicó la Psicóloga Ana Barrera de la Universidad Católica de Temuco, que consistió en un cuestionario sociodemográfico que incluía preguntas sobre ansiedad, depresión, estrés, riesgo suicida, consumo de sustancias, problemas de alimentación y sueño, en la que se obtuvo como resultados, un aumento de casi 10% en síntomas de estrés, ansiedad y depresión en comparación a estudios anteriores en Chile (Universidad Católica de Temuco, 2019). Dicha encuesta podría replicarse en diferentes instituciones de educación superior, con el fin de contar con un mapeo general de la realidad nacional universitaria en temáticas de salud mental.

## Referencias

- Aceituno, R., Salas, J., Rojas, G., Martínez, V., Riquelme, D., Dirbde-Vaec., Toro, K. (2017). Salud mental estudiantil: autoridades universitarias y expertos levantan las alertas. *Seminario llevado a cabo en Casa Central de la Universidad de Chile*. Santiago, Chile.
- Baader, M., Rojas, C., Molina, J., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Rev Chil Neuro-Psiqiat*, 52 (3), 167-176.

- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica, 28*, 119-125.
- Barra, E., Soto, O., Schmidt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología, 9* (17), 7-18.
- Bodenlos, J., Well, S., Noonan, M., & Mayrsohn, A. (2015). Facets of dispositional mindfulness and health among college students. *Journal of alternative and Complementary medicine, 21* (10), 645-652.
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O., y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la inteligencia emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 87* (30.3), 47-59
- Cuevas-Toro, A., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica, 16* (4), 1-13.
- Dvorakova, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P., Agrusti, M., & Greenberg, M. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of american College Health, 65* (4), 259-267.
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., y Leiva, J. (2014). Validez y Confiabilidad de la versión adaptada al español de la escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica, 32* (1), 19-29.
- Gross, J., & Thompson, R. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). New York, NY: Guilford Press.
- Kaplan, D., Raison, C., Milek, A., Tackman, A., Pace, T., & Mehl, M. (2018). Dispositional mindfulness in daily life: A naturalistic observation study. *PloS one, 13*(11).
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education, 44* (1), 19-24.
- Lindsay, K., Kirby, D., Dluzewska, T., & Campbell, S. (2015). Oh, the places you'll go! Newcastle law school's partnership interventions for well-being in first year law. *Journal of Learning Design, 8*(2), 11-21.
- López, I., Vivanco, Z., & Mandiola, E. (2006). Percepción de los alumnos sobre su primer año de universidad: Facultad de medicina Universidad de Chile. *Educación Médica, 9*(3), 31-37.

- Martínez, R., Tuya, L., Martínez, M., Pérez, A., y Cánovas, A. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman Caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8 (2), 1-19.
- Miró, M. (2006). La Atención Plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia, *Revista de Psicoterapia*, 17 (66-67), 31-76.
- Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 33-43.
- Romero-Saldaña. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del trabajo*, 6 (3), 105-114.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., y Grau, R. (2005). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21 (1), 170-180.
- Schmidt, C. & Vinet, E. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 33(2).
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Rev Chil Neuro-Psiqiat*, 43(3), 201-209.
- Universidad Católica de Temuco. (2019). Los universitarios chilenos están en una etapa del desarrollo bastante compleja. *Noticias UC Temuco*. Recuperado de <https://prensa.uct.cl/>
- Urzúa, A., Caqueo-Urízar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., Quiroz, L., y Guzmán, M. (2016). Calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 15 (2), 135-144.
- Véliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos. *Psicoperspectivas*, 11 (2), 143-163.
- Viciiana, V., Fernández, A., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., y Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y mindfulness. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16 (1), 119-135.