

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



El mindfulness y sus factores como predictores de las estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de una universidad de Lima

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Clínica que presenta:

*Kevin Cosio Hohagen*

Asesora:

*Katherine Gretel Fourment Sifuentes*


Lima, 2022

## INFORME DE SIMILITUD

Yo, Katherine Gretel Fourment Sifuentes, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis titulada “El mindfulness y sus factores como predictores de las estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de una universidad de Lima” del autor Kevin Cosio Hohagen, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 49% (22% excluyendo bibliografía). Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 28/02/2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 28 de febrero de 2023

Apellidos y nombres de la asesora: <u>Fourment Sifuentes Katherine Grete!</u>	
DNI: 42959661	Firma 
ORCID: <a href="http://orcid.org/0000-0001-5033-6619">http://orcid.org/0000-0001-5033-6619</a>	

## Agradecimientos

Gracias mamá y papá por su apoyo y amor incondicional. El aliento de ustedes está en todo momento de mi desarrollo como profesional y, más importante aún, como persona.

Gracias a toda mi familia por siempre estar ahí y enseñarme algo desde ese momento y lugar.

Gracias Maña por enseñarme desde un inicio a soñar y no dejar que me olvide de hacerlo en cada paso que doy.

Gracias Pamela por todo el aprendizaje y acogida que me diste en ese modo tan especial y sin igual que tienes de hacerlo.

Gracias Claudia por tu paciencia y apoyo.

Gracias Aarón por acompañarme y reflejarme confianza.

Gracias Dani por el bonito encuentro en este camino.

Gracias a todxs mis amigxs, porque me han dado esa invaluable oportunidad de ser acompañado y escuchado.

Gracias a mis maestrxs, compañerxs y personas que han compartido conmigo un instante en este viaje de aprendizaje y experiencias.

Gracias a todxs por tomar un momento irrepetible y único en mi proceso de aprendizaje, reconocimiento y transformación.

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar y analizar si el mindfulness y sus cinco factores son predictores importantes de las estrategias de autorregulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión). Para este fin se evaluó una muestra de 455 estudiantes de una universidad de Lima de entre 17 y 28 años ( $M = 20.49$ ;  $DE. = 3.17$ ), de las cuales un 52.7% fueron mujeres, y, por otra parte, el 59.1% no había hecho ninguna práctica de mindfulness. La mayoría de los participantes (73.8%) pertenecía a carreras de letras y, a su vez, el 22.6% se encontraba realizando alguna actividad laboral paralelamente a sus estudios. Por un lado, se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; Gross y John, 2003) adaptado por Gargurevich y Matos (2010) a la población peruana (ERQP); y, por otro, el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (Baer et al., 2006) traducido y validado por Loret de Mola (2009). En total, se realizaron cuatro análisis de regresión lineal jerárquica con la finalidad de determinar los predictores de la reevaluación cognitiva y supresión conductual. En primer lugar, se encontró que los factores Observación, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad resultaron ser predictores significativos de la reevaluación cognitiva. Por otro lado, se encontró que tanto el Mindfulness Total como sus factores de Descripción y Ausencia de Juicio predicen significativamente la supresión. Adicionalmente, se encontró al sexo como un predictor de esta última estrategia de Autorregulación, ya que los participantes hombres obtuvieron mayor puntuación en esta dimensión. Finalmente, a través de una comparación de muestras independientes, se encontró que el puntaje de Ausencia de reactividad difería en función del sexo de los participantes; mientras que los puntajes de Mindfulness Total, Observación y Ausencia de Juicio se diferenciaron en función a la pertenencia a un trabajo actual.

*Palabras clave:* Mindfulness, autorregulación emocional, estudiantes universitarios

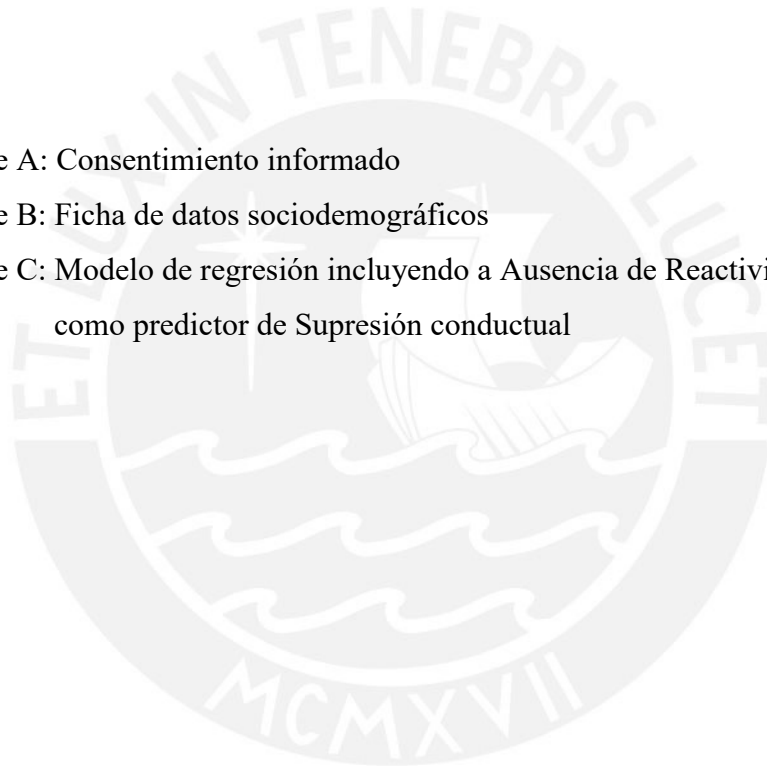
## Abstract

The present research aimed to determine and analyze whether mindfulness and its five dimensions are important predictors of emotion self-regulation strategies (cognitive reappraisal and suppression). For this purpose, a sample of 455 students from a university in Lima between 17 and 28 years old ( $M = 20.49$ ;  $SD = 3.17$ ) was evaluated, of which 52.7% were women, and 59.1% had done no mindfulness practice ever. Most of the participants (73.8%) belonged to liberal arts, social and, in turn, 22.6% were carrying out some work activity in parallel to their studies. On the one hand, the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ; Gross and John, 2003) adapted by Gargurevich and Matos (2010) to the Peruvian population (ERQP) was used; and, on the other hand, the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) translated and validated by Loret de Mola (2009). In total, four hierarchical linear regression analyzes were performed in order to determine the predictors of Cognitive Reappraisal and Behavioral Suppression. In the first place, it was found that Observation, non-Judgment and non-Reactivity turned out to be significant predictors of cognitive reappraisal. On the other hand, it was found that both Total Mindfulness and its Description and Absence of Judgment dimensions significantly predict Suppression. Additionally, sex was found to be a predictor of this last Self-regulation strategy, since male participants scored higher on this dimension. Finally, through a comparison of independent samples, it was found that non-reactivity score differed depending on the sex of participants; while Total Mindfulness, Observation and non-Judgment scores were differentiated based on belonging to a current job.

*Keywords:* Mindfulness, emotion regulation, college students

## Tabla de contenidos

<b>Introducción</b>	1
<b>Método</b>	11
Participantes	11
Medición	11
Análisis de datos	13
<b>Resultados</b>	15
<b>Discusión</b>	21
<b>Referencias</b>	29
<b>Apéndices</b>	45
Apéndice A: Consentimiento informado	45
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos	46
Apéndice C: Modelo de regresión incluyendo a Ausencia de Reactividad como predictor de Supresión conductual	48





## Introducción

La etapa universitaria forma una parte importante del crecimiento y desarrollo humano. En este momento el individuo embarca en una exploración de su identidad, formas de ver el mundo, caminos de desarrollo profesional, y nuevas relaciones interpersonales (Arnett, 2000; Arnett et al., 2014; Schulenberg y Zarrett, 2006). Sin embargo, esta etapa también conlleva un sinnúmero de desafíos y dificultades para el estudiante (Cardona et al., 2015; Soares et al., 2010). Es durante esta etapa que los jóvenes se enfrentan por primera vez a diversos retos, como mayor libertad para administrar su tiempo, seleccionar su camino profesional, estrés académico, etc. (Arnett, 2011; Saleh et al., 2017). Así, los jóvenes tienen que asumir un manejo adecuado de diversas facetas de su vida, como su estado emocional, salud física, relaciones interpersonales, rendimiento académico, y bienestar (Correa-Prieto, 2015; Sajid et al., 2015; Webber, 2019).

Frente a estos cambios y desafíos, es posible dar cuenta de las distintas problemáticas en salud mental que experimenta esta población (Gao et al., 2020; Milojevich et al., 2016; Kim et al., 2015). Por ejemplo, se ha reportado sintomatología psicológica como ansiedad, humor depresivo, cambios de humor, miedo, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño y trastornos alimenticios (Gao et al., 2020; Schonfeld, 2019), e incluso el favorecimiento de condiciones para la prevalencia de la depresión (Saleh et al., 2017). Del mismo modo, estudios señalan que los cuadros depresivos son más frecuentes en estudiantes que en la población en general (Cardona et al., 2015; January et al., 2018). Una investigación con estudiantes universitarios llevada a cabo en España obtuvo que un 58.2% de ellos presentaba indicadores de ansiedad o depresión (Fernández et al., 2019). De forma más específica, en la región latinoamericana, estudios llevados a cabo en Colombia, Chile, Venezuela y México dan cuenta de una prevalencia alta para depresión, ansiedad y otros cuadros de psicopatología en esta población (Barrera-Herrera y San Martín, 2021; Bastardo, 2011; Caro et al., 2019; Palmer-Morales et al., 2017).

En el Perú, la población universitaria reporta diversas dificultades, las cuales usualmente se relacionan a aspectos académicos, económicos, sentimentales y familiares, que podrían derivar, dependiendo del caso, en dificultades relativas a la salud mental (Consortio de Universidades, 2006, 2013). En esa misma línea, los resultados de Secretaría Nacional de Juventud, SENAJU, (2019) evidenciaron una serie de problemas como cambios en el ritmo de sueño, apetito, poco movimiento, cansancio, aburrimiento, dolores de cabeza y tristeza. Dentro de este rango de dificultades, las manifestaciones psicológicas suelen ser de las más



recurrentes, siendo la ansiedad y la depresión algunas de mayor importancia (Correa-Prieto, 2015; Pereyra-Elías et al., 2010). Es por ello que diversos estudios reportan que la mayoría de los estudiantes experimenta síntomas relacionados a la ansiedad, angustia, o depresión como producto de las demandas del entorno académico (Boullosa, 2013; Cassaretto et al., 2020; Latas et al., 2014).

Frente al riesgo alto al que se ven expuestos los estudiantes universitarios, diversas instituciones y autores señalan la importancia de que la multiplicidad de actores sociales involucrados asuma como tarea fundamental la promoción de la salud de esa población (Chau y Saravia, 2014; Consorcio de Universidades, 2013). Desde el Ministerio de Salud (2010), por ejemplo, se propuso como eje prioritario la promoción de salud en estudiantes universitarios para que estos alcancen su potencial intelectual y emocional. Así, queda claro que la universidad ya no es comprendida solamente como una institución que debe procurar un mejor aprendizaje y la generación de conocimiento, sino que un nuevo paradigma la concibe como una institución que además debe velar por la salud, el bienestar y la calidad de vida de la comunidad de estudiantes universitarios (Consorcio de Universidades, 2013; Kühne y Pérez, 2011; Resolución Ministerial N° 968-2010, 2010).

En esta línea, se ha encontrado que el proceso de aprendizaje, el rendimiento académico y el bienestar en general guardan una extensa relación con cómo el individuo procesa y maneja sus emociones (Fiedler y Beier., 2014; Mega et al., 2014; Panahi et al., 2016). Es tanto así, que Brewer et al. (2016) afirma que el manejo adecuado de las emociones adquiere mayor importancia para jóvenes universitarios que para otros grupos, teniendo impactos positivos en la salud mental y física de estos (Butler, 2011; Gross, 1998; Sheppes et al., 2015). Este manejo óptimo de las emociones se ha estudiado bajo el nombre de autorregulación emocional. Una adecuada autorregulación emocional garantiza el ajuste psicosocial del individuo a su entorno, por lo que se vincula al bienestar personal, las relaciones interpersonales (Gross y John, 2003; DeSteno, 2013), y el buen manejo de experiencias estresantes (Wang y Saudino, 2011). Así, ha sido corroborado que la autorregulación emocional protege al estudiante frente al desarrollo de psicopatologías, y también promueve un mayor bienestar (Brewer et al., 2016; MacDonald y Price, 2019; Santana y Gondim, 2016).

La autorregulación emocional se define como el proceso mediante el cual los individuos influyen sobre sus propias emociones, el momento en que las tienen, cómo las experimentan y el modo en que las expresan (Gross, 1998, 2014; Gross et al., 2011; John y Eng, 2014). Por

medio de la autorregulación emocional, se busca influenciar la intensidad, duración y tipo de emoción experimentada, con la finalidad de mantener, intensificar o disminuir su fuerza (Davidson, 2000; Gross, 1998, 2014; John y Eng, 2014). De este modo, la autorregulación emocional se vincula a las estrategias empleadas por las personas para redirigir las emociones que experimentan espontáneamente (Koole, 2009).

Gross y John (2003) indican que la autorregulación emocional se puede dar en distintos puntos del proceso de surgimiento de una emoción. Si bien los investigadores no han llegado a un consenso absoluto acerca de cómo se deberían conceptualizar las estrategias de autorregulación emocional (Chiesa et al., 2013), la mayoría concuerda en que éstas pueden distinguirse a partir del momento cronológico en el que ocurren dentro del continuo de una respuesta emocional (Gross, 1998, 2001, 2002, 2014). La elección de la estrategia estará en función de variables relativas al contexto y la situación en la que se encuentra el sujeto (Gross, 2014, 2015). Si bien el individuo se puede mover entre ambos extremos de este continuo, es común que haga uso de una combinación de distintas estrategias, en lugar de emplear una sola (Gross y Jazaieri, 2014).

En el nivel más amplio, Gross (2001, 2014, 2015) identifica dos bloques dentro de este continuo: las estrategias focalizadas en el antecedente y las estrategias focalizadas en la respuesta. Las primeras ocurren antes de que la respuesta emocional haya sido desplegada en su totalidad, e incluyen cuatro familias: Selección de situaciones, Modificación de situaciones, Reorientación de la atención, y Reevaluación cognitiva. En primer lugar, la Selección de situaciones se refiere a la capacidad de influir sobre el tipo de situaciones en las que uno se encuentra, ya sean situaciones que produzcan emociones positivas o negativas. Esta familia de estrategias apunta entonces a tratar de ubicarse en situaciones que den lugar a emociones deseables (Gross y Jazaieri, 2014). Luego, la Modificación de situaciones se refiere a los intentos que uno hace para alterar factores del entorno con la finalidad de cambiar su impacto emocional. En tercer lugar, la Reorientación de la atención se vincula a cómo el individuo dirige o redirige su atención con el fin de influenciar la respuesta emocional. Estas tres primeras familias devienen en una última estrategia también enfocada en el antecedente, llamada reevaluación cognitiva. Ésta se refiere a los esfuerzos empleados para modificar la interpretación de una situación con la finalidad de alterar su impacto emocional. (Gross, 2014, 2015; Gross y Jazaieri, 2014).

La reevaluación cognitiva plantearía un cambio en la esencia de cómo es percibida la

emoción, lo cual le facilitaría al individuo realizar interpretaciones positivas más allá de las circunstancias (Gross, 1998). Su uso se vincula a mayores niveles de afectos positivos, autoconcepto y adaptación, entre otros (Blalock et al., 2015; Brockman et al., 2016). De igual modo, está asociada a la disminución de experiencias emocionales negativas (Aldao et al., 2010; Schäfer, 2017), a modos alternativos de percibir la emoción, al desenvolvimiento interpersonal óptimo (Gross y John, 2003; Gross et al., 2006; Samson et al., 2014), y a un mejor razonamiento al enfrentar dilemas morales (Feinberg et al., 2012). En general, hay consenso en que se trataría de una estrategia cuyo uso está vinculado a mejores índices de salud mental (Aldao et al., 2010; Cutuli, 2014), pese a que algunos autores pudieron encontrar una relación distinta con las emociones negativas (Brockman et al., 2016). En el contexto peruano, Gargurevich y Matos (2010) encontraron que la estrategia de reevaluación cognitiva se correlacionaba directamente con variables asociadas a afectos positivos en un grupo de estudiantes universitarios.

El segundo bloque de estrategias se enfoca en la expresión o manifestación de la emoción y sucede una vez que la tendencia de la respuesta ya fue iniciada (Gross y Levenson, 1993). Este bloque incluye solo una familia de autorregulación emocional, llamada moderación de la respuesta. Esta se refiere al intento que el individuo hace para transformar sus respuestas experienciales, conductuales y biológicas ante una situación (Gross, 2014; Gross y Jazaieri, 2014; Gross, 2015). Dentro de esta familia, la estrategia más común es la supresión, que se define como la inhibición de la conducta expresiva de la emoción (Gross, 2001). Se produce en un momento tardío del proceso de generación de la emoción, luego de que la respuesta emocional ya fue generada (Gross, 1998, 2015). De esta manera, la supresión no modifica la experiencia emocional en sí, sino que supone invertir esfuerzo en inhibir la conducta emocional, generando como consecuencia una activación fisiológica en el individuo (Butler et al., 2003; Gross, 2001, 2002; Gross y John, 2003; Gross et al., 2006).

Algunos autores plantean que la supresión de la respuesta emocional puede resultar útil en determinadas situaciones, tales como cuando el individuo debe inhibir la intensificación de emociones disruptivas, como el enojo (Butler et al., 2003; Gross y Cassidy, 2019). No obstante, esta estrategia de autorregulación emocional suele asociarse a resultados negativos para la persona y los diferentes aspectos de su vida (Gross, 1998; Gross y Levenson, 1997; Schäfer et al., 2016). Por ejemplo, el uso repetido de la supresión puede aumentar la experiencia emocional negativa y reducir la positiva (Brans et al., 2013). Más aún, esta estrategia se vincula a mayores niveles de rumiación negativa e incidencia de depresión (Gross y John, 2003). De

igual modo, también se asocia a sentimientos de inautenticidad, dificultades en el manejo emocional, memoria y en las relaciones interpersonales (Butler, 2003; Gross, 2002; Gross et al., 2006). Así, el uso de la supresión conductual podría generar consecuencias negativas tanto en los afectos positivos (Gross y Levenson, 1997) como en el bienestar de las personas (Gross y John, 2003). Por ejemplo, López de Romaña (2016) encontró que un mayor uso de la supresión está relacionado a mayores niveles de hedonismo en población joven. Asimismo, Atuncar (2017) halló una relación directa entre la conducta sedentaria y la estrategia de supresión en estudiantes universitarios peruanos.

Dados estos hallazgos, resulta claro que sería beneficioso para los estudiantes universitarios promover ciertas estrategias de autorregulación emocional sobre otras. Específicamente, resultaría pertinente incrementar el uso de la reevaluación cognitiva y disminuir la recurrencia en el uso de la supresión. Por ello, estudios diversos han investigado el rol de distintas variables en la regulación emocional. Es el caso de algunas variables sociodemográficas que resultan de especial relevancia. Por ejemplo, en cuanto al sexo, Atuncar (2017) y Zimmerman y Iwanski (2014) encontraron que los hombres empleaban la estrategia de supresión en mayor medida que las mujeres. En esa línea, Nolen-Hoeksema (2012) y Rogier et al. (2017) encontraron mayor uso de la reevaluación en mujeres. Sin embargo, en otros estudios como los de Gross et al. (2006) y Kwon (2013) no se encontraron diferencias respecto al sexo en el uso de la reevaluación cognitiva.

Los autores destacan la importancia de continuar estudiando esta variable, dado que las investigaciones hasta la actualidad pueden haber sido influenciadas por estereotipos de género y otros factores contextuales (Masumoto et al., 2016; Nolen-Hoeksema, 2012). En cuanto a la edad, Nakagawa et al. (2017) encontraron que ésta se relaciona de manera positiva con el uso de ambas estrategias de regulación emocional (reevaluación y supresión) en adultos, mientras que Masumoto et al. (2016) solo encontró un mayor uso en la estrategia de reevaluación. Por su parte, Brummer et al. (2013) proponen que la supresión se utiliza con mayor frecuencia y podría ser más beneficiosa para adultos medios y adultos mayores, en comparación con adultos jóvenes.

Por su parte, respecto a la carga académica en estudiantes universitarios, una investigación halló que la exigencia en los estudios, medida a través del estrés académico, afectaba de manera negativa la regulación emocional, disminuyendo su eficacia (Hj Ramli et al., 2018). En cuanto a estrategias específicas de regulación emocional, un estudio concluyó

que el agotamiento académico, o *burnout*, se relaciona con un mayor uso de la supresión y un menor uso de la reevaluación cognitiva (Seibert et al., 2017). Más allá de estos últimos hallazgos, la bibliografía sobre autorregulación emocional y su relación con la carga académica aún requiere de mayor exploración (Chakraborty y Kumar, 2019; Seibert et al., 2017).

Una última variable sociodemográfica de importancia vendría a ser el trabajo. Diversos estudios demuestran mayores dificultades en distintos ámbitos de vida en aquellos estudiantes que trabajan durante la universidad, en comparación con los que no. Por ejemplo, se ha demostrado que tener un trabajo de tiempo parcial durante el semestre académico disminuye tanto la salud física como la mental, por la sobrecarga que ello implica (Carney et al., 2005; Mathews, 2018). Por su parte, Mounsey et al. (2013) y Persaud y Persaud (2015) encontraron que los estudiantes que mantienen trabajos a la par de sus estudios padecen de niveles de estrés más altos que aquellos que no trabajan. Se sostiene que es posible que el excesivo estrés conlleve a que el individuo tenga dificultades para regularse de manera óptima (Finlay-Jones et al., 2015). Por otro lado, puede que, dada esta carga adicional y el consecuente estrés que genera, el individuo deba incurrir en un mayor uso de algunas estrategias sobre otras para regularse (Kinner et al., 2014; Troy y Mauss, 2011). Al no haberse llegado a una conclusión, es relevante ahondar en la exploración de esta variable.

Así mismo, existen diversas habilidades que se pueden cultivar en el estudiante para trabajar en su regulación emocional, como la respiración, la relajación muscular, la atención y la meditación. En la misma línea, estudios recientes dan cuenta de lo beneficioso que puede ser la práctica habilidades atencionales y de consciencia plena para una autorregulación emocional eficiente (Gu et al., 2015; Lindsay y Creswell, 2019; Tang et al., 2015). Estas técnicas, adquiriendo cada vez mayor eficacia e interés, han sido implementadas en el marco del constructo llamado mindfulness (Brown et al., 2007; Kabat-Zinn, 1990).

El mindfulness tiene sus raíces en las tradiciones budistas, y se define como prestar completa atención a la experiencia del momento presente, y aceptar, sin juzgar, las emociones y pensamientos que se experimentan en cada instante (Chiesa, 2012; Davis y Hayes, 2011; Kabat-Zinn, 1994). Ello supone una actitud de consciencia plena y un uso eficaz de habilidades atencionales (Baer, 2003; Malinowski y Lim, 2015; Shapiro et al., 2006). Las investigaciones realizadas en el campo psicológico han dado lugar a una comprensión multidimensional de dicho constructo (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008). Diversos autores concuerdan que el mindfulness debe ser entendido desde la presencia de cinco dimensiones: observación,

descripción, actuar con conciencia, actitud de no juzgar, y actitud de no reaccionar (Baer et al. 2006; Cash y Whittingham, 2010).

La dimensión de observación implica la capacidad de atender a las experiencias internas que podrían responder a emociones, sensaciones como pensamientos, y también a experiencias de origen externo (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008). En segundo lugar, la descripción se refiere a identificar y nombrar las experiencias que ocurren a nivel psíquico, sin realizar un juicio sobre ellas (Baer et al., 2008). Luego, el actuar con conciencia implica atender conscientemente a cada actividad que se realiza en el presente. Esta actitud se contrapone al comportamiento comúnmente denominado “piloto automático”, donde la persona realiza actividades sin estar considerablemente al tanto de ellas (Baer et al., 2008). En cuarto lugar, la actitud de no juzgar involucra el no tomar una posición valorativa frente a las experiencias del presente, sino, más bien, permitir que éstas surjan sin someterlas a interpretaciones, supuestos, teorías y preconcepciones, optando por contemplarlas de modo ingenuo, como si fuera la primera vez que ocurrieran (Baer et al., 2008). En quinto lugar, la actitud de no reaccionar implica que el individuo sea capaz de permitir que sus emociones surjan y desaparezcan, sin la necesidad imperante de responder a ellas, evadirlas o controlarlas (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008; Bishop et al., 2004)

El concepto denominado “mindfulness” ha adquirido especial relevancia en el desarrollo de habilidades relacionadas a la autorregulación emocional, lo cual ha demostrado tener un efecto positivo sobre factores asociados a la salud y el bienestar psicológico (Bravo et al., 2017; Finkelstein et al., 2018; Iani et al., 2018; Lindsay y Creswell, 2019), además de disminuir síntomas asociados al estrés en adultos jóvenes (Aydin Sünbül y Yerin Güneri, 2019). Primero, el mindfulness ha sido asociado con una buena diferenciación emocional y a una menor dificultad al momento de regular emociones (Bravo et al., 2017; Desrosiers et al., 2013; Luberto et al., 2013, Hj Ramli et al., 2018). En segundo lugar, la mayoría de las dimensiones del mindfulness, con excepción de la observación, ha presentado una correlación negativa con la desregulación emocional o el uso de mecanismos de regulación emocional menos adaptativos (Baer et al. 2006, Bravo et al., 2017; Aydin Sünbül y Yerin Güneri, 2019; Rudkin et al., 2017).

De esta manera, la práctica de la atención y conciencia plena promovida por el mindfulness proporciona a la persona la capacidad de enfocar la realidad actual con apertura, de modo que no se deje llevar por sus pensamientos y emociones, sino que los observa desde

un punto de vista imparcial (Franco et al., 2010). Es así, que se trata de un proceso de observación del entorno, el cuerpo, los pensamientos y las sensaciones que permite un contacto más cercano con las experiencias presentes, y que no implica un intento de suprimir, rechazar, o ejercer un control (Kabat-Zinn, 2003). En esta línea, autores como Bishop et al. (2004) proponen que la práctica de las diferentes técnicas de mindfulness incrementa la habilidad para asumir una actitud de desapego y tomar distancia psicológica frente a diferentes fenómenos internos (Farb et al., 2015; Iani et al., 2018). En otras palabras, el énfasis no estaría en la reinterpretación de la experiencia, sino en la vivencia de ésta (Hölzel et al., 2011; Kabat-Zinn, 1982; Williams y Kabat-Zinn, 2011). En esa línea, la autorregulación emocional combinada con un estado de mindfulness permitiría que el individuo pueda ajustar su reactividad ante estímulos y situaciones emocionales (Heppner et al., 2015; Iani et al., 2018; Quaglia et al., 2015). Así, se puede hipotetizar que algunos de los mismos mecanismos que subyacen la autorregulación emocional están presentes en el mindfulness, como, por ejemplo, la observación, comprensión y aceptación de las emociones (Baer, 2003; Gratz y Roemer, 2004). En este sentido, resulta sumamente pertinente el aporte que el mindfulness podría significar para promover una regulación emocional óptima en términos de adaptación.

Con relación a las estrategias específicas de autorregulación emocional, diversas investigaciones han encontrado un vínculo entre el mindfulness y la reevaluación cognitiva. Por ejemplo, Aydın Sünbül y Yerin Güneri (2019) hallaron que el mindfulness promueve un proceso de resignificación de eventos, permitiendo que el individuo pase de darles un sentido negativo a darles un sentido benigno. Por su lado, Modinos et al. (2010) y Lutz et al. (2013) hallaron que aquellas personas con mayores niveles de mindfulness demostraron mayor activación en áreas del cerebro vinculadas con la reevaluación cognitiva tras ser expuestas a estímulos negativos. En este sentido, las habilidades para asumir una actitud de no juzgar y ser consciente de las propias acciones parecen ser buenos predictores de la autorregulación emocional (Reese et al., 2015; Iani et al., 2018).

Así como la relación entre mindfulness y la reevaluación cognitiva ha quedado claramente evidenciada, también se ha encontrado relación con la otra gran estrategia de autorregulación emocional, la supresión. Por ejemplo, Chambers et al. (2009) refieren que el factor de aceptación dentro de mindfulness llevaría a los individuos a acudir menos al uso de la supresión como estrategia para regularse. En esta línea, Mandal et al. (2017) mencionan que las personas que no utilizan la supresión tienden a aceptar más sus emociones, ser menos reactivas, tener más conciencia de sus experiencias, y tener mayor flexibilidad. Además, los

autores mencionan que estas cualidades de mindfulness, al disminuir la necesidad de utilizar la supresión, permiten que el individuo experimente mayor autenticidad y bienestar.

La bibliografía sobre mindfulness señala algunas diferencias para tomar en cuenta con respecto a variables relativas a las características de la población. En lo que refiere al sexo, Alispahic y Hasanbegovic-Anic (2017) dieron cuenta de que, por un lado, los hombres obtuvieron mayores puntajes en el factor de actuar con conciencia, y por otro, las mujeres obtuvieron mayores puntajes en el factor observación. Sturgess, (2012) encontró mayores puntajes de mindfulness total en las mujeres y mayor estabilidad en las mismas, a diferencia de los hombres, quienes aumentaban sus puntajes tras algunos meses. Respecto a la variable de trabajo, una multiplicidad de estudios ha señalado la importancia del mindfulness al realizar tareas laborales (Hülshager et al., 2013; Mesmer-Magnus et al., 2017). Por lo tanto, sería posible que aquellos individuos que trabajan requieran una mayor cantidad de esta habilidad para desempeñarse de manera adecuada laboralmente, y tengan un puntaje más alto en esta capacidad. Más allá de los hallazgos obtenidos en los últimos años, los estudios que exploran las diferencias según variables sociodemográficas en mindfulness aún son escasos y demandan un mayor esfuerzo de investigación (Catak, 2012; Malcoun, 2008).

Es así como la presente investigación se plantea como objetivo principal determinar los factores que predicen dos tipos de estrategias de autorregulación emocional: la reevaluación cognitiva, y la supresión. Estos factores predictores incluyen el mindfulness y sus dimensiones, y las variables sociodemográficas pertinentes según la bibliografía revisada (sexo, edad, créditos y trabajo). Además, se plantea como objetivos específicos determinar si existen diferencias según las variables sexo y trabajo respecto al mindfulness y sus dimensiones.





## Método

### Participantes

La muestra de participantes tuvo una composición total de 455 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilaron entre los diecisiete y veintiocho años ( $M = 20.49$ ;  $DE = 3.17$ ). La mayoría fueron provenientes de Lima (76.4%;  $N = 348$ ), el 52.7% ( $N = 240$ ) fueron mujeres, y el 59.1% ( $N = 269$ ) refirió nunca haber practicado ningún tipo de meditación o técnica que promueve el mindfulness. Además, cabe resaltar que los participantes se hallaban entre el primer y el duodécimo ciclo de la carrera, y el 73.8% ( $N = 336$ ) pertenecía a las especialidades de letras. La cantidad de créditos que llevaban fluctuaba entre 4 a 24, siendo 17.88 créditos el promedio ( $DE = 3.91$ ). Asimismo, 22.6% ( $N = 103$ ) se encontraba desempeñando algún tipo de actividad laboral además de asistir a la universidad. Se excluyeron 24 casos que no respondieron adecuadamente los cuestionarios en base a las instrucciones o debido a que no cumplieron con los criterios de edad, de nacimiento, o pertenecer a alguna facultad de pregrado de la universidad.

La presente investigación se realizó en una universidad privada de Lima. En un primer momento se solicitó el permiso por medio de la secretaría de cada una de las facultades donde se pensaba realizar la investigación. Después de solicitado y aprobado el permiso, la aproximación se llevó a cabo de manera grupal y presencial a través de los salones de clase, previo asentimiento del profesor encargado quien accedía a brindar aproximadamente cuarenta minutos para la aplicación. Se les explicó el estudio, el fin del mismo y se les invitó a participar de forma voluntaria. Además, se les informó que se podían retirar en cualquier momento sin ningún perjuicio, si así lo deseaban. Una vez que los estudiantes aceptaron y firmaron los consentimientos informados, se les entregó una ficha de datos sociodemográficos (Ver apéndice B), y posteriormente se procedió a aplicar los instrumentos detallados en el apartado anterior.

### Medición

**Ficha de datos sociodemográficos.** Se elaboró una ficha de datos sociodemográficos que recogió la siguiente información de los participantes: sexo, edad, lugar de nacimiento, facultad a la que pertenece, carrera que estudia, año de ingreso, ciclo actual, créditos que lleva en el ciclo actual, y si trabajaban además de estudiar. Además de ello, se tomaron datos sobre la incidencia de prácticas de mindfulness y la frecuencia con la que se lleva a cabo este hábito.

**Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; Gross & John, 2003).** Este cuestionario evalúa el puntaje total de regulación emocional y el uso de sus diferentes estrategias. Dicho instrumento fue adaptado al contexto peruano (ERQP) por Gargurevich y Matos (2010), quienes emplearon la técnica de retrotraducción y aplicaron el cuestionario a 320 alumnos de dos universidades privadas de Lima. Los resultados psicométricos de la adaptación arrojaron un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de .72 para la subescala de reevaluación cognitiva y de .74 para la de supresión. La escala total se compone de 10 ítems, de los cuales 1, 3, 5, 7, 8 y 10 corresponden a la estrategia de reevaluación cognitiva (e.g. “Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo”), y los ítems 2, 4, 6, y 9 corresponden a la estrategia de supresión emocional (e.g. “Controlo mis emociones no expresándolas”). La evaluación de los ítems está en función a una escala de tipo Likert que va del 1 al 7, donde el 1 indica que la persona se encuentra en total desacuerdo con la estrategia de regulación emocional, y el 7 en total acuerdo.

**Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ; Baer et al., 2006).** Este cuestionario evalúa el puntaje global de mindfulness y sus dimensiones. Se utilizó la versión traducida al español, adaptada al contexto peruano por Loret de Mola (2009). Esta prueba tiene como objetivo medir la atención plena a partir de cinco facetas denominadas: (1) observación, que mide el grado en el que una persona observa, nota y/o atiende las propias experiencias, ya sea internas o externas, (2) descripción, que aborda el ejercicio de nombrar y describir las experiencias previamente observadas, (3) actuar con consciencia, que supone enfocar la atención, de forma deliberada, en cada acción llevada a cabo en su propio momento, finalmente, (4) la ausencia de enjuiciamiento se relaciona con no adoptar una postura evaluativa hacia las experiencias que se están viviendo en el momento, (5) la ausencia de reactividad se asocia con el suprimir reacciones conductuales ante los eventos internos (sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales).

La consistencia interna total, obtenida a partir de la adaptación de la versión original de la escala, fue elevada ( $\alpha = .90$ ). Mientras tanto, las subescalas ya mencionadas mostraron cualidades de confiabilidad por consistencia interna que oscilaban entre aceptable y elevada:  $\alpha = .77$ ,  $\alpha = .84$ ,  $\alpha = .86$ ,  $\alpha = .86$  y  $\alpha = .78$  respectivamente. Además, cabe resaltar que esta prueba está conformada por 39 preguntas de autorreporte con opciones de 1 al 5 en una escala de tipo Likert, donde 1 es “nunca o muy rara vez cierto” y 5 es “muy a menudo o siempre cierto”. Al respecto, cabe resaltar que si bien la escala original no sugiere un análisis a nivel de puntaje

total; la presente investigación se acoge a las sugerencias posteriores de Baer (2019) sobre el uso del puntaje total de mindfulness como un constructo que puede ser evaluado de forma general bajo ciertas condiciones.

### **Análisis de datos**

Al culminar la fase de recojo de muestra, se digitaron, codificaron y analizaron los hallazgos en el *software* IBM SPSS (versión 23.0). En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos de todas las variables estudiadas. Una vez que se tuvieron estos datos, se procedió a ejecutar el análisis de normalidad mediante la verificación de la asimetría y curtosis.

En segunda instancia, se procedieron a hacer análisis preliminares de correlación de Pearson para determinar el grado de relación entre las variables de estudio (Mindfulness y sus dimensiones, y los dos tipos de autorregulación emocional). Luego, se realizaron ocho regresiones lineales jerárquicas, en las cuales las variables dependientes fueron la reevaluación cognitiva y la supresión. Se realizó un primer modelo en el cual las variables independientes fueron las variables sociodemográficas (sexo, edad, créditos y trabajo), y un segundo modelo donde se agregaron el Mindfulness Total y sus cinco factores. Finalmente, se realizaron análisis de comparación de muestras independientes (T de Student) para determinar si existían diferencias en el mindfulness y sus dimensiones en función a las variables de sexo y trabajo.



### Resultados

En el presente capítulo se expondrán los resultados hallados a partir de los objetivos e hipótesis de la presente investigación. En primera instancia, se reportan los estadísticos descriptivos de las variables de estudio (ver tabla 1). Así, se observa que el alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) de las variables Supresión conductual, Reevaluación cognitiva, Observación, Descripción, Actuar con conciencia, Ausencia de juicio, Ausencia de reactividad y Mindfulness Total son iguales o mayores a .65, por lo que de acuerdo con Gliem y Gliem (2003) estas pueden ser interpretadas como una confiabilidad interna adecuada.

**Tabla 1**

*Descriptivos de las Variables Principales de Estudio*

	M	D.E.	$\alpha$	Rango		Asimetría	Curtosis
				Potencial	Actual		
Observación	3.19	.67	.74	1-5	1.25-4.88	-.06	-.05
Descripción	3.37	.72	.86	1-5	1.13-5	-.10	-.18
Conciencia	3.00	.63	.73	1-5	1.25-4.50	-.18	-.53
A_juicio	3.01	.82	.87	1-5	1-5	.02	-.44
A_reactividad	3.09	.52	.65	1-5	1.57-4.86	.04	.20
Mindfulness Total	3.13	.38	.82	1-5	2.08-4.33	.02	.30
Reev_cognitiva	4.60	.99	.70	1-7	1-7	-.23	-.07
Sup_conductual	3.59	1.15	.66	1-7	1-6.50	-.06	-.46

En segunda instancia, se realizó un análisis de correlación de Pearson y Spearman en función de la distribución normal de los valores. Así, se obtuvo las correlaciones entre las variables de estudio, tanto los puntajes totales como las intercorrelaciones entre las dimensiones de las escalas utilizadas. A continuación, se reportan tales resultados (ver tabla 2).

**Tabla 2**

*Correlaciones entre Mindfulness Total, sus factores, y las Estrategias de Autorregulación emocional*

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Reev_cognitiva	—							
2. Sup_conductual	.18**	—						
3. Mindfulness total	.07	-.39**	—					

4. Observación	.25**	.05	.34**	—				
5. Descripción	.06	-.40**	.71**	.13**	—			
6. Conciencia	-.05	-.28**	.63**	-.12*	.36**	—		
7. A_juicio	-.15**	-.37**	.57**	-.21**	.23**	.41**	—	
8. A_reactividad	.22**	.08	.44**	.33**	.23**	.05	-.05	—

\*p ≤ .05; \*\*p ≤ .01

En tercera instancia, se realizaron cuatro análisis de regresión lineal jerárquica con el fin de determinar los predictores de la Reevaluación cognitiva y Supresión conductual. Un primer modelo incluyó las variables sociodemográficas (Sexo, Edad, Créditos y Trabajo) como variables independientes, mientras que un segundo modelo incluyó, en un segundo paso, el puntaje total de Mindfulness para el caso de Supresión conductual. En una siguiente regresión se incluyó en un primer paso las variables sociodemográficas con influencia significativa, y en un segundo paso las dimensiones de Mindfulness en los casos en los que se encontró previamente un rol predictor significativo.

En el primer análisis de regresión jerárquica destinado a predecir la estrategia de regulación emocional denominada Reevaluación cognitiva, se observó que el primer modelo que incluye solo las variables sociodemográficas no es significativo. En segundo lugar, se llevó a cabo un modelo de regresión que incluía, como variables independientes, únicamente a las dimensiones de Observación, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Al respecto, cabe resaltar que los resultados arrojaron la presencia de una relación predictiva entre las variables mencionadas (ver tabla 3).

**Tabla 3**

*Regresión lineal de Reevaluación Cognitiva con los factores de Mindfulness*

Variable	Reevaluación cognitiva	
	β	95% CI
Observación	.18**	[.12, .41]
A_juicio	-.10*	[-.23, -.01]
A_reactividad	.14***	[.08, .44]
R <sup>2</sup>	.09	

\* p ≤ .05; \*\* p ≤ .01; \*\*\*p ≤ .001

En segundo lugar, se presentan los resultados de los análisis de regresión jerárquica con Supresión Conductual como variable dependiente. Así, se encontró un primer modelo estadísticamente significativo considerando el Mindfulness Total y ciertas características sociodemográficas como variables independientes (ver tabla 4).

**Tabla 4**

*Modelos de regresión lineal jerárquica de Supresión conductual con Mindfulness total*

Variable	Supresión Conductual			
	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	95% CI
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	
Sexo	-.18***	-.20***	-.20***	[-.66, -.27]
Edad	-.13*	-.03		
Créditos	.05			
Trabajo	-.05			
Mindfulness Total		-.39***	-.39***	[-1.44, -.94]
R <sup>2</sup>	.04	.19	.19	
$\Delta R^2$		.15	.00	

\*  $p \leq .05$ ; \*\*\*  $p \leq .001$

Por otro lado, se tuvo en cuenta llevar a cabo un segundo análisis de regresión jerárquica en el cual se consideró a las dimensiones del Mindfulness como variables predictoras, así como las variables sociodemográficas en cuestión (ver tabla 5).

**Tabla 5**

*Modelos de regresión lineal jerárquica de Supresión con factores de mindfulness*

Variable	Supresión Conductual			
	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	95% CI
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	
Sexo	-.18***	-.19***	-.19***	[-.62, -.26]
Edad	-.13*	-.01		
Créditos	.05			
Trabajo	-.05			
Descripción		-.32***	-.33***	[-.67, -.41]
Conciencia		-.04		



A_juicio		-.28***	-.29***	[-.53, -.30]
R <sup>2</sup>	.04	.28	.29	
ΔR <sup>2</sup>		.24	.01	

\*p < 0.05; \*\*\* p ≤ .001

En última instancia, se encontró que, en cuanto a las diferencias en la Supresión Conductual según el sexo de los participantes, los varones presentaron mayores puntuaciones ( $M = 3.83$ ;  $D.E = 1.15$ ) en comparación con las mujeres ( $M = 3.38$ ;  $D.E = 1.12$ );  $d = 0.40$ .

En última instancia, se realizaron análisis de comparación de medias entre los puntajes de los factores del Mindfulness y Mindfulness Total.

**Tabla 6**

*Comparación de medias en los puntajes de Mindfulness según el sexo*

	Hombres (n=215)		Mujeres (n=240)		gl	t	p	D de Cohen
	M	DS	M	DS				
Observación	3.2	.65	3.18	.65	453	.22	.82	.03
Descripción	3.39	.69	3.36	.75	451	.44	.66	.04
A_consciencia	2.96	.61	3.03	.65	453	-1.14	.26	.11
A_juicio	2.97	.79	3.05	.86	453	-.99	.32	.10
A_reactividad	3.17	.54	3.03	.51	453	2.90	.00	.27
Mindfulness Total	3.14	.34	3.14	.42	451	.04	.97	.00

Por otro lado, a continuación, se reportan los resultados obtenidos a partir de la comparación de medias entre los grupos de participantes que reportaron tener un trabajo y/o responsabilidad además de los estudios, en comparación con aquellos que mencionaron dedicarse únicamente a estos (ver tabla 7).

**Tabla 7**

*Comparación de medias en función del trabajo actual*

	Sí (n=103)		No (n=352)		gl	t	p	D de Cohen
	M	D.E.	M	D.E.				

Observación	3.32	.7	3.15	.7	453	2.30	.02	.24
Descripción	3.5	.7	3.34	.73	451	1.44	.15	.23
A_consciencia	3.01	.6	2.99	.64	453	.24	.81	.03
A_juicio	3.2	.91	2.97	.8	453	2.3	.02	.3
A_reactividad	3.14	.5	3.1	.54	453	1.03	.30	.08
Mindfulness Total	3.23	.4	3.11	.38	451	2.71	.00	.31





## Discusión

El objetivo principal de la presente investigación se plantea determinar el grado de relación existente entre los mecanismos de autorregulación emocional enfocados tanto en el antecedente como en la manifestación conductual de la emoción, y los cinco factores que componen el Mindfulness y su puntaje total. En primer lugar, no se encontró una relación significativa entre el puntaje total de Mindfulness y la Reevaluación Cognitiva. Respecto a este resultado, Nyklicek (2011) menciona que, si bien existe una relación entre dichos constructos, esta es más compleja de lo que parece. Esto podría deberse a que, como mencionan Chambers et al. (2009), el mindfulness se relaciona a la reevaluación cognitiva a nivel de proceso y no de contenido.

Si bien la reevaluación cognitiva se asocia al cambio del contenido de los pensamientos, el mindfulness busca cambiar la relación que la persona construye con estos, independientemente del contenido (Brockman et al. 2016; Hofmann y Asmundson, 2008). Así, la propuesta de Baer (2003) gira en torno a que el Mindfulness lleva al individuo a tomar conciencia de la evaluación que está realizando sobre lo que ocurre, así sea favorable o desfavorable, y dejarla pasar (Kabat-Zinn, 1990; Nyklicek, 2011). Esto no excluye la posibilidad de que a partir del mindfulness la persona sea capaz de evaluar la situación de una manera más favorable, como efecto colateral (Nyklicek, 2011). Dada esta compleja relación entre el mindfulness y la reevaluación cognitiva, es entendible que no se halle un vínculo entre las dimensión global y sea más efectivo analizar los componentes del mindfulness.

Al respecto, se encontró que la Reevaluación Cognitiva se relacionaba de forma significativa y directa con la Observación y la Ausencia de Reactividad; mientras que, para el caso de la Ausencia de Juicio, esta relación es significativa e indirecta. En función a los análisis de regresión lineal jerárquica, se encontró que estas relaciones resultaron ser predictivas en el mismo sentido. En particular, el análisis por factores arrojó que la dimensión de Observación fue el mayor predictor en la reevaluación cognitiva, de manera positiva. Respecto a ello, Iani y colaboradores (2018) obtuvieron hallazgos similares, señalando que la capacidad de observación contribuye a que el individuo pueda tomar conciencia metacognitiva de sus pensamientos, y de esta manera regularlos de forma más efectiva.

En esa línea, Jennings y DeMauro (2017) realizaron una intervención en mindfulness, y encontraron que aquellos con mayor incremento en la dimensión de observación fueron capaces de reaccionar de manera más adaptativa a situaciones sin hacer atribuciones negativas

sobre eventos. Asimismo, Garland et al. (2015) respaldan ello; pues encontraron que, a mayor flexibilidad cognitiva, mayor resultaba la capacidad de reevaluación de una persona. Los factores de Mindfulness que implican una mayor aceptación, como es el caso de la observación, facilitarían la capacidad para prestar atención a nuevos estímulos y eventos sin anclarse en alguno necesariamente (Lindsay y Creswell, 2019).

Con respecto al factor Ausencia de reactividad, este predijo la reevaluación cognitiva de manera positiva. En la misma medida, Iani et al. (2018) encontraron una relación positiva entre la reevaluación cognitiva y ausencia de reactividad. Esto podría explicarse a través de la teoría de Mindfulness-a-significado (Garland et al., 2015), que propone que la no-identificación con los pensamientos y emociones permite verlas desde otras perspectivas, y así darles nuevos significados. Agregado a ello, Hill y Updegraff (2012) mencionan que poder reconocer diferentes aspectos de la experiencia emocional propia sin reaccionar a ellos constituye una regulación emocional efectiva; lo que daría sentido al presente hallazgo.

A diferencia de la relación encontrada con los factores anteriores, para el caso de ausencia de juicio se encontró una relación predictiva de tipo inversa. En cierta medida esto se explica a partir de lo discutido por Brockman et al. (2016), quienes resaltan la importancia de la relación que pueden sostener las personas con los eventos internos, tales como pueden ser los pensamientos, más allá de concluir en un juicio o interpretación específica. Esto podría alejarse de las implicancias de la reevaluación cognitiva, la misma que demandaría un ejercicio mental sobre aquellos eventos para transformar sus efectos emocionales (Gross, 2014, 2015). En suma, la ausencia de juicio podría suponer un mayor nivel de apertura frente a los eventos internos, entre ellos, los pensamientos.

Por otro lado, respecto a la Supresión Conductual, se encontró una relación significativa, moderada e indirecta entre esta variable y el puntaje total de Mindfulness, así como con las dimensiones de Descripción, Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio. Con excepción de Actuar con Conciencia, se encontró que estas variables también predecían —en forma directa— la variabilidad de la Supresión Conductual. En cuanto al poder predictivo de Mindfulness sobre la Supresión Conductual, esto podría explicarse debido a que este implica una aceptación total de la experiencia, incluyendo las emociones que vienen con ella (Chambers et al., 2009). El mindfulness facilita una relación saludable con las emociones (Lindsay y Creswell, 2019), pues permite que éstas sean expresadas en la medida que el

individuo lo necesite; es decir, no se exagera ni se suprime (Baer, 2013; Brown y Ryan, 2003; Chambers et al., 2009)

La supresión, ciertamente, supone algún tipo de evitación experiencial (Hayes y Wilson, 2003), mientras que el mindfulness implica una aceptación total de la experiencia. Por ende, es coherente que el Mindfulness influya negativamente en la Supresión Conductual. En específico, respecto a la relación indirecta entre la Supresión y la Descripción, Iani y colaboradores (2018) encontraron resultados similares con esta área, pues sus hallazgos arrojaron una correlación negativa con esta variable. Diversos estudios mencionan la importancia de la descripción verbal de las emociones en la autorregulación (Iani et al., 2018; Pennebaker y Chung, 2011; Thompson y Waltz, 2010). Esto se debe a que el uso de las palabras es crucial para que el individuo pueda expresar sus sentimientos y así manejar estados emocionales no deseados (Neacsiu et al., 2014).

En ese sentido, aquellos individuos que padecen de desregulación emocional tendrían un vocabulario emocional menos desarrollado; lo que limita su capacidad para expresar sus experiencias internas de manera adecuada (John & Eng, 2014). De este modo, son estos individuos los que tienden a actuar de manera más impulsiva frente a sus emociones, y, por ende, requieren un mayor uso de estrategias como la supresión (Nhat Hanh, 1991). Por otro lado, aquellos con un mayor vocabulario emocional poseen habilidades autocalmantes con las cuales pueden tolerar diversas emociones en vez de suprimirlas (Iani et al., 2018). Sin embargo, los presentes hallazgos sugieren que la descripción no sólo acompaña la incidencia de la Supresión, sino que también la predice; lo que supone un importante factor protector para estados de bienestar emocional.

Respecto a la dimensión de Ausencia de Juicio, estudios diversos han encontrado que el enjuiciar las emociones se vincula con el uso de la estrategia de supresión (Campbell-Sills et al., 2006; Iani et al., 2018). Esto podría deberse a que, al enjuiciar la experiencia interna, existe un mayor auto-monitoreo de ella, lo cual conlleva al impulso de disminuir o frenar la expresión conductual de la emoción (Iani et al., 2018). Más aún, Hayes et al. (1999) proponen que el malestar emocional facilitaría el enjuiciar las emociones propias como no aceptables; lo que lleva al individuo a intentar evitar conductas que puedan poner en evidencia los sentimientos. Por el contrario, aquellos individuos que aceptan su experiencia emocional, sin importar si es agradable o no, son capaces de llegar a mejores resultados en cuanto a su manejo emocional (Campbell-Sills et al., 2006). Así, lo anterior llevaría a concluir que, al no enjuiciar

las propias emociones, la persona adquiere mayor flexibilidad frente a estas; por lo que, en vez de suprimirlas, busca otras maneras de expresarlas y, por ende, gestionarlas (Farb et al., 2014).

Respecto al primer objetivo específico, se encontró que el sexo de los participantes fue un predictor en cuanto a sus niveles de Supresión Conductual. Especialmente se encontró que los hombres puntuaron más alto en comparación con las mujeres. Tal hallazgo dialoga con los que arrojaron previamente los estudios de Atuncar (2017) y Zimmerman y Iwanski (2014). Esto implicaría que los hombres tienden a implementar esta estrategia de autorregulación en mayor medida y a diferencia de las mujeres. Desde la perspectiva de los roles tradicionales de género, esto se podría deber a que los hombres, como parte de su socialización, son menos entrenados para pensar y gestionar sus emociones; lo que impide que se le dé un “lugar” a las mismas. Por el contrario, se incrementa una tendencia a suprimir la conducta en tanto esta es un medio para expresar lo que se siente (Rodríguez-Espartal, 2012).

Asimismo, se halló que los hombres demostraron un mayor puntaje en la dimensión de Ausencia de Reactividad, correspondiente al Mindfulness. Con respecto a este hallazgo es sabido que existen diferencias significativas en el procesamiento emocional de hombres y mujeres, dado que los roles impuestos por la sociedad le enseñan de manera distinta a cada sexo cómo canalizar sus experiencias emocionales y sensaciones (Chaplin, 2015). En otras palabras, si bien la experiencia emocional puede ser similar en hombres y mujeres, las diferencias se hallan en cómo se abordan estas emociones luego de aparecer (Deng et al., 2016).

Así, a través de la socialización, a las mujeres les son impuestas un rol de mayor emocionalidad, posiblemente otorgando mayor energía cognitiva al análisis de las emociones que aparecen (Stoet et al., 2013). En este sentido, se ha reportado que las mujeres tienden a desarrollar niveles significativamente mayores de rumiación respecto a las emociones que experimentan (Nolen-Hoeksema, 2012); lo que ocasiona así mayores reacciones frente a sus fenómenos internos (Rueckert et al., 2011). Esto se contrapone a la dimensión de no reactividad, que implica aceptar las emociones tal y como son, sin necesidad de reaccionar a ellas (Baer et al., 2008).

Al respecto, Matud (2004) sostiene que las mujeres presentan niveles mejores de afrontamiento basado en el desapego, lo cual implica una mayor identificación con sus emociones y necesidad de actuar sobre ellas. Sin embargo, en estudios como el de Soysa y Wilcomb (2013) no se hallaron diferencias significativas en el factor Ausencia de Reactividad entre hombres y mujeres. Por lo tanto, se propone que se continúe investigando sobre las

diferencias de género en esta dimensión del mindfulness y los mecanismos subyacentes respecto a ello.

Respecto al segundo objetivo específico, se halló que los participantes que referían tener un trabajo obtuvieron resultados significativamente más altos en el puntaje de mindfulness total, y las dimensiones de observación y ausencia de juicio. En este sentido, es importante mencionar que una cantidad cada vez más creciente de estudiantes universitarios tienen como meta obtener un trabajo, ya sea a tiempo parcial o tiempo completo durante su carrera universitaria (Watts y Pickering, 2000). Esto puede darse por una variedad de razones, como obtener experiencia laboral, solventar los gastos de estudio, etc. (Sánchez-Gelabert y Elías, 2017). Sin embargo, alcanzar dichas metas supone distintos retos, los mismos que llevarían a los jóvenes estudiantes a desarrollar diferentes habilidades y actitudes de forma temprana.

Se pueden explicar los resultados de este segundo objetivo a la luz de los hallazgos de Good et al. (2015), quienes mencionan que las personas con mayor mindfulness son más eficaces al momento de vencer obstáculos que se interponen entre ellas y sus metas. La dimensión de observación juega un rol importante en este proceso, ya que incrementa la sensación de autonomía y determinación en las personas, y les permite tener mayor congruencia entre sus valores y sus acciones (Brown y Ryan, 2003; Shapiro et al., 2006). Por otro lado, Teasdale et al. (1995) mencionan que los desafíos desencadenan juicios negativos y pensamientos auto-enjuiciantes, lo que produce menor persistencia y perseverancia en las personas. Por ello, a la hora de lograr una meta, también sería significativa la dimensión de ausencia de juicio, ya que permitiría superar la frustración que usualmente acompaña los pensamientos negativos, sin que estos alejen a la persona de su meta (Brown et al., 2007).

Los resultados obtenidos del presente estudio muestran que la relación entre la Autorregulación y el Mindfulness resulta sumamente compleja. Esto se evidenciaría a partir de los múltiples sentidos que toman las relaciones entre sus dimensiones, así como en el rol que adquieren las variables sociodemográficas. Al respecto, estos hallazgos sugieren que esta relación entre estos dos constructos debe analizarse teniendo en cuenta el contexto social y cultural, variables identitarias como el género, indicadores de salud mental e, incluso, hábitos como la meditación o conductas afines (Baer, 2019).

Finalmente, estos hallazgos adquieren relevancia debido a que proporcionan aproximaciones del rol de mindfulness en la regulación emocional en el contexto universitario.



Tanto los resultados como el análisis que se reportan proporcionan diversos insumos para el diseño de intervenciones basadas en conciencia plena en la población peruana de estudiantes universitarios, que además permitan enfocar esfuerzos y metas en función a los factores que influirían de forma distinta en cada una de las estrategias de autorregulación emocional. Por ejemplo, estos resultados apoyan que las futuras estrategias de regulación emocional que se entrenen pongan especial énfasis en elementos y factores asociados a la descripción y la toma de distancia (ausencia de juicio) frente a cualquier experiencia a la que se podría ver expuesta la persona.

Al mismo tiempo, se podrían fomentar prácticas y recomendaciones para promover la aproximación de la persona a las diferentes vivencias internas que lo puedan acompañar sin necesidad de reaccionar a ellas, o, en todo caso, haciéndolo con mayor plenitud sobre sus propias sensaciones. A todo ello se suma, además, el aporte que ofrece el estudio al tomar en cuenta variables sociodemográficas de relevancia y que ayudan a dilucidar las particularidades de la población universitaria. En general, estos hallazgos contribuyen a la promoción del bienestar y la salud mental de las personas y, en específico, de los estudiantes universitarios peruanos (Ministerio de Salud. Resolución Ministerial 968-2010). De la misma forma, se aporta información e insumos para impulsar la prevención del desarrollo de diversa sintomatología psicológica.

Resulta importante aclarar distintas limitaciones del presente estudio. En primera instancia, el tipo de muestreo fue no probabilístico, lo cual dificulta la generalización de los hallazgos (Hernández et al., 2003). En segundo lugar, el diseño fue transversal, lo cual no permite establecer una relación de causalidad. En tercera instancia, los instrumentos fueron de auto-reporte, por lo cual el factor de deseabilidad social podría haber jugado un rol en el desarrollo de las respuestas. Adicionalmente, los participantes pertenecían a una universidad privada de una sola ciudad del Perú. Por otro lado, el cuestionario utilizado para medir el mindfulness (FFMQ) cuenta con mayor validación en poblaciones de individuos que practican meditación de manera habitual (Baer et al., 2008), y los participantes del presente estudio no tendieron a ser meditadores habituales. En la misma línea, la mayoría de las participantes pertenecían a carreras de letras, en comparación con carreras de ciencias o de arte, lo cual podría haber generado resultados parciales.

En última instancia, cabe resaltar que, como parte de una serie de análisis estadísticos realizados en paralelo, se encontró que el factor de Ausencia de Reactividad (Mindfulness)

resultaba ser un predictor directo de la Supresión Conductual (Ver apéndice C). Sin embargo, este resultado es contradictorio en tanto esta dimensión y la Supresión no presentaron correlación significativa previa. Por ende, como parte de las recomendaciones de la presente investigación, se sugiere analizar el rol de esta variable en futuros abordajes empíricos, ya que estudios como el de Iani et al. (2018) encontraron previamente una relación equivalente entre tales construcciones. Asimismo, sería favorable que futuros estudios analicen estas variables en individuos que practican de manera habitual y constante la meditación, así como cualquier práctica de conciencia plena. Este estudio se suma como una contribución importante a esclarecer aún más los mecanismos por los cuales se puede propiciar ciertas estrategias de regulación emocional, teniendo en cuenta las particularidades que subyacen a cada fase y también particularidades de la comunidad universitaria.





### Referencias

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought, 10*(1), 155–166. <https://doi.org/10.5964/psyc.v10i1.224>.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(is): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New synthesis in theory, research, and policy* (pp. 255–275). New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)00080-7).
- Atuncar, G. (2017). *Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Aydin Sünbül, Z. & Yerin Güneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139*, 337–342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual review of psychology, 58*, 373–403. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.

- Baer, R. A. (2009). Self-Focused Attention and Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Treatment. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(sup1), 15–20. <https://doi.org/10.1080/16506070902980703>.
- Baer, R. A. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology*, 28, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J.M. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 3, 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>.
- Barrera-Herrera, A. & San Martín Y. (2021) Prevalencia de sintomatología de salud mental y hábitos de salud en una muestra de universitarios chilenos. *Psykhé*. 30, 1-6. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
- Bastardo, Y. (2011). Health Status and Health Behaviors in Venezuelan Pharmacy Students. *Value in Health Journal*, 14(5), S122-S125. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.05.020>.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2015). Trait and Daily Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 416–425. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9739-8>.
- Bondolfi G, Jermann F, der Linden MV, Gex-Fabry M, Bizzini L, Rouget BW et al (2010). Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: replication and extension in the Swiss health care system. *J Affect Disord* 122: 224–231.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926–939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>.

- Bravo, A. J., Pearson, M. R. & Kelley, M. L. (2017). Mindfulness and Psychological Health Outcomes: a Latent Profile Analysis Among Military Personnel and College Students. *Mindfulness*, 9(1), 258-270. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0771-5>.
- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 47, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.09.002>.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91–113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>.
- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2013). The Influence of Age on Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668–681. <https://doi.org/10.1017/s1352465813000453>
- Butler, E. A. (2011). Three Views of Emotion Regulation and Health. *Social & Personality Psychology Compass*, 5(8), 563–577.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587–595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>.

- Carney, C., McNeish, S., & McColl, J. (2005). The impact of part-time employment on students' health and academic performance: A Scottish perspective. *Journal of Further and Higher Education, 29*(4), 307–319. <https://doi.org/10.1080/03098770500353300>.
- Caro, Y., Trujillo, S. & Trujillo, N. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Psychologia, 13*(1), 41-52. <https://doi.org/10.21500/19002386.3726>.
- Cassaretto, M., Martínez, P., & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología, 38*(2), 499–528. <https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.202002.006>.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive, Anxious, and Stress-related Symptomatology? *Mindfulness, 1*(3), 177–182. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0023-4>.
- Catak, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised. *Europe's Journal of Psychology, 8*(4), 603-619. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i4.436>.
- Chakraborty, R., & Kumar, V. (2017). Validation of Academic Delay of Gratification Scale among Indian Professional Courses Students. *The International Journal of Indian Psychology, 4*(2-92), 150-159.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*, 560–572. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review, 7*, 14–21. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073914544408>.
- Chau, C. & Saravia, J.C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología, 23*(2), 269–284. <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>
- Chiesa, A. (2012). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness, 4*(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>.
- Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. (2013). Mindfulness: Top-down or bottom-up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review, 33*, 82–96. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006>.
- Childs, D. (2011). Mindfulness and clinical psychology. *Psychology and Psychotherapy, 84*(3), 288-298.

- Consortio de Universidades (2006). *Perfil de los estudiantes del Consorcio de Universidades: Resumen y análisis*. Lima: Consorcio de Universidades.
- Consortio de Universidades. (2013). *Guía para universidades saludables*. Lima: Consorcio de Universidades.
- Correa-Prieto, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo de Piura 2013. *Revista del cuerpo médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80-84.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 339–355. New York: Guilford Press.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 339–355). Guilford Press
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>.
- Davidson, R. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196–1214.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>.
- Delgado, L. (2009). Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M., & Zhou, R. (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PLOS ONE*, 11(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158666>
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: *Common and distinct mechanisms of action*. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654–661. <https://doi.org/10.1002/da.22124>.



- DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology, 32*(5), 474–486. <https://doi.org/10.1037/a0030259>.
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M., Spinrad, T., (2014). Self-Regulation, Effortful Control and Their Socioemotional Correlates. En Gross, J. (Ed), *Handbook of Emotion Regulation* New York: The Guilford Press.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Irving, J. A., and Segal, Z. V. (2014). Mindfulness interventions and emotion regulation. En J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2 ed., pp. 548–567). New York: Guilford Press.
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Front. Psychol. 6*, 763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>.
- Feinberg, M., Willer, R., Antonenko, O., & Jhon, O. (2012). Liberating reason from the passions. *Psychological Science, 23*(7), 788-795.
- Fernández, C., Soto, T., & Cuesta, M. (2019). Needs and demands for psychological care in university students. *Psicothema, 31*(4), 414–421. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.78>.
- Fiedler, K., & Beier, S. (2014). Affect and cognitive processes in educational contexts. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 36-56). New York, NY: Routledge.
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2018). Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress, & Coping, 31*(6), 639–653. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1518635>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLOS ONE, 10*(7), e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>.
- Franco C., Soriano E. y Justo E. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo en mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación, 53*(6), 22-35.
- Frederikson J (2013) Co-creating Change. Effective Dynamic Therapy Techniques, Seven Leaves Press, Kansas City.

- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista Psicológica UPC*, 12(1), 192-215.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 293-314. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840x.2015.1064294>
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). *Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales*. Paper presented in Midwest research to practice conference in adult, continuing, and community education. The Ohio State University.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2015). Contemplating Mindfulness at Work. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>.
- Grandey, A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95-110.
- Grant, J., Courtemanche, J. & Rainville, P. (2011). A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators. *Pain* 152, 150–156. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pain.2010.10.006>.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 214-219.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2° ed.). New York, NY: Guilford.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. T., & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental psychology*, 55(9), 1938-1950. <https://doi.org/10.1037/dev0000722>.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <http://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- Gross, J. & Levenson, R. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95-103.
- Gross, J., Richards, J., & John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. En D. K. Synder, J.A Simpson., & J. N. Hugues (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J., Sheppes, G., & Urry, H. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>.
- Hayes, S., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 249-254.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press. Retrieved from [http:// dx.doi.org/10.2139/ssrn.2158921](http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2158921).

- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161–165. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg018>.
- Heppner, W.L., Spears, C.A., Vidrine, J.I., & Wetter, D.W. (2015). Mindfulness and Emotion Regulation. En: Ostafin, B.D. et al. (Ed.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, (pp. 107-120). Springer Science Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_9) 107.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>.
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>.
- Hölzel, B., Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. & Ott, U., (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Psychol. Sci.* 6, 537–559. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691611419671>.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>.
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2018). Associations Between Mindfulness and Emotion Regulation: the Key Role of Describing and Nonreactivity. *Mindfulness*, 10(2), 366–375. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5>.
- January, J., Madhombiro, M., Chipamaunga, S., Ray, S., Chingono, A., y Abas, M. (2018). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: A systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 7(1), 57- 62. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0723-8>.
- Jennings, P. A., & DeMauro, A. A. (2017). Individual-level interventions: Mindfulness-based approaches to reducing stress and improving performance among teachers. In T. M. McIntyre., Scott, E. McIntyre. & D. J. Francis (Ed.), *Educator stress: An occupational health perspective* (pp. 319-346). USA: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_14).

- John, O., Eng, J., (2014). Three approaches to Individual Differences in Affect Regulation: Conceptualizations, Measurements, and Findings. En J. J. Gross. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain participants based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness- Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kim, J. E., Saw, A., and Zane, N. (2015). The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *Am. J. Orthopsychiatry* 85, 620– 630. <https://doi.org/10.1037/ort0000074>.
- Kinner, V. L., Het, S., & Wolf, O. T. (2014). Emotion regulation: exploring the impact of stress and sex. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00397>.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Kühne, W. y Pérez, P. (2011). *Guía de apoyo psicológico para universitarios: formación integral y autocuidado* (2ª ed.). Santiago de Chile: Universidad de Santiago de Chile.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769–782. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>.
- Latas, M., Stojkovic, T., Ralic, T., Jovanovic, S., Spiric, Z., & Milovanovic, S. (2014). Medical student's health related quality of life- A comparative study. *Vojnosanit Pregl*, 71(8), 751–756. <https://doi.org/10.2298/VSP1408751L>.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lindsay, E. K. & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current Opinion in Psychology*, 28, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.12.004>
- López de Romaña, S. (2016). *Autocontrol, regulación emocional y balanza de efectos y su relación con el comportamiento de compra impulsivo y hedonista* [Tesis de

- Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Loret de Mola, A. M. (2009). *Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J. & O'Bryan, E. M. (2013). Mindfulness Skills and Emotion Regulation: the Mediating Role of Coping Self-Efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0190-6>
- Luerssen, A. & Ayduk, O. (2014). The Role of Emotion and Emotion Regulation in the Ability to Delay Gratification. En J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2 ed.). New York: Guilford Press.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Grosse Holtforth, M., & Brühl, A. B. (2013). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776–785. <https://doi.org/10.1093/scan/nst043>.
- MacDonald, H. Z., & Price, J. L. (2019). The role of emotion regulation in the relationship between empathy and internalizing symptoms in college students. *Mental Health & Prevention*, 13, 43–49. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.004>.
- Malcoun, E. (2008). *Unpacking mindfulness: Psychological processes underlying the health benefits of a mindfulnessbased stress reduction program* [Doctoral thesis, Bryn Mawr College, PA, USA].
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at Work: Positive Affect, Hope, and Optimism Mediate the Relationship Between Dispositional Mindfulness, Work Engagement, and Well-Being. *Mindfulness*, 6(6), 1250–1262. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0388-5>.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and subjective wellbeing: Exploring the link. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 24, 57–63.
- Masumoto, K., Taishi, N., & Shiozaki, M. (2016). Age and Gender Differences in Relationships Among Emotion Regulation, Mod, and Mental Health. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2. <https://doi.org/10.1177/2333721416637022>.
- Mathuews, K. B. (2018). *The Working Time-Poor: Time Poverty Implications for Working Students' Involvement* [Doctoral dissertation, Ohio University]. OhioLINK Electronic

- Theses and Dissertations Center.  
[http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=ohiou1540829773983031](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ohiou1540829773983031).
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415.
- Mauss, I., Bunge, S., & Gross, J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>.
- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121-131. [http:// dx.doi.org/10.1037/a0033546](http://dx.doi.org/10.1037/a0033546).
- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 30(2–3), 79–98. <https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842>
- Mesquita, B., De Leersnyder, J., Adlbert, D., (2014). The Cultural Regulation of Emotions. En Gross, J. (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Milojevich, H. M., & Lukowski, A. F. (2016). Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. *PLOS ONE*, 11(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156372>.
- Ministerio de Salud. (2010). *Resolución Ministerial N° 968-201*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/244536-968-2010-minsa>.
- Modinos G, Ormel J, Aleman A (2010). Individual differences in dispositional Mindfulness and brain activity involved in Reappraisal of emotion. *Soc Cogn Affect Neurosci* 5(4): 369–377. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq006> PMID: 20147457 26.
- Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., & Masui, Y. (2017). Age, Emotion Regulation, and Affect in Adulthood: The Mediating Role of Cognitive Reappraisal. *Japanese Psychological Research*, 59(4), 301–308. <https://doi.org/10.1111/jpr.12159>.
- Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills: an intervention for emotion dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 491– 508). New York: Guilford.
- Nhat Hanh, T. (1991) *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. Bantam.

- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nyklíček, I. (2011). Trait mindfulness, emotion regulation, and health. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Ed.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 101–118). New York: Springer.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister & K.D. Vohs (Ed.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (pp.229-255). New York: The Guilford Press.
- Palmer-Morales, Y., Prince-Vélez, R., Medina-Ramírez, M. C. R., & López-Palmer, D. A. (2017). Frecuencia de rasgos de depresión en médicos internos de pregrado del Instituto Mexicano del Seguro Social en Mexicali, Baja California. *Investigación en Educación Médica*, 6(22), 75-79. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.08.001>.
- Panahi, S., Yunus, A., & Saeed, M. (2016). Influence of Cognitive Emotion Regulation on Psychological Well-being of Malaysian Graduates. En *4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology* (pp. 53–67). <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.05.02.6>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417– 437). New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pereyra-Elías, R., Ocampo-Mascaró, J., Vélez-Segovia, V., Da Costa-Bullón, A., ToroPolo, L. & Vicuña-Ortega, J. (2010). Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 27(4), 520-26.
- Persaud, N., & Persaud, I. (2015). The Relationship between Socio-Demographics and Stress Levels, Stressors, and Coping Mechanisms among Undergraduate Students at a University in Barbados. *International Journal of Higher Education*, 5(1). <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n1p11>.
- Quaglia, J. T., Goodman, R. J. & Brown, K. W. (2015). Trait Mindfulness Predicts Efficient Top-Down Attention to and Discrimination of Facial Expressions. *Journal of Personality*, 84(3), 393-404. <https://doi.org/10.1111/jopy.12167>.



- Reese, E. D., Zielinski, M. J., & Veilleux, J. C. (2015). Facets of mindfulness mediate behavioral inhibition systems and emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences, 72*, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.008>.
- Rodríguez-Espartal, N. (2012). *Intervención con presos por violencia de género. Propuesta y resultados de un programa basado en inteligencia emocional* [Tesis de Doctorado, Universidad de Jaén]. Repositorio institucional - Universidad de Jaén.
- Rogier, G., Garofalo, C., & Velotti, P. (2017). Is Emotional Suppression Always Bad? A Matter of Flexibility and Gender Differences. *Current Psychology, 38*(2), 411–420. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9623-7>.
- Rudkin, E., Medvedev, O. N., & Siegert, R. J. (2017). The Five-Facet Mindfulness Questionnaire: Why the Observing Subscale Does Not Predict Psychological Symptoms. *Mindfulness, 9*(1), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0766-2>.
- Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are Gender Differences in Empathy Due to Differences in Emotional Reactivity? *Psychology, 02*(06), 574–578. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.26088>.
- Sajid, A., Ahmad, T. & Khalid, T. (2015). Stress in medical undergraduates; its association with academic performance. *Bangladesh Journal of Medical Science, 14*(2), 135-141.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology, 8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>.
- Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L., & Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 469–480. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-006-9055-4>.
- Samson, A. C., Glassco, A. L., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology, 10*(3), 571–581. <http://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.730>
- Sánchez, A., y Elías, M. (2017). Los estudiantes universitarios no tradicionales y el abandono de los estudios. *Estudios sobre Educación, 31*(1), 27-48.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia, 21*(1), 58–68. <http://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>.
- Schäfer, J. Z., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A

- Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., and Margraf, A. (2019). Self-efficacy as a mechanism linking daily stress to mental health in students: a three-wave cross-lagged study. *Psychol. Rep.* 122, 2074–2095. <https://doi.org/10.1177/0033294118787496>.
- Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-006>.
- Seibert, G. S., Bauer, K. N., May, R. W., & Fincham, F. D. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.10.001>.
- Secretaría Nacional de la Juventud (2019). *Informe Nacional de las Juventudes en el Perú 2018-2019*.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>.
- Soares, A., Almeida, L., & Guisande, A. (2010). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidad Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(1), 99-121.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2013). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>.
- Stoet, G., O'Connor, D., Conner, M., & Laws, K. (2013). Are women better than men at multi-tasking? *BMC Psychology*, 1(1), 18.
- Sturgess, M. A. (2012). *Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures* [Master's thesis, Victoria University of Wellington]. Research Archive at Victoria University of Wellington.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.

- Teasdale, J., Segal, Z., & Williams, J. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, *33*, 25–39.
- Teasdale J., Segal Z., Williams J., Ridgeway V., Soulsby J., Lau M. (2000). Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol* *68*, 615–662. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(4), 409–415. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.005>.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Ed.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 30–44). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.004>.
- Tull, M. T., Barrett, H., McMillan, E., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, *38*, 303–313.
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional non-acceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, *38*, 378–391.
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*, *18*(2), 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>.
- Webber, J., Skodda, S., Muth, T., Angerer, P., and Loerbroks, A. (2019). Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study. *BMC Medical Education*, *19*:312. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1747-z>.
- Watts, C., & Pickering, A. (2000). Pay as you learn: Student employment and academic progress. *Education + Training*, *42*(3), 129–135.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, *12*, 1–18. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564811>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>.

## Apéndices

### Apéndice A. Consentimiento informado

La presente investigación se da en el marco de la elaboración de una tesis para optar el grado de licenciatura en Psicología a cargo de Kevin Cosio Hohagen, con código 20098177, estudiante de la especialidad de Psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Perú. El objetivo del estudio mencionado es conocer la relación entre la autorregulación emocional y el mindfulness o conciencia plena. Si usted decide participar en la presente investigación deberá responder una ficha sobre datos generales y dos cuestionarios, lo cual le tomará aproximadamente 20 minutos.

La participación en este estudio es voluntaria, de manera que tiene derecho a optar por no participar o retirarse de la evaluación en cualquier momento. Además, la información recogida es confidencial y anónima. Su uso será estrictamente académico. Asimismo, es importante mencionar que los resultados se trabajarán de modo grupal por lo que no se devolverán resultados individualmente. Finalmente, es importante que tome conocimiento de que ninguna de las pruebas resultará perjudicial para usted. Se agradece de antemano su participación.

Habiendo leído el presente documento:

¿Desea participar en la investigación? SI  NO

Para cualquier información adicional y/o dificultad podrá contactarse con el responsable del estudio al siguiente correo electrónico: a20098177@puce.edu.pe

**Apéndice B. Ficha de datos sociodemográficos**

1. Edad: \_\_\_\_\_

2. Sexo: \_\_\_\_\_

Hombre  Mujer

3. Lugar de nacimiento

País \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_

a. En caso de haber nacido en otro país o provincia, indique el tiempo de residencia en Lima en años: \_\_\_\_\_

4. Universidad a la que perteneces

4. Facultad a la que perteneces: \_\_\_\_\_

5. Carrera o especialidad: \_\_\_\_\_

6. Año de ingreso a la universidad: \_\_\_\_\_

7. Ciclo actual desde que ingresó a la universidad

1  2  3  4  5  otro  Indique qué ciclo \_\_\_\_\_

8. ¿Cuántos créditos llevas actualmente en la universidad? \_\_\_\_\_

6. ¿Ha llevado cursos por segunda o tercera vez? (Marca con una X donde corresponda):

Sí \_\_\_\_\_ ¿Cuántos cursos? \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

11. ¿Meditas actualmente?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

12. ¿Con qué frecuencia meditas?

1. No mucho	2. Algunas veces	3. Regularmente	4. Frecuentemente	5. Mucho

\*(Responde a esta pregunta solo en caso de haber respondido Sí a la pregunta anterior)

13. ¿Alguna vez has meditado?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

16. ¿Trabajas actualmente?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

17. Si has respondido sí a la pregunta anterior responde la siguiente pregunta:

¿Cuántas horas trabajas a la semana aproximadamente? \_\_\_\_\_



**Apéndice C: Modelo de regresión incluyendo a Ausencia de Reactividad como predictor de Supresión Conductual**

*Modelos de regresión lineal jerárquica de Supresión conductual con factores de Mindfulness*

Variable	Supresión Conductual		
	Modelo 1	Modelo 2	95% CI
	$\beta$	$\beta$	
Sexo	-.19***	-.18***	[-.59, -.23]
Descripción	-.33***	-.36***	[-.72, -.45]
A_Juicio	-.29***	-.28***	[-.51, -.28]
A_Reactividad		.11**	[.07, .42]
R <sup>2</sup>	.28	.29	
$\Delta R^2$	.01	.01	

\*\* p ≤ .01; \*\*\* p ≤ .001