



**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS  
MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TÍTULO DEL TRABAJO**

Efectividad de la técnica de atención plena en los cambios de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de la carrera de enfermería entre 18-21 años del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad en el periodo 2024.

**AUTORA:** CUNALATA ILES ALBA ELIZABETH

**DOCENTE:** PSIC. JUAN FERNANDO CHÁVEZ MRes.

## RESUMEN

La técnica de atención plena, también conocida como mindfulness, se ha vuelto cada vez más popular en entornos clínicos y educativos como medio para potenciar la regulación emocional y la resiliencia en diversos grupos. Este estudio se centró en evaluar la efectividad en la técnica de atención plena sobre regulación emocional y resiliencia para estudiantes de enfermería de entre 18 y 21 años. La regulación emocional es fundamental dentro la salud mental, especialmente para profesionales de la salud que enfrentan situaciones laborales estresantes y emocionalmente desafiantes. Por otro lado, la resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse positivamente ante adversidades. La exploración se efectuó dentro de una agrupación de estudiantes que pertenecen la carrera de enfermería dentro del rango de edad, quienes participaron en un programa de atención plena durante un período definido. Se emplearon medidas estandarizadas para evaluar las variables de regulación emocional y la resiliencia antes y después del programa. Los resultados indicaron mejoras significativas en la regulación emocional y la resiliencia en los participantes del proyecto de atención plena. Se observaron reducciones en situaciones de ansiedad, estrés y depresión, además se visualiza incremento en la habilidad para manejar las emociones de manera saludable y adaptarse a situaciones difíciles. Estos hallazgos apuntan que la técnica de atención plena consigue ser un recurso eficaz para fortalecer la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería jóvenes, con potenciales beneficios significativos para su bienestar personal y desempeño profesional futuro. Se alienta a realizar más investigaciones para explorar a fondo los beneficios de la atención plena en diversos grupos y entornos.

**Palabras claves:** Atención plena, resiliencia, regulación, emocional, tratamiento, rehabilitación.

## ABSTRACT

The mindfulness technique, also known as mindfulness, has become increasingly popular in clinical and educational settings as a means to enhance emotional regulation and resilience in various groups. This study focused on evaluating the effectiveness of the mindfulness technique on emotional regulation and resilience for nursing students aged 18-21 years. Emotional regulation is fundamental to mental health, especially for health professionals facing stressful and emotionally challenging work situations. On the other hand, resilience refers to the ability to adapt positively in the face of adversity. The exploration was carried out within a group of students belonging to the nursing career within the age range, who participated in a mindfulness program during a defined period. Standardized measures were used to evaluate the variables of emotional regulation and resilience before and after the program. The results indicated significant improvements in emotional regulation and resilience in the participants of the mindfulness project. Reductions were observed in situations of anxiety, stress and depression, as well as an increase in the ability to manage emotions in a healthy way and adapt to difficult situations. These findings suggest that the mindfulness technique proves to be an effective resource for strengthening emotional regulation and resilience in young nursing students, with potential significant benefits for their personal well-being and future professional performance. Further research is encouraged to fully explore the benefits of mindfulness in diverse groups and settings.

**Key words:** mindfulness, resilience, regulation, emotional, treatment, rehabilitation.

# Índice de Contenido

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>1.1. Planteamiento del problema</b> .....	8
<b>1.2. Revisión breve de la literatura previa</b> .....	9
<b>2. JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA</b> .....	10
<b>3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	11
<b>4. OBJETIVOS</b> .....	11
<b>4.1. Objetivo General</b> .....	11
<b>4.2. Objetivos Específicos</b> .....	11
<b>5. MARCO TEÓRICO</b> .....	12
<b>5.1. Atención Plena</b> .....	12
<b>Definición</b> .....	12
<b>Definición</b> .....	14
<b>5.3. Resiliencia</b> .....	15
<b>Definición</b> .....	15
<b>5.4. Atención plena y regulación emocional en estudiantes de enfermería</b> .....	16
<b>5.5. Atención plena y resiliencia en estudiantes de enfermería</b> .....	17
<b>5.6. Efectos en la salud</b> .....	18
<b>5.7. Utilidad en terapias clínicas</b> .....	19
<b>6. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	20
<b>6.1. Diseño de investigación</b> .....	20
<b>6.1.1. Enfoque.</b> .....	20
<b>6.1.2. Diseño.</b> .....	21
<b>6.2. Población y muestra</b> .....	21
<b>6.2.1. Criterios de inclusión.</b> .....	22
<b>6.2.2. Criterios de exclusión y eliminación.</b> .....	22
<b>6.3. Métodos e instrumentos de recopilación de datos</b> .....	22
<b>6.4. Procedimiento</b> .....	25
<b>6.5. Análisis de datos</b> .....	26
<b>7. Planificación de actividades por cada objetivo específico</b> .....	28
<b>8. Reflexibilidad de los investigadores</b> .....	29
<b>8.1. Posicionamiento del investigador</b> .....	29
<b>8.2. Reflexión sobre la intersubjetividad</b> .....	30

8.3. Estrategias para promover la reflexibilidad .....	30
9. Consideraciones Éticas.....	30
10. Viabilidad.....	31
11. RESULTADOS ESPERADOS .....	32
12. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA .....	33
12.1. Nivel de Intervención .....	33
12.2. Fundamentación .....	33
12.3. Descripción de la propuesta .....	34
Descripción de sesiones .....	34
12.4. Objetivos de la intervención.....	35
12.5. Población objetivo.....	35
12.6. Actividades de intervención .....	35
12.7. Recursos necesarios para implementar la intervención .....	36
12.7.1. Espacio Físico .....	36
12.7.3. Reproductor de audio.....	36
12.7.4. Impresiones .....	37
12.7.5. Tecnología .....	37
12.7.6. Personal .....	37
12.8. Plan de evaluación de la intervención .....	37
12.9. Viabilidad.....	38
13. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	40
13.1. Discusión.....	40
13.2. Discusión de limitaciones y fortalezas .....	41
13.3. Conclusión .....	42
13.4. Recomendaciones.....	43
Recomendaciones para la implementación de la investigación:.....	44
Recomendaciones para la implementación de futuras investigaciones relacionadas con el tema .....	44
Sugerencias para la implementación de la propuesta de intervención en la práctica clínica: .....	45
REFERENCIAS: .....	46

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Planificación de actividades.....	28
<b>Tabla 2</b> Contenido por sesión.....	35
<b>Tabla 3</b> Índices de eficacia.....	37

## 1. INTRODUCCIÓN

La atención plena, o mindfulness, se ha destacado como una técnica efectiva que mejora la salud emocional y mental de los individuos. Dentro del contexto educativo así también en la instrucción de profesionales al área de salud, como son los estudiantes de la carrera de enfermería, el método de atención plena es un instrumento valioso que mejorará la regulación emocional y fomentar la resiliencia ante situaciones de estrés y presión.

En el Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad, se ha examinado un progresivo interés por parte de los participantes de enfermería en aplicar técnicas de atención plena para gestionar sus emociones de manera más efectiva y mejorar su capacidad de adaptación frente a los desafíos académicos y profesionales. Por lo tanto, es pertinente poner en claro la efectividad del método de atención plena en regulación emocional y resiliencia de los estudiantes de enfermería de entre 18 y 21 años durante el periodo 2024.

La regulación emocional es crucial en la instrucción de profesionales al área de salud, debido a que les permite manejar sus emociones adecuadamente y mantener el equilibrio emocional en situaciones de alta presión e intensidad. Por otro lado, la resiliencia es una habilidad vital para enfrentar y superar los desafíos y adversidades en el ámbito personal, así como el ámbito profesional. Estos aspectos tienden a ser esenciales para el bienestar emocional, así como el aprovechamiento académico y competencia laboral que tienen los estudiantes de la carrera en enfermería (Chiesa, et al., 2019).

Diversos estudios han demostrado que la práctica en la atención plena consigue tener consecuencias positivas en regulación emocional y resiliencia. La atención plena involucra prestar atención de forma consciente, sin juzgar a las vivencias presentes, lo que permite a las personas centrarse en el momento y desenvolver un mayor conocimiento en las emociones, pensamientos y efectos físicos. La práctica consigue ayudar a los estudiantes de enfermería a identificar y gestionar sus emociones de manera más efectiva, así como a desarrollar la resiliencia necesaria para enfrentar los desafíos de su crecimiento académico y futura ocupación profesional (Guendelman, et al., 2019).

En este entorno, el objetivo del vigente estudio es investigar la eficacia del método en atención plena frente a los cambios de regulación emocional y resiliencia en estudiantes de

enfermería, de entre 18 y 21 años, del Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad durante el periodo 2024. Con ese fin, se llevará a cabo un diseño de investigación experimental, comparando los cambios en la regulación emocional y la resiliencia entre un grupo de estudiantes que participarán en un esquema de entreno en atención plena y un grupo de control que continuará con su formación habitual.

Se prever que los efectos de este proyecto contribuirán a ampliar el conocimiento científico en las consecuencias de atención plena frente a regulación emocional y resiliencia de los estudiantes de enfermería. Además, se espera que proporcionen evidencia empírica que respalde la ejecución de programas de entrenamiento en atención plena dentro del contexto académico al área de salud.

### **1.1. Planteamiento del problema**

Actualmente la ansiedad y el estrés afectan considerablemente la salud mental en los participantes universitarios, especialmente aquellos en carreras con afines a la salud, como enfermería. La capacidad de regular las emociones y desarrollar resiliencia son habilidades esenciales para afrontar las exigencias académicas y profesionales de esta disciplina.

Los estudiantes de enfermería se enfrentan a diversos desafíos emocionales durante su formación académica y práctica clínica. La exposición a situaciones traumáticas, el estrés académico y las demandas del cuidado de pacientes pueden provocar altos niveles de ansiedad, depresión y agotamiento emocional en estos jóvenes. Según Bohlmeijer, et al. (2019), la carencia de capacidades para regular las emociones y recuperarse de situaciones estresantes puede perjudicar la salud mental, así como el esfuerzo académico de alumnos en la carrera de enfermería.

La resiliencia, se comprende como la habilidad de adecuarse y recuperarse ante la dificultad, es crucial para la salud emocional de estudiantes de enfermería. Según Martínez (2020), la resiliencia se asocia con una mejor calidad de vida, mayor satisfacción laboral y menor riesgo de agotamiento en el ámbito de la salud. Por lo tanto, fomentar la resiliencia en los estudiantes de enfermería es esencial para prevenir el agotamiento emocional y mejorar su bienestar.

El método de atención plena ha verificado su efectividad en cuanto a la disminución de los niveles sobre la ansiedad el estrés y la depresión en diversos contextos. Según Kabat-Zinn (2021), la atención plena involucra dirigir la atención de manera consciente y sin prejuicios hacia las experiencias presentes, lo que facilita a los individuos manejar sus emociones y pensamientos de forma más segura. En el caso de los estudiantes de enfermería, la atención plena tiende a ser un instrumento importante para optimizar la regulación emocional y promover la resiliencia ante las exigencias del ámbito académico y laboral.

## **1.2. Revisión breve de la literatura previa**

El método de atención plena, conocida como mindfulness, presenta renombre a través de los últimos años gracias a sus impactos efectivos dentro de la regulación emocional y la resiliencia de las personas. Específicamente para los estudiantes de enfermería, esta técnica puede resultar especialmente beneficiosa debido a los elevados solicitudes físicas y emocionales que enfrentan durante su formación académica.

De acuerdo con una investigación realizada por Montero-Marin, et al. (2019), el método de atención plena muestra ser eficaz ante la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios, lo que sugiere que esta práctica podría ser útil para mejorar la regulación emocional entre los estudiantes de enfermería. Además, otros estudios, como el de Mora-Castañeda, et al. (2020), han corroborado que la atención plena puede fortalecer la resiliencia en estudiantes de disciplinas relacionadas con la salud, lo que sugiere que esta técnica también podría resultar beneficiosa en este aspecto.

Según un estudio realizado por Bernal (2021) sobre la relación de edad en los estudiantes, se descubrió que los jóvenes de 18 y 21 años son particularmente receptivos ante el método la atención plena. Esto implica que dicha técnica podría resultar efectiva en estudiantes de enfermería dentro de este rango de edad.

En síntesis, la literatura existente propone que la ejecución sobre la técnica de atención plena puede ser eficaz a los cambios de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería de entre 18 y 21 años. No obstante, es crucial continuar la investigación en este ámbito para confirmar y profundizar en estos hallazgos.

## 2. JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA

En la actualidad la atención plena se ha consolidado a modo de técnica cada vez más frecuente en el contexto de la salud mental, con un apego mayoritario en el contexto educativo. Múltiples investigaciones han validado que la práctica constante de mindfulness puede generar impactos efectivos en regulación emocional y resiliencia de las personas. Por ello, resulta pertinente indagar sobre su efectividad en un grupo específico, como lo son los estudiantes de enfermería, quienes enfrentan una carga emocional y estrés significativos durante su formación académica y profesional.

Por lo tanto, la investigación se enfocará en los participantes de la carrera de enfermería de entre 18 y 21 años del Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad, durante el periodo 2024. Este grupo etario ha sido seleccionado debido a que se encuentra en una etapa de transición importante en la que pueden presentarse cambios significativos en su regulación emocional y resiliencia.

La elección de este instituto se debe a que cuenta con una población estudiantil diversa y representativa de la población estudiantil de enfermería en general. Además, se ha establecido una colaboración estrecha con la institución para poder llevar a cabo el estudio de manera efectiva.

La regulación emocional involucra la habilidad en reconocer, percibir y manejar las emociones de forma apropiada. Es un componente esencial en el campo de la enfermería, dado que los trabajadores de la salud necesitan controlar sus propias emociones para ofrecer atención de alta calidad a los pacientes. Por otro lado, la resiliencia se caracteriza por la capacidad de ajustarse de forma constructiva ante situaciones difíciles o estresantes (Oblitas, et al., 2019).

Se espera que el método de atención plena pueda potenciar varias habilidades que tienen los estudiantes de enfermería para gestionar sus emociones y reforzar su resiliencia, lo que posiblemente tenga un efecto beneficioso en su bienestar emocional y su rendimiento tanto académico como profesional.

Para realizar el proyecto, se procederá a realizar un estudio experimental donde los colaboradores se distribuirán en dos grupos: primer grupo que recibirá sesiones de

mindfulness y segundo grupo que no. Se medirá la regulación emocional y la resiliencia de los colaboradores antes de la participación y después de la misma, implementando cuestionarios estandarizados y técnicas de medición objetivas.

En conclusión, este estudio tiene como propósito aportar al cuerpo de conocimientos científicos acerca de la eficacia de atención plena frente a la modificación de regulación emocional y resiliencia en estudiantes de enfermería. Se anticipa que los hallazgos obtenidos puedan fundamentar la integración de programas de mindfulness en entornos educativos y de atención médica, en aras de optimizar el bienestar emocional y profesional de los futuros profesionales de enfermería.

### **3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es la efectividad de la técnica de atención plena en los cambios de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de la carrera de enfermería entre los 18-21 años del Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad en el periodo 2024?

### **4. OBJETIVOS**

#### **4.1. Objetivo General**

- Analizar la efectividad de la técnica de atención plena en los cambios de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de la carrera de enfermería entre los 18-21 años del Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad en el periodo 2024.

#### **4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el impacto de la técnica de atención plena en los cambios de regulación emocional y la capacidad de resiliencia en los estudiantes de la carrera de enfermería.
- Comparar los niveles de resiliencia de los estudiantes de enfermería antes y después de la implementación de la técnica de atención plena.
- Implementar el programa de atención plena para la regulación emocional y manejo de resiliencia en los estudiantes de enfermería.

## 5. MARCO TEÓRICO

En la actualidad, el método de atención plena ha experimentado un notable aumento en popularidad, atribuible a sus diversos beneficios en el área de salud mental. Consiste en la habilidad de dirigir la atención conscientemente hacia el momento presente, sin emitir juicios. Esta técnica ha adquirido un papel crucial en terapias clínicas, ya que se ha constatado su capacidad para disminuir el estrés. Asimismo, se ha evidenciado su impacto positivo en el ámbito universitario, donde su aplicación se ha incorporado con el fin de optimizar el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

### 5.1. Atención Plena

#### Definición

La atención plena tiene como objetivo que la persona se enfoque de manera activa en el momento presente, evitando interferencias o juicios sobre lo que se experimenta en cada instante.

Inicialmente, la atención plena se define como "simplemente detenerse y estar presente", sin realizar juicios mentales. Esta capacidad se caracteriza por dos elementos: en primer lugar, la habilidad para regular la propia atención, basada en la experiencia directa que permite identificar los pensamientos presentes; en segundo lugar, la atención especial hacia la experiencia personal, que se destaca por la receptividad, originalidad y la aprobación (Kabat-Zinn en 1979, citado en Reynaldos et al., 2020).

El método de atención plena capacita para desarrollar una mayor autoconciencia y percepción de nuestro entorno, facilitándonos vivir de manera más completa y consciente. Es una herramienta poderosa que ayuda a conectar con nuestra esencia genuina y a experimentar una mayor tranquilidad y claridad mental en medio de las tensiones y distracciones del día a día.

Esta práctica se fundamenta en la idea de estar plenamente presente en el momento actual, sin juzgar, con aceptación y curiosidad. A través de la atención plena, las personas aprenden a enfocarse en sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales de una manera no crítica, lo que les permite gestionar el estrés, la ansiedad y otros trastornos mentales.

Los principios esenciales de la atención plena se centran en el método de plena conciencia, la aceptación, la no reactividad y la compasión. La plena conciencia implica dirigir la atención de manera intencionada y no crítica en el momento actual, reconociendo y aceptando las emociones y pensamientos que surgen sin apegarse a ellos ni juzgarlos. La aceptación consiste en permitir que las cosas sean tal como son, sin intentar modificarlas o resistirse a ellas. La no reactividad implica observar las emociones y los pensamientos sin dejarse llevar por ellos, lo que contribuye a disminuir el sufrimiento emocional. Por último, la compasión implica cultivar la bondad y la comprensión hacia uno mismo y hacia los demás.

De acuerdo con Kabat-Zinn (2023), uno de los precursores en la investigación sobre mindfulness, esta práctica conlleva impactos efectivos en el área de salud mental, conteniendo la disminución de la ansiedad, el estrés y la depresión, además del fortalecimiento de concentración, lucidez mental y regulación emocional. Varias investigaciones han corroborado que la práctica habitual de mindfulness consigue perturbar tanto la estructura como la función cerebral, induciendo cambios en regiones asociadas con la atención, la empatía y el control emocional (Davidson et al., 2022).

En este campo clínico, el método de atención plena se integra con éxito en diversas áreas terapéuticas, siendo una de ellas el tratamiento terapéutico cognitivo-conductual, dialéctica conductual y de aceptación y compromiso. Según Shamblaw y Segal (2022), el tratamiento terapéutico cognitivo-conductual apoyada en la atención plena (MBCT) ha evidenciado eficacia dentro de la prevención de recaídas en la depresión al minimizar la intensidad y frecuencia de los incidentes depresivos. Además, el tratamiento terapéutico de aceptación y compromiso, que une técnicas de mindfulness con estrategias de autoevaluación y compromiso con principios fundamentales, ha demostrado ser efectiva en el procedimiento de trastornos de ansiedad, trastornos alimentarios y estado de ánimo (Hayes, et al., 2024).

## **5.2. Regulación emocional**

## **Definición**

La regulación emocional se describe a modo del procedimiento mediante el cual los individuos poseen la habilidad de modificar la intensidad, duración y manifestación de sus emociones.

Esto implica la destreza de manejar y controlar las reacciones emocionales ante situaciones estresantes, desafiantes o provocativas. Dicho proceso incluye la cognición emocional, que describe a la evaluación y comprensión de nuestras emociones, así como la habilidad de gestionarlas de manera adaptativa (Troy & Mauss, 2019).

Dentro de los pilares fundamentales de la regulación emocional, según Linehan son claves para su efectividad. Entre ellos, se encuentran: Conciencia emocional: La habilidad de reconocer, comprender y manifestar nuestros sentimientos emocionales de manera adecuada. La conciencia emocional nos permite reconocer nuestros estados emocionales y responder de manera más adaptativa a ellos. La Tolerancia a la incomodidad emocional: La capacidad de soportar y manejar la incomodidad, la angustia y el malestar emocional sin recurrir a conductas de evitación o impulsividad. Esto implica la capacidad de enfrentar las emociones difíciles en lugar de evitarlas o reprimirlas y la Flexibilidad emocional: La capacidad de adaptar nuestras respuestas emocionales a diferentes situaciones y contextos. Ser emocionalmente flexible implica poder cambiar de estado emocional de manera fluida y adaptativa, en función de las demandas del entorno. (como se citó en Harvey, et al., 2023).

Asimismo, en lo que concierne a su efecto en el área de salud mental, la capacidad de regular las emociones desempeña un papel crucial. La carencia de habilidades en este aspecto puede resultar en evidencia de trastornos del área en salud mental como ansiedad, depresión, estrés crónico y trastornos de la personalidad. A diferencia, una regulación emocional efectiva se ha vinculado con una mejoría en la salud mental, un incremento del bienestar emocional y una mayor capacidad para afrontar el estrés y los desafíos.

Por ejemplo, un estudio realizado por Troy y Mauss (2019) encontró que la regulación emocional precedía la sintomatología depresiva en un muestreo de adultos jóvenes. Los participantes donde tenían dificultades para regular sus emociones mostraron niveles más

altos de depresión en comparación con aquellos que tenían una regulación emocional más efectiva.

La regulación emocional desempeña un papel crucial dentro de las intervenciones terapéuticas, especialmente en el abordaje de trastornos emocionales y de la salud mental. Las terapias orientadas hacia la regulación emocional se enfocan en enseñar a los pacientes estrategias efectivas para reconocer, comprender y manejar sus emociones de manera adaptativa (Hayes et al., 2024).

Un ejemplo ilustrativo es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), siendo un tratamiento de terapia que se focaliza en la regulación emocional y ha comprobado ser efectiva en cuanto al manejo de depresión, ansiedad y otros trastornos emocionales. La ACT se enfoca en asistir a los pacientes en la aceptación de sus emociones difíciles y en comprometerse con acciones significativas, aun cuando experimenten malestar emocional.

Otra estrategia terapéutica fundamentada en la regulación emocional es la Terapia Dialéctico-Conductual (TDC), la cual ha sido exitosamente empleada en la gestión de trastornos como trastorno límite de la personalidad. La TDC se enfoca en instruir a los individuos en la utilización de destrezas para dosificar sus emociones, mejorar sus habilidades de afrontamiento y fortalecer sus vínculos interpersonales.

### **5.3. Resiliencia**

#### **Definición**

La resiliencia es un concepto ampliamente estudiado en diversas ciencias como sociología, psicología y docencia. Según Masten (2019), describe a la habilidad de los individuos para adaptarse de manera positiva y saludable a situaciones adversas, como traumas, estrés o crisis, lo que implica la habilidad de superar obstáculos y salir fortalecido de ellos.

En la psicología clínica, la resiliencia desempeña un papel esencial, ya que está estrechamente vinculada al bienestar emocional y psicológico. Según Bonanno (2019), aquellos individuos con alta resiliencia poseen mayor capacidad en hacer frente a momentos estresantes y traumáticas, lo que les permite mantener un estado de salud mental

óptimo. Por lo tanto, la resiliencia se considera un factor de protección frente a los trastornos mentales y emocionales.

Numerosos estudios han evidenciado la conexión que tiene la resiliencia frente a la salud mental en los individuos. Como menciona Southwick y Charney (2020), aquellos que poseen una alta resiliencia tienden a experimentar niveles bajos de depresión, ansiedad y estrés, así como una mayor autoestima y bienestar psicológico en general. Por el contrario, la ausencia de resiliencia puede correlacionarse con un incremento del riesgo en desarrollar trastornos mentales como depresión o estrés postraumático.

La resiliencia ejerce un rol importante en el contexto de las terapias clínicas, donde puede ser cultivada y mejorada durante el proceso de tratamiento. Según López y Delgado (2021), las terapias centradas en la resiliencia tienen como propósito reforzar las habilidades de afrontamiento de los individuos, fomentando una adaptación positiva frente a situaciones adversas. Estas terapias típicamente incorporan técnicas para la gestión del estrés, el pensamiento positivo y las autoafirmaciones, entre otras.

En contexto, el método de atención plena, llamado también como mindfulness, ha ganado notable popularidad en el contexto de salud mental. Se ha evidenciado que el mindfulness puede generar impactos efectivos frente a regulación emocional y resiliencia de las personas, logrando posicionarse como un instrumento valioso dentro del contexto de terapias clínicas.

#### **5.4. Atención plena y regulación emocional en estudiantes de enfermería**

La atención plena se caracteriza por la habilidad de dirigir la atención consciente y sin juicio hacia la experiencia presente. Diversas investigaciones han evidenciado que la práctica del mindfulness está correlacionada con bajos grados de estrés, ansiedad y depresión, así como contribuir a una sensación aumentada de bienestar emocional. Por ejemplo, un análisis meta-analítico realizado por Chambers, et al. (2019) reveló una asociación significativa entre el mindfulness y una mejoría en la salud mental en su totalidad.

Además, se ha evidenciado que la práctica del mindfulness resulta efectiva cuando se aborda los trastornos mentales comunes, como depresión o ansiedad. Una investigación

dirigido por Zhang, et al. (2021) señaló una disminución relevante en los síntomas de ansiedad en adultos jóvenes tras participar en sesiones de mindfulness. Estos resultados indican que el mindfulness puede brindar beneficios notables para el bienestar mental de los adultos jóvenes. Estos aspectos son especialmente relevantes para los estudiantes de enfermería, quienes se enfrentan a situaciones clínicas emocionalmente intensas y deben mantener un equilibrio emocional frente al sufrimiento de los pacientes (Lomas, 2019).

La práctica del mindfulness ha demostrado generar efectos positivos en habilidades de individuos al controlar sus emociones. La regulación emocional se entiende como la habilidad en manejar y regular las emociones de forma adaptativa. El mindfulness fomenta la toma de conocimiento de las emociones y pensamientos propios, permitiendo así que las personas respondan de forma más eficaz ante situaciones estresantes o desafiantes.

Varios estudios han indicado una relación entre el mindfulness y una gran capacidad para controlar las emociones. Por ejemplo, una investigación realizada por Hölzel, et al. (2022) observó que la práctica del mindfulness estaba vinculada con una mayor actividad en zonas del cerebro relacionadas con la regulación emocional. Estos resultados sugieren que el mindfulness puede fortalecer los mecanismos cerebrales implicados en la regulación emocional.

### **5.5. Atención plena y resiliencia en estudiantes de enfermería**

La interconexión entre la atención plena y la resiliencia es notable, ya que ambas habilidades tienen el potencial de fortalecerse mutuamente. Según Kabat-Zinn (2019), la incorporación de atención plena en el presente consigue favorecer al desarrollo de una mayor capacidad de regulación emocional, a su vez promueve la resiliencia ante situaciones estresantes. Por otro lado, la resiliencia puede facilitar el método de atención plena al ayudar a individuos a superar desafíos y mantener su enfoque en el presente (Ruiz-González, 2020).

La estrecha relación que hay entre atención plena y resiliencia adquiere una relevancia particular en el caso de los estudiantes, dada la naturaleza de los desafíos inherentes a esta etapa de la vida. De acuerdo con Ceballos, et al. (2021), durante la adolescencia y la juventud, los individuos suelen enfrentarse a una serie de transformaciones significativas, como la transición hacia la vida universitaria, la búsqueda de independencia económica y la

exploración de su identidad. En este contexto, el método de atención plena puede brindarles herramientas a los estudiantes para lidiar con el estrés y la ansiedad asociados a dichos cambios, mientras que la resiliencia puede reforzar su capacidad para adaptarse y ganar las situaciones en el diario vivir.

Los estudiantes de enfermería encuentran una serie de desafíos durante su proceso formativo, que abarcan desde la carga académica hasta las prácticas clínicas y las exigencias emocionales inherentes a la profesión (Badu, et al. 2020). Se ha reconocido que la resiliencia interviene a modo de elemento defensor ante el estrés y cansancio en estos estudiantes, capacitándolos para sortear las dificultades y mantener su bienestar emocional durante su trayectoria educativa (Acoba, 2024).

El método de atención plena se ha vinculado con un fortalecimiento ante la resiliencia en diversos grupos, entre ellos estudiantes universitarios y profesionales de la salud (Pan, et al 2022). La atención plena tiene el potencial de fomentar la adaptabilidad, la flexibilidad y la capacidad de recuperación, lo que posibilita que las personas enfrenten los retos con una perspectiva más positiva y proactiva. En el ámbito de los estudiantes de enfermería, la introducción de programas de atención plena en su formación podría potenciar su resiliencia, ayudándoles a superar tanto las dificultades académicas como las emocionales con mayor eficacia y solidez (Vélez, 2024).

## **5.6. Efectos en la salud**

El método de atención plena se ha vinculado con una sucesión de efectos positivos al área de salud mental. Por ejemplo, investigaciones han evidenciado que la atención plena puede incrementar la autoconciencia y la autocompasión, lo que promueve una mayor autoestima y bienestar psicológico (Baer, 2022). Además, la atención plena consigue superar la calidad del sueño y la habilidad para manejar emociones difíciles, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional en las personas (Hölzel, et al., 2020).

En lo que respecta a la resiliencia, se observa que el método de atención plena funciona como un componente protector dentro de varios contextos de estrés y adversidad. Estudios actuales han revelado que aquellos que incorporan regularmente la atención plena tienden a recuperarse con mayor rapidez de sucesos traumáticos y a ajustarse de manera más efectiva a circunstancias desafiantes (Fletcher et al., 2023).

La atención plena tiene el potencial de generar cambios que trascienden la actividad específica que la desencadenó. De esta manera, puede influir en una amplia gama de comportamientos y respuestas de la persona, teniendo un impacto multiplicador en su diario vivir y sus relaciones interpersonales, gracias a la naturaleza intrínseca de este proceso y las respuestas cerebrales asociadas (Ibáñez, 2020). Para los estudiantes de enfermería, el método de regular la atención plena implica la habilidad de prestar curiosidad consciente y sin juzgar a las prácticas concurrentes, lo que les ayuda a manejar el estrés de manera más efectiva, permitiendo la reducción en la ansiedad, mejorar su bienestar emocional y fortalecer su capacidad para enfocarse en sus ilustraciones (Bonastre, 2023).

### **5.7. Utilidad en terapias clínicas**

La atención plena ha sido exitosamente integrada en varias modalidades terapéuticas clínicas con el propósito de mejorar la regulación emocional y fortalecer la resiliencia en individuos. Un ejemplo, la terapia cognitivo-conductual apoyada en la atención plena (MBCT) se muestra su actividad dentro de prevención ante recaídas en la depresión, al ayudar a los individuos a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos (Segal, et al., 2024).

Además, el tratamiento terapéutico de aceptación y compromiso (ACT) emplea principios sobre la atención plena para asistir a las personas en su compromiso con valores y metas, incluso en presencia de pensamientos y emociones difíciles (Hayes, et al., 2019). Esta terapia ha evidenciado beneficios significativos en la disminución de malestar psicológico y el avance en el bienestar en diversos contextos clínicos.

La atención plena ha verificado asumir resultados eficaces en la salud mental, la regulación emocional y la resiliencia de los estudiantes universitarios. Al practicar la atención plena, los jóvenes adultos pueden mejorar su capacidad para manejar el estrés, regular sus emociones y enfrentar los desafíos asociados a la vida universitaria. Por lo tanto, la inclusión de la atención plena en terapias clínicas puede constituir una destreza positiva para promover la salud mental en los participantes de entre 18 y 21 años.

## 6. MARCO METODOLÓGICO

El diseño metodológico en un proyecto de investigación académica es esencial establecer los límites y organizar el proceso de estudio. Conforme menciona Hernández, et al. (2014), el diseño abarca las estrategias, técnicas y procedimientos que dirigirán la recopilación y análisis de datos. Además, se argumenta que el diseño metodológico también engloba la selección de los métodos de investigación, la configuración de la investigación y la determinación de la muestra a investigar.

### 6.1. Diseño de investigación

En la metodología se considerará utilizar un enfoque cuantitativo ya que se recolectará datos numéricos que permitirán un análisis estadístico sobre la atención plena dentro de la regulación emocional y la resiliencia.

#### 6.1.1. Enfoque.

La investigación se enfocará con un enfoque cuantitativo, lo que posibilitará la exploración estadística de datos recopilados mediante diversos instrumentos de evaluación. Este enfoque tiene como objetivo proporcionar una comprensión precisa de las variables planteadas en el estudio, lo que facilitará un análisis posterior de la efectividad en el método de atención plena ante la modificación en regulación emocional y resiliencia en estudiantes de enfermería.

El enfoque cuantitativo de investigación se centra en la medición numérica y emplea la observación en la recolección de datos. Estos datos son analizados para abordar las preguntas de investigación, respaldadas por la revisión de la literatura pertinente. A partir de esto, se construye un marco teórico que orienta el proceso de investigación. Este enfoque permite obtener resultados precisos y verificables a través de la manipulación de datos numéricos. Es importante destacar que este tipo de investigación se fundamenta en la objetividad y en la identificación de patrones y relaciones matemáticas que conduzcan a conclusiones con un alto nivel de confianza. (Otero, 2018).

Es importante recopilar datos cuantitativos al inicio y al final de la aplicación de la técnica de atención plena, para analizar posibles cambios en la regulación emocional y la

resiliencia de los participantes. Esta metodología rigurosa permitirá obtener resultados sólidos y precisos sobre la efectividad de la intervención en este contexto específico.

### **6.1.2. Diseño.**

El diseño experimental implica una metodología que se basa en el enfoque de manera experimental, donde la variable independiente tiende a encargarse de establecer las agrupaciones de intervención que se estructuran en la investigación. Tradicionalmente, la variable independiente es aquella que actúa como la causa que incide en una variable dependiente específica; de esta manera, los distintos grados de manipulación de la variable independiente tendrán efecto directo en la variable que se busca impactar (Galarza, 2021).

Este tipo de estudio es óptimo para establecer relaciones causales entre variables. Se requerirá un análisis experimental seguido de una perspectiva cuantitativa, dadas los objetivos planteados, llegando a respaldar lo eficaz del método de atención plena. En este diseño, los estudiantes serán establecidos aleatoriamente a dos grupos: uno que recibirá entrenamiento en atención plena y otro que no. Esta estructura permitirá determinar de manera objetiva y controlada si la técnica de atención plena tiene un impacto significativo en las variables dependientes bajo análisis.

El nivel de investigación comparativa es una modalidad de investigación científica que busca vincular semejanzas y diferencias entre dos variables, fenómenos o casos. Este enfoque se emplea para analizar y comprender las características y relaciones entre distintos elementos en un tema específico (Smith y Jones, 2018).

Se ha optado por este nivel de investigación para explorar la viabilidad de la atención plena en los cambios de regulación emocional y resiliencia, evaluando su efectividad terapéutica entre variables. Este estudio será descrito con fundamentos tanto estadísticos como teóricos en un momento posterior.

### **6.2. Población y muestra**

La población elegida para esta investigación consistirá en estudiantes de la carrera de enfermería, específicamente aquellos con edades percibidas entre los 18 y 21 años, inscritos en el Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad. Se llevará a cabo un estudio experimental que contará con un muestreo de 50 participantes, divididos equitativamente en

dos grupos: uno experimental, que participará en un proyecto de entrenamiento en atención plena durante un lapso de 6 semanas, y un grupo de control que no recibirá ninguna intervención.

Para la elección del muestreo, se empleará un método de muestreo aleatorio simple, donde los estudiantes serán establecidos aleatoriamente a uno de los dos grupos. La inclusión en el estudio estará limitada a estudiantes de enfermería dentro del grupo de edad de 18 a 21 años.

#### **6.2.1. Criterios de inclusión.**

Ser estudiantes de primer semestre de la carrera de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad, con una edad entre 18 años a 21 años.

#### **6.2.2. Criterios de exclusión y eliminación.**

No querer ser partícipe del proyecto y no pertenecer a la carrera indicada. Dejar preguntas sin respuestas o responder erróneamente a los instrumentos.

### **6.3. Métodos e instrumentos de recopilación de datos**

La especialidad de mindfulness, también conocida como atención plena, ha ganado reconocimiento en los últimos tiempos debido a su capacidad para mejorar la regulación emocional y fortalecer la resiliencia en diversos entornos. En el ámbito educativo, se ha constatado que la práctica de mindfulness puede resultar favorable para los estudiantes al ayudarles a gestionar el estrés, potenciar la concentración y aumentar la capacidad de adaptación ante situaciones desafiantes.

Para los participantes de primer semestre de enfermería en el Instituto Libertad, la atención plena podría ser un instrumento imprescindible que enfrentará los desafíos inherentes a la carrera, como la carga de trabajo, las situaciones emocionalmente exigentes y las demandas académicas. Sin embargo, aún no se ha investigado a fondo la eficacia de esta técnica en este grupo específico de estudiantes.

En el marco de esta investigación, se empleará el Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ) desarrollado por Garnefski y Kraaij en 2007. Esta herramienta ha sido diseñada para evaluar la habilidad de los individuos que regulan sus emociones, constando

de 36 ítems distribuidos en nueve escalas que exploran diversas estrategias de regulación emocional:

- Rumia: se refiere a la tendencia a centrarse en los pensamientos negativos y dar vueltas a ellos en la mente.
- Autoinculpación: describe a la propensión a inculparse a sí mismo por los sucesos negativos.
- Autocrítica: se refiere a la tendencia a criticarse a uno mismo de manera negativa.
- Catastrofización: se refiere a la tendencia a magnificar los eventos negativos y a anticipar lo peor.
- Desconexión emocional: tendencia a desconectar de las emociones negativas y suprimirlas.
- Reevaluación positiva: se refiere a la tendencia a buscar el lado positivo de las situaciones negativas.
- Poner en perspectiva: es la tendencia a relativizar la importancia de los eventos negativos.
- Planificación: se refiere a la tendencia a buscar soluciones y planificar acciones para abordar las situaciones negativas.
- Búsqueda de apoyo: se refiere a la tendencia a buscar ayuda y apoyo emocional en los demás.

Cada ítem del CERQ se evalúa mediante una escala de cinco puntos que va desde "casi nunca" hasta "casi siempre", lo que permite obtener una puntuación global en cada una de las escalas de regulación emocional. Este cuestionario se ha utilizado en diferentes estudios que evalúa la regulación emocional fuera de diversas poblaciones y contextos.

El Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ) ha demostrado tener validez de criterio y confiabilidad, convirtiéndolo en un instrumento adecuado que evalúa diversas estrategias de regulación emocional. Esta circunstancia nos brinda la oportunidad de explorar cómo estas estrategias inciden en el aprovechamiento académico, así como analizar el impacto que podrían tener las intervenciones clínicas destinadas a enseñarles

destrezas cognoscitivas de regulación emocional en los estudiantes que participaran. (Medrano, et al., 2013).

En cuanto a la segunda intervención, se empleará la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), un instrumento elaborado que calcula el rango de resiliencia en las personas. Desarrollado por Jonathan R. T. Davidson y Kathryn M. Connor en 2003, este cuestionario ha sido ampliamente utilizado en diversos estudios e investigaciones frente al área de psicología y salud mental.

El cuestionario está compuesto por 25 preguntas que abordan diversos aspectos de la resiliencia, como la capacidad de adaptación ante situaciones estresantes, mantener una perspectiva positiva y proactiva, enfrentar desafíos y conservar un sentido de control sobre la propia vida.

Cada pregunta se califica en una escala del 0 al 4, donde 0 representa "nunca", 1 equivale a "raramente", 2 significa "ocasionalmente", 3 denota "frecuentemente" y 4 indica "casi siempre". Los participantes deben indicar en qué medida cada afirmación se aplica a ellos mismos, asignando un valor del 0 al 4.

Al finalizar el cuestionario, se sumarán los resultados de todas las preguntas para conseguir un puntaje final que evidencie el nivel de resiliencia de la persona evaluada. Un puntaje más alto sugiere un mayor nivel de resiliencia.

La Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) se presenta como un recurso válido y confiable para evaluar la resiliencia en diversos grupos y entornos. Su utilidad radica en la capacidad de identificar a individuos con altos niveles de resiliencia, ofreciendo una oportunidad para fortalecer sus habilidades de afrontamiento ante desafíos adversos.

Estos cuestionarios se enfocan en evaluar diferentes estrategias que las personas utilizan para regular sus emociones, como la aceptación, la reevaluación positiva o la rumiación, además de medir la habilidad de acoplarse y superarse de los individuos en situaciones de dificultad. Ambos cuestionarios son útiles para entender cómo las personas manejan sus emociones y su capacidad para superar obstáculos.

#### **6.4. Procedimiento**

El reclutamiento y la recopilación de datos para el estudio sobre la efectividad de la técnica de atención plena en la regulación emocional y la resiliencia para estudiantes de primer semestre de enfermería en el Instituto Libertad implicará la colaboración de los participantes dentro de una edad entre 18 a 21 años. Este estudio adoptará un enfoque experimental, donde se asignará aleatoriamente a los participantes a un grupo experimental que recibirá entrenamiento en atención plena, mientras que otro grupo se designará como grupo de control y no recibirá ninguna intervención.

Para garantizar la integridad de la investigación, se seguirá un procedimiento sistemático que incluirá el contacto con las autoridades pertinentes, el desarrollo de un protocolo de investigación completo y la definición de criterios de inclusión precisos. Se establecerá comunicación con los directores del Instituto para obtener su aprobación y apoyo, y se informará a los posibles participantes sobre los objetivos, métodos y utilidades de este estudio.

La elección de la muestra comprenderá a un total de 50 estudiantes de enfermería inscritos en el Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad. Se empleará un método de muestreo probabilístico para aseverar la representatividad de la muestra, y los estudiantes serán establecidos aleatoriamente a la agrupación experimental y de control. Se organizará una sesión informativa donde se explicarán los detalles y objetivos del proyecto, se proporcionará el consentimiento informado, detallando los aspectos éticos y morales del estudio, y se establecerá un horario conveniente para la aplicación de los instrumentos.

Los instrumentos serán administrados de manera grupal, dividiendo a los estudiantes en los grupos experimental y de control. Inicialmente, se les entregará el Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ), tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos. Tras un receso de 10 minutos, durante el cual se les ofrecerá un refrigerio, se aplicará la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), que tomará alrededor de 10 minutos.

Se establecerá una base de datos para la distribución y tabulación de los resultados obtenidos. Los datos recopilados de los instrumentos serán analizados mediante la aplicación del Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS). Se preparará un

informe final que detallará los resultados y las conclusiones derivadas de la investigación. Este informe será compartido con las autoridades pertinentes del Instituto participante.

Este estudio busca aportar al entendimiento ante la efectividad del método de atención plena sobre la modificación de regulación emocional y resiliencia para estudiantes de enfermería. Estos hallazgos podrían tener repercusiones significativas en la formación y posterior labor de estos futuros profesionales al área de salud. Los resultados alcanzados podrán servir de base para la implementación del proyecto de entrenamiento en atención plena en entornos educativos, cuyo propósito será potenciar el bienestar emocional de los estudiantes.

### **6.5. Análisis de datos**

La resiliencia y la capacidad de regular emociones son competencias esenciales en el ámbito de la enfermería, ya que capacitan a los estudiantes para enfrentar con eficacia las exigencias y tensiones de su carrera. En este contexto, la técnica de atención plena, también conocida como mindfulness, ha surgido como una estrategia prometedora para mejorar estas habilidades en diversos entornos. Lo relevante del estudio implica en el manejo emocional y la resiliencia en el campo de la enfermería, donde las demandas laborales y el estrés son persistentes y significativos.

La siguiente investigación adoptará un enfoque cuantitativo con un diseño experimental. La población de interés estará constituida por estudiantes que se encuentran en el Instituto Libertad de la carrera de enfermería con edades comprendidas de 18 y 21 años, pertenecientes al Instituto Libertad. Se llevará a cabo una muestra representativa, dividiendo a los participantes en dos grupos: uno de intervención, que recibirá un programa de enseñanza en mindfulness, y otro de control, que no será sometido a ninguna intervención. Se ejecutarán análisis al inicio y al final de la intervención para estimar las variaciones en la regulación emocional y la resiliencia en ambos grupos.

Para evaluar la eficacia del método de atención plena en la modificación de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería de 18 a 21 años, se emplearán varios métodos estadísticos. En una fase inicial, se ejecutará un análisis descriptivo para examinar varios caracteres de la muestra, tales como edad, género y nivel

de estudios, entre otros. Esta etapa posibilitará comprender el perfil de los participantes y, en caso necesario, establecer comparaciones entre los grupos.

En cuanto a las variables a analizar, se considerarán las siguientes:

**Variable independiente:** El método de la técnica de atención plena será la variable principal. Se evaluará mediante la observación de la frecuencia, duración y calidad de la aplicación de la atención plena mediante de los participantes de enfermería durante el período de estudio.

**Variabes dependientes:** **Regulación emocional:** Esta variable analizará la habilidad de los participantes para comprender, reconocer y manejar sus propias emociones. Se utilizará el Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ) para medir cambios en la regulación emocional antes y después de la intervención con la técnica de atención plena. **Resiliencia:** Esta variable medirá la capacidad de los participantes en enfrentar y superar momentos estresantes y desafiantes. Se empleará la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) para evaluar niveles de resiliencia antes y después de la intervención.

En cuanto a las hipótesis para este estudio se planteará las siguientes:

**Hipótesis nula (H0):** No existe diferencia significativa en los niveles de regulación emocional y resiliencia en estudiantes de enfermería que practican la técnica de atención plena en relación con el grupo control que no ejerce esta técnica.

**Hipótesis alternativa (H1):** Los estudiantes de enfermería que practican la técnica de atención plena experimentarán un progreso significativa en sus niveles de regulación emocional y resiliencia en comparación con el grupo control.

Dentro del análisis a la información recolectada, se llevará a cabo un estudio de varianza (ANOVA) que determinará posibles discrepancias relevantes en los niveles de regulación emocional y resiliencia entre el grupo de participantes que participó a las intervenciones de la técnica de atención plena y el grupo de control que no participó. Además, se realizará un estudio de correlación para indagar la relación entre el método de técnica de atención plena y cambios en la regulación emocional y la resiliencia de los estudiantes. Se examinará si existe una correlación significativa entre la frecuencia de la práctica de mindfulness y los niveles de regulación emocional y resiliencia. Todos estos

estudios se llevarán a cabo utilizando un software de análisis estadístico como SPSS (IBM Corp., 2021), el cual permitirá la tabulación y manipulación de los datos de manera eficiente.

Por último, se realizará un análisis de regresión para evaluar el impacto del método de atención plena en la predicción de los cambios en la regulación emocional y la resiliencia de los estudiantes. Se investigará si el método de mindfulness tiene un resultado primordial en el progreso de regulación emocional y resiliencia, considerando posibles variables de control como el nivel percibido de estrés o la autoeficacia.

Los resultados obtenidos se presentarán de manera descriptiva y gráfica, ilustrando las variaciones en la regulación emocional y la resiliencia de los participantes de la carrera de enfermería al inicio y al final de la intervención con la técnica de atención plena.

A partir de los hallazgos obtenidos, se extraerán conclusiones sobre su eficacia del método de atención plena en los cambios de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería de 18 a 21 años. Estas conclusiones serán relevantes para futuras investigaciones en el área de salud mental ante estudiantes de enfermería, así contribuirán al desarrollo de estrategias efectivas para mejorar las habilidades emocionales y la resiliencia en este grupo específico.

## 7. Planificación de actividades por cada objetivo específico

Del presente proyecto para su aplicación y acatamiento de los objetivos planteados se ha determinado un tiempo considerable de 4 meses en las actividades a ejecutar, de los cuales se clasifica de la consecutiva estructura:

**Tabla 1**  
Planificación de actividades

Objetivo específico	Actividades por objetivo	Inicio	Fin
O.1. Identificar el impacto de la técnica de atención plena en los cambios de regulación emocional y la capacidad de resiliencia en los estudiantes de la carrera de enfermería	A.1.1 Llevar a cabo una revisión bibliográfica que abarque los estudios anteriores que han explorado la conexión entre la práctica de la atención plena y la regulación emocional en estudiantes de enfermería.	M0	M0+1
	A.1.2 Análisis de instrumentos para su evaluación	M0	M0+3

	A.1.3 Tipificación de muestreo	M0	M0+4
O.2. Comparar los niveles de resiliencia de los estudiantes de enfermería antes y después de la implementación de la técnica de atención plena	A.2.1 Administrar el cuestionario de evaluación de la resiliencia a los estudiantes de enfermería antes de iniciar el programa de atención plena.	M0+1	M0+2
	A.2.2 Implementar el programa de atención plena y llevar un registro de la asistencia	M0+2	M0+3
	A.2.3 Volver a administrar el cuestionario al finalizar el programa y comparar los resultados	M0+2	M0+4
O.3. Implementar el programa de atención plena para la regulación emocional y manejo de resiliencia en los estudiantes de enfermería	A.3.1 Organizar sesiones de información y capacitación para programa	M0+2	M0+3
	A.3.2 Análisis de datos y patrones	M0+2	M0+4
	A.3.3 Implementar el programa de atención plena de manera grupal, proporcionando recursos y materiales necesarios a los estudiantes para practicar la técnica de modo efectivo.	M0+2	M0+3

*Nota.* O = Objetivo; A = Actividad; M = Mes

## 8. Reflexibilidad de los investigadores

Es esencial para el investigador en este campo reconocer la influencia que su postura puede ejercer en el diseño y aplicación de intervenciones que tienen relación con la técnica de atención plena. Es imperativo ser consciente de las propias creencias y sesgos en relación con esta técnica para asegurar que el análisis sea objetivo y meticuloso.

Además, se debe tener en cuenta la experiencia y formación personal en psicología e investigación para avalar la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos. Mantener un enfoque crítico y reflexivo a lo largo de todo el curso de estudio, iniciando en la formulación de hipótesis hasta la interpretación de los datos, resulta fundamental.

### 8.1. Posicionamiento del investigador

Como académico e investigador dentro del área de salud mental, me identifico a modo de profesional comprometido con la exploración y comprensión de las causas que la técnica de atención plena pueda tener en la regulación emocional y la resiliencia de los jóvenes estudiantes de enfermería. Mi propósito es enriquecer el corpus científico en esta área, ofreciendo evidencia empírica que pueda traducirse en aplicaciones prácticas tanto en la educación como en la atención sanitaria.

## **8.2. Reflexión sobre la intersubjetividad**

En mi trabajo como investigador, reconozco la importancia de la intersubjetividad, es decir, la interacción entre mi propia subjetividad como investigador y la subjetividad de los participantes en el estudio. Entiendo que mis propias creencias, valores y experiencias pueden influir en la forma en que abordé el tema de investigación y en la interpretación de los resultados. Por lo tanto, busco ser consciente de mis propios sesgos y prejuicios, y mantener una actitud abierta y reflexiva durante todo el proceso de investigación.

## **8.3. Estrategias para promover la reflexibilidad**

Para promover la reflexibilidad en mi trabajo como investigador, implemento estrategias como la auto-reflexión constante, la consulta con colegas y la consideración de diferentes perspectivas teóricas y metodológicas. También fomento el diálogo abierto con los participantes del estudio, permitiéndoles expresar sus propias experiencias y puntos de vista. A través de estas estrategias, busco enriquecer mi comprensión del tema de investigación y avalar la validez y fiabilidad de los efectos logrados.

## **9. Consideraciones Éticas**

Es crucial tener en cuenta las consideraciones éticas al realizar un estudio sobre la efectividad de la técnica de atención plena frente a regulación emocional y resiliencia de estudiantes de enfermería de 18 a 21 años en el Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad durante el periodo 2024.

En primer lugar, se debe respetar la autonomía de los participantes. Es fundamental proporcionar una comunicación clara a los objetivos de la investigación, los procedimientos implicados, futuras utilidades y riesgos de acceder a participar. Los estudiantes deben tener la libertad de decidir participar de manera voluntaria y de retirarse en cualquier momento sin enfrentar consecuencias negativas.

Asimismo, es esencial garantizar la confidencialidad de la información adquirida. Toda la información obtenida de los alumnos debe ser tratada con reserva y anonimizada, protegiendo así su privacidad y evitando cualquier violación de su intimidad.

Asimismo, se deben obtener los consentimientos informados de los participantes, asegurándose de que estos comprendan completamente en qué consiste su participación en esta investigación, posibles beneficios y riesgos, y que otorguen su consentimiento de forma libre y consciente.

Es esencial también sostener la protección y el bienestar de los estudiantes. Deben implementarse medidas para prevenir o mitigar cualquier posible daño físico, psicológico o emocional que pueda surgir de su participación en el estudio. Además, es necesario contar con un plan de contingencia para abordar cualquier situación inesperada que pueda comprometer el bienestar de los participantes.

Por último, mantener la transparencia en todo el proceso del estudio debido a que es de muy importante. Los participantes deben ser informados sobre los resultados obtenidos y su uso previsto, y los hallazgos deben ser publicados de manera ética y responsable. Esto garantiza la integridad de la investigación y su contribución al progreso del conocimiento científico.

## **10. Viabilidad**

Además de evaluar la viabilidad del estudio, es crucial considerar los potenciales beneficios que esta intervención podría brindar a la población universitaria ecuatoriana. La práctica de la atención plena ha evidenciado su efectividad, lo que sugiere que podría representar un recurso valioso para ayudar a los estudiantes a manejar la regulación emocional y la resiliencia asociadas con su situación. Además, se ha constatado que la atención plena mejora la concentración, la toma de decisiones y la regulación emocional, habilidades esenciales en la adaptabilidad a la sociedad. Al dotar a estos individuos de herramientas efectivas para gestionar su ansiedad, se podría potenciar su bienestar mental y emocional, lo que, a su vez, podría tener un impacto positivo en su conducta y en su capacidad de recuperación.

Además, al implementar un estudio sobre la eficacia de la plena atención en la población estudiantil, se podría contribuir al conocimiento científico sobre este tema y ayudar a generar evidencia empírica que respalde la inclusión de intervenciones basadas en plena atención en el sistema educacional. Esto, a su vez, podría fomentar la implementación

de programas de plena atención en otras instituciones universitarias en Ecuador y en el mundo, ampliando así el acceso a esta práctica beneficiosa para aquellos que más lo necesitan.

En conclusión, la evaluación de la factibilidad del estudio sobre la eficacia de la plena atención en la población estudiada es un paso crucial para garantizar el éxito de la investigación. Al considerar cuidadosamente los recursos necesarios, identificar posibles obstáculos y proponer estrategias efectivas para abordarlos, se consigue asegurar que la investigación se realice de forma ética y efectiva. Además, al poner en marcha este tipo de intervención, se podría ofrecer a los reclusos una herramienta valiosa para manejar su regulación emocional y resiliencia mejorando su bienestar mental, lo que podría tener un impacto positivo en su rehabilitación y en su capacidad para reintegrarse a la sociedad.

## **11. RESULTADOS ESPERADOS**

En este estudio, se espera encontrar mejoras significativas en flexibilidad psicológica, atención plena y un manejo notable en la regulación emocional y resiliencia entre los participantes. También se busca demostrar la efectividad de esta terapia respetando los principios éticos y velar por el bienestar y la integridad de los participantes en todo momento.

Se espera que los participantes que colaboraran en el programa de entrenamiento en atención plena experimenten una mejoría en la regulación de sus emociones. Además, que sean capaces de identificar sus emociones de una manera más precisa, gestionarlas de forma más eficaz y responder adecuadamente a situaciones emocionales desafiantes. Al mismo tiempo, se espera que los estudiantes que recibieron el entrenamiento en atención plena mejoren su capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones estresantes y que sean más capaces de enfrentar los desafíos de la carrera de enfermería de manera positiva y constructiva.

Así mismo, los participantes que están en el programa de atención plena experimenten una baja ante situaciones de ansiedad y estrés. Se espera que sean capaces de manejar de forma más efectiva las situaciones estresantes y sean menos propensos a experimentar episodios de ansiedad. También que los estudiantes que recibieron el entrenamiento en

atención plena mejoren su rendimiento académico y que sean más capaces de concentrarse en sus estudios, manejar mejor el tiempo y enfrentar los desafíos académicos de manera más efectiva.

En resumen, se anticipa que los estudiantes de enfermería de 18 a 21 años que se involucren en el proyecto de entrenamiento en atención plena experimenten progresos notables en la regulación emocional, la resiliencia, la gestión de ansiedad y estrés, además en su rendimiento académico. Estos hallazgos aportarán al entendimiento de la eficacia de la técnica de atención plena en el contexto universitario, sobre todo en la formación de futuros profesionales de enfermería.

## **12. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

### **12.1. Nivel de Intervención**

Implementar un programa de atención plena para potenciar regulación emocional y resiliencia en estudiantes universitarios implica encontrar un equilibrio entre las necesidades y características de esta población estudiantil y los beneficios prácticos derivados del aprendizaje de la atención plena.

### **12.2. Fundamentación**

La técnica de atención plena ha manifestado ser efectiva en el progreso positivo de regulación emocional y resiliencia en diversos grupos poblacionales. En el caso de estudiantes de enfermería, quienes se enfrentan a altos niveles de estrés y presión durante su formación académica, la práctica de atención plena consigue ser una herramienta ventajosa para optimizar su bienestar emocional y su capacidad de afrontar situaciones adversas.

Varios estudios indican que el método de regular de atención plena consigue optimizar la regulación emocional al aumentar la conciencia ante las propias emociones y fomentar una actitud de aceptación y compasión hacia uno mismo. Asimismo, la resiliencia, definida como la habilidad para adaptarse positivamente a situaciones adversas y superarlas, se ha visto potenciada por la práctica de mindfulness al mejorar las estrategias de afrontamiento y la autoeficacia.

Estudios actuales respaldan estos hallazgos, mostrando que la práctica de mindfulness tiene impactos positivos en la regulación emocional y la resiliencia (Davidson, et al., 2019; Kabat-Zinn, 2020). Específicamente en estudiantes de enfermería, la implementación de programas de mindfulness ha demostrado minimizar situaciones que generan ansiedad, estrés o depresión, mientras que incrementa la resiliencia y la autoeficacia tanto en el ámbito académico como laboral (Shapiro et al., 2021; Ruíz-Robledillo et al., 2022).

La implementación de este programa de mindfulness se vislumbra como una estrategia eficaz para potenciar la regulación emocional y la resiliencia entre los estudiantes de enfermería. Este enfoque promete impulsar su bienestar emocional y favorecer su desempeño académico.

### **12.3. Descripción de la propuesta**

Se sugiere instaurar un plan de formación en mindfulness encaminado a los estudiantes de enfermería de 18 a 21 años. Este plan se aplazará a lo largo de 8 semanas, con sesiones de dos veces a la semana, 60 minutos cada una, totalizando así 16 sesiones en total.

#### **Descripción de sesiones**

Sesión 1: Introducción a la atención plena.

Sesión 2: Conciencia del momento presente.

Sesión 3: Respiración consciente.

Sesión 4: Atención plena en el cuerpo.

Sesión 5: Aceptación y no juicio.

Sesión 6: Gestión del estrés.

Sesión 7-8: Relación entre pensamientos y emociones.

Sesión 9-10: Cultivo de la resiliencia y afrontamiento de situaciones difíciles.

Sesión 11-12: Comunicación efectiva.

Sesión 13-14: Sesión de repaso y reflexión.

Sesión 15-16: Evaluación de los logros y cierre.

## 12.4. Objetivos de la intervención

Mejorar la regulación emocional y resiliencia población estudiantil universitaria mediante la destreza sistémica de atención plena.

## 12.5. Población objetivo

Jóvenes universitarios de 18 a 21 años, actualmente inscritos en el programa de enfermería del Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad durante el año 2024.

## 12.6. Actividades de intervención

La tabla siguiente detalla los temas que serán abordados en cada una de las sesiones:

**Tabla 2**  
Contenidos por sesión

Sesión N°	Actividades Sugeridas
<b>Sesión 1</b>	Realizar una breve meditación de atención plena para comenzar a familiarizarse con la práctica. Contemplar la relevancia de estar presentes en el momento actual y las causas positivas que el método de atención plena puede tener en las actividades diarias.
<b>Sesión 2</b>	Participar en prácticas de mindfulness durante actividades diarias como comer, pasear o hacer tareas domésticas. Ejercitar la habilidad de visualizar emociones y pensamientos sin emitir juicios.
<b>Sesión 3</b>	Realizar ejercicios de respiración consciente para conectar con el momento presente. Explorar las utilidades en respiración consciente para disminución de ansiedad y estrés.
<b>Sesión 4</b>	Realizar ejercicios de escáner corporal para conectarse con las sensaciones físicas. Indagar sobre la relación del cuerpo y mente en el proceso del método del mindfulness.
<b>Sesión 5</b>	Practicar la aprobación de experiencias presentes sin juzgar. Reflexionar sobre cómo cultivar una actitud compasiva hacia uno mismo y los demás.
<b>Sesión 6</b>	Explorar estrategias de atención plena para manejar la ansiedad y estrés. Identificar desencadenantes de estrés y formas de afrontarlos con atención plena.
<b>Sesión 7-8</b>	Explorar la conexión entre pensamientos y emociones y cómo la atención plena puede ayudar a gestionarlos. Practicar la observación de pensamientos sin identificarse con ellos.

---

<b>Sesión 9-10</b>	Explorar cómo la atención plena puede ayudar a desarrollar la resiliencia frente a las adversidades. Practicar la aceptación de la permanencia y la capacidad de adaptarse al cambio.
<b>Sesión 11-12</b>	Indagar sobre cómo la práctica de mindfulness mejora la comunicación en las interacciones sociales. Entrenar en la escucha atenta y en la comunicación consciente durante situaciones habituales de conversación.
<b>Sesión 13-14</b>	Revisar los temas abordados en las sesiones anteriores y compartir experiencias. Reflexionar sobre los cambios y aprendizajes obtenidos a lo largo del programa.
<b>Sesión 15-16</b>	Evaluar los logros alcanzados en el método de atención plena. Crear planes de acción para seguir cultivando la atención plena en el futuro y establecer metas personales.

---

## **12.7. Recursos necesarios para implementar la intervención**

Para ejecutar de manera efectiva una intervención destinada a mejorar la regulación emocional y la resiliencia en los estudiantes universitarios, es necesario contar con entornos apropiados, recursos específicos como materiales de audio, impresos y un proyector, además de un equipo capacitado en programas de atención plena. Estos elementos son esenciales permitiendo el éxito en la intervención y bienestar de los participantes.

### **12.7.1. Espacio Físico**

Se requerirá de aulas o salones amplios y cómodos para llevar a cabo las sesiones de atención plena. Estos espacios deben ser tranquilos y libres de distracciones para facilitar la concentración de los participantes.

### **12.7.2. Materiales**

Se necesitarán cojines o almohadas para que los participantes se sienten durante las prácticas de atención plena. Además, es recomendable contar con tapetes de yoga para las sesiones de posturas corporales. También se pueden utilizar objetos sensoriales como pelotas antiestrés o cuencos tibetanos para facilitar la relajación.

### **12.7.3. Reproductor de audio**

Será necesario contar con equipos de reproducción de música relajante o meditaciones guiadas que se utilizarán durante las sesiones de atención plena.

#### 12.7.4. Impresiones

Se deberán preparar folletos informativos con consejos para mejorar la regulación emocional y la resiliencia, así como guías de práctica de atención plena que los participantes puedan llevar consigo para seguir practicando en casa.

#### 12.7.5. Tecnología

Es recomendable contar con una laptop y un proyector para mostrar presentaciones o videos educativos relacionados con la regulación emocional y la resiliencia durante las sesiones de intervención.

#### 12.7.6. Personal

Se necesitará contar con facilitadores especializados en mindfulness o meditación que puedan guiar las sesiones y brindar apoyo a los participantes. Estos facilitadores deben estar capacitados para trabajar con jóvenes adultos y adaptar las prácticas a las necesidades de la población estudiantil universitaria.

### 12.8. Plan de evaluación de la intervención

Este plan de evaluación posibilitará la medición del impacto del programa de atención plena en la regulación emocional y la resiliencia de los estudiantes universitarios, además de identificar áreas donde se pueda mejorar y ajustar la intervención. A continuación, se detallan los indicadores correspondientes en la tabla que sigue:

**Tabla 3**  
Indicadores de eficacia.

Indicador	INDICADOR DE PROCESO	
	Descripción	Método de Evaluación
Asistencia al programa	Porcentaje de participantes que asisten a todas las sesiones programadas	Registro de asistencia en cada sesión
Participación activa	Nivel de participación en las acciones propuestas durante el programa	Observación directa por parte de los facilitadores y retroalimentación de los participantes.

Frecuencia de asistencia a las sesiones del programa	Frecuencia de participación de los estudiantes en cada sesión realizada	Cuestionarios pre y post intervención, entrevistas individuales.
<b>INDICADOR DE RESULTADOS</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Método de Evaluación</b>
Mejora en la regulación emocional	Evaluación del nivel de habilidades de regulación emocional de los estudiantes antes y después de la intervención	Cuestionarios pre y post intervención
Aumento de la resiliencia	Evaluación de la capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones adversas y recuperarse de ellas	Escala de Resiliencia pre y post intervención con escalas válidas
<b>INDICADOR A LARGO PLAZO</b>		
<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Método de Evaluación</b>
Mantenimiento de los beneficios	Se llevará a cabo una evaluación para determinar la continuidad de los impactos positivos del programa en la regulación emocional y la resiliencia de los participantes a lo largo del transcurso del tiempo.	Seguimiento a los participantes a los 2, 5 y 10 meses posteriores a la intervención.
Desarrollo de habilidades de regulación emocional	Evaluar si los participantes mejoran periódicamente su capacidad para identificar, comprender y regular sus emociones en situaciones estresantes	Entrevistas estructuradas o cuestionarios específicos sobre habilidades de regulación emocional, realizados al finalizar el programa y meses después.
Aumento de la resiliencia	Medir la capacidad de los participantes para adaptarse y recuperarse de experiencias adversas o situaciones estresantes	Utilización de escalas de medición de resiliencia después del programa, así como seguimiento para evaluar la persistencia de los efectos

## 12.9. Viabilidad

Implementar un programa de atención plena con el fin de potenciar la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios representa una táctica prometedora para fomentar tanto el bienestar psicológico como el éxito académico de los alumnos.

Evaluar la factibilidad de realizar este tipo de programa en una institución educativa resulta crucial.

En primer lugar, es esencial tomar en cuenta la disposición y aceptación por parte de la población estudiantil para participar en un programa de mindfulness. Se podría realizar un sondeo para evaluar el tipo de interés que los alumnos poseen en este tipo de intervención, además de identificar sus necesidades y preocupaciones respecto a la regulación emocional y la resiliencia.

Además, es esencial evaluar la disponibilidad de recursos y el respaldo institucional para la ejecución de un programa de atención plena. Se pueden establecer asociaciones con otras áreas de la universidad, como el campo de salud mental o bienestar estudiantil, para asegurar la colaboración y el apoyo necesarios para llevar a cabo el programa de manera efectiva.

También es importante considerar la capacitación del personal que dirigirá el programa de atención plena. Contar con facilitadores expertos en atención plena y en técnicas de regulación emocional es fundamental para asegurar la calidad de la intervención y la seguridad de los participantes.

Es fundamental evaluar la idoneidad del programa de atención plena para satisfacer las necesidades y particularidades específicas de la población estudiantil universitaria. Se pueden llevar a cabo entrevistas o grupos de discusión con estudiantes para obtener información sobre sus vivencias y expectativas con respecto a la regulación emocional y la resiliencia.

Finalmente, resulta crucial considerar el estudio de los resultados en el programa de atención plena. Se pueden emplear cuestionarios estandarizados para determinar el efecto del programa en la regulación emocional, la resiliencia, ansiedad, estrés y depresión de los participantes. Así mismo, se pueden llevar a cabo entrevistas cualitativas para recabar testimonios y opiniones sobre la experiencia de los estudiantes con el programa.

## 13. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 13.1. Discusión

El método de atención plena, también llamada mindfulness, es exhaustivamente estudiada a una variedad de contextos y poblaciones, mostrando consistentemente beneficios notables en la regulación emocional y la resiliencia. Siendo un caso particular de estudiantes de enfermería de entre 18 y 21 años, se anticipa que la aplicación de esta técnica tendrá un efecto positivo en su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar desafíos.

Por consiguiente, se espera que los resultados de nuestro estudio corroboren la eficacia de la atención plena en la modificación de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería de 18 a 21 años. Estas conclusiones tendrán implicaciones significativas en el estudio realizado como la práctica clínica sobre el contexto de la formación en enfermería.

Desde el ámbito de la investigación, los hallazgos representarán una contribución significativa al cuerpo de conocimiento científico sobre los impactos de la atención plena en la salud emocional de los participantes de enfermería. Este conocimiento informará el proyecto de intervenciones efectivas y personalizadas, adecuadas específicamente a las exigencias de esta población, con el objetivo de optimizar su bienestar emocional y su desempeño académico.

Por otro lado, en el campo clínico, los análisis de nuestra investigación a lo mejor llegarán a un impacto considerable en la estructuración de programas de capacitación en habilidades socioemocionales para los estudiantes de enfermería. La integración de la atención plena en el plan de estudios educativo podría potenciar el desarrollo de competencias emocionales esenciales, como la autoconciencia, el manejo emocional y la empatía, aspectos cruciales para la práctica exitosa de la enfermería.

De tal modo, los resultados obtenidos estarían estables con investigaciones anteriores que han destacado las utilidades del método de atención plena en la regulación emocional y la resiliencia en diversas cohortes, como estudiantes universitarios (Wyndham, et al., 2023) y profesionales de la salud (Abu-Horirrah, et al., 2022). Estos estudios han revelado que la

incorporación de la atención plena resultaría en la disminución de ansiedad, estrés y la depresión, mientras que fomenta la resiliencia, la satisfacción laboral y la empatía hacia los pacientes.

En conclusión, los resultados anticipados de esta investigación mediante la eficacia del método de atención plena en la modulación de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería entre los 18 y 21 años tendrán un logro representativo en el estudio así como en la práctica clínica dentro del ámbito de la formación de enfermería. La expectativa es que nuestras conclusiones apoyen a la mejora del bienestar emocional y la capacidad de afrontamiento de estos estudiantes, promoviendo así su desarrollo personal y profesional.

### **13.2. Discusión de limitaciones y fortalezas**

Al examinar las limitaciones del estudio propuesto ante la eficacia de la técnica de atención plena en la modificación de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería entre las edades de 18 y 21 años, se pueden identificar varios aspectos a considerar. En primer lugar, la muestra seleccionada podría ser limitada en su representatividad de la población estudiantil de enfermería, ya que se enfoca exclusivamente en un rango de edad específico. Además, el tamaño de la muestra podría ser pequeño, lo que podría restringir la eficacia de los análisis esperados.

La propuesta en relación con la intervención, una limitación significativa podría ser la falta de seguimiento a largo plazo para evaluar las causas sostenidas de la técnica de atención plena en la regulación emocional y la resiliencia de los participantes. Además, es posible que la ejecución de la técnica de atención plena requiera una capacitación especializada que no esté fácilmente disponible para todos los estudiantes, lo que podría afectar la replicabilidad de la intervención en otros entornos.

Junto con las fortalezas identificadas en la propuesta de investigación, la relevancia del tema abordado destaca como un aspecto crucial, dado que la regulación emocional y la resiliencia son capacidades esenciales para el éxito educativo como profesional de los estudiantes de enfermería. Además, la elección de la técnica de atención plena como intervención es prometedora, ya que hay una creciente cantidad de estudios respaldando su eficacia en la mejora del bienestar emocional.

En resumen, aunque la propuesta de investigación e intervención sobre la eficacia de la técnica de atención plena en la modificación de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería entre 18 y 21 años puede tener algunas limitaciones en cuanto a la representatividad de la muestra y el seguimiento a largo plazo, su relevancia y la elección de una técnica de intervención prometedora sugieren un alto potencial para aportar al campo de la salud mental en alumnos de la carrera de enfermería.

### **13.3. Conclusión**

Luego de elaborar la propuesta de investigación sobre lo eficaz del método de atención plena en la modificación de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería entre 18 y 21 años, junto con la correspondiente propuesta de intervención, se derivan las siguientes conclusiones:

En primer lugar, el objetivo primordial de la investigación planteado es evaluar la eficacia de la técnica de atención plena en dos aspectos críticos para el desarrollo personal y profesional de los alumnos de enfermería. La regulación emocional adquiere una relevancia fundamental en una disciplina como la enfermería, donde los profesionales deben enfrentarse constantemente a situaciones emocionalmente exigentes. Por otro lado, la resiliencia se erige como una habilidad indispensable para afrontar y superar los desafíos inherentes a la profesión. Por lo tanto, llevar a cabo este estudio puede brindar valiosa información acerca de cómo potenciar estas competencias en los estudiantes de enfermería.

En segundo lugar, la propuesta de intervención implica una ejecución de un programa de enseñanza en atención plena durante un período específico, con el propósito de evaluar su dominio en la regulación emocional y la resiliencia de los estudiantes de enfermería. Este enfoque se sustenta en la base de evidencia científica existente que respalda los beneficios de la atención plena al mejorar el bienestar emocional y la capacidad de recuperación. Por consiguiente, se anticipa que este programa pueda tener un efecto positivo en el fortalecimiento de estas competencias en los participantes.

En tercer lugar, es fundamental resaltar que la población objetivo seleccionado, estudiantes de enfermería entre 18 y 21 años, se encuentra en un momento crucial de su desarrollo académico y personal. En la actualidad, los jóvenes estudiantes enfrentan diversos desafíos y presiones que pueden incidir en su salud mental y emocional. Por tanto,

resulta relevante investigar y establecer estrategias efectivas para potenciar su capacidad de regulación emocional y resiliencia, con el fin de prevenir el estrés y el agotamiento emocional en su futura práctica profesional como enfermeros.

En cuarto lugar, se anticipa que los hallazgos derivados de este estudio tengan implicaciones prácticas de relevancia tanto para el éxito educativo de los alumnos de enfermería como para su futura práctica profesional. Si se confirma la eficiencia de la técnica de atención plena en el fortalecimiento de la regulación emocional y la resiliencia en este grupo de estudiantes, se podrían instaurar programas similares en otras instituciones educativas y en el entorno laboral de la enfermería, con el propósito de fomentar la salud mental y el bienestar de los profesionales dentro del área de salud.

En conclusión, esta propuesta de investigación acerca de lo eficaz de la técnica de atención plena en los cambios de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería entre 18 y 21 años, junto con la correspondiente propuesta de intervención, representan una valiosa contribución al campo del área de psicología y la salud mental. Se aspira a que este estudio incida positivamente en el mejoramiento del bienestar emocional y la resiliencia de los próximos profesionales de la carrera de enfermería, y que sus resultados puedan extrapolarse a otros entornos educativos y laborales.

#### **13.4. Recomendaciones**

Se ha evidenciado que el método de atención plena tiende a ser beneficiosa sobre todo a los alumnos que logran mejorar su habilidad para regular las emociones, lo cual reviste una importancia crucial en el ámbito de la enfermería, donde se enfrentan a situaciones estresantes y emocionalmente exigentes. Al participar en ejercicios de atención plena, los alumnos pueden alcanzar a desarrollar una mayor conciencia emocional y aprender estrategias para gestionar sus emociones de manera más efectiva.

Además, se ha comprobado que la atención plena contribuirá en el desarrollo de la resiliencia de los alumnos de enfermería, capacitándolos para enfrentar de manera más efectiva los desafíos y obstáculos inherentes al proceso de formación como profesionales de la salud.

Por lo tanto, se sugiere que los programas educativos para alumnos de la carrera de enfermería incorporen la práctica de la atención plena como una herramienta para mejorar tanto la regulación emocional como la resiliencia de los estudiantes. Además, se alienta a la realización de más investigaciones en este campo para continuar explorando los beneficios potenciales de la atención plena en el contexto específico de la formación en enfermería.

### **Recomendaciones para la implementación de la investigación:**

Es fundamental establecer con precisión los objetivos de la investigación para proporcionar una dirección clara y coherente al estudio. Seleccionar adecuadamente la muestra: Es esencial seleccionar una muestra que sea representativa y tenga características homogéneas en relación con la población estudiantil de enfermería de 18 a 21 años, y también es crucial determinar un tamaño de muestra adecuado para asegurar la significancia de los resultados. Utilizar instrumentos validados y confiables: Para evaluar la eficacia de la técnica de atención plena en los cambios de la regulación emocional y la resiliencia, es importante utilizar instrumentos de medición validados y confiables que permitan obtener resultados fiables y válidos. Diseñar un protocolo de intervención claro: Se debe establecer un protocolo de intervención detallado que contemple la implementación de la técnica de atención plena de manera estructurada y estandarizada, con la finalidad de asegurar la reproducibilidad de la intervención y realizar un análisis estadístico adecuado: Es fundamental realizar un análisis estadístico adecuado de los datos recabados, utilizando herramientas estadísticas pertinentes que permitan interpretar los resultados de manera objetiva y fiable.

### **Recomendaciones para la implementación de futuras investigaciones relacionadas con el tema:**

Se sugiere ampliar el rango de edades en la muestra para futuras investigaciones, con la finalidad de alcanzar una comprensión completa y holística de las causas de la técnica de atención plena en la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería. Además de explorar otros factores de influencia: Sería enriquecedor investigar otros elementos que puedan influir en las variaciones de la regulación emocional y la resiliencia, como el grado de tensión académica, el respaldo social o la autovaloración, con el propósito de obtener una comprensión más integral del tema.

## **Sugerencias para la implementación de la propuesta de intervención en la práctica clínica:**

Capacitación del personal de enfermería: Es crucial proporcionar una formación adecuada al personal de enfermería encargado de implementar la técnica de atención plena, para garantizar que estén debidamente preparados y puedan enseñarla de manera eficaz a los estudiantes. Integración de la técnica en el currículo académico: Se sugiere incluir la técnica de atención plena como parte del currículo académico de la carrera de enfermería, de manera que los estudiantes puedan adquirir herramientas para mejorar su regulación emocional y su resiliencia desde el inicio de su formación y una evaluación de los resultados: Es esencial realizar una evaluación constante de los resultados de la intervención para detectar áreas de mejora y ajustes necesarios en la ejecución de la técnica de atención plena entre los estudiantes de enfermería.

En resumen, la aplicación de la investigación, la conducción de futuros estudios y la sugerencia de intervenciones clínicas asociadas con la eficiencia de la técnica de atención plena en los cambios de la regulación emocional y la resiliencia en estudiantes de enfermería de entre 18 y 21 años, tienen el potencial de enriquecer el bienestar emocional y la habilidad de adaptación de estos estudiantes tanto en su entorno académico como profesional.

## REFERENCIAS:

- Abu-Horirrah H, et al. (2022). The association of mindfulness with professional quality of life and negative emotional states among critical care nurses during COVID-19 pandemic. *Nurs Forum*. Nov;57(6):1381-1389. doi: 10.1111/nuf.12828
- Acoba, E. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology* 15:1330720. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1330720
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.65.3.221>
- Badu E, O'Brien AP, Mitchell R, Rubin M, James C, McNeil K, Nguyen K, Giles M. (2020). Workplace stress and resilience in the Australian nursing workforce: A comprehensive integrative review. *Int J Ment Health Nurs*. (1):5-34. doi: 10.1111/inm.12662. PMID: 31917519.
- Bernal, A. C. A. L. (2021). Atención plena disposicional y estilos de manejo de conflictos en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(2), 50-60. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i2.62>
- Bohlmeijer, E. T., et al. (2019). The efficacy of life-review as guided self-help for adults: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 49(12), 2097-2108. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu030>
- Bonanno, G. A. (2019). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. In K. M. Keyes (Ed.), *Mental health: Diverse and contested concepts*. Cambridge University Press.
- Bonastre, D. (2023). The impact of Mindfulness, a promising solution for stress and anxiety in future CREP Teacher Training students, 2023. *Redilat* 4(6). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>
- Ceballos, V., et al. (2021). Mindfulness-based interventions for adolescents: A review of the current evidence. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 40(2), 73-81. doi: 10.1093/bmb/ldab005

- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2019). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. (2019). Mindfulness: Top-down or bottom-up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review*, 33(1), 82-96. DOI: 10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Davidson, et al. (2022). Absence of structural brain changes from mindfulness-based stress reduction: Two combined randomized controlled trials. *Science Advances*, 8(20). doi: 10.1126/sciadv.abk3316
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., & Shapiro, S. (2019). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 63(6), 613-620. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Galarza, C. (2021). Diseños de investigación *CienciAmérica*. Vol. 10 (1). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.356>
- Guendelman S, Medeiros S and Rampes H (2019) Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Front. Psychol.* 8:220. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00220
- Harvey, L. J., White, F. A., Hunt, C., & Abbott, M. (2023). Investigating the efficacy of a dialectical behaviour therapy-based universal intervention on adolescent social and emotional well-being outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 169, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104408>
- Hayes et al. (2024). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35 (4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2019). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Publications.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*.

- McGraw-Hill. Recuperado <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2022). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Ibáñez, E (2020). ¿Qué es el mindfulness y cuál es su aplicación terapéutica? Neuroclass. <https://neuro-class.com/el-cerebro-mindfulness-definicion-beneficios-y-aplicaciones/>
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam.
- Kabat-Zinn, J. (2020). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.
- Lomas, T. (2019). *ion and Emotion*1. 5(2), 511-525. DOI:10.1093/oxfordhb/9780198808640.013.
- López, M., & Delgado, E. (2021). Resilience-based therapies for mental health promotion. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 556-567.
- Martinez, R. (2020). The ecology of resilience learning in ubiquitous environments to adverse situations. <https://doi.org/10.3916/C62-2020-04>
- Masten, A. S. (2019). Resilience in children dealt with adversities: Progress and promise. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 354-367.
- Medrano, L.; Moretti, L.; Ortiz, A. y Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina *Psyche*, vol. 22, núm. 1, 2013, pp. 83-96. <https://www.redalyc.org/pdf/967/96727476007.pdf>
- Mora-Castañeda, B., Fernández-Liria, A., Pedroso-Chaparro, M., & Márquez-González,

- M. (2020). Carga, depresión y familismo en cuidadores informales colombianos de pacientes con esquizofrenia y pacientes con demencia. *Psicología Conductual*, 28(3), 517-531.
- Oblitas Guadalupe, Luis Armando, Soto Vásquez, Duber Enrique, Anicama Gómez, José Carlos, & Arana Sánchez, Adolfo Alfredo. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Otero, A. (2018). Enfoques de investigación. *Métodos Para El Diseño Urbano - Arquitectónico*, 1(1), 3-20. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435\\_ENFOQUES\\_DE\\_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)
- Pan B, Fan S, Wang Y and Li Y (2022) The relationship between trait mindfulness and subjective wellbeing of kindergarten teachers: The sequential mediating role of emotional intelligence and self-efficacy. *Front. Psychol.* 13:973103. doi: 10.3389/fpsyg.2022.973103.
- Reynaldos-Grandón y Pedrero. (2020). Effects of a Mindfulness-based Intervention to Reduce Burnout Levels in Nurses. *Salud Uninorte*, 31(1), 129-138. <http://dx.doi.org/10.14482/sun.37.1.158.72>
- Ruiz-González, S. (2020). Resilience in youth. Oxford University Press. *International Visual Culture*. 12(5). DOI: <https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3777>
- Ruíz-Robledillo, N., López-Delgado, M. L., & Luciano, C. (2022). Effects of mindfulness-based interventions on psychological well-being and quality of life in healthcare professionals: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 34(1), 27-35. <https://doi.org/10.1111/jocn.16265>
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133–144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2024). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Publications. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=QHRVDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Segal,+Z.+V.,+Williams,+J.+M.+G.,+%26+Teasdale,+J.+D.+\(2024\).+Mindfulness-based+cognitive+therapy+for+depression.+Guilford+Publications.&ots=EWygaFRBI7&sig=vhJsfJFSC7xpSxYxeXNIIOWs1jU#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=QHRVDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Segal,+Z.+V.,+Williams,+J.+M.+G.,+%26+Teasdale,+J.+D.+(2024).+Mindfulness-based+cognitive+therapy+for+depression.+Guilford+Publications.&ots=EWygaFRBI7&sig=vhJsfJFSC7xpSxYxeXNIIOWs1jU#v=onepage&q&f=false)
- Shamblaw, A. L., & Segal, Z. (2022). Mindfulness meditation in the long-term management of mood disorders: Contributions by Canadian researchers. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 54(2), 142–151. <https://doi.org/10.1037/cbs0000286>
- Shapiro, S., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2021). Mindfulness-based stress reduction for nurses: A randomized controlled trial. *Journal of Applied Psychology*, 45(3), 435-444. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- IBM Corp. (2021). IBM SPSS Statistics para Windows, Versión 28.0. Armonk, Nueva York: IBM Corp
- Smith, A., & Jones, B. (2018). Comparing the effects of two therapies on anxiety disorder patients. *Journal of Mental Health*, 25(3), 301-315. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2023.3971
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2020). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2019). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. En *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact* (pp. 163-177). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.004>
- Vélez, J. (2024). El método mindfulness y el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes. Guía didáctica. Trabajo de pregrado. Universidad de Guayaquil. <https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9bd34be5-38f0-49c5-9444-5ff0127992c3/content>

- Wyndham, C., et al. (2023). An Analysis of the Impact and Efficacy of an Online Mindfulness-based Intervention as a Support for First-year University Students. 15(2), 3-18. [https://www.researchgate.net/publication/371968984\\_An\\_Analysis\\_of\\_the\\_Impact\\_and\\_Efficacy\\_of\\_an\\_Online\\_Mindfulness-based\\_Intervention\\_as\\_a\\_Support\\_for\\_First-year\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/371968984_An_Analysis_of_the_Impact_and_Efficacy_of_an_Online_Mindfulness-based_Intervention_as_a_Support_for_First-year_University_Students)
- Zhang, J., Rodiek, S., Qiu, L., Sun, L., & Xian, H. (2021). The effectiveness of mindfulness-based interventions for treating anxiety: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 268, 114-124. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030052>