

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y  
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

---

## **Rasgo de atención plena en la formación universitaria**

Trait mindfulness in university education

---

***Omar Suquilanda Molina***

omarsuquilanda976@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0001-6789-1237>  
Universidad de Cuenca  
Cuenca – Ecuador

***Fabián Patiño***

ianps1920@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0008-2575-1288>  
Universidad de Cuenca  
Cuenca – Ecuador

***Luis Alberto Bernal Sarmiento***

neurotecnologiahumana@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6665-5777>  
Neurotecnología para el Desarrollo  
Humano (NDH)  
Cuenca – Ecuador

**DOI:** <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4143>

**Artículo recibido:** 13 de junio de 2025

**Aceptado para publicación:** 08 de julio de 2025.

**Conflictos de Interés:** Ninguno que declarar.

  
**Redilat**  
Red de Investigadores  
Latinoamericanos

**NÚMERO**

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4143>

## Rasgo de atención plena en la formación universitaria

Trait mindfulness in university education

**Omar Suquilanda Molina**

omarsuquilanda976@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0001-6789-1237>  
Universidad de Cuenca  
Cuenca – Ecuador

**Fabián Patiño**

ianps1920@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0008-2575-1288>  
Universidad de Cuenca  
Cuenca – Ecuador

**Luis Alberto Bernal Sarmiento**

neurotecnologiahumana@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6665-5777>  
Neurotecnología para el Desarrollo Humano (NDH)  
Cuenca – Ecuador

Artículo recibido: 13 de junio de 2025. Aceptado para publicación: 08 de julio de 2025.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen


El Rasgo de Atención Plena (RAP) hace referencia a una disposición relativamente estable en las personas, que les permite mantenerse conscientes del momento presente, con una actitud de apertura, receptividad y ausencia de juicios. Se ha demostrado que niveles elevados de RAP se asocian con mayor bienestar psicológico, reducción del estrés percibido, así como con mejoras en la concentración y el rendimiento académico, aspectos especialmente relevantes en el contexto universitario. Este estudio tuvo como propósito explorar el nivel de RAP en estudiantes universitarios, e identificar si existían diferencias significativas relacionadas con el género y la edad de los participantes. Para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal y un alcance descriptivo-comparativo. La muestra estuvo conformada por 125 estudiantes. Los resultados revelaron que, en términos generales, los estudiantes manifestaron un nivel moderado de atención plena como rasgo. Dentro de las dimensiones evaluadas: Presencia fue la que obtuvo los puntajes más altos en comparación con Aceptación. Al observar las diferencias por género, se encontró que los estudiantes hombres presentaron mayores puntuaciones en la escala global como en la dimensión de Aceptación, mientras que las estudiantes mujeres obtuvieron mejores puntuaciones en la dimensión Presencia. Las diferencias observadas en función del género y la edad no fueron estadísticamente significativas. En conjunto, estos hallazgos ofrecen una mirada comprensiva sobre el modo en que el RAP se manifiesta en universitarios, aportando elementos valiosos para el diseño de estrategias psicoeducativas que promuevan el bienestar emocional y el desarrollo atencional en contextos académicos diversos.

*Palabras clave:* conciencia plena, procesos atencionales, psicología positiva, neurocognición, autorregulación

## Abstract

The Mindfulness Trait (MT) refers to a relatively stable disposition in individuals that enables them to remain consciously present in the moment, with an attitude of openness, receptivity, and non-judgment. High levels of MT have been consistently associated with enhanced psychological well-being, reduced perceived stress, and improvements in attention regulation and academic performance—factors particularly relevant in higher education settings. This study aimed to assess the level of MT among university students and to determine whether significant differences emerged in relation to gender and age. A quantitative, cross-sectional design with a descriptive-comparative scope was employed. The sample consisted of 125 students. The findings revealed that, in general, students exhibited a moderate level of the mindfulness trait. Among the assessed dimensions, Presence showed higher mean scores compared to Acceptance. With respect to gender differences, male students demonstrated higher scores on both the global scale and the Acceptance dimension, whereas female students scored higher in Presence. However, none of these differences—either by gender or age—reached statistical significance. Taken together, these results provide a comprehensive view of how the mindfulness trait is expressed in a university student population, offering valuable insights for the design of psychoeducational strategies aimed at promoting emotional well-being and attentional development within academic contexts.

**Keywords:** mindful awareness, attentional processes, positive psychology, neurocognition, self-regulation

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Suquilanda Molina, O., Patiño, F., & Bernal Sarmiento, L. A. (2025). Rasgo de atención plena en la formación universitaria. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (3), 2617 – 2636. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4143>

## INTRODUCCIÓN

El Rasgo de Atención Plena (RAP) se ha posicionado como un constructo fundamental en la psicología contemporánea, en virtud de su profundo impacto sobre el bienestar mental, la autorregulación emocional y la funcionalidad adaptativa de la personalidad (Brown y Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Eidman et al., 2022). Conceptualmente, el RAP hace referencia a una característica relativamente estable en los individuos que les permite situarse en el momento presente con una actitud de apertura, aceptación y ausencia de juicio (Buchheld et al., 2001). Esta cualidad cobra una especial relevancia en contextos universitarios, donde se ha evidenciado su relación directa con mejores niveles de desempeño académico, resiliencia psicosocial, satisfacción vital y manejo del estrés (Cruzado, 2017; Fino et al., 2021; Jiménez-Picón et al., 2021; Zamarrón et al., 2024).

En el mundo contemporáneo se ha evidenciado que el mindfulness potencia el RAP tanto en contextos clínicos como no clínicos, teniendo una correlación positiva con: autocompasión, emociones positivas, control emocional, resiliencia, empatía, motivación (Beshai et al., 2022; Grzybowski y Brinthaup, 2022; Hu et al., 2022; Li et al., 2023; Pux et al., 2022). Sin embargo, en el Ecuador, el abordaje empírico del RAP en poblaciones universitarias aún es incipiente. Por ello, esta investigación no solo busca describir y comparar niveles de RAP en función de variables sociodemográficas, sino también consolidar una base conceptual que permita el diseño de intervenciones orientadas a la promoción de la salud mental en jóvenes adultos. En este marco, el estudio se justifica como una contribución significativa a la literatura local y regional, ofreciendo evidencia que permita situar el RAP como una variable estratégica en la construcción de bienestar psicológico y educativo (Lucero-Romero y Arias-Bolzmann, 2023; Rosales-Villacrés et al., 2021).

Desde una perspectiva teórica, el RAP se ha comprendido como una habilidad de autorregulación atencional y emocional que implica observar la experiencia interna y externa sin juicio, con apertura y curiosidad. Esta disposición permite una ruptura del automatismo cognitivo, promoviendo respuestas más conscientes y adaptativas. Tal como lo definen Brown y Ryan (2003), las personas con altos niveles de RAP tienden a actuar con mayor deliberación, regulan mejor sus emociones y presentan una mayor conexión consigo mismas y su entorno inmediato.

Las técnicas de meditación, además de potenciar el RAP, puede promover estados ampliados de conciencia que favorecen el desarrollo espiritual y otras cualidades positivas del ser relacionadas a la espiritualidad (Farizo, 2022; Martínez et al., 2021). Así, García-Campayo et al. (2024) sugiere que podría existir una conexión entre rasgos de personalidad y estilos de meditación, además de una serie de factores culturales o individuales que pueden influir en el nivel de RAP.

Fromm (2016) expone que existen rasgos de personalidad (productivos e improductivos), y que los mismos se desarrollan acorde a la cultura y contexto. Los mismos rasgos de personalidad productivos o improductivos tienen un paralelismo con las cualidades del RAP, ya que dentro de la teoría de los cinco grandes factores de McCrae y Costa (2002) se puede situar al RAP como correlato de la apertura a la experiencia y la estabilidad emocional, mientras que en el modelo psicobiológico de Eysenck (1998) se vincularía a bajos niveles de neuroticismo y mayor control emocional. Desde la teoría de Cattell (1950), puede entenderse como un rasgo integrado a múltiples dimensiones como la sensibilidad, el autocontrol y la afectividad, con influencia directa sobre la motivación y la percepción del yo.

A nivel instrumental, el RAP se ha operacionalizado a través de herramientas como el Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), que permite evaluar este constructo tanto desde un enfoque unidimensional como bidimensional. Diversos estudios han documentado la existencia de dos dominios principales: la dimensión Presencia, que remite a la conciencia focalizada en el aquí y el ahora, y la dimensión Aceptación, que refleja la capacidad de recibir la experiencia interna con

amabilidad y sin juicio (Laca-Arocena et al., 2021; Pérez-Verduzco y Laca-Arocena, 2017; Palenzuela-Luis et al., 2022). Esta diferenciación permite capturar perfiles distintos de atención plena, lo cual justifica su exploración diferenciada en el presente estudio.

En función de este marco teórico y considerando el vacío empírico en el ámbito nacional, el presente trabajo plantea como objetivo general describir el nivel del Rasgo de Atención Plena en estudiantes universitarios y analizar sus diferencias según las variables sociodemográficas de género y edad. De manera específica, se propone: (1) Determinar las puntuaciones medias de RAP y de sus dimensiones (Presencia y Aceptación) en estudiantes universitarios. (2) Comparar los niveles de RAP según el género de los participantes. (3) Analizar las diferencias en los niveles del RAP entre distintos grupos etarios.

Este abordaje permite formular un conjunto de hipótesis que orientan el análisis inferencial, a saber:

**H1:** Existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles del Rasgo de Atención Plena entre hombres y mujeres.

**H2:** Existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles del Rasgo de Atención Plena entre los grupos etarios de 20, 21 y 22 años.

Estas hipótesis se fundamentan tanto en la literatura previa que vincula el RAP con factores individuales y conductuales (Sousa et al., 2021; Jankowski et al., 2022; Firth et al., 2023), como en las propuestas teóricas que lo sitúan como un rasgo modulador de la respuesta emocional y adaptativa del individuo.

Complementariamente, desde una mirada neurobiológica, investigaciones recientes han evidenciado que la práctica de mindfulness –técnica que cultiva el RAP– modifica la estructura y conectividad cerebral, fortaleciendo regiones asociadas con la atención sostenida, la regulación emocional y la metacognición (Zhang et al., 2021; López et al., 2021; Slattery et al., 2022). Las áreas más involucradas incluyen la corteza prefrontal dorsolateral, la ínsula, el hipocampo y la corteza cingulada anterior, además de una mejora funcional en la red de modo por defecto (DMN) (Axelsen et al., 2022; Díez y Castellanos, 2022; Bremer, 2022).

En síntesis, el marco teórico que sustenta esta investigación permite no solo contextualizar el RAP como un atributo clave del funcionamiento psicológico adaptativo, sino también justificar su exploración empírica en función de variables personales y conductuales, en especial en el contexto universitario ecuatoriano.

## **METODOLOGÍA**

### **Enfoque y Diseño**

El enfoque del estudio es cuantitativo con alcance descriptivo-comparativo, y diseño no experimental de corte transversal.

### **Muestra**

Este estudio fue concebido metodológicamente bajo un enfoque de muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la viabilidad operativa del acceso a los participantes y su disposición voluntaria. No obstante, durante el proceso de recolección de datos, se logró incluir a la totalidad de los estudiantes matriculados en el séptimo ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el período académico septiembre 2024 – febrero 2025, alcanzando así una cobertura completa de la población objetivo, compuesta por 125 estudiantes. Este hecho confiere al estudio una fortaleza metodológica adicional, pues, si bien no se aplicó un diseño de muestreo probabilístico, la

inclusión íntegra de la cohorte elimina el error asociado a la estimación muestral y otorga a los datos un carácter censal de tipo operativo, permitiendo una representación plena de las características del grupo de interés.

Los criterios de inclusión fueron: (a) estar oficialmente matriculado en el séptimo ciclo durante el período indicado y (b) aceptar voluntariamente participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado. No se establecieron criterios de exclusión adicionales, con el objetivo de mantener una perspectiva amplia y representativa del grupo académico estudiado.

### **Instrumentos**

Para la evaluación del rasgo de atención plena se utilizó el Freiburg Mindfulness Inventory en su versión abreviada de 14 ítems (FMI-14), originalmente desarrollado por Buchheld, Grossman y Walach en 2001 y posteriormente reducido por Walach et al. en 2006. Esta versión breve ha demostrado ser una herramienta útil y eficiente para medir rasgos mindfulness en contextos no clínicos. El formato de respuesta corresponde a una escala tipo Likert de cuatro puntos, que va desde “casi nunca” (1) hasta “casi siempre” (4), lo cual permite obtener un puntaje global que puede ser interpretado en una escala continua. En este estudio, los puntajes medios obtenidos oscilaron entre 2.14 y 2.79, ubicándose en un rango intermedio.

El FMI-14 ha sido objeto de diversas adaptaciones transculturales en países como Turquía, Francia y los Países Bajos, en donde ha mostrado propiedades psicométricas adecuadas. Para esta investigación, se empleó la adaptación validada en población adolescente mexicana, desarrollada por Laca-Arocena y colaboradores en 2021, la cual reportó una fiabilidad global de  $\alpha = .87$ . En dicha validación, la dimensión Aceptación, compuesta por los ítems 4 al 14, alcanzó un alfa de Cronbach de  $\alpha = .89$ , mientras que la dimensión Presencia, conformada por los ítems 1 al 3, obtuvo una consistencia interna de  $\alpha = .59$ . Esta estructura dimensional ha sido retomada y considerada también en estudios recientes, como el realizado por Hallit et al. en 2022.

En este estudio, los índices de fiabilidad obtenidos fueron los siguientes: para la escala total se alcanzó un alfa de Cronbach de  $\alpha = .90$ , lo cual indica una excelente consistencia interna. Para la dimensión Aceptación se obtuvo un valor equivalente de  $\alpha = .90$ . Por su parte, la dimensión Presencia reportó una fiabilidad más baja ( $\alpha = .57$ ), en consonancia con otros estudios donde esta dimensión ha mostrado un comportamiento menos homogéneo, posiblemente debido al número reducido de ítems que la conforman.

Adicionalmente, se utilizó una ficha sociodemográfica diseñada ad hoc, con el propósito de recoger información relevante sobre las características de los participantes. Esta ficha incluyó variables como edad, género, ciclo académico.

### **Procedimientos**

Antes de aplicar el instrumento a la muestra, se llevó a cabo una prueba piloto con diez participantes, con el fin de evaluar la claridad de los ítems, anticipar posibles dificultades en su aplicación y asegurarse de que la plataforma Google Forms funcionara correctamente para este propósito. Esta etapa permitió realizar los ajustes necesarios para garantizar una aplicación fluida y comprensible. Posteriormente, se procedió con la aplicación del inventario a la muestra. La recolección de datos se realizó durante las horas de clase, en coordinación con los docentes, quienes brindaron su autorización. El enlace electrónico del cuestionario fue compartido directamente con los estudiantes, lo que facilitó el acceso y la participación en un entorno controlado.

## Análisis de datos

Una vez concluido el proceso de recolección de datos, se procedió a una primera etapa de organización y revisión en la plataforma Microsoft Excel, con el propósito de realizar una codificación inicial del material obtenido. Esta fase permitió estructurar adecuadamente la base de datos y facilitó su posterior traslado al software IBM SPSS Statistics, versión 21, empleado para el análisis estadístico. Durante esta revisión preliminar se cuidó que no existieran datos perdidos, duplicaciones ni inconsistencias, preservando así la integridad del conjunto de respuestas. Adicionalmente, se aplicaron análisis exploratorios mediante diagramas de caja (boxplots), lo que permitió verificar visualmente la ausencia de valores atípicos que pudieran comprometer la validez interna del análisis.

Los ítems del inventario fueron codificados como variables ordinales, en correspondencia con la naturaleza de la escala tipo Likert utilizada. A partir de esta base depurada, se dio paso a una segunda etapa centrada en el análisis estadístico descriptivo, tanto de la variable principal —el rasgo de atención plena— como de las variables sociodemográficas complementarias. Se calcularon medidas de tendencia central y dispersión (media, desviación estándar, valores mínimo y máximo), lo que permitió trazar un primer panorama sobre el comportamiento general de la muestra en relación con los niveles de atención plena. Asimismo, se describieron las características de los participantes según edad, género y ciclo académico.

En esta misma fase, y con el objetivo de garantizar la fiabilidad interna del cuestionario aplicado, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach tanto para la escala global como para cada una de sus dimensiones teóricas. Este procedimiento permitió verificar la consistencia interna del instrumento, ratificando su idoneidad para la población universitaria estudiada.

Antes de proceder con el análisis inferencial, se evaluaron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas, indispensables para la elección del modelo estadístico adecuado. Para ello, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, con el fin de determinar si las variables se ajustaban a una distribución normal, y la prueba de Levene para constatar la homogeneidad de varianzas entre los grupos comparados. Estos resultados fueron decisivos para optar, según el caso, por técnicas paramétricas o no paramétricas en los análisis posteriores.

En función de estos criterios, se realizaron distintas pruebas inferenciales con el objetivo de contrastar posibles diferencias en los niveles de atención plena según las variables sociodemográficas. En los casos en que se cumplían los supuestos de normalidad y homogeneidad, se aplicó la prueba t de Student para comparar dos grupos (como en el caso del género); en aquellos donde estos supuestos no se cumplían, se recurrió a la prueba U de Mann-Whitney. Cuando se trató de comparar más de dos grupos (por ejemplo, en el análisis por rangos etarios), se utilizó la prueba ANOVA bajo condiciones paramétricas, o su equivalente no paramétrico, la prueba de Kruskal-Wallis, cuando así lo requirió la distribución de los datos.

Finalmente, y con el propósito de complementar la interpretación de los resultados obtenidos, se calculó el tamaño del efecto, utilizando el estadístico d de Cohen para los análisis paramétricos y el coeficiente r para los no paramétricos. Esta estrategia analítica permitió valorar no sólo la significación estadística de las diferencias encontradas, sino también su magnitud e implicación práctica, otorgando una lectura más completa y sustantiva de los hallazgos. Todo el procedimiento estadístico desarrollado en esta fase se enmarcó dentro de criterios de validez, fiabilidad y rigor metodológico, asegurando así la consistencia de los resultados obtenidos y su relevancia para la comprensión del rasgo de atención plena en el contexto universitario contemporáneo. Se elaboraron gráficos de barras, líneas y figuras conceptuales mediante el lenguaje de programación Python, asistido por la plataforma ChatGPT en su entorno Python GPT. Esta herramienta permitió integrar de manera rigurosa la

visualización de datos con criterios de claridad, precisión y estética científica, facilitando así la interpretación de los resultados.

### **Consideraciones éticas**

Este estudio fue desarrollado respetando los principios éticos que rigen la investigación con seres humanos, tal como lo establece el Manual de Principios Éticos y el Código de Conducta de la American Psychological Association (APA, 2010). Cada etapa del proceso se llevó a cabo con un profundo compromiso con la dignidad, el respeto y el consentimiento informado de los participantes. La propuesta fue evaluada y aprobada por el Comité de Bioética en Investigación en Seres Humanos (CEISH), así como por la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, garantizando un marco de actuación éticamente sólido. Es importante destacar que esta investigación surge en el marco de la línea de investigación "Biología, Espiritualidad, y Cultura" de la Facultad de Psicología; en este sentido, el estudio sobre el Rasgo de Atención Plena adquiere un valor especial, al conectar con una visión transpersonal del desarrollo humano en el ámbito universitario.

### **RESULTADOS**

La muestra estuvo conformada por 125 estudiantes: 79.2% participantes de género femenino ( $n = 99$ ) y un 20.8% de género masculino ( $n = 26$ ). La edad de los participantes se situó en un rango de 20 a 30 años, con una media de 21.70 años.

Los resultados indican que el nivel general del Rasgo de Atención Plena (RAP) en estudiantes universitarios se ubica dentro de un rango moderado (con respecto al rango interpretativo establecido entre 2.14 y 2.79), con una media global de 2.50 y una desviación estándar de 0.56. Este valor indica que, en promedio, los participantes tienden a mantener una actitud atenta y consciente en su vida cotidiana, aunque no de forma plenamente consolidada. La desviación observada sugiere una variabilidad moderada en las respuestas, lo que implica que la mayoría de los puntajes se agrupan alrededor de la media, aunque con ciertas diferencias individuales.

Al analizar las dimensiones del instrumento de manera específica, se observa que en la dimensión Aceptación, la media fue de 2.48, también dentro del nivel moderado, con una desviación estándar de 0.60. Este resultado señala que las respuestas se concentraron en torno al promedio, reflejando una tendencia por parte de los sujetos evaluados hacia la actitud de apertura, no juicio, autocompasión y aceptación emocional.

Por su parte, la dimensión Presencia mostró una media ligeramente superior de 2,58, igualmente en el rango moderado, con una desviación estándar de 0,65, lo que indica una mayor dispersión en las respuestas. Este hallazgo sugiere que, si bien los estudiantes reportan atención focalizada, conciencia del momento presente, ruptura del piloto automático, las experiencias individuales de presencia plena varían en mayor medida entre los participantes. En conjunto, estos resultados permiten inferir que los niveles de atención plena en esta muestra se sitúan en un punto medio del continuo, con diferencias sutiles entre las dos dimensiones evaluadas.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos de la muestra: medias, DT, Min-Máx*

<b>Población General</b>				
	<b>Media</b>	<b>Desv. típ.</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máx.</b>
Escala global	2.50	0.56	1	4
Aceptación	2.48	0.60	1	4
Presencia	2.58	0.65	1	4

Al examinar el RAP a nivel de género, en la escala global, los estudiantes del género masculino obtuvieron una media de 2.60, mientras que las estudiantes del género femenino alcanzaron una media de 2.47, ambas puntuaciones dentro del rango interpretativo moderado. Esta diferencia indica que, en promedio, los varones reportaron niveles ligeramente más altos de atención plena como rasgo. La desviación típica fue menor en los hombres (0.48) en comparación con las mujeres (0.58), lo que sugiere que las respuestas masculinas fueron más homogéneas, mientras que las mujeres mostraron una mayor dispersión en sus respuestas.

En la dimensión Aceptación, se observa una tendencia similar: los estudiantes varones registraron una media de 2.63, frente a 2.44 en las mujeres. Esta diferencia también favorece al grupo masculino, indicando que tienden a presentar una mayor capacidad para aceptar experiencias internas sin emitir juicios. La variabilidad en las respuestas fue algo mayor en las mujeres (desviación típica de 0.67 frente a 0.60 en hombres), lo cual refleja una mayor heterogeneidad en la vivencia de esta dimensión dentro del grupo de mujeres.

Por otro lado, en la dimensión Presencia, el patrón se invierte. Las mujeres reportaron una media de 2.60 superior a la media de 2.50 en los hombres. Esto indica que las participantes femeninas manifestaron mayor conexión con el momento presente. No obstante, nuevamente se observa una mayor dispersión en las respuestas de las mujeres (0.62) respecto a los hombres (0.49), lo que sugiere que la experiencia de la presencia plena varía más ampliamente entre las estudiantes.

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos por género: Medias, DT, Min-Máx*

<b>Dimensión</b>	<b>Estadístico</b>	<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>
Escala global	Media	2.60	2.47
	Desviación típica	0.48	0.58
	Mínimo	2	1
	Máximo	3	4
Aceptación	Media	2.63	2.44
	Desviación típica	0.60	0.67
	Mínimo	2	1
	Máximo	3	4
Presencia	Media	2.50	2.60
	Desviación típica	0.49	0.62
	Mínimo	1	1
	Máximo	3	4

Para determinar la adecuación del tipo de análisis estadístico a utilizar, se aplicaron pruebas de normalidad y homogeneidad de varianzas a cada una de las variables principales. La prueba de Kolmogorov-Smirnov indicó que tanto la escala global del RAP ( $p = .200$ ) como la dimensión

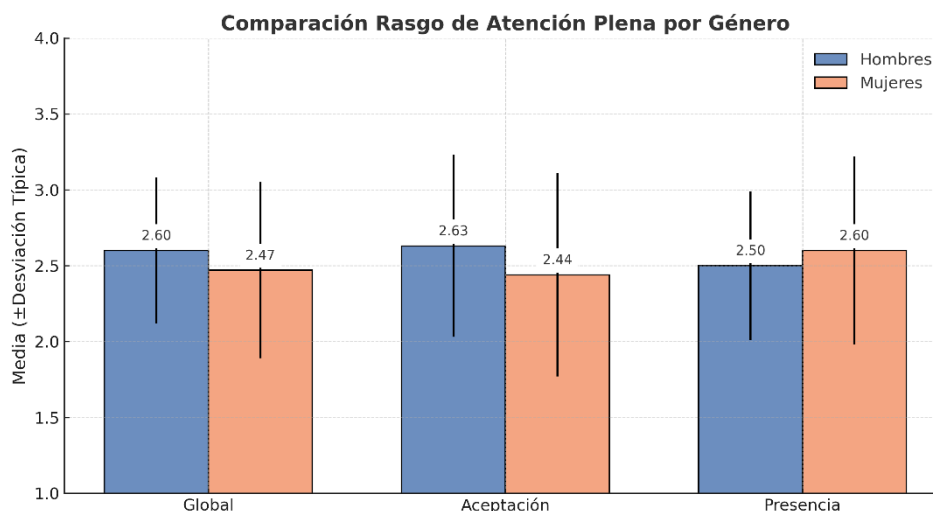
Aceptación ( $p = .089$ ) presentaron una distribución normal de los datos, mientras que la dimensión Presencia ( $p = .002$ ) no cumplió con el supuesto de normalidad. En cuanto a la homogeneidad de varianzas, evaluada mediante la prueba de Levene, se encontró que todas las variables cumplían este criterio: escala global ( $p = .209$ ), Aceptación ( $p = .098$ ) y Presencia ( $p = .514$ ). A partir de estos resultados, se justificó el uso de pruebas paramétricas (t de Student) para el análisis de diferencias según género en la escala global y en la dimensión Aceptación, y el uso de pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney para la dimensión Presencia, que no presentó distribución normal.

En cuanto al análisis comparativo por género, los resultados evidencian la ausencia de diferencias estadísticamente significativas. En la escala global, la prueba t de Student arrojó un valor de  $t = 1.015$  ( $gl = 123$ ;  $p = .312$ ), indicando que las diferencias observadas entre hombres y mujeres no son significativas. De forma similar, en la dimensión Aceptación, tampoco se encontraron diferencias significativas, con un valor de  $t = 1.441$  ( $gl = 123$ ;  $p = .152$ ). En el caso de la dimensión Presencia, el análisis mediante la prueba U de Mann-Whitney resultó en  $U = 1129.50$  ( $p = .534$ ), lo que también confirma la ausencia de diferencias significativas entre géneros.

El gráfico 1 presenta las medias y desviaciones típicas en la atención plena por género, considerando que las opciones de respuesta estaban en un rango de 1 a 4. Se incluyen las dimensiones Global, Aceptación, y Presencia. Las barras de error reflejan la variabilidad de las respuestas dentro de cada grupo.

### Gráfico 1

Comparación de puntuaciones medias en función del género



Estos resultados sugieren una expresión relativamente homogénea del rasgo de atención plena entre hombres y mujeres en esta muestra universitaria, sin diferencias relevantes a nivel práctico. Para profundizar en esta observación, se llevó a cabo un análisis del tamaño del efecto en función del género y la edad. En el caso de la dimensión Aceptación, se utilizó el estadístico d de Cohen a partir de la prueba t de Student; mientras que para la dimensión Presencia y la variable edad, se recurrió al coeficiente r, calculado a partir de la prueba U de Mann-Whitney, dado que no se cumplían plenamente los supuestos de normalidad.

Los resultados correspondientes al género evidencian tamaños del efecto pequeños en todas las dimensiones analizadas: para la escala total,  $d = 0.231$ ; para la dimensión Presencia,  $d = -0.056$ ; y para la dimensión Aceptación,  $r = 0.244$ . Estos valores indican que las diferencias entre hombres y mujeres,

aunque detectables desde el punto de vista estadístico, son escasamente significativas desde una perspectiva práctica o clínica. Es decir, hombres y mujeres comparten niveles similares de disposición a la atención plena en este contexto académico.

**Tabla 3**

*Estadísticos de homogeneidad, normalidad y contraste*

<b>Pruebas de normalidad y contraste</b>				
	<b>Kolmogorov-Smirnov</b>	<b>Prueba de Levene</b>	<b>T de Student</b>	<b>U de Mann-Whitney</b>
	<b>Sig.</b>	<b>Sig.</b>	<b>Sig.</b>	<b>Sig.</b>
Escala global	.200	.209	.312	
Presencia	.002	.514		.534
Aceptación	.089	.098	.152	

Para determinar las diferencias por edad se analizaron tres grupos etarios (tabla 4), siendo 20 años (n = 28), 21 años (n = 45) y 22 años (n = 28). Los participantes de 21 años obtuvieron una media más alta en el RAP y en la dimensión Aceptación, mientras que los universitarios de 20 años tienen una media más alta en la dimensión Presencia. Sin embargo, la desviación típica indica que los datos están agrupados alrededor de la media, con baja dispersión.

**Tabla 4**

*Estadísticos de la media según la edad*

	<b>Escala Global</b>		<b>Presencia</b>		<b>Aceptación</b>	
	<b>Media</b>	<b>Dev. Típ</b>	<b>Media</b>	<b>Dev. Típ</b>	<b>Media</b>	<b>Dev. Típ</b>
20	2.49	.59	2.75	.66	2.42	.60
21	2.51	.55	2.64	.66	2.48	.57
22	2.47	.57	2.55	.60	2.45	.64

La prueba de ANOVA (tabla 5) indica que en la escala global (F = 0.05; sig = .95) y en la dimensión Aceptación (F = 0.09; sig = .92) no se encontraron diferencias significativas. Por otro lado, la prueba Kruskal-Wallis ( $\chi^2 = 1.24$ ; gl = 2; sig = .54) detalla que no existen diferencias significativas entre los grupos etarios (p > 0.05).

**Tabla 5**

*Análisis de diferencias significativas según la edad*

<b>Edad</b>	<b>Escala Global</b>	<b>Aceptación</b>	<b>Presencia</b>
	<b>Anova de un factor</b>	<b>Anova de un factor</b>	<b>Kruskal-Wallis</b>
	<b>Sig.</b>	<b>Sig.</b>	<b>Sig.</b>
	.95	.92	.54

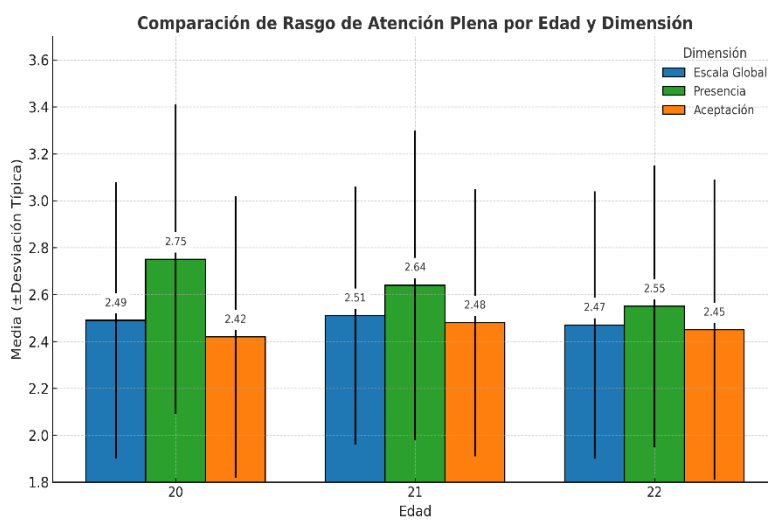
Respecto a la edad, los tamaños del efecto fueron incluso más reducidos, lo que sugiere una homogeneidad aún mayor entre los distintos grupos etarios. Los valores obtenidos fueron r = -0.012 para la escala total, r = -0.189 para la dimensión Presencia y r = -0.040 para la dimensión Aceptación. Aunque el signo negativo en algunos coeficientes refleja una leve inclinación direccional (indicando diferencias mínimas entre grupos de menor y mayor edad), la magnitud del efecto se mantiene dentro de rangos muy pequeños. Esto refuerza la idea de que, al menos en esta muestra, el RAP no varía

sustancialmente ni por género ni por edad, manifestándose como una disposición psicológica relativamente estable en el conjunto del estudiantado.

El gráfico 2 representa una comparación detallada de las medias y desviaciones típicas en las dimensiones del rasgo de atención plena (Escala Global, Presencia y Aceptación), distribuidas por edad. Se presentan los resultados para edades de 20 a 22 años con barras de error completas y etiquetas claras de los valores medios.

### Gráfico 1

Comparación de Rasgo de Atención Plena por Edad y Dimensión



## DISCUSIÓN

Esta investigación encontró que el RAP, evaluado mediante el FMI-14, se manifiesta en un nivel moderado en la población universitaria estudiada. Este hallazgo es coherente con estudios previos que han utilizado el mismo instrumento y reportan niveles similares. Por ejemplo, Bernal (2021) en un estudio con 301 estudiantes universitarios entre 17 y 25 años, encontró niveles moderados de RAP y su relación con estilos de manejo de conflictos. Asimismo, investigaciones realizadas por Pérez-Verduzco y Laca-Arocena (2017) con 200 participantes, y por Laca-Arocena et al. (2021) con una muestra de 655 adolescentes, coinciden en establecer puntuaciones moderadas.

La evidencia empírica existente respalda que un nivel alto de RAP se asocia con múltiples beneficios psicológicos, emocionales y conductuales. Estudios como los de Sala et al. (2020) y Zamarrón et al. (2024) confirman que mayores niveles de atención plena disposicional favorecen la elección de conductas saludables y se vinculan con un menor consumo de sustancias perjudiciales para la salud. En el contexto universitario, investigaciones de Cruzado (2017) y Jiménez-Picón et al. (2021) evidencian que altos niveles de RAP actúan como factor protector ante el estrés, la ansiedad y la depresión, además de potenciar la resiliencia, la inteligencia emocional y la satisfacción vital. Resultados similares se reportan en la validación japonesa del FMI-14, donde se concluye que quienes presentan mayores niveles de atención plena manifiestan mejor manejo de la ansiedad, mayor disfrute en el aprendizaje, menor propensión a la rumiación mental y una actitud más abierta a solicitar ayuda cuando enfrentan dificultades (Kuroda et al., 2022). Por su parte, Sousa et al. (2021) encontraron que, en estudiantes universitarios evaluados con otros instrumentos, como el MAAS, niveles elevados de RAP se relacionan con menores niveles de ansiedad (estado y rasgo) y estrés percibido. En esta misma

línea, Ding et al. (2020) identificaron una asociación entre altos niveles de RAP y menor frecuencia de emociones negativas, así como una mejor calidad del sueño.

En el contexto ecuatoriano, estudios de Lucero-Romero y Arias-Bolzmann (2023) y Rosales-Villacrés et al. (2021) destacan los beneficios de prácticas basadas en mindfulness en población universitaria. Estas investigaciones subrayan que la implementación de estrategias contemplativas puede incrementar el rendimiento académico, mejorar la conciencia en el proceso de aprendizaje, fortalecer habilidades cognitivas y emocionales, y reducir la ansiedad en relaciones interpersonales, promoviendo también un mayor bienestar subjetivo.

El impacto del RAP no se limita al ámbito universitario. Hulsbosch et al. (2021, 2022) demostraron que, en mujeres embarazadas, niveles elevados de RAP se asocian con una actitud positiva frente al parto y menores síntomas depresivos durante el embarazo. En población adulta y adulta mayor en China, Lei et al. (2022) encontraron que el RAP contribuye a una mejor salud física. A nivel fisiológico, Harrison et al. (2019) reportaron que individuos con altos niveles de RAP presentan umbrales de dolor más elevados y una menor tendencia a la catastrofización del dolor.

Estos antecedentes permiten sostener que desarrollar e implementar programas orientados a fortalecer el RAP puede traer beneficios significativos en poblaciones clínicas, no clínicas y educativas. Además, se sugiere la pertinencia de futuros estudios que incorporen variables complementarias para explorar su interacción con el RAP y ampliar la comprensión de sus determinantes y efectos.

Respecto a las diferencias según género, los resultados obtenidos en esta investigación no mostraron diferencias estadísticamente significativas ni en la escala global ni en las dimensiones Aceptación y Presencia. Sin embargo, se observaron diferencias descriptivas mínimas: los hombres puntuaron ligeramente más alto en la dimensión Aceptación, mientras que las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones en Presencia. Aunque estos resultados no alcanzan significación estadística, es posible hipotetizar que estas variaciones se vinculan a factores socioculturales, roles de género o diferencias en la regulación emocional. Por ejemplo, podría suponerse que las mujeres tienen una mayor sensibilidad contextual y capacidad de autorregulación, lo que favorece la experiencia de presencia plena. En contraste, los hombres podrían mostrar una tendencia hacia una mayor aceptación emocional sin juicio, posiblemente influenciada por una menor activación evaluativa del contenido emocional. Estas interpretaciones deben considerarse preliminares y sujetas a verificación empírica en estudios con diseños más complejos.

Este hallazgo coincide con el estudio de Laca-Arocena et al. (2021) quienes tampoco encontraron diferencias significativas por género o edad en los niveles de RAP. No obstante, contrasta con lo reportado por Gustin-García y Alegre-Bravo (2021) quienes identificaron mayores niveles de RAP en hombres, y una disminución del mismo con el incremento de la edad. Del mismo modo, Eidman et al. (2022) informaron que las mujeres tienden a manifestar mayor conciencia atencional, mientras que los adultos jóvenes superan a los adultos mayores en los niveles de atención plena. Muñoz Cartes (2019) en un estudio con el instrumento MAAS-A aplicado a adolescentes, encontró que los hombres presentaban puntuaciones levemente superiores, aunque sin diferencias significativas, y que los adolescentes de 14 y 15 años superan a los de 16 y 17. Carpenter et al. (2019) al medir el RAP indicó que los participantes más jóvenes tendían a obtener mayores puntuaciones.

La ausencia de diferencias significativas en esta investigación puede interpretarse como una manifestación de la universalidad del RAP en poblaciones con características contextuales similares. A su vez, podría deberse a que el nivel moderado de atención plena no alcanza un umbral en el que las diferencias intergrupales se tornan evidentes. Esta condición, sumada al tamaño reducido del grupo masculino en la muestra, podría limitar la sensibilidad estadística para detectar diferencias reales, lo que se conoce como error tipo II. Esta posibilidad sugiere la importancia de realizar estudios futuros

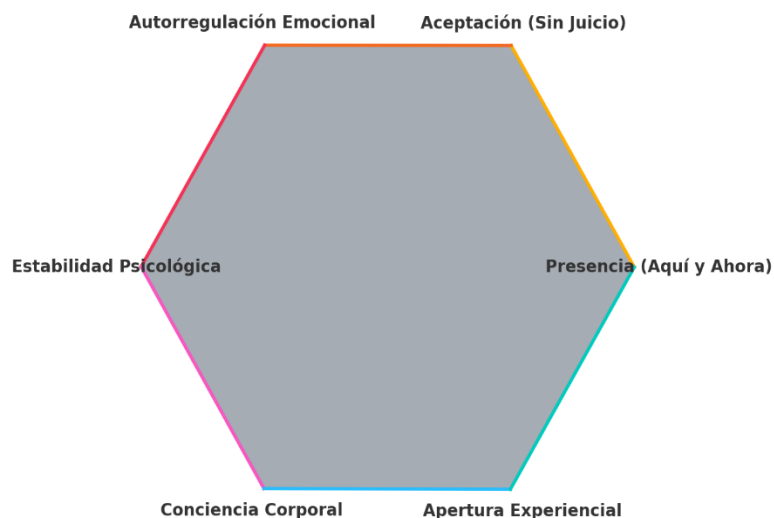
con muestras más equilibradas y específicas, que permitan identificar de forma más precisa la dinámica del RAP según variables demográficas.

En relación con las técnicas contemplativas, la literatura reporta una variedad de prácticas asociadas al desarrollo del RAP, tales como la meditación mindfulness, el yoga (en sus distintas variantes), el qigong, el tai chi chuan, la meditación vipassana y los ejercicios de respiración consciente (Banda Guzmán et al., 2023). Estudios más recientes refuerzan esta idea: Firth et al. (2023) encontraron que en adolescentes varones, un programa basado en mindfulness aumentó el RAP y mejoró la capacidad de reflexión cognitiva. Fino et al. (2021) concluyeron que el RAP protege frente a los efectos nocivos de la ansiedad rasgo durante períodos de alta presión académica en estudiantes de medicina. En contextos universitarios del Líbano, Bitar et al. (2023) hallaron una relación directa entre el RAP y el bienestar psicológico, evidenciando su efecto amortiguador frente a la ansiedad y la depresión. Otras investigaciones (Hepburn et al., 2021; McBride y Greeson, 2023; Mettler et al., 2019; Parkinson et al., 2019; Li et al., 2021; Sun et al., 2019 y Sousa et al., 2021) concluyen que niveles altos de RAP favorecen el bienestar subjetivo, la adaptación a la vida universitaria, la conectividad cerebral en redes atencionales, el equilibrio del sistema nervioso autónomo y la reducción de ansiedad, depresión y estrés académico.

La figura 1 representa los componentes clave derivados de los hallazgos de este estudio, proporcionando una síntesis visual conceptual del RAP en estudiantes universitarios.

**Figura 1**

*Hexágono Conceptual del Rasgo de Atención Plena*



Considerando esta evidencia, futuras investigaciones podrían enfocarse en analizar la relación entre el RAP y variables como el rendimiento académico, estados de conciencia, regulación emocional (ira, calma) y su influencia en la salud mental integral. Asimismo, se propone como línea de indagación la siguiente pregunta: ¿Existe una relación directa entre el tipo de técnica contemplativa practicada y su efecto en el desarrollo del rasgo de atención plena?

### Limitaciones

Las limitaciones del estudio resaltan, el tamaño de la muestra, debido a que hay un predominio del género femenino (79.2%), lo cual limita la generalización de las diferencias entre géneros. El diseño transversal del estudio no permite establecer relaciones causales entre los niveles de mindfulness y las características demográficas, prácticas meditativas o varias variables a tener en cuenta en el

contexto académico. Además, aunque el IFM-14 tiene una alta confiabilidad general ( $\alpha = .90$ ), la dimensión “Presencia” presenta menor consistencia interna. Esto sugiere que en las próximas investigaciones deben dirigirse a corregir la dimensión de “Presencia” del instrumento con adaptaciones coherentes de los ítems al contexto.

### Recomendaciones

Para futuras investigaciones se recomienda ampliar la muestra para equilibrar el género y obtener resultados más representativos. Además, es necesario investigar el impacto de programas de mindfulness en estudiantes con un diseño longitudinal, ya que con ello se puede implementar el análisis de distintas variables como rendimiento académico, nivel socioeconómico, o prácticas meditativas o considerar la frecuencia e intensidad de la práctica contemplativa para identificar dimensiones más claras. Otras investigaciones pueden estar dirigidas a establecer la relación del RAP con otras variables relacionadas respecto a la salud mental, y la psicología transpersonal.

Finalmente, se hace énfasis en la integración de programas de entrenamiento en mindfulness para potenciar el rasgo, lo cual podría beneficiar el desarrollo de habilidades atencionales, un mejor rendimiento académico, un mayor bienestar mental o físico y un mayor control en la regulación emocional en estudiantes, así como otros beneficios que ese han detallado previamente. Adicionalmente, se puede considerar estudiar desde una orientación transpersonal al realizar investigación rigurosa con equipo de exploración de neuroimagen para vislumbrar los efectos y diferencias del RAP en practicantes contemplativos expertos, y en población con la que se pueda contrastar los resultados, de modo que también se pueda investigar sobre la relación de estos estados de conciencia y el RAP.

### CONCLUSIÓN

Este estudio permitió conocer cómo se manifiesta el RAP en un grupo de estudiantes universitarios, y cómo factores como el género, y la edad pueden influir —aunque de forma sutil— en su expresión. A través de un enfoque cuantitativo y una metodología cuidadosamente aplicada, se encontró que, en general, los estudiantes presentan un nivel moderado de atención plena, lo que implica que, aunque existe una base atencional consciente en su día a día, todavía hay espacio para potenciar este rasgo.

Una de las conclusiones más importantes es que no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de atención plena entre hombres y mujeres ni entre los distintos grupos de edad. Sin embargo, sí se observaron tendencias interesantes: los hombres puntuaron un poco más alto en la capacidad de aceptar las experiencias internas sin juzgarlas, mientras que las mujeres mostraron una mayor conexión con el momento presente. Estas diferencias, aunque pequeñas, podrían estar relacionadas con factores socioculturales o formas particulares de procesar emocionalmente la experiencia, lo que abre una vía interesante para futuros estudios más profundos y cualitativos.

Desde el punto de vista metodológico, el estudio destaca por haber incluido a la totalidad de los estudiantes del séptimo ciclo, lo cual le otorga un valor especial, al tratarse prácticamente de un retrato completo de una cohorte universitaria. Esto permitió trabajar con datos confiables y representativos, analizados con herramientas estadísticas rigurosas y pertinentes a las características de los datos.

En conjunto, los resultados nos invitan a reflexionar sobre la importancia de cultivar la atención plena no solo como una técnica, sino como una actitud de vida, especialmente en contextos como el universitario, donde las demandas académicas, emocionales y personales muchas veces superan los recursos de afrontamiento de los estudiantes. Fortalecer el RAP puede convertirse en una vía poderosa para fomentar la salud mental, la autorregulación emocional y el bienestar integral de quienes se encuentran en esta etapa de formación y autodescubrimiento.

Finalmente, este estudio no cierra puertas, sino que las abre: propone nuevas preguntas, sugiere caminos posibles para futuras investigaciones, y destaca el valor de integrar prácticas contemplativas de forma accesible y significativa en la vida cotidiana de los jóvenes. Porque quizás, en tiempos tan acelerados, aprender a detenerse y estar presentes es ya, en sí mismo, un acto de valentía y de salud mental.

## REFERENCIAS

American Psychological Association. (2010). Ethical principles of psychologists and code of conduct. <https://www.apa.org/ethics/code>

Axelsen, J. L., Meline, J. S. J., Staiano, W., & Kirk, U. (2022). Mindfulness and music interventions in the workplace: assessment of sustained attention and working memory using a crowdsourcing approach. *BMC psychology*, 10(108), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00810-y>

Banda Guzmán, J., D'Amico Córdova, R., & Robles Francia, V. H. (2023). Intervención cuasi-experimental en burnout académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1414>

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>

Beshai, S., Mishra, S., Feeney, J. R., Summerfield, T., Hembroff, C. C., & Krätzig, G. P. (2022). Resilience in the ranks: trait mindfulness and self-compassion buffer the deleterious effects of envy on mental health symptoms among public safety personnel. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), 5926. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105926>

Bitar, Z., Rogoza, R., Hallit, S., & Obeid, S. (2023). Mindfulness among lebanese university students and its indirect effect between mental health and wellbeing. *BMC Psychology*, 11(114), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01155-w>

Bremer, B., Wu, Q., Mora Álvarez, M. G., Hölzel, B. K., Wilhelm, M., Hell, E., Tavacioglu, E., Torske, A., & Koch, K. (2022). Mindfulness meditation increases default mode, salience, and central executive network connectivity. *Scientific reports*, 12(1), 13219. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17325-6>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1370861397339907473?lang=en>

Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical Psychology Review*, 74, 101785. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101785>

Cattell, R. B. (1950). *Personality: A systematic theoretical and factual study*. McGraw-Hill.

Cruzado, J. Á. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* (Doctoral dissertation, Universidad de Huelva). Repositorio Arias Montano: <http://hdl.handle.net/10272/14785>

Diez, G. G., & Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista De Neurología*, 74(5), 163-169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>

Ding, X., Wang, X., Yang, Z., Tang, R., & Tang, Y.-Y. (2020). Relationship Between Trait Mindfulness and Sleep Quality in College Students: A Conditional Process Model. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576319>

Eidman, L., Rodriguez de Behrends, M., & Seif, G.(2022). Propiedades psicométricas de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en estudiantes universitarios argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 16(1). <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2560>

Eysenck, H. J. (1998). *Dimensions of personality*. Transaction Publishing. ISBN 978-1560009856 (Print); ISBN 978-0585342078 (eBook).

Farizo, F. L. (2022). The perceived impact of holotropic breathwork: An interpretive phenomenological analysis. *International Journal of Transpersonal Studies*, 41 (1). <https://doi.org/10.24972/ijts.2022.41.1.51>

Fino, E., Martoni, M., & Russo, P. M. (2021). Specific mindfulness traits protect against negative effects of trait anxiety on medical student wellbeing during high-pressure periods. *Advances in Health Sciences Education*, 26(3), 1095-1111. <https://doi.org/10.1007/s10459-021-10039-w>

Firth, A., Sütterlin, S., & Lugo, R. (2023). The Role of Trait and State Mindfulness in Cognitive Performajabernce of Male Adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3939-3948. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S409737>

Garcia-Campayo, J., Whyte, R., & Hajar-Aguinaga, R. (2024). The greatest challenge in contemplative science: Tailoring meditative practices. *Frontiers in Psychology*, 15, 1483342. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1483342>

Grzybowski, J., & Brinthaup, T. M. (2022). Trait Mindfulness, Self-Compassion, and Self-Talk: A Correlational Analysis of Young Adults. *Behavioral Sciences*, 12(9), 300-315. <https://doi.org/10.3390/bs12090300>

Gustin-García, M. G., & Alegre-Bravo, A. A. (2021). Validación de Child and Adolescent Mindfulness Measure en escolares de Lima, Perú. *Revista Evaluar*, 21(2), Article 2. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v21.n2.34398>

Hallit, S., Bitar, Z., Rogoza, R., & Obeid, S. (2022). Validation of the Arabic Version of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-Ar) Among a Sample of Lebanese University Student. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1255958/v1>

Harrison, R., Zeidan, F., Kitsaras, G., Ozcelik, D., & Salomons, T. V. (2019). Trait Mindfulness Is Associated With Lower Pain Reactivity and Connectivity of the Default Mode Network. *The Journal of Pain*, 20(6), 645-654. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2018.10.011>

Hepburn, S. J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021). The relationship between mindful attention awareness, perceived stress and subjective wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12290-12304. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312290>

Hu, Z., Wen, Y., Wang, Y., Lin, Y., Shi, J., Yu, Z., Lin, Y., & Wang, Y. (2022). Effectiveness of mindfulness-based interventions on empathy: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 992575. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992575>

Hulsbosch, L. P., Boekhorst, M. G. B. M., Potharst, E. S., Pop, V. J. M., & Nyklíček, I. (2021). Trait mindfulness during pregnancy and perception of childbirth. *Archives of Women's Mental Health*, 24(2), 281-292. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01062-8>

Hulsbosch, L. P., Boekhorst, M. G., Endendijk, J., Nyklíček, I., Potharst, E. S., & Pop, V. J. (2022). Trait mindfulness scores are related to trajectories of depressive symptoms during pregnancy. *Journal of Psychiatric Research*, 151, 166-172. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.04.023>

Jankowski, T., Bąk, W., & Miciuk, Ł. (2022). Adaptive self-concept as a predictor of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 190, 111519. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111519>

Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5491. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kuroda, Y., Yamakawa, O., & Ito, M. (2022). Benefits of mindfulness in academic settings: Trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior. *BMC Psychology*, 10(48), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00746-3>

Laca-Arocena, F. A. V., Luna-Bernal, A. C. A., Pérez-Verduzco, G., & Carrillo-Ramírez, E. (2021). Propiedades psicométricas del Freiburg Mindfulness Inventory en adolescentes. *CES Psicología*, 14(2), 118-139. <https://doi.org/10.21615/cesp.5381>

Lei, Y., Liu, J., Wang, X., Deng, Z., & Gao, Q. (2022). Trait Mindfulness and Physical Health among Chinese Middle-Older Adults: The Mediating Role of Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16088. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316088>

Li, L., Meng, X., Hu, W., Geng, J., Cheng, T., Luo, J., Hu, M., Li, H., Wang, Y., & Wang, Y. (2023). A meta-analysis of the association between mindfulness and motivation. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1159902>

López, M. A. P., Zuluaga, J. J. L., Andrade, M. J. N., & Hernández, L. V. B. (2021). El cerebro del meditador de atención plena: De la prospección a la tarea. *Universitas Médica*, 62(4), 1-16. <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed62-4.brai>

Lucero -Romero, G., & Arias-Bolzmann, L. G. (2023). Impact of “mindfulness” or full awareness meditation on learning abilities. *European Journal of Management and Business Economics*, 32(4), 469-491. <https://doi.org/10.1108/EJMBE-07-2022-0218>

Martinez, S. R., Dueñas, A., & Ordoñez, X. (2021). Effects of brief daily kundalini yoga meditation on self-esteem, mood and emotional self-efficacy: A randomized comparison study. *International Journal of Transpersonal Studies*, 40 (2). <https://doi.org/10.24972/ijts.2021.40.2.88>

McBride, E. E., & Greeson, J. M. (2023). Mindfulness, cognitive functioning, and academic achievement in college students: the mediating role of stress. *Current Psychology*, 42(13), 10924-10934. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02340-z>

McCrae, R. R., Costa Jr, P. T., Terracciano, A., Parker, W. D., Mills, C. J., De Fruyt, F., & Mervielde, I. (2002). Personality trait development from age 12 to age 18: Longitudinal, cross-sectional and cross-cultural analyses. *Journal of personality and social psychology*, 83(6), 1456. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.83.6.1456>

Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N. L. (2019). Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1), 38-52. <https://doi.org/10.1177/1521025116688905>

Muñoz Cartes, F. (2019). Validación de la escala "Mindfulness Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A), versión española" de Calvete, Sampedro, y Orue (2014), en adolescentes pertenecientes a la ciudad de Chillán. Universidad del Bío-Bío.

Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clímets, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á., & Sánchez-Gómez, M. B. (2022). International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67. Artículo 1604954, 1-11. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954>

Parkinson, T. D., Kornelsen, J., & Smith, S. D. (2019). Trait Mindfulness and Functional Connectivity in Cognitive and Attentional Resting State Networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(112), 1-16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00112>

Pérez-Verduzco, G., & Laca-Arocena, F. A. (2017). Traducción y validación de la versión abreviada del Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-14). *Revista Evaluar*, 17(1), 80-93. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v17.n1.17076>

Pux, S., Hahn, E., Bergmann, N., Hahne, I., Pauly, L., Ta, T. M. T., Pijenburg, G. H. M., & Böge, K. (2022). Cognitive fusion and personality traits in the context of mindfulness: A cross-sectional study. *Plos one*, 17(9), artículo e0273331, 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273331>

Rosales-Villacrés, M. de L., Oyanadel, C., Changotasig-Loja, D., Betancourt-Peters, I., & Peñate-Castro, W. (2021). The Role of Mindfulness in the Intimate Relationships and Psychological Wellbeing in Emerging Adulthood. *Social Sciences*, 10(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/socsci10070259>

Rosales-Villacrés, M. de L., Oyanadel, C., Changotasig-Loja, D., & Peñate-Castro, W. (2021). Effects of a Mindfulness and Acceptance-Based Program on Intimate Relationships in a Youth Sample: A Randomized Controlled Trial. *Behavioral Sciences*, 11(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/bs11060084>

Sala, M., Rochefort, C., Lui, P. P., & Baldwin, A. S. (2020). Trait mindfulness and health behaviours: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(3), 345-393. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1650290>

Slattery, E. J., O'Callaghan, E., Ryan, P., Fortune, D. G., & McAvinue, L. P. (2022). Popular interventions to enhance sustained attention in children and adolescents: A critical systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 137, artículo 104633, 1-27. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104633>


Sousa, G. M. de, Lima-Araújo, G. L. de, Araújo, D. B. de, & Sousa, M. B. C. de. (2021). Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(21), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>

Sun, S., Hu, C., Pan, J., Liu, C., & Huang, M. (2019). Trait Mindfulness Is Associated With the Self-Similarity of Heart Rate Variability. *Frontiers in Psychology*, 10(314), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00314>

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>

Zamarrón, K. O., Facundo, F. R. G., Pillon, S. C., Castillo, M. M. A., & Arredondo, J. S. C. (2024). Rasgo de atención plena y consumo de Marihuana en estudiantes universitarios. *Journal Archives of Health*, 5(5), e2044-e2044. <https://doi.org/10.46919/archv5n5-006>

Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093%2Fbmb%2F1dab005>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .