

# Impacto de la Autocompasión y Evitación Experiencial sobre el Bienestar Psicológico de Adolescentes chilenos con alta vulnerabilidad psicosocial

Jonathan M. Salazar<sup>1,2</sup>, Vanessa Nowak<sup>3</sup>, Aneliz Vargas<sup>4</sup>, Jaime Yáñez<sup>1,2</sup> y Álvaro I. Langer<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Psicología y Humanidades Universidad San Sebastián, Valdivia

<sup>2</sup> Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes, Imhay, Santiago

<sup>3</sup> Centro de Competencias y Desarrollo Chileno-Alemán

<sup>4</sup> Universidad Austral de Chile, Valdivia

Póster presentado en el X Congreso Anual de la Sociedad Científica de Psicología de Chile, organizado por la Universidad de La Frontera, Campus Pucón, Chile, 13 al 15 de noviembre de 2024.

El estudio del bienestar psicológico (BP) en la adolescencia es relevante debido a sus implicancias sobre la salud mental (SM) de los jóvenes. La evitación experiencial (EE), definida como la tendencia a evitar el contacto con experiencias internas dolorosas, es un proceso común en el desarrollo y mantenimiento de diversos trastornos de salud mental (TSM) que se ha visto asociado negativamente con el BP. Por otro lado, la autocompasión (SC), entendida como la capacidad de estar abierto al propio sufrimiento con el deseo de aliviarlo, cultivando una actitud de amabilidad y comprensión ante el dolor, se considera una fortaleza psicológica clave para el BP, y se ha asociado positiva y significativamente con el BP, y negativamente con los TSM. Sin embargo, estas relaciones han sido poco exploradas en adolescentes de alta vulnerabilidad psicosocial, una población prioritaria para la prevención y promoción de la SM.

Este estudio se propuso investigar cómo la EE y la SC se relacionan con el BP en un grupo de adolescentes vulnerables. Se llevó a cabo un estudio transversal, no experimental correlacional, con una muestra de 289 adolescentes (13-17 años; 51.7% mujeres) de colegios públicos con alta vulnerabilidad psicosocial en una ciudad del sur de Chile. Los datos fueron recopilados utilizando instrumentos estandarizados: la Escala de Evitación Experiencial para Jóvenes (AFQ-Y8), la Escala de Autocompasión Breve (SCS-SF) y la Escala de Bienestar Psicológico Breve para Jóvenes (PWB-SF-Y). Se realizaron análisis de correlación, regresión múltiple y mediación para evaluar las relaciones entre las variables.

Los resultados indican que tanto la EE como la SC son predictores significativos del BP. Además, la EE media parcialmente la relación entre la SC y el BP ( $B = 0.1390$ ,  $SE = 0.0567$ , IC 95% [0.0312, 0.2507]). Estos hallazgos destacan la relevancia de intervenir en la EE y fomentar la SC como estrategias para mejorar el BP en adolescentes vulnerables. Las implicancias prácticas de estos resultados se asocian en el contexto de la prevención y promoción de la salud mental en esta población.

*Palabras clave:* autocompasión, bienestar psicológico, adolescentes, evitación experiencial.

---

<sup>1</sup> [alvaro.langer@gmail.com](mailto:alvaro.langer@gmail.com)

<sup>2</sup> Este póster fue financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo de Chile (ANID), Fondecyt Regular (Proyecto Número 12210304) y ANID – Programa Iniciativa Científica Milenio – NCS2021\_081.