

---

**EVALUACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA BASADA EN ALBA  
EMOTING PARA LA DISMINUCIÓN DE SINTOMATOLOGÍA DE ESTRÉS  
POSTRAUMÁTICO, ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y AUMENTO DEL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

**JOSÉ ANDRÉS MANOSALVA NEIRA  
PSICÓLOGO**

**RESUMEN**

Actualmente los estudiantes universitarios chilenos tienen una alta incidencia de problemas en salud mental asociados a múltiples factores. Si se considera que una adecuada regulación emocional es un factor protector de la salud mental, es posible pensar que el trabajo de inducción y modulación emocional mediante Alba Emoting podría ser un aporte al desarrollo de intervenciones destinadas a disminuir esta problemática en esta población. No obstante, su utilidad para variables clínicas en población universitaria aún no ha sido evaluada. Por esta razón, el objetivo de este estudio es evaluar una intervención psicológica basada en Alba Emoting para la disminución de sintomatología de estrés postraumático, ansiedad estado-rasgo y aumento del bienestar psicológico, en estudiantes de Psicología de la Universidad de Talca. Para lo anterior, se utilizó un diseño de tipo cuasi experimental pre-post con grupo de control, se contó con una muestra de 22 estudiantes en el grupo de control y 11 estudiantes en el grupo con intervención. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario Sociodemográfico, Lista de Eventos Traumáticos (LEC), Escala de Chequeo de Síntomas de Estrés Postraumático (PCL), Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI-S y STAI-R) y la Escala de Bienestar Psicológico (RYFF). Los resultados sugieren que la intervención psicológica basada en Alba Emoting, en un formato breve de cinco sesiones, disminuye los síntomas de estrés postraumático y ansiedad tipo estado, en la muestra estudiada. Además, se concluye que la intervención reduce los síntomas de la muestra estudiada, no solo tras su aplicación completa, sino también sesión a sesión. Finalmente se discuten los resultados en función de las implicancias y limitaciones de la investigación.