

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de carreras universitarias relacionadas con la salud sufren altos niveles de estrés durante sus estudios universitarios con repercusiones negativas sobre su vida personal y profesional (Watson et al., 2008; Montero et al., 2014). Este estrés aparece cuando las demandas ambientales sobrepasan los recursos individuales y amenazan su bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1984), y es muy común en actividades relacionadas con el cuidado, la educación o la salud.

En las últimas décadas, diversos programas para la reducción de estrés, han puesto el foco de atención en variables como el Mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR, Kabat-Zinn, 1982; la Aceptación (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006); y más recientemente en la Auto-compasión (MindfulSelf-Compassion MSC, Neff y Germer, 2012). A pesar de la proliferación de este tipo de programas de intervención sigue sin estar claro cual de estas variables es el mejor predictor del estrés percibido (EP).

Objetivo

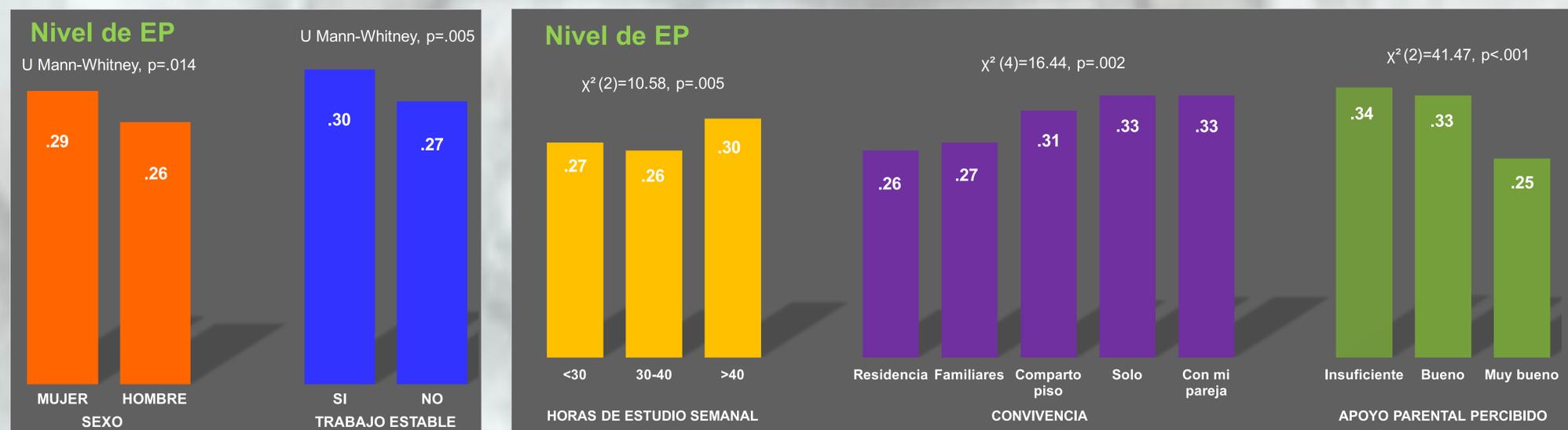
- Comparar la capacidad predictiva de Mindfulness, Aceptación y Auto-compasión sobre el nivel de EP en una muestra de estudiantes universitarios.
- Comprobar las diferencias en el nivel de EP, en función de distintas variables sociodemográficas.

MÉTODO

Se utilizó un diseño transversal mediante autoinforme, en una muestra de estudiantes universitarios de Magisterio, Enfermería y Psicología (N=998, M=690 y H=181), con una edad media de 22.20 años (rango:18-52). Los participantes respondieron a una serie de preguntas sociodemográficas, así como la versión española del PSQ (Cuestionario de Estrés Percibido, Montero-Marín et al., 2014), SCS (Escala de Auto-compasión, Raes et al., 2011), AAQII (Cuestionario de Aceptación y Acción, Ruiz et al., 2013), y FFMQ (Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, Tran et al., 2014).

Se realizaron pruebas t y ANOVAs univariados, o las correspondientes pruebas no paramétricas cuando no se cumplieron los supuestos, para comprobar si existían diferencias en EP en función de las variables sociodemográficas. Se llevó a cabo un análisis de correlaciones y regresión múltiple, utilizando como variables predictoras: Auto-compasión, Aceptación, Observación, Descripción, Consciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad; y como variable criterio el nivel de EP. En el análisis de regresión se utilizó el procedimiento “hacia delante” para comprobar cuál de las variables era la que mejor predecía el nivel de EP, y cuáles debían ser descartadas del modelo por no mejorar su capacidad de predicción de manera significativa.

RESULTADOS



- Las comparaciones a posteriori para el factor “Horas de Estudio” mostraron diferencias significativas entre el grupo >40 y <30 (p=.027), y entre el grupo >40 y 30-40 (p=.005), siendo los que estudiaban >40 horas los que mayor EP presentaban en ambos casos.
- Para el factor “Convivencia” hubo diferencias significativas entre compartir piso y vivir con familiares (p=.029), y entre vivir en pareja y vivir con familiares (p=.009), presentado menos EP en ambos casos aquellas personas que vivían con familiares.
- En cuanto al “Apoyo Parental Percibido” se encontraron diferencias entre apoyo insuficiente y muy bueno (p<.001), y entre bueno y muy bueno (p<.001), presentando menor EP los que recibían muy buen apoyo, frente a los otros dos grupos.

Coefficiente de correlación de Pearson entre EP y variables relacionadas con Mindfulness

	No Aceptación	Auto-Compasión	Observación	Descripción	Consciencia	Ausencia de Juicio	Ausencia de Reactividad
Estrés Percibido	.61***	-.53***	-.053	-.24***	-.30***	-.34***	-.13***

Nota: * p < .05, ** p < .01, ***p < .001

Regresión lineal múltiple para la variable criterio Nivel de EP

VARIABLES PREDICTORAS	R-Cuadrado ajustado	Beta	t	F
Aceptación	.36	.43	12.90***	477.01***
Auto-compasión	.40	-.25	-7.35***	
Observar	.40	.07	2.81**	
Describir	.41	-.06	-2.19*	

Nota: * p < .05, ** p < .01, ***p < .001

- La No Aceptación fue la variable que mejor explicó de manera individual el nivel de EP. Las variables Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad no fueron incluidas en el modelo final porque no incrementaron la capacidad explicativa de éste de manera significativa.
- A pesar de que Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad correlacionaban de manera significativa con EP también lo hacía con el resto de variables predictoras, lo que significa que éstas medidas se solapan parcialmente con No Aceptación y Auto-compasión, por lo que no añaden poder explicativo al modelo.

CONCLUSIONES

Esta investigación muestra que los estudiantes que presentan mayor EP son: las mujeres y, aquellos que tienen un trabajo estable, estudian más de 40 horas semanales, tienen un apoyo parental insuficiente, y viven solos o con pareja. Por otro lado, también pone de manifiesto la importancia de incluir en el diseño de programas de reducción de estrés la auto-compasión como variable rasgo que explica aspectos diferentes a Mindfulness, y que puede aportar una nueva vía de comprensión de los mecanismos de EP. Debido a la gran proliferación de tratamientos, es necesario establecer criterios de elección basados en la evidencia empírica. Aunque resulta una necesidad obvia, la integración de la evidencia empírica en la práctica profesional no llega a consolidarse del todo (Herbert, 2003).

REFERENCIAS

- Montero-Marín, J., Demarzo, M. M. P., Stapinski, L., Gili, M., & García-Campayo, J. (2014). Perceived stress latent factors and the burnout subtypes: a structural model in dental students. *PloS one*, 9, e99765
- Watson, R., Deary, I., Thompson, D. & Li, G. (2008). A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45, pp. 1534-1542.