

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

Análisis del rol mediacional del mindfulness, la autocompasión y la esperanza en la contribución de la resiliencia al estrés percibido y la iniciativa de crecimiento personal en los estudiantes universitarios

Svetlana Shub Skorniakova

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

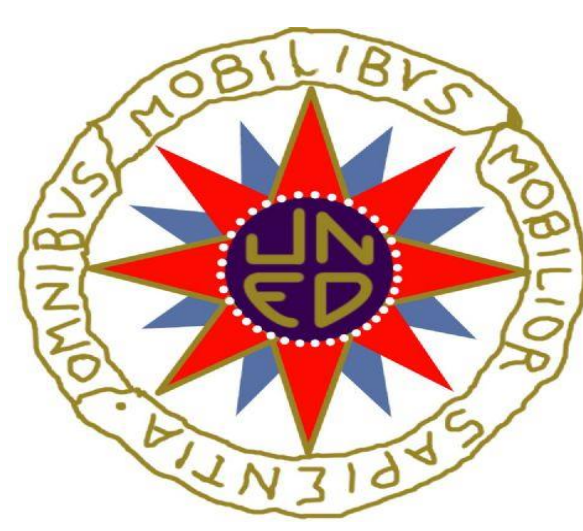
<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formación**ib**)))



El rol mediacional del Mindfulness, la Autocompasión y la Esperanza en la contribución de la Resiliencia al Estrés Percibido y la Iniciativa de Crecimiento Personal

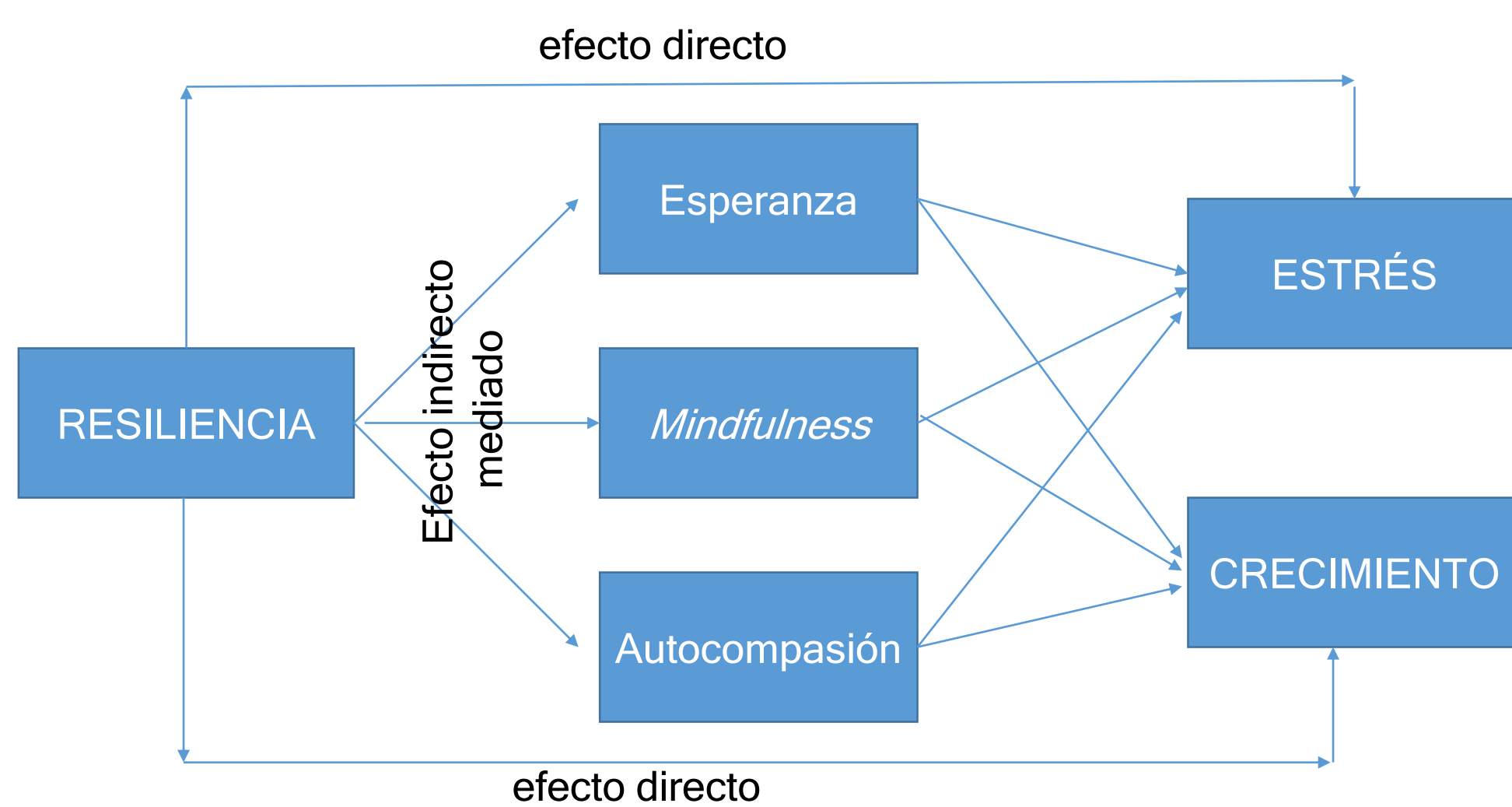
Autoras: Svetlana Shub Skorniakova (svetlana@algeciras.uned.es)
Ángeles Sánchez-Elvira Paniagua (asanchez-elvira@psi.uned.es)

Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Educación a Distancia
(UNED)

• Introducción

La resiliencia como habilidad de resistirse al estrés y crecer psicológicamente en la adversidad (Connor, & Davidson, 2003) puede resultar útil en los contextos académicos. El presente estudio parte de la necesidad de conocer los mecanismos de la resiliencia que podrían explicar sus resultados beneficiosos sobre la adaptación de los estudiantes a las demandas académicas (reducir el estrés y promover el crecimiento psicológico), con la finalidad de poder diseñar los programas preventivos para fomentar la resiliencia académica. Los resultados de investigaciones previas mostraron que la autocompasión, la esperanza y el *mindfulness* se asocian negativamente con el estrés y positivamente con la resiliencia y el bienestar psicológico (Colville, & Cream, 2009; Brown, & Ryan, 2003; Harwood, & Kocovski, 2017; Snyder, 2002).

El modelo del rol mediacional del mindfulness, la autocompasión y la esperanza en la relación negativa de la resiliencia con el estrés percibido y en la relación positiva de la resiliencia con la iniciativa de crecimiento personal



• Objetivo

Comprobar empíricamente el modelo de resiliencia propuesto, observando, si el *mindfulness*, la autocompasión y la esperanza intervienen en la relación entre la resiliencia y el estrés percibido y en la relación entre la resiliencia y la iniciativa de crecimiento personal.

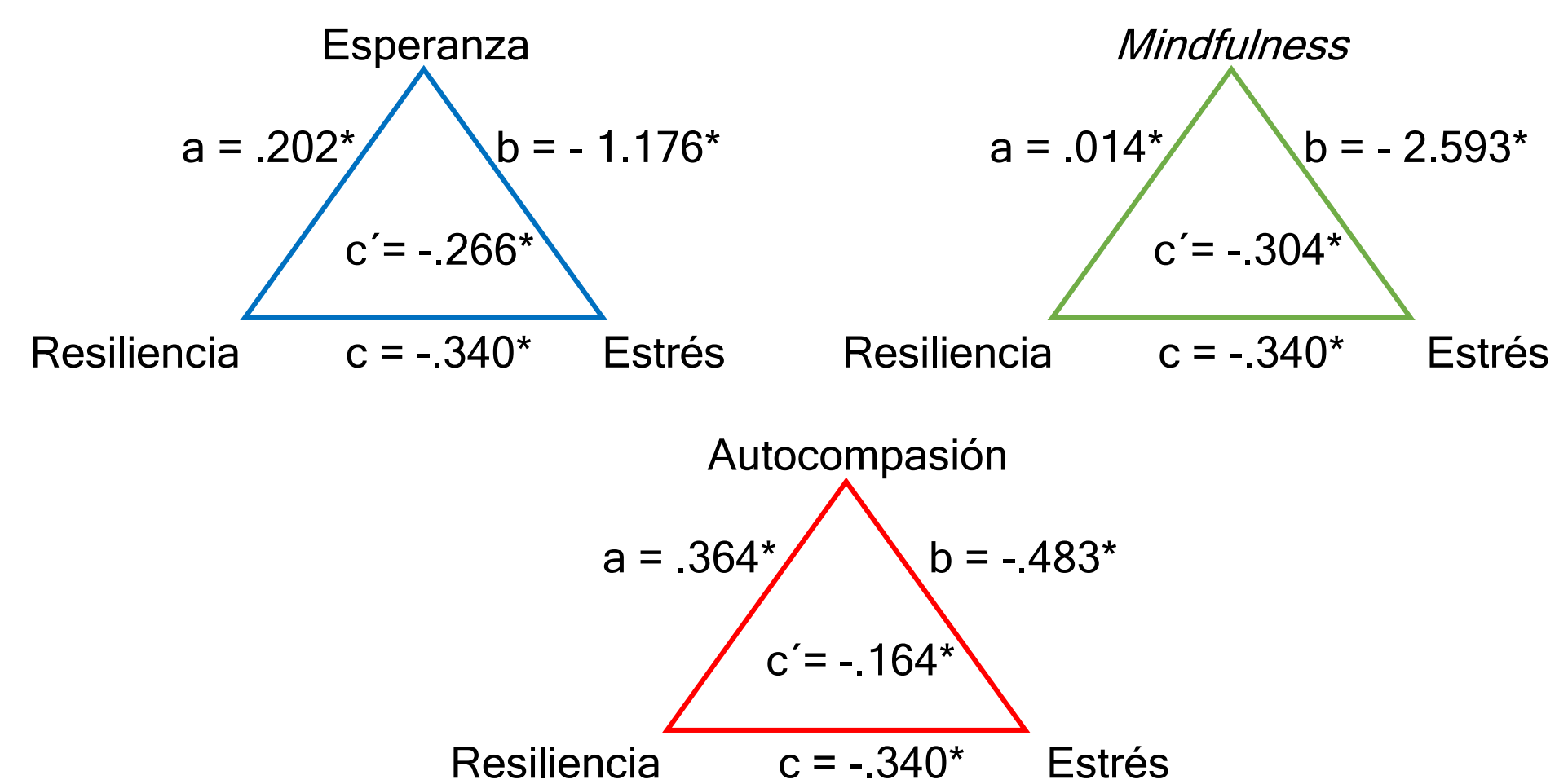
• Método

La muestra definitiva se compuso de 157 estudiantes de la facultad de Psicología de la UNED con las edades comprendidas entre los 18 y los 59 años, siendo la media de edad de 32.3, en su mayoría mujeres (88%), estudiantes de grados universitarios (96.8%). Se utilizó un muestreo intencionado. Los participantes respondieron, vía internet: Escala de Estrés Percibido (EEP) (*Perceived Stress Scale, PSS*; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), $\alpha = .86$; Escala de Resiliencia (*Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC 25*; Connor, & Davidson, 2003), $\alpha = .90$; Escala de Atención Plena (*Mindful Attention Awareness Scale, MAAS*; Brown, & Ryan, 2003), $\alpha = .90$; Escala de Autocompasión (*Self-Compassion Scale-Short Form, SCS-SF*; Raes et al., 2011), $\alpha = .83$; Escala de Esperanza (*Dispositional Hope Scale, DHS*; Snyder et al., 1991), $\alpha = .78$; Escala de Iniciativa de Crecimiento Personal (*Personal Growth Initiative Scale, PGIS*; Robitschek, 1998), $\alpha = .90$. Se utilizó el diseño de estudio empírico cuantitativo no experimental de tipo correlacional transversal con la recogida de datos en un único momento.

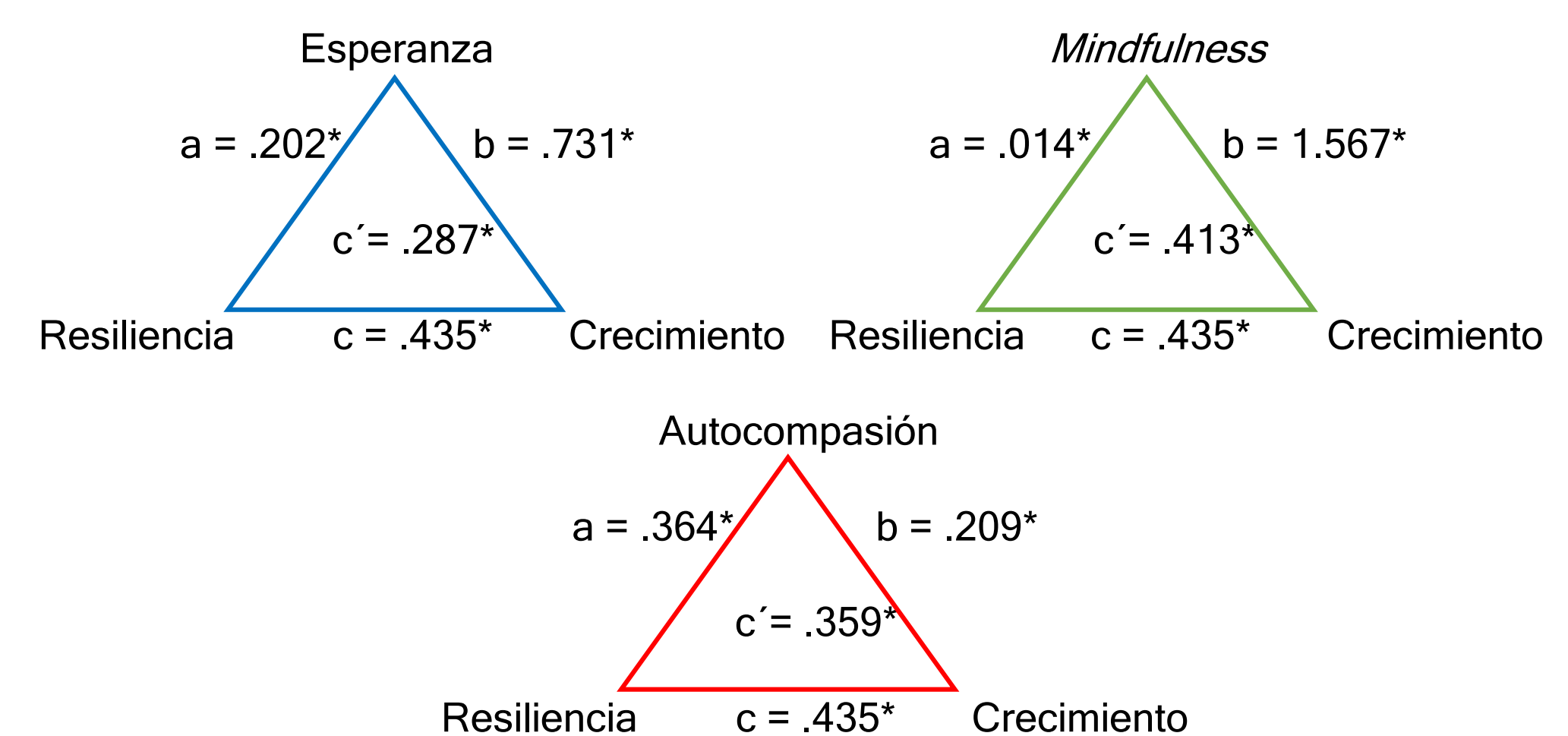
• Resultados

El análisis de mediación se llevó a cabo utilizando el procedimiento descrito por Baron y Kenny (1986).

• Análisis de mediación de la Esperanza, el Mindfulness y la Autocompasión entre la Resiliencia y el Estrés percibido



• Análisis de mediación de la Esperanza, el Mindfulness y la Autocompasión entre la Resiliencia y la Iniciativa de Crecimiento Personal



* Significativo al nivel de .05

• Discusión

La introducción de las variables *mindfulness*, autocompasión y esperanza en el modelo mediacional explica mejor la relación negativa de la resiliencia con la percepción del estrés, así como la relación positiva con la iniciativa de crecimiento personal, que el modelo de efecto directo.

• Conclusiones

Aumentando los niveles de *mindfulness*, autocompasión y esperanza a través del entrenamiento en estas habilidades, se puede mejorar la eficacia de la resiliencia para reducir la percepción del estrés y promover el crecimiento psicológico en estudiantes universitarios.

• Referencias bibliográficas

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
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.
Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
Colville, G., & Cream, P. (2009). Post-traumatic growth in parents after a child's admission to intensive care: maybe Nietzsche was right? *Intensive Care Medicine*, 35(5), 919-923.
Harwood, E. M., & Kocovski, N. L. (2017). Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious students. *Mindfulness*, 8(6), 1544-1551.
Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
Robitschek, C. (1998). Personal Growth Initiative: The Construct and Its Measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-98.
Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.