

INTRODUCCIÓN El estudiantado universitario experimenta altos niveles de estrés, depresión y ansiedad durante los años de carrera universitaria (Auerbach et al., 2016). Algunos programas basados en la práctica de mindfulness y compasión han sido adaptados al contexto universitario y han mostrado resultados prometedores en la reducción de síntomas de estrés, aumentando la autocompasión, la flexibilidad psicológica o descentramiento entre otras variables (Martínez-Rubio et al., 2022).

MATERIAL Y MÉTODOS

OBJETIVOS Evaluar la eficacia de la versión online del programa Mindfulness y Compasión para la Vida Universitaria en una muestra de estudiantes universitarios.

INSTRUMENTOS
 DASS-21 (Daza et al., 2002)
 EQ (Fresco et al., 2007)
 SOCS-S (Gu et al., 2019)
 SCRS (Martínez-Sánchez et al., 2021)
 FFMQ (Feliu-Soler et al., 2021)

PARTICIPANTES
 MSCBI (n = 21)
 Hombres 5 (23.8%)
 Mujeres 16 (76.2%)
 Edad 21 (19-41)

INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

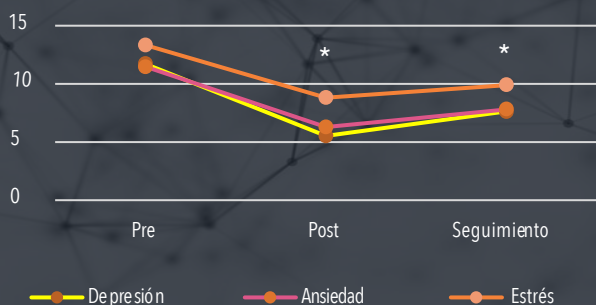
CONTENIDOS

Ejercicios durante la semana

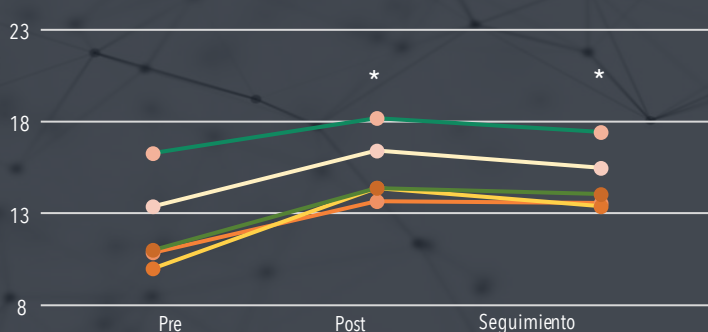
- SESIÓN 1 Introducción a los conceptos básicos ----- Escáner corporal. Espacio de respiración 3 pasos
- SESIÓN 2 Los obstáculos de la práctica ----- Práctica breve de respiración. Movimientos conscientes
- SESIÓN 3 La respiración y el cuerpo ----- Mindfulness en la respiración. Mindfulness caminando
- SESIÓN 4 Pensamientos y emociones ----- Sonidos y pensamientos. Escucha atenta. Práctica 50/50
- SESIÓN 5 Amabilidad y compasión ----- Compasión y autocompasión. Acto aleatorio de amabilidad
- SESIÓN 6 Mindfulness para la vida ----- Como cuidarme mejor. Guía final práctica

RESULTADOS

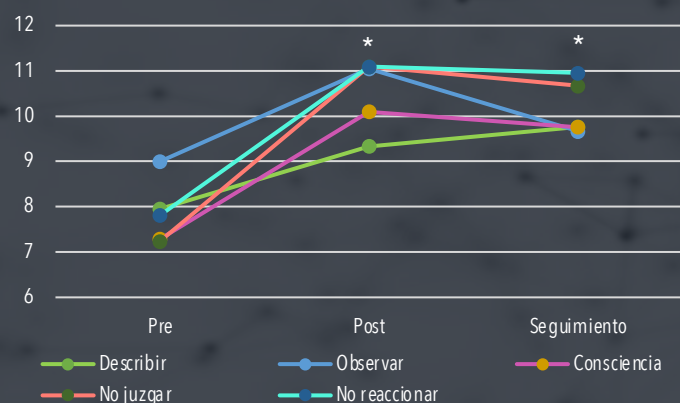
DASS-21. ESTRÉS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN



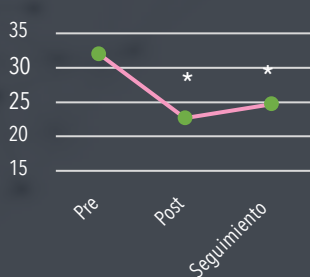
SOCS-S



FFMQ



SCRS



EQ



CONCLUSIONES

El programa ha sido efectivo reduciendo el estrés, la sintomatología depresiva y ansiosa, aumentando los indicadores relacionados con el bienestar general. Después de concluir el programa los participantes puntúan significativamente más alto en todas las dimensiones de autocompasión, las facetas del FFMQ, así como en la capacidad de descentramiento y autocrítica rumiativa.

La versión online del programa, confirma resultados previos obtenidos en la versión presencial, pudiendo ser una alternativa de mayor accesibilidad del estudiantado universitario manteniendo importantes beneficios.

REFERENCIAS

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., Florescu, S., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine, 46*(14), 2955-2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>

Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q. K., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 301*, 113863. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>

Martínez-Rubio, D., Navarrete, J., & Montero-Marín, J. (2021). Feasibility, Effectiveness, and Mechanisms of a Brief Mindfulness- and Compassion-Based Program to Reduce Stress in University Students: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(1), 154. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010154>