

## **El impacto de un programa de meditación *Mindfulness* sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios**

Carmen Pardo Carballido y Ramón González Cabanach  
Universidade da Coruña (España)

El afrontamiento puede ser definido como el uso de acciones cognitivas o acciones de comportamiento específicas para manejar las situaciones difíciles y estresantes, así como los problemas diarios. Por otra parte, las investigaciones realizadas muestran que la meditación *mindfulness* (MM) se puede considerar como un medio de afrontamiento de los eventos estresantes en la vida cotidiana. El objetivo de este estudio fue medir la eficacia de un programa de MM sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Sesenta y un estudiantes de la facultad de Fisioterapia de la Coruña participaron en el estudio. De ellos 30 fueron asignados a un programa de MM de 12 semanas de duración, y 31 fueron asignados al grupo control. Instrumentos: se utilizó la escala de estrategias de afrontamiento (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010) que mide formas tanto cognitivas como conductuales de afrontamiento del estrés académico. Estudio de tipo experimental, aleatorizado simple con un grupo control. Resultados: los resultados indican que los participantes del grupo experimental, tras su participación en el programa mejoraron de forma estadísticamente significativa sus estrategias de afrontamiento, concretamente en las dimensiones reevaluación positiva y planificación, frente al grupo control donde no hubo cambios pre-post. La meditación *mindfulness* puede ser un método eficaz para afrontar el estrés en estudiantes universitarios de Fisioterapia.

*Palabras Clave:* Estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, meditación *mindfulness*.

*The impact of a mindfulness meditation programme on the coping strategies of college students.* Coping can be defined as the use of cognitive actions or specific behavioral actions to handle difficult and stressful situations, as well as daily problems. On the other hand, previous research shows that mindfulness meditation (MM) can be considered as a means of coping with stressful events in everyday life. The purpose of this study was to measure the effectiveness of a MM program on the coping strategies to manage stress in a population of university students. Randomized controlled study. A sample of sixty-one students from the Faculty of Physiotherapy of A Coruña (Spain) participated in this study. 30 were assigned to a 12 weeks MM program, and 31 were assigned to the control group. The scale of coping strategies (Cabanach, Valle, Rodriguez, Piñeiro, & Freire, 2010), that measures both cognitive and behavioral ways of coping with academic stress, was used. The results indicate that the participants of the experimental group improved their coping strategies after their participation in the program, particularly the positive reappraisal and planning dimensions (a statistically significant difference was observed). In control group there were no pre-post changes. Mindfulness meditation can be an effective method to cope with the stress in university students of Physiotherapy.

*Keywords:* Coping strategies, college students, mindfulness meditation, empirical study.

Se puede definir el afrontamiento, como el conjunto de estrategias cognitivas y de comportamiento (Folkman y Moskowitz, 2004; Trousselard, Steiler, Claverie, y Canini, 2012) y de estrategias cognitivas y de regulación de la emoción tales como rumiación, *reappraisal*, preocupación, aceptación, etc., usadas por los individuos para manejar las demandas de las situaciones estresantes (Desrosiers, Vine, Klemanski, y Nolen-Hoeksema, 2013). Aspinwall y Taylor (1997) consideran el afrontamiento como un conjunto de habilidades, no solo como un estilo o estrategia de afrontamiento preferente. Dichas habilidades pueden incluir establecer objetivos, planificación, organización, analizar los problemas y sus componentes, etc. Al afrontamiento se le considera un potencial modulador de los efectos de los entornos estresantes y de las valoraciones amenazantes (Stone, Kennedy-Moore, y Neale, 1995) y las maneras constructivas de afrontar los diferentes estresores son esenciales para evitar resultados psicológicos negativos (Frewen, Evans, Maraj, Dozois, y Partridge, 2008). Según Lazarus y Folkman (1984) cuando un individuo realiza una valoración de un evento como amenazante, se suscitan emociones negativas que a menudo son intensas. Así, dado el componente emocional, regular las emociones negativas, las cuales en sí mismas son estresantes y con capacidad de interferir con formas instrumentales del afrontamiento, es una forma de promover un afrontamiento más adaptativo. En la medida en la cual el afrontamiento busca mejorar las emociones negativas o favorecer las positivas, se relaciona con la regulación emocional (Folkman y Moskowitz, 2004) de la cual hay evidencia de que la meditación *mindfulness* (MM) la facilita y la promueve (Carlson, Speca, Patel, y Goodey, 2003; Farb, Anderson, y Segal, 2012). Se ha comparado la estrategia de reevaluación cognitiva con la estrategia de la MM. Los resultados mostraron que aunque ambas eran efectivas, los costes cognitivos de ambas eran diferentes, reflejados estos costes en menores interferencias en la memoria de trabajo (Keng, Robins, Smoski, Dagenbach, y Leary, 2013). Hay estudios que muestran la evidencia de la MM como estrategia de afrontamiento, dada su asociación negativa con el estrés y con el afecto negativo, y su asociación positiva con afecto positivo, además de promover la aceptación, la cual se considera una estrategia de afrontamiento cognitiva (Folkman y Moskowitz, 2004; Forsyth y Hayes, 2014; Rogojanski, Vettese, y Antony, 2011; Vidrine et al., 2015). Asimismo, también hay estudios, que muestran que la MM puede reducir el estrés y la ansiedad anticipativa de eventos estresantes en el futuro (Jacobs y Blustein, 2008), y que puede facilitar el uso de estrategias de afrontamiento más flexibles ante las experiencias estresantes al reducir la ansiedad y la preocupación anticipativa (Lind, Delmar, y Nielsen, 2014). Esta flexibilidad del afrontamiento, puede promover el uso de una variedad de estrategias adaptadas a las diferentes situaciones, en lugar del uso rígido de unas pocas estrategias (Folkman y Moskowitz, 2004).

El objetivo de este estudio es medir la eficacia de un programa de MM sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. En base a este objetivo se formulan las siguientes hipótesis del estudio:

H1: la meditación *mindfulness* promueve el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas al estrés académico.

H0: La meditación *mindfulness* no promueve el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas al estrés académico.

## MÉTODO

Partiendo del objetivo de este estudio, y con objeto de comprobar si se cumplen las hipótesis del mismo, se diseñó un estudio de tipo experimental, aleatorizado simple, con un grupo control.

La duración del estudio fue de 12 semanas. La medición pre-programa se realizó una semana antes de iniciar el programa y la medida post programa se realizó en la semana siguiente a finalizar el programa.

Los criterios de inclusión fueron: ser alumno de tercer curso de fisioterapia en la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de la Coruña y los criterios de exclusión se consideraron las alteraciones mentales y/ o psicológicas. Ningún participante presentaba estos supuestos.

### *Muestra*

La muestra de individuos en las que se intenta probar las hipótesis, estuvo formada por estudiantes de tercer curso de Fisioterapia de la Universidad de A Coruña. Ningún participante tenía formación previa ni experiencia con la práctica de la MM. La muestra total estuvo compuesta por sesenta y un participantes, con un total de 46 mujeres y 15 hombres. La edad media del total de la muestra era de 22.16 años de edad. La condición experimental estuvo compuesta por un total de 30 sujetos, 26 mujeres y 4 hombres con una edad media de 21.3 años de edad. La condición control estuvo formada por un total de 31 sujetos, 20 y mujeres y 4 hombres con una edad media de 22.9 años de edad.

### *Instrumentos*

Para medir la variable dependiente se utilizó la escala de estrategias de afrontamiento A-CEA (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010). Las respuestas a cada uno de los ítems que componen la escala se realizaron sobre una escala tipo Likert de 5 puntos que oscilan desde nunca (1) hasta siempre (5). Esta escala está compuesta por un total de 23 ítems que pretenden medir formas tanto cognitivas como

conductuales del afrontamiento del estrés académico. Las 3 dimensiones medidas por esta escala son: reevaluación positiva, referido a formas de afrontamiento enfocados a crear un nuevo significado de la situación o problema, intentando sacar todo lo positivo que tenga la situación. Búsqueda de apoyo social, se refieren a la tendencia del estudiante a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás información y consejo, o también apoyo y comprensión para la situación emocional en la que se encuentra, orientada por tanto a la emoción. Se entiende como un afrontamiento de tipo conductual y activo. Finalmente, planificación y gestión de recursos personales, se refiere a la movilización de estrategias dirigidas a alterar la situación problemática, implicando una aproximación racional y analítica. En esta estrategia subyace el carácter conductual y activo de este tipo de afrontamiento. Los datos psicométricos muestran una fiabilidad de la escala en conjunto de un Alpha de Cronbach de  $\alpha=0.861$  en la medida previa y de  $\alpha=0.911$  en la medida posterior.

#### *Procedimiento*

Con la intención de evitar sesgos en los datos, a los alumnos que participaron en el programa y que estuvieron asignados al grupo experimental se les instruyó en la práctica de la meditación *mindfulness*, pero no se les enseñó conocimiento teórico de MM para prevenir expectativas previas acerca de los resultados del programa. Al ser un programa de intervención, donde se aplicó una medida para conocer sus efectos, el grado de cumplimiento de las sesiones era un aspecto fundamental para poder interpretar los resultados, por ello, con la intención de conocer el cumplimiento de las sesiones, los participantes mantuvieron un diario de las sesiones individuales que entregaron cada semana en una hoja de recogida de datos denominada “hoja de cumplimiento de sesiones”, donde los estudiantes reflejaban la fecha de cada sesión realizada en su casa, el tiempo dedicado a la sesión, la modalidad de meditación realizada y los comentarios pertinentes a cada sesión. Igualmente se les informó de que los días que no realizaran la sesión de MM dejaran el espacio en blanco.

#### *Contenido del programa*

La condición experimental recibió un entrenamiento en *mindfulness* meditación, mientras que la condición control no recibió ninguna intervención, fue por tanto un grupo pasivo al que se le ofreció la posibilidad de realizar el programa de MM una vez comprobados si los resultados eran positivos o beneficiosos para los estudiantes que integraban la condición experimental. La estructura general del programa para el grupo experimental se organizó en tres partes: sesión conjunta una vez por semana, sesión diaria de los participantes en sus casas, e integración de *mindfulness* en la vida diaria.

La sesión conjunta, fue de una hora de duración, durante la cual se practicaba la sesión de *mindfulness* dirigida.

Sesión diaria por parte de los participantes. A los participantes se les pidió una sesión diaria de *mindfulness* en sus casas, con una duración total de cada sesión entre 15 y 30 minutos. Igualmente se les pidió que estas sesiones fuesen de práctica formal (sentados en un cojín preferentemente) donde se realizaban las modalidades de *mindfulness* introducidas en cada una de las sesiones semanales conjuntas.

Con objeto de integrar *mindfulness* en la vida diaria, a los participantes se les enseñó a llevar la atención a ciertas actividades de la vida diaria

Las modalidades de la meditación *mindfulness* escogidas para aplicar durante el programa estuvieron basadas en el tipo de muestra con la cual se desarrolló el estudio. Es decir, los estudiantes universitarios tienen un nivel considerable de estrés, y se encuentran sometidos a continuos retos. Teniendo esto en cuenta, así como la edad de los participantes y que carecían de experiencia en meditación, se aplicaron modalidades del tipo meditación centrada como componente mayor, encaminadas a calmar la mente. Según Lutz, Slagter, Dunne, y Davidson (2008) este tipo de práctica suele acompañarse de un descenso importante de la reactividad emocional. Además, es habitual tanto en las tradiciones budistas (Trungpa, 1976) como en los tiempos habituales, comenzar la práctica de la meditación *mindfulness* para personas noveles, con meditaciones de tipo centrada. Los ejercicios concretos fueron: asentar la mente, el escaneo del cuerpo, *mindfulness* caminando y *mindfulness* en la vida diaria.

#### *Consideraciones éticas y legales*

Esta investigación se desarrolló de acuerdo con los principios éticos y legales aplicados a la investigación de seres humanos en nuestro país. La participación se basó en el consentimiento informado y fue voluntaria. Además los participantes fueron informados de que en cualquier momento del estudio, podrían abandonarlo si lo estimaban conveniente, y que el abandono no les perjudicaría en ningún modo. El principio ético de privacidad y anonimato, se aplicó protegiendo los datos de los participantes en el estudio y la confidencialidad de tales datos personales se garantizó conforme a la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de Diciembre de protección de datos de carácter personal (BOE nº 298, de 14 de Diciembre de 1999, páginas 43088 a 43099).

El análisis estadístico se realizó utilizando el programa estadísticos IBM SPSS Statistics versión 23 para Windows.

## **RESULTADOS**

#### *Condición experimental*

Los resultados de la prueba *t* de Student de comparación entre medias, mostraron diferencias en las puntuaciones obtenidas en la media entre el pre-test- y el post-

test para cada una de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento, siendo las medias posteriores más elevadas que las medias medidas previamente. En la tabla 1 se presentan las diferencias en la media y la desviación típica, y el error típico, y en la figura 1 se representan gráficamente las puntuaciones medias de las medidas pre-test y post-test.

Tabla 1. Estadísticos de muestras relacionadas para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento. Grupo Experimental

Estadísticos muestras relacionadas. Condición experimental					
Dimensiones		n	M	DT	ET
Reevaluación Positiva	Pre	30	2.688	.717	.131
	Post	30	3.144	.745	.136
Búsqueda de apoyo	Pre	30	3.538	.933	.170
	Post	30	3.814	.828	.151
Planificación	Pre	30	2.676	.481	.087
	Post	30	3.109	.639	.116

Nota. n=número de participantes en el grupo. M=media. DT=desviación típica. ET=error típico de la media

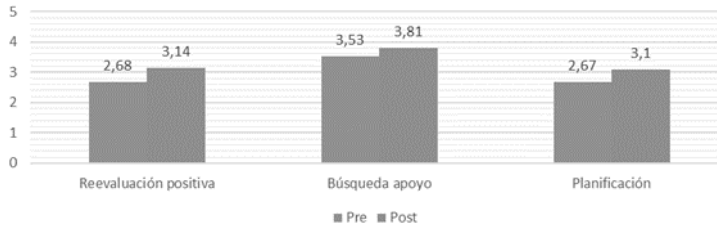


Figura 1. Representación gráfica de las puntuaciones medias en el pre-test y pos-test para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento de la condición experimental

La *t* de Student para muestras relacionadas (Tabla 2) mostró diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) en dos de las tres estrategias de afrontamiento evaluadas, planificación [ $t = -3.434$ ;  $p < .002$ ] y re-evaluación positiva [ $t = 3.922$ ;  $p < .000$ ], no mostrándose cambios estadísticamente significativos para la dimensión búsqueda de apoyo.

Tabla 2. Prueba *t* de Student para muestras relacionadas para las dimensiones de la variable afrontamiento del estrés. Grupo experimental

Prueba <i>t</i> para muestras relacionadas. Afrontamiento. Condición experimental									
Dimensiones	Diferencias Relacionadas				95% Intervalo de confianza para la diferencia	<i>t</i>	Gl	P-valor	
	M	DT	ET						
				Inferior					Superior
Reevaluación Positiva *	-.455	.636	.116	-.693	-.217	-3.92	29	.000	
Búsqueda de apoyo	-.276	.775	.141	-.565	.0132	-1.95	29	.061	
Planificación *	-.433	.691	.126	-.691	-.175	-3.43	29	.002	

Nota. \*Resultados estadísticamente significativos.  $p < 0.05$ . M=media. DT=desviación típica. ET=error típico de la media. *t*=valor de *t* de Student. *gl*=grados de libertad. *p*-valor=significancia de la *t* de Student

El tamaño del efecto, *d* de Cohen (Tabla 3), refleja un tamaño alto para las estrategias reevaluación positiva ( $d=0.611$ ) y planificación ( $d=.0677$ ), y un resultado moderado para la dimensión búsqueda de apoyo ( $d=0.333$ ). En la tabla 3 se muestran dichos valores.

Tabla 3. Tamaño del efecto para las dimensiones de la variable afrontamiento del estrés. Grupo experimental

Dimensiones	Tamaño del efecto. Afrontamiento. Condición Experimental			
	Diferencia medias Pre-Post	Desviación Típica posterior	Prueba <i>t</i> para la igualdad de medias (Sig.)	Tamaño del efecto ( <i>d</i> )
Reevaluación positiva	.455	.745	.000	.611
Búsqueda de apoyo	.276	.828	.061	.333
Planificación	.433	.639	.002	.677

Los análisis realizados indican que los participantes de la condición experimental experimentaron un cambio hacia estrategias de afrontamiento más adaptativas al final del programa.

#### *Condición control*

Los resultados de la prueba *t* de Student de comparación entre medias mostraron diferencias leves en las puntuaciones obtenidas en la media entre el pre-test- y el post-test para las dimensiones búsqueda de apoyo y planificación, mientras que la dimensión reevaluación positiva no mostró cambios apreciables. En la tabla 4 se presentan las diferencias en la media y la desviación típica, y en la figura 2 se representan gráficamente las puntuaciones medias de las medidas pre-test y post-test.

Tabla 4. Estadísticos de muestras relacionadas para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento. Condición control

Estadísticos muestras relacionadas. Condición control					
Dimensiones		n	M	DT	ET
Reevaluación Positiva	Pre	31	3.035	.591	.106
	Post	31	3.089	.661	.118
Búsqueda de apoyo	Pre	31	3.433	.976	.175
	Post	31	3.511	.923	.165
Planificación	Pre	31	2.889	.648	.116
	Post	31	2.940	.732	.131

Nota. n=número de participantes en el grupo. M=media. DT=desviación típica. ET=error típico de la media

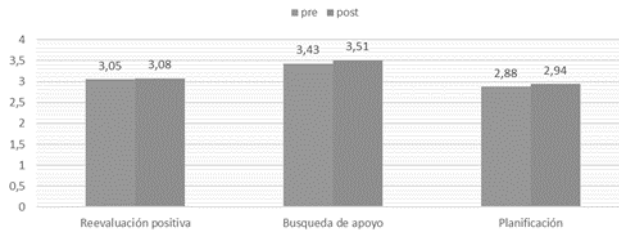


Figura 2. Representación gráfica de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento de la condición control

La *t* de Student para muestras relacionadas (Tabla 5), no mostró diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) en ninguna de las tres estrategias de afrontamiento evaluadas.

Tabla 5. Prueba *t* de Student para muestras relacionadas para las dimensiones de la variable afrontamiento del estrés de la condición control

Dimensiones	Prueba <i>t</i> para muestras relacionadas. Afrontamiento. Condición control							
	Diferencias Relacionadas			95% Intervalo de confianza para la diferencia		<i>t</i>	gl	p-valor
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>ET</i>	Inferior	Superior			
Reevaluación Positiva	-.053	.438	.078	-.214	.107	-.68	30	.500
Búsqueda de apoyo	-.078	.526	.094	-.271	.114	-.82	30	.414
Planificación	-.050	.511	.091	-.238	.137	-.55	30	.585

Nota. Resultados estadísticamente significativos,  $p < 0.05$ . *M*=media. *DT*=desviación típica. *ET*=error típico de la media. *t*=valor de *t* de Student. gl=grados de libertad. p-valor=significancia de la *t* de Student

Los datos muestran que en la condición control no se produjeron cambios estadísticamente significativos en ninguna de las dimensiones estudiadas.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La hipótesis alternativa planteada en esta investigación predecía que los participantes de la condición experimental, mostrarían un cambio en sus estrategias de afrontamiento hacia estrategias más adaptativas del tipo activas. Esta hipótesis se confirma por los resultados obtenidos, los cuales, muestran un resultado estadísticamente significativo  $p < .05$ , en dos de los tres factores que componen la escala. En el grupo control no hay resultados estadísticamente significativos, en las medidas post-test comparadas con la medidas pre-test. Así, se confirma la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

Aunque los estudios acerca del afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios no es muy abundante, nuestros resultados están en línea con los resultados de investigaciones previas donde se informa de un cambio en el afrontamiento, hacia afrontamientos centrados en el problema (Palmer y Rodger, 2009) y de un mayor uso del



afrontamiento basado en el problema y de un menor uso del afrontamiento pasivo centrado en la emoción para manejar el estrés (Charoensukmongkol, 2013). Asimismo, apoyan parcialmente lo hallado por Halland et al. (2015) de tal manera que corrobora sus resultados para un mayor uso de estrategias de aproximación, pero no coincide en la dimensión búsqueda de apoyo. Esto puede ser debido a que estos autores en su estudio distinguen entre personalidad neurótica y no neurótica de los participantes, hallando que la búsqueda de apoyo había aumentado solo en los participantes con personalidades neuróticas, no teniendo efecto en los participantes con personalidades no neuróticas.

En cambio, nuestra investigación no coincide con lo informado por Josefsson, Lindwall, y Broberg (2014) quienes no hallaron diferencias en las estrategias de afrontamiento, lo cual, se puede explicar, porque el tiempo total de entrenamiento fue corto, 4 semanas, y además, los propios autores señalan que se desconoce el grado de cumplimiento del programa por parte de los participantes.

Las explicaciones que se han propuesto para explicar la mejoría del afrontamiento tras un programa de MM han sido diversas. Algunos autores indican que la meditación *mindfulness* está asociada con *reappraisal* positivo, y que puede ser un medio de mejorarlo y promoverlo (Garland y Fredrickson, 2011; Huston, Garland, y Farb, 2011; Troy, Shallcross, Davis, y Mauss, 2013). Debido a que los individuos que practican MM se entrenan en ver los eventos de una manera descentrada (Teasdale, Segal, y Williams, 1995), se ha sugerido que altos niveles de *mindfulness*, atenúan las valoraciones negativas cuando los individuos tienen que enfrentarse a situaciones estresantes (Weinstein, Brown, y Ryan, 2009).

Otra explicación sugerida es el descenso de la reactividad cognitiva promovida por la MM, lo cual puede ayudar a una evaluación de los estresores más eficaz, que cuando las personas están preocupadas o ansiosas (Aspinwall y Taylor, 1997). Se ha postulado que la MM al facilitar la reevaluación positiva y al favorecer la distancia con el estímulo estresor, influye en la evaluación primaria y atenúa la valoración de la amenaza, lo que, junto con su efecto de reducción del pensamiento catastrófico, puede afectar a los procesos de valoración secundaria, ayudando a la persona a valorar con más precisión las demandas del estresor, y en consecuencia, ayudar a aliviar la respuesta del estrés (Garland et al., 2011; Garland, Hanley, Farb, y Froeliger, 2013; Garland, Gaylord, y Park, 2009). Asimismo, se ha sugerido que el descenso de la respuesta emocional promovido por la MM, pueda atenuar la valoración negativa de las situaciones (Arch y Craske, 2006; Broderick, 2005). Otro mecanismo propuesto ha sido el aumento del *awareness* resultante de la práctica, el cual favorece el darse cuenta del estímulo estresante sin distorsiones y sin reactividad relacionadas con la valencia emocional (Bishop et al., 2004; Bishop, 2002). Además, dicho aumento del *awareness*, facilita el acceso a estrategias positivas para resolver un problema (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, y Laurenceau, 2007).

Como conclusión, nuestros resultados apoyan la efectividad de la MM como estrategia de afrontamiento para el estrés académico, que puede ser un método eficaz para afrontar el estrés en estudiantes universitarios de Fisioterapia.

## REFERENCIAS

- Arch, J.J., y Craske, M.G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Aspinwall, L.G., y Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417.
- Bishop, S.R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-240.
- Broderick, P.C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodriguez, S., Piñeiro, I., y Freire, C. (2010). Academic stress scale. Stress coping scale. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
- Carlson, L.E., Speca, M., Patel, K.D., y Goodey, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 571-581.
- Charoensukmongkol, P. (2013). The contributions of mindfulness meditation on burnout, coping strategy, and job satisfaction: *Evidence from thailand. Journal of Management and Organization*, 19(5), 544-558.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D.H., y Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654-661.
- Farb, N.A., Anderson, A.K., y Segal, Z.V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry: Revue Canadienne de Psychiatrie*, 57(2), 70-77.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., y Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Folkman, S., y Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review Psychology*, 55, 745-774.
- Forsyth, L., y Hayes, L.L. (2014). The effects of acceptance of thoughts, mindful awareness of breathing, and spontaneous coping on an experimentally induced pain task. *Psychological Record*, 64(3), 447-455.
- Frewen, P.A., Evans, E.M., Maraj, N., Dozois, D.J., y Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758-774.
- Garland, E., Gaylord, S., y Fredrickson, B. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.
- Garland, E., Gaylord, S., y Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore (NY)*, 5(1), 37-44.
- Garland, E.L., Hanley, A., Farb, N.A., y Froeliger, B. (2013). State mindfulness during meditation predicts enhanced cognitive reappraisal. *Mindfulness*, 6(2), 234-242.
- Halland, E., Vive De, M., Solhaug, I., Friberg, O., Rosenvinge, J., Tyssen, R., ... Bjørndal, A. (2015). Mindfulness training improves problem-focused coping in psychology and medical students: Results from a randomized controlled trial. *College Student Journal*, 49(3), 387.

- Huston, D.C., Garland, E.L., y Farb, N.A. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421.
- Jacobs, S., y Blustein, D. (2008). Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainty. *The Career Development Quarterly*, 57(2), 174.
- Josefsson, T., Lindwall, M., y Broberg, A.G. (2014). The effects of a short-term mindfulness based intervention on self-reported mindfulness, decentering, executive attention, psychological health, and coping style: Examining unique mindfulness effects and mediators. *Mindfulness*, 5(1), 18-35.
- Keng, S., Robins, C.J., Smoski, M.J., Dagenbach, J., y Leary, M.R. (2013). Reappraisal and mindfulness: A comparison of subjective effects and cognitive costs. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 899-904.
- Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lind, A.B., Delmar, C., y Nielsen, K. (2014). Searching for existential security: A prospective qualitative study on the influence of mindfulness therapy on experienced stress and coping strategies among patients with somatoform disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(6), 516-521.
- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D., y Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Palmer, A., y Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198.
- Rogojanski, J., Vettese, L., y Antony, M. (2011). Coping with cigarette cravings: Comparison of suppression versus mindfulness-based strategies. *Mindfulness*, 2(1), 14-26.
- Stone, A.A., Kennedy-Moore, E., y Neale, J.M. (1995). Association between daily coping and end-of-day mood. *Health Psychology*, 14(4), 341.
- Teasdale, J.D., Segal, Z., y Williams, J.M.G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., y Canini, F. (2012). Relationship between mindfulness and psychological adjustment in soldiers according to their confrontation with repeated deployments and stressors. *Psychology*, 3(01), 100.
- Troy, A.S., Shallcross, A.J., Davis, T.S., y Mauss, I.B. (2013). History of mindfulness-based cognitive therapy is associated with increased cognitive reappraisal ability. *Mindfulness*, 4(3), 213-222.
- Trungpa, C. (1976). *The foundations of mindfulness*. London: Shambhala Publications. INC.
- Vidrine, J.I., Businelle, M.S., Reitzel, L.R., Cao, Y., Cinciripini, P.M., Marcus, M.T., y Wetter, D.W. (2015). Coping mediates the association of mindfulness with psychological stress, affect, and depression among smokers preparing to quit. *Mindfulness*, 6(3), 433-443.
- Weinstein, N., Brown, K., y Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.

Recibido: 12 de abril de 2019

Recepción Modificaciones: 26 de abril de 2019

Aceptado: 7 de mayo de 2019