

EVALUACIÓN DEL EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN CON MINDFULNESS EN LA ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

EVALUATION OF THE EFFECT OF A MINDFULNESS INTERVENTION ON ANXIETY, DEPRESSION
AND STRESS: A SYSTEMATIC REVIEW

Fernando Hidalgo Ramírez, Georgina Contreras Landgrave, Esteban Jaime Camacho Ruiz

Universidad Autonoma del Estado de México, México

Correspondencia: gcontrerasl@uaemex.mx

Resumen

Este trabajo evaluó los efectos de las intervenciones de mindfulness en la ansiedad, depresión y estrés. Objetivo: Se buscó analizar la efectividad de las intervenciones de mindfulness en la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, en comparación con grupos de control. Método: Se usó la metodología PRISMA para la búsqueda y selección de estudios en tres bases de datos, resultando en la selección de 12 estudios que cumplieran con criterios de elegibilidad. Procedimiento: Tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión, se evaluó la calidad metodológica de los estudios seleccionados utilizando la herramienta EPHPP calificando 10 con calidad fuerte y dos con calidad moderada. Resultados: Se encontró una evidencia favorable de que las intervenciones de mindfulness tienen un impacto positivo en el bienestar psicológico, con reducciones significativas en los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, así como en otros síntomas. Conclusiones: Se destaca el uso de intervenciones basados

en mindfulness. Se subraya la necesidad de adaptar las intervenciones a las características específicas de la población objetivo y seguir investigando para comprender mejor los mecanismos que ayudan en la mejora de la salud de los participantes.

Palabras clave: Intervención mindfulness, ansiedad, depresión, estrés, salud mental

Abstract

This work evaluated the effects of mindfulness interventions on anxiety, depression, and stress. Objective: The aim was to analyze the effectiveness of mindfulness interventions in reducing symptoms of anxiety, depression, and stress, compared to control groups. Method: The PRISMA methodology was used for the search and selection of studies in three databases, resulting in the selection of 12 studies that met eligibility criteria. Procedure: Following the application of inclusion and exclusion criteria, the methodological quality of selected studies was evaluated using the EPHPP tool, rating 10 as strong quality and two as moderate quality. Results: Favorable evidence was found that mindfulness interventions have a positive impact on psychological well-being, with significant reductions in symptoms of depression, anxiety, and stress, as well as other symptoms. Conclusions: The use of mindfulness-based interventions is highlighted. The need to adapt the interventions to the specific characteristics of the target population and to continue research to better understand the mechanisms that help to improve the health of the participants is emphasized

Keywords: Mindfulness intervention, Anxiety, Depression, Stress, mental health

Introducción

En la población mundial aumentaron desde el año 2020 significativamente los problemas de salud mental, sobre todo en edades de 20 a 24 años y mayormente al género femenino, otro hallazgo fue que al tener algún padecimiento preexistente se incrementaba las posibilidades de manifestar una afectación psicológica, las afecciones que se manifestaron fueron la ansiedad, depresión y el estrés, se estimó que la pandemia por COVID-19 aumentó en un 27,6% los casos de trastorno depresivo mayor (TDM) y en un 25,6% los casos de trastornos de ansiedad (TA) a nivel mundial, también a nivel mundial se incrementó la tasa de suicidios en poblaciones de jóvenes ligando este incremento a los sentimientos de soledad (OMS., 2022).

En México esta situación ha desencadenado cambios significativos en diversos aspectos de la vida, como la alimentación, los patrones de sueño y las interacciones sociales. En particular, se ha observado un aumento preocupante en el consumo de sustancias psicoactivas y en la manifestación de comportamientos violentos. Estos cambios reflejaron los desafíos adicionales que enfrentaron las personas a partir de la pandemia y destacando la necesidad de abordar tanto las repercusiones psicosociales como los efectos directos en la salud física y mental derivados de la COVID-19 (Secretaría de Salud, 2023). No solo ha resultado en un incremento notable de nuevos casos de ansiedad y depresión, sino que también ha llevado a una exacerbación de los síntomas en pacientes con antecedentes de trastornos mentales. De hecho, se ha registrado un aumento significativo en los diagnósticos de trastornos mentales, afectando a más de 3.5 millones de personas en México. Este fenómeno resalta la magnitud del impacto psicosocial de la pandemia en la población mexicana, subrayando la urgencia de abordar las repercusiones en la salud

mental (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2022). Como consecuencia de lo ya planteado, se ha registrado también un incremento notable en los casos de violencia, agresión, ideación suicida con un enfoque alarmante en el contexto familiar, donde mujeres y niñas se han visto afectadas como principales víctimas en México, esto según los informes de llamadas al 911. Este aumento continúa siendo evidente en el período postpandémico, lo que subraya la persistencia y gravedad de este fenómeno social (Observatorio Nacional Ciudadano., 2024). Asimismo, a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha reportado un aumento significativo en los casos de violencia contra las mujeres que se han visto obligadas a permanecer en entornos potencialmente peligrosos, sin acceso a recursos de apoyo y protección (Organización Mundial de la Salud., 2021).

La ansiedad, la depresión y el estrés están relacionados con la impulsividad y la violencia. Los trastornos de ansiedad y depresión pueden aumentar la irritabilidad y la agresividad en respuesta al estrés y a la amenaza latente, actuar sin pensar en las consecuencias, puede surgir como reacción rápida ante el malestar emocional (Guillín y Flores, 2022; Cortés et al., 2020). Un estudio realizado con estudiantes universitarios encontró una conexión significativa entre la agresividad, la impulsividad y la ansiedad, la depresión y el estrés. Esto sugiere una relación entre estos factores psicológicos, donde la agresividad e impulsividad pueden ser influenciadas por la ansiedad, la depresión y el estrés (Crespo, 2023).

Las víctimas de violencia, afectadas por estas patologías psicológicas ya mencionadas, a veces no buscan ayuda, esto puede deberse a patrones de pensamiento y procesamiento de información disfuncionales, generando malestar emocional. Buscan apoyo en personas con características opuestas a su autoestima, tolerando incluso abusos para mantener la relación.

Este ciclo perpetúa la violencia y dificulta su búsqueda de ayuda, ya que prefieren vínculos con personas que perciben como más fuertes y capaces de proporcionarles recursos (Lescano y Salazar, 2020).

La ansiedad, la depresión y el estrés, se han vuelto el mal de nuestro tiempo y se puede ver su asociación con la violencia que escala a niveles mayores, estos síntomas psicopáticos se pueden ver también con manifestaciones en estrés postraumático en víctimas de crímenes (Valdez et al., 2020), En ámbitos escolares y en el seno de familias disfuncionales, estas dinámicas pueden tener consecuencias devastadoras, ya que pueden perpetuar un ciclo de victimización y violencia que afecta tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes y se puede notar estas afectaciones psicológicas no solo en los que reciben violencia, sino también está presente en los que ejercen la violencia (Orozco et al., 2021).

Otros estudios han demostrado que niveles elevados de ansiedad y depresión aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, como la enfermedad coronaria y el infarto de miocardio. Además, el estrés crónico favorece la hipertensión arterial resistente, destacando la necesidad de abordar los factores psicológicos en la prevención y el tratamiento integral de enfermedades cardiovasculares (Duman et al., 2024).

De igual manera se ha encontrado una serie de diferencias significativas en pacientes con enfermedad hepática crónica, donde la diabetes como comorbilidad y la cirrosis descompensada se asocian con mayor riesgo de depresión. Estos resultados confirman que los síntomas psiquiátricos son frecuentes en esta población y que ciertas comorbilidades pueden incrementar la ansiedad y el estrés (Abdallah y Sharafeddin, 2020).

En otros estudios, también se ha encontrado una relación significativa entre la artritis reumatoide (AR) y la incidencia de depresión y ansiedad en los pacientes. Además, se ha observado que la gravedad de las comorbilidades psiquiátricas está estrechamente relacionada con la artritis reumatoide crónica en la población estudiada (Jones et al., 2022).

Para intervenir y proporcionar herramientas que ayuden a regular las emociones y a disminuir los síntomas y padecimientos ya mencionados, se propone la intervención con mindfulness. Esta intervención ha demostrado tener efectos positivos en la mejora de diversas variables, incluyendo la depresión, la ansiedad y el estrés.

Desarrollada por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la década de 1970, esta práctica ha ganado reconocimiento por su eficacia en el tratamiento de una variedad de problemas de salud mental y emocional. Kabat-Zinn fundó el Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), que ha sido ampliamente adoptado en entornos clínicos y comunitarios en todo el mundo. El MBSR utiliza técnicas de meditación mindfulness, yoga y exploración de patrones de pensamiento para ayudar a las personas a enfrentar el estrés, el dolor crónico, la ansiedad, la depresión y otros desafíos emocionales (Vallejo, 2006).

Varios estudios han demostrado efectivos positivos del mindfulness en distintas poblaciones y contextos. En Ecuador, se observando beneficios en universitarios en la etapa postpandemia (Méndez y Yagual, 2023), mientras que en Paraguay se reportaron reducciones significativas en ansiedad, estrés y depresión en estudiantes (Fernández et al., 2023). En España, un programa aumento la resiliencia, la atención plena y la satisfacción con la vida y redujo ansiedad y depresión (Ortega, 2024). En Perú, se evidenció una disminución moderada en agresión y violencia,

destacando el papel de la regulación emocional (Siccha, 2022). Además, (Nieto et al., 2021) encontraron resultados comparables entre mindfulness y tratamiento convencional, sugiriendo su viabilidad como alternativa terapéutica accesible

Algunas revisiones sistemáticas destacan los beneficios del mindfulness en la salud mental, mostrando mejorías en depresión, ansiedad y estrés. Por ejemplo Duarte et al., (2022) revisaron estudios realizados en Brasil durante la pandemia de COVID-19, confirmando efectos positivos en la reducción de síntomas emocionales y en la promoción del bienestar general. También con la práctica de mindfulness se han observado cambios neurobiológicos, como mayor grosor cortical, menor reactividad de la amígdala y mejor conectividad cerebral, lo que favorece la resiliencia al estrés y la regulación emocional (Calderone et al., 2024). Las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) también promueven conductas saludables, como mejor sueño y reducción del consumo de sustancias (Mace et al., 2024). Además, a demostrado eficacia en mujeres con infertilidad, disminuyendo síntomas emocionales (Isti et al., 2023). En educación, mejoran el bienestar, la atención y el rendimiento académico (Amigo-Vázquez y González-Mesa, 2017; Mercedes y Ruiz, 2024), e incluso en contextos vulnerables, como el penitenciario (González-Martín et al., 2023). No obstante, se requiere mayor estandarización metodológica en futuras investigaciones (Benavides-Gil et al., 2024).

Pese al aumento de investigaciones sobre mindfulness a nivel internacional, aún son escasas las revisiones sistemáticas que analicen sus efectos en contextos latinoamericanos, especialmente en México. Esta revisión contribuye a ese vacío, en entorno donde solo el 3% del presupuesto en salud suele destinarse a salud mental (Organización Panamericana de la

Salud y Organización Mundial de la Salud, 2023). Además, forma parte de un esfuerzo mayor por diseñar, implementar y evaluar un programa de mindfulness en una comunidad de la Ciudad de México, con un enfoque psicoeducativo orientado a la prevención y promoción del bienestar.

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la efectividad de intervenciones con mindfulness en la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, en comparación con un grupo de control que no recibió esta intervención. Para abordar esta cuestión, nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Tendrá una intervención con mindfulness un efecto positivo para reducir la depresión, ansiedad y estrés en comparación con aquellas que no la reciben? Esta pregunta orientó el diseño y desarrollo de la presente revisión sistemática, buscando sintetizar la evidencia disponible sobre este tema y proporcionar una visión clara sobre la eficacia de las intervenciones con mindfulness en el contexto de la salud mental en México.

Método

Procedimiento de la búsqueda

En esta búsqueda de la literatura, se siguió la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021). La búsqueda se realizó del 28 de febrero al 7 de marzo del año 2024. Se llevó a cabo una exploración exhaustiva en las bases de datos electrónicas Scopus, PubMed y EBSCO-host, siguiendo una estrategia de búsqueda diseñada con la siguiente fórmula:

((Depression OR Anxiety OR Stress OR "Mood Disorders") AND (Mindfulness OR "Mindfulness Therapy" OR "Mindfulness Meditation") AND (Control OR "Standard Treatment") AND (Reduction OR Decrease

OR Improvement OR Symptoms) AND (Mental Health) AND NOT (Child* OR Illness OR Disease OR Schizophrenia OR Autism OR Parkinson OR Alzheimer)).

Se aplicaron filtros para limitar los resultados a estudios publicados entre los años 2020 y 2024 y de tipo de documento "Artículo". La búsqueda se llevó a cabo sin restricciones de idioma.

Criterios de elegibilidad

Durante la fase de selección de los estudios, se aplicó la metodología PICO, acrónimo que abarca la población, la intervención, la comparación y los resultados (Villasís et al., 2020); los criterios de inclusión y exclusión de los estudios se detallan en las Tablas 1 y 2 respectivamente.

Tabla 1. Criterios de inclusión

Criterio	Descripción
Población	- Adultos de 18 años o más, individuos que manifiesten síntomas como depresión, ansiedad y estrés.
Intervención	- Intervención con mindfulness, atención o consciencia plena, que puede incluir sesiones de mindfulness, programas estructurados de entrenamiento en mindfulness como tratamiento en los síntomas, únicamente intervención de mindfulness, que intervengan a las tres, o una variable, ya sea depresión, ansiedad y estrés.
Comparador	- Personas que no reciben intervención con mindfulness (grupo control en lista de espera).
Resultados	- Reducción de los síntomas, particularmente la depresión, la ansiedad y el estrés. Estos resultados deben ser evaluados mediante escalas o instrumentos validados.
Tipo de estudio	- Se incluirán ensayos clínicos aleatorizados (ECAs), cuasiexperimentales o experimentales, y estudios mixtos.
Idioma y fecha	- No se establecerán restricciones de idioma, se incluirán estudios publicados del 2020 hasta la fecha presente para la revisión sistemática.

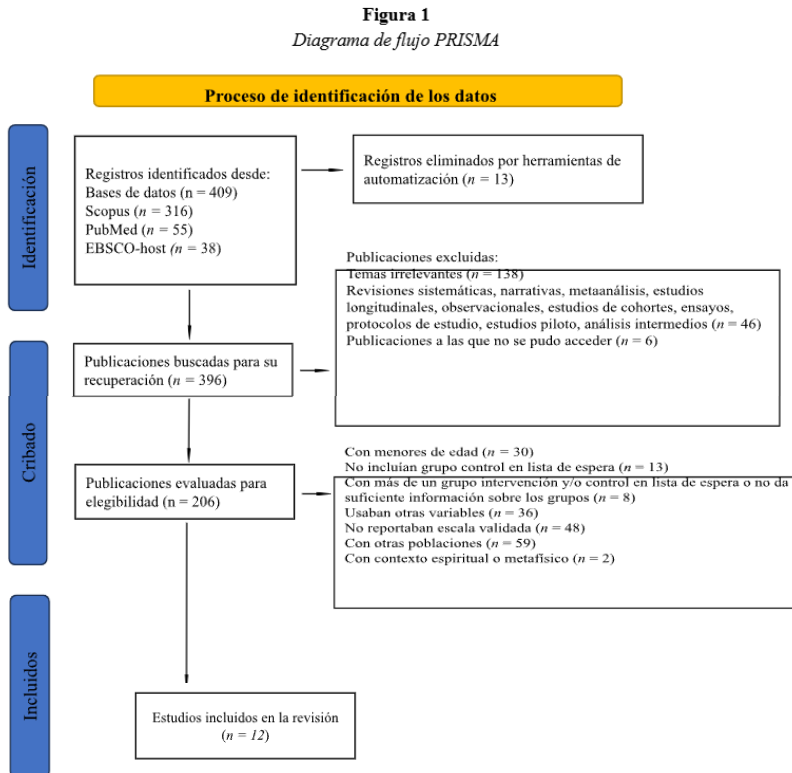
Tabla 2. Criterios de exclusión

Criterio	Descripción
Estudios que no proporcionen información suficiente	- Estudios que no proporcionen información suficiente sobre los resultados de interés o que no utilicen escalas o instrumentos validados para evaluar los síntomas de depresión, ansiedad, estrés y mindfulness.
Grupos de estudio	- Estudios que usen tres grupos o más y no se centren en solo grupo de intervención y grupo de control en lista de espera.
Poblaciones específicas	- Estudios que se centren exclusivamente en poblaciones pediátricas, infantiles o adolescentes (menores de 18 años) o en poblaciones específicas como cáncer, mujeres embarazadas, etc. que no estén relacionadas con la pregunta de investigación.
Disponibilidad	- Estudios que no estén disponibles en texto completo.
Variables de estudio	- Estudios que no contengan ninguna de las variables de ansiedad o depresión, o que contengan otras comorbilidades como cáncer, VIH, etc.
Tipo de estudio	- Estudios que sean piloto, exploratorio, metaanálisis, revisiones sistemáticas, protocolos de investigación o longitudinales.

Proceso de selección de los estudios

La búsqueda inicial arrojó un total de 409 resultados, distribuidos de la siguiente manera: 316 en Scopus, 55 en PubMed y 38 en EBSCO-host. Posteriormente, los resultados se exportaron a la herramienta tecnológica Zotero. Tras la eliminación automática de 13 duplicados, se redujo el total a 396 resultados únicos en Zotero. Estos fueron recopilados en un archivo CSV utilizando Microsoft Excel. Luego, se procedió a revisar los títulos y resúmenes de los estudios para evaluar su relevancia con respecto a los criterios de inclusión establecidos previamente, ver figura 1.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA



Evaluación de la calidad metodológica

Se empleó la herramienta de evaluación de calidad para estudios cuantitativos desarrollada por el Proyecto de Práctica Efectiva de Salud Pública (EPHPP) en 2019 para valorar la calidad metodológica. Esta herramienta examinó cada estudio en ocho áreas específicas, abordando aspectos como el sesgo de selección, el diseño del estudio, la presencia de factores de confusión, el cegamiento, los métodos de recolección de datos, los retiros y abandonos, la integridad de la intervención y el análisis. Como resultado de esta evaluación, se identificaron doce estudios, diez de

los cuales mostraron una calidad global fuerte y dos una calidad global moderada, cumpliendo así con los estándares necesarios para su inclusión, ver tabla 3.

Tabla 3. Artículos incluidos resultado de la evaluación de riesgo de sesgo

Estudios	Dominios						Puntuación	Calidad global
	1. Sesgo de selección	2. Diseño del estudio	3. Factores de confusión	4. Cegamiento	5. Métodos de recolección de datos	6. Abandonos y desistimientos		
1-Radosavljevic & Farb, (2023)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
2-Carmo et al., (2022)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
3-Balci et al., (2023)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
4-Schulte & Trautwein, (2022)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
5-Jaiswal et al., (2024)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
6-Tsang et al., (2021)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
7-Fu et al., (2022)	3	1	3	3	3	3	2.66	Moderado
8-Damião et al., (2020)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
9-Viravan et al., (2022)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
10-Moreno et al., (2023)	3	1	3	3	3	3	3.00	Moderado
11-Hilcove et al., (2021)	3	1	3	3	3	3	2.66	Fuerte
12-Thakur et al., (2023)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte

Proceso de extracción de los datos

Se diseñó una tabla exhaustiva para recopilar información de los estudios seleccionados, con el propósito de facilitar el registro de datos relacionados con diversas características, metodologías y resultados específicos de cada estudio. Esta herramienta nos permitió organizar de manera sistemática la información clave, ver tabla 4.

Tabla 4. Concentrado de artículos elegidos en la revisión

Autor/ año/aí	Objetivos de las investigaciones	Variables	Método de los estudios	Muestra	Principales instrumentos de medición	Resultados principales
No. 1 Radosavljevic & Farb, (2023) Canadá	Investigó si las sesiones de refuerzo de la atención plena en línea, después de un único taller de MBI, promueven el bienestar a través de una mejor adquisición de habilidades de atención plena en estudiantes universitarios.	Estado de ánimo y el estrés.	El estudio implementó un diseño de ensayo aleatorio de dos brazos, después de un taller introductorio de atención plena. Los participantes completaron evaluaciones antes y después del taller, así como al final de la intervención. Durante el período de intervención de 1 mes, se realizaron evaluaciones diarias de estado de ánimo y estrés, y al final del estudio, se envió a los participantes un enlace para completar la evaluación post-intervención.	El grupo de control incluyó a 55 participantes, mientras que el grupo de intervención contó con 46 participantes. La mayoría de los participantes eran mujeres, con edades promedio alrededor de 18-19 años.	Perfil de Afecto Completo (CAP): Incluye medidas de Positive Affect, Negative Affect y Stress. Escala de Proceso de Atención Plena Aplicada (AMPS): Se utilizó para evaluar la atención plena. Cuestionarios de bienestar: Se utilizaron medidas reducidas de varios cuestionarios validados para identificar los factores latentes de Decentering, Reactivity y Symptom Burden,	Mejoras en la habilidad de Decentering, mientras que la asistencia al taller de atención plena no mostró los efectos esperados en Decentering y Symptom Burden. Se resaltó la importancia de medir tanto la práctica formal como la informal de la atención plena para comprender mejor los efectos de las sesiones de refuerzo en la adquisición de habilidades de atención plena y el bienestar de los participantes.
No. 2 Carmo et al., (2022) Portugal	El objetivo principal del estudio fue investigar los efectos de una intervención basada en mindfulness en prisioneros masculinos portugueses, centrándose en los beneficios para la salud física y psicológica de los participantes	Ansiedad, depresión, estrés, afecto positivo y negativo, autoestima, y estados de mindfulness.	En el estudio "Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners", El diseño del estudio fue pre-post con dos grupos: el grupo de entrenamiento de mindfulness y el grupo de control. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a los grupos, y se recopilaron datos antes y después del programa de intervención. La intervención se basó en el protocolo de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y el modelo de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), adaptados para la muestra de prisioneros.	La muestra consistió en 44 prisioneros masculinos portugueses. Estos prisioneros fueron divididos en dos grupos: el grupo de entrenamiento de mindfulness (n = 22) y el grupo de control (n = 22). La edad de los participantes variaba entre 21 y 60 años.	DASS-21: Mide depresión, ansiedad y estrés. PANAS: Evalúa afecto positivo y negativo. RSES: Mide autoestima. FFMQ: Evalúa aspectos del mindfulness. FMI: Mide mindfulness como un constructo general. Preguntas cualitativas: Analizan la percepción de la intervención.	La intervención mostró resultados positivos, reduciendo significativamente síntomas de depresión, ansiedad y estrés en el grupo de intervención frente al de control. También mejoró la autoestima y el mindfulness en los participantes, quienes reportaron beneficios en su vida diaria en prisión y al afrontar situaciones estresantes. La dirección y algunos guardias destacaron cambios positivos en el comportamiento de los prisioneros.

<p>No. 3 Balci et al., (2023) Alemania</p>	<p>Explorar la viabilidad y posible eficacia de la intervención de atención plena en línea adaptada para estudiantes internacionales, StudiCare Mindfulness - versión en inglés (StudiCareM-E).</p>	<p>Depresión, estrés, ansiedad, bienestar y presentismo.</p>	<p>El estudio fue un ensayo controlado aleatorio de dos brazos, registrado en el Registro Alemán de Ensayos Clínicos, que comparó la eficacia del programa StudiCareM-E (IMI) guiado con un grupo de control en lista de espera durante ocho semanas. Los participantes fueron reclutados entre julio de 2019 y marzo de 2020 en universidades de Alemania, Suiza y Austria, mediante correos electrónicos y otras estrategias de reclutamiento. La intervención consistió en siete módulos semanales y dos sesiones de refuerzo, con acceso a una plataforma en línea para completar los módulos a su propio ritmo.</p>	<p>Entre mayo de 2019 y marzo de 2020, reclutaron un total de 40 participantes, quienes fueron asignados aleatoriamente a dos grupos: el grupo de intervención (IG) y el grupo de lista de espera (WL), con 20 participantes en cada uno.</p>	<p>El estudio utilizó el Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) para medir los niveles de atención plena y la Escala de Estrés Percibido de Forma Corta (PSS-4) para evaluar los niveles de estrés. Además, se empleó la escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada de 7 ítems (GAD-7) para evaluar el trastorno de ansiedad generalizada.</p>	<p>El grupo que recibió la intervención de mindfulness mostró mejoras significativas en la atención plena y una notable reducción en la ansiedad en comparación con el grupo de lista de espera. Además, se observó una mejora en el bienestar general de los participantes del grupo de intervención. No se encontraron diferencias iniciales entre los grupos, lo que asegura la fiabilidad de los resultados.</p>
<p>No. 4 Schulte & Trautwein, (2022) Alemania</p>	<p>El estudio investigó el impacto de un programa breve de meditación mindfulness, entregado a través de una aplicación móvil, en el estrés, la autorregulación y la satisfacción con la vida. También analizó si la atención plena y la reevaluación cognitiva mediaban los efectos de la intervención en el bienestar de los participantes.</p>	<p>El estrés percibido, la autorregulación, la atención plena y la reevaluación cognitiva.</p>	<p>El estudio utilizó un diseño de ensayo controlado aleatorio con estudiantes universitarios que trabajaban al menos 20 horas semanales. Fueron asignados aleatoriamente a un grupo de intervención móvil basado en mindfulness o a un grupo de control en lista de espera. El grupo de intervención practicó diariamente durante 8 semanas usando una aplicación de teléfono inteligente. Se aplicaron cuestionarios de autoinforme al inicio y final de la intervención para evaluar efectos en estrés percibido, autorregulación, mindfulness y reevaluación cognitiva. La eficacia se evaluó mediante un análisis MANOVA.</p>	<p>De los 99 participantes incluidos en el estudio, fueron asignados aleatoriamente a dos grupos: uno de intervención (n = 50) y otro de control (n = 49).</p>	<p>La Escala de Estrés Percibido (PSS-10) midió el nivel de estrés a través de 10 preguntas sobre situaciones estresantes diarias. La Escala de Autorregulación (SRS-10) evaluó la capacidad de control de los participantes en 10 afirmaciones. Por último, el Inventario de Atención Plena de Friburgo (FMI-14) midió los niveles de atención plena.</p>	<p>Los participantes que recibieron la intervención de meditación mindfulness experimentaron una reducción significativa en el estrés percibido y mejoraron su capacidad de autorregulación en comparación con el grupo de control. Además, se observó un aumento en los niveles de atención plena en los participantes que completaron la intervención.</p>

<p>No. 5 Jaiswal et al., (2024) EE. UU</p>	<p>El propósito principal del estudio fue examinar cómo un programa de entrenamiento digital de mindfulness y compasión llamado "WellMind" afectaría a profesionales de la salud. Se pretendía averiguar si este programa pudiera mejorar su bienestar y reducir el agotamiento en este grupo.</p>	<p>El estudio analizó el agotamiento, el bienestar general y la autocompasión, aspectos vinculados al estrés y la ansiedad. También se evaluó la salud mental antes y después de la intervención.</p>	<p>El estudio fue un ensayo intervencional y aleatorizado por conglomerados, con 43 profesionales de la salud divididos en dos grupos: intervención y control. Se evaluaron las variables al inicio (T1), al final de la intervención (T2) y en un seguimiento a los 6 meses (T3), además de mediciones neurofisiológicas objetivas con EEG. Se realizaron análisis estadísticos para comparar los cambios entre los grupos y explorar la relación con la práctica del programa WellMind.</p>	<p>Participaron 43 personas distribuidas en dos grupos: Grupo de Intervención (WellMind): 22 profesionales recibieron el programa WellMind. Grupo de Control: 21 profesionales no recibieron el programa.</p>	<p>Inventario de Burnout de Maslach (MBI) para medir el agotamiento, un factor crucial en entornos laborales como el de los profesionales de la salud. Para evaluar la autocompasión, se empleó la Escala de Autocompasión de 12 ítems, ya que este aspecto es vital para el bienestar emocional y la resiliencia. Además, se utilizó la Escala de Atención Plena Consciente de 14 ítems para medir la capacidad de mindfulness</p>	<p>Reveló mejoras significativas en la autocompasión y la atención plena en el grupo que recibió la intervención, con efectos mantenidos después de 6 meses. Además, se encontró una correlación entre la duración del entrenamiento y la mejora en la autocompasión, así como cambios neurofisiológicos específicos en la Red del Modo Predeterminado (DMN), con una supresión selectiva de la DMN en el grupo de intervención. Además, se halló una relación directa entre la mejora en la autocompasión y la supresión de la DMN.</p>
<p>No. 6 Tsang et al., (2021) Hong Kong</p>	<p>Investigar la efectividad y los mecanismos del entrenamiento de mindfulness para maestros en tiempos difíciles</p>	<p>La salud mental y física de los maestros, niveles de satisfacción con la vida, afecto positivo, salud general, insomnio, estrés, emociones negativas, bienestar emocional, manejo de emociones</p>	<p>Los participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo de entrenamiento de mindfulness de ocho semanas o a un grupo de control en lista de espera. Se recopilaron datos mediante encuestas en línea sobre bienestar, manejo de emociones y mindfulness al inicio, al final de la intervención y en un seguimiento a los dos meses. Este estudio utilizó un diseño de ensayo controlado aleatorio.</p>	<p>Se incluyeron un total de 186 participantes, mayormente mujeres a la condición de entrenamiento de mindfulness (n = 94) o a la condición de control en lista de espera (n = 92), estratificados por el género de los participantes.</p>	<p>Escala de Mindfulness Cognitiva y Afectiva Revisada (CAMS-R): Cuestionario de 12 ítems que mide atención, enfoque en el presente, conciencia y no juicio. Otras medidas: Evaluaron bienestar (salud general, insomnio, estrés, afecto positivo y negativo, satisfacción con la vida), manejo de emociones y mindfulness en la enseñanza. Adaptadas al chino para maestros en Hong Kong.</p>	<p>El estudio mostró que el entrenamiento de mindfulness redujo significativamente el estrés en comparación con el grupo de control. Esta reducción se mantuvo en el seguimiento a los dos meses. Además, se encontró que la mejora en el manejo de emociones medió este efecto, sugiriendo que la capacidad para gestionar las emociones podría explicar la disminución del estrés entre los maestros que recibieron la intervención.</p>

<p>No. 7 Fu et al., (2022) China</p>	<p>Investigar la efectividad de la intervención grupal basada en mindfulness para mejorar la calidad del sueño entre estudiantes universitarios chinos.</p>	<p>Se evaluaron variables relacionadas con el bienestar emocional, como la ansiedad y los síntomas depresivos.</p>	<p>El estudio adoptó un diseño cuasi-experimental, con un grupo de intervinientes y otro de control. El grupo de intervención participó en ocho sesiones semanales de mindfulness. Se evaluaron antes, después y un mes después de la intervención, recopilando datos mediante cuestionarios sobre mindfulness, calidad del sueño, ansiedad y depresión. Todos los participantes otorgaron su consentimiento, y el estudio fue aprobado por el comité de ética, aunque el grupo de control no fue seleccionado aleatoriamente.</p>	<p>El grupo de intervención estuvo conformado por (n = 21) estudiantes universitarios con problemas de sueño, mientras que el grupo de control incluyó (n = 24) estudiantes.</p>	<p>Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI): Cuestionario de 19 ítems sobre aspectos del sueño. Escala de Ansiedad de Zung (SAS): Cuestionario de 20 ítems sobre síntomas de ansiedad. Escala abreviada CES-D: Cuestionario de 10 ítems sobre síntomas depresivos. Cuestionario FFMQ: Evalúa atención plena en cinco facetas: Observación, Descripción, Conciencia, No reactividad y No juicio.</p>	<p>La intervención grupal de mindfulness mejoró la calidad del sueño y aumentó la atención plena en estudiantes universitarios chinos con problemas de sueño. Aunque no se encontraron reducciones significativas en la ansiedad y los síntomas depresivos, estos resultados resaltan la utilidad del mindfulness para abordar problemas de sueño en estudiantes universitarios, subrayando la importancia de enfoques holísticos para promover su bienestar emocional y calidad del sueño.</p>
<p>No. 8 Damião et al., (2020) Brasil</p>	<p>Investigar los efectos de un curso de meditación mindfulness en grupo grande, requerido para estudiantes de primer año de medicina, en la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes.</p>	<p>Las variables utilizadas en el estudio incluyeron medidas de salud mental como depresión, ansiedad y estrés.</p>	<p>El estudio se realizó con un diseño de ensayo controlado aleatorio, donde los estudiantes de medicina se dividieron en dos grupos: uno recibió un curso de mindfulness de 6 semanas, mientras que el otro participó en un curso sobre aspectos organizativos de la escuela de medicina. Esto permitió comparar los efectos de ambos cursos en variables como la salud mental y la calidad de vida, considerando también la influencia de la religiosidad como una variable que no estaba influenciada por el curso de mindfulness y por esta razón pudo ser considerada en esta selección de estudios.</p>	<p>La muestra del estudio consistió en un total de (n = 141) estudiantes, con (n = 70) asignados al grupo de intervención y (n = 71) asignados al grupo de control</p>	<p>Herramientas de medición en el estudio: DASS-21: Evalúa depresión, ansiedad y estrés. WHOQOL-Bref: Mide calidad de vida. FFMQ: Examina diferentes aspectos de mindfulness. Duke Religion Index: Evalúa la participación religiosa</p>	<p>No se encontraron diferencias significativas en salud mental y calidad de vida entre los estudiantes que recibieron meditación mindfulness en grupos grandes y el grupo de control. Esto sugiere que, en Brasil, las sesiones de mindfulness en grupos grandes no mejoraron estos aspectos dentro del plan de estudios. Los hallazgos subrayan la importancia del tamaño del grupo y la implementación de intervenciones obligatorias, y resaltan la necesidad de más investigaciones para adaptar estas intervenciones a entornos educativos específicos.</p>

<p>No. 9 Viravan et al., (2022) Tailandia</p>	<p>Evaluar la eficacia de un programa en línea de mindfulness llamado "Mindful Senses" en la reducción de la depresión y la ansiedad en muestras de la comunidad.</p>	<p>Depresión, ansiedad generalizada, estrés percibido y mindfulness.</p>	<p>El estudio fue un ensayo controlado aleatorio en el que se reclutaron 80 participantes de toda Tailandia. Se asignaron aleatoriamente y los criterios de inclusión fueron tener más de 18 años y una puntuación en el PHQ-9 de 9 o más, o una puntuación en el GAD-7 de 10 o más. Ambos grupos recibieron cuatro artículos de autoayuda psicológica en línea, pero solo el grupo de intervención asistió al programa MS.</p>	<p>(n = 40) al grupo intervención y (n = 40) al grupo control en lista de espera</p>	<p>Puntuación en el Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9) para evaluar la depresión. Puntuación en el Cuestionario de Ansiedad Generalizada-7 (GAD-7) para evaluar la ansiedad. Puntuación en la Escala de Estrés Percibido (PSS) para evaluar el nivel de estrés percibido. Puntuación en la Escala de Mindfulness de Filadelfia (PHLMS) para evaluar el nivel de mindfulness.</p>	<p>El grupo que participó en el programa de mindfulness "Mindful Senses" experimentó mejoras significativas para reducir la depresión, la ansiedad, el estrés y mejorar el mindfulness en comparación con el grupo de control.</p>
<p>No. 10 Moreno et al., (2023) España</p>	<p>Explorar los efectos de un programa de intervención basado en la atención plena (MindKinder Adult version program - MK-A) en estudiantes universitarios.</p>	<p>La atención plena disposicional, la inteligencia emocional de rasgo, la salud mental y las dificultades en la regulación emocional, así como la ansiedad, la depresión y el estrés.</p>	<p>Ensayo clínico aleatorizado, empleó un diseño experimental con medidas pretest-postest repetidas, junto con un grupo de control. La intervención consistió en la utilización del programa MindKinder Adult version (MK-A) como la variable independiente.</p>	<p>Se asignaron 137 estudiantes universitarios al grupo experimental (n = 69) y al grupo de control (n = 68). La muestra consistió en 44 hombres (32.1%) y 93 mujeres (67.9%), con edades que fluctuaban entre los 18 y los 33 años.</p>	<p>Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ): Evalúa la atención plena en cinco aspectos. Cuestionario de Inteligencia Emocional de Rasgo (TEIQ u e - S F): Mide la inteligencia emocional. Mental Health-5 (MH-5): Evalúa la salud mental. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en su Versión en español (SVDERS): Analiza las dificultades en la regulación emocional.</p>	<p>Hubo mejora en atención plena disposicional, aumento la conciencia del momento presente. También incremento la inteligencia emocional, mejorando la comprensión y regulación de las emociones. Se observaron reducciones en síntomas de depresión y ansiedad, contribuyendo al bienestar emocional general, y una disminución en las dificultades de regulación emocional, lo que sugiere un mejor control emocional.</p>

<p>No. 11 Hilcove et al., (2021) EE. UU.</p>	<p>El objetivo principal del estudio era investigar los efectos de la intervención de yoga basada en la atención plena, en el manejo del estrés y el agotamiento en profesionales de la salud.</p>	<p>Estrés percibido, el agotamiento, la vitalidad, la calidad del sueño, la serenidad, la atención plena, el cortisol salival diurno y la presión arterial</p>	<p>El estudio incluyó 80 participantes divididos en un grupo de intervención de yoga basado en la atención plena y un grupo de control, utilizando un diseño de ensayo controlado aleatorio. Se recopilaron datos demográficos y se realizaron mediciones de diferentes variables. El grupo de intervención asistió a sesiones de yoga semanales durante 6 semanas y recibió material para la práctica en casa, mientras que el grupo de control no recibió intervención. Los datos se analizaron utilizando análisis de varianza y pruebas de rango.</p>	<p>78 enfermeras y profesionales de la salud, con (n = 41) en el grupo de intervención de yoga y (n = 37) en el grupo de control. La mayoría de los participantes eran mujeres, con edades comprendidas entre 24 y 69 años y una media de 42 años.</p>	<p>Perceived Stress Scale (PSS): Mide el estrés percibido. Maslach Burnout Inventory (MBI): Evalúa agotamiento emocional y fatiga. Vitality Scale: Mide vitalidad y fatiga. Global Sleep Quality: Evalúa calidad del sueño. Brief Serenity Scale: Cuestionario de 9 ítems sobre serenidad y paz interior. Mindful Attention Awareness Scale: Mide atención plena. Salivary Cortisol Biomarkers: Evalúan cortisol salival. Blood Pressure (BP): Mide presión arterial</p>	<p>La intervención demostró efectos positivos en la reducción del estrés percibido y el agotamiento, así como en la mejora de la vitalidad, la calidad del sueño, la serenidad y la atención plena. Sin embargo, no se observaron mejoras significativas en los niveles de cortisol salival diurno ni en la presión arterial. Estos hallazgos sugieren que el yoga basado en la atención plena puede ser una intervención efectiva para promover el bienestar y la salud mental en profesionales de la salud que enfrentan altos niveles de estrés y agotamiento.</p>
<p>No. 12 Thakur et al., (2023) India</p>	<p>Investigar el impacto de la práctica de meditación de Heartfulness en la ansiedad, el estrés percibido, el bienestar y la longitud de los telómeros.</p>	<p>La ansiedad, el estrés percibido, el bienestar y la atención plena, así como mediciones biológicas como los niveles de cortisol y la longitud de los telómeros.</p>	<p>Se realizó un ensayo controlado aleatorio con dos grupos: uno sometido a meditación guiada de Heartfulness y otro a meditación simulada, durante 3 meses, con 100 individuos sanos de 18 a 24 años. La intervención consistió en la práctica de la meditación de Heartfulness, que se dividió en tres sesiones diarias específicas: por la mañana, por la tarde y meditación antes de dormir.</p>	<p>El estudio incluyó a 40 participantes en el grupo de intervención (meditadores) y 40 en el grupo control en lista de espera (no meditadores), todos del entorno escolar.</p>	<p>Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) Escala de Estrés Percibido (PSS) Índice de Bienestar de la OMS (WHO-WBI) Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ)</p>	<p>Los meditadores mostraron telómeros más largos, menor cortisol, menos ansiedad y estrés percibido, mayor bienestar y mejoras en observación, descripción y conciencia.</p>

Resultados

Año/país

La producción científica reciente sobre intervenciones basadas en mindfulness refleja una distribución geográfica diversa, aunque concentrada principalmente en Asia y Europa, con menor representación en América Latina. En esta revisión se observa presencia de estudios realizados en países como China, Hong Kong, Tailandia, India, Alemania, Portugal, España, Canadá y Estados Unidos, mientras que solo uno de los trabajos incluidos fue desarrollado en América del Sur en el país de Brasil. En cuanto a la temporalidad, destaca que más del 80% de los artículos fueron publicados entre 2021 y 2023, lo cual sugiere un notable aumento del interés investigativo en esta temática tras la pandemia de COVID-19, posiblemente vinculado a la creciente necesidad de estrategias accesibles para el manejo del malestar emocional a nivel global

Objetivos de las investigaciones

Los estudios seleccionados comparten el objetivo de promover el bienestar psicológico, aunque adaptan sus metas a cada población. Por ejemplo, WellMind (Jaiswal et al., 2024) y la intervención con yoga basada en mindfulness (Hilcove et al., 2021) buscaron reducir el agotamiento y el estrés en personal de salud. En universidades Radosavljevic y Farb (2023) evaluaron un taller reforzado con sesiones en línea para mejorar el estado de ánimo y Schulte y Trautwein (2022) exploraron cómo prácticas breves fortalecen la autorregulación en estudiantes. Otros estudios se enfocaron en regular emociones y fortalecer recursos internos en contextos de vulnerabilidad, como la migración (Balci et al., 2023), el ámbito penitenciario (Carmo et al., 2022) o en estudiantes de medicina (Damião et al., 2020). También se dirigieron a mejorar el sueño (Fu et al., 2022), reducir ansiedad y depresión (Viravan et al., 2022) y promover

la calidad de vida mediante Heartfulness, que se enfocó en la salud del corazón (Thakur et al., 2023). En conjunto, estas investigaciones muestran la versatilidad del mindfulness y su adaptación a diversos objetivos y contextos, evidenciando su potencial más allá de los usos exclusivamente clínicos.

Variables

Las investigaciones incluidas en esta revisión abordaron un conjunto amplio y heterogéneo de variables, reflejando la multidimensionalidad del mindfulness como herramienta de intervención. Si bien los síntomas de ansiedad, depresión y estrés fueron los indicadores más frecuentes, también se exploraron variables como la autocompasión, autorregulación emocional, calidad del sueño, presentismo, bienestar subjetivo, inteligencia emocional y agotamiento. Además, algunos estudios incorporaron biomarcadores como el cortisol y la longitud de telómeros. Esta diversidad un giro en la literatura desde una visión centrada en la disminución del malestar hacia un enfoque más amplio de promoción del bienestar integral.

Método de los estudios

Los estudios incluidos adoptaron metodologías robustas para evaluar el impacto de las intervenciones basadas en mindfulness, la mayoría de los estudios incluidos utilizaron Ensayos Controlados Aleatorizados (ECA), lo cual fortalece la validez de sus hallazgos. No obstante, también se identificaron enfoques alternativos como diseñados por conglomerados (Jaiswal et al., 2024), cuasiexperimentales (Fu et al., 2022) y diseños pretest-postest (Carmo et al., 2022). Aunque todos emplearon medidas psicométricas validadas, algunos incorporaron herramientas complementarias como evaluaciones fisiológicas (Hilcove et al., 2021; Thakur et al., 2023) o neurofisiológicas (Jaiswal et al., 2024), lo que

permitió una valoración más objetiva del impacto de las intervenciones. Esta variedad metodológica muestra un esfuerzo por adaptar el diseño de investigación a las características de poblaciones específicas, conservando criterios de rigurosidad científica.

Muestra

Las muestras de los estudios revisados evidencian una diversidad significativa en términos de tamaño y perfil sociodemográfico, lo que permite apreciar el alcance del mindfulness en distintos contextos. Una proporción considerable de investigaciones se centró en estudiantes universitarios, incluyendo áreas de alta exigencia como medicina, formación docente y población internacional, lo que subraya la utilidad de estas prácticas en etapas formativas. También se abordaron poblaciones en condiciones de vulnerabilidad, como profesionales de la salud expuestos al desgaste emocional y personas privadas de la libertad, lo que amplía la perspectiva hacia contextos clínicos, institucionales y sociales. Aunque algunos trabajos manejaron grupos relativamente pequeños (menos de 50 participantes) (Balci et al., 2023; Carmo et al., 2022; Fu et al., 2022; Jaiswal et al., 2024), otros alcanzaron tamaños muestrales superiores a los 100 sujetos (Damião et al., 2020; Moreno et al., 2023; Tsang et al., 2021), favoreciendo la potencia estadística de los análisis. Esta diversidad refuerza la pertinencia de adaptar las intervenciones basadas en mindfulness al contexto específico de cada población, reconociendo que sus efectos pueden estar mediados por variables como la edad, el nivel educativo, la ocupación y la situación de vida

Principales instrumentos de medición

Tabla 5. Principales instrumentos de medición utilizados en los estudios de mindfulness

Autor y Año	Instrumentos de Medición
Radosavljevic & Farb, (2023)	Perfil de Afecto Completo (CAP), Escala de Proceso de Atención Plena Aplicada (AMPS), Cuestionarios de bienestar.
Carmo et al., (2022)	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), Programa de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Frieberg Mindfulness Inventory (FMI).
Balci et al., (2023)	Frieberg Mindfulness Inventory (FMI), Escala de Estrés Percibido de Forma Corta (PSS-4), Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada de 7 ítems (GAD-7)
Schulte & Trautwein, (2022)	Escala de Estrés Percibido (PSS-10), Escala de Autorregulación (SRS-10), Inventario de Atención Plena de Friburgo (FMI-14).
Jaiswal et al., (2024)	Inventario de Burnout de Maslach (MBI), Escala de Autocompasión de 12 ítems, Escala de Atención Plena Consciente de 14 ítems.
Tsang et al., (2021)	Escala de Mindfulness Cognitiva y Afectiva Revisada (CAMS-R)
Fu et al., (2022)	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), Escala de Ansiedad de Zung (SAS), Versión abreviada de la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D), Cuestionario de Cinco Facetas de la Atención Plena (FFMQ).
Damião et al., (2020)	DASS-21, WHOQOL-Bref, FFMQ, Duke Religion Index.
Viravan et al., (2022)	Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9), Cuestionario de Ansiedad Generalizada-7 (GAD-7), Escala de Estrés Percibido (PSS), Escala de Mindfulness de Filadelfia (PHLMS).

Moreno et al., (2023)	Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ), Cuestionario de Inteligencia Emocional de Rasgo (TEIQue-SF), Mental Health-5 (MH-5), Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en su Versión en español (SVDERS).
Hilcove et al., (2021)	Perceived Stress Scale (PSS), Maslach Burnout Inventory (MBI), Vitality Scale, Global Sleep Quality, Brief Serenity Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Salivary Cortisol Biomarkers, Blood Pressure (BP).
Thakur et al., (2023)	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Escala de Estrés Percibido (PSS), Índice de Bienestar de la OMS (WHO-WBI), Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ).

Al analizar los instrumentos utilizados, se observa que la Escala de Estrés Percibido (PSS) y el Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ) son los más recurrentes en los estudios revisados, lo que sugiere que son herramientas validadas y con buena confiabilidad para evaluar el estrés y la atención plena en el contexto de la investigación sobre mindfulness.

Principales resultados de los investigadores

Los hallazgos muestran efectos positivos del mindfulness en variables psicológicas y fisiológicas. Carmo et al., (2022) evaluaron una intervención en prisioneros portugueses basada en la meditación, respiración consciente y atención focalizada, que mejoró la autoestima y el afecto positivo, además de reducir la ansiedad y depresión. Jaiswal et al., (2024) desarrollaron WellMind, un programa digital de 10 minutos diarios enfocado en mindfulness y autocompasión, dirigido a profesionales de la salud, el cual redujo significativamente el agotamiento emocional y mejoró el bienestar subjetivo. Radosavljevic y Farb (2023) aplicaron un taller presencial

con sesiones breves de refuerzo online que logro disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo en universitarios. Por su parte, Heartfulness, practicado en el estudio de Thakur et al., (2023), es una técnica centrada en el corazón que integra relajación, meditación, limpieza emocional y se asoció con una disminución del estrés y un posible aumento en la longitud de los telómeros. Otros estudios también reportaron mejoras en síntomas emocionales, sueño, atención plena y regulación emocional en diversas poblaciones (Balci et al., 2023; Fu et al., 2022; Schulte y Trautwein, 2022; Tsang et al., 2021; Damião et al., 2020; Viravan et al., 2022; Moreno et al., 2023), además de efectos fisiológicos como menor presión arterial y niveles de cortisol (Hilcove et al., 2021).

Discusión

La evidencia reunida en esta revisión respalda el impacto positivo del mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, coincidiendo con lo reportado en revisiones previas (Calderone et al., 2024; Duarte et al., 2022; Isti et al., 2023; Mace et al., 2024). Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han realizado en países de Asia, Europa o Norteamérica, lo que limita su aplicabilidad a otras regiones. A diferencia de estas revisiones, el presente trabajo se orienta hacia una aplicación contextualizada en México, donde aún existe escasa evidencia sistemática sobre el tema. Otra diferencia importante es el enfoque en contextos no clínicos como estudiantes, docentes, profesionales de la salud o población en reclusión, lo cual refuerza el potencial del mindfulness como estrategia psicoeducativa y comunitaria, más allá del uso terapéutico tradicional. Además, durante el proceso de selección se identificó una carencia metodológica relevante ya que varios estudios fueron excluidos por no usar instrumentos validados para evaluar mindfulness, lo que reafirma la necesidad de estandarizar su medición como variable independiente y no

solo en relación con indicadores como bienestar, autocompasión u otros. Esta revisión no solo actualiza la evidencia empírica reciente, sino que también sienta las bases para una intervención en condiciones comunitarias en la Ciudad de México, contribuyendo a disminuir el vacío en la literatura latinoamericana sobre salud mental y mindfulness.

Conclusiones

Las conclusiones de esta revisión sistemática permiten afirmar que las intervenciones basadas en mindfulness generan efectos positivos relevantes en la salud mental, particularmente en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Asimismo, se identificaron beneficios adicionales en variables como autoestima, regulación emocional, atención plena, satisfacción con la vida, calidad del sueño e incluso marcadores fisiológicos como la presión arterial, cortisol salival y longitud de telómeros. Estos hallazgos reflejan el potencial del mindfulness como una estrategia psicoterapéutica y psicoeducativa eficaz, tanto en formatos presenciales como digitales. Sin embargo, también se observa que los resultados pueden variar en función del tipo de población, la modalidad de intervención, la duración del programa y el seguimiento aplicado. A pesar del avance global en esta línea de investigación, persiste una notoria escasez de estudios centrados en América Latina, particularmente en contextos comunitarios. En este sentido, la presente revisión no solo sintetiza los hallazgos internacionales más recientes, sino que también identifica vacíos en la literatura y fundamenta la necesidad de impulsar investigaciones con enfoque contextualizado en países como México en un enfoque comunitario.

Conflicto de Interés

Los autores confirman que no tienen ningún conflicto de intereses que declarar.

Agradecimientos

El primer autor expresa su gratitud la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) por el apoyo brindado a través de la beca concedida para la realización de estudios de posgrado en la Maestría en Psicología y Salud, llevada a cabo en el Centro Universitario UAEM Ecatepec de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Referencias

- Abdallah, A. M., & Sharafeddin, M. A. (2020). Depression, Anxiety and Stress in Egyptian Patients with Chronic Liver Diseases. *Egyptian Family Medicine Journal*. www.efmj-eg.org
- Amigo-Vázquez, I., & González-Mesa, G. (2017). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(1), 73–91. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- Balci, S., Küchler, A. M., Ebert, D. D., & Baumeister, H. (2023). An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clinical Psychology in Europe*, 5(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.9341>
- Benavides-Gil, G., Martínez-Zaragoza, F., Fernández-Castro, J., Sánchez-Pérez, A., & García-Sierra, R. (2024). Mindfulness-based interventions for improving mental health of frontline healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Systematic Reviews*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02574-5>
- Calderone, A., Latella, D., Impellizzeri, F., de Pasquale, P., Famà, F., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review. *Biomedicines*, 12(11), 1–21. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12112613>
- Carmo, C., Iacob, V., Brás, M., & Fernandes, J. (2022). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. <https://doi.org/10.1177/0306624X221106333>
- Cortés, F. E., Arellanez, H. J. L., Beltrán, G. L. F., Ruiz, L. M. E., Romero, P. E., & Muñoz, G. A. N. (2020). Relación entre ansiedad, impulsividad, depresión, ideación e intento suicida con el consumo de drogas ilícitas en estudiantes de bachillerato. Estudio comparativo entre estudiantes de Veracruz y Tamaulipas. *UVserva*, 10, 197–214. <https://doi.org/10.25009/uvserva.v0i10.2707>
- Crespo, A. D. S. (2023). Habilidades mindfulness e impulsividad en estudiantes universitarios. *Universidad del Azuay*.

- Damião, N. A., Lucchetti, A. L. G., da Silva, E. O., & Lucchetti, G. (2020). Effects of a Required Large-Group Mindfulness Meditation Course on First-Year Medical Students' Mental Health and Quality of Life: a Randomized Controlled Trial. *Journal of General Internal Medicine*, 35(3), 672–678. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05284-0>
- Duarte, D. F. B., Libório, R. J., Cavalcante, M. G. E., de Aquino, T. L., de Carvalho, B. L., de Aguiar, R. M. A. L., de Lacerda, J. V. R., Friary, V., & dos Anjos, de P. J. (2022). The effects of mindfulness-based interventions in COVID-19 times: systematic review. *Journal of Human Growth and Development*, 32(2), 315–326. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v32.13313>
- Duman, H., Duman, H., Pusuroglu, M., & Yilmaz, A. S. (2024). Anxiety disorder and depression are associated with resistant hypertension. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 33(1), 39–51. <https://doi.org/10.17219/acem/163409>
- Fernández, R. M., Rodas, J. R. L., Grance, S. J. M., Rodas, J. L. R., Báez, D., Franco, F., Franco, N. M., & Benítez, A. M. F. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Revista Científica Ciencias de La Salud*, 5, 01–07. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5115>
- Fu, L., Wei, S., Cheng, J., Wang, X., Zhou, Y., Li, Y., & Zheng, H. (2022). Effectiveness of a Mindfulness-Based Group Intervention for Chinese University Students with Sleep Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020755>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. del C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1–23. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- Guillín, P. G. Salomé., & Flores, H. V. Fernanda. (2022). La impulsividad y su relación con la ansiedad en personal de salud. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 638–654. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2250

- Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29–42. <https://doi.org/10.1177/0898010120921587>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2022, August 18). Depresión post-COVID ¿cómo la atendemos? <https://www.gob.mx/imss/articulos/depression-post-covid-como-la-atendemos>
- Isti, K. F., Titisari, I., & Estuning, R. D. (2023). Mindfulness improves the mental health of infertile women: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 12(3), 1–8. <https://doi.org/10.1177/22799036231196693>
- Jaiswal, S., Purpura, S. R., Manchanda, J. K., Nan, J., Azeez, N., Ramanathan, D., & Mishra, J. (2024). Design and Implementation of a Brief Digital Mindfulness and Compassion Training App for Health Care Professionals: Cluster Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 11(1). <https://doi.org/10.2196/49467>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Van Der Heijden, B., Korzilius, H., Peters, P., & Engels, J. (2023). Effects of mindfulness-based stress reduction and an organizational health intervention on Dutch teachers' mental health. *Health Promotion International*, 38(3). <https://doi.org/10.1093/heapro/daac008>
- Jones, A. E. E., Anwar, S., Kavanoor, S. K., Shabbir, K., Mohammed, E. H., Bahar, A. R., Talpur, A. S., Bhat, S., Zafar, S., & Qadar, L. T. (2022). Correlation of Depression and Anxiety With Rheumatoid Arthritis. *Cureus*, 3. <https://doi.org/10.7759/cureus.23137>
- Lescano, L. G. Susana., & Salazar, R. V. del Rosillo. (2020). Dependencia emocional, depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia. *Delectus*, 3(3), 1–13. <https://doi.org/10.36996/delectus.v3i3.81>
- Mace, R. A., Stauder, M. J., Hopkins, S. W., Cohen, J. E., Pietrzykowski, M. O., Philpotts, L. L., Luberto, C. M., & Vranceanu, A. M. (2024). Mindfulness-Based Interventions Targeting Modifiable Lifestyle Behaviors Associated With Brain Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 19(3), 476–492. <https://doi.org/10.1177/15598276241230467>

- Méndez, M. C. E., & Yagual, R. S. N. (2023). Impacto psicosocial y mindfulness en universitarios/post pandemia. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 6(11), 95–112. <https://doi.org/10.56124/tj.v6i11.0077>
- Mercedes, C. M. I., & Ruiz, C. J. D. A. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>
- Moreno, G. A., Luna, P., García, D. C., Rodríguez, D. A., & Cejudo, J. (2023). Exploring the effects of a mindfulness-based intervention in university students: MindKinder adult version program (MK-A). *Evaluation and Program Planning*, 97. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2023.102252>
- Nieto, J., Arribas, B., & Cataluña, D. (2021). Eficacia de una Intervención Online Basada en Mindfulness Frente al Tratamiento Psicológico Habitual para la Reducción de Síntomas de Ansiedad y Depresión. *Revista de Psicoterapia*, 32(120), 37–54. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i120.992>
- Observatorio Nacional Ciudadano. (2024). El confinamiento como agravante de la violencia familiar.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Violencia contra la mujer. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia. WHO/2019-NCoV/Sci_Brief/Mental_health/Resumen Científico.
- Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (2023, June 9). La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19: Nuevo informe de la OPS/OMS. <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-lugar-prioritario-agenda-politica-tras-pandemia-covid-19#:~:text=Washington%2C%20D.C.%2C%209%20de%20junio,pol%C3%ADticas%2C%20con%20el%20fin%20de>

- Orozco, V. A. E., García, L. G. I., Venebra, M. A., & Aguilera, R. U. (2021). Un modelo multidimensional de la violencia escolar en México: Factores familiares y psicológicos. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 29(3), 647–666. <https://doi.org/10.51668/bp.8321308s>
- Ortega, P. P. (2024). Efectos del mindfulness a través de una app móvil en la resiliencia, estrés, depresión, ansiedad, satisfacción con la vida y atención plena en jóvenes: estudio de eficacia de una intervención aplicada a un grupo. Universidad de Alcalá.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo, W. E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 372. <https://doi.org/10.1136/BMJ.N71>
- Pang, N. T. P., Tio, V. C. S., Singh, A. S. B., Tseu, M. W. L., Shoesmith, W. D., Rahim, M. A. A., & Kassim, M. A. M. (2022). Efficacy of a single-session online ACT-based mindfulness intervention among undergraduates in lockdown during the COVID-19 pandemic. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 44. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0172>
- Radosavljevic, J., & Farb, N. A. S. (2023). Walking the Talk: a Randomized Trial Exploring the Role of Mindfulness Booster Sessions on Skill Acquisition Following Workshop Attendance. *Mindfulness*, 14(4), 891–907. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02091-x>
- Schulte, F. P. M., & Trautwein, F. M. (2022). App-based mindfulness meditation reduces perceived stress and improves self-regulation in working university students: A randomised controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(4), 1151–1171. <https://doi.org/10.1111/aphw.12328>
- Secretaría de Salud. (2023). En México, 3.6 millones de personas adultas padecen depresión. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/008-en-mexico-3-6-millones-de-personas-adultas-padecen-depresion>

- Siccha, S. P. J. (2022). Efectividad de la intervención mindfulness en la agresión y violencia: una revisión sistemática. Universidad César Vallejo.
- Thakur, M., Patil, Y., Sanjana, T. P., Hamdule, T., Thimmapuram, J., Vyas, N., & Thakur, K. (2023). Impact of Heartfulness meditation practice on anxiety, perceived stress, well-being, and telomere length. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1158760>
- Tsang, K. K. Y., Shum, K. K. man, Chan, W. W. L., Li, S. X., Kwan, H. W., Su, M. R., Wong, B. P. H., & Lam, S. fong. (2021). Effectiveness and Mechanisms of Mindfulness Training for School Teachers in Difficult Times: A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 12(11), 2820–2831. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01750-1>
- Valdez, P. Y., Martínez, T. A., & Pedrosa, O. (2020). Depresión, Estrés Postraumático y Estrategias de Afrontamiento en una Muestra de Adultos Víctimas de Crimen Residentes en Puerto Rico. *Revista Caribeña de Psicología*, 217–228. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i3.5209>
- Vallejo, P. M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 92–99. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827204>
- Villasís, K. M. Á., Rendón, M. M. E., García, H., Miranda, N. M. G., & Escamilla, N. A. (2020). Systematic review and metaanalysis as a support tools for research and clinical practice La revisión sistemática y el metaanálisis como herramientas de apoyo para la clínica y la investigación. *Rev Alerg Mex*. <https://doi.org/10.29262/ram.v67i1.733>
- Viravan, N., Atsariyasing, W., Srfiuefung, M., & Lortrakul, J. (2022). Efficacy of Online Mindfulness Program ‘Mindful Senses’ for Depression and Anxiety Reduction in Community Samples: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 105(11), 1108–1119. <https://doi.org/10.35755/jmedassocthai.2022.11.13700>

Envío dictamen: 16 junio 2025

Reenvío: 25 junio 2025

Aprobado: 11 julio 2025

Fernando Hidalgo Ramírez. Licenciado en Psicología y maestrando en Psicología y Salud por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx). Su investigación se centra en intervenciones basadas en mindfulness y su impacto en la salud mental, con énfasis en contextos psicosociales y comunitarios. Actualmente participa en proyectos académicos y de intervención vinculados a su formación de posgrado. Correo: fhidalgor001@alumno.uaemex.mx. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4960-9848>.

Georgina Contreras Landgrave. Doctora en Ciencias en Salud Colectiva, profesora e investigadora de tiempo completo en la UAEMéx. Especialista en salud pública, bioética y determinantes sociales de la salud, con amplia producción científica sobre bienestar psicosocial. Sus líneas de investigación incluyen salud mental, intervención comunitaria y ética en salud. Correo: gcontrerasl@uaemex.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0353-5970>.

Esteban Jaime Camacho Ruiz. Doctor en Psicología, profesor-investigador en la Universidad Autónoma del Estado de México, Centro Universitario Nezahualcóyotl. Líneas de investigación: Psicología social, salud mental y procesos de intervención en poblaciones diversas, con experiencia en proyectos comunitarios y formativos. Correo electrónico: ejcamachor@uaemex.mx ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2323-3889>