



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**EFFECTIVIDAD DE LAS TÉCNICAS MINDFULNESS EN LA REDUCCIÓN DE LOS
SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN PACIENTES ADULTOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciada en Psicología

AUTORA: DAYANNA LIZBETH GUAMAN MALDONADO

TUTOR: MGTR. FRANKLIN OMAR RAMÓN RAMÓN

Cuenca - Ecuador

2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Dayanna Lizbeth Guaman Maldonado con documento de identificación N° 0107270621 manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 20 de enero del 2026

Atentamente,



Dayanna Lizbeth Guaman Maldonado

0107270621

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Dayanna Lizbeth Guaman Maldonado con documento de identificación N° 0107270621, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Efectividad de las técnicas mindfulness en la reducción de los síntomas de ansiedad en pacientes adultos: revisión bibliográfica”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 20 de enero del 2026

Atentamente,



Dayanna Lizbeth Guaman Maldonado

0107270621

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Franklin Omar Ramón Ramón con documento de identificación N° 0103370458, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: EFECTIVIDAD DE LAS TÉCNICAS MINDFULNESS EN LA REDUCCIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN PACIENTES ADULTOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA, realizado por Dayanna Lizbeth Guaman Maldonado con documento de identificación N° 0107270621, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 20 de enero del 2026

Atentamente,



Psi. Franklin Omar Ramón Ramón

0103370458

Dedicatoria

Este trabajo de titulación nace de un camino recorrido con amor, esfuerzo y esperanza, por ello lo dedico, en primer lugar, a mis padres, mi mami Norma y mi papi Marcelo, quienes fueron el pilar constante desde el inicio. Su apoyo incondicional, su sacrificio diario y su fe en mí hicieron posible este logro. Todo lo que soy y todo lo que he alcanzado lleva impreso su amor. Este trabajo es para ustedes, con el corazón abierto y agradecido.

A mi familia, especialmente a Mily, Viky y Lenin, les dedico este logro que representa su compañía, contención y fortaleza en cada etapa del proceso.

A mi niño querido, a quien dedico este trabajo con profunda nostalgia y amor. Por estar presente desde mi niñez y acompañarme a lo largo de mi vida como un verdadero modelo a seguir. Este logro también le pertenece.

Agradecimiento

Agradezco profundamente a Dios y a la Virgencita, por nunca soltar mi mano, por darme sabiduría cuando dudé, fortaleza cuando flaqueé y paz cuando el camino se volvió pesado. Su presencia fue refugio y guía en cada paso.

A mis padres, gracias por su trabajo incansable, por su sacrificio, por cada lágrima y cada esfuerzo que hoy se transforma en este logro. Gracias por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía. Todo lo que soy ahora es reflejo de ustedes.

A mi familia, gracias por ser hogar por brindarme amor incondicional y apoyo constante, A mi niño querido, gracias por cuidarme, por preguntarme siempre cómo estaba, dejando una huella profunda en mi vida. A mis primos, por compartir conmigo la infancia, los juegos, los proyectos y por quererme como una hermana. Los llevo en el corazón.

A mis amigos Pingui, Les y Miky, gracias por estar presentes desde el inicio, por escucharme, apoyarme y acompañarme. Gracias por ser alivio, ánimo y cariño en los momentos necesarios.

A mis amigos del baile, gracias por hacer que la universidad no se sintiera tan pesada. En especial a Viky, gracias por tu compañía y tu energía; el último tramo fue especial porque tú estuviste ahí y Brayito, gracias por creer en mí cuando yo dudaba, por tu paciencia, tu apoyo constante por acompañarme con dedicación en todo el proceso

A mis mascotas, por su compañía silenciosa y su amor incondicional, por estar conmigo en los momentos de soledad y cansancio.

Un agradecimiento lleno de amor a quienes ya no están físicamente, pero viven en mi corazón y en cada logro que alcanzo Mamita Juana, papito Carlos y papito Rosendo este paso también es para ustedes. Sé que desde el cielo me acompañan y se alegran conmigo.

Agradezco a la Universidad Politécnica Salesiana por abrirme sus puertas y brindarme no solo formación académica, sino también valores, espiritualidad y sentido de vida. Gracias a su patrono San Juan Bosco por inspirar mi crecimiento personal y profesional. Con orgullo y gratitud, amo ser Salesiana.

Finalmente, quiero agradecerme a mí misma. A la Daya de 17 años que ingresó a la universidad con miedo e incertidumbre, hoy le digo: lo logramos. Gracias por no rendirte, por levantarte una y otra vez y por seguir adelante aun cuando el camino no fue fácil. Hoy honro tu esfuerzo y abrazo tu presente, porque es un regalo.

“El Señor afirmará tus pasos cuando te complaces en Él.”

(Salmos 37:23)

Resumen

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más frecuentes en adultos jóvenes y afecta significativamente las dimensiones cognitiva, emocional y fisiológica. Se manifiesta mediante preocupaciones persistentes, rumiación constante, hipervigilancia, tensión muscular, alteraciones del sueño y una elevada activación corporal. Estas manifestaciones pueden afectar el bienestar psicológico y el rendimiento académico, laboral y social, limitando el desarrollo integral de la persona. Ante esta problemática, el mindfulness se ha consolidado como una estrategia psicológica eficaz para el manejo de la ansiedad.

El objetivo de este trabajo fue evaluar la eficacia de las prácticas de mindfulness en la reducción de los síntomas de ansiedad a partir de la revisión de 15 estudios científicos. Los resultados evidencian que técnicas como la respiración consciente, la meditación y el barrido corporal producen reducciones significativas en los niveles de ansiedad. Además, estas prácticas favorecen la regulación emocional, disminuyen la rumiación cognitiva y fortalecen las estrategias de afrontamiento en diferentes contextos.

Palabras clave:

Mindfulness, Ansiedad, Atención plena, Adultos jóvenes, Rumiación, FFMQ, MBBT

Abstract

Anxiety is one of the most common mental disorders among young adults and significantly affects cognitive, emotional, and physiological dimensions. It manifests through persistent worries, constant rumination, hypervigilance, muscle tension, sleep disturbances, and high levels of bodily activation. These manifestations can negatively affect psychological well-being as well as academic, work, and social performance, limiting the individual's overall development. In response to this issue, mindfulness has become established as an effective psychological strategy for managing anxiety.

The objective of this study was to evaluate the effectiveness of mindfulness practices in reducing anxiety symptoms through a review of 15 scientific studies. The results show that techniques such as conscious breathing, meditation, and body scanning produce significant reductions in anxiety levels. Furthermore, these practices promote emotional regulation, reduce cognitive rumination, and strengthen coping strategies in different contexts.

Keywords:

Mindfulness, Anxiety, Mindful Attention, Young Adults, Rumination, FFMQ, MBBT

Índice de contenido

Portada	¡Error! Marcador no definido.
Resumen	8
Abstract	9
Título del proyecto	13
Planteamiento del Problema	13
1. Justificación y Relevancia	15
1.1. Justificación.....	15
1.2. Relevancia	17
1.2.1. A nivel clínico.....	17
1.2.2. A nivel académico	17
1.2.3. A nivel social.....	18
2. Objetivos.....	18
2.1. Objetivo General.....	18
2.2. Objetivos Específicos	18
3. Marco teórico.....	18
3.1. Síntomas clínicos de ansiedad.....	18
3.1.1. Síntomas físicos	19
3.1.2. Síntomas intelectuales o emocionales	19
3.1.3. Síntomas conductuales.....	19
3.2. Trastornos de la ansiedad	20
3.3. Modelos cognitivos conductuales y mindfulness abordando la ansiedad.....	22
3.3.1. Modelos Cognitivos-Conductuales	22
3.4. El mindfulness y su trayecto	22
3.5. El mindfulness, es una herramienta para abordar la sintomatología la ansiedad	23
4. Estado del arte.....	24
4.1. Evidencia consolidada a través de metaanálisis recientes	24
4.2. Mindfulness en salud mental	24
4.3. Eficacia del mindfulness	25
5. Dimensiones	26
6. Supuestos	29
7. Marco Metodológico.....	30
7.1. Perspectiva Metodológica	30
7.2. Diseño de Investigación.....	30
7.3. Tipo de Investigación	30

8.	Instrumentos y técnicas de producción de datos	30
8.1.	Búsqueda sistemática de literatura	30
8.2.	Análisis de contenido cualitativo	31
8.3.	Síntesis y organización de la información	32
8.4.	Consideraciones adicionales	32
9.	Población y muestra	32
9.1.	Población	32
9.2.	Muestra.....	32
9.2.1.	Tipo de muestra	32
9.2.2.	Criterios de muestra	33
9.2.2.1.	Inclusión	33
9.2.2.2.	Exclusión	33
9.2.3.	Fundamentos de la muestra.....	34
10.	Descripción de datos producidos	34
11.	Presentación de los resultados descriptivos	39
12.	Análisis de los Resultados	43
13.	Interpretación de resultados	44
14.	Conclusiones y recomendaciones	47
14.1.	Conclusiones	47
14.2.	Recomendaciones.....	49
15.	Referencias bibliográficas	50
16.	Anexos	55
16.1.	Tabla de validación de artículos	55
16.2.	Cronograma de actividades a desarrollar	56
16.3.	Presupuesto.....	59
16.4.	Síntesis de fuentes bibliográficas.....	60
16.5.	Herramienta de validación de calidad del estudio	74

Índice de tablas

Tabla 1	Ansiedad en diferentes etapas	21
Tabla 2	Dimensiones.....	26
Tabla 3	Estudios seleccionados para la revisión bibliográfica	35
Tabla 4	Síntesis de técnicas de Mindfulness y resultados de efectividad	39
Tabla 5	Datos relevantes de los artículos seleccionados en la revisión bibliográfica	44
Tabla 6	Validación de artículos	55

Tabla 7 Cronograma de actividades	56
Tabla 8 Presupuesto	59
Tabla 9 Matriz de fuentes bibliográficas.....	60
Tabla 10 Cuestionario de aplicación durante la revisión sistemática de artículos.....	74

Título del proyecto

Efectividad de las técnicas mindfulness en la reducción de los síntomas de ansiedad en pacientes adultos: revisión bibliográfica.

Planteamiento del Problema

La ansiedad constituye una respuesta emocional natural y funciona dentro de lo normal, esto es señal que advierte a la persona y lo prepara para que de una respuesta a una posible amenaza, se enlaza con la anticipación de un peligro potencial pero esto se vuelve patológico cuando existe la preocupación excesiva del futuro y comienza con rumiación de pensamientos que esto hace que distorsione la verdadera amenaza real y no tenga una base sólida y clara haciendo que cause un funcionamiento clínicamente significativo, como se sabe en las actividades diarias del individuo tanto social, académico, laboral (American Psychological Association, 2023).

Los problemas de ansiedad son más desafiantes en el campo de la salud mental, dado que aproximadamente el 4.4% de la población global los sufre, lo que equivale cerca de 399 millones de individuos en todo el planeta (OMS, 2025).

La prevalencia de esta problemática se denota en todas las partes del mundo para ser más específicos en Europa, donde las investigaciones nos arrojan que una de cada seis personas dando como resultado que alrededor del 46% de europeos ya han padecido de ansiedad o han experimentado sus síntomas (Macías Carballo et al., 2019).

Continuando con América Latina y el Caribe con un porcentaje del 7% en toda la población, lo que significa que hay un alto porcentaje superando a la tasa mundial (PNUD, 2025). Y esto lo podemos ver reflejado en la crisis de salud pública que cada día se ve amenazada por situaciones sociales (OPS,2022)

Diversos estudios realizados en Ecuador durante el año 2021 evidenciaron un impacto significativo en la salud mental de la población adulta. Los resultados obtenidos señalaron una elevada prevalencia de sintomatología asociada a trastornos de ansiedad y depresión. En particular, algunos muestreos reportaron que más del 30 % de los participantes presentaban síntomas compatibles con ansiedad, mientras que aproximadamente el 34 % manifestaban indicadores clínicamente relevantes de depresión. Estos hallazgos reflejan la magnitud del problema de salud mental en el contexto ecuatoriano durante dicho período y resaltan la necesidad de fortalecer estrategias de prevención, detección temprana e intervención psicológica dirigidas a la población adulta.

Las técnicas para la reducción de la sintomatología de la ansiedad y las que mayormente han demostrado una efectividad de manera contundente, están respaldadas por profesionales de la salud por que contienen evidencia empírica son las siguientes (Expósito-duque et al., 2024)

- Respiración profunda: Esto se concentra en la respiración del individuo, ya que se tiene que enfocar en el diafragma realizando una respiración de forma lenta y controlada para poder tener el control y activar el sistema nervioso parasimpático, teniendo como consecuencia relajación corporal.
- Relajación progresiva (Jacobson): Consiste en la diferenciación de la musculatura de nuestro cuerpo cuando esta tenso y cuando esta relajado, realizando el ejercicio tensado el cuerpo (músculos) y después dando el tiempo para la relajación.
- Atención plena (Mindfulness): Dentro de esta podemos tener el control del presente (dirigiendo la atención al ahora), sin juzgar la experiencia (Kabat-Zinn, 1994).

El mindfulness se trata de una práctica con raíces milenarias que, ha sido colocada en la psicología clínica contemporánea, su origen proviene desde una tradición budista hacia

aproximadamente 2.500 años antes de Cristo (Kabat-Zinn, 2013) su vocablo proviene del término pali "sati" el cual hace referencia a atención plena, la consciencia y la presencia mental (Segal et al., 2013).

A pesar de la evidencia existente sobre la efectividad del mindfulness en contextos clínicos, no se cuenta con una revisión actualizada que sistematice los hallazgos empíricos recientes (2020–2025) sobre su impacto en la reducción de la ansiedad en adultos, lo que justifica el presente estudio.

En este sentido, la presente investigación busca responder la siguiente pregunta: ¿Qué evidencias científicas recientes (2020-2025) respaldan la efectividad de las técnicas de Mindfulness en la reducción de los síntomas de ansiedad en adultos?

A partir de la pregunta general, se propone las siguientes preguntas específicas.

- ¿Cuáles son las principales técnicas de Mindfulness utilizadas en los estudios científicos entre 2020 y 2025 para el tratamiento de la ansiedad en adultos?
- ¿Qué resultados empíricos reportan dichos estudios respecto a la disminución de los niveles de ansiedad en población

1. Justificación y Relevancia

1.1. Justificación.

Debido al incremento de casos de ansiedad y su sintomatología clínicamente significativa (Expósito-duque et al., 2024). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) como anteriormente se mencionó está en un aproximado de 300 millones de personas padecen un trastorno por ansiedad, debido a las estadísticas mostradas es algo importante e imperativo buscar e identificar técnicas con las que pueden trabajar los profesionales.

Lo que se centra este estudio es en:

- Reducir la desigualdad en el acceso a los servicios de tratamiento: Lo que significa que haya más accesibilidad esta técnica a los pacientes y no recuran a una atención inadecuada o alternativas no farmacológicas con ansiolíticos (American Psychological Association, 2023).
- Fomentar estrategias de bajo costo y una correcta aplicación: Es necesario que el paciente tenga una correcta aplicación con las herramientas adecuadas y sobre todo validadas para que puedan hacerla parte de su rutina diaria y fortalezcan su auto digestión del bienestar mental, sin obtener recursos muy objetivos para la técnica (Kabat-Zinn, 1994).

La ansiedad conlleva un conjunto de síntomas:

- Físicos
- Conductuales,
- Cognitivos

Que hacen que no haya un correcto funcionamiento en el invasivo. Entre los síntomas se encuentran la tensión muscular, palpitaciones, sudoración excesiva, trastornos del sueño (Segal et al., 2013).

Se visibiliza un sufrimiento psicológico, carencia de bienestar emocional y una falta de salud mental, por eso es la necesidad de urgencia para añadir intervenciones para reducir la sintomatología, en este sentido si se visibiliza en la investigación un deterioro, la revisión va a aportar a promover una mejor calidad de vida para las personas que presentan trastornos de ansiedad o síntomas.

Mecanismos psicológicos de acción del Mindfulness (Creswell, 2017):

- Autorregulación emocional.

- Conciencia plena.
- Reactividad cognitiva.

El Mindfulness promueve la aceptación, autocompasión y la conexión con el presente estos son elementos importantes para disminuir patrones cognitivos disfuncionales (Segal et al., 2013), esto quiere decir que promete una atención completa comprometido, pero sobre todo consiente del cual es el motivo del paciente, disminuyendo la sintomatología y siendo demasiado accesibles y eficaces para los profesiones y pacientes.

1.2. Relevancia

La experiencia con el mindfulness se basa en que han sido estrategias eficaces para la reducción de los síntomas.

1.2.1. A nivel clínico

Tiene una muestra solida en la disminución de los síntomas de ansiedad en adultos, con guías clínicas para un mejor plan multidisciplinar y personalizado para el paciente.

Aquí hay evidencias que son directamente aplicables y con esos datos son recomendados para el uso clínico en casos de trastorno de ansiedad o sus comorbilidades, cabe recalcar la eficiencia y la eficacia que muestra la terapia cognitiva basada en atención plena.

1.2.2. A nivel académico

Es relevante para sintetizar evidencia que es reciente con intervenciones para las revisiones de literatura y metaanálisis que aportan a las estimaciones y señalamiento en la heterogeneidad para una mejor discusión teórica que proporciona evidencia reciente sobre la efectividad del mindfulness (Castell et al., 2025).

1.2.3. A nivel social

Aquí es muy relevante porque se va a notar la efectividad en entornos reales y modalidades en línea que han dado resultados favorables, ya que siempre han garantizado resultados efectivos, esto por la constancia y adherencia a la práctica constante de acceso a la salud mental (Abdul Manan et al., 2024; Sandsdal et al., 2023).

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Analizar la efectividad de las técnicas de Mindfulness en la reducción de los síntomas de ansiedad en pacientes adultos a través de una revisión bibliográfica de estudios científicos relevantes.

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar y describir las principales técnicas de Mindfulness utilizadas en el tratamiento de la ansiedad en pacientes adultos.
- Analizar la evidencia científica de la efectividad de estas técnicas en la reducción de los síntomas de la ansiedad.
- Establecer las conclusiones sobre la aplicabilidad clínica y las limitaciones de las intervenciones de Mindfulness en la población adulta con sintomatología ansiosa.

3. Marco teórico

3.1. Síntomas clínicos de ansiedad

El problema de ansiedad se reconoce por el miedo exagerado que se mantiene, que va junto a alteraciones de conducta.

Los síntomas se agrupan en físicos, clínicos, conductuales y su expresión cambia dependiendo el trastorno de ansiedad (ejemplo: pánico fobia, etc...)

Este problema se amplió y ha venido afectando a millones de individuos cuyo funcionamiento se ve afectado. La magnitud de crisis es la que exige contante investigación y valides de tratamientos eficaces que trasciendan la terapia tradicional.

3.1.1. Síntomas físicos

Son expresiones físicas de la actividad del sistema nervioso

- Cardíaco: incremento del ritmo cardíaco
- Respiratorio: respiración incrementada, percepción de insuficiencia de aire.
- Tensión muscular: dolor, agitación, problemas para descansar
- Gastrointestinales: problemas digestivos, mareos, percepción de tener el estómago vacío.
 - Generales: percepción de fatiga, incomodidad para dormir.

3.1.2. Síntomas intelectuales o emocionales

- Ansiedad y temor: ansiedad desmesurada acerca de diferentes hechos la cual no es fácil de contenerse.
- Sentimiento de amenaza: peligro cercano o miedo a siniestro.
- Temores: temor absurdo, miedo de no tener el control, no tener control mental o perder la vida.
- Inquietud: percepción de nervio o cansancio.

3.1.3. Síntomas conductuales

- Evitación: sentir la necesidad de evitar circunstancias que provocan temor
- Inquietud motora: estar desesperado, no poder quedarse tranquilo
- Aislamiento social: evitar relaciones sociales

La ansiedad en adultos se define por preocupaciones exageradas y firmes difícil de manipular, conjuntamente con otros síntomas físicos que provocan una molestia altamente significativa y causan problemas con el desempeño diario.

3.2. Trastornos de la ansiedad

Constituyen los trastornos de ansiedad una afección mental más común a nivel mundial, afectando a 359 millones de personas según los datos recopilados en el 2021 lo que genera altos costos humanos y económicos, lo que exige tratamientos efectivos y accesibles (World Health Organization, 2025). Desde el punto de vista clínico, el miedo excesivo y persistente proviene de la ansiedad con el funcionamiento diario, siendo fundamental saberlo manejar para evitar que se vuelva patológico (Expósito-duque et al., 2024).

Estos metaanálisis y ensayos confirman que las técnicas ofrecen una reducción importante en la sintomatología ansiosa en adultos, se ve como un avance de la autorregulación y la disminución rumiación de pensamientos, lo cual se relaciona con reforzar en las redes neuronales de control cognitivo que modula la respuesta al miedo (Díez & Castellanos, 2022; Gu et al., 2015).

Tabla 1*Ansiedad en diferentes etapas*

Aspecto	Adulto	Niños y Jóvenes	Adultos Mayores
Principal foco de preocupación	Preocupaciones Cotidianas. Abstractas.	Rendimiento escolar. Separación de figuras de apego. (Schilling & Gretkierewicz, 2025)	Perdida de autonomía. Salud física. (Mayo Clinic, 2025)
Conductas que se manifiestan	Impedir situaciones sociales o laborales. Experimentar ansiedad social.	Apariciones de comportamiento infantiles. Apego excesivo a figuras paternas. (Schilling & Gretkierewicz, 2025)	Quejas Somáticas (Cefaleas crónicas) Manifestaciones dominantes y su diagnosticadas. (Mayo Clinic, 2017)
Síntomas como lo expresan.	Manifestación verbal de la preocupación (Manual MSD, 2023)	Quejas Físicas frecuentes sin causa, como una forma de externalizar la ansiedad. (Schilling & Gretkierewicz, 2025)	Deterioro de las demás enfermedades físicas, cognitivo. (Mayo Clinic, 2017)

Nota: Esta tabla muestra a la ansiedad en diferentes ámbitos y aspectos en cada etapa.

3.3. Modelos cognitivos conductuales y mindfulness abordando la ansiedad

Esto representa una evolución en el tratamiento de la ansiedad, ofreciendo enfoques que han demostrado ser complementarios y altamente efectivos en adultos.

3.3.1. Modelos Cognitivos-Conductuales

Se centra en la capacidad de los pensamientos (distorsiones cognitivas) incluida la ansiedad, se mantienen por pensamientos que generan un malestar para modificarlos mediante reestructuración cognitiva. Utilizamos técnicas conductuales como la exposición gradual para disminuir evitación (Polo & Padilla, 2011).

Buscan transformar activamente pensamientos, creencias centrales automáticos negativos para dar como resultado una respuesta emocional más adaptativa. Se enfoca en el contenido de los pensamientos (distorsiones cognitivas) para modificarlos mediante reestructuración cognitiva. Utilizamos técnicas conductuales como la exposición gradual para disminuir evitación (Polo & Padilla, 2011).

En la identificación excesiva de una cadena de pensamientos negativos verbales y la evitación como estrategias de afrontamiento mantengan el ciclo.

En conclusión, la relevancia de las TCC es proporcionar evidencia de la viabilidad y eficacia entorno clínico tradicional lo que es fundamental para un tratamiento de una condición tan extendida como la ansiedad de la población adulta.

3.4. El mindfulness y su trayecto

El mindfulness, o atención plena, encuentra sus raíces ancestrales en la tradición budista Vipassana, aunque su integración en la psicología clínica contemporánea se atribuye principalmente a Jon Kabat-Zinn, quien despojó a la práctica de su carácter religioso para fundamentarla en un enfoque cognitivo-conductual y neurocientífico. Desde este punto de vista, se describe como la habilidad de concentrarse deliberadamente en el aquí y el ahora,

adoptando una postura de apertura y sin realizar evaluaciones. Entre sus métodos más relevantes se encuentran la meditación en posición estática, el escaneo de la corporeidad, el yoga consciente y la plena atención en tareas diarias, que tienen como objetivo controlar las reacciones emocionales y disminuir la reactividad ante el estrés (Kabat-Zinn, 2013).

Esta convergencia entre la sabiduría oriental y la validación empírica occidental ha permitido que el mindfulness se consolide como una herramienta terapéutica de tercera generación con amplia evidencia en el bienestar psicológico (Bishop et al., 2004).

3.5. El mindfulness, es una herramienta para abordar la sintomatología la ansiedad

Han demostrado en las investigaciones que los programas de mindfulness reducen los síntomas de la ansiedad y depresión en adultos incluso con poblaciones específicas (Carrillo & Jimbo, 2025; Fazia et al., 2023; Schuman-Olivier et al., 2020).

El mindfulness también da una respuesta y un resultado a largo plazo con beneficios a 26 semanas (Bandi & Gundugurti, 2025).

En el impacto cognitivo y fisiológico se termina donde la técnica actúa donde actúa reduciendo de la activación fisiológica que se da mediante la meditación, relajación, etc. (Carrillo & Jimbo, 2025)

Esto actúa en el momento presente donde se abre un espacio de aceptación sin juicio (no podemos reprimirlos, ni juzgarlos) por el impacto de pensamiento negativos que tengan en ese momento (Velázquez-Paniagua et al., 2025).

En este marco hemos visto una naturaleza multidimensional de los trastornos de ansiedad, se estableció que el mindfulness no es muy eficaz por sí mismo es algo que complementa los modelos cognitivo-conductuales (TCC), también tiene una alta fiabilidad por la reducción en la sintomatología ansiosa en adultos proporcionando fundamento empírico.

4. Estado del arte

4.1. Evidencia consolidada a través de metaanálisis recientes

En años recientes, diferentes estudios y metaanálisis realizados después del 2020 han evidenciado que las IBM, como la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness, son bastante eficientes para contrarrestar los síntomas de ansiedad en diferentes tipos de población. Los hallazgos indican que estas técnicas son beneficiosas no solo ayudan en contextos clínicos, sino también en situaciones de estrés cotidiano, como las que se viven en entornos académicos o laborales.

Además, una revisión sistemática reciente en profesionales de la salud (Kriakous et al., 2021) destacó que el mindfulness mejora significativamente el bienestar psicológico, disminuyendo los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Esto demuestra que su efectividad no se limita únicamente a los trastornos diagnosticados, sino que también resulta útil para manejar el estrés emocional en contextos de alta exigencia, convirtiéndolo en una herramienta sumamente útil dentro de la rutina diaria.

4.2. Mindfulness en salud mental

Las investigaciones no solo tratado de comprobar la efectividad del mindfulness, sino también comprender su funcionalidad. Uno de los modelos más respaldados es el llamado “amortiguamiento del estrés” (stress buffering model), que sugiere que el mindfulness contribuye a reducir el efecto del estrés percibido sobre la salud mental.

Recientes estudios indican que la capacidad de no emitir juicios ni reaccionar de forma impulsiva ante experiencias internas es indispensable para atenuar la reacción emocional frente al estrés.

A nivel biológico, se ha comprobado que la práctica constante de mindfulness regula el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS), reduciendo los niveles de cortisol y favoreciendo patrones cerebrales relacionados con la calma y la atención prolongada

(Morales Mena et al., 2025). Asimismo, la capacidad de “descentrarse”, es decir, observar los pensamientos sin identificarse con ellos, se considera el principal mecanismo cognitivo para disminuir la activación fisiológica y mental relacionada a la ansiedad (Carrillo & Jimbo, 2025).

4.3. Eficacia del mindfulness

Aunque existe bastante evidencia que respalda la eficacia del mindfulness, la investigación también ha señalado algunas limitaciones a considerar. Un desafío importante es que muchos estudios no cuentan con grupos de control activos, lo cual complica en determinar si los resultados son directamente atribuibles al mindfulness o a otros factores comunes de las terapias. Además, no hay un acuerdo claro sobre la efectividad de los mecanismos de acción ni sobre diferencias entre sus formas (como MBSR, MBCT o meditación informal).

De igual manera, algunas investigaciones recientes han mostrado que los resultados del mindfulness pueden variar de acuerdo con las características personales de cada participante. Por ejemplo, ciertos estudios indican que, en personas con vulnerabilidades psicológicas previas, la práctica puede generar sensaciones de incomodidad o desconexión (Kaufman et al., 2021). Por lo tanto, se recomienda personalizar las técnicas en cada caso, garantizando que la intervención sea adecuada para cada individuo. En general, el estado actual de la investigación no solo valida la efectividad del mindfulness, sino que también enfatiza la importancia de seguir mejorando su aplicación para conseguir resultados más específicos y duraderos.

5. Dimensiones

Tabla 2

Dimensiones

Dimensión	Definición	Subcategorías	Instrumentos de medición
Fisiológica o Somática	Respuestas físicas que ocurren en el cuerpo debido a la activación del sistema nerviosos autónomo cuando una persona experimenta ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución del arousal: reducen la activación física al bajar arousal fisiológico y mental • Regulación biológica: ayudan al control de estrés físico al reducir el cortisol • Atención y Aceptación Corporal: la 	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas fisiológicas: frecuencia cardíaca, presión arterial, niveles de cortisol saliva) • Escala de ansiedad de Beck: evalúa tensión muscular, palpitaciones, mareo

aceptación sin
juicio
interrumpe el
ciclo que puede
llevar al pánico

Cognitiva

Pensamientos y
preocupaciones
que mantienen la
ansiedad como la
preocupación
excesiva,
rumiación y
catastrofización

- Menos
rumiación y
preocupación:
reduce la
ansiedad al
reconocer y
desconectar
pensamientos
automáticos
negativos
- Mayor
flexibilidad
cognitiva: ve
los
pensamientos
como eventos
pasajeros en
lugar de
realidades fijas

- Escala de
respuesta
rumiativas:
evalúa la
rumiación
cognitiva
- Escala de
conciencia de
atención plena:
mide atención
plena frente a
pensamientos
automáticos

-
- Atención plena:
ayuda a
mejorar la
tendencia
ansiosa al
enfocar la
atención en el
presente,
evitando
centrarse en
amenazas
futuras

Comportamiento / Conductual	Acciones relacionadas con la ansiedad enfocado en conductas observables, centrándose en evitar eventos alarmantes y buscando seguridad a	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar en lugar de evitar: aceptación de experiencias internas desagradables • Afrontamiento activo: uso de estrategias activas para enfrentar las dificultades 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación de afrontamientos de problemas experimentados: analiza estrategias de afrontamiento • Cuestionario de aceptación y acción: evalúa la evitación experiencial y la
--------------------------------	--	---	---

través de	aceptación
comportamientos	psicológica

Nota: Este cuadro explica dimensiones de la ansiedad y la influencia del mindfulness

6. Supuestos

S.1. Se asume que la literatura científica revisada deberá contener una precisión conceptual y una descripción operativa necesaria para sistematizar claramente modalidades y técnicas específicas de mindfulness que han sido aplicadas en estudios con personas adultas diagnosticadas con ansiedad. En consecuencia, se considera viable la identificación y diferenciación de dichas técnicas que contribuya al análisis comparativo y estructurado de las intervenciones terapéuticas revisadas.

S2. Se asume que la evidencia científica reciente que evalúa el mindfulness en adultos con ansiedad está respaldada por un rigor metodológico y proporciona datos cuantificables y fiables permitiendo identificar tendencias analíticas y concesos estadísticos específicos sobre la eficacia del mindfulness para regular y reducir la sintomatología ansiosa, lo que a su vez facilitará la deducción de conclusiones sólidas y objetivas sobre el impacto terapéutico.

S.3 Se asume que la síntesis de evidencia reciente no solo permitirá evaluar la eficiencia del mindfulness en la disminución de la ansiedad, más bien ofrecerá una información consistente sobre su aplicabilidad clínica. Adicional, se parte del supuesto que la literatura revisada aportará elementos suficientes para establecer directrices y recomendaciones prácticas dirigidas a profesionales de la salud mental, favoreciendo la aplicabilidad del contenido teórico en situaciones terapéuticas reales.

7. Marco Metodológico

7.1. Perspectiva Metodológica

El marco metodológico abarca un enfoque cualitativo, describiendo la efectividad de las técnicas del mindfulness. Se van a realizar análisis de la calidad y la validez de las investigaciones que se van a encontrar, la elección del enfoque cualitativo al tema se basa en la ansiedad para los adultos esto permite generar una mejor comprensión y teorías emergentes sobre un fenómeno que es intrínsecamente personal y contextualizado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

7.2. Diseño de Investigación

El diseño adoptado no es experimental ya que se basa en una revisión bibliográfica descriptiva. Específicamente este marco metodológico se enfoca en la recopilación, análisis y síntesis sistemática logrando describir a profundidad la sintomatología de la ansiedad en adultos y la eficacia en intervenciones basadas en el mindfulness.

7.3. Tipo de Investigación

El estudio se puede fundamentar que es una revisión bibliográfica se diferencia de las referencias en que es un proceso analítico que implica evaluar, sintetizar y organizar la información (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Al realizar una revisión bibliográfica las efectividades de las técnicas del mindfulness, su búsqueda será realizada en con artículos relevantes, libros, etc.....

8. Instrumentos y técnicas de producción de datos

8.1. Búsqueda sistemática de literatura

La recopilación de los artículos se establece de la siguiente manera con las páginas correspondientes, (PubMed, Scopus, Google Academy) utilizando palabras claves en español e inglés como

- Mindfulness.

- Ansiedad / Anxiety.
- Técnicas de atención plena/ Mindfulness-based interventions
- Reducción de estrés / Stress reduction
- Adultos / Adults
- MBSR

Para garantizar la fiabilidad de la evidencia analizada, los artículos seleccionados fueron sometidos a un peso de evaluación metodológica. Se utilizó la Quality Assessment Tool for Observational Cohort and Cross-Sectional Studies del National Institutes of Health (NIH). Esta herramienta permitió auditar cada manuscrito mediante 14 ítems críticos que evalúan desde la claridad del objetivo de investigación hasta el ajuste estadístico de variables confusoras (Anexo 2).

"El proceso de evaluación no fue meramente descriptivo, sino que se sistematizó mediante una escala de puntuación (Semaforización). Los estudios que obtuvieron un puntaje entre 11 y 14 puntos fueron catalogados como de calidad 'Aceptable/Buena', asegurando que los hallazgos presentados en esta revisión provienen de fuentes con un bajo riesgo de sesgo y una metodología sólida (Anexo 1).

8.2. Análisis de contenido cualitativo

El análisis cualitativo se debe centrar en la interpretación sistemática de los artículos para identificar y categorizar lo que conlleva

1. Identificar categorías centrales de las técnicas del mindfulness
2. Analizar los mecanismos subjetivos y cognitivos reportados

8.3. Síntesis y organización de la información

Siendo como objetivo construir un marco conceptual donde explique la relación profunda entre características específicas de la intervención del mindfulness y el cambio experimentado de la ansiedad.

8.4. Consideraciones adicionales

La selección de fuentes se regirá por criterios de inclusión, que abarcan estudios publicados entre 2020 y 2025 que examinen los factores que inciden en la ansiedad (criterios de inclusión y exclusión)

9. Población y muestra

9.1. Población

La población de estudio se compone de toda la literatura científica accesible dentro del ámbito de la psicología, salud mental y psiquiatría, que se relaciona con la efectividad de las prácticas de Mindfulness. Estos materiales abarcan tanto investigaciones como revisiones que analizan la conexión entre Mindfulness y la disminución de los síntomas de ansiedad en adultos, específicamente en aquellos de 18 y 40 años de edad.

9.2. Muestra

La muestra está compuesta por conjunto específicos de artículos de investigación y revisión sistemáticas, tras la aplicación rigurosa de los criterios de elegibilidad, fueron seleccionados para el análisis de su metodología, resultados y conclusiones.

9.2.1. Tipo de muestra

Muestreo no probabilístico intencional por la selección de documentos se basa en el criterio del individuo encargado de la investigación y en el cumplimiento rígido de cada criterio y relevancia previamente que demuestre la efectividad de las técnicas del mindfulness en el contexto clínico.

9.2.2. Criterios de muestra

Denominados criterios de elegibilidad, son las condiciones metodológicas y temáticas que definieron la selección final de los documentos. Estos se dividen en inclusión y exclusión.

9.2.2.1. Inclusión

Los criterios son los siguientes:

- Población de estudio: Estudios clínicos o empíricos centrados en pacientes adultos (mayores de 18 años)
- Intervención: Investigación que evalúen la efectividad de una o más técnicas de Mindfulness.
- Temporalidad: Artículos y documentos publicados en los últimos años (2020-2025)
- Idioma: Documentos escritos en español e inglés.
- Fuente: Publicaciones encontradas en bases académicas (Scopus, web of science, Redalyc, PubMed, Dialnet)

9.2.2.2. Exclusión

- Estudios realizados en población infantil, adolescentes o en población específicas (estudiantes, atletas)
- Documentos que sean únicamente resúmenes de congresos o ponencias sin publicación completa, tesis.
- Documentos con una antigüedad mayor del 2020
- Publicaciones sin el rigor científico requerido

- Documentos que solo mencionan el tema principal como tema secundario y no como estudio principal.

9.2.3. Fundamentos de la muestra

Buscar una muestra que represente metodológicamente a la mejor y más relevante investigación disponible sobre mayor calidad y relevancia clínica. Esto garantiza que la síntesis de la revisión se base en la evidencia más rigurosa sobre la efectividad del mindfulness en la ansiedad, asegurando la validez de las conclusiones

10. Descripción de datos producidos

En la investigación propuesta, la información de carácter descriptivo se extrajo de un resultado de quince artículos científicos que analizan como las técnicas del mindfulness funciona en la reducción de la sintomatología de ansiedad en jóvenes adultos.

El proceso de revisión bibliográfica se validó mediante una matriz de análisis de contenido. Esta herramienta facilitó la estructuración y la posterior sistematización de los elementos clave de cada estudio, tales como su objetivo principal, el diseño metodológico empleado, los resultados fundamentales reportados y las conclusiones derivadas.

Gracias a esta metodología, se pudo condensar y ordenar la información más relevante de cada fuente, proporcionando una visión integral y actualizada de los hallazgos más recientes en relación con el tema de titulación.

Tabla 3*Estudios seleccionados para la revisión bibliográfica*

N°	Lugar	Autor(es)	Año	Título del estudio
1	Caserta, Italia	Luca Tagliabue Daniele Piscitelli Francesco Cerroni Giulia Purpura	2025	Efectiveness of Mindfulness-Based Intervention on Physical and Psychological Well-Being of Young Adults
2	Toronto, Canadá	Johny Bozdarov Brett Jones Madena Umer Daniel Blumberger Ishrat Husain	2025	Mindfulness – based (non- contact) boxing therapy (MBBT) for depression and anxiety: A feasibility study
3	Toronto, Canadá	Ming Ge Yu Guang Bo Dou Cheng Gong	2024	Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters-a randomized controlled trial
4	Shanghai, China	Qionjuan Zheng Han-yu Zhou Keshuang Li	2024	The effectiveness of mindfulness-based intervention for psychological distress and

		Yaohong Liu		emotion regulation in
		Weizhi Nan		college students with non-
		Jingbo Gong		suicidal self-injury
5	Jilin, China	Inés Martínez-Pérez	2023	Mindfulness Abilities Are
		Almudena García-		Associated with Anxiety
		Rodríguez		Levels, Emotional
		Francisco Manuel		Intelligence, and Perceived
		Morales-Rodríguez		Self-Efficacy
		José Manuel Pérez-		
		Mármol		
6	Toronto, Canadá	Alba torne-Ruiz	2022	Mindfulness for stress and
		Mercedes Reguant		anxiety management in
		Judith Roca		nursing students in a clinical
				simulation: A quasi-
				experimental study.
7	Lérida, España	Srishti Chandna1	2022	The Mindful Self: Exploring
		Pratiksha Sharma1		Mindfulness in Relation
		Harishankar Moosath		with Self-esteem and Self-
				efficacy in Indian
				Population
8	Shenyang, China	Z. Jiayuan	2021	Effects of Mindfulness-
		J. Xiang-Zi		Based Tai Chi Chuan on
				Physical Performance and

		M. Li-Na1 Y. Jin-Wei Y. Xue		Cognitive Function among Cognitive Frailty Older Adults: A Six-Month Follow-Up of a Randomized Controlled Trial
9	Lérida, España	Sadia Malik Aisha Perveen	2021	Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation
10	Granada, España	Maryam Farhadi Shahram Vaziri Mohammad Mehdi Pasandideh	2021	Evaluation of Effectiveness of Mindfulness, Logotherapy, and Schema therapy on Stress, Anxiety, and Depression in Patients with Multiple Sclerosis
11	Ontario, Canadá	Adrián Pérez Aranda Javier García- Campayo Francisco Gude, Juan V. Luciano Albert Feliu-Soler	2021	Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience

		Arturo González- Quintela		
		Yolanda López-del- Hoyoa		
		Jesus Montero-Marin		
12	Barcelona, España	Güliz Zeynep Tarman Berna A. Sari	2021	The Mediating Role of Mindfulness on Social Anxiety and Procrastination
13	Beijing, China	Mohammad Niroumand Sarvandani Noshirvan Khezri Moghadam Hamid Kalalian Moghadam Masoud Asadi Rahele Rafaie Maryam Soleimani	2021	The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) Treatment on Anxiety, Depression and Prevention of Substance Use Relapse
14	Andalucía, España	Roghieh Nooripour Nikzad Ghanbari Simin Hosseinian Peyman Hassani- Abharian Karen Dobkins	2021	Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Rehabilitation in Reducing Stress among

		Ameer Maadal		Hard of Hearing Adolescent Girls
15	Granada, España	Rebecca Erwin Wells Nathaniel O'Connell Charles R. Pierce Paige Estave Donald B. Penzien Elizabeth Loder Fadel Zeidan Timothy T. Houle	2020	Effectiveness of Mindfulness Meditation vs Headache Education for Adults With Migraine

Nota: Este cuadro explica la selección de artículos para la revisión bibliográfica

11. Presentación de los resultados descriptivos.

En esta parte se presentarán los resultados obtenidos a partir de la revisión bibliográfica realizada a los artículos seleccionados en total 15. Para ello se ha sugerido tres secciones en relación a los mismos para un mejor entendimiento, estas han sido definidas en base a los objetivos formulados en dicha revisión.

Tabla 4

Síntesis de técnicas de Mindfulness y resultados de efectividad

N	Técnica / Base Empleada (Obj. 2.2.1)	Descripción Técnica (Basada en pilares)	Funcionalidad: ¿Por qué se emplea en la	Evidencia de Efectividad (Obj. 2.2.2)
---	--------------------------------------	---	---	---------------------------------------

sintomatología				
ansiedad?				
1	Respiración Consciente (Anapanasati)	Foco atencional exclusivo en el flujo del aire, regresando a él cada vez que surge una distracción.	Activa el sistema nervioso parasimpático para frenar la respuesta de "lucha o huida" de la ansiedad.	Reducción inmediata de la frecuencia cardíaca y del cortisol percibido.
2	Escaneo Corporal (Body Scan)	Recorrido mental de las sensaciones físicas para notar tensión sin intentar cambiarla inicialmente.	Permite al paciente adulto joven identificar la somatización de la ansiedad antes de que escale a un ataque de pánico.	Mejora significativa en la conciencia interoceptiva y reducción de la tensión muscular crónica.
3	Conciencia del Presente (Open Monitoring)	Observación de pensamientos y juicios como eventos mentales transitorios, no como verdades absolutas.	Rompe el ciclo de la rumiación (preocupación por el futuro), que es el núcleo cognitivo de la ansiedad.	Disminución de la puntuación en escalas de ansiedad rasgo y mayor flexibilidad psicológica.

4	MBBT (Boxeo con Atención Plena)	Integración de las 3 bases anteriores mientras se realizan movimientos físicos de impacto controlado.	Se emplea para jóvenes que tienen dificultad con la quietud, usando el cuerpo como ancla al presente.	Demostró ser altamente eficaz para reducir síntomas de ansiedad generalizada en adultos jóvenes.
5	Meditación Sedente (Shamatha)	Práctica formal de quietud centrada en la estabilidad de la postura y la respiración.	Desarrolla la "capacidad de contenedor", permitiendo que el joven tolere el malestar ansioso sin huir de él.	Aumento en la regulación emocional y reducción de la reactividad ante estresores externos.
6	Pausas de Atención Plena (Brief Mindfulness)	Aplicación de la respiración consciente en intervalos cortos (3-5 min) durante el día.	Útil para el manejo del estrés académico y laboral agudo, evitando la acumulación de carga alostática.	Efectividad comprobada en la reducción de la ansiedad de ejecución en entornos clínicos y académicos.

Nota: Este cuadro explica técnica del Mindfulness en relación a los objetivos planteados

Demuestra que las intervenciones basadas en la atención plena no solo son eficaces, sino también versátiles para abordar la ansiedad en adultos.

Aporte de estos estudios sobre la efectividad en la reducción de los síntomas de la ansiedad

- **Disminución de Rumiación:** Los estudios coinciden en que el mindfulness interrumpe los pensamientos automáticos negativos, que son el motor de la ansiedad cognitiva.
- **Regulación Fisiológica:** Se evidencia una disminución medible en los niveles de cortisol y frecuencia cardíaca, especialmente en situaciones de alta presión.
- **Desensibilización:** La exposición consciente a las sensaciones de ansiedad (mediante el escaneo corporal) reduce la conducta de evitación, permitiendo una mayor tolerancia al malestar emocional.
- **Interrupción de la Reactividad Automática:** El síntoma principal de la ansiedad es la respuesta de "lucha o huida" desproporcionada. Estudios como el de Torné-Ruiz (2023) demuestran que la respiración consciente activa el nervio vago, enviando una señal biológica de calma al cerebro que reduce el cortisol, algo vital para estudiantes bajo estrés de simulación.
- **Canalización de la Energía Psicofísica:** En el caso de la Terapia de Boxeo (MBBT) de Bozdarov (2025), la técnica es efectiva porque combina el escaneo corporal con el movimiento. El "porqué" radica en que muchos adultos jóvenes con ansiedad severa no logran la quietud; el boxeo actúa como un ancla física que obliga a la mente a estar en el presente, reduciendo la rumiación de forma más agresiva que la meditación sentada.
- **Desarrollo de la Metacognición:** La investigación de Martínez-Pérez (2023) aporta que la conciencia del presente no solo baja la ansiedad del momento, sino que cambia la estructura de la Inteligencia Emocional. El aporte es claro: el Mindfulness enseña a

la persona a "etiquetar" su ansiedad ("estoy teniendo un pensamiento de miedo") en lugar de creer que el miedo es la realidad absoluta.

12. Análisis de los Resultados

En un análisis de la práctica del mindfulness sobresale por su capacidad de adaptarse a escenarios que van más allá del diván. Se observa que su utilidad no se limita al ámbito psicoterapéutico tradicional, pues ha dado resultados positivos reduciendo la ansiedad puntual en contextos de alta presión, como el deporte de élite o los exámenes universitarios. Un hallazgo interesante (Bozdarov et al., 2025) es la ruptura con la meditación pasiva; al integrar la conciencia plena con el ejercicio físico, por ejemplo, el boxeo se logra que pacientes con mucha inquietud motora o dificultades para quedarse quietos conecten mejor con la terapia. En el fondo, la clave es cómo el usuario aprende a identificar sus emociones sin quedar atrapado en el círculo vicioso de la rumiación.

La atención plena funciona como una herramienta económica y potente para reforzar la terapia cognitivo-conductual. Sin embargo, el éxito real depende de que el terapeuta sepa adaptar la técnica (sea respiración o escaneo corporal) a lo que cada adulto joven realmente necesita y tolera físicamente.

También no podemos dejar de lado las herramientas de validación que permite identificar que el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) es el "Gold Standard" en la medición de la atención plena en esta revisión, siendo utilizado en estudios de España, India y Pakistán. Esto indica una consistencia psicométrica global que permite comparar resultados entre naciones. En cuanto a la dosis-respuesta (tiempo de tratamiento), los resultados son variados pero reveladores: Las intervenciones de corta duración (10 días en Torné et al.) muestran cambios en la percepción inmediata del bienestar. Las intervenciones de largo plazo (6 meses en Jiayuan et al.) sugieren cambios

más profundos en la estructura de personalidad o en la estabilidad emocional del adulto mayor. Protocolos específicos como el MBBT (Mindfulness-Based Behavior Therapy) y el MAIC demuestran que el Mindfulness está evolucionando de ser una práctica contemplativa general a convertirse en una terapia de comportamiento estructurada.

13. Interpretación de resultados

Tabla 5

Datos relevantes de los artículos seleccionados en la revisión bibliográfica

Caso de estudio	Aporte a la efectividad	Datos de aplicabilidad clínica
Terapia MBBT (Canadá)	Demuestra que el ejercicio físico intenso combinado con mindfulness es una alternativa eficaz para pacientes que no responden bien a la meditación estática.	Reducción significativa en las puntuaciones de la escala GAD-7 (Ansiedad Generalizada) en adultos ambulatorios.
Deportistas (China)	Valida la eficacia del mindfulness para reducir la "ansiedad estado" (ansiedad momentánea) en situaciones de evaluación externa.	Los velocistas mejoraron su capacidad de concentración y redujeron la ansiedad pre-competitiva tras la intervención.
Simulación Clínica (España)	Aporta evidencia sobre la efectividad de las técnicas de respiración breve para el manejo	Disminución del estrés auto percibido y mejora en el desempeño técnico de

	del estrés agudo en contextos de aprendizaje.	estudiantes de enfermería bajo presión.
Inteligencia Emocional (España)	Se indica que el Mindfulness funciona como un elemento de salvaguarda; mientras más perfeccionen las capacidades de observación consciente, mejor será la probabilidad de sufrir trastornos de ansiedad.	Correlación directa entre la práctica de atención plena y la mejora en la regulación emocional en estudiantes universitarios.
MBBT	Une la descarga física con el mindfulness. Es efectiva porque utiliza la "atención externa focalizada" para sacar al paciente de su ciclo interno de pánico.	Factibilidad: Demostró que hasta los individuos con ansiedad que no responde a tratamientos mejoran su estado emocional y disminuyen la conducta evasiva.
Mindfulness Deportivo	Se enfoca en la "conciencia de estado". Es efectiva porque entrena al cerebro para ignorar distractores externos y enfocarse solo en la tarea presente.	Rendimiento: Reducción de la ansiedad pre-competitiva. Aplicable en jóvenes que sufren de ansiedad por desempeño (exámenes, hablar en público).
Simulación Clínica	Usa la respiración como ancla previa al estrés. Es efectiva porque entrena la "respuesta de	Bioquímica: Se registró una baja real en marcadores fisiológicos de estrés,

	relajación" justo antes de que el pico de ansiedad bloquee la memoria.	demonstrando que el mindfulness tiene un impacto somático directo.
Correlación IE-Mindfulness	Evalúa habilidades de observación. Es efectiva porque la "atención plena" actúa como un amortiguador entre el estímulo estresante y la respuesta emocional.	Prevención: Indica que entrenar habilidades de mindfulness en jóvenes universitarios previene la aparición de trastornos de ansiedad más graves.

Nota: Este cuadro explica información destacada de diferentes casos de estudios

La interpretación de los resultados en la revisión bibliográfica sobre la efectividad de las técnicas del Mindfulness en la reducción de sintomatología ansiosa, independientemente del contexto cultural, opera bajo los mismos mecanismos de regulación emocional y atencional. Esto permite concluir que la estructura del Mindfulness es universal, aunque su aplicación varíe según la región geográfica.

Pese a lo prometedor del enfoque, existen factores que debemos tomar en cuenta:

- El peso del compromiso individual: A diferencia de tomar una pastilla, aquí el cambio depende totalmente de la constancia del paciente.
- Falta de un estándar claro: Lo que vuelve difícil crear una "guía universal" para todos los casos.
- Vacíos en la investigación: Para que el sistema de salud pública lo adopte como protocolo base, todavía hacen falta estudios con grupos de personas mucho más grandes y diversos.

Sin embargo, interpretándolo sabemos que no es igual para todos; el éxito real depende de que el terapeuta sepa adaptar la técnica (sea respiración o escaneo corporal) a lo que cada adulto joven realmente necesita y tolera físicamente.

14. Conclusiones y recomendaciones

14.1. Conclusiones

- Identificación y caracterización de las intervenciones: Se observa que el abordaje de la ansiedad mediante mindfulness en adultos ha evolucionado de ser una práctica puramente contemplativa hacia un enfoque multimodal y dinámico. Si bien la respiración consciente (Anapanasati) y el escaneo corporal (Body scan) se mantienen como los pilares básicos para regular la activación del sistema nervioso y prevenir crisis de angustia, los hallazgos actuales muestran una tendencia hacia la personalización, es interesante resaltar cómo nuevas modalidades, como el boxeo con atención plena (MBBT) o el Tai Chi, han demostrado ser herramientas clave para aquellos pacientes que presentan una marcada inquietud motora y que no logran adaptarse a la meditación estática tradicional.
- Evidencia sobre la reducción de la sintomatología: En cuanto a la efectividad, la evidencia científica revisada confirma que estas técnicas logran una reducción real y significativa de la rumiación cognitiva y la reactividad fisiológica ante el estrés. Los estudios analizados coinciden en que estos cambios no son solo subjetivos, sino que están respaldados por mecanismos de autorregulación emocional y neuro plasticidad, con una disminución objetiva en marcadores como los niveles de cortisol, un punto crítico hallado es la importancia de la variable dosis-respuesta. Mientras que intervenciones breves de una o dos semanas pueden ser muy útiles para manejar el estrés agudo en contextos universitarios o laborales, para lograr un cambio profundo.

- A partir de las limitaciones observadas tras evaluar la calidad metodológica mediante las herramientas del NIH, se concluye las siguientes directrices para futuras investigaciones y la práctica clínica:

Fortalecimiento Metodológico: tamaño muestral: Es necesario realizar cálculos de potencia estadística previo al estudio.

Diseños longitudinales: Se sugiere pasar de estudios transversales a seguimientos de largo plazo. Esto permitirá determinar si las mejoras en regulación emocional son permanentes o si requieren sesiones de refuerzo.

Cegamiento de evaluadores: Para reducir el sesgo del experimentador, se recomienda que quienes apliquen los test (como el FFMQ) sean externos al equipo que imparte la intervención.

Implicaciones para la Práctica Clínica, ajuste por edad: La duración del tratamiento debe adaptarse al ciclo vital. Se sugieren protocolos breves e intensivos para jóvenes (Torné et al., 2022) y programas de menor intensidad, pero mayor duración para adultos mayores (Jiayuan et al., 2021).

Evaluación integral: No basta con medir el nivel de Mindfulness. Se recomienda complementar el FFMQ con escalas clínicas como el DASS-21 (Farhadi et al., 2021) para documentar el impacto real en la reducción de ansiedad y depresión.

Diversidad y Contexto Cultural Investigación en América Latina: Debido a que la evidencia actual se concentra en contextos asiáticos, es urgente replicar estos estudios en nuestra región para observar cómo influyen las variables culturales en la eficacia de la técnica.

14.2. Recomendaciones

Se recomienda desarrollar estudios con mayor rigor metodológico que permitan fortalecer la evidencia sobre la efectividad de las técnicas de mindfulness en la reducción de la sintomatología ansiosa en adultos de 18 a 40 años.

Asimismo, se sugiere implementar programas estructurados de mindfulness con una duración mínima de ocho semanas, a fin de favorecer cambios significativos y sostenidos en los niveles de ansiedad. Es pertinente complementar la evaluación de estas intervenciones con instrumentos clínicos estandarizados de ansiedad, lo que posibilitaría medir de manera integral su impacto terapéutico.

Se propone adaptar las técnicas de mindfulness a las características y necesidades específicas del adulto joven y de mediana edad, incorporando modalidades activas que mejoren la adherencia al tratamiento.

Se sugiere ampliar la investigación en contextos latinoamericanos para analizar la efectividad del mindfulness, considerando variables socioculturales propias de esta población.

15. Referencias bibliográficas

- Abdul Manan, H., Mir, I. A., Humayra, S., Tee, R. Y., & Vasu, D. T. (2024). Effect of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, and stress in patients with coronary artery disease: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology, 15*(July), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1435243>
- American Psychological Association. (2023). *Anxiety disorder*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/anxiety-disorder>
- Bandi, V., & Gundugurti, P. R. (2025). Mindfulness: Impact and Place in Physician's Well-being. *Indian Journal of Psychological Medicine, XX(X)*.
<https://doi.org/10.1177/02537176241312647>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bozdarov, J., Jones, B. D. M., Umer, M., Blumberger, D. M., & Husain, I. M. (2025). Mindfulness-based (non-contact) boxing therapy (MBBT) for depression and anxiety: A feasibility study. *Plos One, 20*(2 February), 1–15.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318364>
- Carrillo, A., & Jimbo, S. (2025). *Efectos del mindfulness en la ansiedad y el estrés* [Universidad Nacional de Chimborazo].
[http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/15149/1/Carrillo R.%2C Alexis%2C I.%3B Jimbo L.%2C Sthefany P. %282025%29 Efectos el mindfulness en la ansiedad y el estrés..pdf](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/15149/1/Carrillo%20R.%20Alexis%20I.%3B%20Jimbo%20L.%20Sthefany%20P.%282025%29%20Efectos%20del%20mindfulness%20en%20la%20ansiedad%20y%20el%20estr%C3%A9s..pdf)

- Castell, R. R., Yagüe, M. B., Martí, A. C., & Maza, X. U. (2025). Eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en el bienestar de profesionales del trabajo social de servicios sociales : una revisión sistemática. *Revista de Trabajo Social*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15079735>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Díez, G. G., & Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74(5), 163–169.
<https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>
- Expósito-duque, V., Torres-Tejera, M., & Domínguez, J. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *ElServier*, 6, 10–13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- Farhadi, M., Vaziri, S., & Pasandideh, M. M. (2021). Evaluation of Efectiveness of Mindfulness, Logotherapy, and Schema therapy on Stress, Anxiety, and Depression in Patients with Multiple Sclerosis. *Iranian Journal of Health Psychology*, 4(2), 21–32.
https://ijohp.journals.pnu.ac.ir/article_7824.html
- Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A., Buizza, C., Cela, H., Iozzi, D., Calgan, B., Maggi, F., Floris, V., Sutti, I., Bruno, S., Ghilardi, A., & Bernardinelli, L. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Scientific Reports*, 13(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*,

37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *McGRAW-Hill Interamericana Editores*.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Jiayuan, Z., Xiang-Zi, J., Li-Na, M., Jin-Wei, Y., & Xue, Y. (2021). Effects of Mindfulness-Based Tai Chi Chuan on Physical Performance and Cognitive Function among Cognitive Frailty Older Adults: A Six-Month Follow-Up of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*, 9(1), 104–112.
<https://doi.org/10.14283/jpad.2021.40>

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. In *The National Bestseller* (1st ed.). Hyperion.
<https://doi.org/10.4324/9781003352563-1>

Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to Face stress, pain, and illness. In B. Leung (Ed.), *Paperbacks* (1st ed.). Bantam Books.
<https://doi.org/10.2307/j.ctt20mvcc8>

Kaufman, S., Saeri, A., Raven, R., Malekpour, S., & Smith, L. (2021). Behaviour in sustainability transitions: A mixed methods literature review. *Environmental Innovation and Societal Transitions*, 40, 586–608. <https://doi.org/10.1016/j.eist.2021.10.010>

Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness*, 12(1). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>

Macías Carballo, M., Pérez Estudillo, C., López Meraz, L., Beltrán Parrazal, L., & Morgado

- Valle, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *ENeurobiología*. <https://doi.org/10.25009/eb.v10i24.2544>
- Mayo Clinic. (2017). *Trastorno de ansiedad generalizada: Síntomas y causas*. Enfermedades y Afecciones. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803>
- Mayo Clinic. (2025). *Trastornos de ansiedad: Síntomas y causas*. Enfermedades y Afecciones. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Morales Mena, J. M., Monastoque Silva, A., Mendelewicz Montero, M., Merren Gallegos, J., & Morera Vásquez, F. (2025). Mindfulness como intervención terapéutica para el manejo del estrés en el personal de salud: una revisión. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(3). <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4241>
- OMS. (2025). *Trastornos de ansiedad*. Salud Mental. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Polo, J., & Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251–257. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3903329&info=resumen&idioma=ENG>
- Sandsdal, R. M., Juhl, C. R., Jensen, S. B. K., Lundgren, J. R., Janus, C., Blond, M. B., Rosenkilde, M., Bogh, A. F., Gliemann, L., Jensen, J. E. B., Antoniades, C., Stallknecht, B. M., Holst, J. J., Madsbad, S., & Torekov, S. S. (2023). Combination of exercise and GLP-1 receptor agonist treatment reduces severity of metabolic syndrome, abdominal obesity, and inflammation: a randomized controlled trial. *Cardiovascular Diabetology*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12933-023-01765-z>

- Schilling, E. M., & Gretkierewicz, S. (2025). *Anxiety Disorders in Children*. Nemours KidsHealth. <https://doi.org/10.1542/pir.2020-001198>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. In *Harvard Review of Psychiatry* (Vol. 28, Issue 6, pp. 371–394). <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. In *MBCT* (2nd ed.). The Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203098899-33>
- Torné, A., Reguant, M., & Roca, J. (2022). Mindfulness for stress and anxiety management in nursing students in a clinical simulation: A quasi-experimental study. *Nurse Education in Practice*, 66(November 2022), 0–2. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103533>
- Velázquez-Paniagua, M., Gómez-Chavarín, B. M., & Sampieri-Cabrera, R. (2025). Influencia del mindfulness en la regulación del estrés crónico para un desarrollo integral del ser humano. *Revista de La Facultad de Medicina*, 68(1), 8–19. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2025.68.1.02>
- World Health Organization. (2025). *Anxiety disorders*. Health Topics. <https://doi.org/10.1002/yd.23319925413>

16. Anexos

16.1. Tabla de validación de artículos

Tabla 6

Validación de artículos

n	Autores	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	PUNTOS	CALIDAD
1	Tagliabue et al. (2025)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	14	ACEPTABLE
2	Bozdarov et al. (2025)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	12	ACEPTABLE
3	Yu et al. (2024)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	11	ACEPTABLE
4	Zheng et al. (2024)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	12	ACEPTABLE
5	Martínez - Pérez et al. (2023)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	8	BUENA
6	Torné et al. (2022)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	8	BUENA
7	Jiayuan et al. (2022)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	14	ACEPTABLE
8	Chandna et al. (2022)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	7	BUENA
9	Malik & Perveen (2021)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	7	BUENA
10	Farhadi et al. (2021)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	11	ACEPTABLE
11	Tarman & Sari (2021)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	9	BUENA
12	Pérez et al. (2021)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	8	BUENA

de inclusión, exclusión) para la revisión bibliográfica			
Revisión y presentación final del anteproyecto	X	X	
O. E1 Identificar y describir las técnicas del mindfulness utilizadas en el tratamiento para pacientes adultos			X
Comienzo de investigación con fuentes bibliográficas (2020 - 2025)			X
			X
Selección preliminar de documentos para análisis			X
Redacción del primer borrador en la identificación y descripción de técnicas de Mindfulness			X X
O. E2 Analizar la evidencia científica de la efectividad de estas técnicas en la reducción de los síntomas de la ansiedad			X
Leer y codificar artículos seleccionados según criterios de efectividad establecidos			X
			X X
Análisis crítico de los resultados de los estudios seleccionados			

	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Correcciones en la redacción del trabajo de titulación					X									
Presentación del trabajo de titulación														X

Nota: Este cuadro nos explica cómo van las actividades en conuerdo con el tiempo.

16.3. Presupuesto

Tabla 8

Presupuesto

Rubro	Cantidad	Costo Unitario (USD)	Costo total (USD)
Recursos bibliográficos y digitales	10 artículos	1	10
Conexión a internet	3 meses	10	30
Transporte a biblioteca o institución educativa	5 desplazamientos	2	10

TOTAL	50
-------	----

Nota: Esta tabla muestra el costo total del presupuesto.

16.4. Síntesis de fuentes bibliográficas

Tabla 9

Matriz de fuentes bibliográficas

Fuentes Bibliográficas								
N.º	Autor(es)	Año	País	Tipo de estudio	Factores Mindfulness	Dimensiones		
						Fisiológico	Cognitiva	Conductual
1	Taglibue et al.	2025	Italia	Ensayo controlado aleatorizado	Se enfoca en la atención y la conciencia plena al momento de realizar estímulos	El estudio mide como el estrés afecta la calidad del sueño y como existe una	Se destaca las intervenciones que ayudan a disminuir pensamientos repetitivos negativos	Se centra en la capacidad de llevar la atención plena a las actividades que se están realizando

					provenientes de fuentes externas	reducción significativa en la vulnerabilidad del grupo que practicó mindfulness	y el deseo de evitar experiencias internas desagradables	en el presente actuando bajo conciencia y reduciendo comportamientos impulsivos y no acertados
2	Bozdavov et al.	2025	Canadá	Diseño metodológico práctico	Se habla de la meditación enfatizando la atención plena y la repetición continua y profunda dentro del control de	El componente de respiración profunda y consciente manifiesta un control autónomo de emociones que ayuda a modular la respuesta frente	Se realiza con una atención plena en técnica que obliga a la mente a concentrarse en la tarea física, interrumpiendo los patrones de	El uso del "Mindful aerobic cardio" se convierte en una terapia que proporciona una salida saludable al momento de manejar la ira y el estrés siendo un

					emociones y manejo de estrés	al manejo de estrés	pensamientos negativos	mecanismo de afrontamiento ante el malestar emocional
3	Yu et al.	2024	Canadá	Ensayo controlado aleatorizado	Se enfoca en la conciencia a través de la integración, aceptación y descentramiento de los pensamientos internos y emociones	La aplicación del mindfulness ayuda a reducir la ansiedad antes de la competición disminuyendo la tensión muscular y el aumento del ritmo cardíaco o sudoración	El estudio se centra en la auto confianza de estado emocional mediante los componentes mentales de la ansiedad (preocupaciones, pensamientos negativos o	

expectativas del
fracaso frente a la
competición)

4	Zheng et al.	2024	China	Ensayo controlado aleatorizado	Se centra en el manejo de emociones a través de 5 facetas como son: observación, descripción, actuar con conciencia, no reaccionar y no juzgar	El estudio menciona la conciencia sensorial, trabajando el manejo de olores y sonidos que son claves en la regulación de sobrecargas sensoriales	Se centra en la descripción de emociones al momento de etiquetar sensaciones y emociones garantizando una regulación emocional efectiva
---	--------------	------	-------	--------------------------------	--	--	---

5	Martínez et al.	2023	España	Estudio observacional-descriptivo	Se habla de la atención y aceptación de estímulos tanto internos como externos, además de autocontrol y autopercepción de pensamientos, sensaciones y emociones	Se enfoca en la conciencia del propio estado de observación ante el flujo continuo de estímulos internos apoyándose en el autocontrol de sensaciones y emociones. La capacidad de comprender estímulos internos o externos y la aceptación de las experiencias sean
---	-----------------	------	--------	-----------------------------------	---	---

positivas o negativas
ayuda en la
regulación de
emociones.

6	Torné et al.	2022	España	Estudio cuasi experimental	Se habla del manejo de emociones a través de 5 facetas como son: observación,	El estudio buscó determinar si la intervención de mindfulness reduce la activación	Se centra en la aplicación del mindfulness en sus 5 facetas fundamentalmente asociado a la
---	--------------	------	--------	----------------------------	---	--	--

				descripción, actuar con conciencia, no reaccionar y no juzgar	biológica asociada al estrés verificando la presión arterial y la frecuencia cardíaca	regulación atencional y no juicio de emociones y sensaciones	
7	Chandna et al.	2022	India	Diseño metodológico correlacional	Se habla del manejo de emociones a través de 5 facetas como son: observación, descripción, actuar con conciencia, no	El estudio trata el no juicio y la no reactividad como procesos cognitivos y emocionales que el individuo debe incorporar evitando la autocrítica	Se centra plenamente en la ejecución de tareas, evitando comportamientos automáticos o impulsivos siempre bajo conciencia reducción los impulsos

reaccionar y no
juzgar

8	Jiayuan et al.	2021	China	Ensayo controlado aleatorizado	Se enfoca en la conciencia del presente (sin juzgar) entrando en un estado de paz, conjuntamente con la regulación de emociones en la atención y presencia de la meditación	Se enfoca en el rendimiento físico a través de la respiración, cambio de postura y desplazamiento del centro de gravedad fortaleciendo el control equilibrado de la	El mindfulness se integra como un entrenamiento cognitivo que presente un efecto positivo en la regulación de emociones y se asocia en la desaceleración del envejecimiento prematuro
---	----------------	------	-------	--------------------------------	---	---	---

conciencia

corporal

9	Malik & Perveen	2021	Pakistán	Diseño metodológico correlacional	Se habla del manejo de emociones a través de 5 facetas como son: observación, descripción, actuar con conciencia, no reaccionar y no juzgar	El estudio utiliza la capacidad de manejar estados y reacciones emocionales a través de la regulación cognitiva cuando un individuo enfrenta eventos negativos	Al aplicar el mindfulness se evidencia la capacidad de cada individuo para decidir cómo responder ante condiciones internas enfocándose en la autorregulación
---	--------------------	------	----------	---	---	--	---

situacional de
emociones

10	Farhadi et al.	2021	Irán	Diseño metodológico correlacional	Se centra en la reducción de respuesta emocionales y la regulación a través del cambio en los estados internos de pensamientos y sentimientos	El estudio indica que la terapia basada en el mindfulness puede ayudar a identificar y desafiar pensamientos que causan estrés y ansiedad reemplazando pensamientos
----	----------------	------	------	-----------------------------------	---	---

negativos con
estados positivos

11	Pérez et al.	2021	España	Estudio de diseño transversal	Se centra en la atención enfocada al propósito y momento presente, además de la conciencia y no enjuiciamiento en el control y regulación de las emociones	Se práctica la conciencia plena que surge al prestar atención al propósito en el momento presente y sin juzgar a través del desarrollo de experiencias	Se centra en la resiliencia de la adaptación y capacidad de afrontamiento y recuperación ante el manejo de estrés o frente a una adversidad
----	--------------	------	--------	-------------------------------------	---	--	---

12	Tarman & Sari	2021	Turquía	Estudio de diseño transversal	Se centra en la capacidad de percibir emociones sin tener que reaccionar a ellas, también se enfoca en el no enjuiciamiento de emociones	La práctica de "Body Scan" funciona como una meditación intermediaria para ser consciente de las sensaciones corporales y la respiración	El aumento de la observación y mediación mental busca que los participantes entiendan la naturaleza de los pensamientos para distanciarse de ellos	
13	Sarvandani et al.	2021	Irán	Estudio cuasi experimental	Se habla del mindfulness enfocándose en la conciencia no juzgadora y su capacidad para	El estudio habla de la interacción mente - cuerpo precisando la vinculación entre	Se centra en el control de la atención y la reducción de la rumiación como uno de los defectos	El estudio menciona que el mindfulness es efectivo en la regulación de comportamientos

					transformar la relación de un individuo	procesos físicos y emocionales	cognitivos en la adicción que el mindfulness busca corregir	impulsivos y se debe promover conductas positivas relacionadas con la salud
14	Nooripour et al.	2021	Irán	Ensayo clínico aleatorizado	El estudio menciona la atención receptiva que ocurre en el presente, además de autorregulación y autoconciencia de pensamientos y emociones	Se enfoca en la reducción del estrés basándose en ejercicios físicos y las prácticas de escaneo corporal para aumentar la conciencia de sensaciones	El estudio indica el procesamiento no evaluativo al momento de observar pensamientos y procesos mentales sin comparaciones o juzgamientos	

15	Wells et al.	2020	'Nueva Zelanda	Ensayo controlado aleatorizado	Se menciona la reducción del estrés basada en la conciencia plena a través de la conciencia momentánea mediante una percepción sensorial	El estudio se centra en el impacto físico y recurrente de la enfermedad (migraña) frente al tratamiento y terapia aplicada	Se enfoca en el estado afectivo y cognitivo relacionado con el ánimo, además de autoeficacia de cada individuo para afrontar y manejar su condición a nivel emocional	El estudio analiza el bienestar funcional percibido a nivel general a partir de la autorregulación emocional causado por el impacto de actividades durante la migraña
----	--------------	------	----------------	--------------------------------	--	--	---	---

Nota: Este cuadro explica los efectos del mindfulness en relación a los síntomas de ansiedad

16.5. Herramienta de validad de calidad del estudio

Tabla 10

Cuestionario de aplicación durante la revisión sistemática de artículos

Tipo		Estudios observacionales de cohortes y transversales		
Pregunta	Ítem	Sí	No	Otros
		(CD/NA/NR)		
1	La pregunta o el objetivo de la investigación en este documento fueron claramente enunciados			
2	La población del estudio fue claramente especificada y definida			
3	La tasa de participación de las personas elegibles fue al menos del 50%			
4	Se seleccionaron o resultaron todos los sujetos de la misma población o de poblaciones similares			
5	Se proporcionó una justificación del tamaño de la muestra, una descripción de la potencia o estimaciones de varianza			
6	Se midieron las exposiciones de interés antes de medir los resultados			
7	El periodo de tiempo fue suficiente para que uno pudiera esperar razonablemente ver			

	una asociación entre la exposición y el resultado si existiera
8	El estudio examinó diferentes niveles de exposición en relación con el resultado (categorías de exposición o exposición medida como variable continua)
9	Las medidas de exposición estaban claramente definidas, eran válidas, confiables y se implementaron de manera consistente entre todos los participantes del estudio
10	Se evaluaron las exposiciones más de una vez a lo largo del tiempo
11	Las medidas de resultados fueron claramente definidas válidas, confiables y se implementaron de manera consistente entre todos los participantes del estudio
12	Los evaluadores de resultados desconocían el estado de exposición de los participantes
13	La pérdida de seguimiento después del inicio fue del 20% o menos
14	Se midieron las principales variables y se ajustaron estadísticamente para determinar su impacto en la relación

entre la(s) exposición(es) y el(los)
resultado(s)

Nota: Este cuadro explica las herramientas para evaluar la calidad de los estudios