



**Ciencia Latina**  
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,  
Volumen 8, Número 1.

**DOI de la Revista:** [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1)

## **IMPACTO DEL MINDFULNESS EN SÍNTOMAS PSICOSOCIALES EN PERSONAS EXPUESTAS A LA COVID-19: REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**IMPACT OF MINDFULNESS ON PSYCHOSOCIAL SYMPTOMS  
IN PEOPLE EXPOSED TO COVID-19: SYSTEMATIC REVIEW**

**Lic. Fernando Hidalgo Ramírez**

Universidad Autónoma del Estado de México, México

**Dra. Georgina Contreras Landgrave**

Universidad Autónoma del Estado de México, México

**Dr. Oscar Donovan Casas Patiño**

Universidad Autónoma del Estado de México, México

**Dr. Esteban Jaime Camacho Ruiz**

Universidad Autónoma del Estado de México, México

**Mtra. Virginia Flores Pérez**

Universidad Autónoma del Estado de México, México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10293](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10293)

## Impacto del Mindfulness en Síntomas Psicosociales en Personas Expuestas a la Covid-19: Revisión Sistemática

**Lic. Fernando Hidalgo Ramírez<sup>1</sup>**

[Fhidalgor001@alumno.uaemex.mx](mailto:Fhidalgor001@alumno.uaemex.mx)

<https://orcid.org/0009-0002-4960-9848>

Universidad Autónoma del Estado de México  
Centro Universitario Ecatepec  
México

**Dra. Georgina Contreras Landgrave**

[gcontrerasl@uaemex.mx](mailto:gcontrerasl@uaemex.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-0353-5970>

Universidad Autónoma del Estado de México  
CU Nezahualcóyotl  
México

**Dr. Oscar Donovan Casas Patiño**

[odcasasp@uaemex.mx](mailto:odcasasp@uaemex.mx)

<http://orcid.org/0000-0002-3129-9418>

Universidad Autónoma del Estado de México  
Centro Universitario Amecameca  
México

**Dr. Esteban Jaime Camacho Ruiz**

[ejcamachor@uaemex.mx](mailto:ejcamachor@uaemex.mx)

<http://orcid.org/0000-0003-2323-3889>

Universidad Autónoma del Estado de México  
CU Nezahualcóyotl  
México

**Mtra. Virginia Flores Pérez**

[vfloresp004@profesor.uaemex.mx](mailto:vfloresp004@profesor.uaemex.mx)

<http://orcid.org/0000-0002-7174-0992>

Universidad Autónoma del Estado de México  
Centro Universitario Ecatepec  
México

### RESUMEN

La pandemia de COVID-19 generó una crisis global de salud mental. Esta revisión sistemática investiga el impacto de la terapia de mindfulness en la reducción de síntomas psicosociales en individuos afectados por la pandemia de COVID-19. La búsqueda se hizo en octubre del 2023 en cuatro bases de datos, estas fueron Pubmed Mesh, Scopus, LILACS y ScienceDirect, la evaluación metodológica de los estudios se realizó con la herramienta EPHPP y bajo los lineamientos de la declaración PRISMA. Finalmente, los ocho estudios incluidos en esta revisión revelaron la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness para mitigar la ansiedad, la depresión y otros síntomas psicológicos asociados con el crecimiento sintomatológico derivado de la crisis sanitaria. La mayoría de los estudios se originaron en Asia y se centraron en entornos universitarios. Las herramientas que coincidieron para medir el mindfulness fueron, la Escala de Conciencia y Aceptación de Mindfulness (MAAS) y el Inventario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), estas herramientas de medición respaldaron los resultados de manera consistente.

**Palabras clave:** pandemia de covid-19, terapia de mindfulness, síntomas psicosociales, ansiedad, depresión

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [Fhidalgor001@alumno.uaemex.mx](mailto:Fhidalgor001@alumno.uaemex.mx)

# Impact of Mindfulness on Psychosocial Symptoms in People Exposed to Covid-19: Systematic Review

## ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has generated a global mental health crisis. This systematic review investigates the impact of mindfulness therapy on reducing psychosocial symptoms in individuals affected by the COVID-19 pandemic. The search was conducted in October 2023 in four databases: Pubmed Mesh, Scopus, LILACS, and ScienceDirect. The methodological evaluation of the studies was performed using the EPHPP tool. The eight studies included in this review revealed the effectiveness of mindfulness-based interventions in mitigating anxiety, depression, and other psychological symptoms associated with the symptomatic growth derived from the health crisis. Most studies originated in Asia and focused on university settings, although the results support the feasibility and efficacy of mindfulness therapy in diverse contexts, even when administered virtually. The tools that coincided for measuring mindfulness were the Mindful Awareness and Acceptance Scale (MAAS) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ); these measurement tools consistently supported the results.

**Keywords:** covid-19 pandemic, mindfulness therapy, psychosocial symptoms, anxiety, depression

*Artículo recibido 25 enero 2024*

*Aceptado para publicación: 26 febrero 2024*



## INTRODUCCIÓN

En noviembre de 2019, se identificó el primer caso de neumonía causada por un nuevo coronavirus en Wuhan, China, este virus fue responsable del brote de la enfermedad después denominada COVID-19, estos virus, originados en murciélagos, afectan a humanos, propagándose eficientemente entre ellos (Gaviria & Martin, 2023). El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró oficialmente la COVID-19 como una pandemia debido a su rápida propagación y gravedad a nivel global (OMS, 2020).

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado los problemas de salud mental en América Latina, debido al aislamiento social, cuarentenas y discriminación hacia los enfermos, lo que ha aumentado la depresión y la ansiedad a nivel mundial (OPS. & OMS., 2023). Según el estudio de la Carga Mundial de Enfermedad (CME) 2020, la pandemia ha provocado un aumento del 27.6% de los casos de trastorno depresivo mayor (TDM) y un aumento del 25.6% de los casos de trastornos de ansiedad (TA) en todo el mundo desde el 2020 (OMS, 2022). La ansiedad se asocia con estrés, evitación, distanciamiento, enojo y tristeza. El confinamiento total muestra más síntomas de salud mental que el parcial o ninguno. El aislamiento eleva el consumo de alcohol y la violencia (Morales, 2021).

La terapia mindfulness se comparte en varias corrientes de meditación que tienen sus raíces en la tradición budista ancestral y que ahora se han integrado a diversos enfoques de tratamiento en psicoterapia (Vásquez, 2016). El mindfulness busca potenciar aspectos espirituales y morales, promoviendo un estado de conciencia sin juicios hacia sentimientos o pensamientos, permitiendo una atención plena al entorno (Sánchez, 2022).

En varios países, estudios muestran resultados positivos con mindfulness. Por ejemplo, en Brasil, una revisión encontró mejoras en la salud mental con mindfulness como terapia (Duarte et al., 2022). Estrés postraumático tratado con Mindfulness en China teniendo resultados satisfactorios (Dai et al., 2022). En una clínica de salud privada en España, una intervención grupal demostró una disminución significativa en los niveles de depresión y ansiedad en usuarias mediante el uso de terapia mindfulness (Collado et al., 2021). En Chile, se implementó un programa de intervención durante la pandemia dirigido a estudiantes de medicina para abordar el burnout. Los resultados mostraron una reducción del 48% al inicio del tratamiento, llegando a un 24% al finalizar (Zúñiga et al., 2021). En el año 2020,



México estableció cinco clínicas virtuales para trabajadores de la salud durante la pandemia. Una se centró en el desgaste, estrés postraumático y fatiga por compasión. El mindfulness redujo síntomas de estrés y burnout, fortaleciendo la resiliencia y mejorando la atención al facilitar la concentración en el presente (Real et al., 2020). El propósito de esta revisión de la literatura fue sintetizar la evidencia disponible sobre el impacto de la terapia mindfulness en la disminución de síntomas psicosociales, como depresión y ansiedad, en personas con dichos síntomas comparándolas con un grupo que no recibió esta terapia.

## **MATERIALES Y MÉTODO**

### **Procedimiento de la búsqueda**

En esta revisión se siguió la declaración y lista de verificación PRISMA Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (Page et al., 2021). La búsqueda se realizó del 14 al 21 de octubre de 2023 en cuatro bases de datos: Scopus, PubMed, LILACS y ScienceDirect. Se utilizó la siguiente expresión de búsqueda: "pandemic OR covid-19 OR sars cov-2 OR coronavirus OR long covid" AND "mindfulness" AND "anxiety" AND "depression". No se aplicaron restricciones de idioma y se consideraron publicaciones desde 2020 hasta 2023 en todas las bases de datos. En PubMed, se utilizó el tesoro Medical Subject Headings (MeSH) y se ajustó la expresión "long covid" a "Post-Acute COVID-19 Syndrome". En ScienceDirect, se aplicaron paréntesis para delimitar los resultados de búsqueda

### **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); la pregunta fue: "¿Tendrá la terapia de mindfulness un impacto positivo en la reducción de los síntomas psicosociales como depresión y ansiedad en personas expuestas a la pandemia por COVID-19, en comparación con aquellas que no la reciben?" Posteriormente, se definieron los criterios de inclusión y exclusión, detallados en las Tablas 1 y 2 respectivamente.

**Tabla 1.** Criterios de inclusión

<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>
<b>Población</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adultos de 18 años o más.</li> <li>▪ Expuestos a la pandemia por COVID-19, se incluyeron personas diagnosticadas con la enfermedad o con consecuencias psicosociales (depresión y/o ansiedad).</li> </ul>
<b>Intervención</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Terapia de mindfulness (atención plena) respaldada por evidencia científica.</li> <li>▪ Tratamiento de síntomas psicosociales relacionados con la COVID-19, postpandemia, COVID Long, COVID persistente o neurocovid.</li> <li>▪ Depresión y/o ansiedad, ya sea de forma conjunta o individual.</li> </ul>
<b>Comparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - Los Estudios incluyen un grupo de control en espera o grupo activo.</li> </ul>
<b>Resultados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evaluación de la reducción de síntomas psicosociales, en particular, depresión y ansiedad.</li> <li>▪ Utilización de escalas o instrumentos validados para medir estos resultados.</li> </ul>
<b>Tipo de estudio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensayos clínicos aleatorizados, ensayos cuasiexperimentales o experimentales.</li> </ul>

**Tabla 2.** Criterios de exclusión

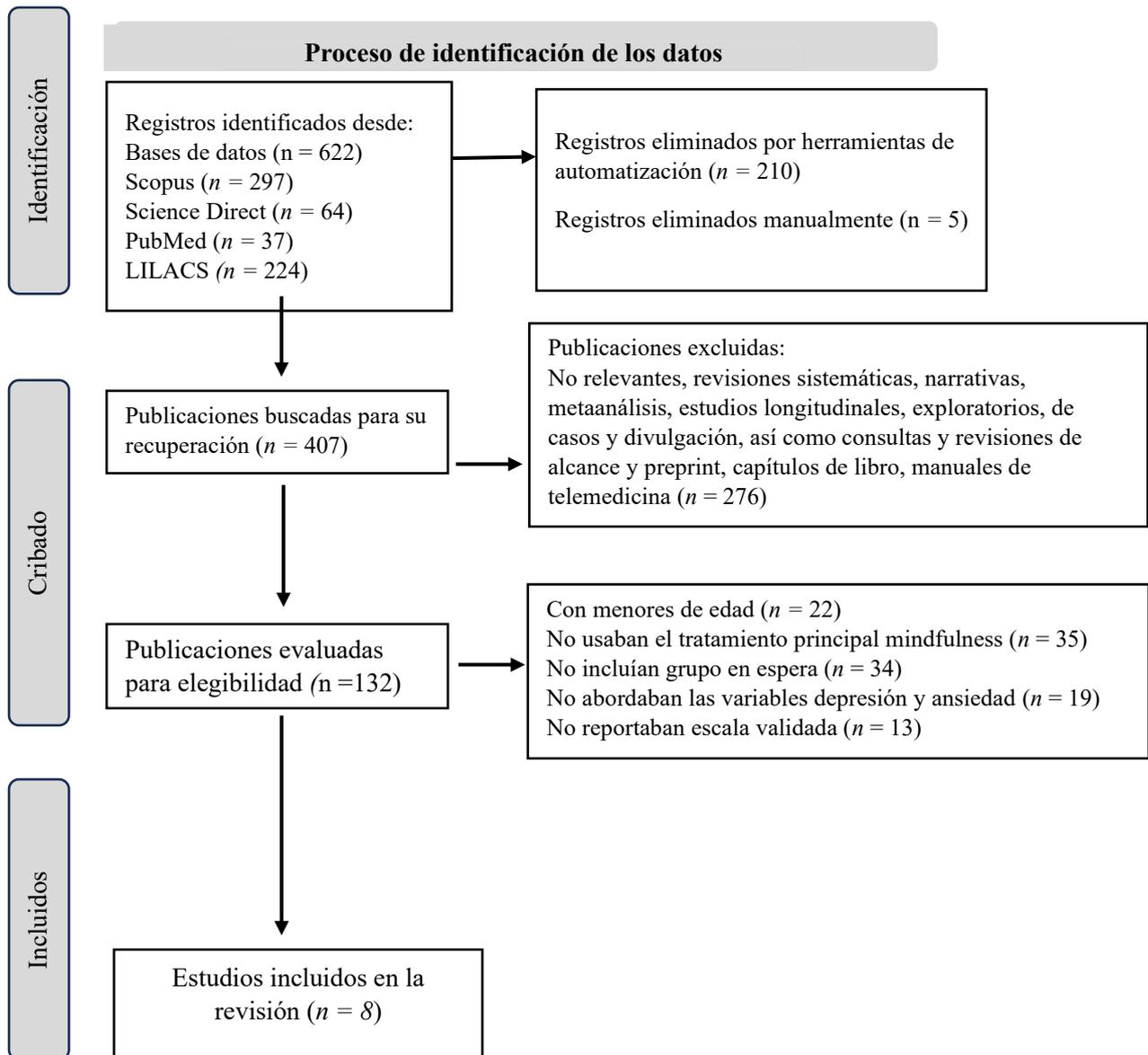
<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>
Información insuficiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios que no proporcionarán información suficiente sobre los resultados de interés o que no utilizarán escalas o instrumentos validados para evaluar los síntomas psicosociales y mindfulness o que contuvieran enfoques esotéricos o religiosos.</li> </ul>
Edad inapropiada	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios que se centrarán exclusivamente en poblaciones pediátricas, infantiles o adolescentes (menores de 18 años) o en poblaciones específicas no relacionadas con la pregunta de investigación.</li> </ul>
Tema irrelevante	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios que no abordarán directamente el impacto de la terapia de mindfulness en la reducción de síntomas psicosociales en el contexto de la pandemia por COVID-19.</li> </ul>
Comorbilidades no relevantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios que no contuvieron ninguna de las variables ansiedad o depresión o que incluyeron otras comorbilidades, como cáncer, VIH, etc.</li> </ul>
Falta de grupo control	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudios que no contemplaron grupo control en espera o grupo activo.</li> </ul>

### Proceso de selección de los estudios

Se recuperaron 622 artículos de cuatro bases de datos, los cuales fueron exportados a la herramienta tecnológica Zotero. Tras la eliminación automática de 215 duplicados, se redujo el total a 407. Estos se recopilaron en un archivo CSV utilizando Microsoft Excel. Se revisó por títulos y resúmenes, excluyendo 276 artículos por falta de relevancia y clasificación, como revisiones sistemáticas, narrativas, integradoras, metaanálisis, estudios longitudinales, estudios exploratorios, estudios de casos,

artículos de divulgación y consulta, revisiones de alcance, artículos preprint, capítulos de libros y manuales de telemedicina. Con los criterios de elegibilidad, se eliminaron 22 artículos que involucraban a menores, 35 que no se centraban en mindfulness, 34 que carecían de grupo en lista de espera, 13 que no informaron el uso de una escala validada de mindfulness y 19 que no abordaban las variables de depresión y/o ansiedad, de esta manera se incluyeron ocho artículos (ver Figura 1).

**Figura 1.** Diagrama de flujo PRISMA



## Evaluación de la calidad metodológica

Para evaluar la calidad metodológica, se utilizó la herramienta de evaluación de calidad para estudios cuantitativos desarrollada por el Proyecto de Práctica Efectiva de Salud Pública (EPHPP) en 2019. Esta herramienta analizó cada estudio en ocho aspectos específicos, incluyendo sesgo de selección, diseño del estudio, factores de confusión, cegamiento, métodos de recolección de datos, retiros y abandonos, integridad de la intervención y análisis. Como resultado de la herramienta de evaluación quedaron ocho estudios, seis con calidad global fuerte y dos con calidad global moderada cumpliendo con los estándares requeridos para ser incluidos (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		
Sun et al. (2021)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
Ju et al. (2022)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
Garcia et al. (2023)	3	1	3	3	3	3	2.66	Moderado
Pang et al. (2022)	3	1	3	3	3	3	2.66	Moderado
Young et al. (2023)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
Dai et al. (2022)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
Lahtinen et al. (2023)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte
Mirabito & Verhaeghen (2022)	3	3	3	3	3	3	3.00	Fuerte

## Proceso de extracción de datos

Se diseñó una tabla para recopilar datos de los estudios seleccionados, facilitando el registro de información sobre características generales, aspectos metodológicos y resultados específicos de cada estudio (ver Tabla 4).

**Tabla 4.** Concentrado de artículos elegidos en la revisión.

No.	Autor/ año/ País	Objetivos de las investigaciones	Variables	Método de los estudios	Muestra	Principales instrumentos de medición	Resultados principales
1	Sun et al. (2021). China, EE. UU.	Evaluar la eficacia de una intervención móvil de salud basada en la atención plena para aliviar síntomas de ansiedad y depresión en universitarios angustiados durante la pandemia de COVID-19.	Ansiedad, depresión.	Se realizó un Ensayo Controlado Aleatorio con reclutamiento en línea a través de WeChat. Implementaron una aplicación móvil de atención plena (mHealt) con ejercicios de meditación durante 10 minutos diarios durante 14 días. Los participantes recibieron recordatorios diarios y apoyo por mensaje de texto, participando también en sesiones semanales de videoconferencia en grupo.	Reclutaron a 114 universitarios chinos durante la pandemia de COVID-19, tenían una edad media de 22 a 21 años. La mayoría eran mujeres  GI = 57 GC =57	Las herramientas de medición incluyeron ansiedad (GAD-7), depresión (PHQ-9), mindfulness (MAAS), y supresión emocional (Cuestionario de Regulación Emocional, versión china).	La intervención resultó efectiva en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios angustiados por la pandemia de COVID-19. Además, fue más efectiva que la intervención de control activo centrada en la educación sobre salud mental.
2	Ju et al. (2022). China.	La investigación tuvo como objetivo evaluar la eficacia y explorar el posible mecanismo de una intervención en línea de 4 semanas basada en la atención plena para gestionar la angustia emocional durante la pandemia de COVID-19, se centró en evaluar la efectividad de las	Estrés percibido, ansiedad y síntomas de depresión.	Se trata de un ensayo clínico no aleatorio que implementó un tratamiento de autoayuda para 28 días a través de un curso de mindfulness en WeChat Mini, proporcionando educación sobre atención plena y bienestar emocional asignando tareas para realizar en casa.	El estudio reclutó a 693 participantes de la población general, entre 18 y 65 años. Se llevaron a cabo tres oleadas de reclutamiento: dos en febrero de 2020 para el grupo de intervención y una en abril de 2020 para el grupo de lista de espera  GI = 302	Los instrumentos de medición incluyeron la Escala de Estrés Percibido de China (CPSS), la Escala de Distrés Psicológico de Kessler (K10), la Escala de Severidad e Impedimento de Ansiedad General (OASIS), la Escala de Severidad e Impedimento de Depresión General (ODSIS) y el	Encontró que la intervención fue eficaz para reducir el estrés percibido, la ansiedad, la depresión y la rumiación, además de aumentar la empatía. y la atención plena. La duración diaria de la práctica se asoció significativamente con la efectividad.



	intervenciones en línea.			GC = 315	Cuestionario de Atención Plena de Cinco Factores (FFMQ).		
3	García et al. (2023). EE. UU.	El propósito de la investigación fue evaluar la viabilidad y aceptabilidad de una intervención que combinara la meditación respiratoria y el uso de Fitbits (la aplicación Relax un dispositivo de seguimiento del estado físico) en comunidades educativas superiores durante la pandemia de COVID-19. Un objetivo adicional fue analizar la posible eficacia de las herramientas de evaluación utilizadas para medir el estrés, la ansiedad, la atención plena y la actividad física percibida entre los participantes.	Calidad del sueño, actividad física, ansiedad, depresión, bienestar, preocupación.	Es un estudio piloto que abarcó tres semestres consecutivos debido a las dificultades para reclutar participantes durante la pandemia de COVID-19. Los participantes usaron Fitbit Inspire 2 para meditaciones de respiración de 5 minutos diarios mediante la aplicación Relax en la segunda semana del estudio, siguiendo la indicación de hacerlo dentro de la primera hora después de despertarse.	El estudio incluyó a 34 participantes, entre estudiantes universitarios y profesores, todos mayores de edad y vinculados a una universidad pública. La muestra se dividió en dos grupos.  GI = 17 GC = 17	Los instrumentos de medición incluyeron la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS), el Continuo de Salud Mental en formato breve (MHC-SF), el Cuestionario de Preocupación de Penn State (PSWQ), la Escala de Conciencia de Atención Consciente (MAAS), junto con encuestas y entrevistas del programa.	Los resultados indican que la práctica diaria de meditaciones respiratorias puede reducir la ansiedad, aumentar la actividad física (medida en número de pasos) y favorecer una mayor duración del sueño de movimientos oculares rápidos (REM) en comparación con el grupo de control, sugieren integrar intervenciones de atención plena, como la meditación de la respiración, en estudiantes, profesores y personal universitario para mitigar los niveles de estrés asociados a la vida universitaria, especialmente durante la pandemia de COVID-19.



4	Pang et al. (2022). Malasia.	Aliviar la angustia y flexibilidad psicológica, mejorar también la atención plena (mindfulness) entre los estudiantes universitarios de Malasia que se encontraban en confinamiento durante la pandemia de COVID-19	Ansiedad, flexibilidad psicológica, miedo a la COVID-19, depresión, estrés.	Estudio cuasiexperimental que evaluó los efectos de una única sesión de mindfulness en línea de una hora, la sesión se llevó a cabo en línea a través de la plataforma Google Meet.	Universitarios mayores de 18 años que estuvieran dispuestos a participar en el estudio y pudieran leer y conversar con fluidez en malayo. La edad media de los participantes fue de 22,31 años, con un 62,7% de mujeres y un 37,3% de hombres. GI = 41 GC = 41	Se emplearon herramientas como DASS-21, AAQ-II, MAAS y FCV-19S para medir ansiedad, depresión, estrés, aceptación, atención plena y miedo al COVID-19.	El grupo que recibió la intervención de mindfulness en línea experimentó mejoras significativas en ansiedad y flexibilidad psicológica en comparación con el grupo de control. Sin embargo, no hubo diferencias significativas entre ambos en depresión, estrés, atención plena o miedo al COVID-19. Esto sugiere que la intervención fue efectiva para reducir la ansiedad y mejorar la flexibilidad psicológica, pero no tuvo un impacto significativo en los otros aspectos evaluados.
5	Young et al. (2023). Hong Kong.	El objetivo principal de este estudio fue evaluar la efectividad de una intervención de mindfulness en línea de baja intensidad (iMBI), para estudiantes universitarios con ansiedad durante la pandemia de COVID-19.	Ansiedad.	El estudio empleó un ensayo controlado aleatorio. La intervención consistió en dieciséis módulos en línea de auto-guía basados en mindfulness. Se realizaron evaluaciones antes, después y a los tres meses de seguimiento.	134 participantes de una universidad local de Hong Kong. El estudio reporta una edad media de 24.01 años de los participantes en su mayoría mujeres.  (GI= 67) (GCA = 67)	Las escalas de medición utilizadas fueron la Escala de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness en chino (FFMQ).	El grupo de intervención experimentó una disminución significativa en la gravedad de la ansiedad y un aumento notable en el mindfulness en comparación con el grupo de control inactivo. Específicamente, aquellos con niveles más altos de ansiedad y menor mindfulness. A pesar de esto, el estudio presenta limitaciones, como una alta tasa de abandono.



6	Dai et al. (2022). China.	Este estudio tuvo como objetivo, evaluar el efecto de la intervención de atención plena en el mejoramiento de la salud mental especialmente en el contexto desafiante de la pandemia de la enfermedad por COVID-19 en China.	Depresión, ansiedad, estrés, apoyo social percibido.	Ensayo controlado aleatorio Utilizando un mini programa en WeChat. Se diseñó "Mindfulness Living With Challenge" (MLWC), un programa de intervención en línea basada en la atención plena.	120 participantes con una edad media de 19.31 en su mayoría mujeres con 79.9 %. Estudiantes universitarios de enfermería.  GI= 60 GC=60	Las herramientas de medición utilizadas fueron, el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12), la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés de 21 ítems (DASS-21), la Escala de Aceptación y Acción (AAQ-II), y el Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness en su versión corta en chino (FFMQ-SF).	En comparación con el grupo de control, el grupo de intervención MLWC mostró reducciones significativas en los síntomas de ansiedad y estrés, así como mejoras en la atención plena y el apoyo social percibido. Sin embargo, no se observaron cambios significativos en los niveles de depresión.
7	Lahtinen et al. (2023). Finlandia-EE. UU.	El objetivo principal de esta investigación fue analizar la eficacia de una aplicación de mindfulness para reducir ansiedad, depresión y estrés percibido, comparada con una aplicación de psicoeducación. También se exploró la relación entre la duración de la práctica de mindfulness y los beneficios obtenidos. Además, se evaluaron los niveles de cortisol en la saliva para determinar si disminuían después de la intervención.	Estrés percibido, ansiedad, depresión, niveles de cortisol.	El estudio se diseñó como un ensayo clínico aleatorizado. Reclutaron participantes a través de anuncios en listas de correo, intranet y folletos. Se implementó un programa de mindfulness de 7 días con meditación guiada, repetido cuatro veces en 28 días. Los participantes fueron asignados aleatoriamente al grupo de intervención (usando la aplicación de mindfulness, Welsen) o al grupo de control (usando una aplicación de psicoeducación) mediante randomlists.com.	Este estudio conto con participantes que fueron reclutados entre el cuerpo docente, el personal y los estudiantes de la universidad de Turku. Las edades eran entre 18 y 29 años  GI = 282 GCA = 279	Se midió el estrés percibido con la Escala de Estrés Percibido (PSS) y la ansiedad y depresión con la Escala de Ansiedad y Depresión del Hospital (HADS). Las habilidades de atención plena se evaluaron con una versión abreviada (FFMQ-SF), y se tomaron muestras de saliva para medir los niveles de cortisol.	La aplicación de mindfulness resultó en una disminución significativa de la ansiedad y la depresión en comparación con la aplicación de psicoeducación. Aunque no hubo diferencias significativas en el estrés percibido, se observó una correlación positiva entre la duración de la práctica de mindfulness y la reducción de ansiedad y depresión. Además, los niveles de cortisol disminuyeron significativamente en el grupo de intervención, indicando un impacto positivo de la práctica de mindfulness en la regulación del estrés fisiológico.



Mirabito & Verhaeghen. (2022) EE. U.U	Examinar un programa de mindfulness de Koru de 4 semanas, con el fin de investigar los cambios de pretest a posttest en el grupo de intervención en comparación con los participantes del grupo de control en lista de espera.	Rumiación, preocupación, estado de ánimo, estrés, ansiedad, depresión.	La asignación aleatoria se realizó al inicio del estudio, donde la mitad de los participantes fueron asignados al grupo de intervención y la otra mitad al grupo de control. Se excluyeron individuos que previamente habían participado en una intervención de mindfulness o tenían prácticas actuales de mindfulness/meditación.	De los 128 estudiantes del instituto de tecnología de Georgia, 58 fueron asignados al grupo de intervención de mindfulness y 53 al grupo de control en lista de espera.  GI= 58 GC= 53	Mindfulness: Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ) Rumiación: Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) Preocupación: Cuestionario de Preocupación del Estado de Pensilvania (PSWQ) Estado de ánimo: Programa de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) Estrés percibido: Escala de Estrés Percibido (PSS) Depresión y ansiedad: Subescalas respectivas de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21) Bienestar psicológico: Escala de Bienestar Psicológico (PWB) Calidad del sueño: Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) Actividad física: Cuestionario de Actividad Física de Cinco Ítems.	La intervención de mindfulness en línea durante la pandemia de COVID-19 benefició a estudiantes universitarios, mejorando su bienestar psicológico, atención plena y reduciendo la ansiedad y el estrés en comparación con un grupo de control. Estos resultados sugieren que el mindfulness puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud mental de los estudiantes en tiempos de crisis.
--	--	--	--	---	---	---



## RESULTADOS

### Autor/ Año / país

Esta revisión sistemática analizó un total de ocho artículos relevantes, publicados entre los años 2021 y 2023. Se destaca la notable influencia del continente asiático, con cinco trabajos provenientes de esta región, incluyendo una colaboración con Estados Unidos. Específicamente, se encontraron estudios realizados en China en colaboración con Estados Unidos (Sun et al., 2021), China (Ju et al., 2022), Estados Unidos (García et al., 2023), Malasia (Pang et al., 2022), Hong Kong (Young et al., 2023), China nuevamente (Dai et al., 2022), Finlandia con la colaboración de Estados Unidos (Lahtinen et al., 2023), y finalmente uno de Estados Unidos (Mirabito & Verhaeghen, 2023)

### Objetivos de las investigaciones

Los siete estudios en esta revisión sistemática tienen cada uno de ellos objetivos muy específicos. Sun et al. (2021) buscaron evaluar la eficacia de una intervención móvil de salud centrada en la atención plena para aliviar síntomas de ansiedad y depresión en universitarios angustiados durante la pandemia de COVID-19. Ju et al. (2022) se centraron en evaluar la eficacia y explorar el posible mecanismo de una intervención en línea de 4 semanas basada en la atención plena para gestionar la angustia emocional durante la pandemia. García et al. (2023) evaluaron la viabilidad y aceptabilidad de una intervención que combinaba la meditación respiratoria y el uso de Fitbits en comunidades educativas superiores. Pang et al. (2022) buscaron aliviar la angustia y mejorar la atención plena entre estudiantes universitarios de Malasia en confinamiento durante la pandemia. Young et al. (2023) se propusieron evaluar la efectividad de una intervención de mindfulness en línea de baja intensidad para estudiantes universitarios con ansiedad. Dai et al. (2022) analizaron el efecto de la intervención de atención plena en el mejoramiento de la salud mental entre estudiantes universitarios de enfermería en China. Lahtinen et al. (2023) tenían como objetivo analizar la eficacia de una aplicación de mindfulness para reducir ansiedad, depresión y estrés percibido, así como explorar la relación entre la duración de la práctica de mindfulness y los beneficios obtenidos, además de evaluar los niveles de cortisol en la saliva después de la intervención. (Mirabito & Verhaeghen, 2023) tuvieron como objetivo examinar un programa de cuatro semanas utilizando Koru mindfulness para medir el pretest y posttest.



## **Variables**

Los estudios incluidos en esta revisión sistemática investigaron una variedad de variables relacionadas con la salud mental y el bienestar. Sun et al. (2021) se centraron en la ansiedad y la depresión. Ju et al. (2022) examinaron el estrés percibido, la ansiedad y los síntomas de depresión. García et al. (2023) evaluaron la calidad del sueño, la actividad física, la ansiedad, la depresión, el bienestar y la preocupación. Pang et al. (2022) investigaron la ansiedad, la flexibilidad psicológica, el miedo a la COVID-19, la depresión y el estrés. Young et al. (2023) se centraron en la ansiedad. Dai et al. (2022) examinaron la depresión, la ansiedad, el estrés y el apoyo social percibido. Lahtinen et al. (2023) exploraron el estrés percibido, la ansiedad, la depresión y los niveles de cortisol. (Mirabito & Verhaeghen, 2023) examinaron variables como la depresión, ansiedad, la rumiación, preocupación, estado de ánimo y estrés.

## **Método de los estudios**

Se incluyeron siete estudios en esta revisión sistemática. Sun et al. (2021) llevaron a cabo un Ensayo Controlado Aleatorio (ECA) utilizando una aplicación móvil de atención plena durante 14 días. Ju et al. (2022) implementaron un tratamiento de autoayuda a través de un curso de mindfulness en WeChat Mini durante 28 días en un ensayo clínico no aleatorio. García et al. (2023) realizaron un estudio piloto utilizando Fitbit Inspire 2 para meditaciones diarias de respiración. Pang et al. (2022) evaluaron los efectos de una sesión de mindfulness en línea de una hora en un estudio cuasiexperimental. Young et al. (2023) emplearon un ECA con dieciséis módulos en línea de auto-guía basados en mindfulness. Dai et al. (2022) llevaron a cabo un ECA utilizando un mini programa en WeChat llamado "Mindfulness Living With Challenge" (MLWC). Lahtinen et al. (2023) diseñaron un ensayo clínico aleatorizado con un programa de mindfulness de 7 días, asignando aleatoriamente a los participantes a un grupo de intervención utilizando la aplicación de mindfulness Welsen o a un grupo de control utilizando una aplicación de psicoeducación. En última instancia (Mirabito & Verhaeghen, 2023) diseñaron un ensayo clínico aleatorizado para un programa de cuatro semanas utilizando Koru mindfulness.

## **Muestra**

Los participantes incluidos en los estudios abarcan un rango de edad de 18 a 65 años, siendo mayoritariamente del sexo femenino y la población estudiantil con mayor prevalencia, el tamaño de la muestra de cada estudio se detalla empezando por Sun et al. (2021) en este artículo detallan que examinaron a 114 universitarios chinos durante la pandemia de COVID-19, divididos en un grupo de intervención (GI) y un grupo de control (GC), ambos con 57 participantes cada uno. Ju et al. (2022) reclutaron a 693 participantes en China, con 302 individuos en el GI y 315 en el GC. García et al. (2023) incluyeron a 34 participantes en Estados Unidos, distribuidos igualmente entre GI y GC. Pang et al. (2022) analizaron a 41 universitarios malayos dispuestos a participar en el estudio, con 41 participantes tanto en GI como en GC. Young et al. (2023) contaron con la participación de 134 individuos de una universidad local de Hong Kong, también divididos en GI y GC, con 67 participantes en cada grupo. Dai et al. (2022) reclutaron a 120 participantes en China, con 60 en GI y 60 en GC. Lahtinen et al. (2023) llevaron a cabo su estudio en Finlandia y Estados Unidos, con 282 participantes en GI y 279 en GC, reclutados entre el cuerpo docente, el personal y los estudiantes de la Universidad de Turku, con edades comprendidas entre los 18 y 29 años. Finalmente (Mirabito & Verhaeghen, 2023) reclutaron 128 estudiantes de la universidad de Georgia y dividieron 58 para el GI y 53 para el GC.

## **Principales instrumentos de medición**

Con respecto a los instrumentos de medición para evaluar las variables de interés se pudo encontrar que; Sun et al. (2021) emplearon el Cuestionario de Ansiedad de GAD-7, el Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9), la Escala de Conciencia y Aceptación de Mindfulness (MAAS) y el Cuestionario de Regulación Emocional (versión china). Ju et al. (2022) utilizaron la Escala de Estrés Percibido de China (CPSS), la Escala de Distrés Psicológico de Kessler (K10), la Escala de Severidad e Impedimento de Ansiedad General (OASIS), la Escala de Severidad e Impedimento de Depresión General (ODSIS) y el Cuestionario de Atención Plena de Cinco Factores (FFMQ). García et al. (2023) emplearon la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS), el Continuo de Salud Mental en formato breve (MHC-SF), el Cuestionario de Preocupación de Penn State (PSWQ), la Escala de Conciencia de Atención Consciente (MAAS) junto con encuestas y entrevistas del programa. Pang et al. (2022) utilizaron la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés de 21 ítems (DASS-21), el Cuestionario de



Aceptación y Acción-II (AAQ-II), la Escala de Conciencia y Aceptación de Mindfulness (MAAS) y la Escala de Miedo al COVID-19 (FCV-19S). Young et al. (2023) emplearon la Escala de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness en chino (FFMQ). Dai et al. (2022) utilizaron el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12), la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés de 21 ítems (DASS-21), la Escala de Aceptación y Acción (AAQ-II) y el Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness en su versión corta en chino (FFMQ-SF). Lahtinen et al. (2023) emplearon la Escala de Estrés Percibido (PSS), la Escala de Ansiedad y Depresión del Hospital (HADS), una versión abreviada del Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ-SF) y tomaron muestras de saliva para medir los niveles de cortisol. (Mirabito & Verhaeghen, 2023) usaron distintas herramientas de medición estas fueron: para mindfulness, Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), rumiación, Escala de Respuestas Rumiativas (RRS), preocupación, Cuestionario de Preocupación del Estado de Pensilvania (PSWQ), estado de ánimo, Programa de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), estrés percibido, Escala de Estrés Percibido (PSS), depresión y ansiedad, Subescalas respectivas de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21), bienestar psicológico, Escala de Bienestar Psicológico (PWB), calidad del sueño, Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), actividad física, Cuestionario de Actividad Física de Cinco Ítems. Se simplifica esta información en la tabla 5.

**Tabla 5.** Herramientas de medición utilizadas en los estudios

Estudio	Herramientas de Medición
1. Ensayo controlado aleatorio con aplicación móvil	GAD-7, PHQ-9, MAAS
2. Ensayo clínico no aleatorio con (WeChat Mini)	CPSS, K10, OASIS, ODSIS, FFMQ
3. Ensayo clínico piloto con (Fitbit inspire 2)	HADS, MHC-SF, PSWQ, MAAS
4. Estudio cuasiexperimental de sesión única en línea	DASS-21, AAQ-II, MAAS, FCV-19S
5. Ensayo controlado aleatorio (iMBI)	BAI, FFMQ
6. Ensayo clínico aleatorio con (MLWC)	GHQ-12, DASS-21, AAQ-II, FFMQ-SF
7. Estudio clínico aleatorizado (Welzen)	PSS, HADS, FFMQ-SF (Welsen) y randomlists.com
8. Ensayo controlado aleatorio (Koru)	FFMQ, RRS, PSWQ, PANAS, PSS, DASS-21, PWB, PSQI, Cuestionario de Actividad Física Cinco Ítems

### Resultados principales de los investigadores

Los principales resultados de los estudios incluidos en esta revisión sistemática indican que las intervenciones basadas en mindfulness son efectivas para reducir una variedad de síntomas psicológicos en diferentes poblaciones. Sun et al. (2021) encontraron que la intervención fue más efectiva que la intervención de control activo centrada en la educación sobre salud mental para reducir la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios angustiados por la pandemia de COVID-19. Ju et al. (2022) demostraron que la práctica de mindfulness fue efectiva para reducir el estrés percibido, la ansiedad y la depresión, y aumentar la empatía y la atención plena, especialmente para aquellos que dedicaron más tiempo a la práctica diaria. García et al. (2023) encontraron que la meditación de la respiración redujo significativamente la ansiedad, aumentó la actividad física y mejoró la calidad del sueño en comparación con el grupo de control. Sin embargo, Pang et al. (2022) señalaron que, aunque la intervención de mindfulness fue efectiva para reducir la ansiedad y mejorar la flexibilidad psicológica, no tuvo un impacto significativo en otras variables. Young et al. (2023) también observaron mejoras significativas en la ansiedad y el mindfulness en el grupo de intervención en comparación con el grupo de control inactivo, aunque con una alta tasa de abandono. Dai et al. (2022) y Lahtinen et al. (2023) también informaron mejoras significativas en la ansiedad y la depresión con la intervención de mindfulness, junto con efectos positivos en la regulación del estrés fisiológico. Estos hallazgos respaldan la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para mejorar la salud mental en diferentes contextos y poblaciones en la tabla 6 se muestra la síntesis de este apartado. (Mirabito & Verhaeghen, 2023) reportaron resultados satisfactorios usando el programa de cuatro semanas con *koru* mindfulness, mejoraron su bienestar psicológico y atención plena al presente, también detectaron disminución en la depresión, ansiedad y la rumiación, sugieren que mindfulness puede ser una herramienta efectiva para los estudiantes en tiempos de crisis.

## DISCUSIÓN

Esta revisión examina el uso del mindfulness como herramienta terapéutica durante la COVID-19, revelando implicaciones importantes para la salud. Se destaca que los países asiáticos lideran en la investigación de esta terapia, posiblemente debido a su arraigo en la cultura y la religión budista en la región (Vallejo, 2006). Los estudios aquí analizados son reconocidos por su robustez metodológica, especialmente los ensayos controlados aleatorios, que son considerados diseños más sólidos debido a



su asignación aleatoria (Manterola et al., 2019). Además, estos estudios emplearon escalas validadas como la MAAS y el FFMQ para medir el mindfulness antes y después de la intervención.

Es relevante señalar que la mayoría de las intervenciones se llevaron a cabo en línea debido a las restricciones sanitarias, demostrando resultados satisfactorios en la reducción de las variables objetivo, incluso con una sola sesión de una hora (Pang et al., 2022). Esto sugiere la viabilidad del uso terapéutico del mindfulness en salud mental, incluso en intervenciones remotas.

Se reconoce la falta de estudios en México con estas características metodológicas, lo que resalta la necesidad de investigaciones que evalúen el impacto del tratamiento con mindfulness en la población mexicana. Se hizo mención de un estudio longitudinal realizado en 2020 en México, que no se incluye en este análisis, pero que reporta beneficios en la reducción del burnout y el estrés laboral entre trabajadores de la salud durante la crisis sanitaria (Real-Ramírez et al., 2020).

## **CONCLUSIONES**

La presente revisión sistemática ha arrojado luz sobre el impacto significativo de la terapia mindfulness en la reducción de síntomas psicosociales en individuos expuestos a la pandemia de COVID-19. La diversidad de los enfoques de intervención, desde aplicaciones móviles hasta dispositivos como Fitbit Inspire 2, ha demostrado ser efectiva en la reducción de ansiedad, depresión, estrés y otros indicadores psicosociales.

Al responder a la pregunta PICO que se formuló en esta revisión sistemática sobre si la terapia de mindfulness tiene un impacto positivo para reducir los síntomas psicosociales en personas expuestas a la pandemia por COVID-19, los resultados de esta revisión sugieren que sí. La evidencia obtenida respalda la viabilidad y eficacia de la terapia de mindfulness como intervención psicosocial en el contexto de la COVID-19; sin embargo, es imperativo abordar algunas limitaciones identificadas en esta revisión como se ha reiterado el que la mayoría de los estudios se originan en el continente asiático, donde la cultura y la religión budista podrían introducir ciertos sesgos. Además, la mayoría de los participantes provienen de entornos universitarios, lo que podría limitar la generalización de los hallazgos a poblaciones más diversas.

A pesar de estas limitaciones, la evidencia presentada sugiere la viabilidad y eficacia de la terapia mindfulness como intervención psicosocial en el contexto de la COVID-19 por lo que se insta a realizar

futuras investigaciones en donde se aborden estas limitaciones y se exploré la aplicabilidad de la terapia mindfulness en diversos contextos culturales y poblacionales.

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

### **Agradecimientos**

El primer autor agradece al Consejo Nacional de Humanidades Ciencias y Tecnologías la concesión de la beca otorgada para la realización de estudios de posgrado en la Maestría en Psicología y Salud en el Centro Universitario UAEM Ecatepec de la Universidad Autónoma del Estado de México.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- A. Zapatero Gaviria, R. B. M. (2023). ¿Qué sabemos del origen del COVID-19 tres años después? *Revista Clínica Española*, 223(4), 240. <https://doi.org/10.1016/J.RCE.2023.02.002>
- Collado Navarro, C., Colomina Llobell, C., & Barceló Soler, A. (2021). *Vista de nuevos abordajes en ansiedad y depresión: mindfulness al servicio de las necesidades asistenciales de salud mental especializada*. *Psicosomática y Psiquiatría*. <https://doi.org/DOI>  
<https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrum1607>
- Dai, Z., Jing, S., Wang, H., Xiao, W., Huang, Y., Chen, X., Fu, J., Pan, C., Tang, Q., Wang, H., & Su, X. (2022). Mindfulness-based online intervention on mental health among undergraduate nursing students during coronavirus disease 2019 pandemic in Beijing, China: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.949477>
- Duarte Dara, F. Brito., Libório Rodrigues, Jaiany., Cavalcante Macêdo, G. Egídio., de Aquino, T. Leite., de Carvalho Bezerra, Larissa., de Aguiar Rocha Martin, A. Luíza., de Lacerda, J. V. Rodrigues., Friary, Vitor., & dos Anjos de Paula, Juliane. (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>
- Garcia, L., Ferguson, S. E., Facio, L., Schary, D., & Guenther, C. H. (2023). Assessment of well-being using Fitbit technology in college students, faculty and staff completing breathing meditation during COVID-19: A pilot study. *Mental Health and Prevention*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200280>



- Ju, R., Chiu, W., Zang, Y., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2022). Effectiveness and mechanism of a 4-week online self-help mindfulness intervention among individuals with emotional distress during COVID-19 in China. *BMC Psychology*, *10* <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00831-7>
- Lahtinen, O., Aaltonen, J., Kaakinen, J., Franklin, L., & Hyönä, J. (2023). The effects of app-based mindfulness practice on the well-being of university students and staff. *Current Psychology*, *42*, 4412–4421. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01762-z/Published>
- Mañas Mañas, Israel. (2023). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, *40*, 26–34.
- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Methodology of study designs most frequently used in clinical research. In *Revista Médica Clínica Las Condes* (Vol. 30, Issue 1, pp. 36–49). Ediciones Doyma, S.L. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005>
- Mirabito, G., & Verhaeghen, P. (2023). Changes in State Mindfulness are the Key to Success in Mindfulness Interventions: Ecological Momentary Assessments of Predictors, Mediators, and Outcomes in a Four-Week Koru Mindfulness Intervention. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941231216899>
- Morales Chainé S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. *Enfermería Universitaria*, *18*(2), 130–133. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.1218>
- 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. (2020, March 11). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia#:~:text=%E2%80%9CLa%20OMS%20ha%20estado%20evaluando,como%20una%20pandemia%E2%80%9D%2C%20afirm%C3%B3>
- 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 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*.



<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>

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, Isabelle., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, Larissa., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, Roger., Glanville, Julie., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, Asbjörn., Lalu Manoj, M., Li, Tianjing., Loder, E. W., Mayo Wilson, Evan., McDonald, Steve., ... Moher David. (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>
- Real-Ramírez, J., García-Bello, L. A., Robles-García, R., Martínez, M., Adame-Rivas, K., Balderas-Pliego, M., García-Alfaro, C., Pérez-Cabañas, E., Sierra-Medina, S., Romero-González, M., & Alcocer-Castillejos, N. (2020). Well-being status and post-traumatic stress symptoms in health workers attending mindfulness sessions during the early stage of the COVID-19 epidemic in Mexico. *Salud Mental*, 43(6), 303–310. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2020.041>
- Sánchez López, Paulina. (2022). Eficacia de estrategias de mindfulness en la educación primaria. *Formación Estratégica*, 4(1). <https://doi.org/https://www.formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/48>
- Sun, S., Lin, D., Goldberg, S., Shen, Z., Chen, P., Qiao, S., Brewer, J., Loucks, E., & Operario, D. (2021). A mindfulness based mobile health (mHealth) intervention among psychologically distressed university students in quarantine during the COVID-19 pandemic: randomized controlled trial. *Journal of Counseling Psychology*, 69(2), 157–171. <https://doi.org/10.1037/cou0000568>
- Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 92–99.



<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827204>

Vásquez Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42–51.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

Villasís Keever, Miguel. Á., Rendón Macías, M. E., García, H., Miranda-Novales, M. G., & Escamilla Núñez, 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>

Young, D. K., Carlbring, P., Ng, P. Y., Cheng, D. Y. T., Chen, J. Q., & Ng, S. (2023). Low-intensity online mindfulness-based intervention for university students with anxiety during the COVID-19 pandemic—A randomized controlled trial with 3-month follow-up. *Internet Interventions*, 100665. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100665>

Zúñiga, Denisse., Torres Sahli, Manuel., Nitsche, Pía., Echeverría, Guadalupe., Pedrals, Nuria., Grassi, Bruno., Cisternas, Marcela., Rigotti, Attilio., & Bitran, Marcela. (2021). *Reduced burnout and higher mindfulness in medical students after a self-care program during the COVID-19 pandemic*. 846–855. <https://doi.org/DOI>:  
<https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000600846>

