

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,  
Volumen 9, Número 1.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1)

## **EFICACIA DEL MINDFULNESS COMO TERAPIA ALTERNATIVA EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN**

**EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS AS AN ALTERNATIVE  
THERAPY IN THE TREATMENT OF DEPRESION**

**Nayely Misshell Armijos Ramírez**

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

**Gyslaine Dayanna Vera Soto**

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

**Shirley Galibia Sánchez Apolo**

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

## Eficacia del Mindfulness como Terapia Alternativa en el Tratamiento de la Depresión

Nayely Misshell Armijos Ramírez<sup>1</sup>

[narmijos6@utmachala.edu.ec](mailto:narmijos6@utmachala.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0004-5042-5063>

Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud  
Universidad Técnica de Machala  
Ecuador

Gyslaine Dayanna Vera Soto

[gvera3@utmachala.edu.ec](mailto:gvera3@utmachala.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-5988-3678>

Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud  
Universidad Técnica de Machala  
Ecuador

Shirley Galibia Sánchez Apolo

[ssanchez@utmachala.edu.ec](mailto:ssanchez@utmachala.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-1721-7751>

Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud  
Universidad Técnica de Machala  
Ecuador

### RESUMEN

En los últimos años, la depresión en la población ha incrementado de forma significativa debido a la pandemia y a los cambios en el estilo de vida causado por el avance tecnológico, el Mindfulness se ha convertido como la terapia alternativa en pacientes con depresión, la cual se ha destacado por su eficacia en la gestión emocional. El objetivo de este artículo de revisión fue determinar la eficacia del Mindfulness como terapia alternativa en el tratamiento de la depresión, mediante la revisión bibliográfica de artículos, para conocer su impacto y aplicación en el ámbito de la salud y bienestar. Se realizó una revisión bibliográfica basada en 19 artículos de revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios aleatorios y controlados, ensayos clínicos aleatorios y revisiones originales en bases de datos como PubMed, JAMA Network, ScienceDirect y Google Scholar. El Mindfulness es eficaz en el tratamiento para la depresión, pues permite reducir el estrés, la rumiación y angustia, además, mejora el bienestar mental, la regulación emocional y capacidad de mantener la atención. Esta intervención, es efectiva para reducir los síntomas de la depresión y prevenir recaídas, debido a los cambios neurobiológicos que estas terapias pueden inducir en diferentes estructuras cerebrales.

**Palabras clave:** mindfulness, depresión, bienestar emocional, cambios neurobiológicos

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [narmijos6@utmachala.edu.ec](mailto:narmijos6@utmachala.edu.ec)

# Effectiveness of Mindfulness as an Alternative Therapy in the Treatment of Depression

## ABSTRACT

In recent years, depression in the population has increased significantly due to the pandemic and changes in lifestyle caused by technological advances, Mindfulness has become an alternative therapy in patients with depression, which has stood out for its effectiveness in emotional management. The aim of this review article was to determine the efficacy of Mindfulness as an alternative therapy in the treatment of depression, through a literature review of articles, in order to know its impact and application in the field of health and well-being. A literature review was conducted based on 19 articles of systematic reviews, meta-analyses, randomized and controlled studies, randomized clinical trials and original reviews in databases such as PubMed, JAMA Network, ScienceDirect and Google Scholar. Mindfulness is effective in the treatment of depression, as it reduces stress, rumination and distress, and improves mental well-being, emotional regulation and the ability to maintain attention. This intervention is effective in reducing symptoms of depression and preventing relapses, due to the neurobiological changes that these therapies can induce in different brain structures.

**Keywords:** mindfulness, depression, emotional well-being, neurobiological changes

*Artículo recibido 05 diciembre 2024  
Aceptado para publicación: 25 enero 2025*



## INTRODUCCIÓN

Actualmente, la depresión es un trastorno mental de alta prevalencia a nivel mundial que afecta de forma significativa las emociones, pensamientos y comportamientos en varios grupos etarios, es un estado emocional y mental ocasionado por situaciones traumáticas, estresantes y desequilibrio neuroquímico. En 2020, Ecuador, ocupó el 11° puesto de prevalencia de depresión en América Latina con el 4,6%; y la provincia de El Oro se convirtió en la tercera provincia con mayores tasas de suicidio a nivel nacional por depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS), establece que el 30% de los ecuatorianos padece algún trastorno mental, siendo los más prevalentes la depresión y ansiedad (Cuesta Mosquera et al., 2022).

Se han implementado terapias opcionales, como el Mindfulness, técnica de meditación que aborda los pensamientos presentes mediante la atención plena de los mismos, debido a que los tratamientos convencionales solo son efectivos en algunos casos, pues no todos los pacientes responden de forma adecuada o tienen efectos secundarios adversos. Los resultados preliminares han demostrado que el Mindfulness permite reducir los síntomas depresivos e incrementar el bienestar emocional y las emociones positivas, además tiene control en la atención y sistema nervioso, de tal manera disminuye los niveles de preocupación y rumiación, mejora el estado anímico y tiene un efecto positivo en la reactividad y excitación (Bunjak et al., 2022).

Según Segovia, el Mindfulness se entiende como la atención plena de los eventos mentales, en el ámbito de la salud, el aprendizaje del Mindfulness se ha convertido en una práctica de mayor auge en los últimos años, por el uso de terapias alternativas, ya que ofrece mecanismos que permiten el manejo adecuado y eficaz de las emociones (Carmona Rincón et al., 2023). Se pueden adaptar a distintos ambientes y grupos de edad, en el ámbito sanitario, reduce la depresión y agotamiento físico y mental; en la educación, mejora el rendimiento cognitivo y el manejo del estrés, y en el ámbito laboral promueve la confianza, satisfacción del trabajo, productividad y mejoran las relaciones interpersonales (Zhang et al., 2021).

Varios estudios indican que el Mindfulness es eficaz en la reducción de los síntomas depresivos, al promover una mayor consciencia y aceptación de las emociones y pensamientos (Fazia et al., 2023).



Según Oblitas, en base a un estudio aleatorio controlado se evidenció que el Mindfulness permitió una reducción significativa ante el estrés, mejoró los problemas del sueño, las alteraciones en la atención, resiliencia y autocompasión, esto permite mejoras en el cuadro depresivo y bienestar psicológico (Oblitas Guadalupe et al., 2019).

Un estudio realizado mediante el uso de resonancia magnética con pruebas psicométricas evidenció que el Mindfulness reduce la vulnerabilidad a la depresión al reducir la respuesta emocional automática, además amortigua la rumiación y soluciona anomalías fisiológicas que se originan por las citocinas que se generan en situaciones de estrés (Zhao et al., 2023). Tiene mecanismos que permiten disminuir los síntomas depresivos con cambios estructurales en las áreas de integración sensorial cerebrales, mediante la reevaluación cognitiva, supresión expresiva, rumia y preocupación (Parmentier et al., 2019).

Las modificaciones de percepción permiten activar la plasticidad cognitiva, emocional y conductual, autorregulación y enfrentar emociones fuertes con objetividad, mediante un proceso de consciencia no reactiva, que facilita la gestión de los sentimientos, reduce la rumiación y tristeza (Kriakous et al., 2021). El aumento en la actividad en la corteza frontal permite mayor autoconciencia, la consolidación de la memoria mediante modificaciones en el hipocampo, la autorregulación de las emociones por la zona límbica y la interconexión cerebral por medio del cuerpo calloso (Zhang et al., 2021).

La importancia de la presente investigación radica en conocer la efectividad de la terapia del Mindfulness en la depresión, y así demostrar su utilidad como tratamiento alternativo o convencional en pacientes con alteraciones en la salud emocional. Según Cardoso y colaboradores, los programas basados en Mindfulness demostraron que los estudiantes universitarios de carreras relacionadas con el área de la salud permiten reducir el estrés psicológico, síntomas depresivos, mejora la calidad de vida, genera empatía, resiliencia y disminuye los niveles de cortisol (Cardoso Gomes da Silva et al., 2023). Mediante este estudio investigativo se pretende clarificar si la terapia del Mindfulness en el manejo de la depresión brinda beneficios significativos en los pacientes.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, es una investigación exploratoria y descriptiva, con un diseño observacional y transversal, esta revisión sistemática se basa en artículos seleccionados a través de la metodología PRISMA 2020, mediante la búsqueda y revisión de artículos científicos



actualizados en bases de datos confiables que cumplan los criterios establecidos y se relacionen con el tema abordado.

Se realizó una búsqueda de revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios aleatorios y controlados, ensayos clínicos aleatorios y revisiones originales en bases de datos como PubMed, JAMA Network, ScienceDirect y Google Scholar mediante el uso de operadores booleanos como AND, OR y NOT, además de combinó los siguientes términos de búsqueda: “Mindfulness”; “depresión”; “intervenciones basadas en Mindfulness”. Se consideraron artículos en español e inglés publicados desde el año 2019 hasta el 2024.

Para estructurar la selección de los estudios se tomó en cuenta el modelo PICOS que consta de: Población (niños, adolescentes y adultos con depresión); Intervención (terapias del Mindfulness); C (tratamiento estándar para la depresión); Resultado (eficacia en los síntomas y calidad de vida) y S (revisiones sistemáticas, metaanálisis, ensayos clínicos y artículos originales).

#### **Criterios de inclusión**

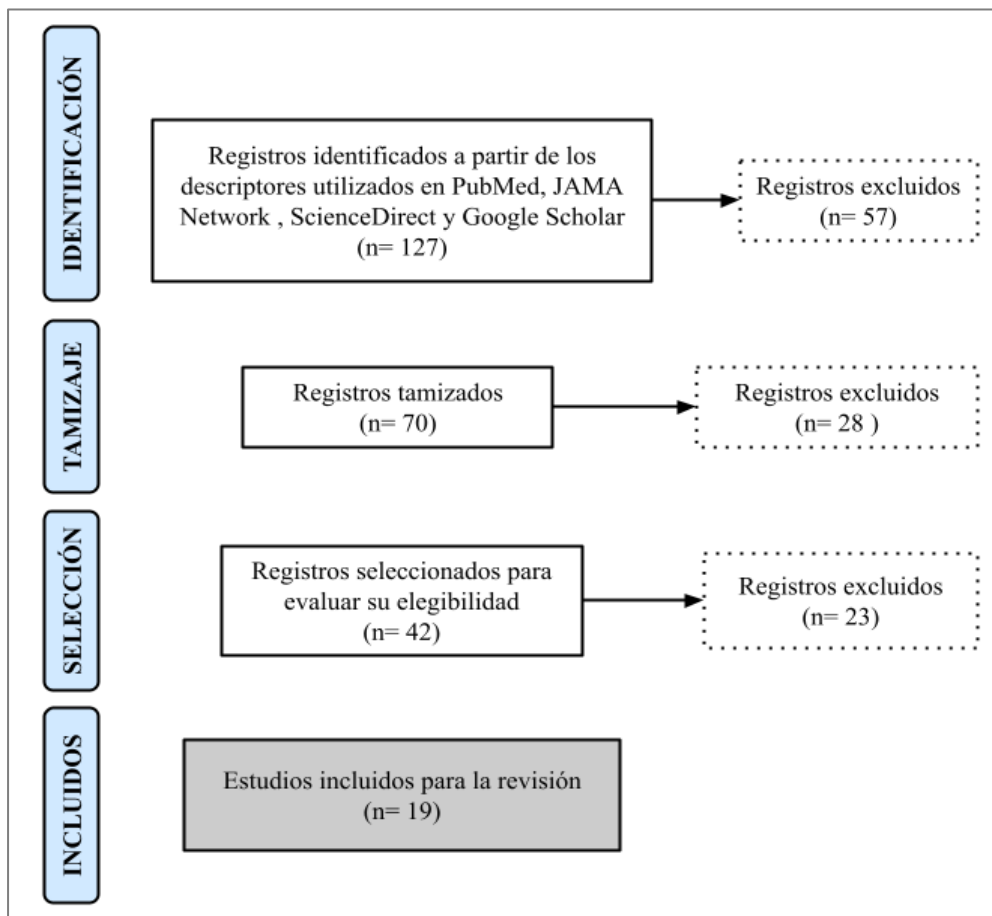
- Se incluirán revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios aleatorios y controlados, ensayos clínicos aleatorios y revisiones originales publicadas entre 2019-2024 que se vinculen con el tema.
- Artículos científicos en español e inglés.
- La población debe incluir niños, adolescentes y adultos mayores
- Los estudios deben evaluar la eficacia de las intervenciones o programas basados en Mindfulness.
- Debe incluir un grupo de control que no practica las intervenciones de Mindfulness

#### **Criterios de exclusión**

- Estudios publicados en años anteriores a los establecidos, que no cumplen con las características de la población de interés y aquellos que evalúen otras terapias.
- Artículos en idiomas diferentes a los establecidos.
- Revisiones sin acceso al texto completo.
- Investigaciones que no presenten resultados significativos y que apliquen una metodología no convencional.



**Figura 1.** Diagrama de flujo del modelo PRISMA 2020



Nota. Elaboración propia

En la fase inicial de identificación se recopilamos 127 documentos, que se almacenaron en el gestor bibliográfico Mendeley, para su revisión. De este total, 57 artículos fueron excluidos de forma automática por ser documentos duplicados. Durante la fase de tamizaje se examinó 70 estudios basándose en los títulos y resúmenes, considerando los criterios de inclusión y exclusión que se establecieron previamente.

Luego de revisar los títulos y resúmenes, se eliminaron 28 estudios, quedando 42 documentos para la revisión completa del artículo, como resultado de este análisis se excluyeron 24 registros, por lo tanto 19 artículos se incluyeron en esta revisión sistemática para una evaluación minuciosa. La selección final se realizó mediante el uso del indicador Scimago Journal Ranking, para incluir revistas de alto impacto, además, los artículos fueron analizados en términos de metodología y resultados.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En su investigación, Fazia et al. (2023) evaluó la efectividad de las intervenciones basadas en Mindfulness para reducir la ansiedad, depresión, malestar emocional y estrés en estudiantes italianos de medicina mediante un curso en línea. Los resultados revelaron que esta intervención fue eficaz para reducir el estrés, rumiación y la angustia, además, mejora el bienestar mental, la regulación emocional y capacidad de mantener la atención.

Los resultados obtenidos por Kuyken et al. (2019) en el Reino Unido muestran que la MBCT proporciona mayor protección contra la recaída o recurrencia en pacientes con depresión que han tenido antecedentes de abuso infantil y les brinda resiliencia para gestionar sus emociones. Sin embargo, el autor señala que no hay evidencia que demuestre superioridad de la MBCT-TS al tratamiento antidepresivo de mantenimiento para la prevención de recaída depresiva, pues ambos tratamientos tienen beneficios a largo plazo en la reducción de los síntomas depresivos residuales.

El análisis realizado por Heuschkel & Kuypers (2020) demostró que la meditación consciente permite la autorregulación de las emociones mediante el ajuste estructural y funcional de las áreas prefrontal y límbica, en cambio la psilocibina atenúa las asociaciones cognitivas. Este estudio reveló que el Mindfulness y la psilocibina son dos tratamientos innovadores con efectos terapéuticos sinérgicos cuando se combinan, ejercen mejoras en el estado de ánimo, neuroplasticidad, funciones ejecutivas y redes neuronales con efectos a largo plazo.

Parmentier et al. (2019) examinó los efectos directos e indirectos que brinda el Mindfulness sobre la depresión y ansiedad, mediante los mecanismos de regulación emocional. Los resultados indicaron que el Mindfulness a través de la reevaluación cognitiva, supresión expresiva, rumia y preocupación, permite mantener niveles bajos de depresión, debido a su capacidad para aumentar la reevaluación y reducir la rumia, supresión y preocupación.

El estudio realizado por Wagner et al. (2020) investigó la relación entre la edad y los síntomas depresivos en relación al tratamiento antidepresivo, esta investigación demostró que los adultos mayores tienen mayor probabilidad de presentar síntomas somáticos y menos síntomas de culpa, cognitivos y suicidas, además con aumento de la edad son más notorios los trastornos del sueño.





Navarrete et al. (2023) examinó la validez y confiabilidad de la versión española de la Escala de Mindfulness de Toronto y Escala de Estado Mindfulness con relación a los modelos originales, para así evaluar la eficacia de las intervenciones basadas en Mindfulness en la población española. El resultado de este estudio demostró que ambas escalas han demostrado ser fiables y poseen buena capacidad de respuesta. La investigación de Phan-Le et al. (2022) indica que el Mindfulness es una herramienta terapéutica eficaz en el manejo de la depresión, además, la práctica continua fomenta cambios duraderos en la regulación emocional y reducción de los síntomas depresivos. Sin embargo, la imprecisión en las definiciones conceptuales y operativas del Mindfulness dificulta la replicación y comparación de investigaciones, así como la validación de sus efectos, que afecta la efectividad de las intervenciones.

Ameli et al. (2020) demostró que el Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) es efectivo y viable para reducir el estrés en los profesionales de salud al finalizar la intervención en comparación con el grupo de control, además es eficaz en la ansiedad y depresión. Mediante esta intervención los participantes mejoraron el afecto positivo, la atención plena y autocuidado.

La evidencia recopilada por D. Zhang et al. (2021) enfatiza que las intervenciones basadas en Mindfulness son eficaces para el alivio sintomatológico de varias afecciones físicas y emocionales, se evidenció efectos beneficiosos en el manejo de la depresión, ansiedad, estrés, adicciones, psicosis, dolor y comorbilidades comunes de la población, además estas intervenciones se pueden adaptar a distintos contextos y grupos etarios. Por otra parte, se evidenció que el Mindfulness afecta de forma directa e indirecta a la depresión, mediante el efecto mediador de la resiliencia (J. Zhang et al., 2024). En cambio, D. Zhang et al. (2021) demostró que las intervenciones basadas en Mindfulness aumentan la resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de China que presentaron bajos niveles de resiliencia durante la pandemia COVID-19 y se evidenció que la inteligencia emocional promueve una mayor resiliencia.

Según Reangsing et al. (2020) las intervenciones de Mindfulness tienen un efecto moderado sobre los síntomas depresivos en adultos mayores que reciben una meditación guiada. Zhao menciona que las terapias alternativas y complementarias como yoga, acupuntura y Mindfulness en el tratamiento de la depresión ha tenido un creciente interés a nivel mundial, debido a su efectividad para atenuar los síntomas depresivos mediante la modulación del estrés psicológico e inflamación neuronal (Zhao et al., 2023).



El estudio de Kriakous et al. (2021) reveló que la intervención MBSR es una intervención eficaz que permite mejorar el funcionamiento psicológico, reducir la ansiedad, depresión y estrés en los profesionales de la salud. Schuman Olivier et al. destaca que cada vez más surgen estudios que evidencian los beneficios del Mindfulness para el cambio de conducta asociada a la práctica psiquiátrica y permite efectos sostenibles en el manejo de la depresión, a través del bloqueo de las interacciones automáticas, para así llevar a cabo una reflexión consciente y objetiva.

La investigación de Javadzade et al. (2024) demostró que la MBSR es eficaz para reducir los niveles de depresión, mejorar la regulación emocional y la calidad del sueño en los adultos mayores que tienen depresión. Además este programa basado en Mindfulness brinda beneficios en la condición física y mental cuando su práctica es continua, esta intervención es un método complementario que mejora la salud psicológica y reduce la gravedad de la depresión.

En cambio, Hoge et al. (2023) indicó que la intervención del MBSR tiene una eficacia similar al escitalopram, además tiene buena tolerancia, autorregula las emociones, aumenta la autoaceptación y la autocompasión. Zhu et al. (2021) demostró que la práctica frecuente del Mindfulness permite que la mejoría de los síntomas depresivos sean constantes, además se evidenció puntuaciones bajas de angustia asociada a la crisis de COVID-19, por lo tanto estas intervenciones fueron una opción viable y eficaz para el alivio de las repercusiones psicológicas que causó la pandemia.

Diversos estudios señalaron que la terapia conocida como el Mindfulness permite reducir significativamente los síntomas de la depresión en aquellas personas con alteraciones tanto mentales y físicas debido a problemas emocionales, estrés y ansiedad. Rezk Schuler & Badoui Rodriguez (2021) menciona que las intervenciones basadas en Mindfulness inducen nuevos cambios en el GABA, principal neurotransmisor inhibitorio, esto causa la estimulación del núcleo reticular del tálamo y la excitación cortical que promueven cambios en la plasticidad neuronal y favorece la relajación.

Por otro lado, Sánchez García & Fernández-Company (2023) demostró que la combinación de las intervenciones basadas en Mindfulness y la musicoterapia son más eficaces ya que permite desarrollar y experimentar la música con semejanzas a su vida cotidiana, brindando al paciente la capacidad para concentrarse a través de la música dejando así expresar todas sus emociones de manera más efectiva.



Mediante la realización de varias investigaciones en el campo de la salud psíquica, varios investigadores llegaron a la conclusión que el Mindfulness es eficaz para el manejo de la depresión, pues permite mejorar el afecto positivo, la atención plena y el autocuidado, mediante la regulación emocional y reducción de los síntomas depresivos (Ameli et al., 2020; Phan-Le et al., 2022).

## CONCLUSIONES

Las intervenciones basadas en Mindfulness son efectivas para reducir los síntomas de la depresión y prevenir recaídas, debido a los cambios neurobiológicos que estas terapias pueden inducir en diferentes estructuras cerebrales. Sin embargo, aunque el Mindfulness mostró beneficios significativos, algunos estudios sugieren que la combinación con terapias basadas en musicoterapia puede ser aún más efectivas para permitir a los pacientes expresar sus emociones y promover una conexión emocional más profunda. Aunque son relativamente seguras, es crucial continuar investigando sus efectos a largo plazo y explorar la efectividad de estas intervenciones en diferentes poblaciones y modalidades como el Mindfulness en línea, además, es necesario que estas terapias sean aplicadas en un estudio de campo en adolescentes, quienes son más vulnerables a padecer depresión.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ameli, R., Sinaii, N., West, C. P., Luna, M. J., Panahi, S., Zoosman, M., Rusch, H. L., & Berger, A. (2020). Effect of a Brief Mindfulness-Based Program on Stress in Health Care Professionals at a US Biomedical Research Hospital: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 3(8), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.13424>
- Bunjak, A., Cerne, M., & Schölly, E. L. (2022). Exploring the past, present, and future of the mindfulness field: A multitechnique bibliometric review. *Frontiers in Psychology*, 13(792599), 1–19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.792599>
- Cardoso Gomes da Silva, C., Vicari Bolognani, C., Ferreira Amorim, F., & Mizusaki Imoto, A. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02244-y>



- Carmona Rincón, I., García Palacios, A., & Segovia Vázquez, S. (2023). Eudaimonic Well-Being and Mindfulness Meditation in the Work-place: A Systematic Review. *Anales de Psicología*, 39(2), 273–286. <https://doi.org/10.6018/analesps.493671>
- Cuesta Mosquera, E. L., Picón Rodríguez, J. P., & Pineida Parra, P. M. (2022). Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias. *Journal of American Health*, 5(1), 1–11.
- 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>
- Heuschkel, K., & Kuypers, K. P. C. (2020). Depression, Mindfulness, and Psilocybin: Possible Complementary Effects of Mindfulness Meditation and Psilocybin in the Treatment of Depression. A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11(224), 1–24. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00224>
- Hoge, E. A., Bui, E., Mete, M., Dutton, M. A., Baker, A. W., & Simon, N. M. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 13–21. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679>
- Javadzade, N., Esmaceli, S. V., Omranifard, V., & Zargar, F. (2024). Effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) program on depression, emotion regulation, and sleep problems: A randomized controlled trial study on depressed elderly. *BMC Public Health*, 24(271), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17759-9>
- 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), 1–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., Lewis, G., Watkins, E., Brejcha, C., Cardy, J., Causley, A., Cowderoy, S., Evans, A., Gradinger, F., Kaur, S., Lanham, P., Morant, N., Richards, J., Shah, P., ... Byford, S. (2019). Effectiveness and cost-effectiveness of



- mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 386, 63–73. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4)
- Navarrete, J., Fontana McNally, M., Colomer Carbonell, A., Sanabria Mazo, J. P., Pinazo, D., Silvestre López, A. J., Lau, M., Tanay, G., García Campayo, J., Demarzo, M., Soler, J., Cebolla, A., Feliu Soler, A., & Luciano, J. V. (2023). The Toronto Mindfulness Scale and the State Mindfulness Scale: psychometric properties of the Spanish versions. *Frontiers in Psychology*, 14(1212036), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1212036>
- Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116–128.
- Parmentier, F. B. R., García Toro, M., García Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P., & Gili, M. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety in the general population: The mediating roles of worry, rumination, reappraisal and suppression. *Frontiers in Psychology*, 10(506), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>
- Phan-Le, N. T., Brennan, L., & Parker, L. (2022). The search for scientific meaning in mindfulness research: Insights from a scoping review. *PLoS ONE*, 17(5), 1–30. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264924>
- Reangsing, C., Rittiwong, T., & Schneider, J. K. (2020). Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging and Mental Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1793901>
- Rezk Schuler, G. S., & Badoui Rodriguez, N. (2021). Intervenciones basadas en mindfulness para el manejo de pacientes con dolor. *Universitas Médica*, 62(4). <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed62-4.mind>
- Sánchez García, M., & Fernández-Company, J. F. (2023). Hacia un enfoque terapéutico integrado: musicoterapia y mindfulness contra el estrés y la ansiedad. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 7, 30–44. <https://doi.org/10.15366/rim2023.7.003>



- 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. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Wagner, S., Wollschläger, D., Dreimüller, N., Engelmann, J., Herzog, D. P., Roll, S. C., Tadić, A., & Lieb, K. (2020). Effects of age on depressive symptomatology and response to antidepressant treatment in patients with major depressive disorder aged 18 to 65 years. *Comprehensive Psychiatry*, 99, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152170>
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(41), 41–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>
- Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01468-w>
- Zhao, F. Y., Xu, P., Zheng, Z., Conduit, R., Xu, Y., Yue, L. P., Wang, H. R., Wang, Y. M., Li, Y. X., Li, C. Y., Zhang, W. J., Fu, Q. Q., & Kennedy, G. A. (2023). Managing depression with complementary and alternative medicine therapies: a scientometric analysis and visualization of research activities. *Frontiers in Psychiatry*, 14(1288346). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1288346>
- Zhu, J. L., Schülke, R., Vatansever, D., Xi, D., Yan, J., Zhao, H., Xie, X., Feng, J., Chen, M. Y., Sahakian, B. J., & Wang, S. (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry*, 11(329), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>

