

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo Fin de Máster

**EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS EN LA
GESTIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

Presentado por: Clara Merino Velasco

Tutor/a: Tamara Escrivá Martínez

Curso: 2024-2025

Convocatoria: Ordinaria

Resumen

Las intervenciones basadas en mindfulness mejoran significativamente la gestión emocional y el bienestar de los estudiantes universitarios, quienes, al transitar hacia la vida académica, enfrentan desafíos de gran relevancia. Este periodo de ajuste, lleno de cambios y nuevas responsabilidades, puede generar ansiedad, depresión y estrés, entre otros trastornos emocionales, los cuales se caracterizan por agotamiento y desmotivación hacia los estudios. Esto resalta la importancia de emplear estrategias eficaces para el manejo del bienestar emocional.

La práctica del mindfulness se reconoce como un recurso valioso, ya que proporciona herramientas para una mejor adaptación tanto emocional como académica. La revisión sistemática realizada analiza diversas investigaciones que evidencian cómo el mindfulness contribuye a la reducción de trastornos emocionales y mejora la gestión emocional en contextos universitarios, favoreciendo entornos más propicios para el desarrollo personal y el aprendizaje.

Los resultados obtenidos respaldan la integración del mindfulness en los currículos universitarios, promoviendo no solo la salud mental, sino también el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: mindfulness, bienestar, gestión emocional, rendimiento, revisión sistemática.

Abstract

Mindfulness based interventions improve significantly emotional management and well-being of university students, who, as they transition into academic life, face challenges of great relevance. This period of adjustment, full of changes and new responsibilities, can bring up anxiety, depression and stress, among other emotional disorders, which are characterized by exhaustion and lack of motivation towards studies. This stands out the importance of employing efficient strategies for the use of emotional well-being.

Mindfulness practice is known to be a valuable resource, as it provides tools for a better emotional and academic adaptation. The systematic revision practiced analyzes diverse investigations that show how mindfulness contributes to the reduction in emotional disorders and improves emotional management in academic context, boosting more favorable environments for personal development and learning.

The obtained results support the integration of mindfulness in universities syllabus, promoting not only mental health, but also academic performance of the students.

Keywords: mindfulness, well-being, emotional management, performance, systematic review.

Índice

1. Introducción.....	5
1.1. Justificación.....	5
1.2. Objetivos de la revisión.....	7
1.3. Hipótesis de la revisión.....	8
1.4. Justificación y relevancia del estudio.....	8
2. Metodología.....	8
2.1. Diseño del estudio: revisión sistemática.....	8
2.1.1. Criterio de elegibilidad.....	8
2.1.2. Participantes.....	10
2.1.3. Intervención.....	11
2.1.4. Grupo de control.....	11
2.1.5. Medidas de resultados.....	11
2.2. Estrategia de búsqueda bibliográfica.....	11
3. Resultados.....	12
3.1. Selección de los estudios.....	12
3.1.1. Características de los participantes.....	18
3.1.2. Características de las intervenciones.....	18
3.1.3. Características de los grupos de control.....	19
3.1.4. Características de las variables de resultado.....	20
4. Discusión.....	22
4.1. Objetivos de la revisión y preguntas de investigación.....	22
4.2. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación.....	24
4.3. Limitaciones de los hallazgos.....	25
4.4. Conclusiones.....	26
5. Referencias bibliográficas.....	27

1. Introducción

1.1. Justificación

La transición hacia la etapa universitaria representa un momento de profundos cambios en la vida de los jóvenes, marcados por diversas presiones y transformaciones en su identidad, así como por un proceso progresivo hacia una mayor autonomía y responsabilidad. Este periodo crítico exige una adaptación a nuevos códigos académicos, sociales y personales, convirtiéndose en una etapa compleja y llena de desafíos (Manzano-Soto y Roldán-Morales, 2015). En este contexto, las intervenciones basadas en mindfulness han surgido como una estrategia prometedora para favorecer la regulación emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes (Terzi et al., 2016).

La vida universitaria constituye una fase crucial en la que los estudiantes asumen nuevas responsabilidades y definen sus proyectos de vida. No obstante, este proceso también conlleva un incremento en las demandas psicosociales, lo que aumenta la vulnerabilidad frente a problemas como la ansiedad y otros trastornos emocionales (Cardona-Arias et al., 2014).

Cabanach et al. (2011) señalan que el estrés académico puede manifestarse como agotamiento emocional derivado de la carga académica, generando desinterés y desmotivación hacia los estudios. Esta fatiga mental puede provocar una disminución en la satisfacción personal por los logros alcanzados y originar sentimientos de frustración e impotencia ante la ausencia de resultados positivos, pese al esfuerzo invertido. Asimismo, puede surgir la percepción de que el trabajo realizado carece de valor, alimentando pensamientos de abandono o cambio de rumbo académico. En este sentido, reconocer estas señales y promover estrategias de autocuidado resulta esencial para afrontar el estrés y recuperar el propósito en la trayectoria universitaria.

El estudio de Londoño et al. (2024), desarrollado en una facultad de ciencias de la salud, evidenció que el 82,2% de los estudiantes presentaban estrés académico, y dentro de este grupo, el 97,7% se encontraba en niveles elevados. Estos datos convierten al estrés académico en una epidemia silenciosa dentro del currículo formativo y en un enemigo oculto que impacta negativamente en la salud física y mental del estudiantado.

Si bien el estrés puede tener un efecto funcional en niveles moderados, al facilitar la concentración y el rendimiento, cuando se convierte en una condición crónica y persistente —alimentada por pensamientos distorsionados y la presión derivada de las

exigencias académicas, sociales y emocionales— puede ocasionar un deterioro significativo del equilibrio emocional, la capacidad adaptativa y el bienestar general del estudiante (Gracia Gozalo et al., 2019; Herrera-Covarrubias et al., 2017).

En este contexto, la regulación emocional se presenta como una competencia esencial, desarrollada progresivamente, que permite modular la intensidad, duración y expresión de las emociones (Thompson y Meyer, 2007). Según Gross (1998), este proceso implica la modificación de diversos componentes emocionales a medida que se desarrollan, influyendo incluso en las respuestas fisiológicas sin que necesariamente se manifiesten en conductas observables.

Una adecuada regulación emocional se considera fundamental para la prevención de trastornos psicológicos en estudiantes universitarios (Tasneem y Panwar, 2020). En este sentido, Cabanach et al. (2011) destacan la estrecha relación entre una deficiente gestión emocional y el síndrome de burnout, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la sensación de ineffectividad.

El mindfulness, cuyas raíces se encuentran en tradiciones meditativas budistas y se fundamenta en el concepto de *sati*, ha cobrado relevancia desde los años ochenta en el ámbito de la medicina conductual, extendiéndose posteriormente a la psicología clínica, la educación y el liderazgo organizacional (Williams y Kabat-Zinn, 2013; Gethin, 1998). Kabat-Zinn (2005) define el mindfulness como la capacidad de prestar atención plena al momento presente de forma intencional, sin emitir juicios y con una actitud de aceptación.

Esta práctica promueve actitudes como la paciencia, la confianza y la curiosidad, facilitando una relación más consciente y libre con las experiencias. Creswell (2017) enfatiza la importancia de cultivar una actitud de apertura y aceptación hacia dichas experiencias, lo cual favorece la gestión emocional y el afrontamiento resiliente ante las dificultades.

Numerosos estudios han evidenciado que los programas de mindfulness implementados en contextos universitarios contribuyen significativamente a la reducción del estrés y la ansiedad, al tiempo que fortalecen la autorregulación emocional y propician un ambiente educativo más equilibrado y favorable para el aprendizaje (Regehr et al., 2013).

La evidencia científica ha demostrado que las intervenciones basadas en mindfulness impactan positivamente en múltiples dimensiones de la salud, abarcando aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales (Moñivas et al., 2012). Sin embargo, a

pesar de sus beneficios ampliamente reconocidos, su aplicación en el ámbito educativo, especialmente en el rendimiento académico universitario, aún no ha sido suficientemente explorada. Esta limitación se debe, en parte, a la escasez de investigaciones que documenten mejoras concretas en el desempeño académico, así como a la falta de una incorporación sistemática del mindfulness en los planes curriculares. Aunque existen estudios aislados sobre su implementación en el contexto universitario, todavía no se han desarrollado revisiones exhaustivas que analicen de manera integral sus efectos (Viciano et al., 2018).

Explorar este campo resulta especialmente relevante ante el creciente número de desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los estudiantes universitarios (González-Martín et al., 2023). Por ello, el presente trabajo busca aportar evidencia científica actualizada que respalde su aplicación y contribuya a optimizar su efectividad en la educación superior.

1.2. Objetivos de la revisión

Objetivo general:

- Evaluar la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en la gestión emocional y el bienestar de estudiantes universitarios mediante una revisión sistemática de la literatura científica.

Objetivos específicos:

- Analizar los efectos de las intervenciones de mindfulness en la gestión emocional de los estudiantes.
- Examinar el impacto del mindfulness en el bienestar psicológico general de los estudiantes.

El objetivo de esta revisión sistemática ha sido recoger y sintetizar la evidencia acerca de la pregunta de investigación: ¿Son eficaces las intervenciones basadas en mindfulness para mejorar la gestión emocional y promover el bienestar en estudiantes universitarios?

Los resultados de esta revisión arrojarán información relevante sobre si este tipo de intervenciones son eficaces para mejorar la gestión emocional y el bienestar en estudiantes universitarios.

1.3. Hipótesis de la revisión

Se plantea que las intervenciones basadas en mindfulness son eficaces para mejorar la gestión emocional y promover el bienestar en estudiantes universitarios.

1.4. Justificación y relevancia del estudio

El mindfulness ha sido objeto de numerosos estudios en distintos contextos, y recientemente han comenzado a aparecer revisiones sistemáticas que analizan su impacto en estudiantes universitarios, especialmente en áreas como la gestión emocional y el bienestar. Estas investigaciones han aportado información valiosa, pero todavía queda un amplio margen para profundizar y abordar de manera más completa todos los aspectos implicados. Este estudio pretende contribuir a ese esfuerzo, ofreciendo una perspectiva integral que no solo amplía el conocimiento existente, sino que también sirve de base para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

Además, el contexto universitario plantea retos únicos para los estudiantes, como el estrés académico, las transiciones personales y las exigencias sociales, lo que hace aún más relevante explorar herramientas que puedan apoyar su bienestar emocional. Este estudio no solo busca sintetizar la evidencia existente, sino también destacar las áreas donde se necesitan intervenciones más efectivas. Los resultados podrían ser clave para desarrollar estrategias innovadoras que promuevan no solo el equilibrio emocional de los estudiantes, sino también un mejor rendimiento académico y un entorno educativo más saludable.

2. Metodología

2.1. Diseño del estudio: revisión sistemática

El presente estudio es una revisión sistemática que sigue los estándares de la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) en su versión más reciente (Page et al., 2021).

2.1.1. Criterio de elegibilidad

Los criterios de inclusión y de exclusión utilizados, se detallan en la Tabla 1.

Tabla 1.

Selección de criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión	Criterio de exclusión
-----------------------	-----------------------

Participantes	- Estudiantes universitarios (grados o posgrados). - Participantes de ambos sexos y mayores de edad.	- Estudiantes de niveles educativos previos o distintos a la universidad (como primaria, secundaria, grados superiores, medios o básicos). - Personas no inscritas formalmente en una universidad o que hayan abandonado sus estudios.
Condiciones médicas de los participantes	- Aquellos que presenten niveles leves a moderados de estrés, ansiedad, depresión u otros desafíos emocionales comunes. - Participantes sin enfermedades mentales graves diagnosticadas.	- Participantes con trastornos psiquiátricos graves (como esquizofrenia, trastorno bipolar severo o trastornos neurodegenerativos).
Tipos de publicaciones	- Estudios empíricos, ensayos clínicos, estudios cuasiexperimentales o estudios observacionales. - Artículos publicados en los últimos 10 años.	- Revisiones sistemáticas o metaanálisis, artículos de opinión, estudios sin resultados. - Publicaciones anteriores a 2012.
Tipo de intervención	- Programas o intervenciones basadas en mindfulness (por ejemplo, MBSR, MBCT, meditaciones guiadas, prácticas de atención plena).	- Intervenciones no relacionadas directamente con mindfulness (por ejemplo, yoga, terapia cognitivo-conductual, psicoeducación general).

Variables de resultados	- Variables relacionadas con la gestión emocional y el bienestar general, como estrés, ansiedad, regulación emocional, calidad de vida, satisfacción con la vida y bienestar psicológico.
--------------------------------	---

Para conocer las distintas variables a tener en cuenta en el presente estudio, se ha seguido la estrategia PICO (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Estrategia PICO para la elaboración de la pregunta de investigación

Estrategia	Componentes
P (Paciente)	Estudiantes universitarios
I (Intervención)	Intervenciones basadas en mindfulness
C (Comparación)	Grupo control (sin intervención o lista de espera) o sin grupo de control
O (Resultados)	Variables relacionadas con la salud mental (p. ej., estrés percibido, ansiedad, bienestar psicológico, satisfacción académica, autorregulación emocional y habilidades de afrontamiento)

Esta tabla define los elementos clave para estructurar la pregunta de investigación, permitiendo analizar de manera sistemática la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en la población objetivo.

A continuación, se describe con mayor detalle la información del presente estudio de investigación con respecto a la estrategia PICO.

2.1.2. Participantes

Los participantes incluidos serán estudiantes universitarios mayores de edad, que se encuentren cursando estudios en diferentes etapas académicas. También se incluirán aquellos estudiantes que puedan estar enfrentando dificultades relacionadas con la gestión emocional en el entorno académico. Se excluirán aquellos con diagnósticos de trastornos mentales graves (por ejemplo, psicosis o discapacidad intelectual) para garantizar la homogeneidad de la muestra.

2.1.3. Intervención

Las intervenciones consideradas incluyen programas adaptados basados en mindfulness, diseñados específicamente para la gestión emocional y la promoción del bienestar en estudiantes universitarios. También se incluirán aquellas publicaciones que aborden programas estandarizados, como el MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) y el MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

2.1.4. Grupo de control

El grupo control estará compuesto por estudiantes que no reciban intervenciones basadas en mindfulness. También se considerarán grupos en lista de espera o aquellos sometidos a intervenciones alternativas, como estrategias educativas generales sobre manejo del estrés, técnicas de relajación o intervenciones psicológicas tradicionales no basadas en mindfulness.

2.1.5. Medidas de resultados

Las medidas de resultados incluirán variables relacionadas con la salud mental y el bienestar en estudiantes universitarios. Esto abarcará indicadores de estrés percibido, ansiedad, bienestar psicológico, satisfacción académica, autorregulación emocional, y habilidades de afrontamiento. También se incluirán medidas asociadas al rendimiento académico y la calidad de vida, con el fin de evaluar de manera integral los beneficios de las intervenciones implementadas.

2.2. Estrategia de búsqueda bibliográfica

Se han utilizado diversas bases de datos para realizar la presente revisión, tales como Pubmed, Psycinfo, Psycodoc y Web of Science, entre otras. La búsqueda principal se llevó a cabo en diciembre de 2024; sin embargo, a principios de marzo de 2025 se volvió a realizar la búsqueda por si pudiese recoger algún estudio reciente para poder añadir a la revisión. La estrategia de búsqueda se fundamentó en los términos clave de este estudio, utilizando la misma en todas las bases de datos. Los términos de búsqueda fueron ("mindfulness-based interventions" OR "mindfulness programs" OR "MBSR" OR "MBCT") AND ("emotional management" OR "emotion regulation" OR "emotional control" OR "affective skills") AND ("university students" OR "higher education students").

El único criterio de filtro aplicado en las bases de datos ha sido la fecha de publicación, restringida a estudios realizados desde 2015 hasta la actualidad.

Después de la búsqueda, se descartaron los estudios duplicados en las distintas bases de datos y se realizó una primera selección basada en el título y resumen del estudio. Para concluir la selección, se analizaron los textos completos siguiendo los mismos criterios de inclusión y exclusión empleados durante todo el proceso selectivo. En cuanto a la extracción de los datos, se creó una hoja de cálculo de Excel donde se registró la información relevante para el estudio.

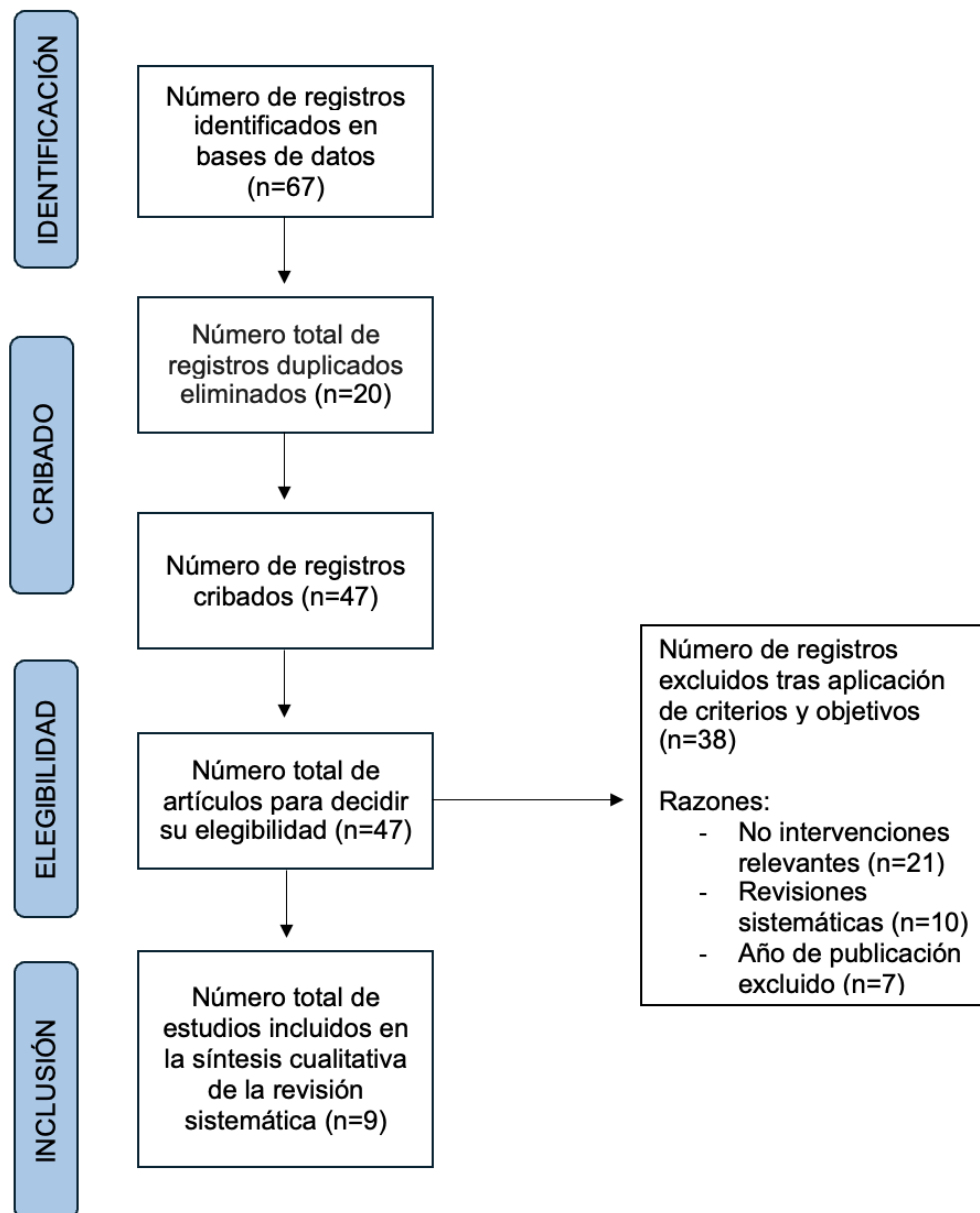
3. Resultados

3.1. Selección de los estudios

Se han identificado un total de 67 estudios en la búsqueda inicial en bases de datos. Posteriormente, se aplicó un filtro para eliminar duplicados, excluyendo 20 registros repetidos. De los 47 registros cribados se han analizado los estudios que cumplían los criterios de inclusión y exclusión de esta investigación sistemática, eliminando 38 de los registros, ya que 21 eran intervenciones no relevantes respecto al tema elegido, 10 eran metaanálisis o revisiones sistemáticas y 7 estudios eran anteriores al 2015. Después de este procedimiento, se seleccionaron 9 estudios aptos para la revisión sistemática. La Figura 1 representa el diagrama de flujo PRISMA que ilustra el proceso de selección de los estudios.

Figura 1.

Diagrama de flujo PRISMA del proceso de selección de los estudios



La Tabla 3 presenta la síntesis de los 9 estudios que cumplieron los requisitos de selección. Esta tabla está compuesta por 10 columnas donde se describen las características compartidas por los estudios. La primera hace referencia al año de publicación del estudio; los estudios se encuentran organizados cronológicamente. En la segunda columna, se mencionan a los autores que han desarrollado las investigaciones seleccionadas. En la tercera columna se detalla el tipo de estudio empleado. En la cuarta columna se describe la etapa en la que se lleva a cabo la investigación, cuya población es universitaria. La quinta columna muestra los criterios de inclusión de los estudios. La sexta columna proporciona información sobre las

características del grupo de tratamiento. En la séptima columna se abordan las características del grupo de control. La octava columna especifica las variables evaluadas en cada estudio, junto con los instrumentos de medición empleados. Finalmente, en la última columna se resumen los principales hallazgos de cada estudio seleccionado.

Tabla 3.

Características de los estudios seleccionados

AÑO	AUTORES	TIPO DE ESTUDIO	ETAPA DESARROLLO	CRITERIOS INCLUSIÓN	GRUPO TTO (N, formato, duración, modalidad)	GRUPO CONTROL	VARIABLES	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
2019	Oblitas-Guadalupe et al.	Cuasi-experimental	Universitarios	Estudiantes universitarios, asignación aleatoria a grupos, inscritos en ciclo de verano.	N = 27, programa de mindfulness de 8 semanas, 1 sesión semanal, 2 meses, basado en videos educativos y música de relajación. Modalidad presencial grupal.	N = 27, sin intervención.	Estrés académico.	Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2008).	No hubo diferencias significativas en la reducción del estrés académico entre los grupos experimentales y control. El programa de mindfulness no influyó en el manejo del estrés.
2021	Svečtlák et al.	Estudio piloto de intervención	Universitarios	Estudiantes universitarios, sin exclusión por edad o género (Masaryk University).	N = 692 (227 Facebook, 465 Slack), programa de mindfulness de 8 semanas con materiales en texto, audio y video, recordatorios diarios. Modalidad en línea.	No aplica.	Estrés percibido, emociones negativas, autocompasión, regulación emocional, calidad de vida.	Cuestionario de atención plena de cinco facetas (FFMQ), Escala de reactividad al estrés percibido (PSRS), Escala de autocompasión (SCS-SF), Cuestionario de regulación de las emociones (ERQ) y Análisis de la calidad de vida subjetiva (SQUALA).	El programa redujo significativamente el estrés percibido ($\eta^2=0.42$) y las emociones negativas ($\eta^2=0.31$). Incrementó la auto-compasión ($\eta^2=0.28$), la regulación emocional y las habilidades de mindfulness (η^2 entre 0.21 y 0.28). El uso de la reestructuración cognitiva aumentó ligeramente.
2021	Moix et al.	Cuasi-experimental y RCTs	Universitarios	Estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona (72 participantes). Excluidos aquellos con experiencia previa en meditación.	N=72, intervención grupal, 3 sesiones semanales de 120 minutos cada una, con ejercicios basados en las cinco facetas de mindfulness (observación, descripción, acción consciente, no juicio y no reactividad).	Sí, en tres estudios.	Ansiedad y conciencia plena.	STAI-T (ansiedad) y FFMQ (conciencia plena).	Reducción significativa de la ansiedad y aumento de la conciencia plena en los grupos de intervención ($p<0.05$). Cambios significativos entre los grupos de intervención y control, especialmente en las escalas de "observar" y "no juicio".

Tabla 3.

Continuación

AÑO	AUTORES	TIPO DE ESTUDIO	ETAPA DESARROLLO	CRITERIOS INCLUSIÓN	GRUPO TTO (N, formato, duración, modalidad)	GRUPO CONTROL	VARIABLES	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
2023	Alcántara-Obando y Peralta-Eugenio	Metaanálisis	Universitarios	Estudios con intervención de mindfulness, entre 2011 y 2021, en población universitaria.	8 estudios (n=809), programas basados en reducción del estrés mediante mindfulness (REBAP) y entrenamiento breve en meditación enfocada (EBME). Duración promedio: 10 sesiones de 66 minutos durante 7 semanas.	Incluye grupos sin intervención o con intervención comparativa (ej. yoga o ejercicios físicos).	Estrés, ansiedad y depresión.	D de Cohen, intervalos de confianza, análisis de heterogeneidad.	Se observa que la atención plena tiene un efecto grande en la ansiedad (d=0,88), un efecto moderado en la depresión (d=0,66) y el estrés (d=-0,71). Los programas más efectivos fueron los que estaban basados en REBAP.
2024	Guzmán Villegas-Freire et al.	Transversal	Universitarios	Estudiantes de primer y segundo año en ciencias aplicadas en Suiza, cuestionario online.	N = 2.276, evaluación de autoeficacia, mindfulness y apoyo social percibido. Medición mediante cuestionarios.	No aplica.	Autoeficacia, mindfulness, apoyo social, salud mental percibida.	Escala General de Autoeficacia (GSES), Escala MAAS, Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS), WHOQOL-BREF y Escala de Estrés Percibido (PSS).	Autoeficacia ($\beta = 0.26$, $p < 0.001$), mindfulness ($\beta = 0.10$, $p < 0.001$) y apoyo social ($\beta = 0.17$, $p < 0.001$) están asociados positivamente con la salud mental percibida. La autoeficacia modera los efectos del estrés percibido en la salud mental.
2024	Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez	Cuasi-experimental	Universitarios	Estudiantes entre 18-24 años, sin experiencia previa en mindfulness ni trastornos de ansiedad o depresión.	N = 77, programa de mindfulness de 4 meses, 2 horas semanales, modalidad presencial y no presencial. Incluye actividades de respiración, reestructuración cognitiva y habilidades de comunicación.	N = 49, estudiantes de características similares, sin intervención.	Mindfulness, resiliencia, autoeficacia, habilidades de comunicación.	Escala de Mindfulness, Escala General de Autoeficacia, Escala de Resiliencia, Inventario de Estrategias de Afrontamiento y Escala de Habilidades Interpersonales.	Aumentaron significativamente las evaluaciones de mindfulness, resiliencia (aceptación de sí mismo), estrategias de afrontamiento funcional y habilidades de comunicación en el grupo experimental. Disminuyeron estrategias disfuncionales como el aislamiento social.

Tabla 3.

Continuación

AÑO	AUTORES	TIPO DE ESTUDIO	ETAPA DESARROLLO	CRITERIOS INCLUSIÓN	GRUPO TTO (N, formato, duración, modalidad)	GRUPO CONTROL	VARIABLES	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
2024	LaMontagne et al.	Revisión sistemática y metaanálisis	Universitarios	Estudios en inglés sobre el uso de aplicaciones de mindfulness en estudiantes sin antecedentes de diagnósticos clínicos.	47 estudios incluidos en la revisión narrativa, 19 estudios experimentales en el metaanálisis con 2,974 participantes en total. Apps autoguiadas para mindfulness.	En espera o intervenciones activas.	Estrés, ansiedad, depresión, bienestar emocional.	Escala de estrés percibido (PSS), Trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7) y Cuestionario de salud del paciente (PHQ-8).	Las aplicaciones de mindfulness redujeron el estrés (-0.435 SD), la ansiedad (-0.218 SD) y la depresión (-0.219 SD) con tamaños de efecto pequeños a moderados. Mejoraron el bienestar emocional (+0.431 DE). Certidumbre moderada de evidencia.
2024	Karing y Oeltjen	Longitudinal	Universitarios	Estudiantes universitarios alemanes reclutados mediante redes sociales y listas de universidades. Incluidos aquellos mayores de 18 años con dominio del idioma alemán.	N=911, encuestas en línea durante cuatro momentos (T1 a T4) entre abril 2020 y noviembre 2021. Sin intervención formal, seguimiento de variables a lo largo del tiempo.	No aplica.	Depresión, ansiedad, estrés, mindfulness, autoeficacia, afrontamiento activo, aceptación.	PHQ-8, GAD-7, PSS y MAAS	Mindfulness, autoeficacia y aceptación se asociaron con menores niveles de depresión, ansiedad y estrés. Las preocupaciones académicas y financieras fueron factores de riesgo importantes.
2024	Zhang et al.	Longitudinal con modelo cruzado (CLPM)	Universitarios	Estudiantes de doctorado en universidades públicas de Pakistán. Participaron en dos evaluaciones (2022 y 2023) para analizar estrés académico, motivación y mindfulness.	N = 643 en T1 y 413 en T2, evaluación mediante cuestionarios online en dos momentos temporales (1 año de diferencia).	No aplica.	Estrés académico, motivación, mindfulness, inteligencia emocional.	Academic Stress Inventory, AMS (Academic Motivation Scale), Five Facet Mindfulness y Questionnaire-Short Form (FFMQ-SF).	La mindfulness y la inteligencia emocional redujeron significativamente el estrés académico y mejoraron la motivación en los estudiantes universitarios. Relaciones bidireccionales encontradas.

3.1.1. Características de los participantes

Los participantes de los estudios analizados presentan características específicas según cada investigación. En el estudio de Oblitas-Guadalupe et al. (2019), los participantes fueron estudiantes universitarios inscritos en un ciclo de verano, asignados aleatoriamente a los grupos experimentales y control, sin características adicionales especificadas. En la investigación de Alcántara-Obando y Peralta-Eugenio (2023), se analizó a 809 estudiantes universitarios como parte de la población general en ocho estudios independientes sobre mindfulness realizados desde 2011 hasta 2021. Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024) trabajaron con estudiantes universitarios entre 18 y 24 años sin experiencia previa en mindfulness ni antecedentes de trastornos de ansiedad o depresión. Por su parte, el estudio de Guzmán Villegas-Frei et al. (2024) incluyó a 2.276 estudiantes de primer y segundo año en ciencias aplicadas en Suiza, quienes completaron cuestionarios en línea. LaMontagne et al. (2024) se centraron en estudiantes universitarios sin antecedentes de diagnóstico clínico, considerando 2,974 participantes en los 19 estudios experimentales del metanálisis. En el piloto de Svetčlák et al. (2021), los participantes fueron 692 estudiantes universitarios sin exclusión por edad o género, provenientes de la Universidad de Masaryk. Zhang et al. (2024) incluyeron a 643 estudiantes de doctorado en universidades públicas de Pakistán, evaluados en dos momentos temporales. Finalmente, en el estudio de Moix et al. (2021), los participantes fueron 72 estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, excluyendo a aquellos con experiencia previa en meditación. Estos participantes representan una diversidad de edades, niveles educativos y contextos culturales, lo que permite un análisis más amplio sobre los efectos del mindfulness en diferentes grupos universitarios.

3.1.2. Características de las intervenciones

Las intervenciones de mindfulness en los estudios analizados se diseñan para adaptarse a las necesidades de los estudiantes y los objetivos de cada investigación, utilizando diferentes formatos, duraciones y modalidades. Por ejemplo, en el estudio de Oblitas-Guadalupe et al. (2019), se implementó un programa grupal de mindfulness durante 8 semanas, con sesiones semanales que incluían videos educativos y música de relajación. Este enfoque buscaba ser accesible y práctico para los estudiantes.

Por otro lado, el metanálisis de Alcántara-Obando y Peralta-Eugenio (2023) revisó ocho programas enfocados en reducir el estrés, con sesiones que tenían una duración promedio de 66 minutos y se extendían por unas 7 semanas. Algunos programas incorporan técnicas específicas como la reducción de estrés basada en mindfulness (REBAP) o entrenamientos breves de meditación. En la misma línea, Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024)

desarrollaron un programa presencial más amplio, de 4 meses, que combinó mindfulness con ejercicios de respiración, reestructuración cognitiva y desarrollo de habilidades de comunicación, con sesiones semanales de 2 horas.

Algunos estudios optaron por formatos más innovadores o adaptados a las limitaciones tecnológicas. Por ejemplo, Svetčtlák et al. (2021) utilizaron un programa online de 8 semanas que incluía materiales de texto, audio y video, complementados con recordatorios diarios, mientras que LaMontagne et al. (2024) analizaron aplicaciones de mindfulness autoguiadas, diseñadas para estudiantes universitarios, que ofrecían flexibilidad en tiempo y lugar.

Por último, el estudio de Moix et al. (2021) optó por un enfoque grupal intensivo con tres sesiones presenciales semanales de 120 minutos, enfocándose en las cinco facetas del mindfulness (observar, describir, actuar conscientemente, no juzgar y no reaccionar). Este formato buscó fomentar una práctica más estructurada y profunda en los estudiantes.

En contraste, algunos estudios como los de Guzmán Villegas-Frei et al. (2024) y Zhang et al. (2024) no incluyeron intervenciones específicas, ya que se enfocaron en evaluar variables como el mindfulness o el bienestar psicológico en un diseño transversal o longitudinal, sin aplicar programas estructurados.

En resumen, las intervenciones reflejan la flexibilidad del mindfulness, adaptándose tanto a entornos presenciales como online y variando en duración e intensidad, siempre con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

3.1.3. Características de los grupos de control

Los estudios analizados presentan distintas aproximaciones en el uso de grupos de control según su diseño y objetivos. Algunos, como los de Oblitas-Guadalupe et al. (2019), Alcántara-Obando y Peralta-Eugenio (2023) y Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024), incluyeron grupos de control sin intervención o con intervenciones alternativas (como yoga), lo que permitió evaluar de manera comparativa los efectos del mindfulness en variables como estrés, ansiedad y habilidades de comunicación. Por el contrario, estudios como los de Guzmán Villegas-Frei et al. (2024), Zhang et al. (2024) y Karing y Oeltjen (2024) no incorporan grupos de control debido a sus diseños transversales o longitudinales, enfocándose únicamente en el análisis de variables a lo largo del tiempo. Otros, como Moix et al. (2021), sí utilizaron grupos control para contrastar los resultados de programas intensivos de mindfulness, mientras que Svetčtlák et al. (2021) no los incluye al tratarse de

un estudio piloto. En general, los diseños experimentales priorizaron los grupos de control para comparaciones claras, mientras que los estudios observacionales no los consideraron.

3.1.4. Características de las variables de resultado

A partir de los estudios analizados, se identifican diferentes variables de resultado que se relacionan con la efectividad de las intervenciones de mindfulness y su impacto en los estudiantes universitarios. A continuación, las variables principales que se analizaron fueron:

Estrés

El estrés fue una variable clave en los estudios. Oblitas-Guadalupe et al. (2019) midieron el estrés académico utilizando el Inventario SISCO de Estrés Académico, aunque los resultados no mostraron diferencias significativas entre los grupos de intervención y control. Por otro lado, Alcántara-Obando y Peralta-Eugenio (2023), en su metanálisis, encontraron un efecto moderado del mindfulness en la reducción del estrés ($d=0,71$), destacando los programas basados en REBAP como los más efectivos. Asimismo, Svetčlák et al. (2021) reportaron una reducción significativa del estrés percibido ($p<0.42$) en participantes que completaron un programa online de mindfulness. En el metanálisis de LaMontagne et al. (2024), las aplicaciones autoguiadas de mindfulness también disminuyeron significativamente el estrés ($-0,435$ DE).

Ansiedad

La ansiedad fue evaluada en estudios como el de Moix et al. (2021), donde se utilizó la escala STAI-T, observando una reducción significativa en el grupo de intervención ($p<0.05$) y mejoras en las facetas de mindfulness como “no juicio”. Alcántara-Obando y Peralta-Eugenio (2023) reportaron un efecto grande en la reducción de la ansiedad ($d=0,88$), mientras que LaMontagne et al. (2024) identifican una disminución moderada en los niveles de ansiedad (-0.218 SD) con el uso de aplicaciones digitales. Esto subraya la eficacia de los programas de mindfulness, tanto presenciales como online, para reducir la ansiedad.

Depresión

La depresión fue otra variable destacada. Alcántara-Obando y Peralta-Eugenio (2023) observaron un efecto moderado en su reducción ($d=0,66$), mientras que LaMontagne et al. (2024) también encontraron una disminución significativa (-0.219 SD) en los síntomas

depresivos mediante aplicaciones de mindfulness. Estas evidencias refuerzan la efectividad de estas intervenciones en la mejora de la salud mental general de los estudiantes.

Consciencia

El mindfulness como variable de resultado fue evaluado en múltiples estudios. Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024) reportaron incrementos significativos en los niveles de mindfulness tras un programa de 4 meses, lo que también se reflejó en mejoras en habilidades de afrontamiento y resiliencia. Moix et al. (2021) mostró cambios positivos en facetas como “observar” y “no juicio” en los participantes del grupo experimental, evidenciando la efectividad de las intervenciones para fortalecer esta habilidad en los estudiantes.

Autoeficacia y resiliencia

Estas variables fueron evaluadas principalmente por Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024), quienes encontraron mejoras significativas en la autoeficacia y la resiliencia de los participantes. Guzmán Villegas-Frei et al. (2024) también destacaron la relevancia de la autoeficacia ($\beta=0.26$, $p<0.001$) como factor protector frente al estrés percibido y su efecto positivo en la salud mental.

Regulación emocional y habilidades de comunicación

En el estudio de Svetčtlák et al. (2021), se identifican mejoras en la regulación emocional ($p<0.28$) y en las habilidades relacionadas con el mindfulness tras un programa online. De manera similar, Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024) observaron un incremento en habilidades de comunicación funcional y una disminución de estrategias disfuncionales como el aislamiento social.

Bienestar emocional

El bienestar emocional fue una variable significativa en el metanálisis de LaMontagne et al. (2024), donde las aplicaciones autoguiadas de mindfulness mejoraron significativamente esta dimensión (+0,431 DE). Este resultado refuerza el papel del mindfulness como herramienta para fomentar la salud mental positiva.

4. Discusión

4.1. Objetivos de la revisión y preguntas de investigación

El objetivo principal de esta revisión sistemática fue evaluar la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en la gestión emocional y el bienestar de estudiantes universitarios, explorando su impacto en aspectos críticos del bienestar psicológico, como la ansiedad, el estrés, la depresión y la satisfacción vital.

Existen estudios sobre este tema, pero son pocos los que han abordado de manera tan profunda la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en estudiantes en la etapa universitaria. Tras analizar los estudios y realizar la revisión sistemática, según la pregunta de investigación planteada inicialmente, se puede concluir que las intervenciones basadas en mindfulness producen mejoras en las puntuaciones relacionadas con la salud mental en los estudiantes universitarios. Se han incluido tanto variables relacionadas con el estrés como aquellas variables asociadas al bienestar emocional y el funcionamiento psicológico positivo.

A través de la revisión, se seleccionaron 9 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos inicialmente, enfocándose en diversas dimensiones del bienestar psicológico y los desafíos específicos que enfrentan los estudiantes universitarios. Estos desafíos están influenciados significativamente por los cambios evolutivos y de desarrollo que experimentan los jóvenes durante su etapa universitaria, un proceso que es complejo y bidireccional, donde los cambios vitales no sólo afectan, sino que también son afectados por las condiciones psicológicas del individuo. Estos aspectos se profundizan en sus vidas y tienen repercusiones significativas en su salud y calidad de vida, tal como señalan De Souza-Martins y Figueroa-Ángel (2023).

En la interpretación de los resultados de esta revisión sistemática y análisis de estudios, se observó una mejora significativa en diversas variables psicológicas. Estudios como el de Guzmán Villegas-Frei et al. (2024) en su análisis transversal destacaron que la autoeficacia, mindfulness y el apoyo social estaban positivamente asociados con la salud mental percibida de estudiantes suizos, moderando los efectos del estrés percibido. Por otro lado, LaMontagne et al. (2024) llevaron a cabo un metaanálisis que mostró cómo las aplicaciones de mindfulness disminuyen efectivamente el estrés, la ansiedad y la depresión, a la vez que mejoran el bienestar emocional con evidencia de moderada a fuerte. Svečtlák et al. (2021) en su estudio piloto hallaron que un programa de mindfulness online de 8 semanas lograba reducir el estrés percibido y las emociones negativas, además de aumentar la autocompasión y la regulación emocional en estudiantes de la Universidad Masaryk. Zhang

et al. (2024) proporcionaron evidencia de que el mindfulness y la inteligencia emocional disminuyen significativamente el estrés académico y mejoran la motivación entre estudiantes de doctorado en Pakistán, con relaciones bidireccionales destacadas entre estos factores. Además, Moix et al. (2021), en un enfoque más concreto, demostraron una reducción significativa de la ansiedad y un aumento de la consciencia plena en estudiantes de psicología, observando cambios importantes en las escalas de "observar" y "no juicio". Por último, Karing y Oeltjen (2024) en un estudio longitudinal sin intervención formal observaron que mindfulness, autoeficacia y aceptación se asocian con menores niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios alemanes.

Estos estudios, que abarcan desde jóvenes adultos en ciencias aplicadas hasta doctorandos en distintos países, reflejan una amplia diversidad en el nivel educativo y el contexto geográfico, y muestran la importancia de incorporar programas de mindfulness en el contexto universitario para mejorar tanto la salud mental como el rendimiento académico de los estudiantes. La variedad en los diseños de los estudios, que incluyen desde grupos de control en espera hasta enfoques cuasi-experimentales con intervenciones activas, proporciona una base sólida y diversa para evaluar los efectos del mindfulness en diferentes contextos y etapas educativas.

La práctica de atención plena y su entrenamiento han mostrado ofrecer una diversidad de beneficios para los estudiantes universitarios, no solo en la mejora de sus capacidades cognitivas sino también en la promoción de un bienestar psicológico y emocional significativo. Este avance se adentra en aspectos esenciales del desarrollo personal y académico de los estudiantes, según reflejan los estudios de López Secanell et al. (2021). Por su parte, Alzahrani et al. (2020) concluyen que el mindfulness está vinculado con una reducción en los síntomas de estrés y depresión entre estudiantes de medicina, sugiriendo que una vida consciente en un entorno predominantemente estresante puede actuar como un preventivo contra los problemas de salud mental.

Además, es esencial continuar evaluando una mayor cantidad de estudios empíricos que permitan fortalecer los hallazgos obtenidos hasta el momento y explorar aún más el impacto en el bienestar personal y la disminución del distrés emocional en ámbitos clave como la salud, la psicología y la educación. Este enfoque ayudaría a optimizar las intervenciones y expandir el conocimiento sobre su eficacia (Moscoso, 2019).

4.2. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación

La evidencia obtenida en esta revisión sistemática subraya la relevancia de las intervenciones basadas en mindfulness para mejorar la gestión emocional y el bienestar general de los estudiantes universitarios. La integración de este tipo de intervenciones, basadas en mindfulness en la práctica clínica, podría ofrecer una vía prometedora para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Estos programas, que no solo se centran en la reducción del estrés y la sintomatología negativa, promueven una gestión emocional saludable, a aspectos complementarios como el bienestar emocional.

La implementación de estas intervenciones podría extenderse más allá de una intervención individualizada, sugiriendo la incorporación de prácticas de mindfulness dentro de los currículos universitarios. Esto no solo mejoraría la salud mental y el bienestar de los estudiantes, sino que también podría llevar a otros beneficios, como el incremento en su rendimiento personal y académico.

Prevenir el malestar psicológico y posibles trastornos mentales en los estudiantes universitarios es fundamental en este periodo de cambios significativos tanto académicos como personales. Por este motivo, y dado que es una etapa crucial en el desarrollo del estudiante, se recomienda la implementación de este tipo de intervenciones desde el inicio de la carrera universitaria y su mantenimiento a lo largo de toda la etapa educativa. El afrontamiento a eventos estresantes, como los exámenes finales, transición a la vida laboral o relaciones interpersonales podrían ser abordados de manera efectiva mediante estas prácticas. Esta estrategia fomentaría el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades que promueven el bienestar, la satisfacción y actos de autocompasión, cultivando una relación saludable consigo mismo y una atención plena en las interacciones con los demás.

Los programas basados en mindfulness o atención plena dentro del contexto universitario tienen evidencia de mejora en el rendimiento académico y del bienestar psicológico. Esto puede emplearse como estrategia de intervención a nivel institucional, ampliando los recursos de ayuda para el estudiante. Estos programas van más allá de una mejora en los contenidos académicos; buscan una mejora en el bienestar integral de los estudiantes universitarios (Viciano et al., 2018).

Otra línea de investigación importante involucra el estudio longitudinal de los efectos del mindfulness, con la finalidad de captar su impacto a lo largo del tiempo en el rendimiento y la salud mental de los estudiantes universitarios. Esto podría abarcar el seguimiento de los participantes a lo largo de los años académicos para determinar la durabilidad de los beneficios de este tipo de intervenciones y su influencia en la transición a la vida laboral.

La integración de tecnologías digitales ha demostrado ser eficaz y transformadora en el campo de la educación y entrenamiento en diversos trastornos psicológicos. Las intervenciones basadas en mindfulness, gracias a las aplicaciones móviles y las plataformas online, se encuentran directamente en las manos de los usuarios, mejorando así la accesibilidad y potencialmente la adherencia a las intervenciones psicológicas. Estos recursos no solo enriquecen los procedimientos en la educación, sino que incluyen técnicas de meditación, metacognición, adaptándose así a las necesidades de los individuos (Moraiti et al., 2023). Con esta evidencia en mente, la integración de tecnologías digitales ofrece una oportunidad prometedora para ampliar el alcance y mejorar la accesibilidad de las intervenciones basadas en mindfulness en entornos universitarios. Investigaciones futuras podrían centrarse en evaluar la efectividad de estas herramientas digitales, comparándolas con métodos tradicionales y analizando su aceptación entre la comunidad estudiantil universitaria.

4.3. Limitaciones de los hallazgos

Gran parte de los estudios revisados presentan limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. Un aspecto relevante es el tamaño reducido de las muestras en varios estudios, lo que afecta la representatividad y dificulta la generalización de los hallazgos a poblaciones universitarias más amplias (Oblitas Guadalupe et al., 2024). En algunos casos, la selección de participantes se realizó por conveniencia en lugar de aleatorización completa, lo que puede dar lugar a posibles sesgos de selección (Guzmán Villegas-Frei et al., 2024).

Otra limitación importante radica en la falta de diseños longitudinales en la mayoría de los estudios, lo que impide establecer relaciones causales entre mindfulness y sus efectos en la salud mental o el estrés académico. En los pocos estudios con seguimiento, la duración del mismo fue limitada, lo que no permite evaluar la sostenibilidad de los efectos a largo plazo (Svečtlák et al., 2021).

Asimismo, los instrumentos de evaluación utilizados pueden presentar ciertas restricciones. Muchas investigaciones se basaron en medidas autoinformadas, lo que puede generar sesgos de deseabilidad social y afectar la precisión de los resultados (Svečtlák et al., 2021). Además, algunas escalas de mindfulness utilizadas no abarcan todas las dimensiones del constructo, lo que limita la profundidad del análisis y la validez de las conclusiones extraídas (LaMontagne et al., 2024).

Otra cuestión a tener en cuenta es la diversidad en las intervenciones. Se han aplicado programas de mindfulness tanto en formato presencial como digital, pero en muchos casos

sin establecer comparaciones claras entre ambas modalidades, lo que dificulta determinar cuál es más efectiva para reducir el estrés académico y mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios (Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez, 2024).

Finalmente, el contexto en el que se han desarrollado los estudios también puede haber influido en los resultados. Algunos estudios fueron realizados en momentos de alta carga académica o en poblaciones específicas, lo que podría haber modulado los efectos del mindfulness. Además, en algunos casos los datos fueron recopilados antes de la pandemia de COVID-19, lo que limita su aplicabilidad en el escenario post-pandemia (Guzmán Villegas-Frei et al., 2024).

A pesar de estas limitaciones, los estudios revisados proporcionan evidencia valiosa sobre los beneficios del mindfulness en el ámbito universitario. No obstante, es necesario seguir investigando con metodologías más sólidas, muestras más representativas y diseños experimentales que permitan evaluar de manera más precisa su efectividad en diferentes contextos educativos.

4.4. Conclusiones

En esta revisión sistemática, el objetivo principal ha sido conocer la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness para promover la gestión emocional y el bienestar entre estudiantes universitarios. En el desarrollo de esta investigación, se realizó una selección de artículos científicos sobre dicha intervención. Se identificaron nueve artículos que cumplieron los criterios de inclusión y proporcionaron datos sobre los beneficios psicológicos y emocionales observables en los participantes después de recibir tratamientos de mindfulness.

Los resultados recogidos son prometedores, ya que muestran efectos positivos significativos, particularmente en la reducción del estrés, depresión, ansiedad y mejoras en la gestión emocional. Estos hallazgos sugieren que el mindfulness podría ser crucial para mejorar la salud mental de los estudiantes. Sin embargo, se recomienda proceder con precaución y considerar estos resultados como preliminares hasta que investigaciones futuras puedan confirmar y ampliar estos efectos.

En esta investigación, se destaca la importancia de integrar el mindfulness en la vida de los estudiantes universitarios como parte del autocuidado y el desarrollo de una relación compasiva hacia uno mismo y los demás. La necesidad y relevancia de este tipo de intervención es crítica, dado el alto nivel de estrés que enfrentan los estudiantes. Incorporar programas de mindfulness en los planes de estudio universitarios podría proporcionar

beneficios duraderos, fomentando un enfoque de vida más saludable y, además, mejorando el rendimiento académico a largo plazo.

5. Referencias bibliográficas

- Alcántara-Obando, M. O., y Peralta-Eugenio, G. (2023). Atención plena y su efecto en trastornos afectivos de universitarios: Meta-Análisis. *Revista de Psicoterapia*, 34(126), 205-220. <https://doi.org/10.5944/rdp.v34i126.36532>
- Alzahrani, A. M., Hakami, A., AlHadi, A., Batais, M. A., Alrasheed, A. A., y Almigbal, T. H. (2020). The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. *PLOS ONE*, 15(4), e0231088. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231088>
- Balanza Galindo, S., Morales Moreno, I., y Guerrero Muñoz, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: Factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 20(2), 177-187.
- Cabanach, R. G., Gestal, A. S., Cervantes, R. F., y Rodríguez, C. F. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, 9, 7-18.
- Call, D., Miron, L., y Orcutt, H. (2014). Effectiveness of Brief Mindfulness Techniques in Reducing Symptoms of Anxiety and Stress. *Mindfulness*, 5(6), 658-668. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0218-6>
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Gómez-Martínez, J., y Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Chau, C., y Saravia, J. C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- De Souza Martins, M., y Figueroa-Ángel, M. X. (2022). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(1), 25-41.

<https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>

Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism* (1ª). Oxford University Press Oxford.

Gomberoff, D. L. (2003). Hacia la construcción final de la personalidad durante la adolescencia: Algunas consideraciones psicopatológicas. *Psiquiatría y Salud Mental*, 19(1), 22-35.

González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., y Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>

Gracia Gozalo, R. M., Ferrer Tarrés, J. M., Ayora Ayora, A., Alonso Herrero, M., Amutio Kareaga, A., y Ferrer Roca, R. (2019). Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión. *Medicina Intensiva*, 43(4), 207-216.
<https://doi.org/10.1016/j.medin.2018.02.005>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

Guzmán Villegas-Frei, M., Jubin, J., Bucher, C. O., y Bachmann, A. O. (2024). Self-efficacy, mindfulness, and perceived social support as resources to maintain the mental health of students in Switzerland's universities of applied sciences: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17692-x>

Herrera-Covarrubias, H.-C., Coria-Ávila, G. A., Muñoz-Zavaleta, David. A., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G. E., Rojas-Durán, F., Hernández, M. E., y Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista eNeurobiología*, 8(17).
<http://webs.uvigo.es/reined/>

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th Anniversary Edition). Bantam Dell, a Division of Random House, Inc.

Karing, C., y Oeltjen, L. (2024). A longitudinal study of the psychological predictors of mental

- health and stress among university students during the COVID-19 pandemic in Germany. *Current Psychology*, 43(46), 35722-35735.
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-06770-3>
- LaMontagne, L. G., Doty, J. L., Diehl, D. C., Nesbit, T. S., Gage, N. A., Kumbkarni, N., y Leon, S. P. (2024). Acceptability, usage, and efficacy of mindfulness apps for college student mental health: A systematic review and meta-analysis of RCTs. *Journal of Affective Disorders*, 367, 951-971. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.014>
- Londoño, J., Vernaza-Pinzón, P., Dueñas-Cuellar, R., Niño-Castaño, V. E., y Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: La epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Salud UIS*, 56(1).
<https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>
- López Secanell, I., Gené Morales, J., y Hernaiz Agreda, N. (2021). Mindfulness y educación física en la población universitaria. Una revisión sistemática (Mindfulness and physical education in University population. A systematic review): Una revisión sistemática. *Retos*, 42, 821-830. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86382>
- Manzano-Soto, N., y Roldán-Morales, C.-A. (2015). Análisis de necesidades de orientación del estudiante de primer año en la Universidad Autónoma de Occidente. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(3), 121-140.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338245392007>
- Micin, S., y Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia psicológica*, 29(1), 53-64.
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D., y Trujillo, A. (2021). Effects of a mindfulness program for university students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23-28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>
- Moñivas, A., García-Diex, G., y García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría [Mindfulness: Concept and Theory]. *Portularia*, 12(Addenda),

- 83-89. <https://doi.org/10.5218/prts.2012.0009>
- Moraiti, I., Fotoglou, A., y Drigas, A. (2023). Mindfulness training—Effect on adults with ADHD and depressive symptoms and the role of digital technologies. *Journal Health and Technology - JHT*, 2(3), e2339. <https://doi.org/10.47820/jht.v2i3.39>
- Morales-Rodríguez, A. M., y Morales-Rodríguez, F. M. (2024). Effectiveness of a mindfulness-based intervention program to improve communication and stress coping skills in university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 1927-1939. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070128>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Oblitas-Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., y Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., y Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Regehr, C., Glancy, D., y Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Revista de Trastornos Afectivos*, 148, 1-11.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>

Stallman, H. M. (2008). *Prevalence of psychological distress in university*

students—Implications for service delivery. 37(8), 673-677.

Světlák, M., Linhartová, P., Knejzlíková, T., Knejzlík, J., Kóša, B., Horníčková, V., Jarolínová,

K., Lučanská, K., Slezáčková, A., y Šumec, R. (2021). Being mindful at university: A

pilot evaluation of the feasibility of an online mindfulness-based mental health

support program for students. *Frontiers in Psychology*, 11, 581086.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581086>

Tasneem, S. A., y Panwar, N. (2022). Emotion regulation and psychological well-being as

contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human Arenas*,

5(2), 279-297. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>

Terzi, A. M., de Souza, E. L., Machado, M. P. A., Konigsberger, M., Waldemar, J. O. C., de

FREITAS, B. I., Matarazzo-Neuberger, W. M., Migliori, R. de F., Kawamata, R. N.,

Alvarenga, L. F. R., Ferreira, M. Q. B., y Demarzo, M. (2016). Mindfulness en

Educación: Experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de*

Formación del Profesorado, 87(30.3), 107-122.

Thompson, R. A., y Meyer, S. (2007). Socialization of Emotion Regulation in the Family. En

Handbook of Emotion Regulation (pp. 249-268). Guilford Press.

<https://www.researchgate.net/publication/285501515>

Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., y Chacón, R.

(2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática.

REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación,

16.1(2018). <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>

Williams, J. M. G., y Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse perspectives on its*

meanings, origins and applications. Routledge.

Zhang, S., Rehman, S., Zhao, Y., Rehman, E., y Yaqoob, B. (2024). Exploring the interplay

of academic stress, motivation, emotional intelligence, and mindfulness in higher

education: A longitudinal cross-lagged panel model approach. *BMC Psychology*,

12(1), 732. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02284-6>