

Artículo de revisión

<https://doi.org/10.47460/minerva.v7i19.274>

Eficacia de las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness para la reducción de la ansiedad en adultos

Clara Amelia Huamán Chorres*
<https://orcid.org/0000-0003-4163-1901>
chuamanch18@ucvvirtual.edu.pe
Universidad César Vallejo
Piura, Perú

*Autor de correspondencia: chuamanch18@ucvvirtual.edu.pe

Recibido: (17/08/2025), Aceptado (03/12/2025)

Resumen. Esta revisión sistemática, desarrollada conforme a las directrices PRISMA, examinó evidencia científica reciente sobre la efectividad de las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness (*Mindfulness-Based Interventions*, MBIs) en la reducción de la ansiedad en población adulta. Se analizaron estudios empíricos, ensayos clínicos aleatorizados, metaanálisis y revisiones sistemáticas publicados entre 2022 y 2024, aplicados en contextos clínicos, educativos y laborales. Los hallazgos muestran que las MBIs, incluyendo programas presenciales, breves y modalidades digitales, presentan una eficacia significativa en la disminución de los síntomas ansiosos, con efectos comparables a tratamientos farmacológicos en determinados contextos clínicos y con menor riesgo de efectos adversos. Asimismo, la evidencia respalda su impacto positivo en la regulación emocional, la reducción del estrés y la mejora del bienestar psicológico. En conjunto, los resultados permiten considerar al mindfulness como una estrategia terapéutica basada en evidencia, adaptable y accesible para la promoción de la salud mental en adultos.

Palabras clave: mindfulness, ansiedad, intervenciones psicológicas, personas adultas.

Effectiveness of Mindfulness-Based Psychological Interventions for Anxiety Reduction in Adults

Abstract. This systematic review, conducted in accordance with PRISMA guidelines, examined recent scientific evidence on the effectiveness of mindfulness-based psychological interventions (*Mindfulness-Based Interventions*, MBIs) in reducing anxiety among the adult population. Empirical studies, randomized controlled trials, meta-analyses, and systematic reviews published between 2022 and 2024 were analyzed, including applications in clinical, educational, and workplace settings. The findings indicate that MBIs, including face-to-face programs, brief interventions, and digital modalities, demonstrate significant effectiveness in decreasing anxiety symptoms, with effects comparable to pharmacological treatments in certain clinical contexts and with a lower risk of adverse effects. Moreover, the evidence supports their positive impact on emotional regulation, stress reduction, and improvement of psychological well-being. Overall, the results suggest that mindfulness constitutes an evidence-based, adaptable, and accessible therapeutic strategy for the promotion of mental health in adults.

Keywords: mindfulness, anxiety, psychological interventions, adults.

I. INTRODUCCIÓN

El incremento sostenido de los niveles de ansiedad en la población adulta, intensificado tras la pandemia por COVID-19, ha impulsado la búsqueda de intervenciones psicológicas que sean efectivas, accesibles y sostenibles. Diversos estudios han reportado un aumento significativo del malestar emocional en contextos laborales y educativos, particularmente tras el retorno a la presencialidad [1]. En este escenario, las intervenciones basadas en mindfulness (*Mindfulness-Based Interventions*, MBIs) han cobrado relevancia debido a su enfoque integrador, centrado en la atención al momento presente y la aceptación consciente de la experiencia sin juicios [2].

Desde una perspectiva teórica y clínica, el mindfulness se asocia con procesos de autorregulación atencional que permiten reducir la rumiación cognitiva y la reactividad emocional características de la ansiedad [3]. La evidencia empírica indica que las MBIs favorecen la regulación emocional, disminuyen el estrés y contribuyen al bienestar psicológico [4], consolidándose como tratamientos psicológicos basados en evidencia [5].

En particular, un ensayo clínico aleatorizado comparó el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) con el tratamiento farmacológico mediante escitalopram, demostrando reducciones equivalentes de la ansiedad, con adecuada adherencia y menor riesgo de efectos adversos en el grupo de mindfulness [6]. De forma complementaria, revisiones sistemáticas han confirmado que los programas MBSR, aplicados generalmente durante ocho semanas, producen mejoras significativas en la estabilidad emocional en pacientes con trastornos de ansiedad [7]. Asimismo, se ha evidenciado que intervenciones breves de mindfulness pueden generar efectos clínicamente relevantes en contextos de alta demanda psicológica [8].

La expansión de modalidades digitales ha permitido la implementación de MBIs en formatos virtuales. La literatura reciente indica que las intervenciones en línea y las aplicaciones móviles presentan una eficacia comparable a los programas presenciales para la reducción de la ansiedad y el estrés [9], [10]. Estos formatos resultan especialmente pertinentes en contextos educativos y laborales, donde las MBIs han demostrado reducir la ansiedad, el estrés y los trastornos del sueño en docentes y estudiantes universitarios [11], [12].

Finalmente, estudios neurocientíficos han mostrado que la práctica del mindfulness se asocia con cambios funcionales en regiones cerebrales implicadas en la regulación emocional y el control cognitivo, proporcionando una base neurobiológica sólida para sus efectos terapéuticos [13], [14]. En conjunto, la evidencia posiciona a las MBIs como un enfoque seguro, adaptable y eficaz para la reducción de la ansiedad en población adulta.

II. MARCO TEÓRICO

La atención plena, o mindfulness, se fundamenta en la capacidad de dirigir la conciencia hacia la experiencia inmediata con una actitud de aceptación y ausencia de juicio. Kabat-Zinn definió el mindfulness como una forma particular de prestar atención de manera intencional al momento presente, permitiendo reconocer los eventos internos y externos tal como ocurren [1]. Desde esta perspectiva, la práctica sistemática de la atención plena contribuye a interrumpir patrones automáticos de pensamiento asociados a la ansiedad, como la rumiación cognitiva, la hipervigilancia y la anticipación negativa. La evidencia empírica respalda que el mindfulness favorece la regulación emocional y reduce la activación fisiológica vinculada al estrés, promoviendo el bienestar psicológico y la disminución de los síntomas ansiosos [1], [2].

En el ámbito clínico, las intervenciones basadas en mindfulness (*Mindfulness-Based Interventions*, MBIs), como el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) y la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), integran prácticas meditativas con principios de la psicología cognitivo-conductual. Estas aproximaciones fortalecen la metacognición al fomentar una relación más observacional y menos reactiva con los pensamientos y emociones, reduciendo la identificación con cogniciones disfuncionales y, en consecuencia, la vulnerabilidad a los trastornos de ansiedad [3]. Meta-análisis y revisiones sistemáticas han confirmado que las MBIs producen reducciones estadísticamente significativas en la ansiedad y la depresión, consolidándose como tratamientos psicológicos basados en evidencia para población adulta [4].

Desde una perspectiva neurocientífica, diversos estudios han demostrado que la práctica sostenida del mindfulness se asocia con cambios funcionales en regiones cerebrales implicadas en la regulación emocional y el control cognitivo. En particular, se ha observado una mayor activación de la corteza prefrontal y una disminución de la reactividad de la amígdala, estructuras directamente vinculadas a la respuesta al estrés y la ansiedad [5]. Estos hallazgos permiten comprender el mindfulness como un proceso integrador entre cognición, emoción y conducta, explicando su eficacia tanto en la reducción de síntomas ansiosos como en el fortalecimiento de la autorregulación psicológica.

Adicionalmente, el mindfulness ha adquirido relevancia en contextos educativos, laborales y digitales, caracterizados por elevados niveles de demanda cognitiva y emocional. La incorporación de prácticas de atención plena en estos entornos ha mostrado efectos positivos en la concentración, la gestión emocional y la percepción de autoeficacia, favoreciendo climas psicológicos más saludables y resilientes [6], [7]. Desde un enfoque preventivo, el mindfulness se configura no solo como una estrategia terapéutica, sino también como un recurso psicoeducativo transversal que promueve habilidades de afrontamiento adaptativo, reduce el riesgo de cronificación de la ansiedad y contribuye al bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital [8], [9].

A. *Mindfulness y ansiedad desde un enfoque transdiagnóstico y preventivo*

Desde un enfoque transdiagnóstico, la ansiedad puede entenderse como un fenómeno psicológico que comparte procesos comunes a distintos trastornos, tales como la rumiación cognitiva, la hipervigilancia, la evitación experiencial y la desregulación emocional. En este marco, el mindfulness adquiere especial relevancia al intervenir directamente sobre estos procesos subyacentes, más allá de categorías diagnósticas específicas. Diversos estudios han señalado que las intervenciones basadas en mindfulness actúan sobre mecanismos nucleares de la ansiedad, como la relación disfuncional con los pensamientos y emociones, promoviendo una actitud de observación consciente que reduce la reactividad emocional y la identificación con cogniciones ansíogenas [2], [4].

A diferencia de los enfoques terapéuticos centrados exclusivamente en la supresión sintomática, el mindfulness favorece un cambio en la forma en que los individuos se relacionan con su experiencia interna, lo que explica su eficacia transversal en distintos cuadros de ansiedad y depresión. La evidencia clínica muestra que esta aproximación resulta efectiva tanto en poblaciones con diagnósticos formales como en individuos con sintomatología subclínica, reforzando su utilidad como intervención flexible y adaptable [6], [14]. Este carácter transdiagnóstico permite comprender por qué programas como el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) y la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) han mostrado efectos consistentes en distintos contextos clínicos y no clínicos.

Desde una perspectiva preventiva, el mindfulness también se posiciona como una herramienta psicoeducativa clave para la promoción de la salud mental. En entornos educativos y laborales, caracterizados por una elevada carga emocional y cognitiva, la práctica sistemática de la atención plena contribuye a fortalecer habilidades de autorregulación, afrontamiento del estrés y conciencia emocional, reduciendo el riesgo de desarrollo o cronificación de trastornos de ansiedad [1], [8]. En este sentido, el mindfulness no solo actúa como una intervención terapéutica, sino también como una estrategia de prevención primaria orientada a mejorar el bienestar psicológico y la resiliencia emocional.

Asimismo, el desarrollo de intervenciones breves y digitales basadas en mindfulness amplía su potencial preventivo y terapéutico en sociedades caracterizadas por la hiperconectividad y la aceleración del ritmo de vida. La evidencia reciente sugiere que estas modalidades permiten intervenir de manera temprana sobre los factores de riesgo asociados a la ansiedad, facilitando el acceso a prácticas de regulación emocional en poblaciones que, de otro modo, no accederían a servicios psicológicos tradicionales [7], [9]. De este modo, el mindfulness se consolida como un enfoque integrador que articula prevención y tratamiento, con un alto potencial de impacto en políticas públicas, programas institucionales y modelos contemporáneos de atención en salud mental.

III. METODOLOGÍA

Siguiendo el flujo de la metodología PRISMA (Figura 1), se identificaron inicialmente 96 registros mediante búsquedas electrónicas en bases de datos científicas. Tras la eliminación de 24 registros duplicados, se procedió a la evaluación de 72 títulos y resúmenes, de los cuales 34 fueron excluidos por no cumplir con los criterios de inclusión establecidos. Posteriormente, se revisaron a texto completo 38 artículos, excluyéndose 24 por no reportar resultados específicos sobre ansiedad, carecer de intervención estructurada basada en mindfulness o presentar limitaciones metodológicas relevantes. Finalmente, se incluyeron 14 estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad, calidad metodológica y pertinencia temática, los cuales constituyeron la base del análisis cualitativo y comparativo de la presente revisión sistemática.

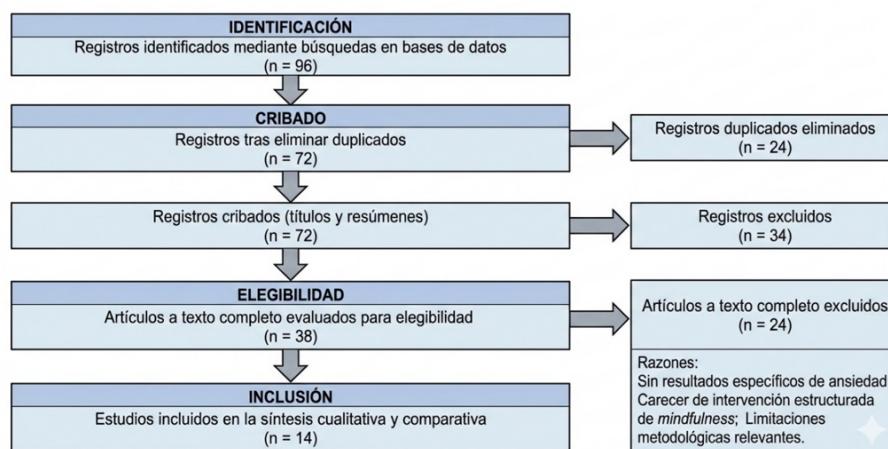


Fig. 1. Diagrama de selección de documentos.

Fuente: Elaboración propia.

Para la selección de los estudios incluidos en esta revisión se consideraron artículos publicados entre 2022 y 2024 que correspondieran a investigaciones empíricas, tales como ensayos clínicos aleatorizados, estudios cuasiexperimentales, revisiones sistemáticas o metaanálisis, centrados en intervenciones psicológicas basadas explícitamente en mindfulness, incluyendo programas como *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) u otras variantes afines. Se incluyeron estudios realizados en población adulta (≥ 18 años) con presencia de síntomas clínicos o subclínicos de ansiedad o depresión, que reportaran evaluaciones cuantitativas de los síntomas antes y después de la intervención.

Asimismo, se consideraron publicaciones disponibles en inglés o español, con acceso a texto completo, aplicadas en contextos clínicos, educativos, laborales o comunitarios, siempre que presentaran resultados específicos relacionados con la ansiedad, aun cuando incorporaran variables adicionales como depresión, estrés o fatiga. Se excluyeron estudios realizados exclusivamente en población infantil o adolescente, publicaciones sin acceso completo al texto (resúmenes, pósteres o comunicaciones breves), artículos duplicados o no revisados por pares, incluidos *preprints* no validados, investigaciones de carácter puramente teórico sin aplicación práctica del mindfulness y aquellos estudios que no reportaran datos estadísticos sobre ansiedad o que carecieran de una intervención estructurada.

IV. RESULTADOS

La Tabla 1 sintetiza los principales estudios clínicos y metaanálisis que evalúan la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ansiedad en población adulta. En conjunto, los resultados muestran que programas estructurados como el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) producen reducciones significativas de los síntomas ansiosos, comparables a las obtenidas mediante tratamientos farmacológicos convencionales, como el uso de escitalopram. Esta evidencia respalda el mindfulness como una alternativa terapéutica no farmacológica, eficaz y bien

tolerada, consolidando su relevancia dentro de los modelos contemporáneos de atención en salud mental basados en evidencia.

Tabla 1. Evidencia clínica comparativa de intervenciones basadas en mindfulness para la ansiedad.

Estudio	Año	Diseño	Población	Principales hallazgos
Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram [6]	2022	Ensayo clínico aleatorizado	Adultos con trastornos de ansiedad	MBSR mostró eficacia comparable al escitalopram, con menor riesgo de efectos adversos
Mindfulness-Based Stress Reduction for Anxiety Disorders [14]	2022	Revisión sistemática y metaanálisis	Pacientes con trastornos de ansiedad	Reducciones significativas y consistentes de ansiedad
The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression [4]	2010	Metaanálisis	Población adulta clínica	Efectos moderados a grandes en ansiedad y depresión

Fuente: Elaboración propia a partir del estudio de revisión documental.

La Tabla 2 presenta estudios centrados en intervenciones breves y formatos digitales de mindfulness, destacando su eficacia en la reducción de la ansiedad en distintos contextos. Los hallazgos indican que tanto las intervenciones de corta duración como las modalidades en línea o mediante aplicaciones móviles generan efectos clínicamente relevantes, con resultados comparables a los obtenidos en formatos presenciales. Estos resultados subrayan el potencial del mindfulness como una intervención escalable, accesible y adaptable a escenarios post-pandemia, donde la virtualización de los servicios de salud mental se ha vuelto una necesidad estructural.

Tabla 2. Intervenciones breves y digitales basadas en mindfulness.

Estudio	Año	Modalidad	Contexto	Resultados principales
Mindfulness presencial vs remoto para ansiedad [11]	2022	Presencial / Online	Clínico	Ambas modalidades fueron igualmente eficaces
Intervención breve de mindfulness [10]	2022	Sesión única	Clínico	Reducción significativa de ansiedad tras una sola sesión
Mindfulness apps: meta-análisis actualizado [7]	2023	Aplicaciones móviles	General	Disminución significativa de ansiedad y depresión
Intervenciones online de mindfulness en adultos [9]	2023	Web-based	General	Efectos positivos y clínicamente relevantes sobre ansiedad

Fuente: Elaboración propia a partir del estudio de revisión documental.

La Tabla 3 agrupa investigaciones que analizan la aplicación de intervenciones basadas en mindfulness en contextos educativos y laborales, caracterizados por elevados niveles de demanda emocional y estrés. Los estudios revisados evidencian una reducción significativa de la ansiedad, el estrés y síntomas asociados, tanto en docentes como en estudiantes universitarios y profesionales expuestos a cambios organizacionales y tecnológicos. Estos hallazgos refuerzan el valor del mindfulness no solo como es-

trategia terapéutica, sino también como herramienta preventiva y psicoeducativa para la promoción del bienestar psicológico y la autorregulación emocional en entornos de alta presión.

Tabla 3. Aplicaciones del mindfulness en contextos educativos y laborales.

Estudio	Año	Contexto	Población	Hallazgos relevantes
Anxiety and Depression in Teachers [1]	2022	Educativo	Docentes	Alta coexistencia de ansiedad y depresión tras retorno presencial
Mindfulness in University Students [8]	2023	Universitario	Estudiantes	Reducción significativa de ansiedad, estrés e insomnio
Effectiveness of Mindfulness during Technological Change [3]	2024	Laboral	Profesionales	Disminución sostenida de ansiedad y estrés

Fuente: Elaboración propia a partir del estudio de revisión documental.

La Tabla 4 sintetiza la evidencia neurocientífica que sustenta los efectos clínicos del mindfulness sobre la ansiedad. Los estudios incluidos muestran que la práctica sistemática de la atención plena se asocia con cambios funcionales y estructurales en regiones cerebrales implicadas en la regulación emocional y el control cognitivo, particularmente en la corteza prefrontal y la amígdala. Este respaldo neurobiológico proporciona una base explicativa sólida para los beneficios observados a nivel psicológico y conductual, fortaleciendo la coherencia entre los mecanismos subyacentes del mindfulness y sus resultados terapéuticos en la reducción de la ansiedad.

Tabla 4. Fundamento neurobiológico del mindfulness en la regulación de la ansiedad.

Estudio	Año	Enfoque	Evidencia principal	Contribución
The Neuroscience of Mindfulness Meditation [13]	2015	Neurociencia afectiva	Activación prefrontal y reducción de reactividad amigdalina	Explica mecanismos de regulación emocional
Neurobiological Changes Induced by Mindfulness [9]	2024	Revisión sistemática	Cambios funcionales y estructurales cerebrales	Respaldo neurobiológico a la eficacia clínica

Fuente: Elaboración propia a partir del estudio de revisión documental.

A. Comparación entre tipos de intervenciones basadas en mindfulness

Como se observa en la Tabla 5, los programas estructurados basados en mindfulness, en particular el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), concentran la evidencia empírica más consistente para la reducción de la ansiedad en población adulta, con tamaños de efecto moderados a altos y respaldo de ensayos clínicos aleatorizados y metaanálisis. Estos programas, caracterizados por una duración estándar de ocho semanas y una implementación sistemática, parecen favorecer una mayor consolidación de habilidades de autorregulación emocional, lo que podría explicar la estabilidad de los efectos terapéuticos reportados en distintos estudios [4], [5], [6], [14].

En contraste, las intervenciones breves de mindfulness, aunque presentan tamaños de efecto generalmente menores, muestran resultados clínicamente relevantes en contextos específicos, especialmente cuando existen limitaciones temporales o alta carga psicológica [7], [10]. La evidencia sugiere que estas modalidades actúan como intervenciones iniciales o complementarias, facilitando una reducción temprana de los niveles de ansiedad y promoviendo la disposición de los participantes hacia prácticas más prolongadas de atención plena.

Por su parte, las intervenciones digitales basadas en mindfulness, incluyendo programas en línea y aplicaciones móviles, amplían de manera significativa el alcance de estas prácticas, al ofrecer formatos flexibles y accesibles. Si bien los tamaños de efecto reportados son moderados y muestran cierta variabilidad, los resultados indican que estas modalidades pueden ser comparables a las intervenciones presenciales cuando cuentan con un diseño estructurado y un mínimo de acompañamiento terapéutico [7], [9], [11]. En conjunto, la evidencia sintetizada en la Tabla 5 sugiere que la elección del tipo de intervención basada en mindfulness debe considerar no solo la magnitud del efecto esperado, sino también el contexto de aplicación, la disponibilidad de recursos y las características de la población objetivo.

Tabla 5. Comparativa de intervenciones basadas en mindfulness.

Tipo de intervención	Duración típica	Formato	Magnitud del efecto sobre ansiedad	Nivel de evidencia
MBSR (programa estructurado) [4], [5], [6], [14]	8 semanas	Presencial / híbrido	Moderado-alto	Ensayos clínicos y metaanálisis
MBCT [3], [4]	8 semanas	Presencial	Moderado	Ensayos clínicos controlados
Intervenciones breves de mindfulness [7], [10]	1 sesión – 4 semanas	Presencial	Bajo-moderado	Ensayos clínicos aleatorizados
Mindfulness digital (apps y web) [7], [9], [11]	2-8 semanas	Online / móvil	Moderado	Metaanálisis y revisiones sistemáticas

Fuente: Elaboración propia a partir del estudio de revisión documental.

B. Eficacia del mindfulness según el contexto de aplicación

El análisis de los estudios seleccionados permitió identificar diferencias relevantes en la aplicación y efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness según el contexto en el que se implementan (Figura 2). En el ámbito clínico, los resultados muestran reducciones consistentes y clínicamente significativas de la ansiedad en adultos con trastornos de ansiedad o sintomatología ansiosa elevada, especialmente mediante programas estructurados como MBSR y MBCT [4], [5], [6]. Estos hallazgos confirman la utilidad del mindfulness como intervención terapéutica formal dentro de los servicios de salud mental.

En contextos educativos, los estudios revisados evidencian que las intervenciones basadas en mindfulness contribuyen a la reducción de la ansiedad, el estrés y los síntomas asociados al malestar emocional en docentes y estudiantes universitarios [1], [8]. En estos entornos, el mindfulness se asocia además con mejoras en la concentración, la regulación emocional y la percepción de autoeficacia, lo que sugiere un impacto positivo no solo en la salud mental, sino también en variables relacionadas con el rendimiento académico y el bienestar general.

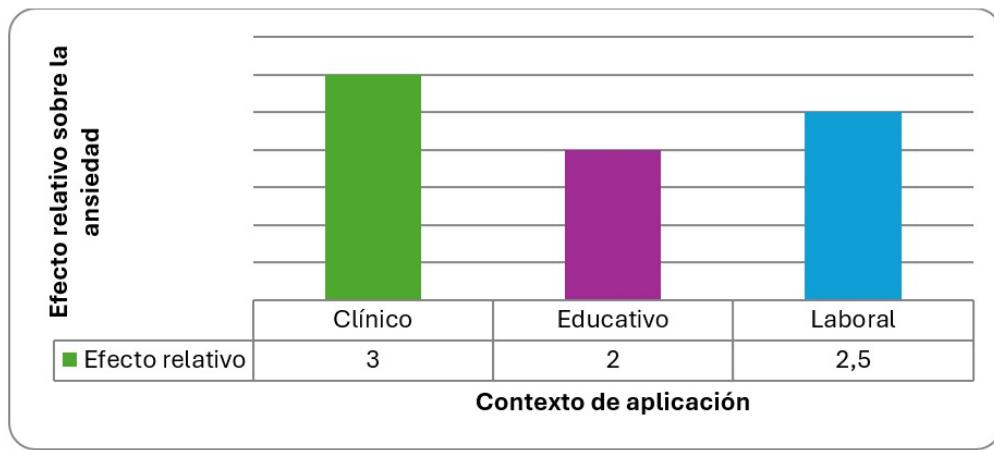


Fig. 2. Reducción relativa de la ansiedad según contexto de aplicación.

En el ámbito laboral, particularmente en escenarios caracterizados por cambios organizacionales y presión tecnológica, las MBIs han mostrado resultados favorables en la disminución de la ansiedad y el estrés ocupacional [3]. Estos hallazgos respaldan la aplicabilidad del mindfulness como estrategia preventiva y de promoción del bienestar psicológico en organizaciones, ampliando su alcance más allá del contexto clínico tradicional.

C. Duración de las intervenciones y sostenibilidad de los efectos

La duración de las intervenciones basadas en mindfulness emerge como un factor relevante en la magnitud y estabilidad de los efectos ansiolíticos observados. Los programas estructurados de ocho semanas, como MBSR, muestran reducciones consistentes de la ansiedad con efectos que tienden a mantenerse a corto y mediano plazo, lo que sugiere una mayor consolidación de las habilidades de autorregulación emocional adquiridas durante la intervención [6], [14].

En contraste, las intervenciones breves, incluidas aquellas de sesión única o corta duración, producen reducciones inmediatas y significativas de la ansiedad, aunque la evidencia disponible sobre la sostenibilidad de estos efectos en el tiempo es limitada [7], [10]. De manera similar, las intervenciones digitales basadas en mindfulness muestran resultados prometedores en la reducción de la ansiedad, pero presentan variabilidad en la adherencia y en el mantenimiento de los beneficios a largo plazo, dependiendo del diseño y la frecuencia de uso [7], [9].

Los resultados sugieren que existe una relación entre la duración de la intervención y la estabilidad de los efectos terapéuticos, aunque incluso intervenciones breves y digitales pueden desempeñar un papel relevante como estrategias iniciales o complementarias en el abordaje de la ansiedad. Estos hallazgos subrayan la necesidad de futuras investigaciones que evalúen de manera sistemática el seguimiento longitudinal y los factores que influyen en la sostenibilidad de los efectos del mindfulness.

D. Discusión

Los resultados de la presente revisión sistemática confirman que las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness (*Mindfulness-Based Interventions*, MBIs) constituyen una estrategia terapéutica eficaz para la reducción de la ansiedad en población adulta, con evidencia consistente en contextos clínicos, educativos y laborales. La convergencia de los estudios analizados muestra que el mindfulness no solo reduce de manera significativa los síntomas ansiosos, sino que además promueve procesos de regulación emocional más adaptativos, lo que refuerza su valor como intervención psicológica basada en evidencia [2], [4], [6].

Uno de los hallazgos más relevantes de esta revisión es la evidencia comparativa que posiciona a programas estructurados como el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) como alternativas no farmacológicas viables frente a tratamientos farmacológicos convencionales. En particular, los ensayos clínicos aleatorizados que comparan MBSR con escitalopram demuestran reducciones equivalentes en los niveles de ansiedad, con adecuada adherencia y menor riesgo de efectos adversos en los grupos

que recibieron mindfulness [5], [6]. Estos resultados coinciden con metaanálisis previos que reportan tamaños de efecto moderados a grandes para las MBIs en ansiedad y depresión, reforzando su utilidad clínica en el abordaje de los trastornos de ansiedad [4], [14].

Asimismo, la revisión evidencia que la eficacia del mindfulness no se limita a programas extensos, sino que también se manifiesta en intervenciones breves y formatos digitales. Diversos estudios han mostrado que incluso sesiones únicas o programas de corta duración pueden generar reducciones clínicamente relevantes de la ansiedad, lo que amplía significativamente el espectro de aplicación de estas intervenciones en contextos caracterizados por limitaciones temporales y alta demanda psicológica [7], [10]. En este sentido, la eficacia comparable entre modalidades presenciales y remotas sugiere que el componente central del mindfulness reside en los procesos atencionales y metacognitivos que activa, más que en el formato de entrega [11].

La creciente evidencia sobre intervenciones digitales basadas en mindfulness resulta especialmente pertinente en el escenario post-pandemia, donde la virtualización de los servicios de salud mental se ha consolidado como una necesidad estructural. Los estudios incluidos en esta revisión indican que los programas en línea y las aplicaciones móviles de mindfulness producen reducciones significativas de la ansiedad y el estrés, con tamaños de efecto clínicamente relevantes, aunque con variabilidad según la duración, el diseño y el nivel de acompañamiento de la intervención [7], [9]. Estos hallazgos coinciden con revisiones sistemáticas recientes que destacan el potencial de las MBIs digitales como herramientas accesibles y escalables, particularmente para poblaciones con barreras de acceso a la atención psicológica tradicional [3].

En contextos educativos y laborales, los resultados de esta revisión muestran que las MBIs tienen un impacto positivo en la reducción de la ansiedad asociada al rendimiento, la sobrecarga cognitiva y la presión emocional. Estudios realizados en docentes evidencian una coexistencia elevada de ansiedad y depresión tras el retorno a la presencialidad, lo que subraya la necesidad de intervenciones preventivas y de apoyo psicológico institucional [1]. De manera similar, investigaciones en estudiantes universitarios y profesionales expuestos a entornos de alta exigencia confirman que el mindfulness contribuye a mejorar la estabilidad emocional, la concentración y la percepción de autoeficacia, favoreciendo climas psicológicos más saludables y resilientes [8], [11].

Desde una perspectiva mecanística, los hallazgos clínicos y conductuales se ven reforzados por la evidencia neurocientífica disponible. Estudios de neuroimagen y revisiones sistemáticas han demostrado que la práctica sostenida del mindfulness se asocia con cambios funcionales en regiones cerebrales implicadas en la regulación emocional y el control cognitivo, particularmente en la corteza prefrontal y la amígdala [13], [9]. Estos cambios explican, al menos en parte, la disminución de la reactividad emocional y la mejora en la capacidad de regulación atencional observadas en individuos con ansiedad, aportando una base neurobiológica sólida a los efectos terapéuticos del mindfulness.

No obstante, pese a la consistencia general de los resultados, esta revisión también pone de manifiesto ciertas limitaciones en la literatura existente. Algunos estudios reportan heterogeneidad metodológica en cuanto a duración de las intervenciones, instrumentos de medición y seguimiento a largo plazo, lo que dificulta la comparación directa de resultados y la estimación precisa de la sostenibilidad de los efectos [7], [14]. Asimismo, aunque las intervenciones digitales muestran resultados prometedores, se requieren diseños más rigurosos que evalúen la adherencia, la dosificación óptima y los mecanismos específicos de cambio en entornos virtuales.

Los hallazgos de esta revisión respaldan el mindfulness como una intervención psicológica eficaz, segura y adaptable para la reducción de la ansiedad en adultos. Su aplicabilidad en distintos formatos y contextos, junto con su respaldo clínico y neurobiológico, refuerza su valor dentro de los modelos contemporáneos de atención en salud mental. Futuros estudios deberían centrarse en diseños longitudinales, comparaciones directas entre modalidades de intervención y análisis de mediadores y moderadores del efecto terapéutico, con el fin de optimizar la implementación del mindfulness en programas clínicos, educativos y comunitarios.

CONCLUSIONES

La presente revisión sistemática permitió constatar que las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness constituyen una estrategia sólida, eficaz y científicamente respaldada para la reducción de la ansiedad en población adulta. La convergencia de evidencia procedente de ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis demuestra que estas intervenciones no solo reducen de manera significativa los síntomas ansiosos, sino que además fortalecen procesos de regulación emocional y afrontamiento adaptativo del estrés, aspectos clave para la salud mental en contextos contemporáneos caracterizados por alta demanda cognitiva y emocional.

Uno de los aportes más relevantes de esta revisión es la confirmación de que programas estructurados como el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pueden alcanzar niveles de eficacia comparables a los tratamientos farmacológicos tradicionales, con la ventaja adicional de presentar un menor riesgo de efectos adversos y una mayor aceptabilidad por parte de los participantes. Este hallazgo refuerza el valor del mindfulness como alternativa terapéutica no farmacológica y como complemento estratégico dentro de modelos integrales de atención en salud mental, especialmente en escenarios donde el acceso a tratamientos médicos puede ser limitado o poco sostenible a largo plazo.

Asimismo, los resultados evidencian que la efectividad del mindfulness no se restringe a intervenciones prolongadas ni a contextos clínicos estrictos. La eficacia observada en intervenciones breves, así como en formatos digitales y remotos, amplía considerablemente su potencial de implementación, posicionándolo como una herramienta accesible, escalable y adaptable a las transformaciones actuales de los servicios de salud mental. En un escenario post-pandemia, donde la virtualización y la flexibilidad se han convertido en elementos estructurales, estas modalidades adquieren una relevancia estratégica incuestionable.

Desde una perspectiva aplicada, la evidencia analizada pone de manifiesto el impacto positivo del mindfulness en contextos educativos y laborales, donde la ansiedad asociada al rendimiento, la sobrecarga emocional y la presión constante constituye un problema creciente. La incorporación de prácticas de atención plena en estos entornos no solo contribuye a la reducción del malestar psicológico, sino que también favorece climas más saludables, resilientes y emocionalmente sostenibles, reforzando su valor como intervención preventiva y psicoeducativa.

El respaldo neurobiológico identificado en la literatura revisada aporta un sustento mecanístico robusto que fortalece la coherencia entre los efectos clínicos y los procesos subyacentes del mindfulness. Los cambios observados en regiones cerebrales vinculadas con la regulación emocional y el control cognitivo permiten comprender por qué estas intervenciones generan beneficios sostenidos más allá de la reducción sintomática inmediata, consolidando al mindfulness como un enfoque integrador entre cognición, emoción y conducta.

No obstante, esta revisión también pone en evidencia la necesidad de avanzar hacia investigaciones más homogéneas y longitudinales que permitan evaluar la estabilidad de los efectos del mindfulness en el tiempo, así como identificar los factores que modulan su eficacia según el tipo de intervención, el contexto de aplicación y las características de la población. En este sentido, futuros estudios deberían priorizar diseños comparativos rigurosos, análisis de mediadores del cambio terapéutico y evaluaciones de costo-efectividad que faciliten su integración en políticas públicas y programas institucionales de salud mental.

De esta manera, se puede afirmar que el mindfulness surge no solo como una técnica terapéutica eficaz, sino como un enfoque integral con alto potencial transformador para la promoción del bienestar psicológico en la adultez. Su versatilidad, respaldo empírico y coherencia teórica lo positionan como una herramienta clave para responder a los desafíos actuales y futuros de la salud mental, tanto desde una perspectiva clínica como preventiva y comunitaria.

REFERENCIAS

- [1] M. A. Alanía, "Anxiety and depression in teachers in the context of the return to face-to-face education," *Res Militaris*, vol. 12, no. 2, pp. 1–12, 2022, [Online]. Available: <https://resmilitaris.net/uploads/paper/ea47f37f1b99df760291cc49bf5b90db.pdf>.

- [2] R. A. Baer, "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness," *Assessment*, vol. 13, no. 1, pp. 27–45, 2006, doi: 10.1177/1073191105283504.
- [3] BMC Public Health, "Web-based mindfulness interventions for anxiety and stress in adult populations: Systematic review," 2024, [Online]. Available: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com>.
- [4] S. G. Hofmann, A. T. Sawyer, A. A. Witt, and D. Oh, "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 78, no. 2, pp. 169–183, 2010, doi: 10.1037/a0018555.
- [5] E. A. Hoge et al., "Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: A randomized clinical trial," *JAMA Psychiatry*, vol. 79, no. 1, pp. 13–21, 2022, [Online]. Available: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2798510>.
- [6] J. Kabat-Zinn, "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future," *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, no. 2, pp. 144–156, 2003, doi: 10.1093/clipsy.bpg016.
- [7] J. Linardon, P. Cuijpers, P. Carlbring, M. Messer, and M. Fuller-Tyszkiewicz, "The efficacy of mindfulness apps on symptoms of depression and anxiety: An updated meta-analysis of randomized controlled trials," *Behaviour Research and Therapy*, vol. 167, p. 104306, 2023, [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38056219/>.
- [8] R. D. Maiorescu, C. Măirean, and M. N. Turliuc, "Effects of a brief mindfulness-based intervention on anxiety, depression, stress, and insomnia in university students," *International Journal of Mental Health Systems*, vol. 17, no. 1, pp. 1–12, 2023, [Online]. Available: <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-023-00587-7>.
- [9] MDPI, "Neurobiological changes induced by mindfulness and meditation: A systematic review," *Biomedicines*, vol. 12, no. 11, p. 2613, 2024, [Online]. Available: <https://www.mdpi.com/2227-9059/12/11/2613>.
- [10] D. C. Rubin, K. A. Smith, and R. T. Jones, "Brief mindfulness interventions and anxiety regulation in adults," *Mindfulness*, vol. 13, no. 4, pp. 1021–1033, 2022, [Online]. Available: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-022-01890-3>.
- [11] ScienceDirect, "Effectiveness of in-person versus online mindfulness-based interventions for anxiety reduction," 2022, [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com>.
- [12] Z. V. Segal, J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, 2nd ed. New York, NY, USA: Guilford Press, 2013, [Online]. Available: <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy-for-Depression/Segal-Williams-Teasdale/9781462507504>.
- [13] Y.-Y. Tang, B. K. Hölzel, and M. I. Posner, "The neuroscience of mindfulness meditation," *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 16, no. 4, pp. 213–225, 2015, [Online]. Available: <https://www.nature.com/articles/nrn3916>.
- [14] J. Vøllestad, B. Sivertsen, and G. H. Nielsen, "Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis," *Clinical Psychology Review*, vol. 92, p. 102125, 2022, [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735821001263>.