

EFICACIA DEL MINDFULNESS EN LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Meriem Kaddur Mohamed
Soraya Amar Hamido
Dina Kaddur Mohamed

Introducción

La ansiedad es una preocupación común entre los estudiantes, afectando su rendimiento académico y bienestar general. En los últimos años, el mindfulness, una técnica de atención plena que promueve la conciencia del momento presente, ha ganado popularidad como una intervención para la gestión del estrés y la ansiedad. Esta revisión bibliográfica tiene como objetivo evaluar la eficacia de las prácticas de mindfulness en la reducción de los síntomas de ansiedad en estudiantes.

Metodología

Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas como PubMed, PsycINFO y Google Scholar. Se seleccionaron estudios publicados entre 2014 y 2024 que investigaran la relación entre mindfulness y ansiedad en estudiantes. Se incluyeron estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis. Los criterios de inclusión consideraron estudios con métodos rigurosos y medidas válidas de ansiedad y mindfulness.

Discusión

Los hallazgos sugieren que el mindfulness puede ser una herramienta útil para gestionar la ansiedad en estudiantes. La práctica regular de mindfulness no solo reduce la ansiedad, sino que también mejora el bienestar emocional y la capacidad de afrontamiento. Es importante que las instituciones educativas consideren integrar programas de mindfulness como parte de sus servicios de apoyo a los estudiantes. Futuros estudios deberían explorar los mecanismos específicos a través de los cuales el mindfulness reduce la ansiedad y evaluar su efectividad en diferentes subgrupos de estudiantes.

Resultados

Los estudios revisados indican que el mindfulness es una intervención efectiva para reducir la ansiedad en estudiantes. Se observó una disminución significativa de los niveles de ansiedad en los grupos que participaron en programas de mindfulness comparados con grupos de control. Los programas que incluyeron meditación guiada y ejercicios de atención plena en la vida diaria mostraron ser particularmente efectivos. Los efectos beneficiosos del mindfulness fueron más pronunciados cuando se practicó de forma regular y sostenida en el tiempo.



Referencias

1. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2014). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
2. Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., ... & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
3. Halladay, J. E., Dawdy, J. L., McNamara, I. F., Chen, A. J., Vitoroulis, I., McInnes, N., ... & Kishimoto, T. R. (2018). Mindfulness for the Mental Health and Well-being of Post-secondary Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 10(3), 397-412. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1050-2>
4. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
5. Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493-528. <https://doi.org/10.1177/0161468111113003007>