



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
Psicología

EFICACIA DE LOS PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS EN EL
BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
SUPERIOR: UNA REVISIÓN CRÍTICA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORAS:

LEONOR SAHORI MEDRANO MAMANI

ADRIANA LUCIA PASTOR PAZ

ASESOR:

MG. SUSANA ELIZABETH MAMANI GUERRA

LIMA-PERÚ

2026



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	Medrano Mamani, Leonor Sahori
2.	Pastor Paz, Adriana Lucia

Pertenecientes al programa de la **carrera profesional de Psicología** autores del trabajo titulado: **Eficacia de los programas basados en mindfulness en el bienestar psicológico de estudiantes de educación superior: una revisión crítica**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **Título Profesional** bajo la modalidad de **Trabajo de investigación**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	Mamani Guerra, Susana Elizabeth	Psicología	Asesor

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **20%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **3656333106**; fecha de entrega: **21-09-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 25 de setiembre de 2026**

Firma del asesor
N° DNI: **72209956**
ORCID: **0000-0002-5433-858X**

MIEMBROS DEL JURADO

MG. DANITSA ALARCON PARCO

Presidente

DR. HENRY SANTA CRUZ ESPINOZA

Vocal

MG. JULIO ALBERTO DOMINGUEZ VERGARA

Secretario

DEDICATORIA

A Dios, por guiar cada paso de mi camino, darme fortaleza para en los momentos difíciles y permitirme culminar esta importante meta profesional.

A mis padres, William y Gilda, por su amor incondicional, dedicación y por inculcarme la perseverancia, responsabilidad y el esfuerzo.

A mi querida mamita Walda, por su ternura, sabiduría y por brindarme siempre palabras de aliento que han acompañado cada etapa de mi vida.

A mis tíos César, Brady y Elvira, por su guía, confianza y por estar presentes a lo largo de mi desarrollo personal y profesional.

A mi hermano Sair, por ser un ejemplo de constancia y compromiso, y por acompañarme con su respaldo y confianza.

A mi sobrina Saella, cuya sonrisa me recuerda la importancia de soñar, crecer y avanzar con ilusión.

A Diego, por su comprensión y soporte emocional durante esta etapa de mi formación profesional.

A Maka, mi fiel compañera de cuatro patas, por su compañía incondicional durante las largas jornadas dedicadas a la investigación.

A mis amigas, por compartir conmigo experiencia, aprendizajes y momentos significativos que hicieron más valioso este camino.

Y especialmente, a mi papito Fidel. Aunque hoy no está físicamente conmigo, permanece presente en mi corazón a través de sus enseñanzas, valores y recuerdos. Su legado siempre vivirá en cada uno de mis sueños y logros.

Leonor Sahori Medrano Mamani

DEDICATORIA

A Dios, porque nunca caminé sola. — Josué 1:9

A mi madre, por enseñarme a dar lo mejor de mí, por inculcarme que la excelencia y la mejora constante no son una meta, sino una forma de vivir. Cada sueño merece compromiso, disciplina y entrega. Mis logros son también suyos.

A mi padre, por enseñarme el valor de la valentía. Por mostrarme que ser valiente es seguir avanzando incluso con miedo, que las grandes oportunidades llegan cuando uno se atreve. Soy valiente por su ejemplo.

A mi abuela, por su amor incondicional y materno, que se siente en cada gesto que tuvo conmigo y que me ha sostenido más de lo que ella se imagina.

A mis padrinos Priscila y Freddy, por ser mi refugio y luz en cada etapa. A mis tíos Carolina, Hernán, Suky, Miguel y Nelly, porque su apoyo fue real, cercano y generoso. Este logro también es fruto de todo lo que me dieron.

A Andrea y Antonella, por su cariño, por celebrar conmigo y por sostenerme en los momentos difíciles.

A Dora, María Angélica y Rosa, ejemplos de fortaleza y lucha. A mi familia Pastor, resiliencia pura, quienes me inspiran a salir adelante.

A Alonso, por creer siempre en mí, impulsarme a dar más y acompañarme con tanta dedicación en este proceso. A Alanis, amiga de toda la vida, por ver en mí lo mejor que puedo ser y por inspirarme a serlo realmente.

Adriana Lucía Pastor Paz

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos profundamente a nuestra asesora por su constante orientación, apoyo, paciencia y valiosa retroalimentación durante todo el proyecto. Su experiencia, conocimientos, humanidad y rigor fueron fundamentales para alcanzar este logro.

También agradecemos a nuestras familias y seres queridos por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante, y a nuestra casa de estudios por habernos formado en la excelencia y el pensamiento crítico que hicieron posible este trabajo.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	1
METODOLOGÍA	10
1. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	10
2. BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA	12
3. CRITERIOS DE SELECCIÓN	14
4. SELECCIÓN DE ESTUDIOS	15
5. EXTRACCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	16
6. CONSIDERACIONES ÉTICAS	17
RESULTADOS	18
DISCUSIÓN	30
CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS	43
ANEXOS	

RESUMEN

Esta revisión examinó la efectividad de programas basados en mindfulness para el bienestar psicológico de estudiantes universitarios entre 2020 y 2026. Se seleccionaron 14 estudios empíricos originales que cumplieran los criterios de inclusión, tras una búsqueda sistemática en las bases de datos Scopus, PubMed, Redalyc y SciELO, un proceso de selección basado en el protocolo PRISMA 2020, y un análisis comparativo de las características metodológicas y los resultados de cada estudio. Se describieron las características de las intervenciones (duración, modalidad y componentes) y se analizaron sus efectos sobre indicadores de bienestar y malestar emocional en población universitaria. Los estudios mostraron una gran heterogeneidad en formato: predominan programas presenciales y semipresenciales, además de intervenciones breves; la mayoría incluyó sesiones estructuradas y prácticas para casa. En cuanto a los efectos, la evidencia indicó mejoras principalmente en la reducción del estrés, ansiedad, depresión, insomnio y otras manifestaciones de malestar psicológico, además de avances en calidad de vida, regulación emocional, flexibilidad psicológica y estrategias de afrontamiento. En conjunto, la revisión concluyó que los programas basados en mindfulness representaron una estrategia útil para promover el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, aunque la heterogeneidad metodológica y la variabilidad de los resultados evidenciaron la necesidad de nuevas investigaciones más rigurosas y homogéneas.

Palabras clave: mindfulness, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, salud mental.

ABSTRACT

This review analyzed the effectiveness of mindfulness-based programs on the psychological well-being of university students between 2020 and 2026. Fourteen original empirical studies that met the established inclusion criteria were reviewed and selected through a systematic search of the Scopus, PubMed, Redalyc, and SciELO databases, a selection process based on the PRISMA 2020 protocol, and a comparative analysis of the methodological characteristics and results of each study. The characteristics of the implemented mindfulness programs were evaluated, as well as their effects on indicators of psychological well-being and emotional distress in the university population. The findings showed that the interventions varied in duration, modality, and components, with face-to-face, blended, and brief programs predominating, featuring structured sessions and complementary home practice. Regarding the effects, the evidence indicated improvements primarily in the reduction of stress, anxiety, depression, insomnia, and other manifestations of psychological distress, in addition to improvements in quality of life, emotional regulation, psychological flexibility, and coping strategies. Overall, the review concluded that mindfulness-based programs represent a useful strategy for promoting psychological well-being in university students, although methodological heterogeneity and variability in results highlight the need for further, more rigorous and homogeneous research.

Keywords: *mindfulness, psychological well-being, university students, mental health.*

INTRODUCCIÓN

Las altas demandas del ámbito universitario han llevado a que las organizaciones formativas consideren impulsar el bienestar psicológico en la población estudiantil como un aspecto relevante dentro de su proceso formativo (Aguirre Morales et al., 2025). Aunque esta preocupación ha estado presente a lo largo del tiempo, la pandemia reciente se constituyó en un evento catalizador de problemas como la ansiedad, la depresión y/o el estrés en estudiantes universitarios (Rodrigues et al., 2025), con implicancias en su bienestar general (Liu & Wang, 2024).

A nivel internacional, la World Mental Health International College Student Initiative (WMH-ICS) ha desarrollado estudios multicéntricos en distintos países con el objetivo de comprender la magnitud de esta problemática. De acuerdo con Mason et al. (2025), a partir de una muestra de más de 72 000 estudiantes provenientes de 77 universidades en 18 países, aproximadamente el 57.4 % presentó alguna alteración en su salud mental en los últimos 12 meses, mientras que el 65.2 % reportó haber percibido alguno durante el transcurso de su vida.

En América Latina, estudios recientes reportan que más del 60 % de los estudiantes universitarios experimentan un grado elevado de estrés académico con impacto negativo en su rendimiento (Aguirre Morales et al., 2025; Rodrigues et al., 2025). En el ámbito nacional, el II Estudio de Salud Mental en Universitarios (Consorcio de Universidades, 2025) reporta que el 37% de los estudiantes experimenta ansiedad en niveles severos o extremadamente severos, mientras que cerca de tres de cada diez (29 %) presentan síntomas de depresión en rangos

similares. En términos generales, estas investigaciones evidencian una predisposición consistente de problemas vinculados al bienestar psicológico de estudiantes universitarios.

El bienestar psicológico se concibe como un constructo multidimensional que integra tanto indicadores de funcionamiento positivo como la ausencia de malestar emocional. Uno de los modelos más influyentes para explicar el bienestar psicológico es el propuesto por Ryff (1989). La autora propone que este bienestar comprende seis dimensiones: propósito en la vida, dominio del entorno, relaciones positivas con los demás, autoaceptación, autonomía y crecimiento personal.

Las dificultades en estas dimensiones pueden estar relacionadas con una mayor presencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes universitarios. Asimismo, pueden dificultar su adaptación a las demandas del contexto académico y afectar tanto su desempeño como su bienestar general (Ryff, 1989).

Sin embargo, el bienestar psicológico también puede entenderse desde otras perspectivas. Keyes (2002, 2005) señala que la salud mental no implica únicamente la ausencia de problemas psicológicos, sino también la presencia de un funcionamiento positivo. Desde su propuesta, el bienestar incluye aspectos emocionales, psicológicos y sociales, mientras que el malestar psicológico se relaciona con problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés.

Esto significa que una persona puede presentar pocos síntomas de ansiedad o depresión y, aun así, tener un bajo nivel de bienestar. De igual manera, puede experimentar cierto malestar psicológico y mantener un funcionamiento adecuado

en diferentes áreas de su vida (Keyes, 2005). Esta diferencia es importante al estudiar a los universitarios, ya que el bienestar y el malestar psicológico no necesariamente se presentan como extremos opuestos y pueden coexistir.

Dentro de este contexto, el estrés percibido, la ansiedad, la depresión, el insomnio y la baja autoeficacia pueden considerarse indicadores relacionados con el malestar psicológico y tener efectos sobre el funcionamiento de los estudiantes (Keyes, 2002; Ryff, 1989).

Por esta razón, en la literatura sobre intervenciones en población universitaria, el bienestar psicológico suele operacionalizar tanto mediante medidas directas del constructo como a través de estos indicadores complementarios, los cuales permiten capturar el impacto de las intervenciones sobre el funcionamiento psicológico general del estudiante.

Bajo ese contexto, las universidades han implementado múltiples estrategias orientadas a fomentar una mejor calidad de vida de bienestar estudiantil. Los modelos de intervención más utilizados son los basados en el marco cognitivo-conductual y mindfulness, los cuales suelen caracterizarse por intervenir de manera grupal y presencial con el propósito de mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios a través la disminución de la ansiedad, el estrés y la depresión (Bruna et al., 2024). Las estrategias incluyen dentro de su programa la psicoeducación, el entrenamiento en ejercicios de respiración, meditación y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, con efectos significativos en mediciones pre-postest, aunque se requiere más investigación sobre adherencia y seguimiento a largo plazo (Worsley et al., 2022). Aunque varios estudios informan mejoras notables en

indicadores de malestar psicológico, estos efectos suelen observarse a corto plazo, lo que dificulta valorar su mantenimiento y viabilidad a lo largo del tiempo.

La práctica del mindfulness fomenta en los estudiantes una mayor conciencia sobre sus propios estados mentales y emocionales, lo que resulta en formas de reaccionar menos impulsivas y el mejor manejo del estrés que puede generar la vida universitaria (Bishop et al., 2004). Respecto a lo mencionado, meta análisis recientes muestran que quienes participan en este tipo de programas tienden a experimentar una reducción notable en los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, al mismo tiempo que mejoran su bienestar general y su capacidad para afrontar situaciones difíciles (Zuo et al., 2023)

El mindfulness consiste en enfocarse en el ahora sin juzgar lo que uno siente o percibe, tanto por dentro como por fuera (Kabat-Zinn, 1994). Sus raíces se encuentran en el conductismo cognitivo y la psicología contextual: el entrenamiento sostenido de esta capacidad de presencia, apertura y aceptación permite interrumpir los ciclos de pensamientos repetitivos y reacciones emocionales que, con frecuencia de manera no consciente, mantienen el malestar, además de ayudar a rumiar menos, a no evitar las experiencias incómodas y a responder con mayor flexibilidad ante las situaciones cotidianas. Eso explicaría por qué la aceptación y la actitud de no juzgar se consideran mecanismos clave para que practicar mindfulness mejore genuinamente el bienestar psicológico (Bishop et al., 2004; Grabovac et al., 2011).

En las universidades, el mindfulness ha llegado a los estudiantes de formas muy distintas: a veces como un curso estructurado basado en el programa MBSR, otras veces como un módulo breve dentro de alguna asignatura, y también como talleres opcionales fuera del horario académico. Lo que muestran las revisiones más

recientes es que, en el contexto universitario, estos programas suelen durar entre ocho semanas y tres meses, y pueden desarrollarse tanto en grupos presenciales como en línea (Zuo et al., 2023) generalmente combinan prácticas más formales, como la meditación guiada, el escáner corporal o ejercicios de atención a la respiración, con actividades más cotidianas pensadas para aplicar en el día a día. Lo mencionado refleja un esfuerzo claro por hacer el mindfulness más accesible para distintos tipos de estudiantes, aunque esa misma diversidad de formatos es también una de las razones por las que los resultados entre estudios no siempre son fáciles de comparar.

Entre las intervenciones más empleadas se halla el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), siendo el MBSR el programa más frecuentemente implementado en estudiantes universitarios, generalmente en formato grupal de 8 semanas, con sesiones semanales que combinan meditación guiada, escáner corporal y ejercicios de atención plena en la vida diaria (Zuo et al., 2023). Tanto MBSR como MBCT son consideradas estrategias tradicionales que se sustentan directamente en la práctica de la atención plena; la MBCT comparte una estructura similar al MBSR, pero incorpora de forma explícita componentes de la terapia cognitivo-conductual, como la reestructuración de pensamientos negativos y la prevención de recaídas depresivas, lo que la hace especialmente relevante para estudiantes con sintomatología depresiva o ansiosa elevada (Segal et al., 2018). En contraste, ACT incorpora la atención plena como uno de los diversos procesos terapéuticos orientados a fortalecer la flexibilidad psicológica y la capacidad de adaptación de la

persona, combinando estrategias de aceptación y mindfulness con clarificación de valores y acción comprometida; ha mostrado efectos pequeños a moderados en la reducción de síntomas depresivos y, en menor medida, de ansiedad en poblaciones adultas (Flaxman & Bond, 2010; Segal et al., 2018).

Como el MBSR es el formato mejor estandarizado en población universitaria, en esta revisión se lo considera la intervención de referencia, mientras que MBCT y ACT se abordan como programas complementarios que comparten el uso sistemático de mindfulness, pero con énfasis específicos en prevención de recaídas depresivas y flexibilidad psicológica, respectivamente (Segal et al., 2018).

Sobre el ACT, aunque la literatura lo reconoce como un enfoque con raíces en mindfulness y que cuenta con evidencia en población universitaria, los estudios específicos sobre sus efectos en el bienestar psicológico de estudiantes siguen siendo más escasos que los disponibles para el MBSR o el MBCT, lo que se manifestará en los resultados de esta investigación.

En cuanto a la evidencia empírica, se han evaluado programas de mindfulness dirigidos a estudiantes universitarios y, en general, muestran efectos moderados para reducir estrés, ansiedad y depresión. Sin embargo, los resultados no son uniformes. Esta variabilidad podría explicarse por las diferencias entre los estudios en cuanto al formato, la duración y el contexto de aplicación de las intervenciones. Por ejemplo, Zuo et al. (2023) analizaron 84 ensayos controlados aleatorizados, en los que participaron más de 10 000 estudiantes, y encontraron reducciones significativas en los niveles de estrés, ansiedad y depresión en comparación con los grupos control. De manera similar, Galante et al. (2021) revisaron programas aplicados en poblaciones no clínicas y destacaron sus posibles

efectos preventivos en adultos jóvenes, incluidos los estudiantes universitarios. En conjunto, estas evidencias muestran una tendencia hacia la disminución del malestar psicológico, aunque la intensidad de los efectos varía entre los estudios.

Harrer et al. (2019), en su revisión sobre intervenciones digitales dirigidas a la salud mental de estudiantes, encontraron reducciones en el estrés percibido y el malestar psicológico. Bamber y Morpeth (2018) observaron efectos positivos en estudiantes que participaron en programas tradicionales de MBSR. Asimismo, Firth et al. (2017) documentaron mejoras en los niveles de ansiedad después del uso de aplicaciones en muestras universitarias, que incluyeron a más de 1 100 participantes. En Latinoamérica, investigaciones como la de López (2023) hallaron una relación inversa entre mindfulness y estrés agudo en estudiantes de Lima. Por su parte, Fernández-Romero et al. (2023) reportaron disminuciones pretest-postest en los síntomas después de la práctica de meditación en Paraguay. Estos resultados sugieren que dichas intervenciones pueden adaptarse al contexto regional, aunque la evidencia todavía se encuentra en desarrollo.

La evidencia existente sobre la eficacia de los programas basados en mindfulness en estudiantes universitarios muestra resultados prometedores, aunque también presenta discrepancias importantes que requieren un análisis crítico. Por un lado, diversos estudios han reportado avances significativos en indicadores como el estrés percibido, la ansiedad, la depresión y la calidad de vida después de la implementación de intervenciones estructuradas, como el MBSR y el MBCT (Zuo et al., 2023; Galante et al., 2021).

Por otro lado, algunos estudios han encontrado efectos limitados o circunscritos a determinadas dimensiones del bienestar. En estos casos, no se

encontraron cambios estadísticamente significativos en variables como el estrés percibido y el bienestar general (Araujo et al., 2020; Benítez-Agudelo et al., 2026). Las diferencias entre los resultados pueden estar relacionadas con varios aspectos de las intervenciones. Entre ellos se encuentran el tipo de programa, su duración, la modalidad de aplicación, las características y el tamaño de las muestras, así como la participación de los estudiantes en las actividades planteadas.

También se encontraron algunas dificultades metodológicas que se repiten en varios de los estudios revisados. Por ejemplo, se trabajó con muestras pequeñas y seleccionadas por conveniencia, y los estudios fueron realizados en contextos distintos y con procedimientos diferentes. Esto hace que los resultados no sean completamente comparables entre sí. Además, en varios estudios no se realizó un seguimiento después de terminar la intervención, por lo que no es posible saber con claridad si los cambios encontrados se mantienen con el tiempo. Estas limitaciones son importantes al momento de valorar la efectividad de estos programas en diferentes contextos educativos. En el caso de Latinoamérica, también debe considerarse que las características culturales y educativas de la región no siempre coinciden con las de los países donde se concentra buena parte de la investigación sobre mindfulness.

Por ello, resulta necesario revisar los estudios disponibles tomando en cuenta tanto sus resultados como sus características metodológicas. Los estudios individuales permiten conocer lo ocurrido con una intervención específica y en un grupo determinado, mientras que los metaanálisis reúnen los resultados de diferentes investigaciones mediante procedimientos estadísticos. En este caso, la revisión se centra en los estudios publicados entre 2020 y 2026, periodo en el que

también se han producido cambios en la forma de aplicar las intervenciones, especialmente por el mayor uso de modalidades digitales después de la pandemia.

La presente revisión reúne la evidencia disponible sobre los efectos del mindfulness en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. Además, se comparan las características de las intervenciones y los resultados encontrados en los diferentes estudios. Esto permite reconocer algunos factores que pueden estar relacionados con la variación de los resultados, así como las limitaciones que aparecen con mayor frecuencia. También permite identificar aspectos que todavía no han sido estudiados suficientemente y que podrían ser considerados en futuras investigaciones.

La revisión resulta relevante en el contexto universitario peruano, debido a los niveles de estrés y ansiedad que pueden presentar los estudiantes y a las consecuencias que estos problemas pueden tener sobre su experiencia y desempeño académico. En el aspecto teórico, permite revisar los mecanismos relacionados con el mindfulness, entre ellos la atención plena y la actitud no enjuiciadora, y su relación con la regulación emocional y el afrontamiento (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1994). En el aspecto práctico, los resultados pueden ser útiles para las instituciones educativas interesadas en implementar este tipo de programas. Para ello, es importante considerar las limitaciones encontradas en la investigación, como el uso de muestras pequeñas, la ausencia de grupos control activos y la poca realización de seguimientos a mediano y largo plazo (Galante et al., 2021).

El presente trabajo se alinea con la línea de investigación en Salud Mental y Conductas Adaptativas de la UPOCH. En primer lugar, el estudio aborda cómo el

mindfulness actúa sobre el estrés, la ansiedad y la depresión en la población universitaria. Asimismo, indaga en su influencia para fortalecer herramientas esenciales como la regulación de emociones y el afrontamiento. Por lo tanto, esta revisión tiene como propósito técnico servir de base y referente conceptual para el desarrollo de próximas líneas de estudio en el entorno universitario peruano y latinoamericano.

En vista de lo expuesto, este estudio busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la eficacia de los programas basados en mindfulness en la mejora del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, según la literatura científica publicada durante el periodo 2020-2026? A partir de esta pregunta, el estudio se planteó como objetivo general analizar de manera crítica la evidencia científica existente sobre la eficacia de los programas basados en mindfulness y su impacto en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Los objetivos específicos son: a) describir las características de los programas basados en mindfulness implementados en estudiantes universitarios, y b) examinar los efectos reportados en la literatura sobre los programas basados en mindfulness en distintos indicadores de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de estudio

El presente trabajo constituye una investigación de carácter teórico teórico, de acuerdo con la taxonomía propuesta por Montero y León (2007). Específicamente, se desarrolla como una revisión crítica sistematizada de la

literatura (Booth et al., 2016), debido a que no produce datos empíricos primarios, sino que analiza de manera crítica la evidencia científica disponible sobre la eficacia de los programas basados en mindfulness en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios.

Es importante distinguir este tipo de revisión de otras formas de revisión de la literatura. La revisión narrativa reúne y describe los resultados de diferentes estudios, pero no necesariamente sigue un protocolo definido ni establece criterios de inclusión antes de iniciar la búsqueda. Por esta razón, puede estar más expuesta a sesgos en la selección de los estudios y ser más difícil de reproducir (Grant & Booth, 2009).

La revisión sistemática sigue un procedimiento previamente establecido para buscar, seleccionar y analizar los estudios. En algunos casos, los resultados pueden combinarse mediante un metaanálisis, siempre que los estudios presenten características suficientemente similares como para realizar este análisis estadístico (Higgins et al., 2022).

La revisión crítica comparte algunos elementos con la revisión sistemática, principalmente la búsqueda y selección de la literatura mediante un proceso organizado. Sin embargo, su objetivo no es realizar una combinación estadística de los resultados, sino analizar de manera crítica los hallazgos y las características de los estudios seleccionados. En su lugar, examina e interpreta críticamente la evidencia, evalúa la calidad metodológica de los estudios, identifica patrones, contradicciones y vacíos, y construye una síntesis argumental de los hallazgos disponibles (Booth et al., 2016).

La elección de este diseño obedece precisamente a las características del campo analizado. Por consiguiente, la marcada heterogeneidad metodológica de los estudios sobre mindfulness en universitarios hace inviable su combinación estadística, descartando el metaanálisis. Por ello, la revisión crítica de la literatura constituye el diseño más coherente para responder la pregunta de investigación con el rigor y la profundidad que ésta requiere.

2. Búsqueda bibliográfica

La identificación de estudios se realizó mediante búsquedas sistemáticas en cuatro bases de datos especializadas en psicología y ciencias de la salud: Scopus, PubMed, Redalyc y SciELO. Por consiguiente, la búsqueda se llevó a cabo en publicaciones disponibles en español e inglés, y los términos utilizados se organizaron en torno a tres ejes temáticos: la intervención, la variable de resultado y la población objetivo.

Para la intervención, se emplearon los términos mindfulness, mindfulness meditation, mindfulness-based stress reduction y MBSR therapy. Para la variable de resultado, se utilizaron descriptores asociados al bienestar psicológico: psychological well-being, wellbeing, psychological wellness y bienestar psicológico. Para la población, se incorporaron los términos college students, university students y estudiantes universitarios. Estos términos se combinaron mediante los operadores booleanos AND y OR, y la estrategia de búsqueda se configuró de forma específica en cada base de datos según sus parámetros y campos disponibles, tal como se detalla a continuación.

En Scopus, la búsqueda se llevó a cabo en los campos de título, resumen y

palabras clave (TITLE-ABS-KEY), con los filtros de período temporal 2020 - 2026, idioma inglés y español, y tipo de documento artículo de revista. La ecuación aplicada fue la siguiente: TITLE-ABS-KEY ((mindfulness OR "mindfulness meditation" OR "mindfulness-based stress reduction" OR "MBSR therapy") AND ("psychological well-being" OR wellbeing OR "psychological wellness" OR "bienestar psicológico") AND ("college students" OR "university students" OR "estudiantes universitarios")) AND PUBYEAR > 2019 AND PUBYEAR < 2027 AND (LIMIT-TO (DOCTYPE, "ar")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE, "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE, "Spanish"))

En PubMed, además de las palabras clave mencionadas, se emplearon descriptores controlados del sistema MeSH con el fin de mejorar la precisión de la búsqueda, dado que esta base de datos permite la indexación mediante vocabulario controlado. La búsqueda se configuró en los campos título y resumen (tiab), con filtros de período 2020 - 2026, idioma inglés y español, y tipo de documento artículo de revista científica. La ecuación aplicada fue la siguiente:

((("Mindfulness"[MeSH Terms] OR "mindfulness"[tiab] OR "mindfulness meditation"[tiab] OR "mindfulness-based stress reduction"[tiab] OR "MBSR"[tiab]) AND ("psychological well-being"[tiab] OR "wellbeing"[tiab] OR "psychological wellness"[tiab] OR "mental health"[MeSH Terms]) AND ("college students"[tiab] OR "university students"[tiab] OR "students"[MeSH Terms])) AND ("2020/01/01"[PDAT]: "2026/12/31"[PDAT]) AND (English[lang] OR Spanish[lang]) AND "journal article"[pt])

En Redalyc, la búsqueda se realizó con parámetros específicos para asegurar que la literatura recuperada respondiera a las necesidades del estudio. En primer

lugar, la indagación se concentró exclusivamente en aportes con formato de artículo científico que hubieran sido editados entre los años 2020 y 2026. Asimismo, la discriminación idiomática contempló únicamente manuscritos en inglés y español. Por último, a fin de refinar los resultados, las palabras clave de búsqueda se aplicaron de manera combinada dentro de los metadatos del resumen, el título y los descriptores principales de los documentos. Dado que esta plataforma no admite operadores booleanos complejos con la misma sintaxis que Scopus o PubMed, la ecuación se adaptó a los parámetros disponibles en la plataforma de la siguiente manera: (mindfulness OR "meditación mindfulness" OR "reducción de estrés basada en mindfulness") AND ("bienestar psicológico" OR "psychological well-being" OR wellbeing) AND ("estudiantes universitarios" OR "university students" OR "college students") [Filtros: año 2020–2026; idioma: español e inglés; tipo de documento: artículo]

En SciELO, de manera similar a Redalyc, la búsqueda se configuró en los campos de título, resumen y palabras clave, con los filtros de período 2020–2026, idioma español e inglés, y tipo de documento artículo de revista. La ecuación utilizada fue la siguiente: (mindfulness OR "mindfulness meditation" OR "bienestar psicológico" OR "psychological well-being") AND ("estudiantes universitarios" OR "university students" OR "college students") [Filtros: año: 2020–2026; idioma: español e inglés; tipo de documento: artículo científico]

3. Criterios de selección

Para garantizar rigor en la selección, los criterios de inclusión y exclusión se definieron antes de iniciar la revisión. Se incluyeron artículos científicos publicados

entre 2020 y 2026 en revistas científicas indizadas y revisadas por pares, en inglés o español, cuyas muestras estuvieran compuestas por estudiantes universitarios y que evaluaran el bienestar psicológico de forma directa o a través de indicadores relacionados como estrés percibido, ansiedad, depresión, insomnio, calidad de vida, resiliencia, regulación emocional, flexibilidad psicológica y estrategias de afrontamiento. Por otro lado, se excluyeron las revisiones narrativas o sistemáticas, los trabajos no publicados en revistas científicas y aquellos que no establecen una relación clara entre las variables de interés. Finalmente, se eliminaron los registros duplicados y los artículos cuyo texto completo no estaba disponible.

4. Selección de estudios

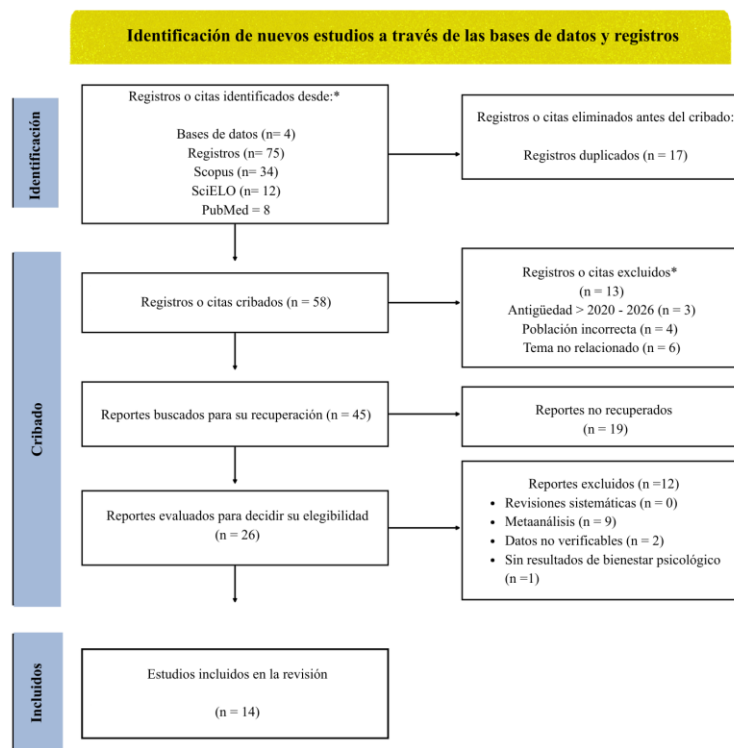
El proceso de selección de los estudios se representó mediante un diagrama de flujo PRISMA 2020 (Page et al., 2021). La revisión de las bases de datos permitió reunir 75 registros a partir de las bases de datos consultadas (Scopus: 34; SciELO: 12; Redalyc: 21; PubMed: 8). Posteriormente, se eliminaron 17 registros duplicados, quedando 58 registros para el proceso de cribado.

Durante la fase de cribado, se excluyeron 13 registros tras la revisión de títulos y resúmenes (3 por no corresponder al periodo de publicación establecido (2020-2026), 4 por no corresponder a la población de interés y 6 por tema no relacionado con las variables de estudio). En consecuencia, se buscaron 45 reportes para su recuperación, de los cuales 19 no pudieron ser obtenidos. Finalmente, 26 reportes fueron evaluados para determinar su elegibilidad, excluyéndose 12 por motivos específicos (9 por ser revisiones sistemáticas o metaanálisis, 2 por datos metodológicos no verificables y 1 por no reportar resultados sobre bienestar

psicológico). Como resultado, se incluyeron un total de 14 estudios en la revisión.

Figura 1

Diagrama de flujo de la selección de estudios (PRISMA 2020)



Nota. Diagrama elaborado según las directrices PRISMA 2020 (Page et al. 2021)

5. Extracción y análisis de datos

Para esta investigación se trabajó exclusivamente con los artículos que cumplían los criterios de inclusión definidos previamente. A partir de ellos, se construyó una matriz de registro en Microsoft Excel con el propósito de sistematizar la información relevante de cada estudio (Anexo 2). Los datos extraídos incluyeron: autor(es) y año de publicación, país de procedencia, características de la muestra (tamaño, tipo de muestreo y población), diseño metodológico, instrumentos de medición utilizados y sus propiedades psicométricas, características del programa

de mindfulness implementado (tipo, duración y modalidad), y resultados reportados en relación con los indicadores de bienestar psicológico evaluados.

Una vez completada la matriz, se procedió al análisis comparativo de la información extraída siguiendo un proceso estructurado en dos momentos. En un primer momento, se examinaron de forma sistemática las características metodológicas de los estudios, identificando similitudes y diferencias en cuanto al diseño, el tipo de muestreo, la duración de las intervenciones y los instrumentos empleados. Después, se analizaron los resultados reportados por cada estudio en función de los indicadores de bienestar evaluados, lo que permitió identificar patrones de consistencia entre estudios, efectos divergentes o limitados en determinadas dimensiones, limitaciones metodológicas recurrentes y vacíos de investigación que la evidencia disponible no ha logrado cubrir de forma satisfactoria. Este procedimiento tuvo como objetivo realizar una lectura crítica de la evidencia disponible y generar elementos válidos para responder la pregunta de investigación de manera fundamentada. Finalmente, la organización de las referencias bibliográficas se gestionó mediante el gestor Mendeley, con el fin de ordenar de forma sistemática la literatura revisada a lo largo del proceso.

6. Consideraciones éticas

Para la realización de este estudio, las investigadoras se han capacitado en ética en estudios teóricos, por lo cual cuentan con la certificación del curso F3 del CITI Program (Responsible Conduct of Research, RCR). Asimismo, el proyecto fue revisado y registrado en la Dirección Universitaria de Asuntos Regulatorios de la Investigación (Anexo 1).

Debido a que este estudio tiene como propósito la revisión de artículos científicos de acceso libre, y no se contempla la participación directa de ninguna persona, se siguieron los lineamientos éticos relacionados al principio de integridad académica, al manejo transparente de la investigación y el respeto de la propiedad intelectual citando a los autores de cada trabajo revisado.

RESULTADOS

Características metodológicas de los estudios incluidos

El análisis de las características metodológicas de los 14 estudios incluidos se organizó en cinco ejes: (a) diseño, (b) muestreo, (c) instrumentos de medición, (d) tamaño muestral y (e) región de procedencia.

En cuanto al diseño, predominaron los ensayos controlados aleatorizados, presentes en 7 estudios que representan el 50.0% de la muestra revisada. Este tipo de diseño, que permite establecer inferencias causales más robustas, fue empleado por Villa Ricapa et al. (2025), Orozco-Vargas et al. (2025), St. Martin et al. (2024), Gallo et al. (2023), Simonsson et al. (2021), Loucks et al. (2021) y Ritvo et al. (2021). Por su parte, los diseños cuasiexperimentales estuvieron presentes en 5 estudios (35.7%), correspondientes a Araujo et al. (2020), Gherardi-Donato et al. (2020), Azevedo y Menezes (2020), Fernández-Romero et al. (2023) y Benítez-Agudelo et al. (2026). Los 2 estudios restantes (14.3%) emplearon diseños experimentales con medidas repetidas o mixtos, que corresponden a Stefanelli (2025) y Moix et al. (2021). En conjunto, los estudios revisados muestran una diversidad metodológica que oscila entre diseños con mayor y menor control

experimental, siendo los ensayos controlados aleatorizados los que aportan mayor solidez a las inferencias causales sobre la eficacia del mindfulness.

En cuanto al muestreo, 8 estudios (57.1%) utilizaron asignación aleatoria para formar los grupos: Orozco-Vargas et al. (2025), St. Martin et al. (2024), Stefanelli (2025), Gallo et al. (2023), Simonsson et al. (2021), Loucks et al. (2021), Ritvo et al. (2021) y Moix et al. (2021). Los otros 6 estudios (42.9%) utilizaron un muestreo no probabilístico por conveniencia: Araujo et al. (2020), Gherardi-Donato et al. (2020), Azevedo y Menezes (2020), Villa Ricapa et al. (2025), Fernández-Romero et al. (2023) y Benítez-Agudelo et al. (2026). La mayoría de estos últimos estudios fueron realizados en Latinoamérica. El uso de muestras por conveniencia dificulta generalizar los resultados a otras poblaciones universitarias y representa una limitación que debe considerarse al interpretar los hallazgos de esta revisión.

En relación con los instrumentos de medición, la Escala de Estrés Percibido (PSS) fue el instrumento más utilizado, presente en 8 estudios (57.1%), lo que es coherente con que el estrés percibido resultó ser el indicador de bienestar más frecuentemente evaluado en la literatura revisada. Le siguió el Cuestionario de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21/42), presente en 4 estudios (28.6%). El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI/IDATE) se identificó en 3 estudios (21.4%). Es importante señalar que el único estudio que midió directamente el bienestar psicológico mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff fue Orozco-Vargas et al. (2025), lo que evidencia una brecha en el campo, dado que la mayoría de los estudios operacionalizaron el bienestar a través de indicadores complementarios de malestar psicológico y no mediante medidas directas del constructo multidimensional propuesto por Ryff (1989). En términos generales,

predominaron los instrumentos de autoinforme con propiedades psicométricas validadas internacionalmente, aunque no todos los estudios latinoamericanos reportaron procesos de adaptación local de los instrumentos empleados.

Respecto al tamaño muestral, los estudios presentaron una amplia variabilidad, con muestras que oscilaron entre 13 participantes en el caso de Azevedo y Menezes (2020) y 236 en el de St. Martin et al. (2024). Tres estudios trabajaron con muestras menores a 30 participantes (21.4%): Gherardi-Donato et al. (2020), Azevedo y Menezes (2020) y Fernández-Romero et al. (2023), lo que restringe la validez interna de sus hallazgos y limita la generalización de sus conclusiones. Cinco estudios contaron con entre 30 y 99 participantes (35.7%): Araujo et al. (2020), Loucks et al. (2021), Benítez-Agudelo et al. (2026), Moix et al. (2021) y Villa Ricapa et al. (2025). Tres estudios trabajaron con 100 o más participantes (21.4%): Orozco-Vargas et al. (2025), St. Martin et al. (2024) y Gallo et al. (2023), siendo estos los que ofrecen mayor potencia estadística y solidez en sus estimaciones. En tres estudios adicionales (21.4%) el tamaño muestral no fue especificado con claridad: Stefanelli (2025), Simonsson et al. (2021) y Ritvo et al. (2021).

Finalmente, en cuanto a la región de procedencia, los 14 estudios se distribuyeron de forma predominantemente latinoamericana, con 8 estudios en Latinoamérica (57.1%) y 6 en Norteamérica-Europa (42.9%). Los estudios latinoamericanos provienen de Brasil, Araujo et al. (2020), Gherardi-Donato et al. (2020), Azevedo y Menezes (2020) y Gallo et al. (2023), Perú - Villa Ricapa et al. (2025) - Paraguay - Fernández-Romero et al. (2023), México - Orozco-Vargas et al. (2025) y Colombia Benítez-Agudelo et al. (2026). Por su parte, los estudios de

Norteamérica y Europa corresponden a Estados Unidos - St. Martin et al. (2024), Stefanelli (2025) y Loucks et al. (2021), Reino Unido - Simonsson et al. (2021), Canadá - Ritvo et al. (2021) y España - Moix et al. (2021). Esta distribución geográfica permite identificar una diferencia metodológica relevante entre regiones: los estudios latinoamericanos tienden a presentar diseños cuasiexperimentales con muestras más pequeñas y muestreo por conveniencia, mientras que los de Norteamérica y Europa recurren con mayor frecuencia a ensayos controlados aleatorizados con muestras más grandes, lo que se traduce en un nivel de evidencia diferenciado según la región de procedencia. Los detalles de estas características se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1

Características metodológicas de los estudios incluidos en la revisión

Categoría	Hallazgo principal	Frecuencia
Diseño	Ensayo controlado aleatorizado	7 (50.0%)
	Cuasiexperimental	5 (35.7%)
	Experimental con medidas repetidas / mixto	2 (14.3%)
Muestreo	Asignación aleatoria	8 (57.1%)
	No probabilístico por conveniencia	6 (42.9%)
Instrumentos de medición	Escala de Estrés Percibido (PSS)	8 (57.1%)

	Cuestionario de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21/42)	4 (28.6%)
	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI / IDATE)	3 (21.4%)
	Otros (PHQ-9, BAI, CES-D, AAQ-II, SF-36v2, entre otros)	Variado
Tamaño muestral	Menos de 30 participantes	3 (21.4%)
	Entre 30 y 99 participantes	5 (35.7%)
	100 o más participantes	3 (21.4%)
	No especificado	3 (21.4%)
Región	Latinoamérica	8 (57.1%)
	Norteamérica y Europa	6 (42.9%)

Nota. Los porcentajes se calcularon sobre el total de 14 estudios incluidos en la revisión. PSS = Escala de Estrés Percibido; DASS = Cuestionario de Depresión, Ansiedad y Estrés; STAI = Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo; PHQ-9 = Cuestionario de Salud del Paciente-9; BAI = Inventario de Ansiedad de Beck; CES-D = Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos; AAQ-II = Cuestionario de Aceptación y Acción; SF-36v2 = Cuestionario de Salud SF-36.

Características de los programas basados en mindfulness

Los programas basados en mindfulness implementados en estudiantes universitarios presentan una diversidad de formatos, predominando aquellos de tipo estructurado con una duración de 8 a 12 semanas. En cuanto a la modalidad, la mayoría de las intervenciones se desarrollaron de forma presencial (Araujo et al., 2020; Villa Ricapa et al., 2025; Gherardi-Donato et al., 2020; Azevedo y Menezes, 2020; Orozco-Vargas et al., 2025; St. Martin et al., 2024; Stefanelli, 2025; Gallo et al., 2023; Moix et al., 2021; Loucks et al., 2021; Benítez-Agudelo et al., 2026); sin embargo, se identificó un incremento en la adopción de formatos online y digitales (Fernández-Romero et al., 2023; Ritvo et al., 2021; Simonsson et al., 2021) para facilitar el acceso de los estudiantes. Los componentes principales abarcan prácticas formales como la meditación (Araujo et al., 2020; Gherardi-Donato et al., 2020; Azevedo y Menezes, 2020; Orozco-Vargas et al., 2025; St. Martin et al., 2024; Gallo et al., 2023; Loucks et al., 2021; Ritvo et al., 2021; Benítez-Agudelo et al., 2026), el escaneo corporal y la respiración consciente, integradas en ocasiones con elementos de psicoeducación y reflexión guiada (Azevedo y Menezes, 2020; Loucks et al., 2021), con el objetivo de fomentar la regulación emocional, la reducción del estrés y el incremento del bienestar psicológico (Tabla 2).

Tabla 2
Características de los programas basados en mindfulness implementados en los estudios incluidos

Autores y año	Nombre / Tipo de programa	Duración	Modalidad	Componentes principales	Enfoque del programa
--------------------------	--	-----------------	------------------	------------------------------------	---------------------------------

Araujo et al. (2020)	Curso electivo de meditación mindfulness y compasión	9 semanas (36 horas)	Presencial	Exploración corporal, respiración consciente, movimiento consciente, compasión, espiritualidad y neurociencia	Reducción del afecto negativo y fortalecimiento del bienestar socioemocional y la autoconciencia
Villa Ricapa et al. (2025)	Programa de meditación mindfulness	12 semanas	Presencial	Meditación mindfulness orientada a estrategias de afrontamiento del estrés académico	Mejora de estrategias de afrontamiento al estrés académico
Gherardi-Donato et al. (2020)	MBSR adaptado para estudiantes de enfermería	8 semanas (sesiones grupales de 2 horas)	Presencial	Atención plena, práctica meditativa y ejercicios de reducción de estrés	Disminución del estrés percibido y mejora de la calidad de vida psicológica
Azevedo y Menezes (2020)	Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)	8 semanas	Presencial	Prácticas formales e informales de mindfulness, psicoeducación y audios de práctica en casa	Reducción del estrés percibido y aumento de la autoeficacia
Fernández-Romero et al. (2023)	Taller introductorio basado en MBSR	8 semanas	Online	Práctica de mindfulness inspirada en los principios de Kabat-Zinn y ejercicios de atención plena	Reducción de estrés, ansiedad y depresión

Orozco-Vargas et al. (2025)	MBSR presencial y MBSR presencial con tareas en casa	8 sesiones semanales	Presencial y mixto	Meditación, atención plena y práctica domiciliaria en la condición combinada	Bienestar psicológico, regulación emocional y reducción del malestar
St. Martin et al. (2024)	Clase universitaria de meditación mindfulness con créditos académicos	Un semestre	Presencial curricular	Meditación mindfulness, atención sostenida y reflexión guiada	Reducción del estrés percibido y mejora de la calidad de vida
Stefanelli (2025)	Meditación y visualización guiada con relajación muscular progresiva (PDMR)	Varias semanas con medidas repetidas	Presencial	Meditación, visualización guiada y relajación muscular progresiva	Reducción del estrés crónico y mejora de la calidad de vida relacionada con la salud mental
Gallo et al. (2023)	Intervención mindfulness adaptada de MBRP/MBSR	8 semanas	Presencial grupal	Prácticas de mindfulness, regulación atencional y manejo de pensamientos y emociones	Mejora de la salud mental, reducción del estrés y la depresión
Moix et al. (2021)	Programa breve y flexible de atención plena	Variable (4 estudios)	Presencial	Mindfulness básico, consciencia plena y prácticas breves de atención	Reducción de la ansiedad

Simonsson et al. (2021)	Programa de mindfulness guiado, en línea	8 semanas	Online	Programa guiado de mindfulness, con seguimiento a un mes tras la intervención	Reducción de ansiedad durante la pandemia de COVID-19
Loucks et al. (2021)	Mindfulness-Based College (MB-College)	9 semanas	Presencial	Mindfulness estructurado, práctica contemplativa y psicoeducación sobre salud integral	Promoción del bienestar psicológico y prevención del malestar en universitarios
Ritvo et al. (2021)	Intervención mindfulness web-based	8 semanas	Online	Meditación guiada, ejercicios de atención plena y práctica autónoma	Reducción de depresión, ansiedad y estrés percibido
Benítez-Agudelo et al. (2026)	Intervención basada en mindfulness (MBI)	13 semanas	Presencial	Regulación emocional y autonómica, prácticas de mindfulness y monitoreo psicofisiológico	Mejora de la regulación emocional y el bienestar psicológico en universitarios

Nota. MBSR = Reducción del Estrés Basada en Mindfulness; MBCT = Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness; MBRP = Prevención de Recaídas Basada en Mindfulness; MB-College = Mindfulness-Based College; MBI = Intervención Basada en Mindfulness; PDMR = Relajación Muscular Progresiva con Visualización Guiada.

Efectos de los programas de mindfulness en el bienestar psicológico

Los estudios analizados reportan, en su mayoría, efectos positivos de los programas basados en mindfulness sobre diversos indicadores de bienestar

psicológico. En particular, se observa una reducción en los niveles de estrés percibido (Gherardi-Donato et al., 2020; Azevedo y Menezes, 2020; Villa Ricapa et al., 2025; Fernández-Romero et al., 2023; Orozco-Vargas et al., 2025; St. Martin et al., 2024; Stefanelli, 2025; Gallo et al., 2023; Ritvo et al., 2021), ansiedad (Fernández-Romero et al., 2023; Moix et al., 2021; Simonsson et al., 2021; Ritvo et al., 2021) y sintomatología depresiva (Fernández-Romero et al., 2023; Gallo et al., 2023; Simonsson et al., 2021; Ritvo et al., 2021), así como mejoras en la calidad de vida (Gherardi-Donato et al., 2020; St. Martin et al., 2024; Stefanelli, 2025), la regulación emocional (Orozco-Vargas et al., 2025; Benítez-Agudelo et al., 2026) y la autoeficacia (Azevedo y Menezes, 2020). No obstante, se han identificado resultados divergentes en investigaciones específicas, donde indicadores como el estrés percibido no mostraron variaciones estadísticamente significativas tras la intervención (Araujo et al., 2020; Benítez-Agudelo et al., 2026), y donde los efectos fueron de magnitud pequeña a moderada debido a la brevedad del programa (Simonsson et al., 2021). Estos hallazgos sugieren que la efectividad de las prácticas de mindfulness es variable y se encuentra influenciada por factores como la modalidad de aplicación, el compromiso con las tareas en casa (Orozco-Vargas et al., 2025) y las características particulares de la población estudiantil evaluada (Tabla 3).

Tabla 3

Efectos reportados de los programas de mindfulness sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Autores y año	Indicadores de bienestar evaluados	Resultado principal
Araujo et al. (2020)	Afecto negativo, estrés percibido y bienestar general	Reducción del afecto negativo (emociones desagradables como tristeza o tensión); sin cambios en estrés percibido ni bienestar general.
Villa Ricapa et al. (2025)	Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar emocional	Reducción del estrés académico y mejora en estrategias de afrontamiento.
Gherardi-Donato et al. (2020)	Calidad de vida psicológica y estrés percibido	Disminución del estrés percibido y mejora en la calidad de vida psicológica.
Azevedo y Menezes (2020)	Estrés percibido y autoeficacia	Reducción del estrés percibido; aumento de autoeficacia.
Fernández-Romero et al. (2023)	Ansiedad, depresión y estrés	Reducción significativa de ansiedad, depresión y estrés (medición antes y después de la intervención).
Orozco-Vargas et al. (2025)	Bienestar psicológico, estrés, ansiedad y depresión	Mayor reducción de malestar y aumento de bienestar psicológico (modelo de Ryff) en el grupo con actividades en casa, frente al grupo control.
St. Martin et al. (2024)	Estrés percibido y calidad de vida	Menor estrés y mejor calidad de vida al finalizar el semestre.

Stefanelli (2025)	Estrés crónico y calidad de vida relacionada con la salud mental		Reducción de estrés crónico y aumento de calidad de vida relacionada con salud mental; mayor efecto en el grupo de meditación.
Gallo et al. (2023)	Estrés, depresión e insomnio		Mejoría en estrés, depresión e insomnio; sin cambios en ansiedad rasgo (tendencia estable a la ansiedad, no puntual).
Moix et al. (2021)	Ansiedad		Reducción de ansiedad (tamaño del efecto $d = 0.68$ a 1.32 en los 4 estudios).
Simonsso n et al. (2021)	Ansiedad y depresión		Reducción significativa de la ansiedad; sin cambios significativos en depresión.
Loucks et al. (2021)	Bienestar integral, afecto positivo y negativo		Mejora en salud integral y tendencias positivas en indicadores emocionales (estudio piloto/exploratorio).
Ritvo et al. (2021)	Depresión, ansiedad y estrés percibido		Reducción de depresión, ansiedad y estrés percibido.
Benítez-Agudelo et al. (2026)	Ansiedad, depresión, soledad y flexibilidad psicológica		Mejoras en flexibilidad psicológica y soledad; sin cambios en estrés percibido.

Nota. Los resultados presentados corresponden a los efectos postintervención reportados por cada estudio. Los estudios con grupo control permiten inferencia causal; los diseños cuasiexperimentales permiten inferencias descriptivas sobre el

cambio observado.

En términos de la calidad de la evidencia analizada, los estudios con mayor solidez metodológica corresponden a los ensayos controlados aleatorizados con grupos control activos y muestras superiores a 90 participantes, como los de Orozco-Vargas et al. (2025), Loucks et al. (2021), Ritvo et al. (2021) y Gallo et al. (2023). Estos estudios permiten inferencias causales más robustas sobre la eficacia de las intervenciones. En contraste, los estudios cuasiexperimentales con muestras pequeñas, como Azevedo y Menezes (2020, $n = 13$) y Gherardi-Donato et al. (2020, $n = 15$), ofrecen evidencia descriptiva del cambio observado, pero con limitaciones importantes para la generalización. A esto se suma que casi ninguno de los estudios incluyó medidas de seguimiento a mediano o largo plazo, lo que hace imposible saber si los efectos observados se mantienen una vez que la intervención termina. Esta valoración de la calidad metodológica es importante porque permite contextualizar los hallazgos presentados a lo largo de la revisión y ayuda a entender con mayor claridad hasta dónde llega realmente la evidencia disponible.

DISCUSIÓN

En los 14 estudios incluidos, en líneas generales, hay efectos favorables de las intervenciones mindfulness sobre los indicadores del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. No obstante, los resultados no son los mismos en todas las dimensiones analizadas, por lo que se requiere analizar con mayor profundidad dichos hallazgos. Para ello, se discuten los principales patrones identificados en relación con las características de los programas y sus efectos sobre el bienestar psicológico.

Características de los programas basados en mindfulness

Los 14 estudios revisados permiten identificar una diversidad notable en los formatos de implementación. En relación al tipo de programa, la mayoría de las intervenciones se derivan del modelo de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) desarrollado por Kabat-Zinn (2011, 2013), con adaptaciones al contexto universitario que incluyen la reducción de la duración total, la incorporación de contenidos sobre estrés académico y el uso de formatos grupales (Gherardi-Donato et al., 2020; Fernández-Romero et al., 2023; Orozco-Vargas et al., 2025). En menor medida se identifican programas basados en la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), como el aplicado por Azevedo y Menezes (2020), y programas con diseño propio como el MB-College de Loucks et al. (2021) y la intervención de Benítez-Agudelo et al. (2026).

Respecto a la duración, los programas oscilan entre ocho semanas, el rango más frecuente, presente en los estudios de Gherardi-Donato et al. (2020), Azevedo y Menezes (2020), Fernández-Romero et al. (2023), Orozco-Vargas et al. (2025), Gallo et al. (2023), Simonsson et al. (2021) y Ritvo et al. (2021), y 13 semanas, en el estudio de Benítez-Agudelo et al. (2026). Esa variación dificulta determinar cuánto tiempo debe durar un programa para producir cambios reales en el bienestar psicológico.

Sobre la modalidad, la mayoría de las intervenciones se desarrollan de forma presencial (Araujo et al., 2020; Villa Ricapa et al., 2025; Gherardi-Donato et al., 2020; Azevedo y Menezes, 2020; Orozco-Vargas et al., 2025; St. Martin et al., 2024; Stefanelli, 2025; Gallo et al., 2023; Moix et al., 2021; Loucks et al., 2021; Benítez-

Agudelo et al., 2026). Tres estudios se realizan íntegramente en línea (Fernández-Romero et al., 2023; Ritvo et al., 2021; Simonsson et al., 2021), todos con una duración cercana a las ocho semanas. Los programas presenciales muestran efectos más sólidos. Es posible que el contacto directo y la asistencia regular faciliten la adherencia entre participantes e instructores, algo que los formatos digitales no logran de la misma manera. Los resultados de estas intervenciones no fueron iguales en todos los estudios. Fernández-Romero et al. (2023) y Ritvo et al. (2021) encontraron una reducción significativa de la depresión, la ansiedad y el estrés percibido. En el estudio de Simonsson et al. (2021), la ansiedad también disminuyó, pero no se encontraron cambios significativos en la depresión. Las tres intervenciones tenían como característica que los estudiantes podían acceder a ellas sin necesidad de acudir a un espacio físico, lo que puede facilitar su participación.

A diferencia del MBSR y el MBCT, el ACT no fue utilizado como programa principal en ninguno de los 14 estudios revisados. Esto llama la atención porque en la introducción se presentó como un enfoque relacionado con el mindfulness y con evidencia previa en estudiantes universitarios. Una posible razón podría estar relacionada con las características de su aplicación. El ACT requiere facilitadores con formación específica y puede ser más difícil de aplicar de manera uniforme cuando se trabaja con programas de corta duración, algo frecuente en intervenciones dirigidas a estudiantes universitarios.

Asimismo, cuando el ACT se incluye en investigaciones con estudiantes, suele formar parte de intervenciones más amplias. Esta característica dificulta determinar cuál es su efecto específico sobre el bienestar psicológico. Por tanto, su ausencia en la presente investigación no invalida su potencial, pero sí muestra que

todavía es sumamente importante profundizar en el estudio de este enfoque.

Esta ausencia también podría estar relacionada con una diferencia en el énfasis teórico de las intervenciones. Mientras que el MBSR y el MBCT se orientan principalmente a la reducción del malestar, el ACT prioriza el desarrollo de la flexibilidad psicológica (Flaxman & Bond, 2010), un constructo que la mayoría de los estudios incluidos en esta revisión no evaluó directamente

Efectos reportados sobre el bienestar psicológico

Estrés percibido

La reducción del estrés percibido constituye el hallazgo más frecuente entre los estudios revisados. En nueve de los catorce trabajos se identificaron disminuciones significativas en esta variable. Estos estudios corresponden a Gherardi-Donato et al. (2020), Azevedo y Menezes (2020), Villa Ricapa et al. (2025), Fernández-Romero et al. (2023), Orozco-Vargas et al. (2025), St. Martin et al. (2024), Stefanelli (2025), Gallo et al. (2023) y Ritvo et al. (2021). Este resultado es compatible con lo observado en metaanálisis recientes sobre intervenciones de mindfulness en estudiantes universitarios (Zuo et al., 2023). No todos los estudios apuntan en esa dirección, sin embargo, Araujo et al. (2020) solo encuentra descenso en afecto negativo, sin cambios en estrés percibido, y Benítez-Agudelo et al. (2026), pese a tener el programa más largo de la revisión -13 semanas-, tampoco reporta mejoras en esa variable, aunque sí en flexibilidad psicológica y soledad. Que un programa más largo no produzca necesariamente mayores efectos sobre el estrés resulta relevante: la duración por sí sola no constituye un factor explicativo suficiente, y es posible que el instrumento utilizado, el perfil de los participantes y

el diseño de cada intervención también tengan un impacto en los resultados.

Este hallazgo es coherente con el mecanismo propuesto por Bishop et al. (2004), según el cual la atención plena no enjuiciadora actúa directamente sobre la reactividad al estrés, lo que podría explicar por qué este indicador resulta el más sensible a la intervención en comparación con otros dominios del funcionamiento psicológico.

Ansiedad y depresión

En varios estudios se encontraron mejoras en los síntomas de ansiedad y depresión. Fernández-Romero et al. (2023), Ritvo et al. (2021) y Moix et al. (2021) reportaron una disminución significativa de la ansiedad. En el caso de Moix et al. (2021), los cuatro estudios incluidos presentaron tamaños del efecto que fueron de 0.68 a 1.32, correspondientes a efectos moderados y grandes, respectivamente.

También se encontraron cambios en los síntomas depresivos. Fernández-Romero et al. (2023), Gallo et al. (2023) y Ritvo et al. (2021) reportaron reducciones significativas de la depresión. Sin embargo, Gallo et al. (2023) no encontraron cambios significativos en la ansiedad rasgo. Esto indica que los efectos del mindfulness pueden variar según el tipo de síntoma evaluado y que la ansiedad no necesariamente responde de la misma forma en todas sus dimensiones.

Estos resultados pueden relacionarse con la propuesta de Keyes (2002) sobre el malestar psicológico, dentro del cual se encuentran síntomas como la ansiedad y la depresión. En su modelo de salud mental, el malestar y el bienestar corresponden a dimensiones diferentes. Por ello, que una intervención reduzca los síntomas de

ansiedad o depresión no significa necesariamente que produzca un aumento del bienestar psicológico. Ambas variables deben analizarse por separado.

Los resultados también guardan relación con el enfoque de la MBCT, que incluye estrategias dirigidas a reconocer y modificar patrones de pensamiento relacionados con la aparición de episodios depresivos (Segal et al., 2018). Esto puede estar relacionado con los resultados favorables encontrados en algunos estudios sobre los síntomas de depresión.

Bienestar psicológico y calidad de vida

El bienestar psicológico medido de forma directa es analizado principalmente por Orozco-Vargas et al. (2025) mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, y en la investigación encuentra mejoras significativas en el grupo que realiza actividades en casa junto con la intervención presencial, en comparación a los resultados que se obtuvieron con el grupo control. Este hallazgo es relevante porque es el único estudio de la revisión que operacionaliza el bienestar desde el modelo multidimensional de Ryff (1989). En consecuencia, los datos respaldan que el proceso de intervención fortaleció la percepción de utilidad existencial, el autorreconocimiento y el control del entorno personal. Por lo tanto, se valida su efectividad predictiva sobre los constructos más robustos del funcionamiento psíquico positivo. Loucks et al. (2021) reportan mejoras en la puntuación resumen de salud integral con el programa MB-College, aunque con un carácter exploratorio propio de un ensayo de fase 1. En cuanto a la calidad de vida, Gherardi-Donato et al. (2020), St. Martin et al. (2024) y Stefanelli (2025) documentan mejoras significativas en este indicador. Desde el enfoque del bienestar propuesto por Keyes (2002), estas mejoras reflejan avances en el componente

emocional y psicológico del bienestar, que va más allá de la simple reducción del malestar e involucra una percepción más positiva del propio funcionamiento cotidiano. Esto sugiere que el mindfulness no solo puede ayudar a reducir los síntomas, sino también a mejorar el funcionamiento psicológico.

Regulación emocional, autoeficacia y flexibilidad psicológica

Además de los indicadores de malestar, algunos estudios encontraron cambios positivos en otros aspectos psicológicos. Azevedo y Menezes (2020) encontraron que los participantes no solo redujeron sus niveles de estrés, sino que también presentaron una mayor autoeficacia. Esto podría indicar que la práctica de mindfulness ayuda a que los estudiantes tengan una mayor confianza en sus propias capacidades (Bandura, 1997).

Por otro lado, Benítez-Agudelo et al. (2026) encontraron mejoras en la flexibilidad psicológica y una disminución de la soledad percibida. Estos resultados pueden relacionarse con el modelo de bienestar de Keyes (2002), que considera tanto el funcionamiento psicológico como las relaciones con otras personas. Por lo tanto, los cambios encontrados no se limitan únicamente a la reducción de síntomas.

En general, los resultados indican que el mindfulness puede ayudar a reducir el malestar y, al mismo tiempo, favorecer algunos aspectos relacionados con el bienestar psicológico.

Resultados divergentes y limitaciones metodológicas

Sin embargo, se identificaron discrepancias en los desenlaces de la literatura

revisada, puesto que no todas las intervenciones arrojaron indicadores idénticos. Con respecto a ello, Araujo et al. (2020) constataron que las fluctuaciones psicológicas ocurrieron únicamente en los componentes del afecto negativo. No encontraron diferencias en el estrés percibido ni en el bienestar general. El estudio tuvo una muestra pequeña, de 30 participantes, y utilizó un diseño mixto con una parte cualitativa.

Benítez-Agudelo et al. (2026) realizaron la intervención más larga, con una duración de 13 semanas. A pesar de ello, no encontraron cambios significativos en el estrés percibido. Esto indica que la duración de la intervención no es el único factor que puede influir en los resultados. También pueden tener importancia el contenido del programa y las características de los participantes.

Simonsson et al. (2021) realizaron una intervención de ocho semanas en modalidad virtual. Encontraron una reducción significativa de la ansiedad, pero no de la depresión. Los resultados fueron diferentes según la variable evaluada, aun cuando la duración del programa fue similar a la de otras intervenciones.

Entre las investigaciones de Latinoamérica analizadas, la mayoría utiliza diseños cuasiexperimentales, muestras pequeñas y muestreo por conveniencia, lo que restringe la validez interna y la capacidad de generalizar sus hallazgos (Araujo et al., 2020; Gherardi-Donato et al., 2020; Azevedo y Menezes, 2020; Fernández-Romero et al., 2023; Benítez-Agudelo et al., 2026). En cambio, los estudios de Norteamérica y Europa tienden a utilizar ensayos controlados aleatorizados con muestras más grandes y controles activos, lo que concede inferencias causales más sólidas (Loucks et al., 2021; Ritvo et al., 2021; St. Martin

et al., 2024). Esto pone en evidencia que los estudios latinoamericanos requieren de diseños más rigurosos para poder compararse con los de otras regiones.

Finalmente, casi todos los trabajos miden los resultados sólo al concluir la intervención, sin que se programe algún seguimiento a medio o largo plazo, por lo que no es posible determinar si los beneficios se mantienen una vez concluida la intervención.

Implicancias del estudio y futuras líneas de investigación

Los resultados de esta revisión tienen aplicaciones prácticas para las universidades. Primero, el hecho de que nueve de los catorce estudios muestren reducción del estrés percibido respalda la idea de incorporar programas de mindfulness como parte de las estrategias de bienestar estudiantil, sobre todo en formatos presenciales y con al menos ocho semanas de duración (Gherardi-Donato et al., 2020; Orozco-Vargas et al., 2025; Ritvo et al., 2021). Segundo, los efectos favorables observados en programas digitales (p. ej., Simonsson et al., 2021; Ritvo et al., 2021) indican que las intervenciones en línea pueden ser una alternativa útil para ampliar el alcance, especialmente donde hay limitaciones de infraestructura o el estigma dificulta el acceso a ayuda psicológica.

En cuanto a las necesidades de investigación futura, los resultados de esta revisión también dejan ver varios aspectos que vale la pena atender. Uno de los factores más urgentes es adicionar seguimientos a mediano plazo, de seis meses o más, dado que sin esos datos no es posible establecer si los beneficios llegan a ser sostenibles una vez terminada la intervención. Asimismo, es necesario el uso de grupos control activos y muestras más representativas, especialmente en estudios

latinoamericanos donde las debilidades metodológicas suelen ser más frecuentes. Otro aspecto pendiente es conocer aún más qué factores moderan los efectos, como el nivel inicial de malestar del estudiante, su motivación para practicar o el formato de la intervención, dado que su comprensión permitirá diseñar programas mejor ajustados a cada contexto.

Desde el ámbito formativo, la revisión muestra que existen vacíos en los planes de estudio de psicología tanto en Perú como en otros países de Latinoamérica. En este sentido, es importante que los futuros profesionales de la salud mental reciban formación sobre el diseño, la aplicación y la evaluación de intervenciones basadas en mindfulness, especialmente debido a su creciente uso en el ámbito de la salud mental universitaria. Asimismo, se requieren investigadores que cuenten con una adecuada preparación metodológica para desarrollar ensayos controlados aleatorizados con seguimiento longitudinal, ya que este tipo de estudios todavía es poco frecuente en la región.

Para finalizar, resulta pertinente integrar contenidos sobre bienestar psicológico y autorregulación emocional en la formación de los propios estudiantes de psicología, quienes suelen estar especialmente expuestos al malestar académico y podrían beneficiarse directamente de estas intervenciones.

CONCLUSIONES

El presente trabajo tuvo el propósito de responder la pregunta que guía esta investigación —¿cuál es la eficacia de los programas basados en mindfulness en la mejora del bienestar psicológico en estudiantes universitarios?— Los estudios analizados correspondientes a los años entre 2020 y 2026 sugieren que estos

programas son eficaces principalmente para reducir el malestar psicológico, siendo la reducción del estrés percibido el efecto más consistente entre los estudios. También se encontraron mejoras en dimensiones más positivas del bienestar, como la flexibilidad psicológica, la autoeficacia y la calidad de vida, aunque con menor frecuencia y con resultados que no siempre fueron consistentes entre estudios.

Para el primer objetivo, que buscaba describir las características de los programas basados en mindfulness implementados en estudiantes universitarios, los estudios revelan una gran variedad de formas en que se llevaron a cabo. Las intervenciones se distinguieron parcialmente entre sí: la mayoría se concentró en programas de ocho semanas, aunque algunas se extendieron hasta trece; algunas fueron presenciales y otras virtuales. Variaron en cuanto al contenido y a la estructura de las sesiones. Con todo, el formato presencial de ocho semanas inspirado en el modelo de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness fue el que apareció con mayor frecuencia. Esta diversidad muestra que el mindfulness tiene la flexibilidad suficiente para adaptarse a distintos contextos universitarios, aunque al mismo tiempo puede complicar el poder comparar los resultados de un estudio con otro.

El segundo objetivo, que buscaba examinar los efectos reportados sobre distintos indicadores de bienestar psicológico, los hallazgos más documentados apuntan a una reducción del malestar psicológico, sobre todo en variables como estrés, ansiedad, insomnio o depresión. En menor medida, también se encontraron mejoras en aspectos más positivos, como la calidad de vida, la autoeficacia, la flexibilidad psicológica y el bienestar psicológico evaluado de forma directa. En conjunto, el mindfulness no solo impacta la reducción del malestar emocional, sino

que también tiene efectos positivos en el desarrollo de recursos psicológicos que terminan influyendo en cómo el estudiante se desenvuelve tanto en el ámbito académico como en su vida en general.

Ahora bien, la evidencia tiene limitaciones reales. La mayoría de los estudios realizados en Latinoamérica utilizaron muestras pequeñas y seleccionadas por conveniencia. Además, fueron pocos los que realizaron un seguimiento posterior a la intervención, y los resultados mostraron diferencias entre los distintos indicadores evaluados. Estas limitaciones dificultan establecer con certeza que las intervenciones basadas en mindfulness tengan los mismos efectos en todos los estudiantes universitarios y en las diferentes variables estudiadas.

A partir de lo revisado, se observa que los programas de mindfulness pueden favorecer el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, especialmente en la reducción del estrés, que fue el resultado encontrado con mayor frecuencia. Sin embargo, todavía se necesita contar con estudios más rigurosos, que incluyan seguimientos a largo plazo y una mayor participación de investigadores de Latinoamérica. En este sentido, las universidades, incluidas las peruanas, podrían considerar la aplicación de programas de mindfulness de al menos ocho semanas como parte de las estrategias destinadas a promover el bienestar de sus estudiantes.

La revisión de los catorce estudios permitió observar que las intervenciones presenciales mostraron resultados más consistentes en la reducción del estrés percibido, siendo este el resultado más frecuente entre los estudios analizados. Los estudios corresponden al periodo 2020-2026, etapa en la que también aumentó el uso de intervenciones digitales después de la pandemia. Aunque las intervenciones digitales también mostraron resultados favorables, estos fueron menos consistentes

que los encontrados en las intervenciones presenciales. Además, se encontraron algunas limitaciones metodológicas, principalmente en los estudios realizados en Latinoamérica, como el uso de muestras pequeñas y la falta de seguimiento después de las intervenciones. Esto muestra la necesidad de continuar investigando sobre mindfulness en estudiantes universitarios y de generar mayor evidencia en el contexto latinoamericano.

REFERENCIAS

- Aguirre Morales, M. T., Tantalean-Terrones, L. J., & Livia Segovia, J. H. (2025). Depresión, ansiedad, estrés y salud mental continua en estudiantes universitarios de Lima – Perú. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 16(4), 250–263. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.16.4.1451>
- Araujo, A. C., Santana, C. L. A., Kozasa, E. H., Lacerda, S. S., & Tanaka, L. H. (2020). Effects of a mindfulness meditation course on healthcare students in Brazil. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, eAPE20190170. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>
- Azevedo, M. L., & Menezes, C. B. (2020). Effects of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy Program on stress, self-efficacy and mindfulness in university students. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 44–54. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2018). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0965-5>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Benítez-Agudelo, J. C., Navarro-Jiménez, E., & Clemente-Suárez, V. J. (2026). Autonomic and psychophysiological effects of a 13-week mindfulness-

- based intervention in university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1704398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1704398>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). SAGE.
- Bruna, B., Rozas, G., Guerra, C., & García, F. E. (2024). Intervenciones en salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 18(1), 73–88. <https://doi.org/10.21500/19002386.6672>
- Consortio de Universidades. (2025). *II estudio de salud mental en universitarios*. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/SALUD-MENTAL-FINAL.pdf>
- Fernández-Romero, M., Rodas Jara, R. L., Grance Sardi, J. M., Rodas Jara, L. R., Báez, D., Franco, F., Franco, N. M., & Benítez Aquino, M. F. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 5, e5115. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5115>
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety?

A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 218, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.046>

Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816–820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>

Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalglish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Medicine*, 18(1), e1003481. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481>

Gallo, G. G., Curado, D. F., Machado, M. P. A., Espíndola, M. I., Scattone, V. V., & Noto, A. R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness: Effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>

Gherardi-Donato, E. C. S., Quinhoneiro, D. C. G., Gimenez, L. B. H., Siqueira, L. H., Diaz-Serrano, K. V., & Zanetti, A. C. G. (2020). Mindfulness-based intervention for nursing students: Effects on stress and quality of life. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 33–43. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589>

Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2(3), 154–166.

<https://doi.org/10.1007/s12671-011-0054-5>

- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., Berking, M., & Ebert, D. D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1759. <https://doi.org/10.1002/mpr.1759>
- Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2022). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (version 6.3). Cochrane. www.training.cochrane.org/handbook
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281–306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* 66(Rev. ed.). Bantam Books.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms

- of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Liu, X., & Wang, J. (2024). Depression, anxiety, and student satisfaction with university life among college students: A cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1172. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03686-y>
- López, A. (2023). *Características de mindfulness y estrés agudo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/25123>
- Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Saadeh, F. B., Li, Y., Vago, D. R., Fiske, L. B., Spas, J. J., & Harrison, A. (2021). Mindfulness-Based College: A stage 1 randomized controlled trial for university student well-being. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 602–614. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000860>
- Mason, A., Rapsey, C., Sampson, N., Lee, S., Albor, Y., Kessler, R. C., & Bruffaerts, R. (2025). Prevalence, age-of-onset, and course of mental disorders among 72,288 first-year university students from 18 countries in the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *Journal of Psychiatric Research*, 183, 225–236. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.02.016>
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D., & Trujillo, A. (2021). Effects of a mindfulness program for university students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23–28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>

- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847–862. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33770318.pdf>
- Orozco-Vargas, A. E., Martínez-Garduño, Y., Camacho-Ruíz, E. J., Cervantes-Luna, B. S., Escoto-Ponce de León, M. C., & Sánchez-Rodas, M. (2025). Efectos de los mecanismos del monitoreo de la atención y la aceptación en dos intervenciones de mindfulness: Una prueba aleatorizada controlada. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 17(1). <https://doi.org/10.32870/rmip.v17i1.669>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Ritvo, P., Ahmad, F., El Morr, C., Pirbaglou, M., & Moineddin, R. (2021). A mindfulness-based intervention for student depression, anxiety, and stress: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8(1), e23491. <https://doi.org/10.2196/23491>
- Rodrigues, Y. M., Alves, B. D. O., Santana, M. C. V., Lourenço, B. G., Chaves, É. D. C. L., Chianca, T. C. M., & Moura, C. D. C. (2025). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios y relación con factores sociodemográficos y psicosociales post-COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 30, e96208. <https://doi.org/10.1590/ce.v30i0.96208>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*,

57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Simonsson, O., Bazin, O., Fisher, S. D., & Goldberg, S. B. (2021). Effects of an eight-week, online mindfulness program on anxiety and depression in university students during COVID-19: A randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 305, 114222. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114222>

St. Martin, M. W., Vidic, Z., & Oxhandler, R. (2024). Exploring the impact of a mindfulness meditation class on college student stress levels and quality of life. *Journal of American College Health*, 72(8), 2829–2835. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2133962>

Stefanelli, K. J. (2025). Meditation and guided imagery show reduction in chronic stress and increase in mental health-related quality of life for college students. *Journal of American College Health*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2449426>

Villa Ricapa, L. F., Vasquez Artica, J., Via y Rada Vites, J. F., Quispe Sanabria, E. M., Poma Lagos, L. A., Romero Giron, H., Guanilo Pareja, C. G., Pareja Pera, L. Y., Guanilo Paredes, C. E., & Dávila-Morán, R. C. (2025). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Retos*, 62, 1097–1106. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110712>

Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of

review-level evidence of interventions. *PLoS ONE*, 17(7), e0266725.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

Zuo, X., Tang, Y., Chen, Y., & Zhou, Z. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1259250.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.12592>

ANEXOS

ANEXO 01. Constancia DUARI



VICERECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

CAR-DUARI-O-186-26
Lima, 28 de Abril del 2026

Señor(a) investigador(es)
MEDRANO MAMANI LEONOR SAHORI
PASTOR PAZ ADRIANA LUCIA
Presente.-

Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo y a la vez informarle que hemos recibido el proyecto de investigación titulado: **“Eficacia de los programas basados en mindfulness en el bienestar psicológico de estudiantes de educación superior: una revisión crítica”** **SIDISI 221672**, el cual ha sido revisado y registrado en la Dirección Universitaria de Asuntos Regulatorios de la Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia debido a que por sus características no requiere evaluación por el Comité Institucional de Ética en Investigación en Humanos ni por el Comité Institucional de Ética para Uso de Animales.

Este proyecto puede iniciar su ejecución. Los cambios o enmiendas al protocolo presentado solo deben ejecutarse luego de una nueva evaluación y autorización por esta dirección. Adicionalmente, agradecemos tenga a bien presentar el informe de cierre del proyecto al concluir la ejecución de este.

Atentamente,



Dra. Cinthia Hurtado Esquén
Directora
Dirección Universitaria de Asuntos
Regulatorios de la Investigación

www.cayetano.edu.pe
vriuve@oficinas-upch.pe
319 0000 Anexo 201355
Apartado postal 4314
San Martín de Porres
Av. Honorio Delgado 430

ANEXO 02. Matriz de extracción de datos

Anexo 2

Matriz de extracción de datos de los estudios incluidos en la revisión

Autor(es) y año	Países	Diseño y muestreo	Muestra	Programa (tipo, duración, modalidad)	Instrumentos de medición	Resultado principal
Araujo et al. (2020)	Brasil	Cuasiexperimental; muestreo por conveniencia	n = 30 (16 exp., 14 control); estudiantes de ciencias de la salud	Curso electivo de meditación mindfulness y compasión; 9 semanas (36 h); presencial	PANAS (afecto positivo/negativo), MAAS (atención plena), WHO-5 (bienestar); entrevistas grupales cualitativas	Reducción del afecto negativo; sin cambios en estrés percibido ni bienestar general
Villa Ricapa et al. (2025)	Perú	Ensayo controlado aleatorizado; muestreo por conveniencia	n = 86 (43 exp., 43 control); estudiantes de enfermería	Programa de meditación mindfulness (MBSR); 12 semanas; presencial	MAAS (mindfulness); Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)	Reducción del estrés académico y mejora en estrategias de afrontamiento
Gherardi-Donato et al. (2020)	Brasil	Cuasiexperimental; muestreo por conveniencia	n = 10 (estudio piloto); estudiantes de	MBSR adaptado; 8 semanas (sesiones grupales de 2 h); presencial	MAAS (mindfulness), PSS (estrés percibido), WHOQOL-BREF (calidad de vida)	Disminución del estrés percibido y mejora de la calidad de vida psicológica

a enfermería						
Azevedo y Menezes (2020)	Brasil	Cuasiexperimental; muestreo por conveniencia	n = 13; estudiantes universitarios	Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT); 8 semanas; presencial	Instrumentos de autoinforme validados para estrés percibido, autoeficacia general y mindfulness disposicional (nombre exacto de escala no confirmado en fuentes disponibles)	Reducción del estrés percibido; aumento de la autoeficacia
Fernández-Romero et al. (2023)	Paraguay	Cuasiexperimental; muestreo por conveniencia	n = 20; estudiantes universitarios de Yhú	Taller introductorio basado en MBSR; 8 semanas; online	DASS-21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés)	Reducción significativa de ansiedad, depresión y estrés
Orozco-Vargas et al. (2025)	México	Ensayo controlado aleatorizado; asignación aleatoria	n = 132; estudiantes universitarios	MBSR presencial y MBSR presencial con tareas en casa; 8 sesiones semanales; presencial y mixto	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (única medida directa de bienestar psicológico en la revisión); medidas de estrés, ansiedad y depresión	Mayor reducción de malestar y aumento de bienestar psicológico en el grupo con actividades en casa, frente a control

St. Martin et al. (2024)	Estados Unidos	Ensayo controlado aleatorizado ; asignación aleatoria	n = 236; estudiantes universitarios	Clase universitaria de meditación mindfulness con créditos académicos; un semestre; presencial curricular	Medidas validadas de estrés percibido y calidad de vida (nombre exacto de escala no confirmado con certeza en fuentes disponibles)	Menor estrés y mejor calidad de vida al finalizar el semestre
Stefanelli (2025)	Estados Unidos	Experimento al con medidas repetidas; asignación aleatoria	n = 33 (16 meditación, 17 relajación); estudiantes universitarios	Meditación y visualización guiada con relajación muscular progresiva (PDMR); varias semanas, medidas repetidas; presencial	Medidas de estrés crónico y calidad de vida relacionada con salud mental (nombre exacto de escala no confirmado con certeza en fuentes disponibles)	Reducción de estrés crónico y aumento de calidad de vida relacionada con salud mental; mayor efecto en grupo de meditación
Gallo et al. (2023)	Brasil	Ensayo controlado aleatorizado ; asignación aleatoria	n = 136 (71 exp., 65 control); estudiantes universitarios y de posgrado	Intervención mindfulness adaptada de MBRP/MBSR; 8 semanas; presencial grupal	PSS-10 (estrés), PHQ-9 (depresión), ISI (insomnio), STAI-rasgo (ansiedad)	Mejoría en estrés, depresión e insomnio; sin cambios en ansiedad rasgo

Moix et al. (2021)	España	Cuasiexperimental y ensayos controlados aleatorizados (4 estudios); asignación aleatoria	n = 72; estudiantes de psicología	Programa breve y flexible de atención plena; duración variable (4 estudios); presencial	STAI-T (ansiedad estado-rasgo), FFMQ (mindfulness)	Reducción de ansiedad (d = 0.68 a 1.32 según el estudio)
Simonsson et al. (2021)	Reino Unido	Ensayo controlado aleatorizado; asignación aleatoria	Tamaño muestral no específico con claridad; estudiantes de la Universidad de Oxford	Programa de mindfulness guiado; 8 semanas; online, con seguimiento a un mes	Medidas validadas de ansiedad y depresión (nombre exacto de escala no confirmado con certeza en fuentes disponibles)	Reducción significativa de ansiedad; sin cambios significativos en depresión
Loucks et al. (2021)	Estados Unidos	Ensayo controlado aleatorizado (fase 1); asignación aleatoria	n = 96; estudiantes de tres universidades	Mindfulness-Based College (MB-College); 9 semanas; presencial	BAI (ansiedad), CESD-R (depresión), MAAS (mindfulness), MAIA (conciencia interoceptiva); puntaje compuesto de salud	Mejora en salud integral y tendencias positivas en indicadores emocionales (estudio piloto/exploratorio)

Ritvo et al. (2021)	Canadá	Ensayo controlado aleatorizado ; asignación aleatoria	Tamaño muestral no específica do con claridad; estudiantes de York University	Intervención mindfulness web-based (Mindfulness Virtual Community); 8 semanas; online	PHQ-9 (depresión), BAI (ansiedad), PSS (estrés), FFMQ-SF (mindfulness)	Reducción de depresión, ansiedad y estrés percibido
Benítez-Agudelo et al. (2026)	Colombia	Cuasiexperimental; muestreo por conveniencia	n = 93 (31 exp., 62 control); estudiantes universitarios	Intervención basada en mindfulness (MBI); 13 semanas; presencial	Medidas psicológicas de estrés, ansiedad, depresión, soledad, personalidad y flexibilidad psicológica, más medidas autonómicas (frecuencia cardíaca); nombres exactos de escalas no confirmados con certeza en fuentes disponibles	Mejoras en flexibilidad psicológica y soledad; sin cambios en estrés percibido

