



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

EL PAPEL DEL MINDFULNESS EN LA  
REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA  
MEJORA DE LOS PROCESOS  
COGNITIVOS EN LA DEPRESIÓN EN  
ADULTOS: UNA REVISIÓN CRÍTICA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA  
OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN  
PSICOLOGÍA CLÍNICA

FREDY CALLER QUISPE

LIMA – PERÚ

2026



**ASESOR**

Mg. Rita Selene Orihuela Anaya

**JURADO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**MG. JULIO ALBERTO DOMINGUEZ VERGARA**

**PRESIDENTE**

**MG. SUSANA ELIZABETH MAMANI GUERRA**

**VOCAL**

**MG. JACKELINE STELLA CARDENAS OCHOA**

**SECRETARIO (A)**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicarle a mi padre, madre y hermana por ser mi ejemplo de perseverancia y amor incondicional. Sus enseñanzas y apoyo constante me han guiado en cada paso de este camino muy especial. A mi pareja y a mi hijo que está por nacer, regalo de esperanza y luz, como promesa de un futuro lleno de aprendizaje, amor y sueños por cumplir. Con todo mi cariño dedico este trabajo de revisión crítica a ustedes.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a todas las personas que hicieron posible que esta meta se convirtiera en realidad. A Dios por ser la luz que guio mi camino y por brindarme la fortaleza para seguir adelante. A la Mg. Orihuela Anaya Rita Selene, por su esfuerzo, dedicación y por compartir sus conocimientos durante el desarrollo de esta investigación. Asimismo, extiendo mi gratitud a la Universidad Peruana Cayetano Heredia por el apoyo brindado.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Tesis Autofinanciada



### DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	CALLER QUISPE FREDY

Pertenecientes al programa de la **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**, autores del trabajo titulado: **EL PAPEL DEL MINDFULNESS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA MEJORA DE LOS PROCESOS COGNITIVOS EN LA DEPRESIÓN EN ADULTOS: UNA REVISIÓN CRÍTICA**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el grado de **MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA** 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.	ORIHUELA ANAYA RITA SELENE	FAPSI	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 **11%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **2925120473**; fecha de entrega: **07-04-2026**).
- 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, 07 de abril de 2026

Firma del asesor  
N° DNI: 70812851  
ORCID: 0000-0002-7802-6230

Firma del Co-asesor  
N° DNI: 44607382  
ORCID: 0000-0003-2189-2565

## ÍNDICE

<b>Resumen</b> .....	
<b>Abstract</b> .....	
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Identificación del Problema</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Objetivos de la Investigación</b> .....	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO II: DESARROLLO DEL ESTUDIO</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Métodos</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Resultados</b> .....	<b>29</b>
<b>4. Discusión</b> .....	<b>71</b>
<b>CAPITULO III: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>82</b>
<b>5. Conclusiones</b> .....	<b>82</b>
<b>6. Recomendaciones</b> .....	<b>85</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>87</b>
<b>ANEXOS</b>	

## Índice de Tablas

Tabla 1. Lista de investigaciones consideradas en la revisión narrativa .....	15
Tabla 2. Lista de investigación que responde al objetivo general “Analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, a partir de una revisión de la literatura científica”. .....	34
Tabla 3. Lista de investigación que responde al primer objetivo específico “Describir los fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la regulación emocional”. .. .....	43
Tabla 4. Lista de investigación que responde al segundo objetivo específico “describir la evidencia científica sobre la efectividad del mindfulness en la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión” .....	51
Tabla 5. Lista de investigación que responde al tercer objetivo específico “identificar las intervenciones de mindfulness más utilizadas en el tratamiento de la depresión y sus resultados en la regulación emocional”. .....	61
Tabla 6. Lista de investigación que responde al cuarto objetivo específico “analizar las limitaciones de practicar mindfulness en la regulación emocional y mejora de procesos cognitivos en la depresión” .....	69

## Índice de Figuras

Figura 1. Diagrama de flujo .....	13
Figura 2. Diagrama de flujo .....	14

## **Resumen**

La presente investigación titulada: “El papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en la depresión en adultos: una revisión crítica”, tuvo como principal objetivo analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión a partir de una revisión de la literatura científica. En cuanto a la metodología, se llevó a cabo una revisión crítica mediante una búsqueda bibliográfica en Scopus y Google Académico, empleando el método PRISMA. Como resultado se identificaron 66 artículos, de los cuales 27 fueron seleccionados para el análisis. Estos estudios incluían diseños experimentales, cuasiexperimentales, descriptivos correlacionales, revisiones sistemáticas, ensayos controlados y programas de capacitación; abarcando tanto diseños transversales como longitudinales y considerando una población adulta compuesta por hombres y mujeres. Los resultados evidencian que el mindfulness es una herramienta útil para la regulación emocional, la reducción de los síntomas depresivos y la mejora de los procesos cognitivos en personas con depresión. En conclusión, se determinó que el mindfulness es una estrategia efectiva para la regulación emocional y la disminución de los síntomas depresivos, mostrando efectos más positivos en aquellos participantes con mayor adherencia a las intervenciones.

**Palabras claves:** Depresión, mindfulness, regulación emocional

## **Abstract**

The present study, entitled "The Role of Mindfulness in Emotional Regulation and the Improvement of Cognitive Processes in Depression in Adults: A Critical Review," had the main objective of analyzing the role of mindfulness in emotional regulation and the improvement of cognitive processes in adults with depression based on a review of the scientific literature. Regarding the methodology, a critical review was conducted through a bibliographic search in Scopus and Google Scholar, using the PRISMA method. As a result, 66 articles were identified, of which 27 were selected for analysis. These studies included experimental, quasi-experimental, descriptive correlational designs, systematic reviews, controlled trials, and training programs, encompassing both cross-sectional and longitudinal designs, and considering an adult population composed of men and women. The results show that mindfulness is a useful tool for emotional regulation, reducing depressive symptoms, and improving cognitive processes in people with depression. In conclusion, mindfulness was found to be an effective strategy for emotional regulation and reducing depressive symptoms, showing more positive effects in those participants with greater adherence to the interventions.

**Keywords:** Depression, mindfulness, emotional regulation

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1. Identificación del Problema**

La depresión en adultos fue un problema, por lo general, se desarrolló de manera gradual, afectando diversas áreas de la vida y generando desequilibrios que impactaron negativamente en las relaciones personales. Influyó tanto en el pensamiento como en el comportamiento y fue frecuente en la población adulta. Sus principales características incluyeron la pérdida de interés en las actividades cotidianas y una disminución del disfrute en aquellas que antes resultaban placenteras. Este padecimiento afectó aproximadamente a uno de cada diez adultos, muchos de los cuales no recibieron un tratamiento adecuado y oportuno (Baños, 2023). Las personas que padecían enfermedades tenían un mayor riesgo de desarrollar complicaciones adicionales. Aquellos que habían sido diagnosticados con un índice de masa corporal elevado o que dependían de insulina eran más susceptibles a una mayor tasa de mortalidad. (Chieh et al., 2025).

Durante el desarrollo adulto se observó la aparición de la depresión que afectó a más de 300 millones de personas. Esta surgió desde la adolescencia y se caracterizó por la pérdida de interés en actividades que anteriormente disfrutaba, un fenómeno conocido como anhedonia se relaciona con la búsqueda de recompensas, lo que afecta la conducta motivacional o hedónica. En los adolescentes se identificaron cambios en la estructura cerebral, como en la corteza cerebral y en la subcortical, lo que influye en la regulación de los impulsos. Asimismo, en los adultos se registró una disminución de la actividad del putamen derecho y la corteza cingulada subgenual, en los adolescentes se evidenció una reducción de la actividad del cíngulo medio izquierdo y el caudado derecho. Estas diferencias recalcaron la

importancia de diseñar intervenciones orientadas a las funciones sociales en abordar estas alteraciones de manera efectiva (Chepngetich et al., 2024).

La depresión estuvo asociada con un deterioro del desempeño, es una enfermedad frecuente debido al aumento de casos. Además, se convirtió en una de las cinco principales causas de muerte en diversos pacientes, incrementándose más en presencia de una afección física o mental (Zhang et al., 2025). Los niveles de depresión fueron más elevados en mujeres que en varones entre 22 y 77 años, atendidos en el centro de salud mental para adultos, donde recibieron intervenciones psicoeducativas y terapia cognitivo-conductual (Rocamora, et al., 2023). El 5% de los adultos en todo el mundo padeció depresión que fue influenciado por factores de riesgo demográficos, genéticos y ambientales, propiciado su aparición desde la adultez temprana (Ball et al., 2024). Las personas con mayor riesgo a desarrollar depresión fueron adultos. El 37,7 % eran hombres, el 63,7 % blancos no hispanos, el 13,3 % negros no hispanos y el 15,7 % hispanos, con una edad media ponderada de 47,5 años. Este análisis se basó en el estudio de 3,412 adultos estadounidenses con depresión, realizado del 2005 al 2020. Además, tres de cada cuatro personas con depresión presentaban enfermedades metabólicas o cardiovasculares, con una prevalencia de trastornos cognitivos crónicos (Li et al., 2025).

Los adultos que padecían depresión solían presentar un estado de ánimo bajo, dificultad para conciliar el sueño, insomnio, ideación suicida, llanto frecuente, irritabilidad y retraimiento social. Además, mostraban falta de motivación, reducción en la atención y un deterioro en los procesos cognitivos como el aprendizaje. Estos pacientes experimentaban un déficit motivacional que afecta a sus funciones cognitivas, lo que causaba una recuperación lenta, una calidad de vida

inadecuada. Asimismo, los antidepresivos influyen en el aprendizaje, memoria y la ejecución de tareas. La regulación emocional desempeñaba un papel clave en la alineación de metas y la facilitación de procesos cognitivos, promoviendo comportamientos y pensamientos orientados hacia objetivos. Esta capacidad de regular experiencias y expresiones emocionales era esencial para alcanzar la recuperación cognitiva. Sin embargo, los adultos con depresión solían responder con emociones intensas y presentan una disminución en sus funciones cognitivas, así como dificultades en el reconocimiento de emociones, lo que debilitaba sus habilidades de la regulación emocional (Ma et al., 2024). La depresión estuvo asociada frecuentemente al pensamiento catastrófico; es decir, la anticipación exagerada de experiencias aversivas. En este contexto, la regulación emocional desempeñó un manejo de experiencias traumáticas, involucró la capacidad de enfrentar y manejar de manera consciente las experiencias negativas, así como los pensamientos automáticos e irracionales. En lugar de evitar estas emociones, la regulación emocional promovió su gestión adecuada, lo que facilitó los cambios positivos en el comportamiento, especialmente en el manejo de enfermedades crónicas (Datko et al., 2024). Un total de 1,737 personas participaron, donde, el 45% eran personas blancas e hispanas y el 65% eran no hispanos. Cuando las personas enfrentan presiones en entornos nuevos, esto genera desequilibrios emocionales, pensamientos negativos, lo cual, en algunos casos, se manifiestan a través de síntomas autodestructivos, como conductas autolesivas o incluso síntomas de depresión (Calvert et al., 2024).

Las experiencias negativas en la infancia se manifestaron a través de pensamientos negativos, así mismo generó síntomas depresivos; las experiencias

derivaron en dificultades en el manejo de emociones, como la ira, miedo y la tristeza, contribuyendo a la falta de seguridad, confianza en uno mismo. Esta consecuencia se extendió a lo largo de la vida, obstaculizando la expresión emocional tanto en la niñez como en la adultez. Fue común la aparición de emociones negativas que persistieron en el tiempo, lo que dificultó la regulación emocional, formando patrones de pensamientos irracionales que indujeron a la inseguridad y falta de confianza, obstaculizando de esta manera la expresión emocional. Estos efectos, se pudieron manifestar a través de diversos síntomas, como comportamientos autodestructivos, incluyendo conductas autolesivas hacia uno mismo. (Zhihua et al., 2025).

La regulación emocional fue primordial para mantener la salud mental, donde la atención plena constituyó una práctica beneficiosa. Permitió tomar conciencia de nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales en experiencias negativas; lo cual, facilitó el manejo del dolor, la aceptación de experiencias sin llegar a juzgarlas y reformular los procesos cognitivos. Asimismo, esto fue favorable para contar con una actitud abierta y receptiva hacia la experiencia (Buric et al., 2024). Durante la pandemia, los participantes enfrentaron momentos desafiantes. En ese contexto, participaron en un programa de 10 semanas que combinaba entrenamiento contemplativo y socioemocional. A lo largo de este período practicaron diariamente técnicas diseñadas para explorar sus emociones, concentrarse en la respiración, cumplidamente escuchar los sonidos y meditar en base a las rutinas. Estas prácticas fomentaron el reconocimiento y la aceptación de sus emociones, al tiempo que compartían sus experiencias con los demás. Como

resultado, lograron reducir el estrés y los síntomas de la depresión (Godara et al, 2024).

La depresión representa una de las principales enfermedades psicológicas, en términos personales, sociales y económicos; lo que insiste en la necesidad urgente de priorizar la salud pública. Fue primordial implementar intervenciones dirigidas a adultos y comenzar a trabajar desde la adolescencia, específicamente a partir de los 18 años, donde esta etapa marca como un período crítico de vulnerabilidad en la salud mental. Es necesario priorizar el tratamiento en adultos lo que reduce el impacto de la depresión. Al mismo tiempo, existió un mayor volumen de estudios en inglés, centrándose en adultos jóvenes y adultos. Estudios en los cuales se destacaron la necesidad de mejorar las psicoterapias existentes y realizar ensayos de mindfulness (Carson et al., 2024). Fue esencial aceptar las emociones desagradables a través de la conciencia plena. Se demostró que hubo una reducción de síntomas de evitación mediante elementos cognitivos, así como una disminución de los síntomas de depresión en pacientes atendidos en el hospital de adultos afroamericanos de condiciones económicas precarias. Esto se logró mediante la terapia cognitiva basada en la atención plena o mindfulness, lo que permitió regular la conciencia a través de la psicoeducación, el reencuadre cognitivo y la aceptación de emociones desagradables, como las creencias personales, lo que no hace adoptar posturas sin prejuicios (Au et al. 2024).

El mindfulness se presentó como una herramienta invaluable para comprender la mente y mejorar los procesos cognitivos, fomentando cualidades, como la sabiduría y la compasión. Fue fundamental enfocar la atención en un objetivo específico, manteniéndose consciente en el presente y observando lo que

rodea a las personas. En escenarios de emociones intensas se recomendó observarlas con calma y permitir que disminuyeran gradualmente (Gobbo et al., 2023). En este sentido, pudo facilitar una transformación personal positiva, ayudando a redirigir las emociones y a adoptar posturas de apertura y aceptación. Estas intervenciones causaron la mejora en la regulación emocional, lo cual llevó al incremento de los procesos cognitivos, disminuyó la agresividad y fomentó una mayor conexión social y emocional, colocando una diferencia en la vida de quienes enfrentaron este desafío (Gawande et al., 2023).

La siguiente pregunta que surge es: ¿cuál es el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, a partir de una revisión crítica?

En este contexto, el mindfulness contribuyó como una herramienta valiosa para promover la regulación emocional y el bienestar psicológico en el desarrollo de cualidades relacionadas con la regulación de las emociones y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión. Ayudó en la aceptación de emociones, beneficiando respuestas emocionales más adaptativas, redujo la rumiación y la autocrítica; asimismo, fortaleció la capacidad de afrontar desafíos emocionales. Su efectividad se destacó en la regulación de los estados de ánimo y en fomentar la aceptación en lugar de la evitación emocional. Además, redujo los síntomas de depresión, mejoró el bienestar, favoreciendo un desarrollo gradual en adultos, lo que permitió superar desequilibrios que impactaban negativamente en las relaciones personales, pensamiento y el comportamiento (Pandey et al., 2023).

Como aporte teórico el estudio contribuyó a la práctica profesional mediante un análisis y evaluación crítica de las investigaciones previas, permitiendo

identificar las limitaciones de aquellas investigaciones no resueltas y generar hallazgos que requieran mayor atención. Además, ofreció una visión reflexiva sobre la depresión en adultos que se manifiesta a una edad temprana y se ve influenciada por el entorno en el que se vive, destacando el aporte del mindfulness como enfoque que promoverá intervenciones más efectivas e integrales, desarrollando consciencia en las emociones y fomentando la capacidad de identificar emociones negativas sin reaccionar de manera automática.

En cuanto al aporte práctico, este estudio brindó evidencia sobre los efectos del mindfulness, lo cual puede ser utilizado por profesionales de la salud para incorporar mejores prácticas clínicas. De acuerdo a un aporte social se está abordando un problema de salud pública.

### **1.1. Objetivos de la Investigación**

#### ***Objetivo General:***

- Analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, a partir de una revisión de la literatura científica.

#### ***Objetivos Específicos:***

- Describir los fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la regulación emocional.

- Describir la evidencia científica sobre la efectividad del mindfulness en la mejora de procesos cognitivos en adultos con depresión.

- Identificar las intervenciones de mindfulness más utilizadas en el tratamiento de la depresión y sus resultados en la regulación emocional.

- Analizar las limitaciones de practicar mindfulness en la regulación emocional y mejora de procesos cognitivos en la depresión.

## **CAPÍTULO II: DESARROLLO DEL ESTUDIO**

### **2. Métodos**

#### **2.1 Criterio de Elegibilidad**

La revisión crítica se llevó a cabo mediante una búsqueda bibliográfica exhaustiva, en la cual se identificaron varios artículos relevantes, seleccionados rigurosamente según criterios establecidos. Los estudios fueron comparados y analizados en su contexto, evaluando sus hallazgos de manera detallada. La revisión se centró en cumplir con los estándares de calidad académica, con el objetivo de proporcionar un análisis claro y profundo que contribuyera al conocimiento existente. Se identificó toda la literatura disponible en Scopus y Google Scholar que ofreciera información pertinente a la revisión literaria. Se seleccionaron artículos publicados en inglés o español entre 2020 al 2024, con un límite de 5 años, de acuerdo con las declaraciones PRISMA para mejorar la pertinencia. (Correia et al., 2023).

Según Arenilla et al. (2022), los artículos seleccionados se alinearon con las variables del estudio, centrándose en intervenciones basadas en mindfulness, regulación emocional, procesos cognitivos y depresión en adultos. Además, los criterios de inclusión fueron personas adultas de entre 18 a 60 años. Se establecieron diferentes tipos de estudios de investigación, como los de diseño descriptivo, explicativo, cuasiexperimental o experimental de corte longitudinal o transversal, que proporcionaron criterios claros para incluirse en el estudio. Los criterios de exclusión no consideraron tesis universitarias, ni libros que no estuvieran disponibles en la base de datos.

## **2.2 Fuentes de Información**

Plantea Ansari et al. (2025) realizó una búsqueda sistemática exhaustiva en dos bases de datos académicas, Scopus y Google Scholar, con el objetivo de garantizar la inclusión de información relevante y actualizada. La planificación se llevó a cabo cuidadosamente para asegurar precisión, relevancia y consistencia, siguiendo los principios de las revisiones literarias sistemáticas. Para asegurar la calidad, originalidad del contenido generado, se implementaron búsquedas de referencias hacia atrás y hacia adelante. El uso combinado de bases de datos en español e inglés permitió garantizar un enfoque multicultural y diverso, cubriendo distintas perspectivas sobre el fenómeno investigado.

## **2.3 Búsqueda**

De acuerdo a Ruiz et al. (2024) se analizaron varios artículos literarios relevantes siguiendo un enfoque estructurado y sistemático. Se realizaron búsquedas exhaustivas y de alta calidad científica, las cuales sirvieron como base para la generación de conocimiento nuevo y pertinente. Estos artículos se encontraron en bases de datos indexadas como Scopus y Google Scholar. De igual manera, se utilizaron operadores booleanos y se seleccionaron términos clave tanto en español (Mindfulness, Regulación Emocional, Procesos Cognitivos y Depresión en Adultos) como en inglés (Mindfulness, Emotional Regulation, Cognitive Processes, and Depression in Adults), relacionados con el tema de estudio. Se optimizaron los resultados mediante el uso de operadores booleanos AND, OR y NOT, los cuales se emplearon; se combinaron o excluyeron los términos de búsqueda, lo que permitió delimitar los estudios relevantes que abordaban las variables de interés, tales como mindfulness, regulación emocional y los procesos

cognitivos en personas adultas con depresión. Se garantizó el cumplimiento de los estándares éticos y académicos.

## **2.4 Selección de Estudios**

Buendía et al. (2024) señala que la selección de estudios, los registros de la base de datos deben encontrarse desarrollada en el proceso de analizar la información. La primera fase consistió en seleccionar los títulos, garantizando la singularidad de los registros analizados. Se evaluó los títulos de los registros restantes para determinar su elegibilidad de acuerdo con los criterios de inclusión, previamente establecidos. Aquellos que cumplieron con los criterios fueron seleccionados, se incluyeron o excluyeron según correspondiera. Se evaluó de manera exhaustiva si correspondía su elegibilidad. El asumir este enfoque estructurado y colaborativo aseguró la selección de estudios relevantes y de alta calidad científica.

El proceso se desarrolló mediante un enfoque estructurado, empleando el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para la selección de artículos relacionados con el tema. Se utilizaron términos clave vinculados a las variables y sus áreas de aplicación, adaptando las estrategias de búsqueda a cada base de datos con el objetivo de maximizar la precisión de los resultados.

A continuación, se detallan las fases del método PRISMA, utilizadas en la investigación:

- **Identificación:** En esta primera fase, se realizó la búsqueda de estudios relevantes en las bases de datos, como Google Scholar y Scopus; Para ello, se emplearon términos que realizaba una búsqueda terminante con operadores

booleanos, los resultados obtenidos se registraron en una lista dentro de una base de datos.

- Selección: En esta etapa, se revisaron los estudios identificados, aplicando los criterios de inclusión y exclusión definidos en la investigación. Primero, se examinaron los títulos y resúmenes, posteriormente, se analizaron los artículos completos, considerando aspectos como la población, el tipo de investigación y el diseño metodológico. Solo se seleccionaron aquellos estudios de acceso libre que cumplieran con los criterios establecidos.

- Elegibilidad: Se realizó una evaluación rigurosa para determinar si los estudios seleccionados cumplieran con los criterios de inclusión y con los estándares metodológicos de calidad. Además, se verificó que no presentaran problemas que afectaran la validez de los resultados. Aquellos estudios que no cumplieran con estos requisitos fueron descartados y no incluidos en el análisis final del meta-análisis.

- Inclusión: En la última fase se documentaron los estudios que cumplieran con los criterios establecidos, formalizando así la selección de los artículos a revisar. Se extrajo información clave de cada estudio para su análisis, siguiendo los criterios de inclusión definidos al inicio del proyecto. Finalmente, se elaboró una lista de los estudios seleccionados con el propósito de extraer sus resultados y analizar las conclusiones presentadas por los autores.

Figura 1. Diagrama de flujo

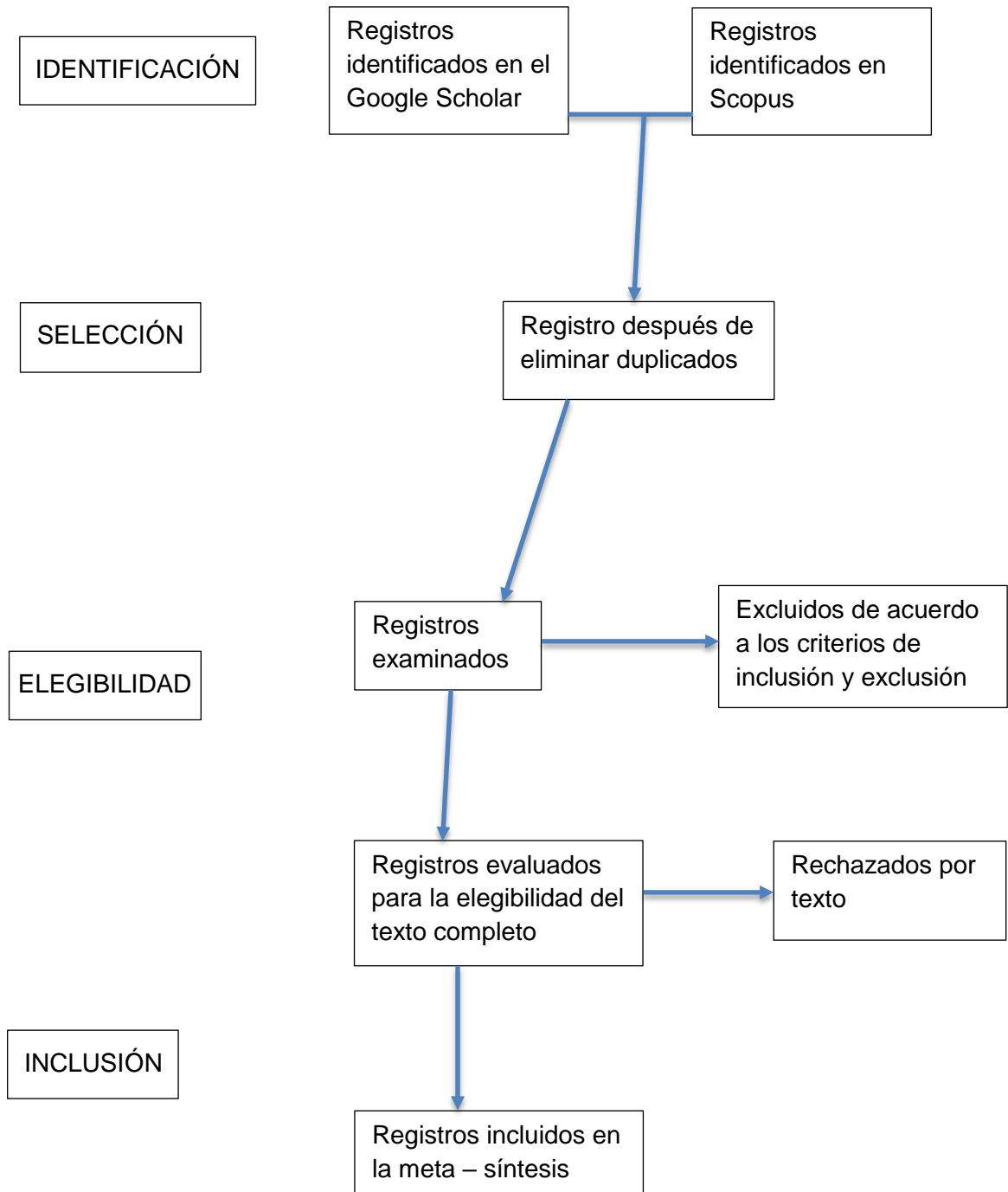
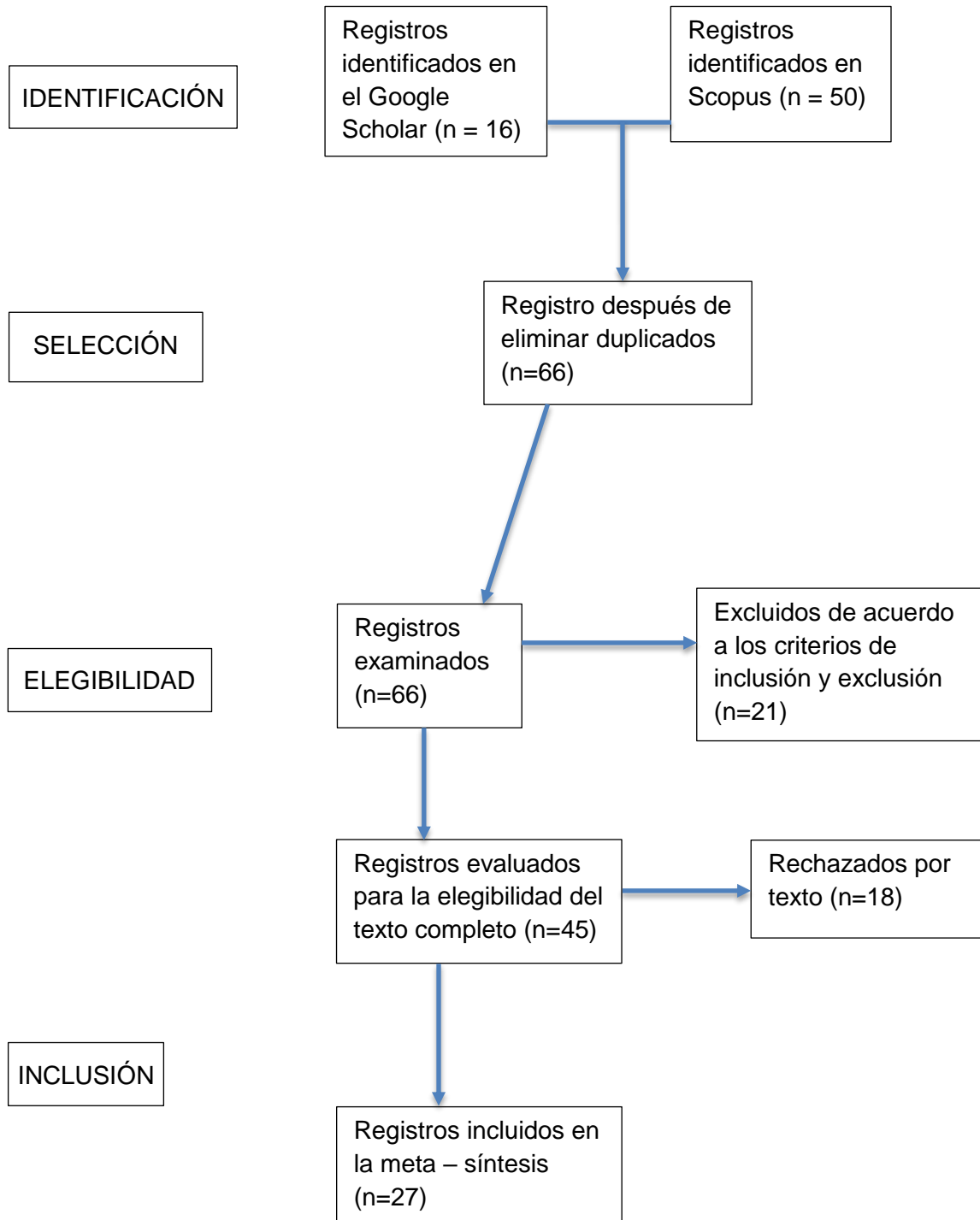


Figura 2. Diagrama de flujo



## 2.5 Lista de datos

De acuerdo a Pagea et al. (2021) se realizó un análisis crítico de los artículos de investigación, para ello se ha considerado los avances en la metodología de revisiones literarias sistemáticas, descritos en la declaración PRISMA. Se examinarán los cambios estructurales del estudio, se organizará de manera ordenada, relevante la metodología utilizada y analizará los resultados. A continuación, se evidencia la lista de los artículos identificados los cuales están descritos en la Tabla 1.

**Tabla 1.**

*Lista de investigaciones consideradas en la revisión narrativa*

<b>Autor y año</b>	<b>Diseño de Investigación, Método y muestra</b>	<b>Variables de investigación</b>	<b>Hallazgos clave</b>
LaMontagne, L. G., Diehl, D. C., Gage, N. A., Leon, S. P., Doty, J. L., Nesbit, T., & Kumbkarni, N., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión sistemática y metaanálisis en estudiantes universitarios</li> <li>• Se seleccionaron 167 estudios revisados, se incluyeron en la revisión narrativa 47.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptabilidad de las aplicaciones de atención plena</li> <li>• Uso de las aplicaciones de atención plena</li> <li>• Eficacia de las aplicaciones de atención plena</li> <li>• Aplicaciones de atención plena para la salud mental</li> </ul>	El mindfulness puede reducir los síntomas de depresión y además mejora en el bienestar emocional.

---

Estudiantes universitarios			
Hamilton, J. y Barnhofer, T., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longitudinal, experimental</li> <li>• El estudio utilizó un diseño de grupo único con evaluación de síntomas y descentramiento al inicio</li> <li>• 44 pacientes con depresión persistente fueron reclutados para participar en una MBI combinada de 6 meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de descentrarse.</li> <li>• Sintomatología depresiva.</li> <li>• Intervención basada en mindfulness.</li> <li>• Duración de la intervención</li> <li>• Pacientes con depresión persistente</li> </ul>	La práctica de mindfulness en paciente con síntomas depresivos tiene un beneficio, en el aumento en la capacidad del descentramiento y tomar distancia de emociones negativas, pudiendo alcanzar la disminución de la rumiación mental.
Schuman, Z., Gawande, R., Creedon, T. B., Comeau, A., Griswold, T., Smith, L. B., To, M. N., Wilson, C., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimental</li> <li>• El estudio de efectividad de la implementación consistió en 3 ensayos aleatorios registrados individualmente</li> <li>• Los participantes (n = 287)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento en mindfulness</li> <li>• Cambio de conducta</li> <li>• Apreciación interoceptiva.</li> <li>• Gravedad de la depresión.</li> </ul>	La persona con depresión afecta su motivación, conciencia emocional. Esto, a su vez, influye en los cambios de conducta, observados en pacientes con y sin depresión durante el entrenamiento en mindfulness.

---

---

Dong, M., Li, Y., & Zhang, Y., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental</li> <li>• Jóvenes entre 15 a 27 años, como participantes fueron 60 con depresión</li> <li>• Diseño de preprueba - posprueba con un grupo de control de lista de espera y asignación aleatoria de dos condiciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento en mindfulness.</li> <li>• Función ejecutiva</li> <li>• Depresión en jóvenes.</li> </ul>	El entrenamiento en mindfulness, mejora ciertas subfunciones de la función ejecutiva en jóvenes con depresión, especialmente en el control inhibitorio. Sin embargo, no se observaron mejoras en la flexibilidad cognitiva, ni en la memoria de trabajo.
Li, Y., Ju, R., Hofmann, S. G., Chiu, W., Guan, Y., Leng, Y., & Liu, X., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimental</li> <li>• El diseño transversal de muestra y diariamente</li> <li>• 1056 participantes dejando una muestra final de 905</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia a la angustia.</li> <li>• Depresión</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Mindfulness.</li> </ul>	Se halló que las personas con entrenamiento en atención plena, presentaban una mayor capacidad para tolerar la angustia, lo que, a su vez, se asociaba con niveles más bajos de depresión.
Mace, R. A., Law, M. E., Cohen, J. E.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimental, longitudinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención basada en la atención plena</li> <li>• Riesgo de demencia</li> </ul>	El mindfulness es una herramienta preventiva para reducir el riesgo de

---

Ritchie, C. S., Okereke, O. I., Hoepfner, B. B., Brewer, J. A., Bartels, S. J., & Vranceanu, A. M., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los análisis de datos incluirán la proporción de participantes de MHB (mindfulness basado en salud) o HEP (promoción de un estilo de vida saludable)</li> <li>• Los participantes adultos fueron 60 a más</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayo controlado aleatorio de viabilidad</li> </ul>	enfermedades neurodegenerativas y reducir síntomas psicológicos como la depresión, ansiedad, lo cual promueve el bienestar cognitivo, emocional en las etapas del envejecimiento.
Müller, M. M., Zieris, P., Krebs- Fehrmann, M., Thümer, K., Loreth, P., Pokorny, D., Katzberger, F., Grec, A., & Kals, E., 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental longitudinal</li> <li>• Los participantes recibieron el programa de tratamiento habitual de las clínicas, que consistía en programas de tratamiento psicossomático multimodal para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención en la naturaleza basada en la atención plena y la relajación</li> <li>• Estado de ánimo</li> <li>• Pacientes deprimidos en rehabilitación psicossomática</li> </ul>	Pacientes con depresión internados en rehabilitación psicossomática se benefician de la atención plena y la relajación de Greencare, esta intervención mejora tanto el afecto positivo como negativo y resulta efectiva en pacientes con síntomas depresivos, promoviendo el bienestar integral y la salud biopsicosocial.

---

	pacientes internados			
	• Muestra es N = 205 participantes de la población general			
Soláriková, P., & Bartolen, I., 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental</li> <li>• Procedimiento emparejamiento para garantizar el grupo control y experimental, muestreo bolo de nieve</li> <li>• 130 participantes, 61 asignados a grupo control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia de estimulación ambiental restringida en cámara.</li> <li>• Atención plena</li> <li>• Regulación fisiológica.</li> <li>• Experiencia emocional.</li> <li>• Variabilidad de la frecuencia cardiaca en reposo.</li> </ul>	La atención plena desempeña un papel clave en la reducción del malestar emocional. En el caso de la depresión, se observó que esta práctica favorece una mejor regulación de las emociones, lo que contribuye a la recuperación y al bienestar general.	
Buric, I., Žderić, L., Onicas, A., Kolanovic, M., & Collin, G., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseños descriptivos estadísticos y las correlaciones</li> <li>• 501 participantes de 17 a 79 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismos psicológicos</li> <li>• Correlatos neuronales</li> <li>• Atención plena como rasgo</li> <li>• Regulación de las emociones</li> </ul>	Las personas con mayor entrenamiento en mindfulness experimentan mayor regulación emocional, especialmente debido a la aceptación (no juzgar y no reactividad). La aceptación reduce depresión.	

---

---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoría del control y la aceptación</li> </ul>	
Powers, A., Lathan, E. C., McAfee, E., Mekawi, Y., Dixon, H. D., Lopez, E., Ali, S., Hinrichs, R., Bradley, B., Carter, S., & Kaslow, N. J., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental, cualitativo</li> <li>• 46 adultos afroamericanos de 18 a 65 años, reclutados en clínicas medicas de un hospital público urbano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viabilidad y Aceptabilidad de una Intervención de atención plena virtual</li> <li>• Adultos negros.</li> <li>• Trastorno de estrés postraumático.</li> <li>• Depresión</li> </ul>	El mindfulness basado en la terapia cognitiva mostró eficacia en la reducción de síntomas depresivos. Los participantes destacaron beneficios emocionales y estrategias de afrontamiento, pese a barreras emocionales y prácticas para la participación.
Pandey, R., Mandal, S. P., Shukla, M., Tripathi, V., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño correlacional descriptiva</li> <li>• 256 adultos de universidades de posgrado en Varanasti, la India</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención plena disposicional</li> <li>• Salud mental</li> <li>• Procesamiento atenuado de emociones desadaptativas</li> </ul>	La intervención basada en atención plena reduce los síntomas y mejora el bienestar de pacientes con trastornos psicológicos como la depresión.
Van Der Velden, A. M., Scholl, J., Elmholdt, E. M., Fjorback, L. O., Harmer, C. J., Lazar, S. W.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental</li> <li>• ensayo controlado aleatorio</li> <li>• 107 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento de atención plena</li> <li>• Dinámica cerebral durante la rumia depresiva</li> </ul>	La regulación de la rumia depresiva, redujo los pensamientos negativos sobre uno mismo y aumentó la conciencia corporal durante el entrenamiento en atención plena.

---

---

O'Toole, M. S., Smallwood, J., Roepstorff, A., & Kuyken, W., 2023		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayo controlado aleatorio</li> <li>• Rumia depresiva</li> </ul>	
Godara, M., Hecht, M., & Singer, T., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayo controlado aleatorio</li> <li>• Diseño de grupo paralelo, muestreo aleatorización en bloques con asignación</li> <li>• 83 participantes en el grupo de entrenamiento socioemocional, 90 participantes en el grupo de entrenamiento basado en la atención plena y 80 en el grupo de control de la lista de espera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento en bienestar mental</li> <li>• Reducción del sesgo de interpretación negativa</li> <li>• Intervenciones socioemocionales diádicas en línea</li> <li>• Intervenciones de atención plena en línea</li> </ul>	El entrenamiento socioemocional disminuyó los síntomas de depresión al reducir los sesgos interpretativos negativos.
Buendía, S.F., Miguel, C., Dumarkaite, A.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizó revisión sistemática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratamientos con apoyo tecnológico</li> </ul>	Las intervenciones basadas en mindfulness tratan lo síntomas de depresión. Los

---

Kazlauskas, E., Cuijpers, P. & Quero, S., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayos controlados aleatorizados</li> <li>• 1559 artículos buscados en la base de datos y el resumen de 850 artículos quedando 44 artículos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno de adaptación</li> </ul>	hallazgos reflejan su efectividad en la regulación emocional y proporciona evidencia sobre su impacto positivo en la salud mental.
Chepngetich, M., Liu, X., Huang, X., Kendrick, K.M., Zhou, B., Zhang, J., Brown, B.K., Becker, B., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metaanálisis exploratorio basado en coordenadas</li> <li>• 75 estudios de depresión en adultos y adolescentes</li> <li>• Se incluyó un total de n = 1492 participantes (n = 734 pacientes, n = 758 controles sanos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteraciones neuronales comunes y separables</li> <li>• Depresión</li> <li>• Adultos y adolescentes</li> </ul>	La depresión en adultos mostró alteraciones en el procesamiento de recompensas, el mindfulness mejora la regulación emocional y la función cognitiva.
Gawande, R., Smith, L., Comeau, A., Creedon, T. B., Wilson, C. L.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar la eficacia de combinación de intervención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención plena cálida</li> </ul>	La intervención se asocia con mengua en los síntomas depresivos y mejoras en la regulación emocional, aumentando la conciencia

---

<p>Griswold, T., Cook, B. L., Loucks, E. B., &amp; Schuman- Olivier, Z., 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 67 pacientes ambulatorios durante 2 meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de las emociones</li> <li>• Ensayo de eficacia controlado y aleatorizado</li> </ul>	<p>interoceptiva, autocompasión y autoeficacia con la capacidad de escuchar las señales corporales.</p>
<p>Correia, P., Quaresma, C., Morais, P., Fonseca, M., Vigario, R y Quintao, C., 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño longitudinal</li> <li>• análisis estadístico</li> <li>también mostró una correlación entre los principales parámetros de EDA (datos de actividad electro dérmica)</li> <li>• 25 voluntarios de la escuela de ciencias y tecnología Nova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditación de reducción del estrés basada en la atención plena</li> <li>• Reacción emocional a las imágenes afectivas</li> <li>• Actividad electro dérmica</li> </ul>	<p>El mindfulness influye en la regulación emocional y procesos fisiológicos en adultos con depresión. Además, el mindfulness tuvo mayor impacto en mujeres, su relación con la depresión mostró una asociación moderada.</p>
<p>Baños, J., 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño correlacional</li> <li>• Estudio transversal, cuantitativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores de riesgo</li> <li>• Depresión</li> </ul>	<p>La depresión es un problema frecuente asociado con insomnio, detectar e intervenir tempranamente podría prevenir síntomas depresivos. El mindfulness favorecería esta prevención.</p>

---

---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participaron 567 adultos peruanos, 426 mujeres y 141 varones de 18 a 60 años</li> </ul>		
Gobbo, M.E., Medrano, L.A., Escribano, M.P. y González, F., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño cuasiexperimental, Corte longitudinal</li> <li>• Análisis descriptivo e inferencial de los datos</li> <li>• 58 personas, mayores de 18 años, 30 GC y 28 GE en 6 semanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención breve y online de mindfulness</li> <li>• Rendimiento cognitivo</li> <li>• Bienestar emocional</li> </ul>	<p>La aplicación del programa de mindfulness mostro resultados en la regulación emocional, depresión y bienestar tras la intervención.</p> <p>No se encontraron cambios en las funciones cognitivas. destacando su potencial en intervenciones online para la salud mental.</p>
Rocamora, C., Casañas, R., Torres, A., Mas, L., Gonzales, M. y Carbonero, T., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño cuasiexperimental con evaluación (pre- post intervención)</li> <li>• Revisión bivariado, cualitativo</li> <li>• 128 usuarios, 103 mujeres y 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención grupal basada en mindfulness</li> <li>• Pacientes con ansiedad y depresión</li> <li>• Centro comunitario de salud mental</li> <li>• Evaluación de la intervención</li> </ul>	<p>El mindfulness demuestra eficacia en la reducción de la sintomatología depresiva, contribuyendo a una mejor calidad de vida y bienestar.</p> <p>Además, proporciona nuevas habilidades y competencias en atención plena y meditación.</p>

---

---

		varones de 22 a 77		
		años de 9 sesiones		
Yaxin, C.,	• Revisión		• Intervenciones no	El mindfulness se desarrolló
Lijiao, Y.,	sistemática y meta		farmacológicas	con ensayos controlados, lo
Zhao, C.,	análisis		• Resultados	cual muestran mejoras en los
Ziteng, H.,	• 12 revisiones		depresivos	síntomas depresivos, la
Fuqiang, Z.,	sistemáticas, 3		• Personas con	certeza de la evidencia es
Zhenhong, L.,	revisiones en		deterioro cognitivo	baja o moderada. Su
Luda, F.,	intervención		leve	efectividad varía según la
Yixiang, L.,	cognitiva, 6			intervención combinada.
Xiangwei, D.,	revisiones en			
Qianzi, C.,	actividad física, 3			
Huizhen, L.,	en psicosocial en			
Haili, Z., Ning,	TCC y MBI.			
L., Nannan, S.,				
Panza, F.,				
Corbo, D., &				
Roberto				
Herrero, N.,				
2025				
Xu, J., Jo, H.,	• Revisión		• Intervenciones	La conciencia plena ha
Noorbhai, L.,	sistemática y meta		virtuales	de demostrado ser eficaz en la
Patel, A., & Li,	análisis		atención plena	reducción de la depresión,
A., 2022	• 32 estudios		• Bienestar	en mejorando el bienestar
	• Adultos entre 19 a		Adultos	emocional y cognitivo en
	40 años			adultos. han favorecido la
				regulación emocional, la
				atención.

---

Williams, K., Hartley, S., Langer, S., Manandhar- Richardson, M., Sinha, M., & Taylor, P., 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda sistemática</li> <li>• 21 estudios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT)</li> <li>• Personas con Depresión mayor</li> </ul>	<p>Desarrollar conciencia plena, reduce la rumiación y mejorar la aceptación de la depresión. También promueve el autocuidado, la autocompasión y cambios en la percepción de la depresión, aunque con variabilidad individual.</p>
Van Doren, N., Mahlobo, C. T., Galla, B. M., Colaianne, B. A., Hirshberg, M. J., Inkelas, K. K., & Roeser, R. W., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 736 estudiantes de estados unidos</li> <li>• Longitudinal</li> <li>• Estadística descriptiva y correlacional bivariado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención plena (mindfulness)</li> <li>• Compasión</li> <li>• Salud mental posterior de los adultos jóvenes</li> <li>• Afrontamiento</li> <li>• Cumplimiento de las pautas de salud</li> <li>• Pandemia de COVID-19</li> <li>• Adultos jóvenes (grupo de población estudiado)</li> <li>• Diseño longitudinal prospectivo</li> </ul>	<p>El estudio analizó la relación entre la atención plena y la depresión en estudiantes durante la pandemia de COVID-19. Se encontró que la atención plena, redujo la angustia internalizada y mejoró el afrontamiento, aumentando el bienestar.</p>
Galante, J., Friedrich, C., Aeamla-Or, N.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión sistemática y meta análisis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programas basados en atención plena</li> <li>• Adultos</li> </ul>	<p>Se observó una reducción en la depresión después de la intervención en atención</p>

---

<p>Arts-de Jong, M., Barrett, B., Bögels, S. M., Buitelaar, J. K., Checovich, M. M., Christopher, M. S., Davidson, R. J., Errazuriz, A., Goldberg, S. B., Greven, C. U., Hirshberg, M. J., Huang, S.-L., Hunsinger, M., Hwang, Y.-S., Jones, P. B., Medvedev, O. N., ... White, I. R., 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 ensayos, 13 investigadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción de la salud mental</li> <li>• Entornos clínicos</li> <li>• Ensayos controlados aleatorios</li> <li>• Datos de participantes individuales y metaanálisis</li> </ul>	<p>plena. Se demostró, que redujo el malestar psicológico y fortaleció la regulación emocional a través de prácticas de meditación.</p>
<p>Maddock, A., &amp; Blair, C., 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión sistemática</li> <li>• Búsqueda electrónica en 6 pasos</li> <li>• 11 estudios cumplieron con criterios de inclusión de 1822</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programas basados en la atención plena</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Depresión</li> <li>• Malestar psicológico</li> </ul>	<p>La persona ha desarrollado una mayor conciencia, aceptación de pensamientos y emociones a través de la atención plena, lo que gestiona de manera más efectiva son las emociones asociadas con enfermedades crónicas como depresión.</p>

---

---

			Los efectos no son inmediatos ni directos.
Ho-Wan Chan, S., Lui, D., Chan, H., Sum, K., Cheung, A., Yip, H., Ho Yu, C., & Professor, A., 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda sistemática con ensayos controlados</li> <li>• 397 artículos</li> <li>• 541 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programas de intervención basados en la atención plena</li> <li>• Sueño</li> <li>• Personas con trastornos mentales comunes</li> </ul>	Los programas basados en mindfulness en la mejora de la regulación emocional y reducción de síntomas de depresión, las intervenciones se realizaron en sesiones grupales y prácticas individuales.

---

*Nota:* en estilo APA 7ma, edic.

## 2.6 Síntesis de resultados

Esta revisión sistemática tuvo como objetivo analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión. Se identificaron 66 artículos, de los cuales 45 fueron seleccionados por su título y variables de estudio; mientras que 17 fueron descartados por su contenido. Finalmente, 27 artículos fueron incluidos en el análisis. Es importante destacar que solo un estudio corresponde a Perú, mientras que el resto proviene de otros países.

La mayoría de los estudios analizados emplearon un enfoque experimental con grupos control y experimental, centrándose en programas de entrenamiento en mindfulness dirigidos a la depresión en adultos. En total, se encontraron 8 estudios experimentales, 2 cuasiexperimentales y 5 estudios descriptivos correlacionales y 12 revisiones sistemáticas, asimismo, se encontró ensayos controlados y programas

de capacitación donde se encuentra estudios cualitativos y cuantitativos, haciendo un total de 27 estudios.

Respecto al diseño temporal, se identificaron 4 estudios transversales y 11 longitudinales. Asimismo, se consideraron la población adulta entre 18 a 60 años, incluyendo tanto hombres como mujeres, así como estudiantes universitarios y pacientes en hospitales. Cabe destacar que 6 artículos se enfocaron específicamente en adultos con diagnóstico de trastorno depresivo.

Estos hallazgos reflejan una diversidad metodológica en la literatura revisada, proporcionando una visión integral del tema de estudio y permitiendo un análisis más sólido de las intervenciones y factores asociados.

### **3. Resultados**

En consecuencia, respondiendo al objetivo general establecido: “Analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, a partir de una revisión de la literatura científica; para su contraste se analizaron seis estudios, presentados a continuación:

LaMontagne et al. (2024), encontró que el uso de aplicaciones de mindfulness redujo los síntomas depresivos en estudiantes universitarios con un efecto pequeño, pero la estadística demuestra ( $p < 0,01$ ). En cuanto al bienestar emocional, los estudiantes con entrenamiento en mindfulness informaron un aumento en el bienestar emocional por encima del 0,8 de acuerdo a la desviación estándar, en aquellos con mayor vulnerabilidad al inicio del estudio. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas en población adulta general, aunque sugieren que el impacto del mindfulness en el bienestar emocional podría ser más pronunciado en estudiantes universitarios.

Correia et al. (2023) destacan que participaron 25 adultos en 12 semanas, sin experiencia previa en meditación donde participaron en la práctica de mindfulness, se evalúa los niveles de depresión mediante la escala DASS-21, el análisis se dio mediante modelos lineales mixtos entre sesiones mediante actividad electrodermica, los resultados mostraron cambios en la regulación emocional y en la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión. Su influencia se debe a la modulación de la actividad en regiones cerebrales clave, como la corteza prefrontal y la amígdala, responsables de la regulación emocional y la toma de decisiones. De acuerdo a esta regulación, las personas pueden reducir sesgos cognitivos asociados con la depresión, favoreciendo respuestas más racionales y menos impulsivas. Este efecto es más notable en mujeres que en hombres, no obstante, los beneficios del mindfulness tienden a disminuir con el tiempo si la práctica no se mantiene, lo que subraya la importancia de su continuidad. En este sentido, los hallazgos muestran que el uso de programas de mindfulness es una herramienta eficaz para optimizar las funciones cognitivas, mejorar la calidad de vida y fortalecer el bienestar psicológico.

Gobbo et al. (2023) evaluaron 58 participantes con una duración de 6 semanas, divididos en un grupo control (30 personas) y un grupo experimental con intervención de mindfulness (28 personas). Los resultados mostraron la disminución de la reducción de las emociones negativas observando cambios en los síntomas de depresión y bienestar. En el contraste no se identificó diferencias en las funciones cognitivas evaluadas como la memoria episódica verbal, atención, flexibilidad cognitiva y funciones ejecutivas. Los hallazgos encontrados en los

programas breves en mindfulness en formato online, tienen un impacto limitado en los procesos cognitivos en adultos.

Rocamora et al. (2023) confirmaron que las intervenciones basadas en mindfulness son efectivas para reducir la sintomatología depresiva en adultos, con mejoras en el bienestar general y la calidad de vida. Se observó que los participantes con mayor adherencia a la intervención experimentaron disminución de los síntomas iniciales, mejorando la regulación emocional y el aumento de la conciencia emocional, reducción de la rumiación y la relación más adaptativa con los pensamientos y emociones. Se encontró que los participantes que asistieron a más sesiones mostraron mayor reducción de síntomas de depresión donde demuestra que es eficaz en distintos grupos etarios.

Hamilton et al. (2024) llevaron a cabo una intervención de 6 meses con 44 participantes, de los cuales 31 completaron la evaluación final. La mayoría de los participantes eran mujeres, la adherencia al tratamiento fue alta en las primeras sesiones, pero disminuyó progresivamente, se observó que los resultados se asociaron con un incremento progresivo en la capacidad de descentramiento, habilidad para tomar distancia de los pensamientos y emociones negativas. Además, las mejoras continuaron más allá de la duración habitual de las intervenciones estándar, lo que sugiere que la práctica prolongada de mindfulness tiene beneficios sostenidos, el mindfulness puede ser una herramienta efectiva para la regulación emocional y permite observar pensamientos y emociones sin identificarse con ellos, favoreciendo la regulación emocional y la reducción de síntomas depresivos. A través del entrenamiento en atención plena, se logró gestionar emociones negativas de manera más efectiva, promoviendo la flexibilidad

cognitiva y emocional, así como la adaptación y la disminución de la rumiación mental., promoviendo la recuperación y la remisión de los síntomas a lo largo del tiempo.

Baños et al. (2023), revisaron 56 estudios entre 2014 y 2020, con poblaciones principalmente adultas, usando intervenciones basadas en mindfulness con diseños transversales y longitudinales. Los resultados evidenciaron que el mindfulness mejora la regulación emocional al incrementar la conciencia plena y la aceptación de experiencias internas, reduciendo la reactividad emocional. Además, se encontró que la depresión tiene un rol central en la red de síntomas, lo que resalta la importancia de intervenciones preventivas enfocadas en estos factores de riesgo.

En el estudio de Correia et al. (2023) se observaron diferencias en cuanto al impacto del mindfulness en la mejora de los procesos cognitivos. Encontraron que la práctica de mindfulness influyó positivamente en la regulación emocional y en los procesos cognitivos, con un efecto más marcado en mujeres. Por su parte, Gobbo et al. (2023) no hallaron mejoras en las funciones cognitivas como la memoria, atención y funciones ejecutivas. Esto sugiere que el efecto del mindfulness sobre los procesos cognitivos podría depender de factores como el diseño de la intervención, las herramientas de medición y las características de la población. Asimismo, se identificaron discrepancias en la sostenibilidad de los efectos. Correia et al. (2023) señalaron que los beneficios del mindfulness tienden a disminuir si no se mantiene la práctica, mientras que Hamilton et al. (2024) evidenciaron el incremento progresivo en la capacidad de descentramiento que contribuye a la regulación emocional, los hallazgos sugieren que la práctica prolongada contribuye al cambio emocional y cognitivo. Los estudios coinciden en que el mindfulness

resulta efectivo, aunque con matices. Rocamora et al. (2023) destacaron que la adherencia a la intervención es un factor crucial para lograr disminuir los síntomas de depresión y menorar la conciencia emocional, reducir la rumiación y una relación más adaptativa en las emociones y pensamientos, mientras que LaMontagne et al. (2024) observaron un impacto más pronunciado en estudiantes universitarios con una mayor conciencia corporal, pero a la misma vez con mayor estrés por el uso del aplicativo, lo que sugiere que la edad o el contexto educativo podrían influir en los resultados. Respecto a la metodología, se evidencian diferencias en el tipo de diseño empleado y en las herramientas de medición utilizadas. Como menciona Correia et al. (2023) emplearon la dinámica de la actividad electrodérmica (EDA) para medir la respuesta emocional, mientras que Gobbo et al. (2023) utilizaron pruebas neuropsicológicas para evaluar funciones cognitivas. Estas variaciones dificultan la comparación directa de resultados y resaltan la necesidad de estandarizar los métodos de evaluación. Otra limitación importante es la representatividad de la población. Hamilton et al. (2024) reportaron una mayoría de participantes mujeres, lo que podría sesgar los resultados y limitar la generalización a otros grupos. Además, la mayoría de los estudios no consideran el grado de instrucción de los participantes, lo que podría influir en la comprensión y práctica de las técnicas de mindfulness. Finalmente, Baños et al. (2023) aportan una perspectiva clínica, sugiriendo que la integración de prácticas de mindfulness puede facilitar la transición hacia estados emocionales más saludables y mejorar el afrontamiento del insomnio, reforzando la idea de que el mindfulness es una estrategia prometedora en el tratamiento de la depresión. En conclusión, aunque la evidencia respalda el uso del mindfulness como herramienta para la regulación

emocional y la reducción de síntomas depresivos, persisten contradicciones y limitaciones en cuanto a su impacto en los procesos cognitivos, la sostenibilidad de los efectos y la diversidad de la población estudiada.

**Tabla 2.**

*Lista de investigación que responde al objetivo general: “analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, a partir de una revisión de la literatura científica”.*

Autor y año	Diseño de Investigación, Método y muestra	Variables de investigación	Hallazgos clave
LaMontagne, L. G., Diehl, D. C., Gage, N. A., Leon, S. P., Doty, J. L., Nesbit, T., & Kumbkarni, N., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión sistemática y metaanálisis en estudiantes universitarios</li> <li>• Se seleccionaron 167 estudios revisados, se incluyeron en la revisión narrativa 47.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptabilidad de las aplicaciones de atención plena</li> <li>• Uso de las aplicaciones de atención plena</li> <li>• Eficacia de las aplicaciones de atención plena</li> <li>• Aplicaciones de atención plena para la salud mental</li> <li>• Estudiantes universitarios</li> </ul>	El mindfulness como intervención preventiva en adultos. Los resultados indicaron que se encontró una eficacia moderada en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en la mejora del bienestar emocional.

<p>Correia, P., Quaresma, C., Morais, P., Fonseca, M., Vigario, R y Quintao, C., 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño longitudinal</li> <li>• análisis estadístico</li> <li>también</li> <li>mostró una correlación entre los principales parámetros de EDA (datos de actividad electro dérmica)</li> <li>• 25 voluntarios de la escuela de ciencias y tecnología Nova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditación de reducción del estrés basada en la atención plena</li> <li>• Reacción emocional a las imágenes afectivas</li> <li>• Actividad electrodérmica</li> </ul>	<p>Se encontró que un curso de 12 semanas redujo la reactividad emocional, estos cambios sugiere un mayor control atencional y modulación de la respuesta automática, se asoció con la disminución de los síntomas depresión, mejorando efectos en la regulación emocional, siendo más beneficioso para mujeres.</p>
<p>Gobbo, M.E., Medrano, L.A., Escribano, M.P. y González, F., 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño cuasiexperimental, Corte longitudinal</li> <li>• Análisis descriptivo e inferencial de los datos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención breve y online de mindfulness</li> <li>• Rendimiento cognitivo</li> <li>• Bienestar emocional</li> </ul>	<p>El mindfulness mostró cambios en las emociones en la regulación y la reducción de síntomas de depresión en adultos, aunque no se evidenciaron mejoras inmediatas en funciones cognitivas por lo breve del programa en formato online. Las intervenciones más prolongadas podrían potenciar beneficios cognitivos a largo plazo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 58 personas, mayores de 18 años, 30 GC y 28 GE en 6 semanas</li> </ul>		
Rocamora, C., Casañas, R., Torres, A., Mas, L., Gonzales, M. y Carbonero, T., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño cuasiexperimental con evaluación (pre- post intervención)</li> <li>• Revisión bivariado, cualitativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención grupal basada en mindfulness</li> <li>• Pacientes con ansiedad y depresión</li> <li>• Centro comunitario de salud mental</li> <li>• Evaluación de la intervención</li> </ul>	<p>La intervención grupal de mindfulness mejora la regulación emocional y los procesos cognitivos en adultos con depresión, reduciendo la sintomatología depresiva a corto plazo. Su efectividad está relacionada con la adherencia al programa, favoreciendo el bienestar y la calidad de vida.</p>
Hamilton, J. y Barnhofer, T., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longitudinal, experimental</li> <li>• El estudio utilizó un diseño de grupo único con evaluación de síntomas y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de descentrarse.</li> <li>• Sintomatología depresiva.</li> <li>• Intervención basada en mindfulness.</li> <li>• Duración de la intervención</li> </ul>	<p>El mindfulness en adultos con depresión contribuye a la mejora cognitiva y a la regulación emocional, aumentando la capacidad de identificar y reducir pensamientos distorsionados para favorecer la recuperación clínica.</p>

	descentramien	• Pacientes	con	
	to al inicio	depresión		
	• 44 pacientes	persistente		
	con depresión			
	persistente			
	fueron			
	reclutados			
	para participar			
	en una MBI			
	combinada de			
	6 meses			
Baños, J., 2023	• Diseño correlacional	• Factores de riesgo	de	En el mindfulness en la regulación emocional y los procesos cognitivos en 567 adultos peruanos utilizaron cuestionarios validados sobre depresión, con un diseño cuantitativo y análisis de redes, se encontró que la depresión se relaciona fuertemente con la ansiedad y depresión.
	• Estudio transversal, cuantitativo	• Depresión		
	• participaron 567 adultos peruanos, 426 mujeres y 141 varones de 18 a 60 años			

---

*Nota:* en estilo APA 7ma, edic.

El primer objetivo específico planteado fue “describir los fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la regulación emocional”, para su contraste se analizaron siete estudios, presentados a continuación:

Soláriková et al. (2025), examinaron los efectos de una intervención basada en el mindfulness, conocida como Chamber REST, en la regulación emocional, evaluando cambios en la frecuencia cardíaca y percepción de calma. Desde la perspectiva teórica, el mindfulness se asocia con la regulación emocional a través de mecanismos como el descentramiento y la curiosidad, aspectos fundamentales para la autorregulación. Los participantes del grupo experimental, expuestos a Chamber REST, presentaron mayores niveles de atención plena (particularmente en curiosidad y descentramiento), así como un aumento de la calma en comparación con el grupo control. Destacando la importancia de intervenciones como Chamber REST para promover el bienestar psicológico, especialmente en poblaciones vulnerables.

Los hallazgos de, Van doren et al (2023), sugieren que la atención plena como rasgo se asocia con un mayor bienestar psicológico y una reducción de los síntomas de depresión. Este efecto, a su vez, promueve estrategias de afrontamiento más adaptativas a lo largo del tiempo. Desde una perspectiva teórica, el mindfulness se basa en la capacidad de atención y conciencia plena del momento presente, lo que facilita una mayor regulación emocional. En el análisis del estudio, se evidenció que los niveles iniciales de mindfulness predijeron un aumento del bienestar en el tiempo y una reducción de síntomas internalizantes. Esta relación sugiere que el mindfulness puede actuar como un mecanismo que mejora la estabilidad emocional. Además, el mindfulness influyó en la regulación emocional de manera indirecta: al incrementar el bienestar, también promovió un afrontamiento más adaptativo y redujo comportamientos desadaptativos.

Los estudios de Galante et al. (2023) sobre el mindfulness como práctica basada en la atención plena han sido ampliamente estudiados por su impacto en la regulación emocional y la reducción del estrés psicológico. Con una muestra de 2371 participantes en 13 ensayos, la regulación emocional, en este contexto, se refiere a la capacidad de manejar y responder adecuadamente a las emociones, la efectividad del mindfulness se basa en su capacidad para promover una mayor conciencia del momento presente, facilitando una respuesta menos reactiva y más adaptativa, la consistencia en los resultados sugiere que el mindfulness puede ser una herramienta útil para la regulación emocional, se fundamenta en la idea de que la atención plena permite observar pensamientos y emociones sin juicio, lo que facilita una mayor flexibilidad cognitiva y emocional. Esta habilidad es clave en la regulación emocional y fomenta una mayor estabilidad emocional.

los estudios revisados de Maddock et al. (2023) evidenciaron que el mindfulness opera a través de múltiples mecanismos de acción, tales como la mejora de la atención plena, la reducción de la rumiación, el fortalecimiento de la autocompasión y la disminución de la reactividad cognitiva. Uno de los hallazgos clave en la relación entre mindfulness y regulación emocional es su influencia en la reducción de la reactividad cognitiva y emocional, lo que facilita una respuesta más adaptativa y las emociones negativas. El aumento de la autoconciencia y la aceptación de experiencias internas sin evitación permite a los individuos modular sus respuestas emocionales de manera más efectiva.

Para Buric et al. (2024) el mindfulness, entendido como la capacidad de mantener una atención plena y una actitud de aceptación hacia experiencias presentes, se compone de dos dimensiones clave: la monitorización de la atención

y la aceptación. En este estudio, se analizó de 501 participantes, su influencia en la regulación emocional, concluyendo que la aceptación (medida por las facetas de no juzgar y no reactividad del Cuestionario de Mindfulness de Cinco Facetas, FFMQ) tiene un papel crucial en la reducción de la desregulación emocional. Estos hallazgos desafiaban la teoría de la Atención Plena y la Tolerancia (MAT), que propone que la combinación de atención y aceptación mejora la regulación emocional. En cambio, los resultados sugieren que la aceptación por sí sola es el factor determinante en este proceso.

Pandey et al. (2023) encontraron correlaciones entre las distintas facetas del mindfulness y la regulación emocional, destacando su papel en la reducción de estrategias desadaptativas como la supresión expresiva y la externalización de emociones negativas. Los resultados indican que las personas con mayor disposición al mindfulness presentan una menor tendencia a experimentar afecto negativo (NA) y estilos de procesamiento emocional desadaptativos, estas personas muestran una mayor diferenciación de experiencias emocionales y estrategias de afrontamiento adaptativo, como la reevaluación cognitiva y la distracción calmante. Esto respalda la teoría de que el mindfulness promueve la regulación emocional efectiva al disminuir la reactividad ante emociones negativas, en lugar de incrementar directamente los estados emocionales positivos. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el mindfulness es una estrategia clave para mejorar la regulación emocional y la salud mental, especialmente al reducir patrones de procesamiento emocional desadaptativos.

Godara et al. (2024) encontraron que la intervención basada en mindfulness generó efectos favorables en la disminución de la depresión (BDI-II) y las

dificultades en la regulación emocional (DERS), esto refuerza la eficacia del mindfulness como una herramienta para mejorar la estabilidad emocional, mientras que el entrenamiento socioemocional se asoció con una reducción del sesgo de interpretación negativo (IB negativo), el mindfulness se relacionó con un incremento en la resiliencia medida por la Escala Breve de Resiliencia (BRS). los hallazgos coinciden con investigaciones previas que señalan la efectividad de los programas de mindfulness para mejorar la salud mental al fomentar la aceptación y la atención plena.

Las contradicciones teóricas se evidencian en la discrepancia respecto a los mecanismos centrales del mindfulness. Mientras que Buric et al. (2024) argumentan que la aceptación es el factor determinante en la regulación emocional, desafiando la teoría de la Atención Plena y la Tolerancia, otros estudios, como el de Soláriková et al. (2025), subrayan la importancia del descentramiento y la curiosidad. Esta falta de consenso teórico sugiere la necesidad de una mayor clarificación sobre los mecanismos que intervienen en la relación entre mindfulness y regulación emocional. En cuanto a las limitaciones metodológicas, se observan diferencias en los diseños de investigación y en la diversidad de instrumentos utilizados para medir la regulación emocional y el mindfulness. De acuerdo a Godara et al. (2024) emplearon el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y la Escala Breve de Resiliencia (BRS), mientras que Buric et al. (2024) utilizaron el Cuestionario de Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ). Esta disparidad en las herramientas de evaluación dificulta la comparación directa entre los resultados. Asimismo, se identifican diferencias metodológicas notables. Los estudios revisados emplearon diseños que varían entre ensayos controlados aleatorizados, estudios

cuasiexperimentales y revisiones sistemáticas, lo que genera heterogeneidad en la interpretación de los hallazgos. Además, algunos estudios, como el de Galante et al. (2023), contaron con muestras amplias y diversos entornos de aplicación, mientras que otros, como el de Van Doren et al. (2023), se centraron en poblaciones específicas, limitando la generalización de sus conclusiones. En relación con las escalas utilizadas, se observa que algunos instrumentos podrían no ser los más adecuados para evaluar la regulación emocional en contextos de mindfulness lo que podría sesgar la interpretación de los resultados. Finalmente, en lo que respecta a la población, los estudios analizados presentan escasa información sobre el grado de instrucción de los participantes, lo que limita la comprensión de cómo el nivel educativo podría influir en la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness. En síntesis, la literatura revisada sugiere que el mindfulness contribuye a la regulación emocional mediante mecanismos diversos, pero persisten contradicciones teóricas y limitaciones metodológicas que dificultan la consolidación de un marco teórico unificado. Además, la falta de uniformidad en los instrumentos de evaluación y la insuficiente consideración de variables como el grado de instrucción subrayan la necesidad de futuros estudios que aborden estas carencias y profundicen en los mecanismos subyacentes a la relación entre mindfulness y regulación emocional.

**Tabla 3.**

*Lista de investigación que responde al primer objetivo específico: “describir los fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la regulación emocional”.*

Autor y año	Diseño de Investigación, Método y muestra	Variables de investigación	Hallazgos clave
Soláriková, P., & Bartolen, I., 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental</li> <li>• Procedimiento emparejamiento para garantizar el grupo control y experimental, muestreo bolo de nieve</li> <li>• 130 participantes, 61 asignados a grupo control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia de estimulación ambiental restringida en cámara.</li> <li>• Atención plena</li> <li>• Regulación fisiológica.</li> <li>• Experiencia emocional.</li> <li>• Variabilidad de la frecuencia cardíaca en reposo.</li> </ul>	<p>de Se evidenció también una reducción en los estados de ánimo negativos y un incremento en la sensación de calma tras la intervención</p>
Van Doren, N., Mahlobo, C. T., Galla, B. M., Colaianne, B. A., Hirshberg, M. J., Inkelas, K. K., & Roeser, R. W., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 736 estudiantes de estados unidos</li> <li>• Longitudinal</li> <li>• Estadística descriptiva y correlacional bivariado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención plena (mindfulness)</li> <li>• Compasión</li> <li>• Salud mental posterior de los adultos jóvenes</li> <li>• Afrontamiento</li> <li>• Cumplimiento de las pautas de salud</li> <li>• Pandemia de COVID-</li> </ul>	<p>El mindfulness favorece la regulación emocional al reducir los síntomas de ansiedad y depresión, promoviendo el bienestar y afrontamientos adaptativos. Sin embargo, su efectividad varía según los factores individuales.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adultos jóvenes (grupo de población estudiado)</li> <li>• Diseño longitudinal prospectivo</li> </ul>	
Galante, J.,	• Revisión sistemática	• Programas basados en	Los programas basados en
Friedrich, C.,	y meta análisis	atención plena	la atención plena reducen
Aeamla-Or,	• 15 ensayos, 13	• Adultos	la angustia psicológica en
N., Arts-de	investigadores	• Promoción de la salud	adultos en entornos no
Jong, M.,		mental	clínicos.
Barrett, B.,		• Entornos no clínicos	
Bögels, S. M.,		• Ensayos controlados	
Buitelaar, J.		aleatorios	
K., Checovich,		• Datos de participantes	
M. M.,		individuales y	
Christopher,		metaanálisis	
M. S.,			
Davidson, R.			
J., Errazuriz,			
A., Goldberg,			
S. B., Greven,			
C. U.,			
Hirshberg, M.			
J., Huang, S.-			
L., Hunsinger,			
M., Hwang,			
Y.-S., Jones,			
P. B.,			
Medvedev, O.			

N., ... White,

I. R., 2023

Maddock, A., & Blair, C., 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>• Revisión sistemática</li><li>• Búsqueda electrónica en 6 pasos</li><li>• 11 estudios cumplieron con criterios de inclusión de 1822</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Programas basados en la atención plena</li><li>• Ansiedad</li><li>• Depresión</li><li>• Malestar psicológico</li></ul>	Los programas de atención plena son efectivos para reducir la depresión, aunque la reducción de la rumiación mejora las respuestas emocionales más efectivas.
Buric, I., Žderić, L., Onicas, A., Kolanovic, M., & Collin, G., 2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diseños descriptivos estadísticos y las correlaciones</li><li>• 501 participantes de 17 a 79 años</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mecanismos psicológicos</li><li>• Correlatos neuronales</li><li>• Atención plena como rasgo</li><li>• Regulación de las emociones</li><li>• Teoría del control y la aceptación</li></ul>	El estudio analizó la relación entre mindfulness, regulación emocional y conectividad cerebral, encontrando que la atención plena se asocia con regulación emocional y patrones cerebrales específicos.
Pandey, R., Mandal, S. P., Shukla, M., Tripathi, V., 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diseño correlacional descriptiva</li><li>• 256 adultos de universidades de posgrado en Varanasti, la India</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atención plena disposicional</li><li>• Salud mental</li><li>• Procesamiento atenuado de emociones desadaptativas</li></ul>	Las personas con mayor disposición al mindfulness en la regulación emocional y conectividad cerebral, destacando que mayores niveles de atención plena se asocian con mejor regulación emocional y

			patrones cerebrales específicos.
Godara, M., Hecht, M., & Singer, T., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayo controlado aleatorio</li> <li>• Diseño de grupo paralelo, muestreo aleatorización en bloques con asignación</li> <li>• 83 participantes en el grupo de entrenamiento socioemocional, 90 participantes en el grupo de entrenamiento basado en la atención plena y 80 en el grupo de control de la lista de espera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento en bienestar mental</li> <li>• Reducción del sesgo de interpretación negativa</li> <li>• Intervenciones socioemocionales diádicas en línea</li> <li>• Intervenciones de atención plena en línea</li> </ul>	Las intervenciones socioemocionales y de atención plena durante la pandemia, mostrando mejoras en bienestar psicológico y sesgos afectivos-cognitivos en adultos de Berlín mediante un ensayo controlado aleatorio.

---

*Nota:* en estilo APA 7ma, edic.

Sobre el segundo objetivo específico propuesto, “describir la evidencia científica sobre la efectividad del mindfulness en la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión”, se encontraron seis estudios, que se describen a continuación:

Mace et al. (2024) utilizaron encuestas auto informadas aplicadas en diferentes momentos (antes de la intervención, después y seguimiento a los 6

meses) a través de sesiones virtuales en Zoom. Este enfoque, previamente validado en estudios con adultos mayores con deterioro cognitivo, permite una evaluación continua de los cambios en el estado cognitivo percibido por los participantes. Se empleó la Batería Repetible para la Evaluación del Estado Neuropsicológico (RBANS), herramienta con alta sensibilidad para detectar cambios cognitivos en adultos mayores. El uso del dispositivo Garmin Vivosmart 5 proporcionó datos objetivos sobre actividad física y patrones de sueño, variables directamente relacionadas con la función cognitiva. Se evidenció que la actividad física y una mejor calidad del sueño, favorecidas por la práctica de mindfulness, pueden contribuir a la reducción de síntomas depresivos y la mejora del rendimiento cognitivo. Los resultados indicaron que el grupo (Mindfulness - Salud basada, MHB) mostró una mayor mejora en funciones cognitivas relacionadas con la memoria y la atención en comparación con el grupo (Programa de Educación Saludable, HEP)

Van der et al. (2023) encontraron que a nivel neuronal el mindfulness estuvo asociado con una mayor capacidad para mantener y controlar la atención a las sensaciones corporales, lo que sugiere mejora los procesos atencionales en pacientes con depresión. No reduce necesariamente la prevalencia de pensamientos negativos, sino que mejora la capacidad de los participantes para desvincularse de ellos y regular su atención. El mindfulness fortalece procesos cognitivos relacionados con la regulación atencional y la conciencia corporal en adultos con depresión, lo que podría contribuir a la disminución de la persistencia de estados premiativos y mejorar la respuesta emocional.

Para Zaferanieh et al. (2024) la práctica de mindfulness podría generar cambios positivos en la conectividad cerebral, promoviendo un mejor procesamiento cognitivo en individuos con depresión. La auto práctica del mindfulness influyen en la sostenibilidad de los beneficios que contribuyen a la rehabilitación cognitiva de personas con depresión.

Chepngetich et al. (2024) refieren que desde la perspectiva de la intervención terapéutica, la práctica del mindfulness ha demostrado ser efectiva en la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión. La evidencia sugiere que el mindfulness puede modular la actividad en regiones cerebrales como la corteza cingulada y el putamen, promoviendo una mayor regulación emocional y reduciendo la anhedonia. Estudios previos han indicado que la atención plena facilita la conectividad funcional de las redes neuronales implicadas en la autorregulación emocional y el procesamiento de la recompensa, favoreciendo una mejor capacidad de atención y control cognitivo.

Según Hong et al. (2024) los resultados mostraron diferencias en el tiempo de respuesta (TR) en el grupo experimental tras la intervención, lo que sugiere una mejora en la capacidad de procesamiento cognitivo y una reducción de la interferencia emocional negativa. Se observaron el aumento de emociones positivas y la compasión junto con una reducción en la supresión expresiva y la preocupación. Esto sugiere que la intervención basada en mindfulness y meditación compasiva no solo disminuyó los síntomas depresivos, sino que también promovió estrategias de regulación emocional más adaptativas. Los hallazgos respaldan de que la función cognitiva en adultos con depresión al reducir la interferencia de estímulos negativos en la memoria de trabajo, fortalecer la conectividad neuronal entre regiones

implicadas en la regulación emocional y la atención, y fomentar un procesamiento cognitivo más eficiente. Esto refuerza la utilidad del mindfulness en el tratamiento de la depresión y en la optimización del funcionamiento cognitivo.

Para Bursky et al. (2022) las intervenciones basadas en mindfulness (MBI) han evolucionado desde formatos grupales presenciales hacia aplicaciones digitales, lo que ha permitido un mayor acceso a estas terapias. Aunque las MBI administradas a través de aplicaciones móviles presentan menores tamaños de efecto en comparación con los formatos tradicionales. Diversos estudios han demostrado que la práctica del mindfulness puede modificar la actividad de estas redes cerebrales. Desde una perspectiva neurocientífica la depresión se asocia con disfunciones en dos redes neuronales clave: la Red de Control Cognitivo (CCN) y la Red en Modo Predeterminado (DMN). La CCN, encargada del control ejecutivo y la regulación emocional, suele mostrar una conectividad funcional reducida en individuos con depresión, lo que se relaciona con dificultades en la toma de decisiones, la regulación emocional y la velocidad de procesamiento. Además, se ha observado que la meditación prolongada mejora la conectividad funcional en la CCN, facilitando una mayor regulación emocional y un mejor control cognitivo, la meditación de atención plena se asocia con un aumento en la actividad de la corteza prefrontal dorsolateral y la corteza cingulada anterior, áreas fundamentales en el control cognitivo y la regulación emocional.

Se observan diferencias en la metodología empleada para evaluar la efectividad del mindfulness. Mace et al. (2024) utilizaron encuestas autoinformadas y la Batería Repetible para la Evaluación del Estado Neuropsicológico, lo que puede limitar la generalización de los resultados a adultos con depresión sin

deterioro cognitivo. En contraste, Van der et al. (2023) se centraron en la mejora de procesos atencionales y la regulación emocional, destacando que el mindfulness no reduce necesariamente la prevalencia de pensamientos negativos, sino que mejora la capacidad de desvinculación de estos. Esta conclusión difiere de los resultados de Chepngetich et al. (2024), quienes argumentan que el mindfulness modula la actividad en regiones cerebrales vinculadas a la regulación emocional y el procesamiento de la recompensa, sugiriendo efectos más amplios en el control cognitivo. De esta manera Zaferanieh et al. (2024) destaca la importancia de la auto práctica para la sostenibilidad de los beneficios, esto genera una limitación en la comparación de resultados, ya que la adherencia a la práctica personal podría influir en los efectos observados. Por otro lado, para Hong et al. (2024) la evidencia muestra que las intervenciones se asociaron con cambios en el rendimiento cognitivo y en los mecanismos neuro funcionales en adultos con depresión, presentando evidencia en las modificaciones funcionales posteriores a la intervención, en las zonas que están implicadas a la atención, procedimiento visual y el control ejecutivo produciéndose activación cortical en tareas cognitivas, finalmente, Bursky et al. (2022) identificaron que las intervenciones digitales de mindfulness tienen un menor tamaño de efecto en comparación con los formatos tradicionales, aporta una perspectiva neurocientífica que no está presente en todos los estudios revisados. En conjunto, las diferencias metodológicas, las poblaciones evaluadas y las variaciones en los enfoques terapéuticos limitan la posibilidad de realizar comparaciones directas entre los estudios. La falta de una escala homogénea y la diversidad de instrumentos de evaluación dificultan la comparación

de los hallazgos y la conformación de muestras que representen adecuadamente la población estudiada.

**Tabla 4.**

*Lista de investigación que responde al segundo objetivo específico: “describir la evidencia científica sobre la efectividad del mindfulness en la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión”.*

Autor y año	Diseño de Investigación, Método y muestra	Variables de investigación	Hallazgos clave
Mace, R. A., Law, M. E., Cohen, J. E., Ritchie, C. S., Okereke, O. I., Hoepfner, B. B., Brewer, J. A., Bartels, S. J., & Vranceanu, A. M., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimental, longitudinal</li> <li>• Los análisis de datos incluirán la proporción de participantes de MHB (mindfulness basado en salud) o HEP (promoción de un estilo de vida saludable)</li> <li>• Los participantes adultos fueron 60 a mas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención basada en la atención plena</li> <li>• Riesgo de demencia</li> <li>• Ensayo controlado aleatorio de viabilidad</li> </ul>	<p>La conciencia plena puede utilizarse como tratamiento para fortalecer los procesos cognitivos deficientes, resaltando su impacto neurocognitivo y su contribución al bienestar cognitivo y emocional en etapas tempranas del envejecimiento. Asimismo, se evidenció que el mindfulness ayuda a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas mediante estrategias sostenidas</p>

Van Der Velden, A. M., Scholl, J., Elmholdt, E. M., Fjorback, L. O., Harmer, C. J., Lazar, S. W., O'Toole, M. S., Smallwood, J., Roepstorff, A., & Kuyken, W., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental</li> <li>• Ensayo controlado aleatorio</li> <li>• 107 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento de atención plena</li> <li>• Dinámica cerebral durante la rumia depresiva</li> <li>• Ensayo controlado aleatorio</li> <li>• Rumia depresiva</li> </ul>	Se confirmó que la depresión se caracteriza por un sesgo negativo persistente y un estado rumiante que afectan los procesos cognitivos, en particular, los pensamientos negativos sobre uno mismo. Durante el entrenamiento en mindfulness, estos pensamientos disminuyeron y se observó un aumento en la conciencia corporal, sin alcanzar la condición de rumia ni afectar el estado de reposo
Zaferanieh, M. H., Shi, L., Jindal, M., Chen, L., Zhang, L., Lopes, S., Jones, K., Wang, Y., Meggett, K., Walker, C. B., Falgoust, G., & Zinzow, H., 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental de 8 semanas</li> <li>• Grupo de intervención</li> <li>• MBCT (terapia cognitiva basada en atención plena) y el grupo 2 será el TAU (psicoterapia, farmacoterapia)</li> <li>• La muestra fue seleccionada desde 2022 a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia cognitiva basada en la atención plena en línea</li> <li>• Adultos con antecedentes de depresión</li> <li>• Terapia cognitiva basada en la atención plena en línea</li> <li>• Adultos con antecedentes de depresión</li> </ul>	La farmacoterapia se emplea como complemento en la regulación y el control cognitivo de la depresión

2026 de 128

participantes

que son

asignados

aleatoriamente

en el grupo 1 y

2.

Chepngetich, M., Liu, X., Huang, X., Kendrick, K.M., Zhou, B., Zhang, J., Brown, B.K., Becker, B., 2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metaanálisis exploratorio basado en coordenadas</li><li>• 75 estudios de depresión en adultos y adolescentes</li><li>• Se incluyó un total de n = 1492 participantes (n = 734 pacientes, n = 758 controles sanos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alteraciones neuronales comunes y separables</li><li>• Depresión</li><li>• Adultos y adolescentes</li></ul>	El mindfulness mejora los procesos cognitivos en adultos con depresión, fortaleciendo la regulación emocional y el control cognitivo, aunque los efectos varían según características individuales y duración de la intervención.
Hong, C., Ding, C., Chen, Y., Cao, S., Hou, Y., Hu, W., & Yang, D., 2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diseño experimental, longitudinal</li><li>• Ensayo controlado aleatorio y simple</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervención basada en la atención plena (mindfulness).</li><li>• Interferencia de los estímulos negativos en la memoria de trabajo.</li></ul>	MBCT+LKM mejora la regulación emocional y reduce la interferencia negativa en la memoria de trabajo en depresión subclínica, mostrando cambios neuronales frente a la simple relajación.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participantes universitarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas con depresión subclínica</li> </ul>	
Bursky, M., Egglefield, D. A., Schiff, S. G., Premnath, P., & Sneed, J. R., 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño correlacional</li> <li>• Revisión integrada</li> <li>• Población de EE.UU.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento cognitivo computarizado mejorado con atención plena</li> <li>• Depresión</li> <li>• Modelo propuesto dirigido al Control cognitivo</li> <li>• Redes de modo predeterminado</li> </ul>	Las personas con depresión presentan déficits cognitivos que afectan la función ejecutiva y la velocidad de procesamiento. Intervenciones como el entrenamiento cognitivo (CCT) y la atención plena mejoran síntomas depresivos y funciones cognitivas.

---

*Nota:* en estilo APA 7ma, edic.

Cumpliendo el tercer objetivo específico establecido, “identificar las intervenciones de mindfulness más utilizadas en el tratamiento de la depresión y sus resultados en la regulación emocional”, se identificaron ocho estudios, los cuales se desarrollan a continuación:

Yaxin et al. (2025) encontraron ensayos clínicos aleatorizados (ECA), las intervenciones cognitivas, centradas en tareas específicas como entrenamiento cognitivo basado en computadora y otras estrategias, mostraron resultados prometedores en la reducción de síntomas depresivos en pacientes con deterioro cognitivo leve, aunque con variabilidad en su significancia estadística. Por otro lado, las intervenciones basadas en actividad física, como el Tai Chi, la terapia de ejercicios y la danza, presentaron resultados mixtos. En cuanto a la danza, un

metaanálisis no evidenció una mejoría en la sintomatología depresiva, mientras que la intervención basada en mindfulness, analizada en un metaanálisis, obtuvo resultados favorables en la reducción de síntomas depresivos, aunque con una certeza muy baja, por su parte, la musicoterapia, en sus distintas modalidades (pasiva, activa, reminiscencia y música con movimiento), mostró efectos variables, destacando la música con movimiento como la más efectiva en la reducción de la depresión. La evidencia disponible presenta limitaciones en cuanto a calidad metodológica y certeza de los resultados.

Xu et al. (2022) analizaron 32 estudios a través de un riguroso proceso de selección y evaluación, las intervenciones más utilizadas fueron: mindfulness básico, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Learning to BREATHE (L2B). Realizados en ocho semanas de meditación guiada y práctica de atención plena, demostró ser eficaz en la disminución de la depresión y la mejora del bienestar emocional. El programa "Aprende a Respirar" (L2B) se enfocó en la conciencia corporal y la integración de pensamientos, emociones y sensaciones, disminuyendo los pensamientos autocríticos negativos. La Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (MBCT), por su parte, destacó por su énfasis en la aceptación de pensamientos y emociones, favoreciendo la autorregulación emocional. Finalmente, se identificaron métodos únicos que contribuyeron a evaluar emociones positivas y fortalecer el sentido de propósito. Se observó una disminución en la frecuencia de emociones negativas y un incremento en la ecuanimidad y la regulación emocional, lo que redujo la reactividad y el agotamiento en los participantes. los ejercicios de respiración enfocada logran mejorar el rendimiento en pruebas cognitivas. Esto sugiere que la

atención plena aplicada a la respiración puede ser particularmente útil para el entornos académicos y laborales. Este hallazgo sugiere que el mindfulness puede potenciar la conciencia emocional y la capacidad de reformular pensamientos negativos, se evidenció que mejora la introspección y la reducción de la divagación mental y el aumento de la concentración, lo que resulta beneficioso para la atención sostenida en tareas académicas.

Según Liu et al. (2022) a partir de una revisión sistemática de 648 estudios que inicialmente se redujo a 9, la mayoría de los participantes eran mujeres, con una edad promedio entre 43 y 58 años. Las intervenciones de mindfulness aplicadas en los grupos experimentales fueron diversas, destacándose las terapias basadas en la Atención Plena y la Aceptación y Compromiso. En particular, se emplearon Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) y otras intervenciones de mindfulness basadas en Internet (MBIs). En cuanto a la metodología duro de 7 a 12 encuentros, la mayoría de los programas fueron impartidos en línea mediante sitios web (7 estudios), aplicaciones móviles, aulas virtuales en línea. Los resultados indican que las intervenciones muestran efectos en la reducción de síntomas de depresión y ansiosos y una disminución en el estrés, que son relacionados con la regulación emocional y un incremento en la atención consciente.

Para Ho et al. (2022) la evidencia analizada identifica que las intervenciones más utilizadas la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) son la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), la Terapia Basada en Mindfulness (MBTT), la Intervención Integrativa de Mindfulness (IMMI) y la

Meditación Mindfulness (MM). Estos ensayos clínicos aleatorizados (RCT) fueron llevados a cabo en diversas naciones como Estados Unidos, Alemania, Noruega, Australia y Austria entre 2010 y 2019. En todos ellos se evidenció mejoras en la calidad del sueño en seis de los diez estudios incluidos, las intervenciones variaron en duración entre 6 y 12 semanas, sin embargo, la mayoría de los estudios presentaron cambios en la regulación emocional en la reducción de síntomas afectivos y la mejora en indicadores de sueño, que son medidos por un instrumento estandarizado Índice de Gravedad del Insomnio (ISI), Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), Escala de Insomnio de Bergen (BIS), Escala de Calificación de la Depresión de Hamilton (HDRS) y Diarios de sueño para registrar las variables.

Schuman et al. (2024) evaluaron la eficacia de un programa de mindfulness de entrenamiento de la percepción corporal en comparación con una condición de control de baja dosis, con una muestra de 287 participantes, 274 fueron asignados en el entrenamiento cognitivo (MTPC) de ocho semanas, la mayoría de los participantes tenían un diagnóstico de depresión, tuvo un impacto significativo en la apreciación interoceptiva (API), es decir, en la capacidad de los individuos para percibir y responder a señales internas del cuerpo. Se encontraron efectos positivos en dos escalas índice de apreciación interoceptiva, la escucha corporal (MAIA-BL) y la confianza en el cuerpo (MAIA-T). Estas dimensiones actuaron como mediadores en la regulación emocional y la toma de decisiones motivadas. la escucha corporal fue relevante en síntomas leves, mientras que la confianza corporal lo fue en pacientes con depresión moderada a severa, el entrenamiento de la percepción corporal presentó la reducción de síntomas de depresión tras ocho

sean de intervención. La regulación emocional puede depender del nivel de depresión del individuo.

En el estudio de Müller et al. (2025) participaron 251 pacientes para evaluar la efectividad de intervenciones de mindfulness en el tratamiento de la depresión y su impacto en la regulación emocional por un periodo de 6 meses con 3 meses de seguimiento, 116 pacientes en el grupo Greencare y 111 en el grupo TAU + WL. Se aplicó un enfoque de análisis por intención de tratar. Finalmente, 103 pacientes completaron la intervención y fueron evaluados en diferentes momentos. Los resultados mostraron que ambos grupos experimentaron mejoras en el afecto positivo y negativo, aunque el grupo Greencare presentó mejores resultados en cuanto al grupo TAU + WL, el cual tuvo efectos moderados, el grupo Greencare mostró una mayor cantidad de autocompasión hacia sus propios pensamientos, presentando cambios más estables en el afecto donde impacta en la regulación emocional donde presenta variaciones en los procesos cognitivos y en los síntomas de la depresión.

Buendía et al. (2024) a partir de una búsqueda exhaustiva en bases de datos, identificaron 1559 artículos, se seleccionaron 44 artículos, solo nueve cumplieron con los criterios de inclusión. Las intervenciones fueron programas computarizados y en menor medida tratamientos con realidad virtual de manera remota e individual con apoyo terapéutico donde la tecnología realizaba un entrenamiento gradual y progresivo en audios guiados, respiración y escaneo corporal, recordatorios y alertas de práctica. En relación con la regulación emocional se asoció con cambios en la conciencia emocional, la aceptación de experiencias internas y la reducción de respuestas adaptativas frente al malestar, frente al proceso cognitivo se

observaron variación en la rumiación, la atención al momento presente y la reorganización consciente del evento estresante, donde facilita un procesamiento emocional más adaptativo. La evidencia sugiere que las intervenciones contribuyen a la reducción de síntomas depresivos y cambios en la regulación emocional y cognitivo, aunque con variaciones entre estudios. Los programas mostraron que las intervenciones con apoyo tecnológico fueron más efectivas que las condiciones de control.

Gawande et al. (2023) realizaron un estudio en 8 semanas a través de programas de MBSR, MBCT y autocompasión consciente, cuyos resultados analizaron la efectividad de la incorporación del entrenamiento en atención plena, autocompasión, conciencia interoceptiva y planificación de acciones para el cambio conductual. Los resultados no evidenciaron cambios en la memoria episódica, atención sostenida o flexibilidad cognitiva por el tiempo de la intervención, asimismo los cambios cognitivos suelen requerir intervenciones más prologadas o específicas en entrenamiento cognitivo estructurado y focalizado en las funciones ejecutivas. La Terapia de Mindfulness Basada en la Conciencia Plena (MTPC) en comparación con un descentramiento o distanciamiento cognitivo en la capacidad de observar pensamientos, emociones y sensaciones como eventos mentales transitorios y no como absolutos, que actúa como cambio en las señales de apreciación interoceptiva en la capacidad de escuchar y confiar en señales corporales, en comparación con los del grupo LDC. La apreciación interoceptiva fortalece la regulación emocional a través de la autocompasión en aceptar el malestar emocional reduciendo la rumiación y se relaciona con la percepción de

control y manejo de emociones que contribuye a la claridad emocional y el acceso a estrategias de regulación.

Al revisar con detenimiento, se identifican varias contradicciones, limitaciones y diferencias metodológicas entre los estudios. Se observa una contradicción en los resultados sobre la eficacia del mindfulness. Mientras que Xu et al. (2022) reportan hallazgos en la disminución de emociones negativas y síntomas depresivos y mejoras en la regulación emocional, aumentando la conciencia emocional, siempre en cuando se aplique de manera regular y continua, Liu et al. (2022) señalan que las intervenciones de mindfulness basadas en Internet presentaron un efecto pequeño pero revelador, sin cambios notorios en la depresión en adultos. Esta disparidad podría deberse a la diversidad de intervenciones y a la modalidad de aplicación (presencial vs. en línea), En cuanto a limitaciones, se destaca la calidad metodológica de varios estudios. Yaxin et al. (2025) señalan que la heterogeneidad metodológica en tiempo y duración son variados y también modalidad de aplicación lo que limita la comparación directa. Además, Ho et al. (2022) advierten sobre el riesgo de sesgo en la medición de resultados, lo que pone en duda la validez. Se evidencian diferencias metodológicas significativas entre los estudios. Xu et al. (2022) agrupa las intervenciones más utilizadas (mindfulness básico, MBSR, MBCT y L2B) comparten una duración aproximada de ocho semanas, como las variaciones en frecuencia, intensidad y modalidad de práctica, mientras que Liu et al. (2022) y Ho et al. (2022) emplean enfoques más diversos que incluyen terapias en línea y modalidades mixtas. dificultando la comparación de los resultados. Algunos estudios presentan limitaciones. Como Schuman et al. (2024) que incluyeron una muestra de 287 participantes, Asimismo, Liu et al.

(2022) señalan que la mayoría de los participantes eran mujeres con una edad promedio entre 43 y 58 años, lo que limita la generalización de los resultados. El texto no proporciona información detallada sobre la población, la comprensión y aplicación de las técnicas de mindfulness podrían variar según el nivel educativo de los participantes. En conclusión, los estudios revisados presentan resultados prometedores sobre la efectividad de las intervenciones de mindfulness en la reducción de la depresión y la mejora de la regulación emocional, subrayan la necesidad de investigaciones más rigurosas y homogéneas en metodología y resultados.

**Tabla 5.**

*Lista de investigación que responde al tercer objetivo específico “identificar las intervenciones de mindfulness más utilizadas en el tratamiento de la depresión y sus resultados en la regulación emocional”.*

Autor y año	Diseño de Investigación, Método y muestra	Variables de investigación	de	Hallazgos clave
Yaxin, C.,	• Revisión sistemática y meta análisis	• Intervenciones no farmacológicas	no	Las intervenciones no farmacológicas para el DCL
Lijiao, Y.,	• 12 revisiones sistemáticas, 3 revisiones en intervención cognitiva, 6 revisiones en actividad física, 3 en psicossocial en TCC y MBI	• Resultados depresivos		incluyen actividad física, estimulación cognitiva y musicoterapia, enfocadas en reducir síntomas depresivos sin uso de fármacos, comparando con placebo o tratamiento habitual
Zhao, C.,		• Personas con deterioro cognitivo leve	con	
Ziteng, H.,				
Fuqiang, Z.,				
Zhenhong, L.,				
Luda, F.,				
Yixiang, L.,				
Xiangwei, D.,				
Qianzi, C.,				
Huizhen, L.,				

---

Haili, Z.,			
Ning, L.,			
Nannan, S.,			
Panza, F.,			
Corbo, D., &			
Roberto			
Herrero, N.,			
2025			
Xu, J., Jo, H.,	• Revisión sistemática	• Intervenciones	La revisión sistemática evaluó
Noorbhai, L.,	y meta análisis	virtuales de	intervenciones de mindfulness
Patel, A., &	• 32 estudios	atención plena	virtual en estudiantes,
Li, A., 2022	• Adultos entre 19 a 40 años	• Bienestar Adultos	enfocándose en mejorar el bienestar, la productividad y la salud mental mediante aplicaciones móviles accesibles y estrategias basadas en métodos mixtos.
Liu, Z., Jia, Y.,	• Revisión sistemática	• Intervenciones en	intervenciones basadas en
Li, M., Meng,	• 49 artículos de 648	línea basadas en	mindfulness (MBI)
X., Shang, B.,		mindfulness	administradas en línea
Wang, C., &		• Salud mental	(MBSR, MBCT y ACT) en
Chen, L., 2022		• Pacientes con	adultos con condiciones
		afecciones de	físicas. Se halló que los MBI
		salud física	reducen levemente la
			depresión y mejoran
			moderadamente la atención
			plena
Ho-Wan	• Búsqueda sistemática	• Programas de	Se realizó una revisión
Chan, S., Lui,	con ensayos	intervención	sistemática y metaanálisis

---

<p>D., Chan, H., Sum, K., Cheung, A., Yip, H., Ho Yu, C., &amp; Professor, A., 2022</p>	<p>controlados declaración prisma • 397 artículos • 541 participantes</p>	<p>basados en la atención plena • Sueño • Personas con trastornos mentales comunes</p>	<p>según PRISMA 2009, analizando 10 estudios sobre intervenciones basadas en mindfulness (MBI) en pacientes con depresión o ansiedad, evaluando su impacto en la calidad del sueño mediante ensayos controlados aleatoriamente.</p>
<p>Schuman, Z., Gawande, R., Creedon, T. B., Comeau, A., Griswold, T., Smith, L. B., To, M. N., Wilson, C., 2024</p>	<p>• Experimental • El estudio de efectividad de la implementación consistió en 3 ensayos aleatorios registrados individualmente • Los participantes (n = 287)</p>	<p>• Entrenamiento en mindfulness • Cambio de conducta • Apreciación interoceptiva. • Gravedad de la depresión.</p>	<p>El tratamiento se basó en intervenciones basadas en mindfulness (MBI) aplicadas a pacientes con depresión o ansiedad, evaluando su impacto en la calidad del sueño mediante ensayos controlados aleatoriamente.</p>
<p>Müller, M. M., Zieris, P., Krebs- Fehrmann, M., Thümer, K., Loreth, P., Pokorny, D., Katzlberger, F., Grec, A., &amp; Kals, E., 2025</p>	<p>• Diseño experimental longitudinal • Los participantes recibieron el programa de tratamiento habitual de las clínicas, que consistía en programas de tratamiento</p>	<p>• Intervención en la naturaleza basada en la atención plena y la relajación • Estado de ánimo • Pacientes deprimidos en</p>	<p>El estudio evaluó intervenciones basadas en la naturaleza (NBI) como tratamiento terapéutico para la depresión. Se compararon dos enfoques: el programa Greencare, con sesiones semanales al aire libre centradas en la atención plena y la relajación, y el tratamiento</p>

	<p>psicosomático multimodal para pacientes internados</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra es N = 205 participantes de la población general</li> </ul>	<p>rehabilitación psicossomática</p>	<p>habitual (TAU) con lista de espera. Las intervenciones integraron técnicas de TCC, MBSR y MBCT.</p>
<p>Buendía, S.F., Miguel, C., Dumarkaite, A., Kazlauskas, E., Cuijpers, P. &amp; Quero, S., 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizó revisión sistemática</li> <li>• Ensayos controlados aleatorizados</li> <li>• 1559 artículos buscados en la base de datos y el resumen de 850 artículos quedando 44 artículos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratamientos con apoyo tecnológico</li> <li>• Trastorno de adaptación</li> </ul>	<p>La revisión analizó intervenciones psicológicas con apoyo tecnológico basadas en terapia cognitivo-conductual (TCC) y técnicas complementarias (mindfulness, psicoeducación, relajación) para tratar el Trastorno de Adaptación (AjD).</p>
<p>Gawande, R., Smith, L., Comeau, A., Creedon, T. B., Wilson, C. L., Griswold, T., Cook, B. L., Loucks, E. B., &amp; Schuman-Olivier, Z., 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar la eficacia de combinación de intervención</li> <li>• 67 pacientes ambulatorios durante 2 meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención plena cálida</li> <li>• Regulación de las emociones</li> <li>• Ensayo de eficacia controlado y aleatorizado</li> </ul>	<p>El tratamiento se basó en el entrenamiento en mindfulness para atención primaria (MTPC), comparado con atención plena de dosis baja (LDC), evaluando su impacto en la regulación emocional en pacientes de atención primaria.</p>

---

*Nota:* en estilo APA 7ma, edic.

Acerca del cuarto objetivo específico propuesto, “analizar las limitaciones de practicar mindfulness en la regulación emocional y mejora de procesos cognitivos en la depresión”, se presentan a continuación cuatro estudios que se describirán en detalle:

En la investigación de Williams et al. (2022) uno de los principales hallazgos fue que la mayoría de los estudios incluyeron participantes con antecedentes de múltiples episodios depresivos. Las metodologías empleadas para evaluar la efectividad del mindfulness fueron diversas, abarcando entrevistas semiestructuradas y abiertas, así como algunos cuestionarios. Esta variedad podría estar relacionada con la estructura metodológica de las investigaciones. Además, ciertos estudios señalaron limitaciones adicionales, como la experiencia previa de los participantes en la relación con sus sensaciones corporales y pensamientos, aspectos que podrían influir en la percepción de los beneficios del mindfulness. La eficacia de esta práctica se ve condicionada por diversos factores, tales como la participación, la conciencia y el compromiso adquirido, el desarrollo personal, la aceptación de la experiencia depresiva y las dinámicas grupales. Para algunos, el mindfulness se convierte en un recurso proactivo para afrontar crisis, mientras que otros encuentran dificultades para practicar cuando su estado de ánimo es bajo. En particular, aquellos que experimentan una angustia intensa pueden dudar de la efectividad de la práctica, lo que en ocasiones los lleva a abandonarla. Por otro lado, la práctica del mindfulness puede intensificar sentimientos de vulnerabilidad o desesperanza, especialmente en personas con antecedentes de trauma, llegando incluso a desencadenar recuerdos angustiantes. Esto subraya la necesidad de adaptaciones individualizadas en el entrenamiento. Asimismo, algunos

participantes prefieren la seguridad que les ofrecen los tratamientos biomédicos, como los antidepresivos. Mientras muchos logran aceptar sus pensamientos y emociones sin sentirse abrumados, otros encuentran difícil este proceso, particularmente aquellos que asocian la depresión exclusivamente con un enfoque biomédico.

Para Dong et al. (2023) los jóvenes con depresión demostraron un mejor control sobre sus respuestas automáticas y una mayor capacidad de focalización atencional. No obstante, esta mejora no se extendió a la flexibilidad cognitiva, posiblemente debido a que la maduración de la memoria de trabajo ocurre más tardíamente en comparación con otras funciones ejecutivas. Además, el estudio no incluyó un seguimiento detallado de la práctica domiciliar de mindfulness, lo que podría haber influido en los resultados. Por ello, futuras investigaciones deberían considerar métodos más rigurosos para evaluar la adherencia a la intervención. Otro aspecto a tener en cuenta es que la muestra se limitó a participantes de dos hospitales, restringiendo la generalización de los hallazgos a poblaciones más amplias. Se sugiere incorporar un enfoque más integral que contemple otros indicadores de salud psicológica y propicie mejoras metodológicas en la aplicación de la intervención.

Li et al. (2023) refieren que, a pesar de estos hallazgos positivos, existen limitaciones significativas en la práctica del mindfulness para la regulación emocional y la mejora de procesos cognitivos en la depresión. En primer lugar, aunque el mindfulness mostró un impacto positivo en la reducción de síntomas depresivos por la capacidad de tolerar el malestar emocional. Esto sugiere que, por sí solo, el mindfulness puede no ser suficiente para mejorar la salud mental en

personas con depresión si no se acompaña de estrategias específicas. El mindfulness parece ser más eficaz a nivel intrapersonal (pensamientos e interacciones propias) que a nivel interpersonal (acciones y expresiones con los demás). Mientras que a nivel individual su práctica diaria se asoció con mejoras en la tolerancia y menores niveles de depresión, a nivel interpersonal su impacto fue menor, pueden depender de factores personales y contextuales, lo que sugiere la necesidad de adaptar las intervenciones a las características individuales de los participantes.

Powers et al. (2024) evaluaron a 176 individuos, de ellos solo 56 fueron inscritos y 46 fueron asignados aleatoriamente en dos grupos: MBCT y lista de espera (WLC). Sin embargo, la tasa de retención en el grupo MBCT fue baja, con solo el 54% de los participantes completando el programa, en comparación con el 90% en el grupo de lista de espera. Además, el seguimiento a un mes posterior mostró que solo el 46% del grupo MBCT continuó participando, lo que indica una alta tasa de abandono. Quienes lograron completar la intervención reportaron altos niveles de satisfacción en la adquisición de estrategias de afrontamiento y la validación de su experiencia. Sin embargo, algunos mencionaron barreras como la incomodidad inicial al integrarse en el grupo y preocupaciones sobre el horario. Las barreras para la participación lo cual señalaron falta de tiempo o dificultades de acceso, falta de motivación y vacilación inicial en unirse al grupo, la modalidad fue virtual con falta de privacidad y distracciones en el entorno del participante, lo que indica que un modelo híbrido podría mejorar la adherencia.

De lo indicado se observan contradicciones respecto a la efectividad del mindfulness. Mientras que Williams et al. (2022) destacan que para algunos participantes el mindfulness se convierte en un recurso proactivo para afrontar

crisis, otros encuentran dificultades para practicarlo en momentos de ánimo bajo o cuando enfrentan angustia intensa, lo que a veces lleva al abandono de la práctica. Asimismo, Powers et al. (2024) señalan una alta tasa de deserción en el grupo MBCT, indicando que solo el 54% de los participantes completaron el programa. Estas contradicciones subrayan la falta de consistencia en la aplicación y la aceptación del mindfulness entre distintos grupos. En cuanto a las limitaciones, se destaca la influencia de factores personales y contextuales en la efectividad de la práctica. Williams et al. (2022) mencionan que la experiencia previa de los participantes con sus sensaciones corporales y pensamientos puede afectar la percepción de los beneficios. De manera similar, Li et al. (2023) señalan que el mindfulness parece ser más eficaz a nivel intrapersonal que interpersonal. Además, Powers et al. (2024) identifican barreras como la falta de tiempo, la falta de motivación y la incomodidad inicial en entornos grupales. Existen también diferencias metodológicas entre los estudios analizados. Williams et al. (2022) utilizaron entrevistas semiestructuradas y cuestionarios, mientras que en el estudio de Dong et al. (2023) no realizaron un seguimiento detallado de la práctica domiciliaria, lo que pudo haber afectado los resultados. En términos de escala y población, Dong et al. (2023) destaca que la muestra se limitó a participantes de dos hospitales, restringiendo la generalización de los resultados a poblaciones más amplias. Por otro lado, Powers et al. (2024) reflejan un sesgo de selección al inscribir solo a 56 de 176 individuos evaluados, con una alta tasa de abandono que reduce aún más la validez externa del estudio. Finalmente, la población por grado de instrucción podría influir en la capacidad de los participantes para comprender y aplicar las técnicas de mindfulness. En conclusión, la práctica del mindfulness para

la regulación emocional y la mejora de procesos cognitivos en la depresión enfrenta importantes limitaciones y contradicciones, que van desde la variabilidad en la respuesta de los participantes hasta la falta de estandarización metodológica y la insuficiente consideración de factores contextuales y poblacionales. Se recomienda adoptar un enfoque más individualizado y considerar estrategias complementarias para potenciar los beneficios del mindfulness en este contexto.

**Tabla 6.**

*Lista de investigación que responde al cuarto objetivo específico: “analizar las limitaciones de practicar mindfulness en la regulación emocional y mejora de procesos cognitivos en la depresión”.*

Autor y año	Diseño de Investigación, Método y muestra	Variables de investigación	de	Hallazgos clave
Williams, K., Hartley, S., Langer, S., Manandhar-Richardson, M., Sinha, M., & Taylor, P., 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Búsqueda sistemática</li> <li>21 estudios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terapia cognitiva basada en mindfulness</li> <li>Personas con Depresión mayor</li> </ul>		<p>La investigación se limitó por el uso exclusivo de estudios cualitativos en inglés, la exclusión de ciertos diagnósticos y terapias, posibles sesgos del investigador principal y la dependencia de interpretaciones de autores originales en lugar de datos primarios.</p>
Dong, M., Li, Y., & Zhang, Y., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diseño experimental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento en mindfulness.</li> <li>Función ejecutiva</li> </ul>	en	<p>El estudio presenta limitaciones como el tamaño reducido de la muestra, la</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jóvenes entre 15 a 27 años, como participantes fueron 60 con depresión</li> <li>• Diseño de preprueba posprueba con un grupo de control de lista de espera y asignación aleatoria de dos condiciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión en jóvenes.</li> </ul>	<p>en variabilidad de edad entre participantes, el uso de un diseño simple ciego y la ausencia de seguimiento a largo plazo tras la intervención.</p>
Li, Y., Ju, R., Hofmann, S. G., Chiu, W., Guan, Y., Leng, Y., & Liu, X., 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimental</li> <li>• El diseño transversal de muestra y diariamente</li> <li>• 1056 participantes dejando una muestra final de 905</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia a la angustia.</li> <li>• Depresión</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Mindfulness.</li> </ul>	<p>El estudio se limitó al uso de datos de referencia, una muestra mayoritariamente femenina, autoselección de participantes y la exclusión de quienes no dominaban el chino o sin acceso a Internet.</p>
Powers, A., Lathan, E. C., McAfee, E., Mekawi, Y., Dixon, H. D., Lopez, E., Ali, S., Hinrichs,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño experimental, cualitativo</li> <li>• 46 adultos afroamericanos de 18 a 65 años,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viabilidad y Aceptabilidad de una Intervención de atención plena virtual</li> <li>• Adultos negros.</li> </ul>	<p>Las limitaciones incluyen una muestra pequeña y mayoritariamente femenina, interrupción por la pandemia, cambio a un formato virtual, posible sesgo de autoselección y falta de potencia.</p>

R., Bradley, reclutados en • Trastorno de estrés  
B., Carter, S., clínicas medicas de postraumático.  
& Kaslow, N. un hospital público • Depresión  
J., 2024 urbano

---

*Nota:* en estilo APA 7ma, edic.

#### **4. Discusión**

En esta investigación al analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, a partir de una revisión de la literatura científica; se ha observado que la adherencia a estas prácticas del mindfulness fortalece su la regulación emocional, favoreciendo su uso como una herramienta preventiva.

Por un lado, Correia et al. (2023) encontraron mejoras en los procesos cognitivos, mientras que Gobbo et al. (2023) obtuvieron evidencia de una mejora en la regulación emocional en adultos con depresión. De manera similar, Correia et al. (2023) y Hamilton et al. (2024) coinciden en que estas intervenciones son efectivas, siempre y cuando se mantengan de manera prolongada la adherencia al entrenamiento. En general, los resultados respaldan la efectividad del mindfulness en la regulación emocional y en la reducción de la depresión en población adulta, al facilitar la gestión de emociones negativas (Baños et al., 2023). Por otra parte, Hamilton et al. (2024) y Correia et al. (2023) encontraron que los beneficios del mindfulness en la reducción de síntomas depresivos pueden mantenerse en el tiempo. En esta línea, Pandey et al. (2023) sugieren que el mindfulness es una estrategia valiosa para fomentar la aceptación de emociones y mejorar los procesos cognitivos, fortaleciendo la capacidad de afrontar desafíos emocionales y

favoreciendo el bienestar del paciente. De manera similar, Rocamora et al. (2023) y Hamilton et al. (2024) señalaron que aporta evidencia sobre la duración y continuidad de practicar el mindfulness para la regulación emocional y mecanismos de cambio cognitivo en adultos, los participantes que alcanzaron la disminución de los síntomas de depresión, a diferencia de las intervenciones breves, se asoció con el cambio de los procesos cognitivos como el descentramiento relacionándose con síntomas de depresión. No obstante, Gobbo et al. (2023) reportaron que el mindfulness favorece la conciencia emocional, en la reducción de la reactividad emocional, las intervenciones de programas breves y en modalidad online no se cuenta con cambios, teniendo un alcance limitado en los procesos cognitivos por lo breve del programa. En este sentido, existe un impacto limitado en las funciones cognitivas tras el entrenamiento. Mientras que algunos estudios como los de Correia et al. (2023) sugieren que se debe a la modulación de las actividades cerebrales como en la corteza prefrontal y la amígdala, la cual favorece en la regulación emocional y la disminución de síntomas depresivos a través de la práctica constante, Gobbo et al. (2023) no encontraron cambios notables en la memoria, la atención y las funciones ejecutivas porque el enfoque del programa, se encontraba más orientado al manejo de las emociones y no a las funciones cognitivas complejas. Además, la efectividad del mindfulness parece depender de factores como la adherencia a la práctica y la duración de la intervención, lo que sugiere la necesidad de estrategias que fomenten su continuidad para maximizar sus beneficios. En conclusión, aún es necesario seguir investigando las condiciones óptimas que permitan potenciar su efectividad y asegurar su sostenibilidad en el tiempo.

La teoría sugiere que los ensayos y programas de mindfulness deberían tener una mayor duración y enfocarse en el desarrollo de habilidades emocionales y los procesos cognitivos en adultos con síntomas de depresión, lo cual podría contribuir a su permanencia a largo plazo. A pesar del respaldo empírico existente, es necesario verificar las características de la población objetiva ya sean estudiantes universitarios o adultos en tratamiento y evaluar la idoneidad de las herramientas utilizadas. Estos factores pueden influir en los resultados obtenidos y limitar la posibilidad de generalizar los hallazgos.

En esta investigación al describir los fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la regulación emocional, en estudios recientes como las de Van Doren et al. (2023), Pandey et al. (2023) y Datko et al. (2024), se destacan que la atención plena no solo favorece el bienestar, sino que también reduce la sintomatología depresiva. Esto se debe a que fomenta estrategias de afrontamiento adaptativas y facilita el manejo de pensamientos automáticos negativos, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional. Asimismo, la conciencia plena, cuenta con la capacidad de enfocar la atención en un objetivo, mantenerse consciente en el presente y redirigir las emociones desde una actitud de aceptación. Esta práctica del mindfulness se sustenta en la autoobservación consciente y libre de juicios del momento presente. Asimismo, se fundamenta en la atención plena, entendida como la capacidad de dirigir voluntariamente el foco de atención hacia la experiencia actual en pensamientos, emociones o sensaciones corporales, reconociéndola tal como es, sin intentar modificarla (Gobbo et al., 2023).

En este sentido, se propone la integración de prácticas meditativas basadas en la atención plena con componentes psicoeducativos orientados al cambio de

comportamiento, la autorregulación emocional y la gestión de emociones difíciles. Promueve el reconocimiento y la aceptación de dichas emociones, evitando tanto la evasión como las respuestas impulsivas, así como la paciencia sin juzgar, confianza, dejar ir, no juzgar, aceptar la situación, no resistir, la combinación de estos elementos busca facilitar transformaciones sostenibles en el comportamiento a largo plazo (Gawande et al., 2023).

Por su parte, Carson et al. (2024) destacan la atención plena como una vía para el autoconocimiento, a través de la práctica de la autocompasión. Esta actitud promueve la aceptación emocional sin juicios, lo que contribuye a reducir la rumiación mental y a potenciar el bienestar emocional. Existe entonces consenso, pues los estudios coinciden en que el mindfulness mejora la regulación emocional a través de aceptación sin prejuizar. Este efecto se manifiesta a través de diversos mecanismos como la atención plena, la aceptación, la autoconciencia y la reducción de la reactividad emocional (Maddock et al., 2023; Galante et al., 2023; Soláriková et al., 2025; Buric et al., 2024; Pandey et al., 2023 y Godara et al., 2024). Sin embargo, se han identificado contradicciones que sugieren que los efectos del mindfulness podrían no ser tan inmediatos ni universales como postulan sus defensores (Ma et al., 2024), estas limitaciones ponen en duda su eficacia como única vía para reestructurar patrones mentales disfuncionales, especialmente en casos donde existen alteraciones emocionales complejas o patrones de pensamiento profundamente arraigados. En tales contextos, se ha sugerido que podrían ser necesarias intervenciones más estructuradas y directivas, como la terapia cognitivo-conductual u otras intervenciones terapéuticas, que actúa de manera más activa

sobre la modificación del pensamiento distorsionado (Datko et al., 2024; Zhihua et al., 2025).

Entre las limitaciones teóricas se destaca la diferencia en los resultados de su aplicación en diferentes contextos y poblaciones, los cuales también requieren adaptaciones individuales e integración con estrategias cognitivas conductuales, (Li et al., 2025; Calvert et al., 2024). A pesar de estas consideraciones, las investigaciones coinciden en que el mindfulness favorece la estabilidad emocional al reducir síntomas de depresión y promover estrategias de afrontamiento adaptativas. Desde una perspectiva teórica, su práctica permite observar sus pensamientos, emociones sin juicio, lo que disminuye la reactividad cognitiva y emocional, facilitando una regulación emocional más eficaz.

En esta investigación al describir la evidencia científica sobre la efectividad del mindfulness en la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, los estudios analizados, menciona Mace et al. (2024) que emplearon medidas neuropsicológicas estandarizadas, específicamente la RBANS, para evaluar memoria, atención y funcionamiento cognitivo global, complementadas con datos objetivos de actividad física y sueño obtenidos mediante dispositivos portátiles. Hong et al. (2024) midieron el rendimiento cognitivo a través del tiempo de respuesta en tareas experimentales, asociado a memoria de trabajo y control atencional. Otros estudios, como Van der et al. (2023), Chepngetich et al. (2024) y Zaferanieh et al. (2024), evaluaron los procesos cognitivos de manera indirecta mediante marcadores neuro funcionales y de conectividad cerebral relacionados con la atención, la autorregulación y el procesamiento cognitivo. Los hallazgos sugieren que el mindfulness se asocia principalmente con cambios en procesos

cognitivos vinculados a la atención, la memoria de trabajo y el control cognitivo, más que con modificaciones amplias en dominios cognitivos superiores, donde el mindfulness entrena la atención sostenida, la autorregulación, no en gran medida las funciones cognitivas como la memoria episódica, velocidad de procesamiento o flexibilidad cognitiva, se observa más cambios en la atención más que en la capacidad cognitiva, donde el adulto con síntomas depresivos se asocia con alteraciones neurobiológicas persistentes que no se modifican necesariamente con atención plena especialmente en intervenciones cortas, pero si reduce la interferencia emocional como la rumiación, desvinculación de estímulos negativos y mejora el control atencional. Asimismo, el entrenamiento y la practica mejora la calidad del sueño y la actividad física, la cual parecen actuar como mediadores del rendimiento cognitivo, su efecto es mediado por la regulación emocional y atencional. Van der et al. (2023) destacan que el mindfulness no reduce la frecuencia de pensamientos negativos, sino que mejora la capacidad atencional para desvincularse de ellos. Esta interpretación se alinea parcialmente con Chepngetich et al. (2024) y Bursky et al. (2022), pues sugiere que el impacto del mindfulness es selectivo en el tipo de proceso cognitivo, que es medido y se halla relacionado también con el instrumento utilizado, ya que se advierte que el formato digital presenta menores tamaños de efecto. Las principales limitaciones radican en el tamaño de población y diversidad de la muestra, esta ausencia de cambios podría atribuirse a la breve duración del programa y a los factores contextuales, además de la falta de seguimiento longitudinal, lo que limita no solo la sostenibilidad de los efectos. La ausencia de escalas uniformes y de evaluaciones neuropsicológicas comparables dificulta establecer conclusiones generalizables sobre la magnitud del

efecto del mindfulness en la cognición de adultos con depresión, reforzando la necesidad de diseños más estandarizados en futuras investigaciones

En este contexto, la presente investigación al identificar las intervenciones de mindfulness más utilizadas en el tratamiento de la depresión y sus resultados en la regulación emocional, puede afirmar en base a la evidencia revisada que es posible identificar como intervenciones de mindfulness más utilizadas en el tratamiento de la depresión a MBSR, MBCT, mindfulness básico, L2B, terapias basadas en aceptación y compromiso, programas de entrenamiento en percepción corporal y modalidades apoyadas por tecnología. En conjunto, los estudios reportan reducciones en síntomas depresivos y cambios en variables asociadas a la regulación emocional, como disminución de emociones negativas, reducción de la rumiación, incremento de la conciencia emocional, apreciación interoceptiva, autocompasión y atención consciente. Estas prácticas contribuyeron a una disminución progresiva de la reactividad emocional en la regulación emocional y toma de decisiones, favoreciendo respuestas más racionales y menos impulsivas, como herramienta para el funcionamiento cognitivo y mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico. De manera similar Galante et al. (2023) y Xu et al. (2022) realizó un meta-análisis del mindfulness (atención plena), aplicada como una práctica estructurada en contextos clínicos o psicoeducativos. Los hallazgos sugieren que las intervenciones de mindfulness actúan principalmente sobre mecanismos emocionales y experienciales, más que sobre funciones cognitivas formales. Por su parte, para Soláriková et al. (2025), la regulación emocional parece mediar la reducción de síntomas depresivos a través de procesos como la aceptación de experiencias internas, la disminución de la reactividad emocional y el

fortalecimiento de la conciencia corporal, lo cual combina meditación guiada, ejercicios de atención plena y trabajo en la respiración y el cuerpo. A su vez, Pandey et al. (2023) y Buric et al. (2024), encontraron que en los programas los participantes mostraron mayores niveles de atención plena, acompañados de un aumento en la sensación de calma y una disminución de la fatiga, así como un fortalecimiento de emociones adaptativas.

Finalmente, Hong et al. (2024) señalan que la variabilidad en los resultados se asocia a la duración de la modalidad de entrenamiento y características de las muestras. Xu et al. (2022) reportan efectos claros en la disminución de emociones negativas y mejora de la regulación emocional, mientras que Liu et al. (2022) identifican efectos pequeños en intervenciones en línea. Por su parte, Buendía et al. (2024), encontraron cambios en la conciencia emocional y rumiación mediante intervenciones tecnológicas, en los cuales el apoyo tecnológico ha demostrado ser útil para reducir los síntomas depresivos. No obstante, la literatura también ha identificado diversas limitaciones metodológicas, se encuentra la heterogeneidad de los estudios, el riesgo de sesgo en la medición de resultados y la falta de estandarización en las intervenciones. Ma et al. (2024) señalaron que algunos adultos con depresión no reconocían sus emociones, lo que dificultaba su recuperación debido a la falta de motivación. En conclusión, la evidencia menciona que el mindfulness se consolida como una intervención centrada en la regulación emocional más que en la modificación directa de procesos cognitivos la cual incluyen el entrenamiento en atención plena tradicional, el uso de aplicaciones móviles, programas específicos o sesiones virtuales con acompañamiento

terapéutico confirman que pueden mantenerse en el tiempo si la práctica es continua.

Ahora, al analizar las limitaciones de practicar mindfulness en la regulación emocional y mejora de procesos cognitivos en la depresión, diversos estudios revisados reportan cambios principalmente en el control de respuestas automáticas, la focalización atencional y la tolerancia al malestar emocional; sin embargo, estos efectos no se extienden de manera consistente a dominios como la flexibilidad cognitiva o la memoria de trabajo. Asimismo, se identifican dificultades relevantes relacionadas con la adherencia, la continuidad de la práctica y la variabilidad en la respuesta de los participantes, particularmente en contextos de mayor sintomatología depresiva o en personas con antecedentes de trauma. En este sentido, Williams et al. (2022) señalan que la experiencia previa de los participantes con sus sensaciones corporales y pensamientos puede modular la percepción de los efectos de la intervención, mientras que en estados de ánimo bajo o de elevada angustia la práctica puede resultar difícil de sostener. En el plano cognitivo, Dong et al. (2023) indican que la ausencia de cambios en la flexibilidad cognitiva podría explicarse por el curso madurativo de las funciones ejecutivas y por la falta de seguimiento de la práctica domiciliaria. De manera complementaria, Powers et al. (2024) reportaron que solo el 54 % de los participantes completaron el entrenamiento, lo que sugiere que la disponibilidad de tiempo constituye una barrera relevante para la continuidad del programa. No obstante, aquellos participantes que finalizaron la intervención reportaron modificaciones en sus estrategias de afrontamiento. Se observan así efectos favorables en componentes emocionales intrapersonales, estos no se replican de forma estable en procesos

cognitivos complejos ni en el funcionamiento interpersonal, lo que ha llevado a algunos autores a sugerir la necesidad de combinar el mindfulness con otras estrategias terapéuticas para optimizar los resultados (Li et al., 2023). A su vez, Ma et al. (2024), señalan que la literatura aún no ha profundizado suficientemente en las diferencias individuales de los participantes ni en el impacto de los factores ambientales. Por su parte, Datko et al. (2024) afirman que los efectos del mindfulness se encuentran estrechamente vinculados al nivel de apoyo del entorno social y a las experiencias previas de los participantes. Aun así, Li et al. (2023) indican que esta práctica puede contribuir a una tolerancia al malestar emocional y a la reducción de los síntomas depresivos, aunque sus efectos se ven limitados cuando no se integra con otros enfoques terapéuticos. Rocamora et al. (2023) señalan que la mayor cantidad de muestra de mujeres, restringe la generalización de los resultados. Asimismo, presenta diversas limitaciones de los hallazgos reportados, Buric et al. (2024) sugieren que la aceptación podría desempeñar un papel más relevante que la atención plena en la regulación emocional. Asimismo, la heterogeneidad en los diseños metodológicos y en los instrumentos de evaluación dificulta la comparación entre estudios (Williams et al., 2022). A ello se suma que numerosas investigaciones se han realizado con muestras pequeñas o en contextos clínicos específicos, lo que limita la extrapolación de los resultados a la población general (Dong et al., 2023).

Finalmente, se ha observado que la adherencia a la práctica del mindfulness presenta desafíos adicionales en personas con depresión o antecedentes de trauma, quienes pueden experimentar reacciones hostiles durante la intervención (Powers et al., 2024). En conclusión, la evidencia sugiere que los efectos del mindfulness

están condicionados por múltiples factores, entre ellos la constancia en la práctica, el formato de la intervención, las características individuales de los participantes y la sostenibilidad del entrenamiento a largo plazo. Estos elementos deben ser considerados en el diseño e implementación de programas terapéuticos basados en esta técnica, lo que refuerza la necesidad de incorporar enfoques integrados, estrategias complementarias orientadas a optimizar los resultados terapéuticos.

## **CAPITULO III: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5. Conclusiones**

- El mindfulness se asocia con cambio en la regulación emocional y en menor medida, en la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión. La evidencia revisada precisa que los estudios reportan mayores efectos cuando las intervenciones son de mayor tiempo, continuas y existe adherencia a la práctica de meditación. Los resultados muestran similitud en la reducción de emociones negativas y disminución de síntomas depresivos, mientras que los resultados en la mejora de funciones cognitivas presentan mayor variabilidad entre estudios y depende del enfoque del programa y métodos de evaluación utilizado. En este contexto, los hallazgos permiten identificar una mayor intervención en el ámbito emocional, mientras que los resultados del funcionamiento cognitivo requieren mayor precisión metodológica para establecer conclusiones homogéneas y comparables con una planificación cuidadosa.

- El análisis crítico realizado permite concluir que el mindfulness, desde una perspectiva teórica, se fundamenta en la capacidad de observar el momento presente con atención plena y sin juicios, lo cual favorece procesos clave en la regulación emocional. Esta práctica promueve el reconocimiento consciente de pensamientos y emociones, lo que disminuye la reactividad emocional y potencia estrategias de afrontamiento más adaptativas, contribuyendo así a la estabilidad emocional y a la reducción de síntomas depresivos. La evidencia empírica respalda su efectividad y la presenta como un enfoque valioso para la autorregulación emocional, aunque su eficacia puede potenciarse cuando se integra con otras intervenciones psicoterapéuticas.

- Algunos estudios reportaron mejoría en aspectos como la capacidad de centrarse en el presente, sin prejuicios hacia pensamientos y sentimientos, estos se asociaron con cambios en los procesos cognitivos particularmente en la atención sostenida, la memoria de trabajo y el control atencional donde han sido evaluados mediante medidas neuropsicológicas estandarizadas; se relacionaron más con el entrenamiento en atención plena y la capacidad de regular las emociones y desvincularse de estímulos negativos, donde no mostraron modificaciones en los procesos cognitivos como la memoria, la velocidad de procesamiento o flexibilidad cognitiva. El mindfulness es selectivo en base al proceso emocional y atencional, a través de la reducción de interferencia emocionales y atencionales, realizando una reducción de la interferencia emocional y desvinculación de estímulos negativos; su práctica sugiere que la mejora de la calidad de sueño y la actividad física puede actuar como mecanismo mediador del rendimiento cognitivo, más que por grandes cambios en la capacidad cognitiva superior. La variación de muestras, instrumentos y metodología, evidencia las variaciones en los resultados, se plantea por ello la necesidad de investigaciones con diseños estandarizados y longitudinales para delimitar su alcance con claridad; es decir, estudios más prolongados.

- Es posible identificar que las intervenciones más utilizadas son los programas estructurados como MBSR, ACT, MBCT, modalidades de mindfulness básico, el programa Learning to BREATHE (L2B); también se han implementado Mindfulness integrado con danza o movimiento consciente, entrenamiento en conciencia corporal, meditación de compasión, programas basados en tecnología como aplicaciones móviles e intervenciones en línea, programas combinados con entrenamiento socioemocional y mindfulness en formato grupal o virtual como

acompañamiento terapéutico. La efectividad aumenta cuando se implementa de forma estructurada con acompañamiento profesional y práctica sostenida en el tiempo. Asimismo, los estudios describen disminuciones en los síntomas depresivos asociado a cambios en la regulación emocional, como en emociones negativas y rumiación. Los hallazgos indican que las intervenciones actúan más en los mecanismos emocionales y aceptación de experiencias internas. Asimismo, se observa variabilidad en los resultados según la duración, modalidad de entrenamiento y heterogeneidad metodológica; lo cual coloca al mindfulness como regulador de emociones.

- La evidencia revisada indica que, si bien esta práctica se asocia con cambios en el control de respuestas emocionales y en la tolerancia al malestar emocional, dichos efectos no se extienden de manera regular a los procesos cognitivos como en la flexibilidad cognitiva o en la memoria de trabajo. Así mismo se limita su efectividad por la baja adherencia a la práctica, la falta de seguimiento estructurado y las diferencias individuales, como género, grado de instrucción, nivel de vulnerabilidad y el apoyo social, el monitoreo continuo y la sostenibilidad a través de la práctica en el tiempo y la diversidad individual condicionan los resultados, especialmente en personas con diferente sintomatología depresiva o antecedentes de trauma. La literatura sugiere que el impacto del mindfulness en depresión depende de factores individuales, contextuales y del formato de intervención. Esto dificulta la comparación entre estudios y la generalización de los hallazgos por la variación de resultados y la diversidad de uso de la metodología.

## 6. Recomendaciones

- Se recomienda implementar programas de mindfulness estructurados que promuevan la adherencia a largo plazo mediante estrategias de seguimiento continuo. Asimismo, la evidencia analizada demuestra que es pertinente adaptar los programas con planificación progresiva y monitoreo constante del bienestar emocional y las funciones cognitivas; se sugiere por ello que las intervenciones sean adaptadas al perfil de los participantes, ya que es necesario comprender la variabilidad de la muestra en las intervenciones que son adaptadas al contexto como medida preventiva para reducir síntomas de depresión.

- Se recomienda integrar las intervenciones basadas en mindfulness en los programas de tratamiento para optimizar sus efectos en la regulación emocional y los síntomas de depresión, debido a su capacidad comprobada en mejorar la autorregulación emocional. Es aconsejable combinar estas prácticas con otras intervenciones psicoterapéuticas, promoviendo una atención eficiente, personalizada y más integral con estrategias de afrontamiento adaptativo.

- Se recomienda estandarizar los diseños metodológicos, instrumentos neuropsicológicos y características muestrales para mejorar la comparabilidad de los hallazgos. Es necesario implementar intervenciones longitudinales que permita delimitar con mayor precisión el alcance del mindfulness en los procesos cognitivo, atencionales y emocionales. Esto permitirá determinar con mayor claridad su potencial terapéutico en el tratamiento integral de la depresión.

- Se recomienda priorizar intervenciones estructuradas de mindfulness, como MBSR, MBCT, ACT y L2B, así como modalidades complementarias (compasión, conciencia corporal, programas tecnológicos y formatos grupales o

virtuales), implementadas con acompañamiento profesional y práctica sostenida. La evidencia indica mayor efectividad en programas sistematizados, asociados a disminución de síntomas depresivos mediante cambios en la regulación emocional, especialmente en la reducción de emociones negativas y rumiación. No obstante, la variabilidad metodológica y en la duración de las intervenciones limita la generalización de los resultados. Para maximizar sus beneficios, se sugiere fomentar una práctica sostenida y acompañada de apoyo terapéutico profesional.

- Se recomienda que futuras investigaciones incorporen diseños metodológicos más homogéneos y seguimientos estructurados que permitan evaluar la sostenibilidad de los efectos del mindfulness en el tiempo. Asimismo, es necesario considerar variables individuales y contextuales, como género, grado de instrucción, vulnerabilidad, apoyo social y antecedentes de trauma que pueden modular los resultados. Se sugiere fortalecer la adherencia a la práctica y delimitar con mayor precisión los procesos cognitivos evaluados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ansari, S., Khan, I. & Iqbal, N. (2025). Association of stress and emotional well-being in non-medical college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders.* 368(1), 200-223. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.029>
- Arenilla, M.J., Alarcón, D. y Povedano, M.A. (2022). Metaanálisis multinivel de los programas escolares de intervención basados en mindfulness en España. Metaanálisis multinivel de programas escolares de intervención basados en mindfulness en España. *Revista de Psicodidáctica.* 27(2), 109-117. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.04.005>
- Au, M., Lipschutz, R., Mekawi, Y., Lathan, E., Dixon, H., Carter, S., Hinrichs, R., Bradley, B., Kaslow, N., Nugent, N.R., Powers, A. (2024). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on PTSD and depression symptoms in trauma-exposed black adults: Pilot randomized controlled trial results. *Journal of mood & Anxiety Disorders.* 8, artículo 100092. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2024.100092>
- Ball, E.L., Morillo, L., Poyner, E., McIntosh, A.M. y Iveson, M.H. (2024). Cognitive ability in early life and risk of depression in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders.* 352(1), 498-508. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.059>
- Baños, J. (2023). Explorando los factores de riesgo de la depresión un análisis de red. *Revista Colombiana de Psiquiatría.* 53(3), 47-354. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.01.005>

- Bhattacharya, S., & Hofmann, S. G. (2023). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Clinics in Integrated Care*, 16, artículo 100138. <https://doi.org/10.1016/J.INTCAR.2023.100138>
- Buendía, S.F., Miguel, C., Dumarkaite, A., Kazlauskas, E., Cuijpers, P. & Quero, S. (2024). Technology-supported treatments for adjustment disorder: A systematic review and preliminary meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 347(15), 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.059>
- Buric, I., Žderić, L., Onicas, A., Kolanovic, M., Collin, G. (2024). Psychological mechanisms and neural correlates of trait mindfulness in emotion regulation: Testing a novel approach to the monitor and acceptance theory. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 24(4), artículo 100507. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100507>
- Bursky, M., Egglefield, D. A., Schiff, S. G., Premnath, P., & Sneed, J. R. (2022). Mindfulness-Enhanced Computerized Cognitive Training for Depression: An Integrative Review and Proposed Model Targeting the Cognitive Control and Default-Mode Networks. *Brain Sciences* 2022, Vol. 12, Page 663, 12(5), 663. <https://doi.org/10.3390/BRAINSCI12050663>
- Calvert, C., Haley, A., Hagel, E.M., Bangerter, A., Branson, M., Ferguson, J., Allen, C.K., Friedman, J., Meis, L.A y Burgess, D. (2024). Relationships Between Applied Mindfulness Practice, Chronic Pain, and Pain-Related Functioning in Veterans, *The Journal of Pain*. 25(11), artículo 104648. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2024.104648>
- Carson, J., Demetriou, K., Barloe, G., Wright, K., Loades, M., Dunn, B. (2024). Augmented Depression Therapy for young adults: A mixed methods

- randomised multiple baseline case series evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 183, articulo 104646.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104646>
- Charness, G., Le Bihan, Y., & Villevall, M. C. (2024). Mindfulness training, cognitive performance and stress reduction. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 217, 207–226.  
<https://doi.org/10.1016/J.JEBO.2023.10.027>
- Chepngetich, M., Liu, X., Huang, X., Kendrick, K.M., Zhou, B., Zhang, J., Brown, B.K., Becker, B. (2024). Common and separable neural alterations in adult and adolescent depression – Evidence from neuroimaging meta-analyses. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 164, articulo 105835.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105835>
- Chieh, A., Chub, J., Wallace, L., Li, L., Rongbing, X. (2025). Depression prevalence, screening, and treatment in adult outpatients with type 1 and type 2 diabetes: A nationally representative cross-sectional study (National Ambulatory Medical Care Survey 2014–2019). *Revista de Transtornos Afectivos*, 368, 471-476. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.088>
- Correia, P., Quaresma, C., Morais, P., Fonseca, M., Vigario, R y Quintao, C. (2023). Effects of mindfulness-based stress reduction meditation on the emotional reaction to affective pictures assessed by electrodermal activity. *Biomedical Signal Processing and Control*. 86, articulo 105314.  
<https://doi.org/10.1016/j.bspc.2023.105314>
- Cui, J., Zhang, G., Xianyu, Y., Zhang, X., Cheng, Y. X., Liu, Y. J., Xiong, W., Liu, W., Liu, Q., Yang, B. X., & Zou, H. (2024). Mechanisms of a mindfulness

- psycho-behavioral intervention (MCARE) on depression and anxiety symptoms in patients with acute coronary syndrome: A longitudinal mediation analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 187, artículo 111913. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHORES.2024.111913>
- Datko, M., Lutz, J., Gawande, R., Comeau, A., Gan, J., To, M. N., Desbordes, G., Griswold, T., King, J., Loucks, E., Napadow, V., & Schuman-Olivier, Z. (2025). Neural regulation of pain anticipation is associated with mindful behavior change in patients with anxiety or depression: A pilot study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 347, artículo 111941. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRESNS.2024.111941>
- Dong, M., Li, Y., & Zhang, Y. (2023). The effect of mindfulness training on executive function in youth with depression. *Acta Psychologica*, 235, artículo 103888. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2023.103888>
- Galante, J., Friedrich, C., Aemla-Or, N., Arts-de Jong, M., Barrett, B., Bögels, S. M., Buitelaar, J. K., Checovich, M. M., Christopher, M. S., Davidson, R. J., Errazuriz, A., Goldberg, S. B., Greven, C. U., Hirshberg, M. J., Huang, S.-L., Hunsinger, M., Hwang, Y.-S., Jones, P. B., Medvedev, O. N., ... White, I. R. (2023). Individual participant data systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials assessing adult mindfulness-based programmes for mental health promotion in non-clinical settings. *Nature Mental Health*, 1 (7) Pp. 462-476. (2023), 1(7), 462–476. <https://doi.org/10.1038/S44220-023-00081-5>
- Gawande, R., Smith, L., Comeau, A., Creedon, T. B., Wilson, C. L., Griswold, T., Cook, B. L., Loucks, E. B., & Schuman-Olivier, Z. (2023). Impact of warm

mindfulness on emotion regulation: A randomized controlled effectiveness trial. *Health Psychology*, 42(10), 699–711. <https://doi.org/10.1037/hea0001303>

Gobbo, M.E., Medrano, L.A., Escribano, M.P. y González, F. (2023). Impacto de una intervención breve y online de mindfulness para mejorar el rendimiento cognitivo y bienestar emocional en adultos Impacto de una intervención breve y online de mindfulness para mejorar el rendimiento cognitivo y el bienestar emocional en adultos. *Neurología Argentina*. 16(1), 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2024.02.002>

Godara, M., Hecht, M., & Singer, T. (2024). Training-related improvements in mental well-being through reduction in negative interpretation bias: A randomized trial of online socio-emotional dyadic and mindfulness interventions. *Journal of Affective Disorders*, 354, 662–672. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.03.037>

Hamilton, J. y Barnhofer, T. (2024). Investigating change in the ability to decentre and depressive symptomatology over the course of a six-month mindfulness-based intervention in patients with persistent depression, *Psychiatry Research*. 341, artículo 116153. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116153>

Hong, C., Ding, C., Chen, Y., Cao, S., Hou, Y., Hu, W., & Yang, D. (2024). Mindfulness-based intervention reduce interference of negative stimuli to working memory in individuals with subclinical depression: A randomized controlled fMRI study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(2), 100459. <https://doi.org/10.1016/J.IJCHP.2024.100459>

- Ho-Wan Chan, S., Lui, D., Chan, H., Sum, K., Cheung, A., Yip, H., Ho Yu, C., & Professor, A. (2022). Effects of mindfulness-based intervention programs on sleep among people with common mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry, 12*(4), articulo 636. <https://doi.org/10.5498/WJP.V12.I4.636>
- LaMontagne, L. G., Diehl, D. C., Gage, N. A., Leon, S. P., Doty, J. L., Nesbit, T., & Kumbkarni, N. (2024). Acceptability, usage, and efficacy of mindfulness apps for college student mental health: A systematic review and meta-analysis of RCTs. *Journal of Affective Disorders, 367*, 951–971. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.09.014>
- Li, Y., Du, X., Shi, S., Chen, M., Wang, S., Huang, Y., Zhong, V. (2025). Trends in prevalence and multimorbidity of metabolic, cardiovascular, and chronic kidney diseases among US adults with depression from 2005 to 2020. *Journal of Affective Disorders, 372*(1), 262-268. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.021>
- Li, Y., Ju, R., Hofmann, S. G., Chiu, W., Guan, Y., Leng, Y., & Liu, X. (2023). Distress tolerance as a mechanism of mindfulness for depression and anxiety: Cross-sectional and diary evidence. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 23*(4), articulo 100392. <https://doi.org/10.1016/J.IJCHP.2023.100392>
- Liu, Z., Jia, Y., Li, M., Meng, X., Shang, B., Wang, C., & Chen, L. (2022). Effectiveness of online mindfulness-based interventions for improving mental health in patients with physical health conditions: Systematic review

- and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 37, 52–60.  
<https://doi.org/10.1016/J.APNU.2021.10.001>
- Ma, J., Dong, P., Yuan, X., Li, Renren, L., Chenxi, P., Liu, J., Li, Y. (2024). Predictive utility of emotional regulation abilities for assessing cognitive improvement in depression. *Journal of Psychiatric Research*, 179, 46-55.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.08.036>
- Ma, J., Zhao, D., Xu, N., & Yang, J. (2023). The effectiveness of immersive virtual reality (VR) based mindfulness training on improvement mental-health in adults: A narrative systematic review. *EXPLORE*, 19(3), 310–318.  
<https://doi.org/10.1016/J.EXPLORE.2022.08.001>
- Mace, R. A., Law, M. E., Cohen, J. E., Ritchie, C. S., Okereke, O. I., Hoepfner, B. B., Brewer, J. A., Bartels, S. J., & Vranceanu, A. M. (2024). A Mindfulness-Based Lifestyle Intervention for Dementia Risk Reduction: Protocol for the My Healthy Brain Feasibility Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 13. <https://doi.org/10.2196/64149>
- Maddock, A., & Blair, C. (2023). How do mindfulness-based programmes improve anxiety, depression and psychological distress? A systematic review. *Current Psychology*, 42(12), 10200–10222.  
<https://doi.org/10.1007/S12144-021-02082-Y/FIGURES/1>
- Maloney, S., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2024). Mindfulness-Based Cognitive Therapy—Taking it Further (MBCT-TiF) compared to Ongoing Mindfulness Practice (OMP) in the promotion of well-being and mental health: A randomised controlled trial with graduates of MBCT and MBSR.

*Behaviour Research and Therapy*, 173, artículo 104478.  
<https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2024.104478>

Müller, M. M., Zieris, P., Krebs-Fehrmann, M., Thümer, K., Loreth, P., Pokorny, D., Katzlberger, F., Grec, A., & Kals, E. (2025). A mindfulness- and relaxation-based nature intervention improves mood in depressed patients in psychosomatic rehabilitation: Results from the GREENCARE non-randomized controlled clinical trial. *Journal of Environmental Psychology*, 101, artículo 102493. <https://doi.org/10.1016/J.JENVP.2024.102493>

Pagea, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I. Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D. Shamseer, L., Tetzlaff, J.M. Akl, E., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J. Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M.M. Tianjing, L.L., Loder, E.W., Wilson, E.M., McDonald, S., McGuinness, L.A. Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología (Edición Inglesa)*. 74(2021), 790-799.  
<https://doi.org/10.1016/j.rec.2021.07.010>

Pandey, R., Mandal, S. P., Shukla, M., Tripathi, V., Antonova, E., & Kumari, V. (2023). Attenuated maladaptive emotion processing as a potential mediator of the relationship between dispositional mindfulness and mental health. *Heliyon*, 9(11), e21934. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2023.E21934>

Powers, A., Lathan, E. C., McAfee, E., Mekawi, Y., Dixon, H. D., Lopez, E., Ali, S., Hinrichs, R., Bradley, B., Carter, S., & Kaslow, N. J. (2024). Feasibility and acceptability of a virtual mindfulness intervention for Black adults with PTSD and depression: Randomized controlled trial. *Journal of Mood &*

*Anxiety Disorders*, 5, artículo 100048.  
<https://doi.org/10.1016/J.XJMAD.2024.100048>

Reangsing, J., Abdulhahi, S., Schneider, J. (2023). Effects of Online Mindfulness-Based Interventions on Depressive Symptoms in College and University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 29, artículo 5.  
<https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0606>

Rocamora, C., Casañas, R., Torres, A, Mas, L., Gonzales, M. y Carbonero, T. (2023). Evaluación de una intervención grupal basada en mindfulness en pacientes con ansiedad y depresión atendidos en un centro comunitario de salud mental: estudio cuasi experimental. *Enfermería Clínica*. 34(1), 14-22.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2023.11.004>

Ruiz, M.V., Lobato, E., Porrúa, A., Martínez, M.B., Pereira, C.M., Gómez, M.B. (2024). Manejo del dolor crónico no oncológico con programas multicomponentes de terapias no farmacológicas: revisión sistemática de la literatura. *Journal of Healthcare Quality Research*. 39(3), 168-187.  
<https://doi.org/10.1016/j.jhqr.2024.02.004>

Schuman, Z., Gawande, R., Creedon, T. B., Comeau, A., Griswold, T., Smith, L. B., To, M. N., Wilson, C. L., Loucks, E. B., & Cook, B. Le. (2024). Change starts with the body: Interoceptive appreciation mediates the effect of mindfulness training on behavior change – an effect moderated by depression severity. *Psychiatry Research*, 342, artículo 116230.  
<https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2024.116230>

- Soláriková, P., & Bartolen, I. (2025). Effects of chamber restricted environmental stimulation therapy on state mindfulness, physiological regulation and emotional experience in young adults: Exploring variations by resting heart rate variability. *Acta Psychologica*, 253, artículo 104697. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2025.104697>
- Tseng, H. W., Chou, F. H., Chen, C. H., & Chang, Y. P. (2023). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Major Depressive Disorder with Multiple Episodes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, Vol. 20, Page 1555, 20(2), artículo 1555. <https://doi.org/10.3390/IJERPH20021555>
- Van der Velden, A. M., Scholl, J., Elmholdt, E. M., Fjorback, L. O., Harmer, C. J., Lazar, S. W., O'Toole, M. S., Smallwood, J., Roepstorff, A., & Kuyken, W. (2023). Mindfulness Training Changes Brain Dynamics During Depressive Rumination: A Randomized Controlled Trial. *Biological Psychiatry*, 93(3), 233–242. <https://doi.org/10.1016/J.BIOPSYCH.2022.06.038>
- Van Doren, N., Mahlobo, C. T., Galla, B. M., Colaianne, B. A., Hirshberg, M. J., Inkelas, K. K., & Roeser, R. W. (2023). The role of mindfulness and compassion in early adults' subsequent mental health, coping and compliance with health guidelines during the COVID-19 pandemic: A prospective longitudinal study. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(11), artículo e12870. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12870>
- Williams, K., Hartley, S., Langer, S., Manandhar-Richardson, M., Sinha, M., & Taylor, P. (2022). A systematic review and meta-ethnographic synthesis of Mindfulness-based Cognitive Therapy for people with major depression.

*Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(5), 1494–1514.  
<https://doi.org/10.1002/PPP.2773>

Xu, J., Jo, H., Noorbhai, L., Patel, A., & Li, A. (2022). Virtual mindfulness interventions to promote well-being in adults: A mixed-methods systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 300, 571–585.  
<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2022.01.027>

Yang, Y., Cao, D., Lyu, T., & Gao, W. (2023). Meta-analysis of a mindfulness yoga exercise intervention on depression – based on intervention studies in China. *Frontiers in Psychology*, 14, articulo 1283172.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1283172/BIBTEX>

Yaxin, C., Lijiao, Y., Zhao, C., Ziteng, H., Fuqiang, Z., Zhenhong, L., Luda, F., Yixiang, L., Xiangwei, D., Qianzi, C., Huizhen, L., Haili, Z., Ning, L., Nannan, S., Panza, F., Corbo, D., & Roberto Herrero, N. (2025). Effects of non-pharmacological interventions on the depressive outcomes in people with mild cognitive impairment: an overview of systematic reviews. *Frontiers in Psychiatry*, 15, articulo 1415113.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYT.2024.1415113>

Zaferanieh, M. H., Shi, L., Jindal, M., Chen, L., Zhang, L., Lopes, S., Jones, K., Wang, Y., Meggett, K., Walker, C. B., Falgoust, G., & Zinzow, H. (2024). Web-Based Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Adults With a History of Depression: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 13. <https://doi.org/10.2196/53966>

Zhang, Y., Yanfang, R., Xiaoting, V., El, Y., Runhong, L., Cheng, X., Jin, L. (2025). American Heart Association's new “Life's Essential 8” score and

depression in adults with chronic diseases and comorbidity: NHANES, 2007 through 2018. *Journal of Psychiatric Research*. 181, 188-196.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.061>

Zhihua, L., Zhuoling, X., Yakun, D., Fang, L. y Xiayun, Y. (2025). The association between adverse childhood experiences and early adulthood social mindfulness: The mediating role of daily stress. *Personality and Individual Differences*. 233, articulo 112894.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112894>

# **ANEXOS**

**ANEXO 1.** El Papel del Mindfulness en la Regulación Emocional y la Mejora de los Procesos Cognitivos en la Depresión en adultos: Una Revisión de Literatura

PROBLEMA	OBJETIVO	Métodos: Definir criterios de inclusión y exclusión	Elección de bases de datos	Procedimientos selección de estudios y síntesis (PRISMA)
<p>¿De qué manera el mindfulness contribuye a la regulación emocional y a la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, según la revisión de literatura?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo General:</b></li> <li>• Analizar el papel del mindfulness en la regulación emocional y la mejora de los procesos cognitivos en adultos con depresión, a partir de una revisión de la literatura científica.</li> <li>• <b>Objetivos Específicos:</b></li> <li>• Describir los fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la regulación emocional.</li> <li>• Describir la evidencia científica sobre la efectividad del mindfulness en la mejora de procesos cognitivos en adultos con depresión.</li> <li>• Identificar las intervenciones de mindfulness más utilizadas en el tratamiento de la depresión y sus resultados en la regulación emocional.</li> <li>• Analizar las limitaciones de practicar mindfulness en la regulación emocional y mejora de procesos cognitivos en la depresión.</li> </ul>	<p><b>Criterios de Inclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artículos publicados en revistas científicas</li> <li>• Estudios centrados en la depresión</li> <li>• Investigaciones que evalúen intervenciones de mindfulness</li> <li>• Artículos que abordan la regulación emocional o los procesos cognitivos</li> <li>• Estudios en idiomas inglés y español</li> </ul> <p><b>Criterios de Exclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudios que no utilicen intervenciones de mindfulness</li> <li>• Investigaciones centradas en otras patologías</li> <li>• Estudios con muestras infantiles o adolescentes</li> <li>• Artículos de opinión, excluir materiales que no aporten evidencia empírica o teórica sólida.</li> <li>• Literatura obsoleta o de baja calidad metodológica</li> </ul>	<p>scopus Google Scholar</p>	

*Nota:* Elaboración propia