


# Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud

Systematic review on the effectiveness of meditation on health occupations students' psychological well-being

Revisão sistemática da eficácia da meditação no bem-estar psicológico de estudantes de ciência da saúde

 Edgar Aiquipa-Meza<sup>1</sup>

 Luis Alberto Pérez-Oré<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Católica de Trujillo

Recibido: 31/10/2023

Aceptado: 31/08/2024

## Correspondencia:

Edgar Aiquipa-Meza,  
forvic1999@gmail.com

## Cómo citar:

Aiquipa-Meza, E., & Pérez-Oré, L. A. (2024). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e-3730.

<https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730>



**Resumen:** La meditación es una herramienta eficaz para promover el bienestar psicológico y manejar el estrés y los trastornos psicológicos asociados con situaciones académicas, clínicas y asistenciales altamente demandantes en contextos académicos sanitarios. Este artículo evalúa el impacto de intervenciones basadas en la meditación, en el bienestar psicológico de estudiantes de ciencias de la salud. Se buscaron ensayos clínicos controlados en la Biblioteca virtual de Salud (BVS), Biblioteca Cochrane, Trip Database, Sage Pub, Springer Link, Wiley Online Library, Medline (vía PubMed), Europe PMC, ScienceDirect, APA PsycInfo y ERIC. Se identificaron 651 estudios. Se incluyeron 13 estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad. Se encontró que la práctica de meditación no clínica, predominantemente mediante intervenciones basadas en la atención plena (*mindfulness*), realizadas en contextos académicos tiene un efecto positivo en el bienestar psicológico y en la competencia socioemocional del estudiantado. Los beneficios a largo plazo dependen de que los estudiantes practiquen la meditación regularmente. Estos hallazgos tienen implicaciones para la educación sanitaria. Sugieren integrar la meditación como un enfoque preventivo para mejorar el bienestar psicológico del estudiantado.

**Palabras clave:** bienestar psicológico; intervención psicosocial; meditación; *mindfulness*; estudiantes; salud

**Abstract:** Meditation is an effective tool to promote psychological well-being and manage stress and psychological distress associated with highly demanding academic, clinical and healthcare situations in academic health contexts. This paper evaluates the impact of meditation-based interventions on the psychological well-being of health occupations students. Controlled clinical trials were searched in the Biblioteca virtual de Salud (BVS), Cochrane Library, Trip Database, Sage Pub, Springer Link, Wiley Online Library, Medline (via PubMed), Europe PMC, ScienceDirect, APA PsycInfo, and ERIC. 651 studies were identified. Thirteen studies that met the inclusion criteria were included. It was found that non-clinical meditation practice, mainly through mindfulness-based interventions, carried out in academic contexts has a positive effect on the psychological well-being and socio-emotional competence of the student body. Long-term benefits depend on students practicing meditation regularly. These findings have implications for health education. They suggest integrating meditation as a preventive approach to improve the psychological well-being of students.

**Keywords:** psychological well-being; psychosocial intervention; meditation; mindfulness; students; health

**Resumo:** A meditação é uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar psicológico, administrar o estresse e os transtornos psicológicos associados a situações acadêmicas, clínicas e assistenciais altamente demandantes em contextos acadêmicos sanitários. Este artigo avalia o impacto de intervenções baseadas na meditação para o bem-estar psicológico de estudantes de Ciências da Saúde. Foram buscados ensaios clínicos controlados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Biblioteca Cochrane, Trip Database, Sage Pub, Springer Link, Wiley Online Library, Medline (via PubMed), Europe PMC, Science Direct, APA PsycInfo e ERIC. Foram identificados 651 estudos. Foram incluídos 13 estudos que cumpriram os critérios de elegibilidade. Foi encontrado que a prática da meditação não clínica, predominantemente por meio de intervenções baseadas na atenção plena (*mindfulness*), realizadas em contextos acadêmicos, tem um efeito positivo no bem-estar psicológico e na competência socioemocional dos estudantes. Os benefícios a longo prazo dependem de que os estudantes pratiquem a meditação regularmente. Essas descobertas têm implicações para a educação sanitária. Sugerimos integrar a meditação como uma abordagem preventiva para melhorar o bem-estar psicológico dos estudantes.

**Palavras-chave:** bem-estar psicológico; intervenção psicossocial; meditação; *mindfulness*; estudantes; saúde

La salud mental supone, necesariamente, un balance entre las emociones positivas y las negativas. Como no se puede prescindir de las emociones negativas, se trata de promover el predominio de las emociones positivas y regular las negativas para procurar una tendencia ascendente hacia el bienestar mental (Zollars et al., 2019).

En psicología, el bienestar se ha estudiado principalmente desde dos corrientes. Por un lado, una corriente se enfoca en el bienestar subjetivo, referido a la evaluación de los aspectos emocionales, afectivos y cognitivos, el afecto positivo, el negativo y la satisfacción. Por el otro, se evalúa el funcionamiento óptimo de las personas, conocido como bienestar psicológico, el cual ha sido definido como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Se han propuesto dos tradiciones psicológicas para explicar el funcionamiento positivo y, en consecuencia, el bienestar del sujeto (Zollars et al., 2019).

El bienestar psicológico (*mental o psychological well-being*, en inglés) se define como el grado en que una persona juzga globalmente su vida en términos positivos. Está relacionado con ser y estar feliz, la posibilidad de desarrollarse individual y socialmente y estar a gusto consigo mismo (Rong et al., 2021; Ryff, 1989). En este sentido, se refiere al grado en el que una persona evalúa positivamente su calidad de vida parcial o coyunturalmente, en un momento determinado, y global y estructuralmente en toda su vida. Es decir, hace alusión a cuánto le gusta a una persona la vida que lleva (Rong et al., 2021; Ryff, 1989).

Considerando los puntos de convergencia entre las propuestas de las corrientes referidas, Ryff (1989) propuso el modelo multidimensional de bienestar psicológico Modelo Integrado de Desarrollo Personal (*Integrated Model of Personal Development*). El análisis del bienestar psicológico desde esta perspectiva contempla seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal (Ryff, 1989).

La investigación sobre el bienestar psicológico se ha enfocado predominantemente hacia el desarrollo personal, la forma de afrontar los retos vitales y el esfuerzo en lograr objetivos, adquirir y desarrollar valores que les permiten sentirse vivos y promueven el crecimiento personal, más que en la realización de actividades que les generan placer y los apartan del dolor (Alvarado-García et al., 2019; Henderson, 2021). Se ha encontrado que las personas con mayor satisfacción percibida en los aspectos considerados en el modelo multidimensional de Ryff, que establecen metas coherentes con sus intereses, valores y necesidades, tienen mayores niveles de bienestar psicológico (Alvarado-García et al., 2019; Henderson, 2021).

Se sabe que estudiar ciencias de la salud es altamente demandante y estresante (Abu Bakar et al., 2021). Estos estudiantes enfrentan muchas situaciones demandantes durante su formación universitaria y profesional (Abu Bakar et al., 2021; Henderson, 2021). Estudios previos han observado que los estudiantes del área de salud experimentan estrés y ansiedad (Henderson, 2021), debido a que se ven envueltos en factores estresantes, como un entorno de aprendizaje inadecuado, miedo al fracaso, sobrecarga de trabajo, dificultad para tratar con pacientes, realización de procedimientos complejos en espacios confinados, dificultad para lidiar con las transiciones teoría-práctica, preclínica-clínica en los planes de estudio y relaciones difíciles y problemáticas con el personal académico y asistencial (Abu Bakar et al., 2021; Henderson, 2021).

Asimismo, se ha encontrado que la ansiedad y el estrés elevan los niveles de corticosteroides (hormonas liberadas durante momentos de angustia), lo que puede afectar la memoria, la concentración y el aprendizaje. Por lo tanto, los altos niveles de estrés y ansiedad pueden dificultar la concentración y la comprensión de la información por parte de los estudiantes. En consecuencia, los estudiantes pueden tener un bajo rendimiento cognitivo en situaciones académicas debido a que interfieren en su concentración y capacidad para procesar la información producida por el estrés y la ansiedad (Alhawtmeh et al., 2022). Bramlett (2014) analizó los factores asociados al rendimiento académico en la carrera de Odontología y observó que, en situaciones estresantes los estudiantes no cumplían satisfactoriamente con sus actividades académicas y, en consecuencia, disminuían su rendimiento. Por su parte, Chattu et al. (2020) hallaron una asociación significativa entre el bienestar psicológico subjetivo y el rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud.

Las emociones negativas, los problemas y los sentimientos que estas suelen desencadenar pueden prevenirse identificando las situaciones que generan preocupación en su etapa inicial o ante la presencia de algún factor desencadenante para gestionarlos apropiadamente. En casos extremos, suele ser necesario buscar ayuda profesional para ser tratado con diferentes terapias tradicionales (psicofármacos, psicoterapias, como terapia cognitiva, desensibilización sistemática y terapia de exposición gradual al elemento fóbico, técnicas de relajación y respiración) o mediante la medicina alternativa y complementaria (musicoterapia, acupuntura, entre otras). Sin embargo, si no se cambia los estilos de vida, se eliminan los hábitos nocivos, se aprende a regular las emociones y si no se trata oportuna y apropiadamente, la ansiedad puede inducir a prácticas destructivas (consumo de alcohol, tabaco, drogas), obstaculizar la productividad, disminuir la calidad de vida de un individuo significativamente, producir sentimientos negativos y trastornos mentales graves, como la depresión (Black & Grant, 2013).

Entre las técnicas psicológicas más efectivas para gestionar las emociones destaca la meditación (Gál et al., 2021; Malheiros et al., 2023; van der Riet et al., 2018). La meditación se ha practicado desde hace más de 3000 años y se deriva de la antigua filosofía budista (Wolkin, 2015). La meditación es un término amplio que abarca una variedad de técnicas y ejercicios mentales de concentración, contemplación y abstracción, conducentes a una mayor autoconciencia, iluminación espiritual y salud física y mental (Henderson, 2021). Se define como el estado de conciencia en el que el individuo suprime de su pensamiento los estímulos ambientales para que la mente pueda concentrarse en una sola cosa, lo que produce un estado de relajación y alivio del estrés (Wolkin, 2015).

Hay diferentes técnicas de meditación. En cualquier caso, se requiere de ciertas condiciones mínimas: un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible, una postura cómoda específica (sentado, acostado, caminando, etc.), un foco de atención (una palabra elegida específicamente, o conjunto de palabras, un objeto, o la sensación de respirar),

y una actitud abierta (dejar que las distracciones vayan y vengan naturalmente sin juzgarlas) (Henderson, 2021).

Similarmente, García Campayo (2022) hace algunas recomendaciones para los instructores de *mindfulness*, con énfasis en la necesidad de desarrollar actitudes adecuadas en su práctica. Entre estas se encuentran la autenticidad de los instructores, quienes deben ser sinceros y mostrar vulnerabilidad; la compasión, que es esencial para establecer un ambiente de confianza; y la formación continua, que implica el compromiso de seguir aprendiendo sobre técnicas de *mindfulness* y gestión emocional. Además, se destaca la importancia de mantener una práctica personal regular para transmitir efectivamente las enseñanzas, ser adaptable a las necesidades de los participantes, seguir principios éticos para garantizar un entorno seguro y respetuoso, así como fomentar la autorreflexión y la autoevaluación de su desempeño en las intervenciones.

Por su parte, Kabat-Zinn (1990) propone siete actitudes que son fundamentales para la práctica la atención plena: no juzgar, tener paciencia, asumir una mentalidad de principiante, tener y proyectar confianza, no forzar prácticas ni actitudes, procurar la aceptación y ceder. Estas actitudes son igualmente valiosas para desarrollar la atención plena en el ámbito profesional y en contextos académicos.

En general, la meditación se utiliza para aumentar la calma y la relajación física, mejorar el equilibrio psicológico (Henderson, 2021), gestionar las emociones para mejorar la salud y el bienestar psicológico y general, y tratar problemas de salud física, como la diabetes, la hipertensión y reducción de síntomas de dolor crónico y mental, como trastornos de ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y adicciones (Wolkin, 2015).

En el ámbito académico, la meditación es una herramienta útil y eficaz para desarrollar el aprendizaje (Shirahatti et al., 2014), mejorar el rendimiento académico (Waters et al., 2015), manejar el estrés, la angustia, la ansiedad y tratar algunos trastornos psicológicos asociados a situaciones académicas y clínicas y asistenciales altamente demandantes (Da Silva et al., 2023; Henderson, 2021; McConville et al., 2017), desarrollar la concentración, tomar conciencia de las emociones y producir relajación, calma y bienestar psicológico y físico (Da Silva et al., 2023; Wolkin, 2015). Además, algunos estudios han hallado que la meditación disminuye el nivel de estrés percibido de los estudiantes (Alvarado-García et al., 2019; Da Silva et al., 2023; Henderson, 2021), la ansiedad estado y la ansiedad rasgo (Alvarado-García et al., 2019). Por su parte, Waters et al. (2015) hallaron que la meditación tiene efectos pequeños en el bienestar psicológico, la competencia social y el rendimiento académico de los estudiantes en cerca del 60 % de las intervenciones. En cambio, en otros estudios no se ha encontrado un efecto estadísticamente significativo de la meditación sobre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes (Henderson, 2021), la depresión, la ansiedad y el estrés percibido (Ko et al., 2018).

En los últimos años, se han publicado numerosos estudios que evalúan el efecto de intervenciones basadas en la meditación de forma exclusiva o en combinación con otras técnicas terapéuticas para mejorar el bienestar psicológico de estudiantes. El creciente número de estudios de intervención ha generado la necesidad de realizar revisiones sistemáticas, principalmente en inglés, para sintetizar la efectividad de intervenciones virtuales (Alrashdi et al., 2023; Yogeswaran & El Morr, 2021) y presenciales sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y el bienestar psicológico de estudiantes de Medicina (Da Silva et al., 2023; Hathaisaard et al., 2022; Yogeswaran & El Morr, 2021), Odontología (Abu Bakar et al., 2021; Alzahem et al., 2014), Enfermería (van der Riet et al., 2018), ciencias de la salud en general (Balasooriya Lekamge et al., 2022; Escobar-Domingo et al., 2021; McConville et al., 2017; O'Driscoll et al., 2017) y estudiantes universitarios de otras especialidades (Alrashdi et al., 2023; Chiodelli et al., 2022; Dawson et al., 2020; Delgado et al., 2023; Gál et al., 2021; González-Valero et al., 2019; López et al., 2021; Worsley et al., 2022; Yosep et al., 2023).

Estos estudios hallaron que las diferentes técnicas basadas en la meditación pueden disminuir, en el corto y largo plazo, el estrés, la ansiedad y la depresión y mejorar el bienestar psicológico, la atención plena, el estado de ánimo, la autoeficacia y la empatía en estudiantes de ciencias de la salud. Además, sus efectos pueden permanecer en el largo plazo (Chattu et al., 2020; Hathaisaard et al., 2022; Repo et al., 2022; Shirahatti et al., 2014; Waters et al., 2015).

Predominan las revisiones que involucran estudiantes universitarios sin discriminar la carrera que cursan. Además, la mayoría de estas revisiones incluyó estudios clínicos no controlados ni aleatorizados, preexperimentales y cuasiexperimentales, y literatura gris, lo cual tiene implicaciones en la calidad de la evidencia seleccionada y, en consecuencia, en sus hallazgos.

Solo se encontraron cuatro estudios que evalúan intervenciones dirigidas a estudiantes de ciencias de la salud: una analiza intervenciones virtuales para estudiantes de medicina (Yogeswaran & El Morr, 2021), otra se enfoca en el yoga y utiliza algunas técnicas de meditación (Escobar-Domingo et al., 2021), y las otras dos no están suficientemente actualizadas, pues incluyeron estudios publicados hasta el 2016 (McConville et al., 2017; O'Driscoll et al., 2017) y una revisión incluyó, además, intervenciones para estudiantes de Trabajo Social y Psicología (O'Driscoll et al., 2017).

Asimismo, las revisiones sobre el efecto de la meditación en el bienestar psicológico de los estudiantes publicadas en español (Delgado et al., 2023; Escobar-Domingo et al., 2021; López et al., 2021) adolecen de fallas metodológicas importantes, relacionadas con la búsqueda, la selección y la evaluación de los estudios, que comprometen la calidad de la evidencia reportada; una revisión fue realizada en contextos laborales (Carmona-Rincón et al., 2023) y otra, con estudiantes de educación secundaria (Langer et al., 2015).

Las revisiones publicadas han observado un alto riesgo de sesgo, variabilidad, vacíos, heterogeneidad en el tamaño del efecto y controversias en las intervenciones evaluadas. En consecuencia, sugieren realizar más investigaciones que consideren las diferencias socioculturales y demográficas de los estudiantes y las particularidades de las carreras universitarias, con medidas fisiológicas, evaluaciones de seguimiento más largas y muestras más grandes para aportar resultados concluyentes sobre el impacto de la meditación en el bienestar psicológico de los estudiantes de la salud.

Por lo tanto, en vista del impacto positivo de la meditación en la salud mental de estudiantes universitarios y las limitaciones de las revisiones previas publicadas en español, esta revisión sistemática sintetiza la evidencia científica disponible y actualizada sobre la efectividad de las intervenciones basadas en la meditación en el bienestar psicológico de estudiantes de ciencias de la salud.

## Métodos

### Protocolo y registro

Se realizó una búsqueda sistemática para identificar, evaluar, analizar y sintetizar los hallazgos de estudios clínicos controlados y aleatorizados sobre el impacto de la meditación en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. Con tal fin, el desarrollo de la investigación se guio por el protocolo Prisma (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Moher et al., 2015) y el Manual de la Biblioteca Cochrane (Higgins et al., 2008). Por su parte, la estructuración del artículo se basó en la lista de verificación Prisma (Moher et al., 2009). Asimismo, el protocolo de esta revisión sistemática está registrado en la base de datos PROSPERO (código: CRD42023438917).



## Formulación de la pregunta de investigación PICO

Inicialmente, se formuló una pregunta de investigación considerando la estrategia PICO (pacientes, intervención, comparación, desenlace) (Stone, 2002): ¿Cuál es el efecto de las intervenciones basadas en la meditación sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud según la literatura publicada en los últimos cinco años? (ver criterios y descripción en la Tabla 1).

**Tabla 1**

*Análisis de la pregunta PICO*

<b>Criterios</b>	<b>Descripción</b>
Población	Estudiantes de ciencias de la salud
Intervención	Implementación de un programa de meditación
Comparación	Sin intervención, psicoterapias, terapias alternativas, yoga, ejercicio físico
Resultados	Salud mental, bienestar psicológico, incluyendo síntomas de ansiedad y depresión, agotamiento y estrés, emociones positivas y negativas, medidos mediante escalas estandarizadas
Diseño de los estudios	Ensayos clínicos controlados y aleatorizados

## Proceso de recopilación de datos

Estrategias de búsqueda: fuentes de información. La búsqueda de artículos científicos se realizó en las siguientes fuentes de información electrónica: Biblioteca virtual de Salud (BVS), Biblioteca Cochrane, Trip Database, Sage Pub, Springer Link, Wiley Online Library, Medline (vía PubMed), Europe PMC, Science Direct, APA PsycInfo y ERIC, a las cuales se puede acceder independientemente de la adscripción académica y profesional de los usuarios sin la necesidad de tener suscripción institucional. Adicionalmente, se examinaron manualmente la lista de referencias de revisiones sistemáticas previas y los artículos incluidos para buscar estudios relevantes que pudieran haberse omitido en la búsqueda inicial.

Estrategias de búsqueda: descriptores. La búsqueda se llevó a cabo combinando los siguientes descriptores mediante el uso de los operadores lógicos booleanos AND, OR, NOT en español: estudiante de ciencias de la salud OR Odontología OR Medicina OR Enfermería OR Nutrición OR Psicología OR Farmacia AND meditación OR meditación basada en atención plena AND estrés OR ansiedad OR bienestar psicológico OR salud mental; o en inglés, *health occupations OR medical OR dental OR nursing OR psychology OR pharmacy students AND meditation OR mindfulness-based intervention AND stress OR anxiety OR psychological well-being OR mental health*.

Estrategias de búsqueda: períodos de búsqueda. La búsqueda de los artículos científicos se realizó entre junio y agosto del 2023. Se incluyeron artículos publicados en español o inglés en los últimos cinco años (desde el año 2019), independientemente de la fecha de cuándo fue realizado el estudio.

## Estrategias de selección: criterios de elegibilidad

Se realizó una lectura sistemática del texto completo de los artículos para examinar si las intervenciones se ajustaban a los siguientes criterios de elegibilidad: realizadas en ciencias de la salud, intervenciones basadas en la meditación, estudios clínicos controlados y aleatorizados, con muestras de  $\geq 30$  participantes, evaluadas con escalas estandarizadas y publicadas entre el año 2019 y el 2023.

Asimismo, fueron excluidos de esta revisión sistemática estudios realizados en áreas distintas a las ciencias de la salud, con diseños observacionales, documentales, de enfoque mixto o cualitativo, literatura gris, con estudiantes diagnosticados o tratados con trastornos psiquiátricos.

### **Evaluación del riesgo de sesgo de los estudios**

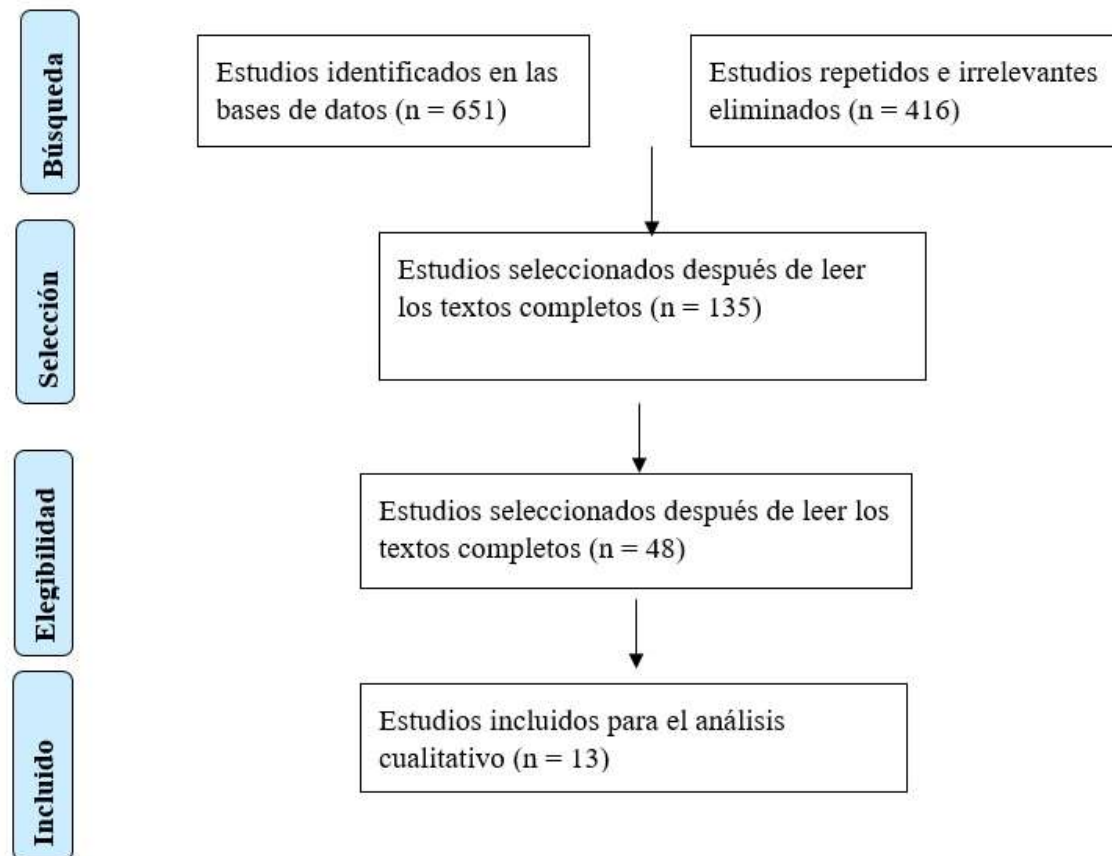
Los autores del presente artículo evaluaron, de forma independiente, el riesgo de sesgo de los artículos incluidos con base en la herramienta de evaluación de estudios clínicos experimentales de la Biblioteca Cochrane que incluye: generación de la secuencia aleatoria, ocultamiento de la asignación, cegamiento de los participantes y del personal, cegamiento de los evaluadores de los resultados, presentación incompleta de los resultados, presentación selectiva de datos, otras fuentes de sesgos: tamaño de muestra, dosis, población, aspectos bioéticos, financiación, medición basal (Higgins et al., 2008).

## **Resultados**

### **Descripción del proceso de búsqueda y selección de estudios**

En esta revisión se identificaron 651 estudios en 10 fuentes de información electrónica. Luego de revisar títulos, resúmenes y palabras clave de estos documentos, se descargaron 135 artículos para examinarlos con mayor profundidad mediante la lectura del texto completo. Tras eliminar repeticiones y analizar la pertinencia y relevancia de estos estudios, se seleccionaron 48 documentos. Finalmente, se analizó la elegibilidad de esta selección; como consecuencia, se incluyeron 13 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión. En el diagrama de flujo de la Figura 1, se describe el proceso de búsqueda y selección de los artículos en este estudio, basado en los criterios establecidos en Prisma (Moher et al., 2009).

**Figura 1**  
*Diagrama de flujo del proceso de selección y búsqueda de estudios*



### Riesgo de sesgo de los estudios incluidos

La Tabla 2 muestra los resultados de la evaluación del sesgo de los 13 ensayos clínicos incluidos. Se puede observar que todos fueron valorados con un nivel de riesgo de sesgo bajo.



**Tabla 2**  
*Evaluación del riesgo de sesgo de los ensayos clínicos incluidos*

Autores y año	Asignación aleatoria	Ocultamiento de la asignación	Cegamiento de participantes y personal	Cegamiento de la evaluación	Resultados incompletos	Presentación selectiva de resultados	Otras fuentes de sesgos	Evaluación global
Zollars et al. (2019)	X	x	x	√	√	√	√	x
Ortiz León et al. (2019)	?	√	?	√	√	√	x	x
Oblitas et al. (2019)	√	√	x	√	√	√	√	√
De Araujo et al. (2020)	√	?	?	?	√	√	√	√
Lavadera et al. (2020)	√	√	x	√	√	√	√	x
Neto et al. (2020)	√	√	x	√	√	√	√	√
Moore et al. (2020)	√	√	x	√	√	√	√	√
Gómez et al. (2021)	√	?	?	?	√	√	√	x
Gupta et al. (2021)	√	√	x	√	√	√	√	√
Rong et al. (2021)	?	√	x	√	√	√	x	√
Alhawatmeh et al. (2022)	√	?	?	?	√	√	√	√
Repo et al. (2022)	√	√	x	√	√	√	√	x
Fazia et al. (2023)	√	√	x	√	√	√	√	√

Nota. √: bajo nivel de sesgo; X: alto nivel de sesgo; ?: información insuficiente o poco clara.

## Síntesis de los resultados de los ensayos clínicos incluidos

Como se observa en la Tabla 3, en el presente estudio se incluyeron 13 ensayos clínicos realizados en 10 países de Asia, Oceanía, América y Europa entre el año 2019 y el 2023. En estos estudios clínicos participaron 1330 estudiantes de diferentes especialidades de ciencias de la salud: Medicina, Psicología, Enfermería, Farmacia, Fisioterapia. La muestra osciló entre 30 y 362 estudiantes por estudio, siendo el promedio 102 participantes. Todos los estudios evaluaron intervenciones dirigidas a estudiantes mayores de 18 años que no tenían trastornos psicológicos o médicos.

En cuanto a la modalidad, predominan las intervenciones en forma de taller presencial. Solo tres estudios evaluaron modalidades virtuales de meditación (Moore et al., 2020; Repo et al., 2022; Zollars et al., 2019). Todos los estudios incluidos compararon la meditación con un grupo control sin intervención, a excepción de Repo et al. (2022), que compararon la efectividad de la meditación presencial y la meditación virtual con el control sin intervención.

La duración de los programas y de las sesiones de las intervenciones mostró variabilidad. Como se muestra en la Tabla 3, se registraron sesiones de entre 10 min y 240 min. Los programas, por su parte, tuvieron entre 3 y 12 semanas de duración.

En relación con la técnica de meditación empleada, predominaron las intervenciones basadas en la atención plena (*mindfulness*). Solo un estudio (Lavadera et al., 2020) evaluó el uso combinado de la meditación y la actividad física.

También se halló variabilidad en los aspectos evaluados asociados al bienestar psicológico de los estudiantes. Se evaluó atención plena, el bienestar mental, el estrés percibido, la ansiedad, los síntomas depresivos, las emociones negativas y positivas, la calidad de vida, la autocompasión, la fatiga crónica, la autoeficacia, el agotamiento, la empatía, el cortisol sérico y las proteínas C reactivas séricas. Con tal fin, todos los estudios emplearon diferentes escalas psicológicas estandarizadas. Adicionalmente, se analizó la presencia de cortisol sérico y proteína C reactiva sérica (Alhawatmeh et al., 2022; Repo et al., 2022). En general, todas las intervenciones evaluadas mejoraron significativamente los indicadores del bienestar mental de los estudiantes, a excepción de tres estudios (Alhawatmeh et al., 2022; Neto et al., 2020; Oblitas et al., 2019), que no hallaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés, bienestar psicológico, salud mental y calidad de vida.

**Tabla 3**  
*Síntesis de los estudios incluidos*

Autor (año, país)	Objetivo	Muestra y grupos	Edad	Tipo de intervención	Duración	Técnica empleada	Desenlace evaluado	Instrumento de medición	Resultados
Zollars et al. (2019) EE.UU.	Determinar los efectos de la meditación de atención plena utilizando la aplicación Headspace™ en la atención plena, el bienestar mental y el estrés percibido en estudiantes de farmacia	96 estudiantes de Farmacia, dos grupos	18-25	Aplicación en línea	Sesiones de 10 min, 4 semanas	Atención plena	Atención plena, bienestar mental y estrés percibido	Perfil de estilo de vida que promueve la salud (HPLP), Cuestionario de atención plena de cinco facetas (FFMQ), Escala de bienestar mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) y Escala de estrés percibido de Cohen (PSS)	La intervención mejoró significativamente la atención plena y el bienestar mental y disminuyó el estrés percibido
Ortiz León et al. (2019) México	Evaluar si las intervenciones de un taller cognitivo conductual y un taller de yoga disminuyen el estrés, síntomas depresivos y ansiosos en estudiantes de Medicina	44 estudiantes de Medicina, dos grupos	20	Taller	Sesiones de 90 min, 8 semanas	Atención plena	Ansiedad, síntomas depresivos, estrés	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Inventario de Depresión de Beck (BDI), perfil de Nowak	Se observó una reducción de los síntomas depresivos y ansiosos en ambas intervenciones, pero el grupo del taller cognitivo-conductual redujo, además, el estrés
Oblitas et al. (2019) Perú	Evaluar el efecto del mindfulness en el estrés académico de estudiantes de Psicología	54 estudiantes de Psicología, dos grupos	21	Taller	8 semanas	Atención plena	Estrés	Inventario SISCO del estrés académico	No se hallaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés del grupo que participó en el programa de mindfulness comparado con los que no recibieron el entrenamiento
De Araujo et al. (2020) Brasil	Evaluar los efectos de un curso de meditación de atención plena en el manejo de las emociones y la bondad de los estudiantes de salud	30 estudiantes de ciencias de la salud, dos grupos	22	Curso	Sesiones de 240 min, 9 semanas	Atención plena	Estrés percibido, atención plena, emociones negativas y positivas	Entrevistas, PSS, Escala de Conciencia de Atención Consciente (MAAS), Programa X de Afecto Positivo y Negativo (PANAS-X) y el Índice de Bienestar WHO-5	El curso electivo centrado en la meditación de atención plena y la compasión desarrolló habilidades socioemocionales, de bienestar y de autoconciencia en los estudiantes, y redujo las emociones negativas.

<b>Autor (año, país)</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra y grupos</b>	<b>Edad</b>	<b>Tipo de intervención</b>	<b>Duración</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Desenlace evaluado</b>	<b>Instrumento de medición</b>	<b>Resultados</b>
Lavadera et al. (2020) EE.UU.	Evaluar el efecto del entrenamiento MAP en la frecuencia de pensamientos rumiantes, estrés percibido y calidad de vida.	61 estudiantes de Medicina, dos grupos	24	Programa de entrenamiento o con meditación y ejercicio aeróbico	Sesiones de 90 min, 8 semanas	Entrenamiento mental y físico (MAP)	Pensamientos rumiantes, estrés percibido, calificación subjetiva de la calidad de vida	Escala de depresión del cuestionario de salud personal de Stanford (PHQ-8), PSS, escala de respuestas rumiantes (RRS), escala de calidad de vida (QoLS)	Los estudiantes que completaron el programa informaron menos síntomas depresivos y melancólicos, mayor calidad de vida y menos estrés percibido al final del entrenamiento
Neto et al. (2020) Brasil	Evaluar la eficacia de la enseñanza de técnicas de atención plena en la salud mental y la calidad de vida.	141 estudiantes de Medicina, dos grupos	19	Curso	Sesiones de 120 min, 6 semanas	Atención plena	Salud mental, calidad de vida	Índices de calidad de vida (WHOQOL-Bref), estrés, ansiedad y depresión (DASS21) y FFMQ	No se observaron mejoras significativas en las medidas de salud mental, calidad de vida y FFMQ en el grupo de intervención en comparación con el grupo control
Moore et al. (2020) Australia	Determinar la eficacia de un programa de entrenamiento en atención plena en línea en el estrés percibido y la autocompasión de estudiantes rurales	46 estudiantes de Medicina, dos grupos	27	Programa de entrenamiento o de atención plena en línea (MTP)	8 semanas	Atención plena	Estrés percibido, auto compasión.	PSS, la Escala de Autocompasión (SCS), la Escala de Compasión (CS)	Hubo una reducción estadísticamente significativa en los niveles de estrés percibido y un aumento significativo en la autocompasión a los 4 meses de seguimiento.
Gómez et al. (2021) México	Determinar la efectividad de una intervención holística en el mejoramiento, autoevaluación de su calidad de vida y fatiga	110 estudiantes de ciencias de la salud, dos grupos	25	Taller	4 semanas	Enfoque holístico del bienestar	Calidad de Vida, Fatiga Crónica	WHOQOL-BREF, Inventario de Fatiga Multidimensional (MFI-20)	Se observó una mejora significativa en las dimensiones relacionadas con la calidad de vida y fatiga prolongada de los participantes del taller.
Gupta et al. (2021) India	Evaluar la efectividad de la meditación mantra en los niveles de estrés de referencia	30 estudiantes de Medicina, dos grupos	21	Taller	Sesiones de 20 min, 3 semanas	Meditación mantra	Estrés	Estrés percibido, pruebas de función autónoma (HRV y GSR)	El programa de meditación mantra es eficaz para controlar el estrés de los estudiantes de Medicina con estrés moderado o alto
Rong et al. (2021) China	Evaluar la eficacia de una intervención de atención plena en la mejora de la salud mental y la empatía de los estudiantes de medicina	146 estudiantes de Medicina, dos grupos	21	Curso	12 semanas	Atención plena	Autoeficacia, calidad de vida, depresión, agotamiento y empatía	Escala de autoeficacia general (GSE), Medical Outcomes Study Short Form 8 (SF-8), PHQ-9, Maslach Burnout Inventory (MBI) y Jefferson Scale of Empathy- Health Care Provider (JSE-HPS)	El grupo de intervención mostró mejores puntuaciones estadísticamente significativa en todas las escalas, excepto en la tasa de depresión que fue significativamente más baja.

<b>Autor (año, país)</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra y grupos</b>	<b>Edad</b>	<b>Tipo de intervención</b>	<b>Duración</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Desenlace evaluado</b>	<b>Instrumento de medición</b>	<b>Resultados</b>
Alhawathm et al. (2022) Jordania	Examinar los efectos de la meditación en la atención plena, el estrés percibido, el cortisol sérico y las proteínas C reactivas séricas (PCR) en estudiantes de Enfermería	108 estudiantes de Enfermería, dos grupos	>18	Taller	Sesiones de 30 min, 8 semanas	Atención plena	Atención plena, estrés percibido, cortisol sérico y proteínas C reactivas séricas	MAAS, PSS, método ELISA para análisis de sangre para marcadores biomédicos	La meditación de atención plena fue efectiva para disminuir los niveles de cortisol sérico y el estrés percibido. También, disminuyó la PCR y aumentó la atención plena, aunque los resultados no alcanzaron niveles estadísticamente significativos.
Repo et al. (2022) Finlandia	Evaluar los efectos de la meditación de atención plena sobre el estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes	102 estudiantes de ciencias de la salud, tres grupos	>18	Taller virtual vs. Taller presencial	Sesiones de 30 min, 8 semanas	Atención plena	Estrés, bienestar psicológico	Resultados clínicos en la medida de resultados de evaluación de rutina (CORE-OM), niveles de cortisol medidos a partir de muestras de cabello	La meditación de atención plena puede mitigar el malestar psicológico de los estudiantes, pero solo si continúan practicando la meditación al menos dos veces por semana
Fazia et al. (2023) Italia	Evaluar la eficacia de una intervención basada en la atención plena para reducir las tasas de ansiedad, malestar emocional y estrés	362 estudiantes de Medicina, dos grupos	19-52	Taller	5 semanas	Atención plena	Ansiedad, malestar emocional y estrés	PSS, ansiedad estado (STAIX-1), WEMWBS, divagación mental (MW-S), PANAS, regulación emocional (DERS), resiliencia (RS-14) y atención control (ACS-C y ACS-D)	La intervención fue eficaz para reducir el estrés percibido, la tendencia a divagar mentalmente y la angustia general, mejorar el bienestar mental, la capacidad de mantener la atención, la regulación emocional, la resiliencia.

## Discusión

Se sabe que los estudiantes de ciencias de la salud enfrentan muchas situaciones estresantes durante su formación universitaria y profesional, debido a que los programas universitarios incluyen atención clínica altamente demandante y estresante (Abu Bakar et al., 2021; Henderson, 2021). Por tanto, esta revisión sistemática tuvo como objetivo evaluar la efectividad de las intervenciones basadas en la meditación sobre el bienestar psicológico y los factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud.

Se encontró que todos los estudios incluidos en esta revisión hallaron efectos positivos de las intervenciones basadas en la meditación sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de ciencias de la salud, aunque tres estudios no encontraron efectos estadísticamente significativos (Alhawatmeh et al., 2022; Neto et al., 2020; Oblitas et al., 2019). En este sentido, estos hallazgos coinciden con algunas revisiones, cuyos resultados indicaron que hubo un impacto no significativo de la meditación de atención plena en la depresión, la ansiedad (rasgo), la regulación emocional, la atención plena, el afecto, la presión arterial y el bienestar de estudiantes universitarios (Alrashdi et al., 2023; Dawson et al., 2020).

El cultivo de la atención plena y otras prácticas de meditación parecen contribuir a mejorar la regulación emocional y el funcionamiento psicológico y social, fomentando una perspectiva más positiva de la vida y un mayor bienestar psicológico (Fazia et al., 2023). Esto podría repercutir positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes en el corto y mediano plazo, y en el desempeño profesional en el mediano y largo plazo (Chattu et al., 2020; Shirahatti et al., 2014; Waters et al., 2015).

En línea con estudios previos (Alrashdi et al., 2023; Dawson et al., 2020; Ungar et al., 2022), el enfoque didáctico utilizado es variable e incluyó cursos, lecciones guiadas, talleres con ejercicios de práctica presenciales y en línea, empleando herramientas interactivas y comunicación en línea a través de plataformas de comunicación y redes sociales. También coincidiendo con revisiones anteriores (Alrashdi et al., 2023; Dawson et al., 2020), los estudios incluidos no encontraron asociación entre la duración de las sesiones y la modalidad de las intervenciones y las subpoblaciones de estudiantes y su efectividad. La efectividad de la meditación parece ser independiente de la modalidad y la duración de la intervención (Alrashdi et al., 2023; Dawson et al., 2020; Ungar et al., 2022).

Los resultados de esta revisión sistemática están en línea con investigaciones previas sobre intervenciones basadas en la meditación y sus beneficios para estudiantes sanos de Medicina (Da Silva et al., 2023; Hathaisaard et al., 2022; Yogeswaran & El Morr, 2021), Odontología (Abu Bakar et al., 2021; Alzahem et al., 2014), Enfermería (van der Riet et al., 2018) y estudiantes de ciencias de la salud en general (Balasooriya Lekamge et al., 2022; Escobar-Domingo et al., 2021; McConville et al., 2017; O'Driscoll et al., 2017).

Los hallazgos también coinciden con los resultados de estudios previos que evaluaron intervenciones dirigidas a estudiantes universitarios sanos de otras carreras (Alrashdi et al., 2023; Chiodelli et al., 2022; Dawson et al., 2020; Delgado et al., 2023; Gál et al., 2021; González-Valero et al., 2019; López et al., 2021; Worsley et al., 2022; Yosep et al., 2023).

Los hallazgos sugieren que las intervenciones basadas en la meditación, especialmente empleando la técnica de atención plena, que implica tomar conciencia del momento presente sin juzgar, tienen suficiente apoyo empírico para usarse como una estrategia preventiva para el manejo de una variedad de emociones negativas y trastornos mentales, pues la evidencia proviene de contextos no clínicos (Alvarado-García et al., 2019; Da Silva et al., 2023; Henderson, 2021; McConville et al., 2017; Querstret et al., 2020). Su alta efectividad puede deberse a que la toma de conciencia plena aumenta la capacidad para reducir los niveles de estrés y los síntomas de depresión y la ansiedad. También, se ha sugerido que la meditación de atención plena, predominante en la presente revisión, aumenta la empatía de los estudiantes (Gál et al., 2021; Malheiros et al., 2023; van der Riet et al., 2018). Asimismo, mejora la autopercepción de los indicadores de bienestar psicológico, tales como estrés percibido, autoaceptación, relaciones positivas, autorregulación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal de los estudiantes (Ryff, 1989).

También, se observó que la meditación mejora la resiliencia entre los estudiantes de ciencias de la salud (Fazia et al., 2023). Las intervenciones parecieron mejorar la autoconciencia, la autoaceptación y las habilidades de afrontamiento de los estudiantes (De Araujo et al., 2020; Moore et al., 2020; Rong et al., 2021), lo que llevó a mejorar la capacidad para superar los desafíos que comúnmente se encuentran los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud en sus vidas académicas y personales.



Sin embargo, la estabilidad de los resultados a largo plazo va a depender de que los estudiantes continúen practicando la meditación de forma autónoma al menos dos veces por semana (Hathaisaard et al., 2022; Repo et al., 2022). Además, se requiere tiempo y práctica para lograr percibir mejoras en el bienestar psicológico (Da Silva et al., 2023). Por lo tanto, las intervenciones deberían incluir, como parte de sus objetivos, que los estudiantes desarrollen el hábito de meditar como estrategia preventiva de problemas psicológicos, socioemocionales, promotora del bienestar psicológico de los estudiantes.

No fue posible determinar qué técnica de meditación fue más efectiva porque no hubo consistencia en cuanto a muestras, programas, técnicas de meditación, desenlaces y escalas de medición empleadas en las intervenciones evaluadas. Además, las comparaciones sistemáticas entre los diferentes tipos de prácticas de meditación son muy limitadas. Solo un estudio (Repo et al., 2022) comparó la modalidad de taller de meditación virtual vs. presencial. Por consiguiente, se necesitan futuros estudios contrastivos que controlen las mismas variables para obtener resultados conclusivos (Waters et al., 2015).

Aunque se logró el objetivo propuesto, la presente revisión tuvo algunas limitaciones. En primer lugar, se hallaron pocos estudios experimentales aleatorizados y controlados. Esto se debe a que gran parte de las intervenciones para mejorar el bienestar psicológico publicadas hasta la fecha emplea diseños preexperimentales pretest-postest sin grupo control, debido a la imposibilidad ética de dejar a un grupo de estudiantes sin la intervención en evaluación, que potencialmente tendría un impacto positivo. Asimismo, en el ámbito de la Enfermería, se suelen realizar estudios cualitativos y mixtos. Por lo tanto, es probable que los estudios incluidos no representen integralmente el uso de la meditación con estudiantes de las ciencias de la salud. En segundo lugar, hay variabilidad en las características de las muestras, los tamaños muestrales, las características de la intervención, los desenlaces evaluados y los instrumentos empleados para evaluar el bienestar psicológico. Estas variaciones pudieron haber generado resultados heterogéneos, que impiden la posibilidad de generalización. Finalmente, el tamaño muestral de la mayoría de los estudios era relativamente pequeño, lo que puede limitar realizar generalización a partir de los hallazgos.

## Conclusiones

En general, esta revisión sistemática proporciona evidencia sólida de que las intervenciones de meditación, predominantemente en la atención plena (*mindfulness*), realizadas en contextos académicos no clínicos, tienen un impacto positivo en el bienestar psicológico y los factores asociados, percibidos y objetivos, de los estudiantes de ciencias de la salud. Sin embargo, los resultados deben interpretarse y generalizarse con cautela debido al pequeño número de estudios incluidos en la revisión, la variabilidad y las limitaciones de las intervenciones evaluadas.

A diferencia de la meditación convencional, definida como el estado de conciencia en el que el individuo suprime de su pensamiento los estímulos ambientales para que la mente se concentre y produzca un estado de relajación (Wolkin, 2015), la técnica de atención plena implica tomar conciencia del momento presente para aceptarlo sin juzgar (Alvarado-García et al., 2019; Da Silva et al., 2023). Ambas modalidades sirven para manejar una variedad de emociones negativas y trastornos mentales (Alvarado-García et al., 2019; Da Silva et al., 2023; Henderson, 2021; McConville et al., 2017; Querstret et al., 2020). Sin embargo, la atención plena resulta más efectiva debido a su capacidad para reducir los niveles del estrés, los síntomas de depresión y la ansiedad, aumentando la habilidad de la empatía de los estudiantes (Gál et al., 2021; Malheiros et al., 2023; van der Riet et al., 2018).

Coincidiendo con revisiones previas, este trabajo tiene implicaciones importantes para la investigación y la educación universitaria en las carreras de ciencias de la salud (Balasooriya Lekamge et al., 2022; Chiodelli et al., 2022; Da Silva et al., 2023; O'Driscoll et al., 2017; Yogeswaran & El Morr, 2021). Por un lado, es necesario realizar más ensayos clínicos controlados y estandarizados que superen las limitaciones de esta revisión y las publicadas previamente para aportar evidencia robusta sobre la efectividad de las intervenciones basadas en la meditación. Por otro lado, sería conveniente incorporar prácticas de meditación a las actividades universitarias rutinarias, curriculares y extracurriculares. La práctica frecuente de la meditación, en cualquiera de sus modalidades, puede servir como una herramienta preventiva valiosa para mejorar el bienestar psicológico y general de los estudiantes de ciencias de la salud.

## Referencias

- Abu Bakar, N., Lim, S. L., Basri, N. A., & Mohamed Ludin, S. (2021). Mental health and well-being of undergraduate dental students: A systematic review. *International Journal of Care Scholars*, 4(2), 56-70. <https://doi.org/10.31436/ijcs.v4i2.190>
- Alhawtmeh, H., Rababa, M., Alfaqih, M., Albataineh, R., Hweidi, I., & Awwad, A. (2022). The benefits of mindfulness meditation on trait mindfulness, perceived stress, cortisol, and c-reactive protein in nursing students: A randomized controlled trial. *Advances in Medical Education and Practice*, 13, 47-58. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S348062>
- Alrashdi, D., Chen, K., Meyer, C., & Gould, R. (2023). A Systematic review and meta-analysis of online mindfulness-based interventions for university students: an examination of psychological distress and well-being, and attrition rates. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00321-6>
- Alvarado-García, P., Soto-Vásquez, M., & Rosales-Cerquin, L. (2019). Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado. *Medicina Naturista*, 13(2), 1-6.
- Alzahem, A. M., Molen, H., Alaujan, A., & Benjamin, J. (2014). Stress management in dental students: A systematic review. *Advances in Medical Education and Practice*, 2014, 167-176. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S46211>
- Balasooriya Lekamge, R., Gasevic, D., Karim, M., & Ilic, D. (2022). Mindfulness for academic performance in health professions students: a systematic review. *BMJ Evidence-based Medicine*, 28, 341-347. <https://doi.org/10.1136/bmjebm-2021-111853>
- Black, D., & Grant, J. (2013). *DSM-5® Guidebook: The Essential Companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000462610.04264.fa>
- Bramlett, L. (2014). *The impact of stress on the academic performance of second year dental hygiene students: A pilot study* [Tesis de maestría, Eastern Washington University]. EWU Digital Commons. <https://dc.ewu.edu/theses/217/>
- Carmona-Rincón, I., García, A., & Segovia, S. (2023). Bienestar eudaimónico y meditación mindfulness en los contextos laborales: Una revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 39(2), 273-286. <https://doi.org/10.6018/analesps.493671>
- Chattu, V., Sahu, P., Seedial, N., Seecharan, G., Simboo, S., & Singh, A. (2020). Subjective well-being and its relation to academic performance among students in Medicine, Dentistry, and other health professions. *Education Science*, 10(224). <https://doi.org/10.3390/educsci10090224>
- Chiodelli, R., Mello, L., Jesus, S., Beneton, E., Russel, T., & Andretta, I. (2022). Mindfulness-based interventions in undergraduate students: a systematic review. *Journal of American College Health*, 70(3), 791-800. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1767109>
- Da Silva, C., Bolognani, C., Amorim, F., & Imoto, A. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 12(1), 1-28. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02244-y>
- Dawson, A., Brown, W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J., Hong, K., Allan, S., Mole, T., Jones, P., & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384-410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- De Araujo, A., de Santana, C., Kozasa, E., Lacerda, S., & Tanaka, L. (2020). Effects of a mindfulness meditation course on healthcare students in Brazil. *ACTA Paulista de Enfermagem*, 33, eAPE20190170. <https://doi.org/10.37689/ACTA-APE/2020AO0170>
- Delgado, M., Salazar, M., Vargas, D., Uribe, J., & Palencia, F. (2023). Intervenciones del tipo espacio seguro para generar bienestar en contextos universitarios y su efectividad: una revisión rápida de la literatura. *PsyArXiv*, 5, 1-23. <https://doi.org/10.31234/osf.io/f6kd3>
- Escobar-Domingo, J., Escobar-Domingo, M., Becerra, L., Moreno, F., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Médica*, 62(4), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed62-4.yoga>

- Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A., Buizza, C., Cela, H., Iozzi, D., Calgan, B., Maggi, F., Floris, V., Sutti, I., Bruno, S., Ghilardi, A., & Bernardinelli, L. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Nature Scientific Reports*, *13*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
- Gál, É., Ștefan, S., & Cristea, I. A. (2021). The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, *279*, 131-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.134>
- García Campayo J. (2022). *Nuevo manual de mindfulness*. Siglantana.
- Gómez, C., Lamas, A., Ramirez-Martinez, F. R., Blunk, D., & Leiner, M. (2021). Rethinking strategies and programs to improve physical and emotional well-being among healthcare professionals: facing the new normalcy. *Medical Science Educator*, *31*(2), 565-572. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01214-0>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Gupta, R., Arora, R., & Grover, R. (2021). Effectiveness of mantra meditation as a neurophysiological phenomenon for stress management in undergraduate medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, *11*(6), 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2021.11.07190202020012021>
- Hathaisaard, C., Wannarit, K., & Pattanaseri, K. (2022). Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, *69*, 102997. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102997>
- Henderson, S. (2021). *A pilot study of meditation as a stress reliever for dental hygiene students during times of heightened stress*. [Tesis de maestría, Eastern Washington University]. EWU Digital Commons. <https://dc.ewu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1687&context=theses>
- Higgins, J., Green, S., & Cochrane Collaboration. (2008). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. Wiley-Blackwell.
- Kabat-Zinn, J. (1990). The foundations of mindfulness practice: Attitudes and commitment. En J. Kabat-Zinn (Ed.), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness* (pp. 19-38). Delta.
- Ko, C. M., Grace, F., Chavez, G. N., Grimley, S. J., Dalrymple, E. R., & Olson, L. E. (2018). Effect of seminar on compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, *66*(7), 537-545. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>
- Langer, Á. I., Ulloa, V. G., Cangas, A. J., Rojas, G., & Krause, M. (2015). Intervenciones basadas en mindfulness en educación secundaria: Una revisión sistemática cualitativa. *Estudios de Psicología*, *36*(3), 533-570. <https://doi.org/10.1080/02109395.2015.1078553>
- Lavadera, P., Millon, E. M., & Shors, T. J. (2020). MAP Train My Brain: meditation combined with aerobic exercise reduces stress and rumination while enhancing quality of life in medical students. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *26*(5), 418-423. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0281>
- López, I., Gené, J., & Hernaiz, N. (2021). Mindfulness y educación física en la población universitaria. Una revisión sistemática. *Retos*, *42*(4), 821-830. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86382>
- Malheiros, P. C., Vanderlei, A. D., & Brum, E. H. M. de. (2023). Meditation for stress and anxiety relief in undergraduate students: a randomized clinical trial. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *47*(1). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021.ing>
- McConville, J., Mcaleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students the effect of mindfulness training on psychological wellbeing, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *Explore: The Journal of Science and Healing*, *13*(1), 26-45. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Grp, P. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Physical Therapy, 89*(9), 873-880. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & Prisma-P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Review, 4*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Moore, S., Barbour, R., Ngo, H., Sinclair, C., Chambers, R., Auret, K., Hased, C., & Playford, D. (2020). Determining the feasibility and effectiveness of brief online mindfulness training for rural medical students: A pilot study. *BMC Medical Education, 20*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02015-6>
- Neto, A., Lucchetti, A. G., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2020). Effects of a required large-group mindfulness meditation course on first-year medical students' mental health and quality of life: A randomized controlled trial. *Journal of General Internal Medicine, 35*(3), 672-678. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05284-0>
- O'Driscoll, M., Byrne, S., Mc Gillicuddy, A., Lambert, S., & Sahm, L. J. (2017). The effects of mindfulness-based interventions for health and social care undergraduate students: A systematic review of the literature. *Psychology, Health and Medicine, 22*(7), 851-865. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1280178>
- Oblitas, L. A., Soto, D. E., Anicama, J. C., & Arana, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica, 37*(2), 116-128. <http://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Ortiz León, S., Sandoval Bosch, E., Adame Rivas, S., Ramírez Ávila, C. E., Jaimes Medrano, A. L., & Ruiz Ruisánchez, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en Educación Médica, 30*(2), 9-17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764>
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management, 27*(4), 394-411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>
- Repo, S., Elovainio, M., Pyörälä, E., Iriarte-Lüttjohann, M., Tuominen, T., Härkönen, T., Gluschkoff, K., & Paunio, T. (2022). Comparison of two different mindfulness interventions among health care students in Finland: A randomised controlled trial. *Advances in Health Sciences Education, 27*(3), 709-734. <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10116-8>
- Rong, R., Chen, W., Dai, Z., Gu, J., Chen, W., Zhou, Y., Kuang, M., & Xiao, H. (2021). Improvement of the management of mental well-being and empathy in Chinese medical students: a randomized controlled study. *BMC Medical Education, 21*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02813-6>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Shirahatti, R. V., Shah, C., Kazi, M., Bhosale, A., & Panchaw, D. (2014). Impact of gibberish meditation on student's learning. *International Journal of Medical Science and Public Health, 2*(2), 446-452. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2013.2.446-452>
- Stone, P. (2002). Popping the (PICO) question in research and evidence-based practice. *Applied Nursing Research, 15*(3), 197-198. <https://doi.org/10.1053/apnr.2002.34181>
- Ungar, P., Schindler, A. K., Polujanski, S., & Rotthoff, T. (2022). Online programs to strengthen the mental health of medical students: A systematic review of the literature. *Medical Education Online, 27*(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2082909>
- van der Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today, 65*, 201-211. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: a systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review, 27*(1), 103-134. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>



- Wolkin, J. R. (2015). Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management, 8*, 171-180. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S31458>
- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS ONE, 17*(7), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
- Yogeswaran, V., & El Morr, C. (2021). Effectiveness of online mindfulness interventions on medical students' mental health: a systematic review. *BMC Public Health, 21*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12341-z>
- Yosep, I., Mardiyah, A., & Sriati, A. (2023). Mindfulness intervention for improving psychological wellbeing among students during COVID-19 pandemic: A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 16*, 1425-1437. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s411849>
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning, 11*(10), 1022-1028. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>

---

**Contribución de los autores (Taxonomía CRediT):** 1. Conceptualización; 2. Curación de datos; 3. Análisis formal; 4. Adquisición de fondos; 5. Investigación; 6. Metodología; 7. Administración de proyecto; 8. Recursos; 9. Software; 10. Supervisión; 11. Validación; 12. Visualización; 13. Redacción: borrador original; 14. Redacción: revisión y edición.

E. A. M. ha contribuido en 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14; L. A. P. O. en 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14.

**Editora científica responsable:** Dra. Cecilia Cracco.