

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Producción científica sobre la eficacia de las terapias de
relajación en adultos con ansiedad**

Trabajo académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Psicología Clínica y de la Salud

Autor:

Lady Yesenia Gil machaca

Asesora:

Mg. Esther E. Méndez-Zavaleta

Lima, noviembre del 2025

DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Esther E. Mendez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Producción científica sobre la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad ”** del autor Lady Yesenia Gil Machaca, tiene un índice de similitud de 12% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 05 días del mes de marzo del año 2026.



Mg. Esther E. Mendez Zavaleta

Asesor

Producción científica sobre la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Dictaminador

Lima, 05 de marzo del 2026

Resumen

Objetivo:

Identificar la producción científica sobre la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad.

Metodología:

Este estudio corresponde a una revisión narrativa con un enfoque no experimental. La búsqueda bibliográfica se realizó hasta marzo de 2025 en tres bases de datos Pubmed, Scopus y WOS. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Tras el proceso de selección, se identifican cinco estudios que describen la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad.

Resultados:

Hasta marzo del 2025, se identificaron 107 estudios. Tras realizar la revisión, se incluyeron 5 estudios; de estos, 5, 4 son ensayos y 1 es revisión sistemática. Los resultados fueron organizados en una tabla; teniendo en cuenta: el autor, diseño de estudio, objetivo de investigación, instrumentos utilizados y, donde la mayoría, tienen como objetivo principal comprobar la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad.

Conclusiones:

La revisión científica demuestra que las terapias de relajación constituyen intervenciones efectivas para la reducción de los síntomas de ansiedad en adultos. Técnicas como la inducción al mindfulness, inducción a la meditación, yoga terapéutico y los aplicativos móviles basados en la atención plena han mostrado beneficios consistentes en la disminución de la activación fisiológica, la regulación emocional. Los

hallazgos coinciden que la práctica continua de estas técnicas genera mejoras significativas tanto en el bienestar psicológico como en la calidad de vida.

Palabras clave: Ansiedad, terapias de relajación, Mindfulness, meditación, yoga, adultos.

Abstract

Objective: To identify the scientific literature on the effectiveness of relaxation therapies in adults with anxiety.

Methodology: This study is a narrative review with a non-experimental approach. The literature search was conducted up to March 2025 in three databases: PubMed, Scopus, and Web of Science. Predefined inclusion and exclusion criteria were applied. After the selection process, five studies describing the effectiveness of relaxation therapies in adults with anxiety were identified.

Results: Up to March 2025, 107 studies were identified. After review, five studies were included; of these, four were trials and one was a systematic review. The results were organized in a table considering the author, study design, research objective, and instruments used. Most of the studies had the primary objective of verifying the effectiveness of relaxation therapies in adults with anxiety.

Conclusions: The scientific review demonstrates that relaxation therapies are effective interventions for reducing anxiety symptoms in adults. Techniques such as mindfulness induction, meditation induction, therapeutic yoga, and mindfulness-based mobile applications have shown consistent benefits in reducing physiological arousal and regulating emotions. The findings agree that the continuous practice of these techniques generates significant improvements in both psychological well-being and quality of life.

Keywords: Anxiety, relaxation therapies, mindfulness, meditation, yoga, adults.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) indica que los trastornos de ansiedad se caracterizan por la presencia de miedo y una preocupación excesiva, acompañados de diversos síntomas cognitivos y conductuales; estos síntomas pueden manifestarse generando un malestar considerable y pueden mantenerse durante largos periodos, interfiriendo en la labor cotidiana del individuo, afectando negativamente su vida familiar, social, académica y laboral (American Psychiatric Association [APA], 2022). Y, a nivel mundial, se estima que cerca del 4,4 % de la población sufre algún tipo de trastorno de ansiedad, afectando a alrededor de 359 millones de personas, lo que indica que la ansiedad es un trastorno mental frecuente lo que a pesar de la existencia de tratamientos eficaces; solo una de cada cuatro personas con esta condición accede a atención especializada, siendo las principales barreras la falta de reconocimiento del trastorno como una enfermedad tratable, la escasa inversión en servicios de salud mental, la carencia de profesionales capacitados y el estigma asociado a estos padecimientos (OMS, 2022).

En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA) registró, en el 2022, 433 816 casos diagnosticados de ansiedad a nivel nacional, entre enero y julio de 2023. Los centros del Minsa atendieron 911 330 casos por trastornos de salud mental y psicosociales; de ellos, los casos de ansiedad sumaron 231 874; y, hasta octubre del 2024, los servicios del Minsa atendieron 244 462 casos de ansiedad (MINSA, 2024). Asimismo, esta entidad señala que la ansiedad ocupa el primer lugar en la atención por problemas o trastornos de salud mental, y cuando la ansiedad es desproporcionada y persistente altera la funcionabilidad diaria de la persona en el trabajo, la familia y las relaciones sociales (MINSA, 2023).

Ante esta situación, existen diversos tratamientos desde los farmacológicos como los psicológicos, siendo un desafío el tratamiento de los trastornos de ansiedad y en la actualidad surgen las intervenciones basadas en la atención plena (MBI), estas terapias de relajación han demostrado ser una estrategia eficaz para disminuir los síntomas de ansiedad en adultos entre ellas se mencionan a la meditación, inducción breve al mindfulness IM, inducción de la relajación IR, yoga, etc. (William et al., 2023; Ti Niem et al., 2023; Quinto et al., 2025). Asimismo, se sugiere que la práctica sistemática de técnicas de relajación puede disminuir los síntomas de ansiedad tanto en poblaciones clínicas como no clínicas, y mejorar indicadores psicológicos como el afrontamiento al estrés, la calidad del sueño y el estado de ánimo (Chen et al., 2012; Pawlow & Jones, 2005). El programa basado en el mindfulness generó un impacto positivo en la gestión de ansiedad del paciente por lo que se evidenció que las terapias de relajación generan una reducción significativa de los niveles de ansiedad de los pacientes (Callisaya, 2024). También sugiere que las terapias basadas en la atención plena es una intervención con prometedores resultados para el tratamiento de la ansiedad y los problemas del estado de ánimo en poblaciones clínicas (Hofmann et al. 2010). Asimismo, no solo los últimos años, ni la aplicación de las terapias de relajación de manera presencial ha demostrado eficacia, también los aplicativos móviles basados en la atención plena como el Calm y mHealth se han vuelto eficaces en la disminución de síntomas ansiosos, pueden mejorar de una manera significativa (Huberty et al., 2023).

Como se puede ver que la ansiedad constituye uno de los trastornos mentales con mayor prevalencia en la población adulta y se asocia con un deterioro en el bienestar emocional, el funcionamiento social, laboral y la calidad de vida en general. Las investigaciones han demostrado resultados positivos con técnicas como el

mindfulness, la meditación guiada, yoga, reflejando mejoras significativas en la regulación emocional y la disminución de la activación fisiológica propia de la ansiedad. El presente estudio de revisión contribuirá a analizar y sintetizar la evidencia científica existente sobre la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad. Este estudio permitirá identificar los aportes y limitaciones metodológicas de los estudios actuales, evaluar la eficacia de las terapias de relajación entre diferentes técnicas de relajación y para elaborar e implementar programas de prevención e intervención clínica pertinentes. Por lo tanto, esta revisión narrativa tiene como objetivo identificar la producción científica sobre la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad.

Metodología

En el presente estudio, se utilizó un diseño no experimental, porque no se manipularon las variables, de tal manera se usaron artículos de investigación de acuerdo al tema de estudio (factores asociados a la ansiedad en adultos). Es un estudio de tipo revisión narrativa (Ato, 2013). Se realizó la búsqueda de la literatura científica en el mes de marzo del 2025 en tres bases de datos: Pubmed, Scopus y WOS. La búsqueda se realizó en el título y resumen. Se usaron descriptores para la variable terapias de relajación y la variable ansiedad en una población de adultos de acuerdo a la tabla 1. (ver anexo A)

Cuando se tuvo la estrategia de búsqueda adecuada, se procedió a recabar información de manera independiente en las bases de datos ya seleccionadas y se procedió a realizar la revisión. Se tomaron estudios que contenían las variables ansiedad, terapias de relajación como objeto de estudio principal o secundaria y que se hayan estudiado en poblaciones de adultos. Se consideraron artículos originales,

originales breves y revisiones sistemáticas. Se exoneraron documentos duplicados, estudios que se realizaron en poblaciones jóvenes o niños o que el tema en estudio no esté relacionado al tema tratado. Para ello, los títulos y los resúmenes se compararon con los criterios de inclusión y exclusión especificados antes de revisar los textos completos hasta llegar a un consenso.

De esta búsqueda, hasta marzo del 2025, se encontró 107 estudios: 12 de Scopus, 76 de Pubmed y 19 de WOS. Los trabajos incluidos fueron estudios empíricos, publicados en español e inglés de acceso abierto en la red y de los últimos 5 años. Como criterios de exclusión se decidió no considerar aquellos estudios con más de 5 años, o que solicitaban un pago de visualización o registro como usuario y aquellos artículos que no eran empíricos. Se hizo una revisión, llegando a un acuerdo mutuo de selección de 5 artículos, tal como se muestra en la figura 1.

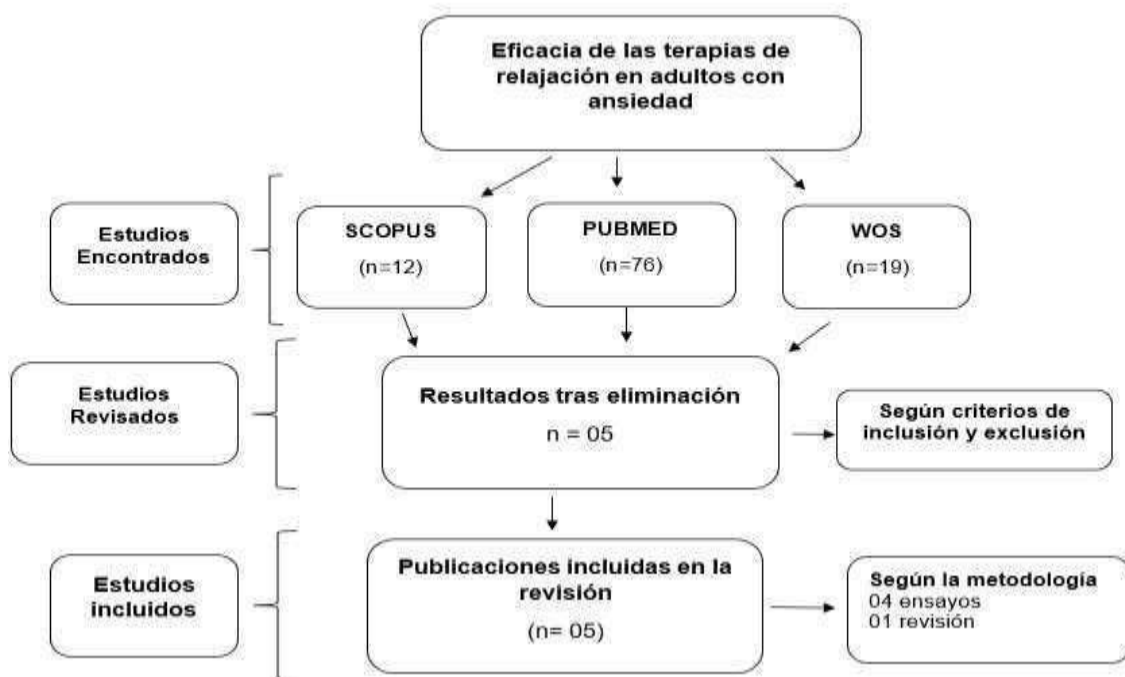


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio

Resultados

Hasta marzo del 2025 se identificaron 107 estudios. Tras realizar la revisión, se incluyeron 5 estudios; de estos, 5, 4 son ensayos clínicos y 1 es revisión sistemática. Los resultados fueron organizados en una tabla teniendo en cuenta el autor, diseño de estudio, objetivo de investigación, instrumentos utilizados, y donde la mayoría tienen como objetivo principal comprobar la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad.

Asimismo, se encontró que las terapias de relajación son eficaces para la reducción de los síntomas de la ansiedad en adultos, entre ellas se mencionan a la meditación, inducción breve al mindfulness IM, inducción de la relajación IR. (William et al., 2023; Ti Niem et al., 2023; Quinto et al., 2025).

Por otro lado, no solo la aplicación de las terapias de relajación, de manera presencial, son eficaces, sino también las aplicaciones móviles que se han vuelto populares en los últimos años, las cuales pueden producir mejoras significativas en la ansiedad cuyos efectos se deben principalmente a las mejoras en la activación somática (Huberty et al., 2023).

También se evidenció que, el yoga terapéutico mejora el proceso de la TCC a largo plazo y contribuye de una manera positiva en los sentimientos y las conductas positivas, de tal manera que el yoga terapéutico como complemento de la TCC grupal, potencia los beneficios de la TCC a largo plazo. (O Shea et al., 2023).

Tabla 1

Características de los estudios incluidos

Autor y año	Diseño o/tipo	Objetivo	Instrumentos	Diseño de investigación	Población	Resultados
Hubert y et al., (2021a)	Ensayo clínico	Determinar los efectos de un aplicativo de meditación sobre la depresión y la ansiedad en adultos con trastornos del sueño.	<i>Aplicativo para de meditación,</i>	Experimental	Participación 239 adultos: Grupo experimental: 113 Grupo control: 126	Los participantes del grupo de meditación mostraron una mayor mejoría en los síntomas de depresión y ansiedad en los síntomas del (trastorno del sueño), durante el período de intervención que los del grupo control.
Williams et al. (2023)	Revisión sistemática	Revisar el impacto de los mediadores y moderadores en los cambios de ansiedad y atención posteriores a la inducción el distrés estado-estado y la atención y la atención plena se incluyeron como resultados secundarios.	Artículos científicos 4 ensayos controlados aleatorizados 1 ensayo controlado aleatorizado	Revisión sistemática	5 estudios (ensayos)	El meta-análisis indicó que la inducción de mindfulness tuvo efectos medianos y grandes sobre la ansiedad.
Tiniem et al. (2023)	Ensayo clínico	Examinar los efectos diferenciales de la inducción breve de mindfulness (IM) y la inducción de relajación (IR) sobre la ansiedad estado, el afecto y la activación cerebral.	Inducción al mindfulness (IM) y la inducción a la relajación (IR) Cuestionario de síntomas SQ	Experimental	Participación 35 atletas: Grupo experimental: 113 Grupo control: 126	El presente estudio proporciona evidencia inicial, desde una perspectiva electrofisiológica, de que tanto la IM breve como la IR mejoran los estados psicológicos negativos en deportistas individuales mediante mecanismos neuronales similares.
Quinto et al. (2025)	Ensayo clínico	Evaluar los efectos de una intervención del mindfulness corporal basada en la alexitimia, los síntomas de angustia y la atención plena disposicional	Escala de Alexitimia de Toronto Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas	Experimental	Participación 73 participantes Grupo experimental: 55 Grupo control: 18	El programa mindfulness basado en cuerpo ha demostrado ser eficaz para reducir los síntomas del distrés (ansiedad, depresión y síntomas somáticos) y la alexitimia
O'Shea et al.	Ensayo	Evaluar la aceptabilidad, viabilidad y eficacia	Programa del mindfulness Escala de Depresión,		59 participan	Los datos cualitativos sugieren que el yoga

(2023)	clínico	preliminar de una intervención combinada de TCC grupal y yoga terapéutico, en comparación con la TCC grupal sola	Ansiedad y Estrés de 21 ítems (DASS-21)	tes en dos grupos Grupo experimental: 15 Grupo control: 13 adultos	terapéutico mejoró el acceso a largo plazo a los conceptos de la TCC y contribuyó a un aumento general de los sentimientos y las acciones positivas. El yoga terapéutico, como complemento de la TCC grupal, parece potenciar a los beneficios a largo plazo de la TCC, con beneficios terapéuticos sostenidos a los 12 meses.
--------	---------	--	---	---	---

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo Identificar la producción científica sobre la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad. Los resultados mencionan que se evidenció que las terapias de relajación resultan efectivas para disminuir los síntomas de ansiedad en adultos, entre las cuales destacan la meditación, inducción breve al mindfulness IM, inducción de la relajación IR, yoga y que la práctica del mindfulness produce una mejora significativa en los niveles de la ansiedad de los pacientes con déficits cognitivos. En esta línea, Sharpe et al. (2023) indican que el Yoga Nidra, que consiste en la meditación guiada que induce un estado de conciencia entre la vigilia y el sueño, es una intervención factible y bien aceptada para adultos que padecen insomnio y ayuda a disminuir la frecuencia respiratoria mejorando la ansiedad. De igual manera, Hatch et al. (2022) refieren que las intervenciones basadas en mindfulness y las prácticas de meditación muestran resultados alentadores en la disminución de los síntomas de ansiedad en adultos. Y Huerta-De la Luz, et al. (2024), en su ensayo clínico,

comprobaron que la terapia para la ansiedad en adultos basada en mindfulness fue moderadamente eficaz para mejorar la ansiedad y los síntomas del estado de ánimo desde antes hasta después del tratamiento en la muestra general.

Por otro lado, se encontró que no solo las terapias de relajación de manera presencial son eficaces, también las aplicaciones móviles como el Calm, el cual está enfocada en meditaciones guiadas, relatos para dormir, música calmante y prácticas de respiración, se han vuelto populares en los últimos años pueden producir mejoras significativas en la ansiedad cuyos efectos se deben principalmente a las mejoras en la movilización corporal. En esta línea, Huberty et al. (2021b) refieren que la función de la aplicación Calm ayuda a mejorar la calidad del descanso. En el caso de los adultos con diagnósticos de salud mental, la mayoría señaló que la aplicación contribuyó a aliviar sus síntomas de ansiedad. Del mismo modo, Lew et al. (2025) sugieren que la aplicación del Calm basada en mindfulness puede ser un recurso efectivo para disminuir los niveles de ansiedad, además de favorecer una mejor calidad del sueño. De forma similar, Sun et al. (2021) indican que tanto la práctica de la atención plena como el apoyo social ofrecidos mediante herramienta mHealth, que es una aplicación de monitoreo, muestran resultados prometedores para disminuir la angustia en adultos, destacando la atención plena por su efectividad en la reducción de la ansiedad. De igual manera, Reangsing et al. (2023) mencionan que las intervenciones en línea fundamentadas en la atención plena demostraron una reducción de los síntomas de ansiedad en adultos, por lo que podrían considerarse como una opción terapéutica complementaria, de apoyo o incluso alternativa para esta población.

También se evidenció que el yoga terapéutico mejora el proceso de la TCC a largo

plazo y contribuye de una manera positiva en los sentimientos y las conductas positivas, de tal manera que el yoga terapéutico como complemento de la TCC grupal potencia los beneficios de la TCC a largo plazo. en tal sentido. Kerry et al. (2024) indican que la práctica de la meditación consciente fortalece los efectos positivos de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en un formato en línea para el tratamiento del trastorno dismórfico corporal TDC. Asimismo, Danhauer et al. (2022) hallaron que seis meses después de finalizar la intervención de la TCC y yoga reportaron mejoras mantenidas desde el inicio en los niveles de preocupación, ansiedad, calidad del sueño, síntomas depresivos, fatiga y participación social. De igual manera, Shea et al. (2022) indican que el yoga puede ser un complemento adecuado para la TCC, ya que, al igual que otras prácticas de atención plena, se relaciona con mejoras moderadas y duraderas en los síntomas de la ansiedad. Por lo que sugieren que incorporar el yoga junto con la TCC en los servicios de salud mental puede optimizar los resultados en personas que presentan ansiedad.

Aunque esta revisión ofrece una perspectiva amplia sobre la eficacia de las terapias de relajación en adultos con ansiedad, presenta ciertas limitaciones como: la búsqueda se restringió a artículos en inglés y español; lo que podría haber dejado fuera estudios relevantes en otros idiomas; también que la búsqueda se realizó únicamente en tres bases de datos: PUBMED, WOS y SCOPUS. Los trabajos analizados difieren en sus metodologías, herramientas de evaluación y características de las muestras, lo que dificulta la comparación directa de los resultados y se encontraron limitaciones relacionadas con el acceso abierto a algunos artículos. Finalmente, al tratarse de una revisión narrativa, existe el riesgo de sesgo en la selección de las fuentes; no obstante,

los resultados obtenidos permiten identificar las principales tendencias del área y resaltan la necesidad de realizar investigaciones futuras con diseños más consistentes y revisiones sistemáticas que fortalezcan la evidencia empírica disponible.

Conclusiones y recomendaciones

Esta revisión narrativa demuestra que las terapias de relajación constituyen una intervención efectiva para disminuir los síntomas de ansiedad en adultos que presentan secuelas psicológicas. Además, no solo la aplicación presencial de estas terapias ha mostrado resultados positivos, sino que, en los últimos años, las versiones digitales y móviles también han ganado popularidad, evidenciando una disminución significativa de la ansiedad. Asimismo, se observó que el yoga, como forma de relajación, potencia el proceso de la TCC, y cuando se emplea como complemento de la TCC, amplifica sus beneficios a largo plazo. En conjunto, los hallazgos respaldan el uso de la TCC como una herramienta efectiva y adaptable a contextos presenciales y virtuales.

Se recomienda fortalecer la formación de los profesionales en la implementación tanto presencial como virtual de estas terapias, además de fomentar su incorporación en programas de rehabilitación psicológica dirigidos a personas con síntomas ansiosos.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed., texto revisado).
- Callisaya-Condori, Juan Carlos. (2024). *Mindfulness como Estrategia para la Gestión de Ansiedad Ocasionada por Consumo de Sustancias Psicoactivas*. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(1), 310-319. Epub 06 de noviembre de 2024. <https://doi.org/10.37843/rted.v17i1.479>
- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2012). *The effectiveness of progressive muscle relaxation training on anxiety and sleep quality in patients with acute myocardial infarction: A randomized controlled trial*. *International Journal of Nursing Studies*, 49(4), 361–370. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.09.009>
- Danhauer, S., Miller, M., Divers, J., Anderson, A., Hargis, G., & Brenes, G. A. (2022). Long-Term Effects of Cognitive-Behavioral Therapy and Yoga for Worried Older

Adults. *The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 30(9), 979–990.

<https://doi.org/10.1016/j.jagp.2022.02.002>

Hatch, S., Webber, J., Rej, S., Finlayson, M., & Kessler, D. (2023). The effectiveness of mindfulness-based meditation treatments for late life anxiety: a systematic review of randomized controlled trials. *Aging & mental health*, 27(6), 1045–1055.

<https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2102140>

Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>

Huberty, J., Puzia, M. E., Larkey, L., Vranceanu, A. M., & Irwin, M. R. (2021). *Can a meditation app help my sleep? A cross-sectional survey of Calm users*. PloS one, 16(10), e0257518. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257518>

Huberty, J., Puzia, M. E., Green, J., Vlisides-Henry, R. D., Larkey, L., Irwin, M. R., & Vranceanu, A. M. (2021). A mindfulness meditation mobile app improves depression and anxiety in adults with sleep disturbance: Analysis from a randomized controlled trial. *General hospital psychiatry*, 73, 30–37.

<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2021.09.004>

Huerta-De la Luz, I., López-Alarcón, J., Vital-Reyes, M., Benítez-Moreno, D., & Huerta-De la Luz, O. (2024). Utilidad de mindfulness en el manejo de la ansiedad, el estrés y la calidad de vida de pacientes infértiles. Estudio clínico exploratorio. *Gaceta médica de México*, 160(2), 170-178. Epub 25 de octubre de 2024. <https://doi.org/10.24875/gmm.24000013>

Kerry, C., Mann, P., Babaei, N., Katz, J., Pirbaglou, M., & Ritvo, P. (2024). Web-Based Therapist-Guided Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR mental health*, 11, e55283. <https://doi.org/10.2196/55283>

Ministerio de Salud. (2023, febrero 5). Salud mental: ¿cómo detectar y superar la ansiedad? [Nota de prensa].

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>

Ministerio de Salud (Perú). (2024, octubre 10). Más de 1 300 000 casos atendidos por trastornos de salud mental y problemas psicosociales.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1037025-mas-de-1-300-000-casos-atendidos-por-trastornos-de-salud-mental-y-problemas-psicosociales>

Nien, J. T., Gill, D. L., Chou, T. Y., Liu, C. S., Geng, X., Hung, T. M., & Chang, Y. K. (2023). Effect of brief mindfulness and relaxation inductions on anxiety, affect and brain activation in athletes. *Psychology of sport and exercise*, 67, 102422. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102422>

Pawlow, L. A., & Jones, G. E. (2005). The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol and salivary immunoglobulin A (sIgA). *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 30(4), 375–387. <https://doi.org/10.1007/s10484-005-8423-2>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos de ansiedad.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

O'Shea, M., Houston, EE, Skvarc, D. et al. Comparación de los resultados a 12 meses de la terapia cognitivo-conductual grupal frente a la terapia cognitivo-conductual grupal más yoga para la depresión y la ansiedad: un estudio de métodos mixtos. *Int J Ment Health Addiction* 23 , 1434–1462 (2025). <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01178-9>

Quinto, R. M., Russo, F., Scafuto, F., Innamorati, M., Montecucco, F. N., & Ghiroldi, S. (2025). Effects of a Body-Based Mindfulness Program on Alexithymia, Dispositional Mindfulness, and Distress Symptoms: A Pilot Clinical Trial. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 15(1), 55. <https://doi.org/10.3390/bs15010055>

Sun, S., Lin, D., Goldberg, S., Shen, Z., Chen, P., Qiao, S., Brewer, J., Loucks, E., & Operario, D. (2022). A mindfulness-based mobile health (mHealth) intervention among psychologically distressed university students in quarantine during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Journal of counseling psychology*, 69(2), 157–171. <https://doi.org/10.1037/cou0000568>

- Tran, T., Finlayson, M., Nalder, E., Trothen, T., & Donnelly, C. (2023). Occupational Therapist-Led Mindfulness Training Program for Older Adults Living with Early Cognitive Decline in Primary Care: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Alzheimer's disease reports*, 7(1), 775–790. <https://doi.org/10.3233/ADR-230006>
- Williams, M., Honan, C., Skromanis, S., Sanderson, B., & Matthews, A. J. (2024). Psychological and attentional outcomes following acute mindfulness induction among high anxiety individuals: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 170, 361–374. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.12.009>
- Lew, T., Dubale, N. M., Doose, E., Adenuga, A., Bates, H. E., & West, S. L. (2025). Impacts of the Mindfulness Meditation Mobile App Calm on Undergraduate Students' Sleep and Emotional State: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR formative research*, 9, e66131. <https://doi.org/10.2196/66131>
- O'Shea, M., Houston, EE, Skvarc, D. et al. Comparación de los resultados a 12 meses de la terapia cognitivo-conductual grupal frente a la terapia cognitivo-conductual grupal más yoga para la depresión y la ansiedad: un estudio de métodos mixtos. *Int J Ment Health Addiction* 23 , 1434–1462 (2025). <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01178-9>

Anexo A

Tabla de descriptores

ADULTOS	TERAPIAS DE RELAJACION"	ANSIEDAD	EFECTO
---------	-------------------------	----------	--------

Adultos
Adultez

Relajación muscular
Respiración profunda
Meditación
Relajación autógena
Aromaterapia
Mindfulness

Ansiedad
Angustia
Hipervigilancia
Nerviosismo
Inquietud
Desasosiego
Preocupación
Temor
Miedo
Pánico
Intranquilidad

"experimental study" OR
"randomized controlled trial (RCT)"
OR "Intervention study" OR
"Controlled experiment" OR "Clinical
trial" OR "Quasi-experiment" OR
"Longitudinal experimental study"
OR "Pretest-posttest design" OR
"Randomized controlled experiment"
OR "Experimental design"

Adults
Adultos

"Muscle Relaxation"
"Deep Breathing"
Meditation
"Autogenic Relaxation"
Aromatherapy
Mindfulness

Anxiety
Anguish
Hypervigilance
Nervousness
Restlessness
Uneasiness
Concern
Fear
Fear
Panic
Restlessness

"experimental study" OR
"randomized controlled trial (RCT)"
OR "Intervention study" OR
"Controlled experiment" OR "Clinical
trial" OR "Quasi-experiment" OR
"Longitudinal experimental study"
OR "Pretest-posttest design" OR
"Randomized controlled experiment"
OR "Experimental design"

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BUSQUEDA	N° DE ARTICULOS
PUBMED	<p>((Adults[Title/Abstract] OR Adult[Title/Abstract]) AND ("Muscle Relaxation"[Title/Abstract] OR "Deep Breathing"[Title/Abstract] OR Meditation[Title/Abstract] OR "Autogenic Relaxation"[Title/Abstract] OR Aromatherapy[Title/Abstract] OR Mindfulness[Title/Abstract])) AND (Anxiety[Title/Abstract] OR Anguish[Title/Abstract] OR Hypervigilance[Title/Abstract] OR Nervousness[Title/Abstract] OR Restlessness[Title/Abstract] OR Worry[Title/Abstract] OR Fear[Title/Abstract] OR Panic[Title/Abstract] OR Restlessness[Title/Abstract] OR Palpitations[Title/Abstract] OR Sweating[Title/Abstract])) NOT (child*[Title/Abstract] OR young*[Title/Abstract] OR stress[Title/Abstract]) Filters: in the last 5 years, Free full text, English, Spanish, Adult: 19+ years</p> <p>TITLE-ABS-KEY (adults OR adult) AND TITLE-ABS-KEY ("Muscle Relaxation" OR "Deep Breathing" OR meditation OR "Autogenic Relaxation" OR aromatherapy OR mindfulness) AND TITLE-ABS-KEY (anxiety OR anguish OR hypervigilance OR nervousness OR restlessness OR uneasiness OR concern OR fear OR panic OR restlessness) AND TITLE-ABS-KEY ("experimental study" OR "randomized controlled trial (RCT)" OR "Intervention study" OR "Controlled experiment" OR "Clinical trial" OR "Quasi-experiment" OR "Longitudinal experimental study" OR "Pretest-posttest design" OR "Randomized controlled experiment" OR "Experimental design") AND NOT TITLE-ABS-KEY (chil* OR adoles* OR teen* OR "old man" OR prenatal OR cancer OR depression OR covid) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2023) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2024) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2025)) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Adult")) AND (LIMIT-</p>	76
SCOPUS	<p>"Quasi-experiment" OR "Longitudinal experimental study" OR "Pretest-posttest design" OR "Randomized controlled experiment" OR "Experimental design") AND NOT TITLE-ABS-KEY (chil* OR adoles* OR teen* OR "old man" OR prenatal OR cancer OR depression OR covid) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2023) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2024) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2025)) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Adult")) AND (LIMIT-</p>	12

TO (LANGUAGE , "English"))
#6 Y #7 Y #8 Y #9 y 2025 o 2024 o 2023 o 2022 o 2021
(Años de publicación) y Artículo (Tipos de documentos) y
Psicología (Áreas de investigación)
(TI=(Adultos O Adulto)) O (AB=(Adultos O Adulto)) O
(AK=(Adultos O Adulto))
(TI=("Relajación muscular" O "Respiración profunda" O
Meditación O "Relajación autógena" O Aromaterapia O
Atención plena)) O (AB=("Relajación muscular" O
"Respiración profunda" O Meditación O "Relajación
autógena" O Aromaterapia O Atención plena)) O
(AK=("Relajación muscular" O "Respiración profunda" O
Meditación O "Relajación autógena" O Aromaterapia O
Atención plena))
(TI=(Ansiedad O Angustia O Hipervigilancia O Nerviosismo
O Inquietud O Preocupación O Miedo O Pánico O Inquietud
O Palpitaciones O Sudoración)) O (AB=(Ansiedad O
Angustia O Hipervigilancia O Nerviosismo O Inquietud O
Preocupación O Miedo O Pánico O Inquietud O
Palpitaciones O Sudoración)) O (AK=(Ansiedad O Angustia
O Hipervigilancia O Nerviosismo O Inquietud O
Preocupación O Miedo O Pánico O Inquietud O
Palpitaciones O Sudoración))
(TI=("estudio experimental" O "ensayo controlado
aleatorizado (ECA)" O "Estudio de intervención" O
"Experimento controlado" O "Ensayo clínico" O
"Cuasiexperimento" O "Estudio experimental longitudinal"
O "Diseño pretest-postest" O "Experimento controlado
aleatorizado" O "Diseño experimental")) O (AB=("estudio
experimental" O "ensayo controlado aleatorizado (ECA)" O
"Estudio de intervención" O "Experimento controlado" O
"Ensayo clínico" O "Cuasiexperimento" O "Estudio
experimental longitudinal" O "Diseño pretest-postest" O
"Experimento controlado aleatorizado" O "Diseño
experimental")) O (AK=("estudio experimental" O "ensayo
controlado aleatorizado (ECA)" O "Estudio de intervención"
O "Experimento controlado" O "Ensayo clínico" O
"Cuasiexperimento" O "Estudio experimental longitudinal"
O "Diseño pretest-postest" O "Experimento controlado
aleatorio" O "Diseño experimental"))

WEB OF
SCIENCE

19

SEARCH BY KEYWORDS

10 Copywriting

+ Add keywords... Quick add keywords

+ mindfulness + meditation + young adult + clinical trial + stress + anxiety + depression + covid-19

Refined By: Publication Year: 2020 or 2021 or 2022 or 2023 or 2024 X Document Type: Article X Research Area: Psychology X Class of

119 Documents You may also like...

Apply filters Filter back Clear filter

Refine results: 4/19 Add to marked list Export

Search within results:

Open filters

194 Topics

49 Journals

15 Limited Code References

Publication Year

Show Date Publication Date

2020

2021

2022

2023

2024

Document Type

1. A **Mindfulness**-Based Mobile Health (mHealth) Intervention Among Psychologically Distressed University Students in Quarantine During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial

17 Citations

66 References

doi:10.1111/jcpp.15000

doi:10.1111/jcpp.15000

This randomized controlled trial examined the effect of a **mindfulness**-based mobile health (mHealth) intervention, delivered by the pandemic-related, among young adult students of a US university with associated anxiety and depression symptoms during quarantine in China, compared to a free and internet-mediated peer support based on health care. Study was

2. Online Short-Term **Mindfulness**-Based Intervention During COVID-19 Quarantine in Italy: Effects on Wellbeing, Stress, and Anxiety

0 Citations

32 References

doi:10.1111/jcpp.15000

doi:10.1111/jcpp.15000

In late May 2020, in Italy, the Italian government imposed strict lockdown measures to the quarantine length necessary to reduce the virus transmission and the burden to the hospitals, which resulted in increased depression effects on psychology of wellbeing and mental health. However, during this period, it was also difficult. Study was