

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Eficacia del Mindfulness en adolescentes con estrés académico:
una revisión narrativa**

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

Autora:

Flor de Maria Carmen Cayo Mitta

Asesora:

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta

Lima, febrero 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Esther Edelmira Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Eficacia del Mindfulness en adolescentes con estrés académico: una revisión narrativa”** de la autora Flor de Maria Carmen Cayo Mitta tiene un índice de similitud de 13 % 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 13 días del mes de febrero del año 2025.



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta
Asesora

**Eficacia del Mindfulness en adolescentes con estrés
académico: una revisión narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional de/en Psicología clínica y de la salud



Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia

Dictaminadora

Lima, 13 de febrero de 2025

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir, a través de la literatura científica, la efectividad del mindfulness sobre el estrés académico en adolescentes.

Metodología: Esta investigación tiene un alcance de revisión narrativa, por lo que se buscó información en tres bases de datos: Scopus, PubMed y Web of Science. Se utilizaron descriptores como adolescent, puberty, youth, student, adolescence, pubescence, mindfulness, relaxation, full attention, meditation, mental concentration, academic stress, academic exhaustion, school stress, fatigue, y stressed. Con estos descriptores, y utilizando operadores booleanos como OR, AND y AND NOT, se estructuraron las estrategias de búsqueda. **Resultados:** Hasta noviembre de 2024, se identificaron 70 artículos. Tras realizar la revisión y aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 13 artículos para este estudio. De estos, 7 fueron ensayos clínicos, 3 cuasi-experimentales, 1 experimental, 1 descriptivo y 1 mixto. Los artículos fueron organizados en una tabla, considerando el autor, objetivo, diseño, instrumentos utilizados y los resultados obtenidos. **Conclusiones:** La práctica del mindfulness disminuye el estrés académico en los estudiantes y ayuda a mitigar los síntomas de ansiedad. Además, la implementación de programas de mindfulness en el plan de estudios contribuye a mantener un mejor estado de salud mental.

Palabras claves: mindfulness, estrés académico, adolescentes.

Abstract

The aim of this study was to describe, through the scientific literature, the effectiveness of mindfulness on academic stress in adolescents. **Methodology:** This research is a narrative review, and therefore, information was sought in three databases: Scopus, PubMed, and Web of Science. Descriptors such as adolescent, puberty, youth, student, adolescence, pubescence, mindfulness, relaxation, full attention, meditation, mental concentration, academic stress, academic exhaustion, school stress, fatigue, and stressed were used. With these descriptors and using Boolean operators like OR, AND, and AND NOT, search strategies were structured. **Results:** As of November 2024, 70 articles were identified. After reviewing and applying inclusion and exclusion criteria, 13 articles were selected for this study. Of these, 7 were clinical trials, 3 quasi-experimental, 1 experimental, 1 descriptive, and 1 mixed. The articles were organized in a table, considering the author, objective, design, instruments used, and results obtained. **Conclusions:** The practice of mindfulness reduces academic stress in students and helps mitigate anxiety symptoms. Additionally, the implementation of mindfulness programs in the curriculum contributes to maintaining better mental health.

Keywords: mindfulness, academic stress, adolescents.

Introducción

El Ministerio de Educación del Perú señala que el 85% de la población estudiantil presenta problemas de salud mental. Entre los problemas más recurrentes se encuentran la ansiedad (82%), el estrés (79%) y la violencia (52%), lo que indica una cantidad alarmante de estudiantes que experimentan estrés (Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], 2019).

El estrés académico, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), es una reacción del organismo que se activa emocional y conductualmente ante estímulos de carácter académico. Se caracteriza por la percepción subjetiva de que las demandas académicas superan los recursos disponibles para enfrentarlas, lo que desencadena una serie de reacciones negativas en los estudiantes (Karaman et al., 2019). En el ámbito académico, los estudiantes enfrentan diversas demandas y desafíos que generan respuestas emocionales y fisiológicas conocidas como estrés académico (Vallejo et al., 2020).

El estrés es una condición que afecta tanto a adultos como a adolescentes, y es resultado de los variados cambios sociales o del estilo de vida de la población. Es una problemática en crecimiento a nivel mundial, sin importar sexo, edad, condición económica o raza. Cuando el estrés se agrava, puede repercutir en desórdenes o trastornos fisiológicos o psicológicos (Asociación Americana de Psicología [APA], 2014). Sin embargo, los adolescentes suelen experimentar niveles más altos de estrés durante el año escolar en comparación con los adultos, por lo que es crucial tomar conciencia sobre el impacto que este evento tiene en la salud física y mental (Maturana y Vargas, 2015).

Existen diversas estrategias para afrontar el estrés, siendo una de ellas la estrategia cognitiva atencional denominada Mindfulness (MF), utilizada para entrenar la regulación de la atención con el fin de reducir el estrés y promover la salud psicológica. Esta técnica se ha convertido en una herramienta popular en las instituciones educativas para disminuir el estrés generado por la vida escolar, las tareas y los exámenes (Galante et al., 2018). El MF o atención plena (AP) son prácticas específicas utilizadas para enfocar la atención a través de la meditación, el yoga, la respiración, la concentración en un solo punto o en un objeto, etc. Se caracteriza por la intencionalidad y la observación sin prejuicios de la experiencia, y se utiliza en contextos variados como clínicas, lugares de trabajo, instituciones correccionales y educativas (Broderick & Jennings, 2012).

Se destaca que la práctica diaria del MF es fundamental para la salud mental, ya que calma y entrena la mente, teniendo la respiración como su aliado. Numerosas investigaciones en neurociencia respaldan los beneficios físicos y psicológicos del MF para la salud (Sekler, 2022).

Existen estudios que sugieren que las intervenciones en MF son prometedoras, ya que ayudan a reducir el estrés, la excitación y las dificultades para dormir en estudiantes universitarios (Pickett et al., 2024). Por otro lado, se confirma que la regulación emocional tiene un efecto conciliador entre el mindfulness y el estrés en trabajadores de salud (Castelo et al., 2023). Además, se ha encontrado una correlación significativa entre la práctica de la relajación y la reducción de los niveles de estrés (Gondo et al., 2023). También se ha demostrado que la inclusión de un curso de

meditación en los planes de estudio puede beneficiar a los estudiantes, mejorando sus niveles de estrés, ansiedad y calidad del sueño (Yoo et al., 2023).

La relación entre el mindfulness y el estrés académico se está explorando con mayor interés en la investigación psicológica y pedagógica, ya que ayuda a promover la salud y el desarrollo mental de los adolescentes. Abordar el MF de manera efectiva podría contribuir a prevenir el estrés y fomentar un desarrollo saludable y equilibrado en los estudiantes. Asimismo, al conocer los beneficios que la literatura científica ofrece, se pueden implementar programas de prevención y ampliar las estrategias en los programas de intervención.

Por lo tanto, el objetivo de este artículo es describir, a través de la literatura científica, la efectividad del mindfulness en la reducción del estrés académico en adolescentes.

Metodología

La presente investigación es una revisión narrativa, ya que se trata de un estudio bibliográfico que recopila, analiza, sintetiza y discute la información publicada sobre un tema específico. En este caso, se ajusta a nuestro propósito de estudio: revisar el estado de avance en la producción científica sobre la eficacia del mindfulness en adolescentes con estrés académico (Fortich, 2013). Para llevar a cabo la búsqueda, se consultaron tres bases de datos científicas: PubMed, Web of Science (WOS) y Scopus, considerando estudios en inglés o español publicados en los últimos cinco años.

La búsqueda se realizó utilizando una estrategia avanzada, basándose en el método PICO, que representa las diferentes partes sucesivas relacionadas con nuestra población, intervención, comparación y resultados (Da Costa et al., 2007). Sin

embargo, dado que este estudio es una revisión narrativa, solo se empleó la parte PIO del modelo PICO, utilizando los términos y descriptores en inglés para cada componente. Para la **P** (población) se utilizaron los términos: *adolescent, puberty, youth, student, adolescence, pubescence*; para la **I** (intervención): *mindfulness, relaxation, full attention, meditation, mental concentration*; y para la **O** (resultados): *academic stress, academic exhaustion, school stress, fatigue, stressed*, tal como se muestra en el Anexo A.

En PubMed, se utilizaron ajustadores de campo para realizar la búsqueda en el título y resumen; en Web of Science, se buscaron en el título, resumen y palabras clave; y en Scopus, se realizó la búsqueda en títulos, resúmenes y palabras clave. Una vez aprobada la estrategia de búsqueda, se procedió a buscar la información en las bases de datos. Se emplearon los operadores booleanos (OR, AND, NOT) para conectar los descriptores y formular la estrategia de búsqueda (Anexo B).

Los artículos obtenidos fueron exportados al programa Microsoft Excel, y a partir de allí se llevó a cabo la revisión. Se establecieron los siguientes criterios de inclusión: artículos en español e inglés, de acceso gratuito, con una antigüedad no mayor a 5 años, y que tuvieran como tema principal las variables de estudio. Se eliminaron los estudios duplicados, aquellos con más de 5 años de antigüedad y los que no contenían las variables de estudio.

Finalmente, hasta noviembre de 2024, se identificaron 70 estudios: 14 en Scopus, 53 en Web of Science y 3 en PubMed. Tras realizar una revisión exhaustiva de los artículos según los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 13 artículos, como se muestra en el diagrama de flujo (Figura 1).

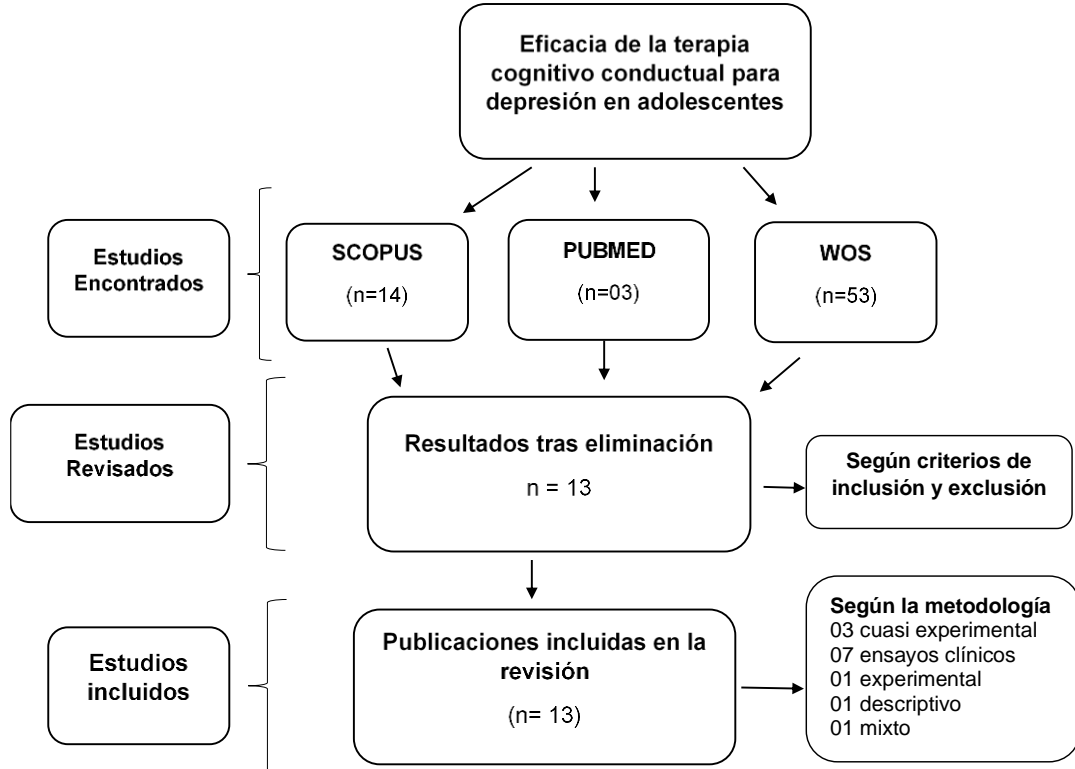


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio

Resultados

Hasta noviembre de 2024, se identificaron 70 artículos. Después de realizar la revisión, se seleccionaron 13 artículos para el estudio, de los cuales 7 fueron ensayos clínicos, 3 cuasi-experimentales, 1 experimental, 1 descriptivo y 1 mixto. Estos estudios fueron organizados en la **Tabla 1**, que incluye los siguientes encabezados: autor y año, diseño de estudio, objetivo de investigación, instrumentos utilizados, población o muestra de estudio y resultados.

En la **Tabla 1** se presentan los estudios de ensayos clínicos, en los cuales se compara la intervención de mindfulness con un grupo control (placebo o activo), y se

analizan los efectos o resultados obtenidos. El objetivo principal de estos estudios es determinar los efectos del mindfulness en el estrés académico de los adolescentes.

Tabla1

Descripción de los estudios ensayos clínicos

Autor y año	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Población	Resultados
İşcan & Bingöl (2024)	Determinar los efectos del ejercicio de relajación progresiva, apoyado por animación móvil, sobre la fatiga y la calidad del sueño de personas	Ensayo	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), Escala de Gravedad de la Fatiga (FSS)	60 pacientes con fatiga	Los ejercicios de relajación progresiva aplicados con la técnica de intervención móvil basada en web con soporte de animación reducen los niveles de fatiga de las personas y aumentan la calidad del sueño.
Schuermans et al. (2020)	Examinar la eficacia de Muse (InteraXon Inc) para reducir el estrés postraumático y normalizar los sistemas de estrés neurobiológico en una muestra de adolescentes traumatizados en atención residencial.	Ensayo	sesiones de terapia Muse y el tratamiento habitual (intervención) o el tratamiento habitual solo (control)	80 adolescentes	Los resultados demostraron que la terapia de meditación basada en juegos mejora el estrés postraumático y los sistemas de estrés neurobiológico, y es más eficaz que el tratamiento habitual solo para adolescentes traumatizados.
Moreno et al. (2023)	Evaluar y comparar el efecto del Hatha yoga y la meditación sobre el estrés académico en estudiantes	Ensayo	Cuestionario estructurado de estrés académico y programa Hatha yoga y la meditación	27 estudiantes en dos grupos	Solo en el grupo de Hatha yoga, el estrés académico percibido disminuyó significativamente entre las etapas iniciales y posteriores a la intervención, a pesar de un aumento significativo concomitante en los niveles de cortisol durante esta intervención.
Saxena et al. (2020)	Examinar el impacto del Hatha yoga en la atención y el estrés en estudiantes	Ensayo	Programa de Hatha yoga,	174 estudiantes	Los grupos no mostraron una reducción significativa en la angustia percibida. Estos hallazgos sugieren que el Hatha yoga puede mejorar la atención y la hiperactividad de estudiantes de secundaria.
Vidic (2023)	Examinar los efectos de relajación con un componente de meditación de atención plena en dos grupos de estudiantes.	Ensayo	Cuestionario de afrontamiento al estrés, resiliencia y programa de mindfulness	219 estudiantes	Hubo una disminución estadísticamente significativa del estrés y del afrontamiento desadaptativo, y un aumento de la resiliencia en el grupo experimental en comparación con el grupo de control.

St Martin et al (2024)	Explorar las diferencias en las percepciones de los niveles de estrés y la calidad de vida entre los estudiantes universitarios inscritos en clases de meditación consciente y aquellos inscritos en una clase introductoria de salud holística	Ensayo	cuestionarios sobre estrés y calidad de vida - programa de mindfulness	236 estudiantes	Los de las clases de meditación consciente comenzaron con niveles de estrés más altos y percepciones más bajas de su calidad de vida en comparación con el grupo de control. Terminaron con niveles de estrés significativamente más bajos y puntuaciones de calidad de vida más altas que el grupo de control. Se debe ofrecer clases de meditación consciente para promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes.
Komariah et al (2022)	Examinar si una intervención basada en la atención plena era efectiva y tenía el potencial de convertirse en una interferencia para reducir la ansiedad, el estrés y la depresión en estudiantes.	Ensayo	Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-42). Programa de mindfulness	122 estudiantes	efecto de la meditación de respiración consciente en la disminución de las puntuaciones medias de depresión, ansiedad y estrés en el grupo de intervención. La meditación respiratoria consciente tiene un impacto en la reducción del estrés y la ansiedad en los estudiantes.

En la Tabla 2 se presentan los estudios cuasi-experimentales y experimentales, los cuales evalúan la eficacia del mindfulness en la reducción del estrés académico. También se incluye un estudio mixto cuyo objetivo es examinar los efectos de las técnicas de relajación en el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes. Además, se encuentra un estudio descriptivo que busca explorar el potencial papel mediador entre el mindfulness como rasgo y el estrés psicológico en adolescentes.

Tabla 2

Descripción de los estudios cuasi experimentales, experimentales, mixto y descriptivo

Autor y año	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Población	Resultados
Köse y Ayaz-Alkaya (2024).	Evaluar el efecto de la relajación muscular progresiva en la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en adolescentes.	Cuasi experimental	DASS-42 Programa de relajación	88 adolescentes	Se observó una diferencia estadísticamente significativa en las puntuaciones medias posteriores a la prueba de estrés, ansiedad y depresión de los adolescentes del grupo de intervención. La relajación muscular progresiva redujo el estrés, la ansiedad y la depresión en los adolescentes.

Alvarado et al. (2023)	Evaluar la eficacia de un programa de meditación consciente en línea para reducir el estrés académico entre los estudiantes	Cuasi experimental	Inventario de Estrés Académico SISCO	78 participantes	La implementación de programas de meditación consciente puede mitigar potencialmente los niveles de estrés académico experimentados por los estudiantes.
Manansingh et al. (2019)	Examinar los efectos de las técnicas de relajación en el estrés académico, la ansiedad ante los exámenes	Estudio mixto	Programa de relajación	45 estudiantes	La prueba t de muestras pareadas indicó que los estudiantes que utilizaron técnicas de relajación disminuyeron significativamente el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes.
Holden y O'Connell (2023)	Examinar el efecto de una intervención de meditación en línea consciente sobre los niveles de depresión, estrés y ansiedad en estudiantes	Experimental	Escala de depresión, ansiedad y estrés - Programa de meditación on line	2 grupos de estudiantes	Se encontró una disminución significativa de depresión, estrés y ansiedad en el grupo experimental. Se demostró los beneficios potenciales de implementar una intervención de meditación consciente en línea para apoyar y mejorar la salud mental de los estudiantes.
Köse y Ayaz-Alkaya (2024).	Explorar el potencial papel mediador de los sesgos de atención y el control de la atención con respecto al vínculo entre la atención plena como rasgo y el estrés psicológico en adolescentes.	Descriptivo	Datos autoinformados de 4 escuelas - mindfulness rasgo, estrés percibido y sesgo de atención	2, 123 participantes	Los hallazgos sugieren que el monitoreo de conflictos durante el sesgo de atención negativa puede ser el mecanismo subyacente a través del cual la atención plena como rasgo ayuda a mitigar el estrés psicológico en los adolescentes.
Antony y Prasad (2023)	Evaluar la eficacia de la meditación consciente sobre la depresión, la ansiedad y el estrés entre los estudiantes	Cuasi experimental	Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-42) Programa de mindfulness	84 participantes (divididos en dos grupos)	La meditación de atención plena reduce significativamente el estrés, la ansiedad y la depresión entre los estudiantes. Se recomienda incorporar a la vida diaria para ayudar a los estudiantes a lidiar con una variedad de eventos estresantes.

Resultados

El mindfulness disminuye el estrés académico

Los resultados muestran que las técnicas de mindfulness disminuyen el estrés y el afrontamiento desadaptativo, al mismo tiempo que favorecen el aumento de la resiliencia. Los grupos experimentales que participaron en el programa de mindfulness mostraron niveles de estrés significativamente más bajos y puntuaciones más altas en calidad de vida en comparación con el grupo de control. Además de la disminución del

estrés, se observó una reducción en las puntuaciones medias de depresión y ansiedad (İşcan & Bingöl, 2024; Schuurmans et al., 2020; Moreno et al., 2023; Saxena et al., 2020; Vidic, 2023; St Martin et al., 2024; Komariah et al., 2022; Köse & Ayaz-Alkaya, 2024).

El mindfulness en los programas de estudio

También se encontró que los programas de meditación consciente, cuando se aplican de manera formal dentro del plan de estudios, pueden mitigar potencialmente los niveles de estrés académico experimentados por los estudiantes (Köse & Ayaz-Alkaya, 2024; Alvarado et al., 2023b; Manansingh et al., 2019).

Efectividad del mindfulness aplicado de manera virtual

Además, los resultados señalan la efectividad del mindfulness, no solo de manera presencial, sino también en línea, mostrando beneficios potenciales de implementar una intervención de meditación consciente en línea para apoyar y mejorar la salud mental de los estudiantes (İşcan & Bingöl, 2024; Alvarado et al., 2023a).

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo describir, a través de la literatura científica, la efectividad del mindfulness sobre el estrés académico en adolescentes. Los resultados muestran que el mindfulness disminuye el estrés académico de los estudiantes y aumenta la resiliencia. Frente a esto, Bonastre (2023) señala que la meditación implica tomar conciencia y percibir de manera tranquila y consciente cualquier circunstancia de la vida, de tal manera que uno se convierte en observador de sus propios pensamientos y emociones, y tendrá a su disposición una poderosa herramienta de cambio y crecimiento personal. Ramasubramania (2017) plantea que

las prácticas de mindfulness ayudan a los estudiantes a aumentar la capacidad para hacer frente a los reveses y desafíos académicos típicamente asociados con la vida académica diaria. Además, St. Martin et al. (2024), en su ensayo clínico, encontraron que los grupos experimentales con adolescentes estresados, después del programa de mindfulness, terminaron con niveles de estrés significativamente más bajos y puntuaciones de calidad de vida más altas que el grupo de control.

Asimismo, el mindfulness no solo logra disminuir el estrés, sino también reducir las puntuaciones medias de depresión y ansiedad en los estudiantes. En este sentido, Magro et al. (2018) señalan que la intervención a través del programa de mindfulness redujo los niveles de nerviosismo y preocupación, así como los niveles de reacción física y psicológica ante el estrés, aumentando las capacidades de afrontamiento ante el estrés. Khazan (2019) indica que las técnicas de mindfulness, como la meditación, la respiración consciente y el cultivo de la conciencia, ayudan a los alumnos a reducir los niveles de estrés y ansiedad, aumentando la capacidad mental, mejorando así el rendimiento académico y el bienestar general. Fernández-Romero et al. (2023), en su estudio cuasi experimental sobre el mindfulness para la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes, demostraron que existe una diferencia significativa en los puntajes pre-post de depresión, ansiedad y estrés, concluyendo que las técnicas de mindfulness tienen una efectividad significativa en la reducción de síntomas de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes. Antony y Prasad (2023) agregan que la práctica del mindfulness reduce significativamente el estrés, la ansiedad y la depresión en los estudiantes, y recomiendan incorporar esta práctica a la vida diaria para ayudar a los alumnos a lidiar con una variedad de eventos estresantes.

También se encontró que los programas de meditación consciente aplicados de manera formal en el plan de estudios pueden mitigar potencialmente los niveles de estrés académico experimentados por los estudiantes. Shahidi et al. (2017) mencionan que el programa de terapia de reducción del estrés basada en mindfulness tiene efectos significativos y continuos sobre el estrés y la ansiedad ante los exámenes, además de mejorar la regulación emocional, lo que sugiere que los orientadores escolares utilicen el mindfulness para reducir la ansiedad de sus alumnos. Ruini et al. (2023) encontraron que el protocolo escolar “tiempo de quietud” es factible en el entorno escolar y produce mejoras en las fortalezas y el bienestar de los niños y adolescentes. También agregan que los programas de meditación podrían incluirse fácilmente en el sistema educativo para sustentar el desarrollo positivo de los niños. Alvarado et al. (2023) proponen la implementación de programas de mindfulness para ayudar a mitigar los niveles de estrés académico experimentados por los estudiantes.

Este estudio presentó limitaciones relacionadas con la falta de experiencia en el manejo de las bases de datos, así como con la escasez de investigaciones sobre el estrés académico exclusivamente en la población adolescente, siendo las más frecuentes en poblaciones universitarias. Además, algunas investigaciones encontradas no permitían el acceso abierto.

Conclusiones

La práctica del mindfulness disminuye significativamente el estrés académico de los estudiantes. Los estudios revelan que existe una relación inversa entre el mindfulness y el estrés, es decir, a mayor práctica de mindfulness por parte de los estudiantes, menor es el estrés experimentado. Además, la práctica de mindfulness no

solo reduce el estrés, sino que también contribuye a disminuir los síntomas de ansiedad. Esto se debe a que la meditación consciente implica tomar conciencia plena de las circunstancias de la vida, lo que permite a los estudiantes percibir las situaciones de manera tranquila y sin juicios, lo que a su vez fortalece su resiliencia.

Por otro lado, se sugiere la implementación de programas de mindfulness en los planes de estudio, ya que tales programas serían una herramienta útil para mitigar los niveles de estrés generado por la vida académica. Esto ayudaría a los estudiantes a desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces, permitiéndoles regular sus emociones y manejar los desafíos académicos de manera más saludable.

Referencias

- Alvarado, P., Soto-Vásquez, M., Reyes-Sánchez, L., Sandoval, V., Ullón, R., Vargas, Y. y Inca, K. (2023). Un programa de meditación de atención plena en línea como medio para mitigar el estrés académico entre estudiantes. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12 (6), 141. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0159>
- Antony, A y Prasad, C. (2023). Eficacia de la meditación consciente sobre la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes de enfermería de pregrado: un estudio cuasiexperimental. *Journal of clinical and diagnostic research JCDR*, v17 (10) <https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/62873.18548>
- Asociación Americana de Psicología (APA) (2014) Encuesta de la Asociación Americana de Psicología demuestra que el estrés en los adolescentes es similar al de los adultos. <https://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/estres-adolescentes>
- Bonastre, D. (2023). The impact of Mindfulness, a promising solution for stress and anxiety in future CREP Teacher Training students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, Volumen IV, Número 6 p 1496. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>
- Broderick, P. & Jennings. P. (2012). Mindfulness for adolescents. *New Directions for Youth Development*, 12, 111–126. <https://doi.org/10.1002/yd.20042>
- Castelo, W., Naranjo, F., Lucas, M., Pinzón, A., Pazmiño, K. & Quiroga, J. (2023) Regulación emocional en la relación del mindfulness con el estrés percibido en el personal de salud. *Revista Información Científica*, 102,. Epub 21 de junio de 2023.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332023000100036&lng=es&tlng=es.

- Da Costa, C., De Mattos, C., y Nobre, M. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista latino-americana de enfermagem*, 15(3), 508–511. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692007000300023>
- Fernández-Romero, M., Rodas-Jara, R., Grance-Sardi, J., Rodas-Jara, L., Báez, D., Franco, F., Franco, N., & Benite-Aquino, M. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Revista científica ciencias de la salud*, 5, e5115. Epub July 31, 2023. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5115>
- Fortich, N. (2013). Revisión sistemática o revisión narrativa? *Ciencia y Salud Virtual*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.22519/21455333.372>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A.P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students. *The Lancet Public Health*, 2, 72–81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Gondo, D., Bernardeau-Moreau, D., & Campillo, P. (2023). Student Stress and the Effects of Relaxation: A Study Conducted at the University of Lille in Northern France. *Social Sciences*, 12(6), 318. <https://doi.org/10.3390/socsci12060318>
- Holden, S., & O'Connell, K. (2023). Using Meditation to Reduce Stress, Anxiety, and Depression in Nursing Students. *The Journal of nursing education*, 62(8), 443–449. <https://doi.org/10.3928/01484834-20230612-02>

- İşcan, N. & Bingöl, N. (2024). The effects of web-based animation-supported progressive relaxation exercises applied to individuals with epilepsy on fatigue and sleep quality: A randomized controlled study. *Epilepsy & behavior : E&B*, 154, 109734. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2024.109734>
- Karaman M, Lerma E, Cavazos J, Watson J. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. USA. *Journal of College Counseling*. 22(1): 41-55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Khazan, I. (2019). Biorretroalimentación y atención plena en la vida cotidiana: soluciones prácticas para mejorar su salud y rendimiento. WW Norton y compañía. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 47, 357–360. <https://doi.org/10.1007/s10484-022-09564-0>
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2022). Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(1), 26. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>
- Köse, N. y Ayaz-Alkaya, S. (2024). The effect of progressive muscle relaxation on stress, anxiety, and depression in adolescents: A quasi-experimental design. *Journal of pediatric nursing*. Volume 78p89-96September-October, 2024 <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.06.014>
- Magro, G., Bruno, A., & Ramírez, M. (2018). *Efectos de la práctica de la meditación en la reducción del estrés académico en universitarios de psicología y medicina*. *Apuntes De Ciencia & Sociedad*, 8(2). <http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/617>

- Manansingh, S., Tatum, S. L., & Morote, E. S. (2019). Effects of Relaxation Techniques on Nursing Students' Academic Stress and Test Anxiety. *The Journal of nursing education*, 58(9), 534–537. <https://doi.org/10.3928/01484834-20190819-07>
- Maturana, Alejandro & Vargas, Ana (2015). Estrés escolar. *Rev. med. clin. condes* - 2015; 26(1) 34-41. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
- Ministerio de Educación del Perú (2019) Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Moreno, S., Becerra, L., Ortega, G., Suarez-Ortegón, M. y Moreno, F. (2023). Effect of Hatha Yoga and meditation on academic stress in medical students—Clinical trial, *Advances in Integrative Medicine*, Volume 10, Issue 3, <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2023.09.001>.
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., & Arana, A. (2019). *Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado*. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023). El estrés. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Pickett, S., Kozak, A., Lanni, D., Warnke, A., Gaillard, P., & Jarrett, N. (2024). The comparison of brief, online mindfulness and relaxation interventions to reduce

stress and improve sleep-related outcomes in college students. *Journal of American college health: J of ACH*, 72(4), 1085–1093.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2066979>

Ramasubramania, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22, 308–231. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>

Ruini, C., Vescovelli, F., Facchini, M., y Maset, R. (2023). Tiempo de silencio: un programa escolar basado en la meditación para promover el bienestar en los niños: resultados de una investigación controlada. *Revista Europea de Psicología e Investigación Educativa*, 6 (1), 1-9. <https://doi.org/10.12973/ejper.6.1.1>

Saxena, K., Verrico, C. D., Saxena, J., Kurian, S., Alexander, S., Kahlon, R. S., Arvind, R. P., Goldberg, A., DeVito, N., Baig, M., Grieb, A., Bakhshaie, J., Simonetti, A., Storch, E. A., Williams, L., & Gillan, L. (2020). An Evaluation of Yoga and Meditation to Improve Attention, Hyperactivity, and Stress in High-School Students. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 26(8), 701–707. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0126>

Schuermans, A., Nijhof, K. Scholte, R., Popma, A., & Otten, R. (2020). Game-Based Meditation Therapy to Improve Posttraumatic Stress and Neurobiological Stress Systems in Traumatized Adolescents: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR research protocols*, 9(9), e19881. <https://doi.org/10.2196/19881>

Sekler, M. (2022) *Mindfulness; ¿Cómo puede ayudar a regular el estrés?*

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2022/mindfulness-como-regular-el-estres>

Shahidi, S., Akbari, H., & Zargar, F. (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. *Journal of education and health promotion*, 6, 87.

https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_98_16

St Martin, M., Vidic, Z., & Oxhandler, R. (2024). Exploring the impact of a mindfulness meditation class on college student stress levels and quality of life. *Journal of American college health : J of ACH*, 72(8), 2829–2835.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2133962>

Vallejo L, Arévalo M, Vallejo J. (2020). Estudiantes universitarios de la Ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por Covid-19. Colombia. *Poliantea*. 15(27): 67–77. <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/1701>

Vidic Z. (2023). Multi-year investigation of a relaxation course with a mindfulness meditation component on college students' stress, resilience, coping and mindfulness. *Journal of American college health : J of ACH*, 71(9), 2711–2716.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1987918>

Yoo, Y., Yun, M., Lee, I., Kim, H., Roh, S., Yu, B. (2023). Effects of an On-Campus Meditation Course on Depression, Anxiety, Stress, and Sleep Quality among South Korean Paramedic Students, *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023, 3003004, 9 pages, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/3003004>

Zhang, Y., Liu, X., Wu, H., Li, Q., & Guo, C. (2024). Adolescents' trait mindfulness and psychological stress: The mediating role of attention. *Journal of adolescence*, 10.1002/jad.12396. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/jad.12396>

Anexo A

Tabla de descriptores

P	I	O
adolescent OR	mindfulness OR	"academic stress"
puberty OR youth	relaxation OR full	OR "academic
OR student OR	OR attention OR	exhaustion" OR
adolescence OR	meditation OR	"school stress" OR
pubescence	"mental	fatigue OR
	concentration"	stressed

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

Bases de datos	Estrategia de búsqueda	Resultados
Scopus	(TITLE-ABS-KEY (adolescent OR puberty OR youth OR student OR adolescence OR pubescence) AND TITLE (mindfulness OR relaxation OR full OR attention OR meditation OR "mental concentration") AND TITLE ("academic stress" OR "academic exhaustion" OR "school stress" OR fatigue OR stressed)) AND PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2025	14
Pudmed	((adolescent[Title/Abstract] OR puberty[Title/Abstract] OR youth[Title/Abstract] OR student[Title/Abstract] OR adolescence[Title/Abstract] OR pubescence[Title/Abstract]) AND (mindfulness[Title] OR relaxation[Title] OR full[Title] OR attention[Title] OR meditation[Title] OR "mental concentration"[Title])) AND ("academic stress"[Title] OR "academic exhaustion"[Title] OR "school stress"[Title] OR fatigue[Title] OR stressed[Title])	03
Web of sciences	((TI=(adolescent OR puberty OR youth OR student OR adolescence OR pubescence)) AND TI=(mindfulness OR relaxation OR full OR attention OR meditation OR "mental concentration")) AND TI=("academic stress" OR "academic exhaustion" OR "school stress" OR fatigue OR stressed)	53

Anexo C

Captura de pantalla de las bases

Welcome to a more intuitive and efficient search experience. [See what is new](#)

Advanced query

```
( TITLE-ABS-KEY ( adolescent OR puberty OR youth OR student OR adolescence OR pubescence ) AND TITLE ( mindfulness OR relaxation OR full OR attention OR meditation OR "mental concentration" ) AND TITLE ( "academic stress" OR "academic exhaustion" OR "school stress" OR fatigue OR stressed ) ) AND PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2025
```

Show less

[Edit in advanced search](#)

Beta

Documents Preprints Patents Secondary documents Research data

Are you searching for: (TITLE-ABS-KEY (adolescent OR puberty OR youth OR student OR adolescence OR...)

14 documents found [Anal](#)

All [Export](#) [Download](#) [Citation overview](#) [More](#) [Show all abstracts](#) [Sort by Date \(newest\)](#)

Document title	Authors	Source	Year
----------------	---------	--------	------

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information [Log in](#)

PubMed [Search](#)

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#) [User Guide](#)

[Save](#) [Email](#) [Send to](#) Sort by: [Publication date](#) [↓](#) [↑](#) [Display options](#)

MY CUSTOM FILTERS 3 results [Page 1 of 1](#)

RESULTS BY YEAR

Year	Results
2019	1
2024	2

Filters applied: in the last 5 years. [Clear all](#)

1 The effects of web-based animation-supported progressive **relaxation** exercises applied to individuals with epilepsy on **fatigue** and sleep quality: A randomized controlled study.

Cite
İşcan Ayyıldız N, Bingöl N.

Share
Epilepsy Behav. 2024 May;154:109734. doi: 10.1016/j.yebeh.2024.109734. Epub 2024 Mar 29.
PMID: 38554645 Clinical Trial.



Advanced Search > Results for ((TI=(adolescent... > Refine results for ((TI=(adol... > Refine results for ((TI=(adolescent OR puberty OR youth OR student OR adol...

53 results from Web of Science Core Collection for:

((TI=(adolescent OR puberty OR youth OR student OR adolescence OR pubescence)) AND TI=(mindfulness OR relaxation OR full OR att... →

+ Add Keywords Quick add keywords: < + progressive muscle relaxation + mindfulness meditation + meditation + perceived stress + posttr

Refined By: Publication Years: 2020 or 2021 or 2022 or 2023 or 2024 X Document Types: Article X Clear all

53 Documents

You may also like...

Analyze Results

Citation Report

Refine results

Export Refine

Search within results...

Quick Filters

0/53

Add To Marked List

Export ▾

Relevance ▾

1



Effect of Hatha Yoga and meditation on academic stress in medical students-Clinical

trial