

Factibilidad de un programa abreviado de Mindfulness para la reducción de estrés en estudiantes de universitarios en Paraguay: estudio piloto pre-experimental

Feasibility of a brief Mindfulness program for stress reduction in university students in Paraguay: pre-experimental pilot study

Tahiri Jazmín Bogado Paniagua¹, Sofía Cosp Sandoval², Ronaldo L Rodas Jara^{3,4*}, Fabián Franco⁵

¹Universidad Nacional de Asunción. Facultad de Filosofía, Carrera de Psicología. Asunción, Paraguay

²Universidad de País Vasco, Facultad de Medicina y Enfermería, Máster en Salud Pública. Leioa, España

³Universidad Santa Clara de Asís, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Medicina. Caaguazú, Paraguay

⁴Universidad Iberoamericana, Facultad de Posgrado. Asunción, Paraguay

⁵Universidad María Serrana, Carrera de Medicina, Coordinación de Investigación. Ciudad del Este, Paraguay

Cómo citar/How cite:

Bogado Paniagua TJ, Cosp Sandoval S, Rodas Jara RL, Franco F. Factibilidad de un programa abreviado de Mindfulness para la reducción de estrés en estudiantes de universitarios en Paraguay: estudio piloto pre-experimental. Rev. cient. cienc. salud. 2024; 6:e6154. [10.53732/rccsalud/2024.e6154](https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6154)

Fecha de recepción:

16/08/2024

Fecha de revisión:

05/09/2024

Fecha de aceptación:

28/11/2024

Autor correspondiente:

Ronaldo L. Rodas Jara

e-mail:

ronaldo.rodas@mec.gov.py

Editor responsable:

Margarita Samudio

Universidad del Pacífico.

Dirección de Investigación.

Asunción, Paraguay

e-mail:

margarita.samudio@upacifico.edu.py

[u.py](https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6154)



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

RESUMEN

Introducción. El estrés en los estudiantes universitarios constituye una problemática que requiere la identificación de programas basados en evidencias que puedan ser implementadas en los contextos educativos donde asisten los educandos, uno de esos programas es el Mindfulness. **Objetivos.** Esta investigación busca contribuir a los conocimientos sobre la efectividad de la técnica de Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) en una muestra paraguaya, particularmente en estudiantes de psicología, y así brindar un soporte empírico a nivel nacional sobre las técnicas basadas en Mindfulness. **Materiales y Método.** Para ello se realizó un estudio pre-experimental de medición pre y post test, sin grupo control, en una muestra de estudiantes de psicología. Para la recopilación de datos se utilizaron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el Cuestionario de Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ). Para el procesamiento y análisis de los datos recabados, se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 20,0. Se realizó un análisis descriptivo y explicativo de las variables de estudio **Resultados.** Se encontró una diferencia significativa en los niveles de estrés y en los niveles de Mindfulness total, en las dimensiones de Observación, Descripción y No Juzgar. **Conclusión.** Los resultados sugieren que el MBSR es una intervención potencialmente útil para la reducción del estrés, pero más estudios son necesarios para comprobar su efectividad en la población general.

Palabras clave: mindfulness; estrés psicológico; estudiantes

ABSTRACT

Introduction. Stress in university students is a problem that requires the identification of evidence-based programs that can be implemented in the educational contexts where students attend; one of these programs is mindfulness. **Objective.** This research seeks to contribute to the knowledge about the effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) technique in a Paraguayan sample, particularly in psychology students, and thus provide empirical support at a national level on Mindfulness-based techniques. **Materials and Method.** For this purpose, a pre-experimental study of pre- and post-test measurement was carried out, without a control group, in a sample of psychology students. For data collection, the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) were used. For the processing and analysis of the data collected, the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 20.0 was used. A descriptive and explanatory analysis of the study variables was performed. **Results.** A significant difference was found in the levels of stress and in the levels of total Mindfulness, in the dimensions of Observation, Description and Non-Judgment. **Conclusion.** The results suggest that MBSR is a potentially useful intervention for stress reduction, but further studies are needed to verify its effectiveness in the general population.

Keywords: mindfulness; psychological stress; students

INTRODUCCIÓN

El estrés ha sufrido cambios en sus concepciones a lo largo del tiempo, pero podríamos hacer un acercamiento al concepto definiéndolo como el precio que debe pagar el cuerpo ante un estímulo que lo obligue a una adaptación⁽¹⁾, considerando la respuesta particular del individuo (su capacidad de resiliencia) y los tipos de estímulos recibidos junto con el entorno. Este fenómeno no solo tiene un impacto psicológico, sino también físico en las personas. Un ejemplo claro de esta relación se encuentra en los problemas cardiovasculares⁽²⁾, que actualmente constituyen la principal causa de mortalidad a nivel mundial, según datos de la Organización Mundial de la Salud⁽³⁾.

El diseño de estrategias para la reducción del estrés en situaciones especiales, incluidos niños/as y jóvenes, ha sido de interés de las ciencias de la salud⁽⁴⁾. En este contexto nace el protocolo de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés). El Mindfulness ha sido estudiado en el contexto de la Terapia Cognitiva Conductual (TCC), particularmente dentro de las llamadas Terapias de Tercera Generación (TTG), que incluyen intervenciones basadas en Mindfulness en su repertorio de tratamientos⁽⁵⁾. Jon Kabat-Zinn, creador del programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness y uno de los autores más reconocidos en este campo, define al Mindfulness como "una forma determinada de prestar atención. Se trata de mirar profundamente en el interior de uno mismo con la intención de hacerse preguntas y autocomprenderse⁽⁶⁾.

Se ha observado la utilidad del mindfulness para la reducción de estrés⁽⁷⁻⁹⁾, reducción de recaídas en la depresión^(10,11), reducción de la sintomatología depresiva^(12,13), reducción de síntomas de ansiedad⁽¹⁴⁾; regulación emocional^(15,16). Además, se ha observado su eficacia en otros ámbitos como el manejo del dolor crónico^(17,18), y el tratamiento de trastornos de la conducta alimenticia⁽¹⁹⁾.

A nivel mundial existen varios estudios sobre la efectividad del Mindfulness, y la cantidad de investigaciones sobre el tema está en aumento⁽²⁰⁾. En el contexto paraguayo, también se empieza a observar evidencia de su efectividad para la reducción de síntomas de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes universitarios⁽²¹⁾. Su amplio campo de beneficios, sin embargo, también ha levantado algunas dudas sobre su eficacia al ser visto como una panacea⁽²²⁾.

Esta investigación tiene como propósito contribuir a los conocimientos sobre la eficacia de las técnicas de reducción de estrés basadas en Mindfulness en una muestra paraguaya, particularmente en estudiantes de psicología, y así brindar un soporte empírico a nivel nacional sobre las técnicas basadas en Mindfulness. Por lo tanto, se plantea como hipótesis de investigación que una versión abreviada del protocolo MBSR reduce los niveles de estrés en la muestra estudiada.

MATERIALES Y MÉTODO

Diseño

El estudio corresponde a una investigación pre-experimental, con un grupo de intervención, sin grupo de control. El alcance es explicativo, ya que pretende medir el efecto de un programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness sobre el estrés mediante los resultados obtenidos en el pre y post test.

Participantes

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que la muestra fue seleccionada por su disponibilidad de tiempo para asistir a los talleres, y encontrarse dentro de la misma institución educativa, y ser estudiante de la carrera de psicología.

Instrumentos de recolección de datos

1. Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

La escala de Estrés Percibido (PSS, siglas en inglés) fue desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein y es uno de los instrumentos más utilizados para medir Estrés Percibido. Su versión original es en inglés y comprende 14 ítems⁽²³⁾. Para esta

investigación se empleó una adaptación al español de la versión de 14 ítems traducida y validada en México.

La prueba PSS-14 presenta una confiabilidad adecuada de alfa de Cronbach, 0,832 para la medición de la variable de Estrés Percibido.

2. Cuestionario de Mindfulness de Cinco Facetas versión española (FFMQ-E)

El Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ, siglas en inglés) fue desarrollado en base a dos recursos: el inventario KIMS y a un análisis factorial exploratorio (AFE) de todas las escalas que medían Mindfulness en dicho momento. El cuestionario del FFMQ posee ítems de puntuación directa e inversa en una escala Likert de cinco valores que van de 1= nunca a 5= muy a menudo o siempre. Se utilizó una versión en castellano derivada de la traducción doble inversa consensuada, realizada⁽²⁴⁾, de la versión original.

La prueba FFMQ presenta una confiabilidad adecuada (alfa de Cronbach) para la medición de las dimensiones de Observación (0,717), Descripción. (0,753), Actuar con Conciencia (0,812), No Reacción (0,808) y la dimensión de No Juzgar. (0,825). Presenta además una confiabilidad adecuada de 0,880 para la medición de la variable Mindfulness, teniendo en cuenta la totalidad del test.

3. Registro de práctica diaria

Durante la investigación se proporcionó a los participantes registros de práctica diaria que consistieron en una hoja de tres columnas; identificando en la primera columna la fecha de práctica; en la segunda columna, la actividad realizada (meditación con respiración sentada, meditación con conciencia en la respiración y el cuerpo, escaneo corporal, atención plena en la comida, meditación caminando, meditación con música, meditación sobre pensamientos y emociones, y movimientos qi gong); y en la tercera, los minutos de práctica realizados.

Procedimientos

Se realizó una invitación abierta a todos los estudiantes de la carrera de psicología de área básica, turno tarde; luego se procedió a realizar los tests de manera autoadministrada a quienes expresaron su interés en participar en la investigación después de dar su consentimiento informado. Posteriormente, la muestra fue seleccionada teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión preestablecidos. El protocolo utilizado durante las sesiones fue una versión abreviada del programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness de Jon Kabat-Zinn. El taller fue realizado por dos facilitadoras, con experiencia en el desarrollo del Taller de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness. La diferencia con el protocolo MBSR original, radica en que las técnicas fueron aplicadas en cuatro sesiones en vez de ocho. Si bien este protocolo es una versión abreviada, se ciñe a los estándares y estructuras básicas del curriculum MBSR del 2017. Las sesiones comprendieron un total de 8 horas, dos horas cada sesión, a lo largo de cuatro semanas, un día por semana.

Las sesiones se desarrollaron de la siguiente manera:

Sesión 1: orientaciones generales, reseña histórica de la técnica Mindfulness, práctica de respiración sentada, breve práctica de escaneo corporal y breve práctica de yoga, con plenarias grupales luego de cada práctica. *Sesión 2:* lectura y escucha de un poema con atención plena, meditación sentada de conciencia en la respiración y el cuerpo, conceptualización de estrés y atención plena, atención plena de los sentidos (meditación con la uva pasa), plenaria grupal luego de cada actividad. *Sesión 3:* lectura y escucha de un poema con atención plena, meditación en el suelo (sentados o acostados) con música, meditación caminando con atención plena, breve exposición sobre eventos agradables y desagradables. *Sesión 4:* plenaria sobre las prácticas realizadas en casa, meditación sobre los pensamientos y sentimientos, práctica de postura de yoga, reflexión de cierre sobre el taller y recomendaciones generales. En esta última sesión se abrió además un espacio para los últimos comentarios, preguntas y/o sugerencias de los participantes.

También se enviaron a los participantes, materiales de lectura y audios, a ser usados como guía para realizar las prácticas en sus hogares.

El pre test realizado mediante la aplicación del FFMQ y el PSS-14 inició en la primera

semana de agosto del 2019, mientras que el pos test se realizó en septiembre del mismo año, nueve días después del último día de taller.

Análisis de datos

El análisis de los datos obtenidos durante el pre y post test se realizó utilizando el programa Microsoft Excel 2013 y el programa estadístico SPSS versión 20,0. Se realizaron análisis descriptivos, correlacionales y explicativos de las variables de estudio. Se realizó además un análisis de confiabilidad de los tests aplicados, el PSS-14 y el FFMQ.

Consideraciones Éticas

Esta investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Universidad Nacional de Asunción; además, se ha realizado teniendo en cuenta las normas éticas establecidas en la Declaración de Helsinki de 1964, y los Principios Éticos de los Psicólogos y el Código de Conducta de la APA (2013). Se respetó la privacidad de los participantes, se utilizó códigos y seudónimos para proteger su privacidad. El estudio se realizó solamente con aquellos sujetos que se mostraron interesados en participar y brindaron su consentimiento informado, recordando que podían abandonar el estudio en cualquier momento si así lo deseaban sin ninguna repercusión.

RESULTADOS

Descripción sociodemográfica de los participantes

Para el análisis final de la investigación se tomaron en total 12 personas de las 18 iniciales, ya que durante el transcurso de los talleres seis personas abandonaron el taller por falta de tiempo, según lo expresado por las mismas. De los participantes restantes, 10 eran mujeres y 2 hombres, con una edad media de 18,83 (DS= 0,937). Todos los participantes manifestaron ser solteros y no tener hijos. Además, en esta muestra solo dos personas contaban con una ocupación fuera de su rol de estudiante y solo una había practicado con anterioridad yoga o meditación.

La asistencia de aquellos que sí participaron del taller, tuvo una media de 3,33 con cuatro personas asistiendo a la totalidad del taller y ocho a tres sesiones. En cuanto a los minutos de práctica formal realizados en casa por los participantes se encontró una Media de 229 (DS= 140,689) siendo el valor más alto de 490 minutos y el valor más bajo de 61 minutos.

Se empleó la prueba de t de Student para muestras relacionadas y se halló que hay una diferencia significativa en los niveles de estrés ($p < 0,05$). La media más elevada en la medición previa indica que hubo una reducción en los niveles de estrés. En cuanto al tamaño de efecto, se obtuvo una d de Cohen de 0,714, que se considera una diferencia media a elevada. Teniendo en cuenta la interpretación de la d de Cohen se tiene en cuenta 0,2 como un efecto pequeño, 0,5 efecto medio y 0,8 un tamaño de efecto grande⁽²⁵⁾.

Tabla 1. Comparación entre el pre test y pos test del estrés percibido

Estrés percibido	Media	Desviación típica	Diferencias	Inferior	Superior	Desviación típica	Valor p
Pre Total	41,00	6,994	5,333	0,592	10,075	7,463	0,031
Pos Total	35,67	4,438					

Se realizó la prueba rangos con signos de Wilcoxon y se halló que no hay diferencias significativas en la dimensión de Atención Consciente ($T=17,50$, $n=12$, $p > 0,05$). Sin embargo, hubo más rangos positivos que negativos, lo cual significa que hay más personas que aumentaron su atención consciente de las que disminuyeron.

Tabla 2. Estadísticos de Contraste de Wilcoxon para la Comparación de la Atención Consciente pre y pos Intervención

Dimensión de Mindfulness	Z	Valor p
Atención Consciente	-1,693	0,090

Todos presentan una diferencia significativa, excepto la dimensión de No Reacción, ($p=0,61$). Al ser la diferencia negativa se indica que la segunda medición tiene una media superior a la media de la primera medición en todas las dimensiones. En cuanto a la d de Cohen la dimensión de observación $d= -0,92$; descripción $d= -0,84$; No juzgar $d= -0,99$; No reacción $d= -0,60$; Mindfulness Total $d= -1,026$. Una d negativa indica que la media aumenta en la segunda medición.

Tabla 3. Comparación de medias mediante la prueba t de Student entre el pre test y pos test en las dimensiones de Observación, Descripción, No Juzgar y No Reacción y en el total

Dimensión de Mindfulness	Media (Pre)	Media (Post)	Diferencia Media	Desviación Típica de la Diferencia	Intervalo de Confianza (95%)	Valor p
Observación	26,17	30,33	-4,17	4,53	-7,04 a -1,29	0,009*
Descripción	26,42	29,58	-3,17	3,74	-5,54 a -0,79	0,014*
No Juzgar	20,58	26,33	-5,75	5,80	-9,44 a -2,06	0,006*
No Reacción	21,58	24,33	-2,75	4,56	-5,64 a 0,14	0,061
Total	121,00	138,67	-17,67	17,22	-28,61 a -6,73	0,005*

DISCUSIÓN

Esta investigación permitió evaluar la efectividad de una versión abreviada del MBSR, comprobando que los participantes presentaron un menor nivel de estrés y un aumento en la mayoría de las dimensiones del Mindfulness, con excepción de las dimensiones de *Atención Consciente* y *No reacción*, luego de la intervención. Esto coincide con los hallazgos de otros estudios^(8,21), indicando que el Mindfulness podría ser una estrategia eficaz para la reducción del estrés en grupos no clínicos. Además, puede ser una intervención eficiente por su bajo costo y la viabilidad de su implementación en grupos^(23,26). Es importante, sin embargo, realizar más investigaciones en contextos adicionales, incluyendo poblaciones clínicas, con el fin de asegurar su aplicabilidad.

El aumento en los niveles de Mindfulness en tres de las cinco facetas medidas por el instrumento, también podría indicar que este es el mecanismo a través del cual se produce la reducción en los niveles de estrés, como lo señala un estudio realizado por McCartney⁽¹¹⁾ que indica que el aumento en los niveles de Mindfulness preceden a la reducción del estrés percibido. Sin embargo, al no contar con un grupo control, y un análisis de componentes, no se puede determinar con certeza que este es el mecanismo de acción y no otro afecto o variable extraña a la intervención. En esta línea, con respecto a las dimensiones *Atención Consciente* y *No Reacción* donde no se observan aumentos significativos.

Así, los participantes, al estar más familiarizados con este constructo luego de terminar el taller podrían, paradójicamente, percibirse a sí mismos con menores niveles de Mindfulness al estar más conscientes de su falta de atención plena que al inicio del taller, cuando aún no había una verdadera reflexión sobre las características de la atención plena. A pesar de esto, los instrumentos empleados cuentan con un nivel de confiabilidad adecuado, por lo que su empleo para investigaciones sobre este tema es recomendable.

Esta investigación presenta ciertas limitaciones, primeramente, la falta de aleatorización, además de un tamaño muestral pequeño impiden que se puedan generalizar los hallazgos a la población. Por lo tanto, se recomienda que futuras investigaciones sobre el tema puedan realizar experimentos puros con grupo control y con una muestra representativa diversa, empleando técnicas de aleatorización para las condiciones experimentales y de control. Se recomienda, además poder contar con pruebas adaptadas a la población paraguaya, para contar con mayor validez de instrumento.

Declaración del autor: Aprueban la versión final del artículo.

Declaración de conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribución de autores:

Conceptualización: Tahiri Bogado, Sofía Cosp

Curación de datos: Tahiri Bogado, Sofía Cosp

Análisis formal: Tahiri Bogado, Sofía Cosp

Investigación: Tahiri Bogado, Sofía Cosp

Metodología: Tahiri Bogado, Sofía Cosp

Redacción borrador original: Tahiri Bogado, Sofía Cosp, Ronaldo Rodas Jara, Fabián Franco

Redacción revisión y edición: Ronaldo Rodas Jara, Fabián Franco

Financiamiento: Autofinanciado por el autor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Valencia-Florez KB, Sanchez-Castillo H, Vázquez P, Zarate P, Berenice Paz D. Stress, a brief update. *Int J Psychol Res (Medellin)*. 2023;16(2):105–21. <https://doi.org/10.21500/20112084.5815>
2. Osborne MT, Shin LM, Mehta NN, Pitman RK, Fayad ZA, Tawakol AA. Disentangling the Links Between Psychosocial Stress and Cardiovascular Disease. *Circ Cardiovas Imaging*. 2020;13(8):e010931. <https://doi.org/10.1161/CIRCIMAGING.120.010931>
3. Organización Mundial de la Salud. Las 10 principales causas de defunción. WHO. 2020. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
4. Wagner C, Cáceres-Melillo R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A literature review. *Salud Ment*. 2023;46(1):35–42. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.005>
5. Rodríguez Vega B, Bayón Pérez C, Palao Tarrero Á, Muñoz San José A, Amador Sastre B, Cebolla Lorenzo S, et al. Diálogo con atención plena: integrando mindfulness y narrativas. *Rev Asoc Esp Neuropsiquiatr*. 2019;39(136):281–92. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352019000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=es
6. Kabat-Zinn, J. *Vivir con Plenitud las Crisis*. Barcelona: Editorial Kairós. 2006
7. Aranda Auserón G, Elcuaz Viscarret MR, Fuertes Goñi C, Güeto Rubio V, Pascual Pascual P, Sainz de Murieta García de Galdeano E. Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Atención Primaria*. 2018;50(3):141–150. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>
8. Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness*. 2021;12(1),1–28. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
9. Van Wietmarschen H, Tjaden B, van Vliet M, Battjes-Fries M, Jong M. Effects of mindfulness training on perceived stress, self-compassion, and self-reflection of primary care physicians: a mixed-methods study. *BJGP open*. 2018;2(4):bjgpopen18X101621. <https://doi.org/10.3399/bjgpopen18X101621>
10. Donate APG, de Macedo EC, Bedendo A, Félix Júnior I, Gallo GG, Opaleye ES, et al. The effect of mindfulness on decision-making, inhibitory control, and impulsivity of substance use disorder in-treatment patients: A randomized clinical trial. *PLoS One*. 2023;18(11):e0293502. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0293502>
11. McCartney M, Nevitt S, Lloyd A, Hill R, White R, Duarte R. Mindfulness-based cognitive therapy for prevention and time to depressive relapse: Systematic review and network meta-analysis. *Acta Psychiatr Scand*. 2021;143(1):6–21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33035356/>
12. Bazzano AN, Sun Y, Chavez-Gray V, Akintimehin T, Gustat J, Barrera D, et al. Effect of yoga and mindfulness

- intervention on symptoms of anxiety and depression in young adolescents attending middle school: A pragmatic community-based cluster randomized controlled trial in a racially diverse urban setting. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(19):12076. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12076>
13. Reangsing C, Rittiwong T, Kraenzle Schneider J. Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*. 2021;25(7):1181-1190. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1793901>
 14. Zhou X, Guo J, Lu G, Chen C, Xie Z, Liu J, et al. Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*. 2020;289:113002. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>
 15. Ghawadra SF, Lim Abdullah K, Choo WY, Danaee M, Phang CK. The effect of mindfulness-based training on stress, anxiety, depression and job satisfaction among ward nurses: A randomized control trial. *J Nurs Manag*. 2020;28(5):1088-97. <http://dx.doi.org/10.1111/jonm.13049>
 16. Parmentier FBR, García Toro M, García Campayo J, Yañez AM, Andrés P, Gili M. Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Front. Psychology*. 2019;10:506. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>
 17. Brandel MG, Lin C, Hennel D, Khazen O, Pilitsis JG, Ben-Haim S. Mindfulness meditation in the treatment of chronic pain. *Neurosurg Clin N Am*. 2022;33(3):275-9. <https://doi.org/10.1016/j.nec.2022.02.005>
 18. Cardle P, Kumar S, Leach M, McEvoy M, Veziari Y. Mindfulness and chronic musculoskeletal pain: An umbrella review. *J Multidiscip Healthc*. 2023;16:515-33. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S392375>
 19. Sala L, Gorwood P, Vindreau C, Duriez P. Mindfulness-based cognitive therapy added to usual care improves eating behaviors in patients with bulimia nervosa and binge eating disorder by decreasing the cognitive load of words related to body shape, weight, and food. *Eur Psychiatry*. 2021;64(1):e67. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2242>
 20. Baminiwatta A, Solangaarachchi I. Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*. 2021; 12:2099-2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
 21. Fernández Romero M, Rodas Jara RL, Grance Sardi JM, Rodas Jara LR, Báez D, Franco F, Franco NM, et al. Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Rev. cient. cienc. salud*. 2023;5:01-07. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5115>
 22. Anālayo B. The dangers of mindfulness: Another myth? *Mindfulness (NY)*. 2021;12(12):2890-5. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-021-01682-w>
 23. Padrós Blázquez F, Montoya Pérez KS, Bravo Calderón MA, Martínez Medina MP. Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México. *Ansiedad estrés*. 2020;26(2-3):181-7. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002>
 24. Oñate L, Calvete E. Adaptation of the five-facet mindfulness questionnaire-Short Form (FFMQ-SF) to Spanish family caregivers of people with intellectual and developmental disabilities. *An Psicol*. 2019;34(2):305-313. <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/5621>
 25. Lakens D. Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Front Psychol*. 2013;4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
 26. Zhang L, Lopes S, Lavelle T, Jones KO, Chen L, Jindal M, et al. Economic Evaluations of Mindfulness-Based Interventions: a Systematic Review. *Mindfulness*. 2022;13(10):2359-2378. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01960-1>