Revista Cubana de Medicina Militar
2025;54(3):e025076355

Revisión Sistemática

Atención plena para la reducción del estrés académico en estudiantes de Odontología

Mindfulness for academic stress reduction in dental students

Paul Martin Herrera-Plasencia[1]* https://orcid.org/0000-0003-4901-8933
Eric Giancarlo Becerra-Atoche[1] https://orcid.org/0000-0001-9412-2137

[1]Universidad César Vallejo Piura. Escuela Profesional de Estomatología. Piura, Perú.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: pherrera@ucv.edu.pe

RESUMEN

Introducción: El estrés académico es una circunstancia que experimentan los estudiantes de odontología debido a las exigencias inherentes a su formación teórica y clínica. Su persistencia puede tener un impacto en su bienestar físico y emocional.

Objetivo: Analizar el efecto de las intervenciones basadas en Atención plena para reducir el estrés académico en estudiantes de Odontología.

Métodos: Se realizó una revisión bibliográfica sistemática siguiendo las directrices PRISMA 2020. Se incluyeron estudios publicados en inglés entre 2015 y 2024, extraídos de las bases de datos Web of Science, Scopus, PubMed, EBSCOhost, ProQuest y del motor de búsqueda Google Scholar. Inicialmente se identificaron 1751 artículos, de los cuales solo 5 cumplieron con los criterios de elegibilidad establecidos. Para la estrategia de búsqueda se emplearon operadores booleanos AND, OR y NOT, con el fin de optimizar la precisión y la relevancia de los resultados.

Resultados: Los estudios incluyeron diferentes enfoques metodológicos: ensayos controlados aleatorizados, diseños mixtos y longitudinales. Las intervenciones abarcaron desde meditación basada en atención plena y los programas híbridos, hasta estrategias de autocuidado. Los resultados

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

demostraron una reducción significativa del estrés, así como mejoras en la salud psicológica y en las estrategias de afrontamiento. La meditación destacó por su impacto en la regulación emocional en contextos de alta demanda académica.

Conclusiones: Las intervenciones basadas en Atención plena, son herramientas eficaces para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de Odontología. El formato, la duración y la estructura de las intervenciones desempeñan son cruciales para su efectividad.

Palabras clave: atención plena; estudiantes de odontología; estrés psicológico.

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is a circumstance experienced by dental students due to the demands inherent in their theoretical and clinical training. Its persistence can have an impact on their physical and emotional well-being.

Objective: To analyze the effect of interventions based on Mindfulness to reduce academic stress in dental students.

Methods: A systematic literature review was carried out following the PRISMA 2020 guidelines. Studies published in English between 2015 and 2024 were included, extracted from the Web of Science, Scopus, PubMed, EBSCOhost, ProQuest databases and the Google Scholar search engine. Initially, 1751 articles were identified, of which only 5 met the established eligibility criteria. Boolean operators AND, OR and NOT were used for the search strategy to optimize the precision and relevance of the results.

Results: The studies included different methodological approaches: randomized controlled trials, mixed and longitudinal designs. Interventions ranged from mindfulness-based meditation and hybrid programs to self-care strategies. The results demonstrated a significant reduction in stress, as well as improvements in psychological health and coping strategies. Meditation stood out for its impact on emotional regulation in high academic demand contexts.

Conclusions: Mindfulness-based interventions are effective tools for reducing stress and improving the emotional well-being of dental students. The format, duration and structure of the interventions are crucial to their effectiveness.

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

Keywords: dental students; mindfulness; psychological stress.

Recibido: 07/02/2025

Aprobado: 11/06/2025

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una problemática creciente en el ámbito universitario que afecta a estudiantes de diversas disciplinas, especialmente, aquellos en carreras exigentes como odontología.[1] El estrés es la respuesta fisiológica, emocional y conductual ante las demandas académicas percibidas como excedentes de los recursos del estudiante y puede comprometer la salud física y mental, además del rendimiento académico.[2] Dentro de las estrategias para enfrentar esta problemática, la Atención plena constituye una herramienta eficaz en el manejo del estrés y regulación de sus emociones de los estudiantes.

La Atención plena se define como la capacidad de mantener una atención consciente y no reactiva hacia el presente, lo que promueve mayor regulación emocional y un estado de calma mental.[3,4] En el contexto académico, su práctica está vinculada con la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión.[5] Los programas de reducción del estrés basados en Atención plena (REBM), han mostrado resultados significativos en la mejora de la salud mental y el bienestar general de los estudiantes universitarios, al fomentar habilidades como la atención sostenida y la resiliencia frente a situaciones desafiantes.[6]

Moore S y otros[7] evalúan en Australia un programa de Atención plena de 8 semanas de duración; los resultados muestran que este tipo de intervención puede mejorar el bienestar psicológico y reducir los niveles de estrés en estudiantes de medicina; asimismo, *Alzahrani A* y otros[8] en Arabia Saudita realizan una investigación en estudiantes de medicina, de los REBM durante 8 semanas y determinan mejoras en los resultados psicológicos cuando los participantes se comprometen con el programa

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

Por otro lado, *Alvarado-García P* y otros[9] realizan una investigación en estudiantes de ciencias de la salud en Perú, en la que aplican un programa de meditación Atención plena en línea, como medio para mitigar el estrés académico. Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental en cuanto a la reducción del nivel de estrés, después de la intervención.

Abbas S y otros[10] determinan que los estudiantes de Odontología tienen un nivel de estrés ligeramente más alto que los estudiantes de medicina y las estrategias de manejo del estrés incluyen meditación/oración, pasar un tiempo para relajarse y dormir. Pese a que la Atención plena ha demostrado ser una herramienta prometedora, existe escasez de investigaciones, falta de organización y sistematización de la información en estudiantes en ciencias de la salud, sobre todo en estudiantes de Odontología.

La presente revisión tiene como propósito analizar el efecto de las intervenciones basadas en Atención plena en la reducción del estrés académico en estudiantes de Odontología**.**

MÉTODOS

Para la pregunta de investigación se utilizó la estrategia PICO:[11] ¿las intervenciones de Atención plena son efectivas para reducir el estrés académico en estudiantes de odontología? La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de odontología incluidos en los estudios seleccionados en la revisión sistemática. La intervención consistió en la aplicación de Atención plena como estrategia para reducir el estrés académico. El comparador fue a grupos control que no recibieron dicha estrategia y, el resultado evaluado estuvo relacionado con la efectividad de la intervención. Dos investigadores evaluaron de manera ciega e independiente los títulos, resúmenes y luego el texto completo. El proceso de selección de estudios para esta revisión sistemática se llevó a cabo siguiendo las directrices del modelo PRISMA 2020,[12] con el fin de garantizar un enfoque transparente y riguroso. Inicialmente, se realizaron búsquedas exhaustivas en tres bases de datos reconocidas: Web of Science, Scopus, PubMed, EBSCOhost, Proquest y el motor de búsqueda Google Scholar.

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: idioma inglés, artículos del 2015 al 2024, estudios que hayan aplicado como estrategia de intervención la Atención plena, estudiantes de odontología o estudios que los involucre. Los criterios de exclusión: estudios realizados con profesionales, estudiantes no universitarios, revisiones de literatura, revisiones sistemáticas de literatura, conferencias, notas, cartas, tesis, periódicos, capítulos de libro, artículos sin acceso completo.

Estrategia de búsqueda

Los operadores booleanos que se utilizaron con las palabras clave en cada base de datos fueron AND, OR, NOT. Los artículos identificados se exportaron a Zotero, [13] un programa de gestión de referencias desarrollado por el Centro de Historia y Nuevos Medios en el condado de Fairfax, Virginia, EE. UU. En la tabla 1 se visualiza el enfoque de búsqueda utilizado para cada de base datos.

La estrategia de búsqueda en las bases de datos fue: ("Mindfulness" OR "*Mindfulness-based intervention"* OR *"meditation"* OR *"Mindfulness-based stress reduction"* OR *"self-compassion")* AND *("stress"* OR *"academic stress"* OR *"psychological stress")* AND *("dental students"* OR *"dentistry students")* AND *("study"* OR *"trial"* OR *"participants"* OR *"experimental"* OR *"intervention").*

En Google Scholar que se adicionó al final NOT: intitle*:("Mindfulness"* OR *"Mindfulness-based intervention"* OR *"meditation"* OR *"Mindfulness-based stress reduction")* AND *intitle:("stress"* OR *"academic stress"* OR *"psychological stress")* AND *intitle:("dental students"* OR *"dentistry students")* AND *intitle:("study"* OR *"trial" OR "participants"* OR *"experimental"* OR *"intervention")* NOT *("review"* OR *"systematic review"* OR *"meta-analysis"* OR *"literature review*").

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

RESULTADOS

La búsqueda determinó un total de 1751 registros, distribuidos de la siguiente manera: de ellos, 13 estaban en Web of Science, 15 en Scopus, 8 en PubMed, 131 en Google Scholar, 6 en EBSCOhost y 1579 en Proquest. Una vez consolidados los resultados de las bases de datos, se procedió a identificar y eliminar duplicados (27), lo que redujo el número de registros a 1724 artículos únicos; luego se sometieron a una primera etapa de filtración, mediante los criterios de selección y la lectura de los títulos y resúmenes para determinar su relevancia y se excluyeron 1674 artículos. Como resultado, quedaron 50 artículos seleccionados para su evaluación a texto completo.

En la etapa de elegibilidad, se revisaron exhaustivamente los 50 artículos disponibles. Sin embargo, 12 fueron excluidos debido a la falta de acceso al texto completo, a pesar de los esfuerzos realizados por obtenerlos. Los 38 artículos restantes se evaluaron a detalle. De estos, 33 artículos se excluyeron por las siguientes razones: 17 no aplicaban intervenciones o estrategias con la Atención plena y 15 no involucraban a estudiantes de odontología. Finalmente, 5 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron seleccionados para su análisis en la presente revisión sistemática (Fig. 1). Este proceso minucioso garantiza que los estudios incluidos son relevantes, de calidad y pertinentes para responder al objetivo planteado y destaca el análisis crítico y cualitativo.

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

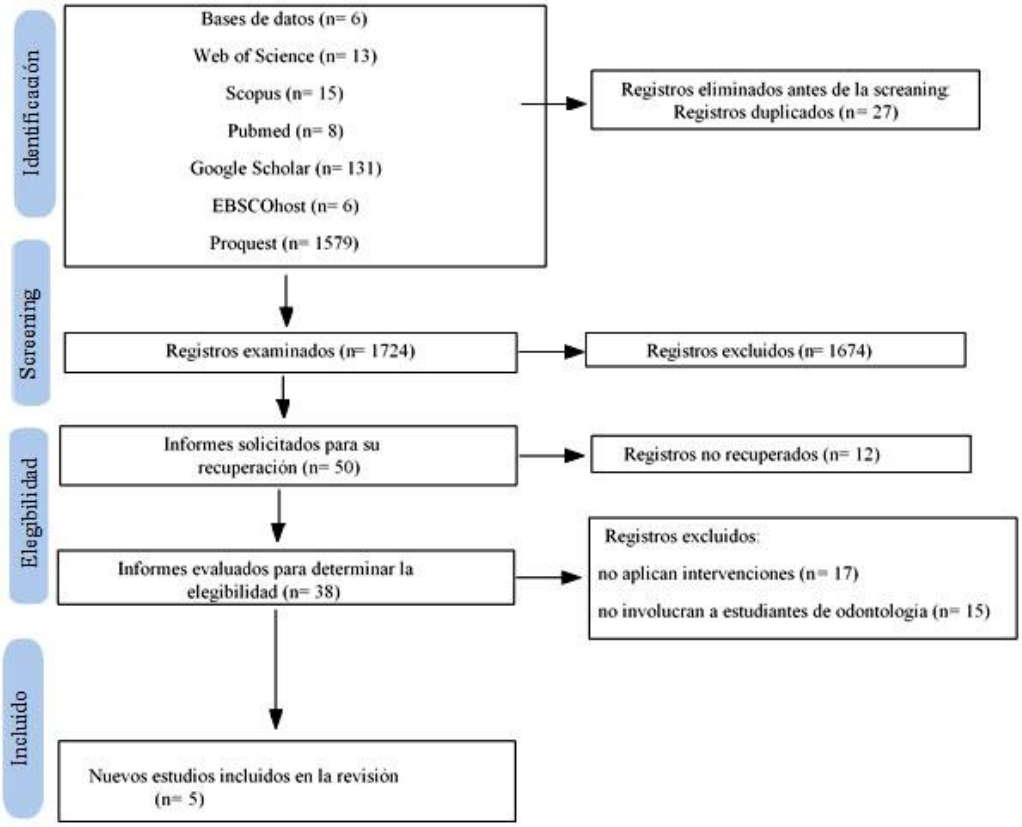

Fig. 1 - Diagrama de flujo – Simplificación de artículos.

DISCUSIÓN

Las intervenciones fundamentadas en Atención plena tienen un impacto positivo significativo en la resiliencia de los estudiantes universitarios.[14] Esta práctica constituye una herramienta para desarrollar la regulación de la atención con el objetivo de favorecer la salud mental y gana cada vez más aceptación en el ámbito universitario.[15] La efectividad del entrenamiento en atención plena para aliviar síntomas asociados a trastornos mentales comunes, como la ansiedad y la depresión.[16]

Los 5 estudios analizados presentan enfoques metodológicos diversos que ilustran las diferentes formas de abordar las intervenciones basadas en la Atención plena para la reducción del estrés académico. Los diseños metodológicos incluyeron ensayos controlados aleatorizados,[17,18]

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

estudios longitudinales controlados[19] y diseños mixtos.[20] Los ensayos aleatorizados destacan por minimizar sesgos y ofrecer alta validez interna.[21] Por ejemplo, *Kuhlmann S* y otros[17] emplean un enfoque aleatorizado para comparar el programa MediMind con un entrenamiento autógeno y un grupo de control. Este enfoque permite evaluar de manera rigurosa los efectos específicos de la Atención plena en comparación con otras técnicas de manejo del estrés.

Por otro lado, *Krüger M* y otros[19] utilizan un diseño longitudinal controlado que incluye mediciones pre y post-intervención, así como un seguimiento a 6 meses. Este diseño permite evaluar la sostenibilidad de los efectos, una característica crucial en los estudios sobre intervenciones psicológicas. Por el contrario, el enfoque mixto de *Ehsan F* y otros[20] combina datos cualitativos y cuantitativos para evaluar tanto la efectividad de la intervención como las percepciones de los participantes, lo que enriquece el análisis al incluir dimensiones subjetivas del impacto.

Las intervenciones varían en duración desde 4 hasta 10 semanas, con sesiones semanales de 60 a 90 minutos. *Kuhlmann S* y otros[17] implementan un programa de 5 semanas con sesiones intensivas de 90 minutos, mientras que *Repo S* y otros[18] desarrollan un enfoque de 8 semanas que combina sesiones presenciales y virtuales. La estructura más prolongada de este último estudio permite una mayor inmersión en las técnicas de Atención plena. En cambio, *Ehsan F* y otros [20] optan por un programa más breve, con sesiones de 4 semanas enfocadas en la reflexión crítica y el bienestar subjetivo. Aunque más corto, este diseño posibilita evaluar la efectividad en un periodo tiempo más reducido, lo cual puede ser más viable en contextos con una alta carga académica (Tabla 1).

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

Tabla 1 - Cuadro comparativo de estudios sobre Atención plena

Autor principal	Año	Diseño	Intervención y duración	Grupos evaluados	Conclusiones en estudiantes de odontología
Repo S y otros[18]	2022	Ensayo controlado aleatorizado con 3 puntos de medición: inicio, post-intervención y seguimiento.	Atención plena presencial y programa en línea basado en ACT (4 meses).	Estudiantes de odontología, medicina, psicología y logopedia.	Atención plena presencial: muestra un impacto significativo en la mejora de la interacción social y el funcionamiento (p= 0,028). Atención plena en línea: resultados más modestos y sin diferencias significativas respecto al grupo control. Para mantener los beneficios a largo plazo, es crucial que los participantes practiquen Atención plena regularmente.
Ehsan F y otros[20]	2024	Diseño mixto con análisis cuantitativo y cualitativo	Intervención psicoeducativa y longitudinal, 14 sesiones	Estudiantes de odontología de primer año.	Los programas educativos enfocados en el autocuidado pueden mejorar significativamente el bienestar personal y profesional de los estudiantes de odontología.
Krüger M y otros[19]	2024	Ensayo longitudinal con intervención y grupos control.	Meditación basada en Atención plena y técnicas cognitivo-conductuales (8 semanas).	Estudiantes de odontología y psicología.	Ambas intervenciones redujeron el estrés; la meditación es especialmente efectiva en reducir el estrés y promover el pensamiento positivo. Los estudiantes de odontología sí logran reducir el estrés, pero en menor medida que los estudiantes de psicología.
Kuhlmann S y otros[17]	2015	Ensayo controlado aleatorizado con seguimiento longitudinal.	Programa MediMind de Atención plena comparado con entrenamiento estándar y control. 5 sesiones semanales de 1,5 horas	Estudiantes de odontología y medicina.	El programa MediMind representa una intervención prometedora para la prevención del estrés en estudiantes de medicina y odontología. Su enfoque basado en Atención plena, combinado con técnicas cognitivo-conductuales, puede tener un impacto positivo tanto en el manejo del estrés como en la mejora de factores psicológicos
Kuhlmann S y otros[23]	2016	Ensayo controlado aleatorizado con 3 grupos: MediMind, entrenamiento autógeno (Técnicas de relajación basadas en autoinstrucción, respiración y visualización) y control.	MediMind, un programa estructurado en 5 semanas con sesiones semanales de 90 minutos	Estudiantes de medicina y odontología en etapas avanzadas de formación.	Los estudiantes de odontología que participaron en MediMind reportaron menor morbilidad psicológica. Las estrategias de Atención plena parecen ser más prácticas y aplicables al entorno diario de los estudiantes y ofrecen beneficios potenciales a largo plazo

ACT*: Terapia de aceptación y compromiso.

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

Impacto del Atención plena en la reducción del estrés

El estrés académico es una constante en la vida de los estudiantes de ciencias de la salud, que deben hacer frente a exigencias académicas y emocionales significativas. Los estudios[17,18,19,20,23] muestran que las intervenciones basadas en Atención plena logran reducir de manera efectiva el estrés percibido en estos estudiantes. *Ehsan F* y otros[20] destacan cómo los estudiantes que participaron en un programa estructurado de desarrollo personal, informan una disminución notable en sus niveles de estrés, esto es atribuido a la adopción de prácticas como la actividad física regular, la meditación y la reconexión social. Por otro lado, *Krüger M* y otros[19] determinan que el entrenamiento cognitivo-conductual y la meditación basada en la Atención plena resultan igualmente eficaces para reducir los síntomas de estrés, aunque la meditación es más útil para promover la autorreflexión y la conciencia emocional.

Es importante practicar con regularidad como factor clave para mantener los beneficios de la Atención plena,[18] es una conducta saludable y debe considerarse como un hábito en las personas.[22] Los estudiantes que practican al menos 2 veces por semana experimentan menores niveles de estrés a largo plazo, lo que sugiere la constancia en el uso de estas técnicas es fundamental para mantener su efectividad.

Bienestar emocional y regulación de la ansiedad

La ansiedad y el malestar emocional son desafíos comunes para los estudiantes de ciencias de la salud, agravados por el temor al fracaso y la carga académica. Las intervenciones revisadas coinciden en que el Atención plena ofrece herramientas efectivas para regular la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Kuhlmann S y otros [23] observan que los participantes en el programa MediMind no solo redujeron significativamente su ansiedad percibida, sino que también desarrollan una mayor autocompasión y empatía hacia ellos mismos y hacia los demás. Este efecto persiste en el tiempo, lo que refleja un cambio profundo en la forma en que los estudiantes gestionan sus emociones. Asimismo, *Repo S* y otros[18] encuentran que la intervención basada en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) también ofrece beneficios al reducir la reactividad

Bajo licencia Creative Commons

2025;54(3):e025076355

emocional. Esto es especialmente importante en un contexto en el que la rigidez mental puede aumentar la ansiedad.

Relación entre Atención plena y bienestar físico

Ehsan F y otros[20] documentan cómo los estudiantes que integraron actividades físicas conscientes, como yoga y caminatas meditativas, experimentan mejoras en sus niveles de energía y sus patrones de sueño. Por otro lado, *Kuhlmann S* y otros[17] destacan que el enfoque en el presente, inherente de la atención plena, ayudó a los estudiantes a reconectar con su cuerpo y adquirir hábitos saludables como una dieta equilibrada y un mejor descanso. *Repo S* y otros[18] introducen una perspectiva innovadora al medir el cortisol presente en el cabello de los participantes. Aunque los niveles de estrés aumentan temporalmente durante el periodo académico, los participantes que continuaron practicando Atención plena muestran niveles hormonales más estables, lo que sugiere una mayor resiliencia biológica frente al estrés.

Según el contexto educativo, los estudiantes de Psicología que participan en la investigación de en *Krüger M* y otros[19] muestran una mayor receptividad a las intervenciones basadas en Atención plena en comparación con los estudiantes de Odontología, lo que puede atribuirse a diferencias en la carga académica y las expectativas profesionales.[24,25] En contraste, en los estudios de *Kuhlmann S* y otros,[17,23] participan estudiantes de Medicina y Odontología, mientras que el de *Ehsan F* y otros,[20] solo cuenta con estudiantes de Odontología; lo que permite analizar cómo las intervenciones pueden adaptarse a los desafíos específicos de estas disciplinas. Los estudiantes de Odontología se enfrentan a altos niveles de estrés relacionados con la exigencia clínica, las actividades teóricas, las prácticas y clínicas, lo que genera una presión constante para mantener un alto desempeño. Además, la transición a entornos clínicos, con la responsabilidad de tratar pacientes reales, incrementa la ansiedad por el temor a cometer errores.[26,27]

Tipo de intervenciones

Las intervenciones presenciales, como las implementadas por *Krüger M* y otros[19] y *Kuhlmann S* y otros,[17] registran una mayor participación en comparación con los programas virtuales de *Repo S* y otros[18] sin embargo, los enfoques en línea demuestran ser más accesibles, especialmente para estudiantes con horarios exigentes, aunque presentan tasas de abandono más altas. Esto sugiere la

Bajo licencia Creative Commons

necesidad de explorar modelos híbridos que combinen sesiones presenciales con componentes digitales; por otro lado, los resultados de la efectividad de las intervenciones en línea son menores en comparación con las presenciales.[18] Los programas presenciales identificados en la presente revisión,[17,19,23] informan tasas de adherencia más altas y resultados más consistentes en la reducción del estrés. Las intervenciones prolongadas, como MediMind, ofrecen beneficios sostenidos a largo plazo.[28] La falta de datos longitudinales en estudios limita la evaluación de los efectos a largo plazo.[20]

Las limitaciones identificadas en los estudios, son la falta de investigaciones específicas en Odontología, aunque algunos incluyen estudiantes de esta disciplina, la mayoría se centran en muestras generales de ciencias de la salud, lo que limita la generalización de los resultados específicamente para odontología. La variabilidad metodológica como los enfoques utilizados (presenciales, en línea e híbridos). Los tamaños de muestra reducidos disminuyen la validez estadística, limitan la capacidad de detectar efectos significativos y la generalización de los resultados. Futuras investigaciones se deben centrar en desarrollar estudios específicos en odontología para abordar las necesidades únicas de esta disciplina. Las intervenciones basadas en Atención plena han demostrado ser eficaces, sin embargo, es fundamental ampliar la base de evidencia, especialmente en poblaciones específicas como los estudiantes de odontología.

Se concluye que las intervenciones basadas en Atención plena son herramientas eficaces para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de Odontología. El formato, la duración y la estructura de las intervenciones desempeñan un papel crucial en su efectividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19 [Internet]. Front Psychol. 2022; 13:886344. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.886344

Bajo licencia Creative Commons

2. Deng Y, Cherian J, Khan N, Kumari K, Sial MS, Comite U, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance [Internet]. Front Psychiatry. 2022; 13:869337. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.869337

3. Schuman Z, Trombka M, Lovas DA, Brewer JA, Vago DR, Gawande R, et al. Atención plena and Behavior Change [Internet]. Harv Rev Psychiatry. 2020; 28(6):371-94. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000277

4. Rogowska AM, Tataruch R. The relationship between Atención plena and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation [Internet]. BMC Sports Sci MedRehabil. 2024; 16(68):1-13. DOI: 10.1186/s13102-024-00863-z

5. Parmentier FBR, García-Toro M, García-Campayo J, Yañez AM, Andrés P, Gili M. Atención plena and symptoms of depression and anxiety in the general population: the mediating roles of worry, rumination, reappraisal and suppression [Internet]. Front Psychol. 2019; 10:506. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00506

6. Pan Y, Li F, Liang H, Shen X, Bing Z, Cheng L, et al. Effectiveness of Atención plena-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assessed Systematic Review [Internet]. Evid Based Complement Alternat Med. 2024; 2024:8872685. DOI: 10.1155/2024/8872685

7. Moore S, Mavaddat N, Auret K, Hassed C, Chambers R, Sinclair C, et al. The Western Australian medical schools Atención plena project: a randomised controlled trial [Internet]. BMC Med Educ. 2024; 24(1):1182. DOI: 10.1186/s12909-024-06128-0

8. Alzahrani AM, Hakami A, AlHadi A, Al-Maflehi N, Aljawadi MH, Alotaibi RM, et al. The effectiveness of Atención plena training in improving medical students' stress, depression, and anxiety [Internet]. PLoS One. 2023; 18(10):e0293539. DOI: 10.1371/journal.pone.0293539

9. Alvarado-García PAA, Soto-Vásquez MR, Reyes-Sánchez LP, Sandoval-Bocanegra VA, Ullón-Ramírez RC, Vargas-Fernández Y, et al. An Online Atención plena Meditation Program as a Means for Mitigating Academic Stress among University Students [Internet]. Acad J Interdiscip Stud. 2023; 12(6):141. DOI: 10.36941/ajis-2023-0159

Bajo licencia Creative Commons

10. Abbas SZ, Mubeen N, Ayub T, Khan MA, Abbasi Z, Baig N. Comparison of stress levels among medical and dental students in the clinical years of training and their coping strategies [Internet]. J Pak Med Assoc. 2020; 70(6):1006-8. DOI: 10.5455/JPMA.294959

11. Frandsen TF, Nielsen MFB, Lindhardt CL, Eriksen MB. Using the full PICO model as a search tool for systematic reviews resulted in lower recall for some PICO elements [Internet]. J Clin Epidemiol. 2020; 127:69-75 DOI: 10.1016/j.jclinepi.2020.07.005

12. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas [Internet]. J Clin Epidemiol. 2021; 134:178-189. DOI: 10.1016/j.jclinepi.2021.03.001

13. García-Puente M. Gestores de referencias como herramientas del día a día. Zotero [Internet]. Rev Pediatr Aten Primaria. 2020; 22(85):e37-e43. DOI: 10.4321/S1139-76322020000100006

14. Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, et al. A Atención plena-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial [Internet]. Lancet Public Health. 2018; 3(2):e72-e81. DOI: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1

15. González-Martín AM, Aibar-Almazán A, Rivas-Campo Y, Castellote-Caballero Y, Carcelén-Fraile MDC. Atención plena to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis [Internet]. Front Public Health. 2023; (4)11:1284632. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1284632

16. Hofmann SG, Gómez AF. Atención plena-Based Interventions for Anxiety and Depression [Internet]. Psychiatr Clin North Am. 2017; 40(4):739-49. DOI: 10.1016/j.psc.2017.08.008

17. Kuhlmann SM, Burger A, Esser G, Hammerle F. A Atención plena-based stress prevention training for medical students (MediMind): study protocol for a randomized controlled trial [Internet]. Trials. 2015; 16(40):1-11. DOI: 10.1186/s13063-014-0533-9

18- Repo S, Elovainio M, Pyörälä E, et al. Comparison of two different Atención plena interventions among health care students in Finland: a randomised controlled trial [Internet]. Adv Health Sci Educ. 2022; 27:709-34. DOI: 10.1007/s10459-022-10116-8

Bajo licencia Creative Commons

19. Krüger M, Reintges J, Pütz AC, Röhr-Sendlmeier UM. Positive effects of two interventions to reduce stress in students of different courses of study [Internet]. Eur J Health Psychol. 2024; 31(4):165-176. DOI: 10.1027/2512-8442/a000123

20. Ehsan F, Iqbal S, Younis MA, Khalid M. An educational intervention to enhance self-care practices among 1st year dental students- a mixed method study design [Internet]. BMC Med Educ. 2024; 24:1304. DOI: 10.1186/s12909-024-03345-1

21. Hariton E, Locascio JJ. Randomised controlled trials - the gold standard for effectiveness research: Study design: randomised controlled trials [Internet]. BJOG. 2018; 125(13):1716. DOI: 10.1111/1471-0528.15199

22. Miles E, Matcham F, Strauss C, Cavanagh K. Making Atención plena Meditation a Healthy Habit [Internet]. Mindfulnes. 2023; 14:2988–3005. DOI: 10.1007/s12671-023-02258-6

23. Kuhlmann SM, Huss M, Burger A, Hammerle F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a Atención plena-based stress prevention training (MediMind) [Internet]. BMC Med Educ. 2016; 16:316. DOI: 10.1186/s12909-016-0833-8

24. Batyrbekova G, Coban T, Hekimoglu C, Yıldırım Pak D, Sahin MB, Guncu MB, et al. Future expectations, career choices and related factors among dental students: A cross-sectional study [Internet]. Eur Oral Res. 2022; 56(2):88-95. DOI: 10.26650/eor.2022932541

25. Arhoma N, Tantawi ME, Arheiam A. Career expectations and the motivating factors for studying dentistry in Libya [Internet]. BMC Med Educ. 2022; 22:849. DOI: 10.1186/s12909-022-03933-3

26. Ferreira FS, Barros I, da Costa Neves T, Margato Pazos J, Nordi Sasso Garcia PP. Stress amongst dental students in the transition from preclinical training to clinical training: A qualitative study [Internet]. Eur J Dent Educ. 2022; 26(4):873-80. DOI: 10.1111/eje.12842

27. Alamoush RA, Al-Sawaeir S, Baker DA, Aljamani SA, Alomoush SA, Al-Omiri MK. Stress experienced by dental students performing clinical training in different dental disciplines: a cross-sectional study [Internet]. J Occup Health. 2024; 66(1):1-10. DOI: 10.1093/joccuh/uiae006

Bajo licencia Creative Commons

28. Yavuz Sercekman M. Exploring the sustained impact of the Atención plena-Based Stress Reduction program: a thematic anális [Internet]. Front Psychol. 2024; 15:1347336. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1347336

Conflictos de interés

Los autores refieren no tener conflictos de interés.

Información financiera

Los autores declaran que no hubo subvenciones involucradas en este trabajo.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: *Paul Martín Herrera-Plasencia*

Análisis formal: *Paul Martín Herrera-Plasencia; Eric Giancarlo Becerra-Atoche*

Investigación: *Paul Martín Herrera-Plasencia; Eric Giancarlo Becerra-Atoche*

Metodología: *Paul Martín Herrera-Plasencia; Eric Giancarlo Becerra-Atoche*

Administración del proyecto: *Paul Martín Herrera-Plasencia*

Validación: *Paul Martín Herrera-Plasencia; Eric Giancarlo Becerra-Atoche*

Visualización: *Paul Martín Herrera-Plasencia; Eric Giancarlo Becerra-Atoche*

Redacción –borrador original: *Paul Martín Herrera-Plasencia*

Redacción –revisión y edición: *Paul Martín Herrera-Plasencia; Eric Giancarlo Becerra-Atoche*

Disponibilidad de datos

No hay datos asociados con el presente estudio.

Bajo licencia Creative Commons