



Efecto de una intervención basada en *mindfulness* sobre el estrés en personas adultas

Effect of a mindfulness-based intervention on stress in adults

Fernando Hidalgo Ramírez¹* <https://orcid.org/0009-0002-4960-9848>

Georgina Contreras Landgrave¹ <https://orcid.org/0000-0002-0353-5970>

Esteban Jaime Camacho Ruíz¹ <https://orcid.org/0000-0003-2323-3889>

¹Universidad Autónoma del Estado de México. Estado de México, México.

*Autor para correspondencia. Correo electrónico fhidalgor001@alumno.uaemex.mx

RESUMEN

Introducción: El estrés percibido representa un importante problema de salud pública, asociado a múltiples afectaciones físicas y psicológicas. En México, su prevalencia ha aumentado significativamente en los últimos años.

Objetivo: Evaluar el efecto de un programa de intervención basado en *mindfulness* sobre los niveles de estrés percibido en adultos.

Métodos: Se utilizó un diseño cuasiexperimental con grupo intervención y grupo control en lista de espera. La muestra final fue de 67 participantes seleccionados por conveniencia. Se aplicaron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la Escala de Atención y Consciencia del Mindfulness (MAAS), ambas con alta fiabilidad. Se realizaron mediciones pretest y postest y se utilizó ANOVA de medidas repetidas para el análisis.

Resultados: Se observó una reducción significativa en los niveles de estrés percibido ($d=1,24$) y un aumento en la atención plena ($d=0,69$) en el grupo intervención, mientras que el grupo control no presentó cambios significativos.





Conclusiones: La intervención basada en *mindfulness* resultó efectiva para reducir el estrés percibido y aumentar la atención plena en adultos; se constituye como una estrategia replicable y accesible para promover el bienestar emocional en contextos comunitarios.

Palabras clave: atención plena; estrés psicológico; intervención psicosocial; salud mental.

ABSTRACT

Background: Perceived stress is a major public health problem, associated with various physical and psychological impacts. In Mexico, its prevalence has significantly increased in recent years.

Objective: To evaluate the effect of a mindfulness-based intervention program on perceived stress levels in adults living.

Methods: A quasi-experimental design was used with an intervention group and a waitlist control group. The final sample consisted of 67 participants selected through convenience sampling. The Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) were applied, both showing high reliability. Pretest and posttest measurements were conducted, and repeated measures ANOVA was used for data analysis.

Results: A significant reduction in perceived stress levels ($d = 1.24$) and an increase in mindfulness ($d = 0.69$) were observed in the intervention group, while no significant changes were found in the control group.

Conclusions: The mindfulness-based intervention proved effective in reducing perceived stress and increasing mindfulness levels in adults. This suggests it is a replicable and accessible strategy to promote emotional wellbeing in community settings.

Keywords: mindfulness; psychological stress; psychosocial intervention; mental health.

Recibido: 05/08/2025

Aprobado: 09/01/2026





INTRODUCCIÓN

El estrés se ha consolidado como una de las principales preocupaciones en materia de salud mental en el mundo y México también enfrenta esta problemática. Según el informe global de salud mental, el 62 % de las personas mexicanas considera la salud mental como la principal preocupación personal en materia de salud. Asimismo, se estima que más del 30 % de los adultos en el país presentan síntomas de ansiedad y cerca del 15 % reportan síntomas de depresión, trastornos estrechamente vinculados con niveles elevados de estrés.⁽¹⁾ En un estudio en nueve estados mexicanos se encontró que el 68 % de los adultos experimentan estrés percibido en niveles moderados o altos, lo que impacta negativamente en su bienestar psicológico. Además, un 62 % ha reportado que el estrés afecta su vida cotidiana y cerca de 40 % se ha ausentado del trabajo debido a esta causa. En el ámbito laboral, México ocupa el primer lugar mundial en niveles de estrés crónico entre trabajadores; afecta al 63 % de esta población.^(2,3)

El estrés puede describirse como una respuesta emocional intensa ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes, aunque en ciertos casos puede ser funcional; brinda energía y enfoque para afrontar tareas complejas, cuando se prolonga o intensifica, compromete gravemente a la salud. Esta misma organización advierte que el estrés crónico puede generar alteraciones en los sistemas inmunológico, cardiovascular, endocrino y nerviosos, afecta tanto la salud física como la mental.⁽⁴⁾

Frente a esta problemática, el *mindfulness* traducido al español como atención plena, se muestra como una herramienta terapéutica eficaz y accesible para el manejo del estrés. Esta práctica con influencias budistas y basada en prestar atención de manera deliberada al momento presente, sin juzgar y con aceptación, ha demostrado beneficios significativos en la autorregulación emocional y la reducción del estrés percibido. Su incorporación al ámbito clínico es a partir del trabajo de Kabat-Zinn con el Programa de reducción del estrés basado en *mindfulness* (MBSR, por sus siglas en inglés), y ha sido respaldado por estudios en diversas poblaciones y contextos.⁽⁵⁾ Algunos estudios, por ejemplo, demostraron que un programa de *mindfulness* y autocompasión aplicado a profesionales de la salud redujo significativamente los niveles de estrés y burnout.⁽⁶⁾ En el ámbito educativo, se encontró que estudiantes universitarios que participaron en un programa de



meditación *mindfulness* de 12 semanas mejoraron en estrategias de afrontamiento, como la reevaluación positiva y la planificación.⁽⁷⁾ En un estudio latinoamericano, se identificó una relación inversa significativa entre habilidades de *mindfulness* y estrés percibido en estudiantes de posgrado durante la pandemia de COVID-19.⁽⁸⁾ Asimismo, en Paraguay, se reportaron disminuciones notables en el estrés y la ansiedad tras una intervención breve de seis sesiones con estudiantes en formación docente.⁽⁹⁾ En Perú, un estudio evidenció que un programa de *mindfulness* aplicado a estudiantes de educación superior redujo significativamente las manifestaciones físicas, emocionales y conductuales del estrés, mejorando también sus estrategias de afrontamiento.⁽¹⁰⁾ Estos resultados convergen con hallazgos previos en contextos educativos y clínicos, reforzando el papel del *mindfulness* como herramienta efectiva para afrontar situaciones estresantes.

Desde un enfoque integrador, el *mindfulness* se potencia cuando se comprende a través de marcos teóricos complementarios como la psicología positiva, la salutogénesis y la teoría polivagal. La psicología positiva resalta la importancia de las emociones significativas para alcanzar un estado de bienestar sostenible.⁽¹¹⁾ La salutogénesis, propuesta por Antonovsky, pone énfasis en el fortalecimiento de recursos internos y en la capacidad del individuo para comprender y enfrentar las exigencias de la vida con sentido de coherencia. Por su parte, la teoría polivagal, desarrollada por Porges, aporta una comprensión neurofisiológica del estrés y propone que la activación de la vía vagal ventral a través de prácticas como el *mindfulness* puede inducir estados de calma seguridad y regulación emocional.⁽¹²⁾ En este contexto, el objetivo del presente estudio fue evaluar el efecto de un programa de intervención basado en *mindfulness* sobre los niveles de estrés percibido en adultos de la Ciudad de México.

MÉTODOS

Enfoque y diseño del estudio

Este estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo prospectivo y empleó un diseño cuasiexperimental con mediciones pretest y postest. Se conformaron dos grupos, uno de intervención, que participó en el programa y otro de control en lista de espera, lo que permitió





comparar los cambios ocurridos antes y después de la intervención. El periodo total de implementación fue de diez semanas, que abarcó la fase diagnóstica inicial, el desarrollo de las sesiones y la aplicación del postest.

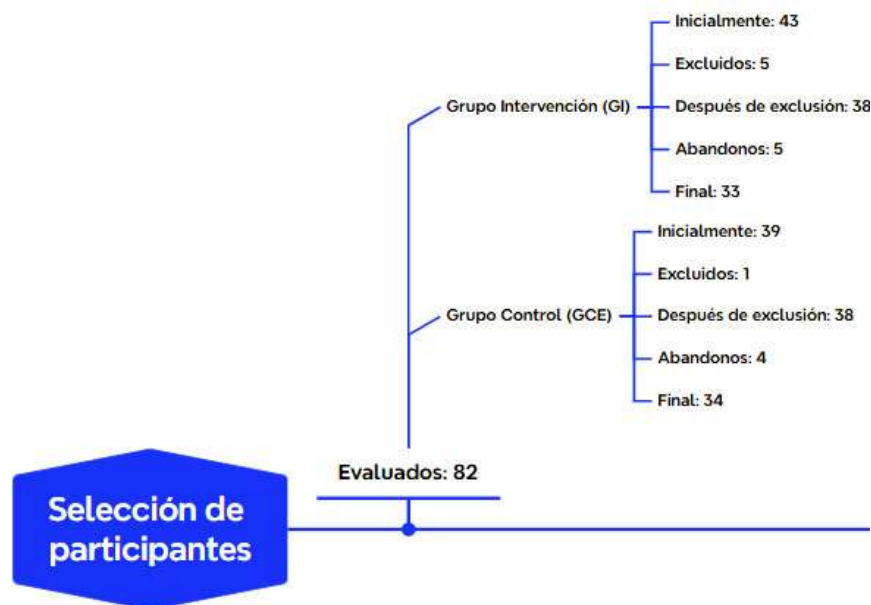
Muestra

El reclutamiento de participantes se realizó mediante una convocatoria abierta en una organización comunitaria, con base en reuniones previas con los responsables del espacio, en la cual se presentó el programa, se definieron aspectos logísticos y se explicó el propósito del estudio. A los asistentes se les brindó una presentación informativa, se entregó el consentimiento informado y se aplicó un cuestionario de selección para verificar cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión. La muestra fue no probabilística, por conveniencia, conformada por personas adultas con interés en fortalecer su salud mental. Se integraron dos grupos emparejados: uno de intervención (GI) y otro control en lista de espera (GCE).

- El GI inició con 43 personas; se excluyeron 5 y se registraron 5 abandonos; finalizó con 33 participantes (15 hombres y 18 mujeres, $M = 49,42$; $DE = 11,59$).
- El GCE comenzó con 39 personas; se excluyó una y abandonaron 4; quedaron 34 participantes (4 hombres y 30 mujeres, $M = 42,26$; $DE = 9,38$).

Ambos grupos participaron en mediciones pretest y postest. La programación fue ajustada a la disponibilidad de los participantes, lo que favoreció su retención a lo largo del proceso. El flujo detallado de la muestra puede consultarse en la figura 1.





Nota: figura creada con la aplicación Xmind por el primer autor de esta investigación.

Fig. 1 - Conformación de los grupos durante el programa.

Variables

Se evaluaron dos variables principales:

- *Mindfulness*: cuantitativa, nivel de intervalo; refleja la frecuencia con la que una persona está atenta al momento presente.
- Estrés percibido: cuantitativa, nivel de intervalo; representa la valoración subjetiva del grado de estrés en la vida cotidiana.

Procedimientos

Previo a la intervención se realizaron sesiones informativas en formato presencial, para explicar los objetivos del estudio y obtener la firma del consentimiento informado. Posteriormente, se aplicó la evaluación pretest. El grupo intervención participó en un programa de *mindfulness* estructurado



en ocho sesiones semanales de 60 minutos basados en el protocolo MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) adaptado a la población mexicana.

Las sesiones incluyeron ejercicios de atención plena en la respiración, escaneo corporal, meditación en movimiento, alimentación consciente y atención plena en la comunicación. El grupo control permaneció en lista de espera y no recibió intervención durante el periodo de estudio. Al finalizar, se aplicó nuevamente la escala PSS-14 (postest) a ambos grupos.

Instrumentos

Para evaluar el estrés percibido se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14)⁽¹⁴⁾ la cual consta de 14 ítems con opciones de respuesta tipo Likert que van de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo). Esta ha demostrado adecuados niveles de validez y confiabilidad en población mexicana, con alfa de Cronbach reportado de $\alpha = 0,85$.⁽¹⁵⁾

Para medir el rasgo de atención plena se utilizó la Escala de Atención y Consciencia del Mindfulness (MAAS), validada para población mexicana.⁽¹⁶⁾ Este instrumento consta de 15 ítems de autorreporte, con formato tipo Likert que va de 1 (casi siempre) a 6 (casi nunca); su objetivo es evaluar la frecuencia con la que una persona mantiene atención y consciencia en su vida cotidiana.⁽¹⁷⁾

Ambos instrumentos se administraron de forma presencial, en las instalaciones de la asociación comunitaria participante. Antes de la aplicación, se brindaron instrucciones claras y detalladas; de igual manera se resolvieron dudas de los participantes en un espacio grupal. Después, cada persona completó los cuestionarios de manera individual en un ambiente tranquilo, con privacidad y confidencialidad en la recolección de los datos. La aplicación se realizó en dos momentos: antes de iniciar la intervención (pretest) y al finalizar las ocho sesiones del programa (postest).

Proceso de análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS versión 25. Para identificar posibles casos atípicos se aplicó la prueba de distancia de Mahalanobis; se estableció un nivel de significación de $p = 0,001$. Se evaluó la normalidad multivariada mediante el análisis de Mardia. La consistencia interna de los instrumentos se determinó mediante los coeficientes alfa de Cronbach y Omega de McDonald.





Las mediciones se llevaron a cabo en dos momentos: pretest (antes de la intervención) y posttest (al finalizar el programa). Las variables analizadas fueron el rasgo de *mindfulness*, evaluada mediante la escala MAAS y estrés percibido, evaluado mediante PSS-14.

Para verificar la equivalencia inicial entre el grupo intervención y el grupo control en lista de espera, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney sobre los puntajes obtenidos en el pretest. Después, para analizar los efectos del programa, se aplicó un análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA) a las puntuaciones de pretest y posttest en ambas variables. El nivel de significación adoptado fue de $p < 0,05$.

Estadísticos de fiabilidad en las escalas utilizadas

En el caso del rasgo de *mindfulness* (MAAS), el coeficiente Omega de McDonald fue elevado ($\Omega = 0,90$), lo que indica una alta fiabilidad interna. Por su parte, el coeficiente alfa de Cronbach reportado por los autores originales del instrumento fue $\alpha = 0,88$, también considerado alto.⁽¹⁶⁾ En cuanto al estrés percibido (PSS-14), la estimación propia mediante el coeficiente Omega de McDonald mostró una fiabilidad aceptable ($\Omega = 0,76$). Adicionalmente, el coeficiente alfa de Cronbach reportado por los desarrolladores del instrumento es $\alpha = 0,82$, lo que respalda su uso en contextos de investigación.⁽¹⁵⁾

Evaluación de la normalidad multivariada

En la prueba de Mardia los resultados fueron los siguientes.

MAAS:

- Asimetría: $p = 0,86685$ y $0,9800$
- Curtosis: $p = 0,1009$

PSS-14:

- Asimetría: $p = 0,8952$ y $0,9827$
- Curtosis: $p = 0,4042$





Todos los valores p fueron $> 0,05$, lo que indica que no se rechaza la hipótesis nula de normalidad para ambas escalas. Es decir, sí cumplen el supuesto de normalidad multivariada, por lo que fue estadísticamente adecuado aplicar ANOVA en los análisis que implican comparaciones entre momentos (pretest y postest)

Aspectos éticos

El estudio contó con la aprobación del Comité de Ética en Investigación del Centro Universitario UAEM Nezahualcóyotl, perteneciente a la Universidad Autónoma de México, bajo el dictamen CEIN/2024/049. Se garantizó el cumplimiento de los principios éticos de respeto, beneficencia y justicia, conforme a la normativa nacional e internacional vigente. La investigación se alineó al Código de Ética de Investigación de la Universidad Autónoma del Estado de México, el Código Ético del Psicólogo, el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (incluyendo el Artículo 100), así como a los lineamientos internacionales establecidos en el informe Belmont, el Código de Núremberg y la Declaración de Helsinki. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado previo a su inclusión, asegurando voluntariedad, confidencialidad y protección de sus datos y derechos.

Asimismo, la intervención se diseñó dentro de un marco teórico integral fundamentado en la salutogénesis, la psicología positiva y la teoría polivagal, con el objetivo de ofrecer una estrategia accesible y replicable.

RESULTADOS

Análisis de equivalencia en el pretest

Se realizó la prueba U de Mann-Whitney para comparar los puntajes de pretest en las escalas de atención plena (MAAS) y estrés percibido (PSS-14). Los resultados mostraron que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo intervención y el grupo control en atención plena ($Md = 60,00$ vs. $65,00$; $U = 448$; $p = 0,156$, $r = 0,17$) ni en estrés percibido ($Md = 25,00$ vs. $28,00$; $U = 525$; $p = 0,651$, $r = 0,06$). Estos datos se muestran en la tabla 1.


Tabla 1 - Comparación de los grupos en el pretest

Escala	Md (Rango) Preintervención	Md (Rango) Precontrol	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
MAAS	60,00 (62)	65,00 (63)	448	-1,418	0,156	0,17
PSS-14	25,00 (27)	28,00 (32)	525	-0,609	0,651	0,06

Md= mediana; *r*= tamaño del efecto calculado como $r = Z / \sqrt{N}$; *U*= estadístico U de Mann Whitney; *Z*= valor Z de la prueba; *p*= nivel de significación. MAAS= Mindful Attention Awareness Scale (mindfulness); PSS-14= Perceived Stress Scale de 14 ítems (estrés percibido).

Resultados en atención plena (MAAS)

En la escala MAAS, el grupo intervención mostró un cambio significativo en los niveles de atención plena entre pretest y posttest ($M_{pre} = 57,64$, $DE = 16,43$; $M_{post} = 12,11$), con un tamaño del efecto moderado ($d = 0,69$); este cambio fue confirmado mediante un análisis de varianza de medidas repetidas, que indicó una variación significativa en el tiempo dentro del grupo intervención ($F = 7,529$; $p = 0,008$).

En el grupo control, las puntuaciones permanecieron estables entre mediciones ($M_{pre} = 63,41$; $DE = 15,03$; $M_{post} = 62,74$; $DE = 15,02$), sin evidencia de cambio significativo ($F = 9,897$; $p = 0,002$; $d = 0,04$) (tabla 2).

Tabla 2 - Resultados del ANOVA de medidas repetidas en la escala MAAS (*mindfulness*)

Escala	Grupo	M_{pre} (DE)	M_{post} (DE)	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
MAAS (<i>mindfulness</i>)	GI	57,64 (16,43)	67,55 (12,11)	7,529	0,008	0,69
	GCE	63,41 (15,03)	62,74 (15,02)	9,897	0,002	0,04

M_{pre} = media en el pretest; M_{post} = media en el posttest; DE= desviación estándar; *F*= estadístico F del análisis de varianza de medidas repetidas; *p*= nivel de significación; *d*= tamaño del efecto de Cohen. GI= grupo de intervención; GCE= grupo control en lista de espera.

Resultados en estrés percibido (PSS-14)

En la escala PSS-14, el grupo intervención mostró una disminución significativa en los niveles de estrés percibido tras la implementación del programa ($M_{pre} = 26,58$; $DE = 7,26$; $M_{post} = 18,91$; $DE = 4,93$), con un tamaño del efecto grande ($d = 1,24$). En contraste, el grupo control presentó una reducción no significativa ($M_{pre} = 27,59$; $DE = 8,36$; $M_{post} = 22,85$; $DE = 8,01$), con un tamaño del efecto moderado ($d = 0,58$). El análisis de varianza de medidas repetidas reveló resultados significativos únicamente en el grupo intervención ($F = 51,802$, $p < 0,001$), mientras que en el grupo





control en lista de espera los cambios no alcanzaron significación estadística ($F= 2,894$; $p= 0,094$) (tabla 3).

Tabla 3 - Resultados del ANOVA de medidas repetidas en la escala PSS-14 (estrés percibido)

Escala	Grupo	Mpre (DE)	Mpost (DE)	F	p	d
PSS-14 (estrés)	GI	26,58 (7,26)	18,91 (4,93)	51,802	0,000	1,24
	GCE	27,59 (8,36)	22,85 (8,01)	2,894	0,094	0,58

PSS-14= Escala de Estrés Percibido de 14 ítems; GI= grupo de intervención; GCE= grupo control en lista de espera; Mpre= media en la medición pretest, Mpost= media en la medición posttest; DE= desviación estándar; F= estadístico F del ANOVA de medidas repetidas; p= nivel de significación; d= tamaño del efecto de Cohen.

DISCUSIÓN

Los resultados en esta investigación confirman que el programa de intervención basado en *mindfulness* tuvo un efecto positivo y significativo en la reducción del estrés percibido y en el aumento de los niveles de atención plena en el grupo de intervención. En particular, se observó una disminución sustancial del estrés ($d= 1,24$) y un incremento notable en atención plena ($d= 0,69$), ambos con significancia estadísticamente alta. En contraste, el grupo control no presentó cambios significativos, lo que respalda la efectividad de la intervención como agente de cambio.

Estos hallazgos coinciden con estudios previos que han demostrado el impacto del *mindfulness* en la reducción del estrés en diferentes poblaciones.^(6,9,10) En particular, investigaciones en contextos educativos y sanitarios reportan disminuciones similares en los niveles de estrés tras programas breves de atención plena, lo que refuerza la aplicabilidad de este tipo de intervenciones en contextos comunitarios como el abordado en este estudio.

Desde una perspectiva teórica, los resultados se corresponden con el modelo salutogénico de Antonovsky, al fortalecer el sentido de coherencia de los participantes mediante prácticas que favorecen la percepción de control y comprensión de las experiencias vitales. Asimismo, la psicología positiva aporta un marco explicativo complementario, al considerar que el *mindfulness* potencia habilidades como la autorregulación, la consciencia emocional y el compromiso con el presente, todos ellos componentes asociados al bienestar subjetivo y a la disminución del estrés.





Por otra parte, la teoría polivagal de Porges ofrece una comprensión neurofisiológica de los efectos del *mindfulness* sobre el sistema nervioso autónomo. La activación de la vía vagal ventral, promovida por prácticas de atención plena, favorece estados de calma, seguridad y conexión social, lo cual explica parcialmente la reducción observada en los niveles de estrés percibido.

Una de las fortalezas de este estudio fue el uso de instrumentos validados y con adecuados niveles de fiabilidad interna. En el caso de la escala MAAS, se obtuvo un coeficiente Omega de 0,90, lo cual indica una consistencia interna excelente para la medición del rasgo de *mindfulness* en esta muestra. Por su parte, la escala PSS-14 mostró un coeficiente Omega de 0,76, considerado aceptable según los estándares psicométricos, lo que respalda su utilidad para evaluar el estrés percibido en contextos comunitarios como el del presente estudio.

No obstante, este estudio presenta limitaciones al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño cuasiexperimental, si bien permitió una comparación con grupo control en lista de espera, no incluyó asignación aleatoria ni cegamiento de los participantes o evaluadores, lo que puede introducir sesgos relacionados con la expectativa o la influencia del entorno. En segundo lugar, la muestra se seleccionó por conveniencia y presentó un desequilibrio de género, particularmente en el grupo control, en el cual hubo una sobrerrepresentación de mujeres (30 mujeres frente a 4 hombres), lo que podría limitar la generalización de los hallazgos y su aplicabilidad a poblaciones con mayor diversidad de género. Además, no se contó con una fase de seguimiento que permitiera evaluar la estabilidad de los efectos observados a mediano o largo plazo. La evaluación se restringió a los cambios inmediatos tras la intervención, por lo que no es posible determinar si los beneficios se mantuvieron con el paso del tiempo.

Finalmente, el estudio se centró únicamente en las variables psicológicas medidas por la escala MAAS y PSS-14. Futuras investigaciones podrían integrar indicadores complementarios como calidad de vida, resiliencia, bienestar físico y otras variables de resultado clínicamente relevantes, así como incorporar análisis cualitativos que capturen la experiencia subjetiva de los participantes. En conjunto, los hallazgos de esta investigación respaldan la implementación de programas de *mindfulness* como estrategia eficaz, replicable y de bajo costo para la reducción de estrés y la promoción del bienestar emocional en contextos comunitarios. Por lo tanto, los resultados





confirman que la práctica sistemática de *mindfulness* tiene un efecto significativo en la reducción del estrés percibido y en el aumento del rasgo de *mindfulness* en adultos. La disminución significativa de los niveles de estrés y el incremento en la conciencia plena observados en el grupo intervención refuerzan la utilidad de los programas basados en *mindfulness* como una estrategia eficaz para promover el bienestar emocional en contextos comunitarios.

La intervención demostró ser accesible y replicable; representa una alternativa viable de prevención y promoción de la salud mental, especialmente en poblaciones con alta exposición a factores estresantes. Además, el sustento teórico ofrecido por la salutogénesis, la psicología positiva y la teoría polivagal contribuye a una comprensión integral de los mecanismos que explican los beneficios observados.

Se recomienda continuar desarrollando e implementar intervenciones similares, así como incluir fases de seguimiento a largo plazo y explorar su impacto en otras variables relacionadas con la salud integral, también con enfoques más robustos como diseños experimentales aleatorizados. Finalmente, los resultados refuerzan la importancia de integrar prácticas contemplativas como parte de políticas y programas de salud mental orientados a fortalecer la resiliencia y el autocuidado en la población.

La intervención basada en *mindfulness* resultó efectiva para reducir el estrés percibido y aumentar la atención plena en adultos; se constituye como una estrategia replicable y accesible para promover el bienestar emocional en contextos comunitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. Día Mundial de la Salud Mental: el 39% dice haber tenido que ausentarse del trabajo debido al estrés en el último año [Internet]. IPSOS; 2023. [acceso: 02/04/2025]. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>
2. Chávez-Amavizca A, Gallegos-Guajardo J, Hernández-Pozo MDR, López-Walle J, Castor-Praga C, Álvarez-Gasca MA, et al. Perceived stress and happiness among Mexican adults split by



health-illness condition [Internet]. Suma Psicológica. 2020;27(1):1–8. DOI:

10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.1

3. Dirección General de Comunicación Social UNAM. Los mexicanos, los más estresados en el mundo [Internet]. DGCS; 2022. [acceso: 30/03/2025]. Disponible en:

https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_305.html

4. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. Ginebra: OMS; 2023. [acceso:

07/02/2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

5. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York: Random House; 1990.

6. Aranda AG, Elcuaz VMR, Fuertes GC, Güeto RV, Pascual PP, Sainz de MG de GE. Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals [Internet]. Aten. Primaria. 2018;50(3):141–50. DOI: 10.1016/j.aprim.2017.03.009

7. Pardo CC, González CR. El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios [Internet]. European Journal of Health Research. 2019;5(1):51. DOI: 10.30552/ejhr.v5i1.137

8. Hoshi V. Relación entre estrés, estilos de vida y habilidades de mindfulness en estudios de posgrado durante la pandemia del COVID-19 [Internet]. Scienceevolution. 2024;4(12):21–33. DOI: 10.61325/ser.v4i12.117

9. Bonastre RDM. El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023 [Internet]. LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Hum. 2023;4(6): [aprox.. 14 p.]. DOI: 10.56712/latam.v4i6.1542

10. Farfán BR, Llantoy QF, Quintanilla RC, León PMJ. Programa mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de educación superior [Internet]. Revista Educación. 2023;21(21):61–76. DOI: 10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.21.429

11. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction [Internet]. Am Psychol. 2000;55(1):5–14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5





12. Porges SW. The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system [Internet]. *Int J Psychophysiol.* 2001; 42:123–46. DOI: 10.1016/s0167-8760(01)00162-3
13. Kabat-Zinn J. La práctica de la atención plena [Internet]. 1st ed. Numancia, Barcelona, España: Editorial Kairós; 2010. [acceso: 20/06/2024]. Disponible en: https://www.academia.edu/30078951/La_practica_de_la_atencion_plena_jon_kabat_zinn
14. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress [Internet]. *J Health Soc Behav.* 1983;24(4):385–96. DOI: 10.2307/2136404
15. Gonzales MT, Landero R. Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico [Internet]. *Span J Psychol.* 2007;10(1):199–206. DOI: 10.1017/S1138741600006466
16. López ME, Hernández PM del R, Méndez SL, Gutiérrez GJJ, Araujo DD, Núñez GA, et al. Psychometric properties of the Mexican version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) [Internet]. 2015 [acceso: 20/06/2024].; 9(1):13-27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297233780001.pdf>
17. Eidman L, Rodríguez de BM, Seif G. Vista de Propiedades psicométricas de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en estudiantes universitarios argentinos [Internet]. 2022;16(1):e-2560. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2560>

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés

Financiamiento

Este estudio no recibió financiamiento externo directo. Sin embargo, se agradece el apoyo otorgado al primer autor a través de la beca de posgrado de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) con número de beca 1306235.



Contribuciones de los autores

Conceptualización: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Metodología: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Investigación: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Curación de datos: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Análisis formal: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Supervisión: *Georgina Contreras Landgrave, Esteban Jaime Camacho Ruíz.*

Validación: *Georgina Contreras Landgrave, Esteban Jaime Camacho Ruíz.*

Administración del proyecto: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Visualización: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Redacción/elaboración del borrador original: *Fernando Hidalgo Ramírez.*

Redacción/revisión y edición: *Georgina Contreras Landgrave, Esteban Jaime Camacho Ruíz.*

Disponibilidad de los datos

Open Science Framework (OSF). Datos de la investigación: Evaluación del efecto de un programa de mindfulness en la reducción del estrés percibido y el aumento de la atención plena en adultos de la Ciudad de México. Disponible en: https://osf.io/2fw6m/?view_only=54e3913c14b04a858b9f471aa5652033. Los datos están disponibles según los términos de licencia Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

