

# Efectividad del entrenamiento basado en Mindfulness para reducir la ansiedad: una revisión sistemática de los últimos 10 años.

Autor: Andy Julca Roncal

## Objetivo

Analizar los hallazgos sobre la efectividad del entrenamiento basado en Mindfulness para reducir la ansiedad según la evidencia publicada en artículos científicos.

## Resultados

Las pruebas estadísticas utilizadas son variadas, tanto paramétricas como no paramétricas: ANOVA para medidas repetitivas, ANCOVA para la comparación de múltiples grupos, modelo mixto de regresión, t de student para grupos independientes y relacionados, U de Mann-Whitney y W de Wilcoxon. Asimismo, parten de la consideración del valor de la significancia estadística  $p < .05$ . Se aprecia que el 100% de los estudios mostraron diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental en las medidas posteriores a la intervención.

## Metodología

- Tipo: descriptivo.
- Diseño: revisión sistemática.
- Muestra: 17 artículos (de 536 reportados) en bases de datos como Scielo, Redalyc, PubMed, tanto en idioma español como inglés.

## Análisis de datos

La información hallada mediante el reporte de los artículos se analizó mediante el enfoque cualitativo y el análisis de contenido. En este sentido, se permite analizar los hallazgos empíricos, dándole la connotación teórica, conceptual y el significado a cada dato presentado, con la finalidad de ampliar la comprensión de las variables, sistematizar y organizar la información (Hernández et al., 2018).

## Conclusiones

- De acuerdo al modelo de intervención empleado, el 64,7% de estudios realizaron la intervención mediante la reducción de estrés basado en mindfulness MBSR, el 17,6% utilizaron la terapia cognitivo conductual basada en mindfulness MBCT.
- Se aprecia que el 100% de los estudios mostraron diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental en las medidas posteriores a la intervención.



Universidad  
César Vallejo



EXPO-FERIA  
Proyectos de responsabilidad  
social universitaria y  
proyectos y artículos de  
investigación científica



Escuela de  
Posgrado