

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

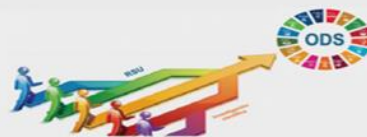
- De acuerdo al modelo de intervención empleado, el 64,7% de estudios realizaron la intervención mediante la reducción de estrés basado en mindfulness MBSR, el 17,6% utilizaron la terapia cognitivo conductual basada en mindfulness MBCT.
- Se aprecia que el 100% de los estudios mostraron diferencias estadísticamente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