

EFFECTO DE LA ATENCIÓN PLENA EN LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS: REVISIÓN SISTEMÁTICA CON META-ANÁLISIS

Autor: Alcántara Obando, Marlo Obed

OBJETIVOS

GENERAL: Explorar el efecto de la atención plena en la salud mental.

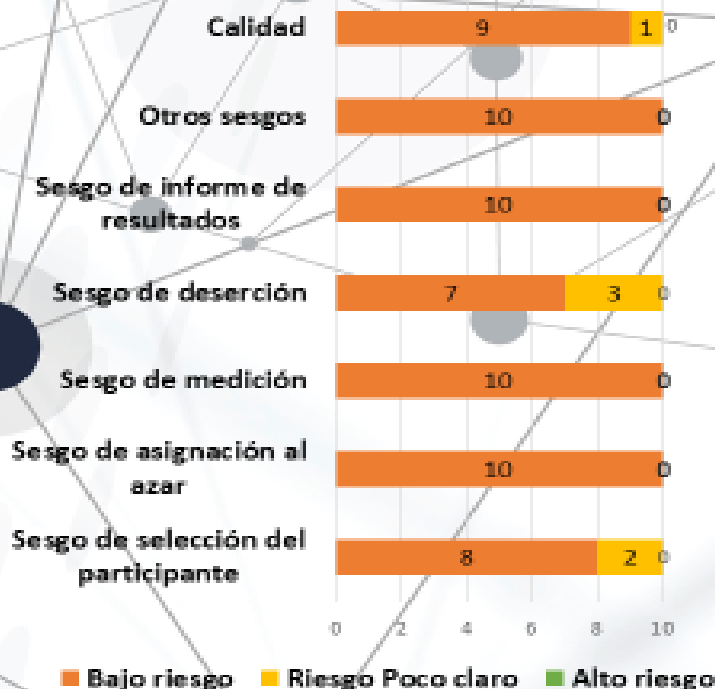
ESPECÍFICOS:

- A) Sintetizar la información sobre el efecto de la AP en síndromes clínicos y aspectos positivos.
- B) Medir el efecto de la AP en síndromes clínicos y aspectos positivos de universitarios.

METODOLOGÍA

Diseño: Meta-análisis

Muestra: 10 artículos científicos, seleccionados de Scielo, Redalyc y PubMed, en idiomas español, inglés o portugués.



RESULTADOS

La intervención basada en la AP tiene un efecto moderado sobre el estrés ($d = -.71$) y la depresión ($d = .66$), grande sobre la ansiedad ($d = .88$) y moderado sobre la conciencia plena ($d = -.71$).

CONCLUSIÓN

La intervención basada en la atención plena independiente del modelo terapéutico empleado (MBSR, MBCT o entrenamiento breve de la meditación enfocada), tiene efectos favorables en la salud mental de universitarios.



Universidad
César Vallejo



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



Escuela de
Posgrado