



Mindfulness con evidencia: lo que la ciencia sí confirma y lo que no

Sherlyn Guadalupe Montejano Cortés
Diego Alejandro Guzmán Herrera
Cecilia Colunga Rodríguez

En la última década, el *mindfulness*, definido como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente y sin juzgar lo que uno está sintiendo, ha trascendido sus raíces en la meditación budista para convertirse en una práctica ampliamente difundida en el mundo occidental [1]. Hoy en día, se ofrece en aplicaciones móviles, programas educativos, talleres empresariales y clínicas de salud, con promesas de reducir el estrés, mejorar la concentración, regular las emociones y fomentar el bienestar general. Sin embargo, la popularidad de esta práctica ha generado también cierto escepticismo: ¿hasta qué punto sus beneficios están realmente respaldados por evidencia científica? Este artículo se propone examinar de manera crítica la literatura disponible, separando los efectos comprobados de aquellos que aún carecen de

respaldo sólido. De este modo, se busca ofrecer al lector información clara y fundamentada, que le permita comprender el alcance real del mindfulness y cómo integrarlo en su vida diaria de manera consciente y basada en evidencia.

Origen y evolución del mindfulness

El mindfulness, o atención plena, tiene sus raíces en las tradiciones contemplativas del sudeste asiático, especialmente en el budismo y el hinduismo. La palabra *mindfulness* proviene del término *pali sati*, que se traduce como “memoria” o “conciencia”, y que en el contexto budista se refiere a la atención plena y la conciencia del momento presente [1].

En la década de los setenta, el médico Jon Kabat-Zinn adaptó estas prácticas tradicionales al contexto occidental al desarrollar el programa *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) en la Universidad de Massachusetts [1]. Este programa combinaba meditación, conciencia corporal y yoga, y se diseñó para ayudar a los pacientes a manejar el dolor crónico y el estrés.

Desde entonces, el mindfulness ha ganado popularidad en diversos ámbitos, incluyendo la psicología, la educación y el ámbito laboral. Investigaciones recientes han explorado su aplicación en la mejora de la salud mental, la reducción del estrés y la mejora del bienestar general [2].

Beneficios comprobados por la ciencia

La práctica del mindfulness ha sido ampliamente estudiada y se ha demostrado que tiene efectos positivos en la salud mental y física [2].

Reducción del estrés y la ansiedad

El mindfulness ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés y la ansiedad. Un metaanálisis reciente encontró que las intervenciones basadas en mindfulness tienen un efecto negativo moderado a grande sobre la ansiedad, lo que indica una disminución significativa de los síntomas de ansiedad en diversos grupos de edad y modalidades de intervención [3].

Su práctica ayuda a reducir el estrés porque calma la actividad de la amígdala, que es como el centro de alarma del cerebro, y nos enseña a tomar distancia de nuestros pensamientos y emociones, entendiendo que son solo momentos pasajeros y no realidades absolutas ni peligros inmediatos.

Mejora de la regulación emocional

La práctica del mindfulness contribuye a una mejor regulación emocional, permitiendo manejar las emociones de for-

ma más efectiva. Investigaciones muestran que puede modificar la actividad cerebral relacionada con la regulación emocional, aportando beneficios terapéuticos para ansiedad y depresión [3]. Su práctica incrementa la conciencia emocional y la aceptación. Al ser capaz de observar las emociones sin juzgarlas o reaccionar automáticamente, se activa la corteza prefrontal, lo que facilita una actitud más adaptativa y menos impulsiva.

Beneficios en la salud física

Además de los beneficios psicológicos, el mindfulness puede mejorar la salud física, incluyendo reducción de la presión arterial, alivio del dolor crónico y mejor calidad del sueño [1].

Mejora de la cognición y la atención

El mindfulness también mejora la atención y la función cognitiva. Se ha observado que puede fomentar la creatividad y el pensamiento divergente, indicando beneficios en la función cognitiva. Su entrenamiento fortalece las conexiones neuronales del cerebro que nos ayudan a mantener la atención y a controlar mejor nuestros pensamientos y acciones. Esto se debe a que durante la práctica entrenamos de forma repetitiva para llevar la atención de vuelta al objeto elegido (como la respiración) cada vez que se distrae [2].

Límites y áreas donde la evidencia es reducida

Eficacia variable según el contexto

Aunque el mindfulness muestra beneficios en ciertas poblaciones, su efectividad no está garantizada en todos los contextos. Por ejemplo, en intervenciones escolares universales dirigidas a adolescentes, se ha observado que no logran mejoras consistentes ni significativas en ansiedad, depresión, conducta o bienestar cuando se comparan con grupos control [3]. Esto sugiere que, como estrategia preventiva universal, estas intervenciones podrían no ser tan efectivas como se esperaba.

Efectos adversos y desafíos clínicos

Contrario a la creencia de que el mindfulness es completamente inofensivo, estudios recientes alertan sobre efectos adversos: entre el 6% y el 14% de los participantes en programas de atención plena reportan efectos negativos duraderos, como hiperarousal (estado de alerta excesivo), insomnio o disociación [3]. Esto se ha visto relacionado principalmente con los siguientes factores:

- ▶ Intensidad y duración: las experiencias negativas están más frecuentemente asociadas a prácticas intensivas y prolongadas.
- ▶ Falta de supervisión: la práctica autodirigida, a través de aplicaciones o sin la guía de un instructor calificado, incrementa el riesgo, ya que no hay un profesional que pueda identificar y mitigar una reacción adversa.

Esto destaca la necesidad crítica de diseñar e implementar estas prácticas con mayor cuidado y supervisión profesional, especialmente en contextos clínicos o con poblaciones vulnerables.

Limitaciones metodológicas y heterogeneidad en estudios de dolor crónico

En el manejo del dolor crónico, la evidencia es mixta: los *mindfulness-based interventions* (MBI) parecen aliviar la intensidad del dolor en comparación con controles pasivos, pero no muestran beneficios frente a intervenciones activas ni sobre otros aspectos, como la discapacidad o la interferencia del dolor [4]. Además, muchos estudios presentan alta heterogeneidad metodológica, tamaños de muestra reducidos y efectos modestos, lo que limita la solidez de las conclusiones.

Mitos y creencias populares

“El mindfulness cura todo”

Uno de los mitos más comunes es considerarlo una “cura universal”. Aunque se ha demostrado que puede mejorar el estrés, la atención y la

salud mental, la evidencia no respalda que sea eficaz para todas las enfermedades físicas o psicológicas. Su efecto es complementario, no sustituye otros tratamientos [5].

“Es lo mismo que meditar”

Aunque el mindfulness incluye técnicas meditativas, no son sinónimos. La meditación puede adoptar múltiples formas (trascendental, zen o mantra), mientras que el mindfulness se centra en la atención plena y consciente al momento presente.

“Siempre es beneficioso”

Existe la creencia de que el mindfulness es inocuo en todos los casos. Aunque sus beneficios son amplios, el mindfulness no es una solución mágica. En individuos vulnerables o sin la guía profesional adecuada, la práctica puede llevar a malestar significativo o la exacerbación de síntomas preexistentes. Por lo tanto, es esencial reconocer la necesidad de una aplicación cautelosa y sensible al contexto de cada persona [5].

“Los beneficios son inmediatos”

Otra idea extendida es que bastan pocas sesiones para obtener cambios profundos. Es cierto que una sola sesión puede inducir sensaciones de calma, reducción momentánea del estrés y una mayor conciencia del presente. Estos son beneficios transitorios que forman parte de la experiencia inicial y ayudan a reforzar la práctica. La realidad es que los beneficios suelen ser progresivos y dependen de la práctica constante, con variaciones individuales en la respuesta.

Conclusiones

El mindfulness ha pasado de ser una práctica oriental a convertirse en un tema de interés mundial en la salud pública, la psicología y hasta en entornos educativos y laborales. La investigación científica confirma que puede ser una herramienta valiosa para el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión, además de favorecer la regulación emocional y mejorar la atención.



No obstante, es importante reconocer que no se trata de una solución universal ni de una práctica libre de limitaciones.

Uno de los grandes desafíos actuales consiste en elevar la calidad de la evidencia. Los estudios disponibles poseen limitaciones metodológicas, como muestras pequeñas, ausencia de grupos control o falta de seguimiento a largo plazo, lo que dificulta comprender la magnitud real de sus efectos.

Otro aspecto clave es la seguridad en la práctica. Aunque suele promoverse como una herramienta sin riesgos, cada vez más investigaciones señalan que, en determinadas personas, puede provocar malestar, intensificación de síntomas emocionales o incluso episodios de ansiedad. Esto no implica que el mindfulness sea dañino por sí mismo, sino que su implementación requiere de una guía adecuada y contextos responsables.

De cara al futuro, el mindfulness tiene un gran potencial, si se integra de manera equilibrada y realista como complemento, y no sustituto, de tratamientos médicos o psicológicos; como un recurso de autocuidado accesible, pero con bases científicas sólidas; y como una práctica que puede promover mayor bienestar.

En síntesis, el mindfulness no es un remedio mágico, pero sí representa una oportunidad: aprender a habitar el presente con mayor conciencia, con beneficios tangibles que la ciencia comienza a confirmar.

Referencias

1. Ji M. The Origin of Mindfulness Revisited: A Conceptual and Historical Review. *EWA Proceedings*. 2023;1(1):1-10. Disponible en: <https://www.ewadirect.com/proceedings/lnepe/article/view/7413>
2. D'Agostino A, D'Agostino S, D'Agostino G. Effects of mindfulness on test anxiety: a meta-analysis. *Psychol Rep*. 2023;126(1):133-154. doi:10.1177/0033294122111422.
3. Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, et al. School-based mindfulness interventions for adolescents: reanalysis indicates limited benefits. *NPJ Sci Learn*. 2023;8(1):1-11.
4. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis LL, Newberry S, et al. Mindfulness-based interventions for chronic pain: an updated systematic review and meta-analysis. *Pain Med*. 2023;24(4):676-694.
5. Goldberg SB, Riordan KM, Sun S, Davidson RJ. The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspect Psychol Sci*. 2022;17(1):108-130.

Sherlyn Guadalupe Montejano Cortés Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Diego Alejandro Guzmán Herrera Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, CUCS, UdeG.

Cecilia Colunga Rodríguez Departamento de Salud Pública, CUCS, UdeG.

Contacto: cecilia.colunga@academicos.udg.mx