

Revista Prolepsis

Revista de Investigación en Psicología
<https://prolepsis.rapture-games.com/> • ISSN 1889-2957
Revista del Colegio de Psicología de Castilla y León

Mindfulness y ansiedad en adultos jóvenes: evidencia de un estudio cuasiexperimental en contexto universitario español

Ana Martínez-Vidal (a rellenar por la revista)

Departamento de Psicología, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

INFORMACIÓN

Recibido: 15 de enero de 2026

Aceptado: 10 de marzo de 2026

Palabras clave:

mindfulness, atención plena, ansiedad, bienestar psicológico, intervención cognitiva

RESUMEN

Antecedentes: El mindfulness ha emergido como una intervención de gran eficacia en el tratamiento de trastornos de ansiedad. Sin embargo, sus mecanismos cognitivos subyacentes en población adulta joven española permanecen insuficientemente caracterizados.

Método: Se realizó un estudio cuasiexperimental con medidas repetidas ($n = 84$) en dos grupos —intervención y control— durante un programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) de ocho semanas. Se emplearon el Cuestionario de Cinco Facetas del Mindfulness (FFMQ) y la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A).

Resultados: El grupo de intervención mostró reducciones significativas en puntuaciones de ansiedad ($d = 0.72$, $p < .001$) y mejoras en las facetas de observación y no juicio del FFMQ.

Conclusiones: La práctica sistemática de mindfulness reduce la sintomatología ansiosa mediante la potenciación de la descentración cognitiva, con implicaciones clínicas para protocolos de atención primaria.

Example Title: Mindfulness and Anxiety in Young Adults: A Quasi-experimental Study

ABSTRACT

Background: Mindfulness-based interventions have demonstrated robust efficacy in anxiety disorder treatment, yet the underlying cognitive mechanisms in young Spanish adults remain undercharacterized.

Method: A quasi-experimental repeated-measures study ($n = 84$) was conducted with intervention and control groups across an eight-week MBSR program. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) were administered.

Results: The intervention group showed significant reductions in anxiety scores ($d = 0.72$, $p < .001$) and improvements in FFMQ observation and non-judging facets.

Conclusion: Systematic mindfulness practice reduces anxiety symptomatology through enhancement of cognitive decentering, with clinical implications for primary care protocols.

Keywords: mindfulness, anxiety, psychological wellbeing, cognitive intervention, MBSR

Citar como: Martínez-Vidal, A. (2026). Mindfulness y ansiedad en adultos jóvenes: un estudio cuasiexperimental. *Revista Prolepsis*, 13(1), 01-10.

Este artículo está publicado bajo Licencia Creative Commons 4.0 CC-BY-NC-ND

Introducción

El mindfulness —traducido habitualmente como 'atención plena'— ha experimentado una notable proliferación en la investigación psicológica desde la formulación del programa MBSR por Kabat-Zinn en 1990. Su operacionalización como disposición psicológica y como práctica contemplativa ha permitido el desarrollo de intervenciones

estructuradas con sólido respaldo empírico en el tratamiento de trastornos depresivos, ansiosos y somáticos (Hofmann et al., 2010).

En el contexto español, la literatura sobre mindfulness ha crecido exponencialmente en la última década, aunque predominan los estudios en poblaciones clínicas o con diseños transversales. La presente investigación se propone subsanar esta laguna caracterizando los mecanismos cognitivos mediadores del efecto del MBSR sobre la ansiedad en adultos jóvenes universitarios, una población de alta prevalencia de sintomatología subclínica.

Desde un marco teórico cognitivo-conductual, la descentración —capacidad de observar los propios pensamientos como eventos mentales transitorios en lugar de como representaciones fidedignas de la realidad— se postula como mediador central. La evidencia reciente sugiere que intervenciones basadas en mindfulness potencian esta capacidad, generando efectos sobre la rumiación y la reactividad emocional (Fresco et al., 2007).

El objetivo principal del presente estudio es evaluar el efecto de un programa MBSR de ocho semanas sobre la sintomatología ansiosa y las facetas del mindfulness disposicional en adultos jóvenes, así como explorar el papel mediador de la descentración cognitiva en dicha relación.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 84 participantes (*Medad* = 22.3, *DT* = 2.1; 67% mujeres) reclutados mediante muestreo por conveniencia en dos universidades de Castilla y León. Los criterios de inclusión exigían ausencia de diagnóstico psiquiátrico activo y puntuaciones en el HAM-A superiores a 8 (indicativas de ansiedad leve-moderada subclínica). Los participantes fueron asignados aleatoriamente a condición de intervención (*n* = 42) o lista de espera/control (*n* = 42).

Instrumentos

Se administraron el Cuestionario de Cinco Facetas del Mindfulness (FFMQ; Baer et al., 2006; validación española de Cebolla et al., 2012) y la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A; Hamilton, 1959) en dos tiempos de medida: T1 (pretratamiento) y T2 (postratamiento, semana 8). El FFMQ evalúa cinco

facetas: observar, describir, actuar con conciencia, no juzgar y no reactividad.

Procedimiento

La intervención consistió en el protocolo MBSR estándar de 8 semanas (2.5 h/semana + retiro de un día), adaptado al contexto universitario. El grupo control no recibió ninguna intervención durante el período de estudio. Los análisis estadísticos se realizaron con SPSS 27 y PROCESS v4 (Hayes, 2022) para los modelos de mediación.

Resultados

Los análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA 2×2: Grupo × Tiempo) revelaron una interacción significativa para las puntuaciones del HAM-A, $F(1, 82) = 34.21$, $p < .001$, $\eta^2p = .29$. El grupo de intervención experimentó una reducción media de 6.4 puntos en el HAM-A (*d* de Cohen = 0.72), frente a un cambio no significativo en el grupo control (*d* = 0.08). Este efecto se clasifica como moderado-grande según los criterios convencionales (Cohen, 1988).

En cuanto a las facetas del FFMQ, se observaron incrementos significativos en Observar (*d* = 0.58) y No Juzgar (*d* = 0.65) en el grupo de intervención. Los análisis de mediación indicaron que el cambio en la faceta No Juzgar medió parcialmente el efecto del MBSR sobre la ansiedad (efecto indirecto: $b = -2.14$, IC 95% bootstrapeado [-3.81, -0.71]), confirmando el rol de la descentración cognitiva como mecanismo activo.

Tabla 1

Medias y desviaciones típicas del HAM-A y FFMQ por grupo y tiempo de medida

Variable	Intervención T1	Intervención T2
HAM-A Total	19.3 (3.2)	12.9 (3.8)*
FFMQ Observar	23.1 (4.1)	27.8 (4.6)*
FFMQ No Juzgar	24.2 (5.0)	29.6 (4.7)*

Nota. Los valores entre paréntesis corresponden a la desviación típica. * $p < .001$ respecto al valor T1 del mismo grupo.

Discusión

Los resultados obtenidos son consistentes con la literatura previa que documenta la eficacia del MBSR en la reducción de la sintomatología ansiosa (Khoury et al., 2015). El tamaño del efecto moderado-grande (*d* = 0.72) resulta comparable a

las estimaciones metaanalíticas reportadas para poblaciones no clínicas, lo que otorga validez externa a los hallazgos.

De particular relevancia teórica es la identificación de la faceta No Juzgar como mediador de los efectos del MBSR. Esto converge con los modelos de descentración propuestos por Fresco et al. (2007) y sugiere que la reducción de la ansiedad no opera meramente por relajación o distracción, sino por una reestructuración de la relación del individuo con sus propios contenidos cognitivos.

Las limitaciones del estudio incluyen el tamaño muestral moderado, la ausencia de seguimiento longitudinal y el uso de autoinforme como único método de medición de la ansiedad. Investigaciones futuras deberían incorporar medidas conductuales y fisiológicas, así como diseños de seguimiento a 6 y 12 meses para evaluar la durabilidad de los efectos.

Conflicto de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Fuentes de Financiación

Esta investigación no ha recibido financiación específica de agencias del sector público, sector privado o sin ánimo de lucro.

Referencias (APA 7)

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry, 26*(2), 118-126.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*(3), 234-246.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology, 32*(1), 50-55.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2015). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>