

# La efectividad del mindfulness en un caso de ansiedad generalizada

*The effectiveness of mindfulness in a case of generalized anxiety*

José Fernando Oñate Porras  
Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador

Leila Ariadna Pepinosa Andrade  
Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador

Jordi Sebastián Morillo Mejía  
Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador



VOL. 52. Número 190 (2026)

ISSN 0211-7339

<http://dx.doi.org/10.33776/EUHU/amc.v52i190.9402>

## Resumen:

Este estudio analiza la eficacia del mindfulness como técnica terapéutica para reducir los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en una estudiante universitaria. Se propuso revisar estudios previos sobre el uso de mindfulness en contextos universitarios, analizar un caso específico, implementar un plan terapéutico y evaluar su impacto. La investigación se desarrolló en Ibarra, Ecuador, con una participante de 21 años atendida en la clínica CRAVING. Se aplicó una metodología cuantitativa con diseño de caso único, bajo criterios de inclusión y exclusión rigurosos. La intervención se evaluó mediante los instrumentos FFMQ, MAAS y la Escala de Ansiedad de Hamilton. A lo largo del proceso, se observó una mejora sostenida en las habilidades de atención plena, así como una disminución significativa de la ansiedad en sus componentes psíquico y somático. Los resultados respaldan la efectividad del mindfulness como estrategia de intervención psicológica en estudiantes con TAG, con efectos sostenidos a corto y largo plazo. El estudio refuerza la utilidad de esta técnica en contextos universitarios, y aporta evidencia relevante para el diseño de intervenciones terapéuticas culturalmente adaptadas en el ámbito latinoamericano.

## Palabras claves:

Mindfulness, ansiedad, terapia psicológica, estudiante universitario, intervención terapéutica, salud mental

## Abstract:

This study analyzes the effectiveness of mindfulness as a therapeutic technique to reduce symptoms of generalized anxiety disorder (GAD) in a university student. The objectives included reviewing previous research on mindfulness in academic settings, analyzing a specific case, developing a therapeutic plan, and evaluating its results. The research was conducted in Ibarra, Ecuador, with a 21-year-old participant from the CRAVING clinic. A quantitative methodology with a single-case design was applied, using strict inclusion and exclusion criteria. The intervention was assessed using the FFMQ, MAAS, and the Hamilton Anxiety Rating Scale. Throughout the sessions, the participant showed sustained improvement in mindfulness skills and a significant decrease in anxiety levels, both psychic and somatic. The results support the effectiveness of mindfulness as a psychological intervention for students with GAD, demonstrating short- and long-term benefits. This study highlights the relevance of mindfulness in university contexts and contributes valuable evidence for the development of culturally adapted therapeutic interventions in Latin America.

## Keywords:

Mindfulness, anxiety, psychological therapy, university student, therapeutic intervention, mental health

**Fecha de recepción:** 8 de enero de 2026

**Fecha de aceptación:** 16 de febrero de 2026

**Correspondencia:** José Fernando Oñate Porras. E-mail: jfonate@utn.edu.ec



## Introducción

La atención plena, conocida como mindfulness, se fundamenta en principios como la aceptación, la no reactividad y la observación desprovista de juicio, ofreciendo una perspectiva innovadora para abordar los desafíos emocionales relacionados con el trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Esta técnica, ampliamente utilizada en intervenciones terapéuticas, fomenta una mayor conciencia de las respuestas emocionales, facilitando su regulación de manera más efectiva. A través de la práctica, el mindfulness contribuye a reducir los efectos negativos de la ansiedad, promoviendo un mayor bienestar emocional y psicológico (Badino, 2015).

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), caracterizado por una preocupación excesiva, difícil de controlar y acompañada de síntomas somáticos como tensión muscular e insomnio, representa una de las principales causas de discapacidad en la población global. Estudios realizados por Auerbach et al., (2016) y respaldados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señalan que este trastorno tiene una alta prevalencia entre los estudiantes universitarios, grupo particularmente vulnerable debido al estrés académico, la presión social y la transición a la vida adulta.

En América Latina, la salud mental enfrenta retos significativos. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017) indica que los trastornos de ansiedad afectan entre el 9,3 % y el 16,1 % de la población, siendo este grupo uno de los más prevalentes entre los problemas de salud mental. Estas cifras refuerzan la necesidad de buscar enfoques terapéuticos efectivos y accesibles, como el mindfulness, para atender estas problemáticas. Este enfoque ha mostrado ser particularmente útil en contextos donde los recursos para la atención psicológica pueden ser limitados.

El mindfulness, como técnica centrada en la atención plena al momento presente, ha demostrado ser una estrategia eficaz de regulación emocional mediante la meditación. Al cultivar una mayor conciencia de las respuestas emocionales y aprender a gestionarlas de manera más efectiva, el mindfulness contribuye a reducir el impacto negativo de la ansiedad, promoviendo así un mayor bienestar emocional (Badino, 2015). Esta práctica fomenta la aceptación sin juicio hacia las situaciones diarias, brindando una herramienta para desarrollar una actitud más equilibrada frente a los desafíos de la vida (Siegel, 2010).

La ansiedad, como respuesta natural del cuerpo humano a eventos futuros percibidos como amenazadores, puede generar malestar significativo (McEvoy y Mahoney, 2012). Al integrar el mindfulness con la comprensión de la ansiedad, se puede cultivar una mayor conciencia de estas respuestas emocionales y aprender a gestionarlas de manera más efectiva. La atención plena permite observar los pensamientos y emociones sin juzgarlos ni identificarse con ellos, lo que contribuye a reducir el impacto negativo de la ansiedad y promover un mayor bienestar emocional (Badino, 2015).

Si bien en Ecuador la investigación sobre mindfulness es escasa, estudios realizados en Latinoamérica, como el desarrollado en la Universidad de Antioquia en Colombia, han explorado la relación entre estrés, ansiedad y desempeño académico en estudiantes universitarios. Dichos estudios han evidenciado una relación directa entre altos niveles de estrés y la aparición de síntomas ansiosos, lo que refuerza la relevancia de diseñar e implementar intervenciones adaptadas al contexto cultural de esta región para abordar estas problemáticas.

La literatura científica internacional respalda la eficacia del mindfulness en el tratamiento de la ansiedad. Hofmann et al. (2010), en un metaanálisis, demostraron que las intervenciones basadas en mindfulness tienen un impacto significativo en la reducción de la ansiedad y la depresión, mostrando una efectividad comparable a otras terapias psicológicas como la cognitivo-conductual. Asimismo, investigaciones más recientes, como las de Chen et al., (2021), destacan cómo el mindfulness ha mejorado la calidad de vida y el bienestar emocional en estudiantes de carreras altamente demandantes, como enfermería.

En este contexto, surge la pregunta de investigación: ¿Cuál es la efectividad del mindfulness en el tratamiento de un caso de ansiedad generalizada? Para abordar esta pregunta, es esencial revisar los antecedentes y la literatura existente sobre la aplicación del mindfulness en el manejo de la ansiedad.

Otros estudios han explorado los mecanismos subyacentes del mindfulness en el manejo de la ansiedad. Por ejemplo, Yagüe et al., (2016) evaluaron cómo esta técnica reduce los niveles de sensibilidad a la ansiedad en personas con sintomatología elevada, evidenciando que el entrenamiento en mindfulness mejora la capacidad de observación y regulación emocional. De igual forma, Hoge et al., (2013) encontraron que la práctica regular del mindfulness disminuye la reactividad emocional, contribuyendo a un manejo más adaptativo de las respuestas ansiosas.

En este marco, la presente investigación busca analizar la efectividad del mindfulness en el tratamiento de un caso de TAG en una estudiante universitaria. Este estudio, desarrollado bajo un diseño de caso único, aborda una intervención terapéutica estructurada y analiza su impacto en las dimensiones emocionales y conductuales asociadas con la ansiedad. Con ello, se pretende contribuir a la literatura existente y ofrecer evidencia preliminar sobre la utilidad de esta técnica en contextos universitarios ecuatorianos.

En síntesis, el mindfulness se perfila como una herramienta terapéutica de amplio alcance, capaz de mitigar los efectos del TAG y mejorar el bienestar psicológico en poblaciones vulnerables. Este estudio no solo se alinea con investigaciones previas, sino que también propone un enfoque innovador para la intervención terapéutica en estudiantes universitarios, enfatizando la importancia de adaptar dichas estrategias a los contextos culturales y académicos locales.

## Metodología

### *Descripción del Área de Estudio y Grupo de Estudio*

El presente estudio fue realizado en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, Ecuador. La participante seleccionada, una estudiante universitaria de 21 años de edad, presentaba un diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada (TAG) que afectaba de forma significativa su funcionamiento cotidiano.

### *Enfoque y Tipo de Investigación*

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño de caso único, permitiendo analizar detalladamente los cambios en la sintomatología de ansiedad antes y después de la



### Test de Hamilton:

La prueba de Hamilton siendo el test más utilizado para medir ansiedad tiene una escala de 0,87 en la escala de Cronbach, teniendo buenas bases estadísticas en diferentes poblaciones, edad, géneros sin mostrar sesgos demográficos en ningunos de sus validaciones o actualizaciones (Lobo et al., 2002).

### Consideraciones Éticas

La investigación fue revisada por el comité de ética de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, siguiendo los principios de la Declaración de Helsinki. Se obtuvo consentimiento voluntario e informado, se mantuvo la confidencialidad de los datos, y se aseguró la igualdad y trato ético a todos los participantes.

## Resultados

Se ha considerado tres escenarios de aplicación para todos los instrumentos, inicialmente se partió con el pretest antes de iniciar las sesiones correspondientes, se continuó con una aplicación intermedia a la tercera sesión, así mismo se aplicaron los reactivos en la sesión 8 considerando la última sesión terapéutica, el post test se llevó a cabo dos semanas tras haber finalizado el proceso y para concluir se aplicó las tres evaluaciones un mes más tarde con el propósito de realizar un seguimiento al paciente.

### Desarrollo de las Habilidades de Atención Plena (FFMQ)

En este estudio, se evaluaron las habilidades de atención plena a través del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en tres momentos clave: pretest, sesión 3, sesión final, post test y seguimiento. Los resultados indican una mejora constante a lo largo de las sesiones.

## Tabla 2

*Resultados tras aplicar el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).*

N ° Consulta	Observar	Describir	Actuar con conciencia	No reactividad
Pretest	30	25	17	20
Sesión 3	38	38	27	28
Final	39	36	35	31
Post test	40	38	38	32
Seguimiento	40	40	36	31

### Observar

En el pretest, la capacidad de observación era moderada (puntuación: 30), pero experimentó un aumento significativo en la sesión 3 (puntuación: 38) y se mantuvo elevada en la sesión final



(puntuación: 39), post test (puntuación: 40) y seguimiento (puntuación: 40). Este incremento sugiere un desarrollo notable en la habilidad de observar conscientemente el entorno.

### Describir

Las puntuaciones en la faceta de descripción fueron bajas en el pretest (puntuación: 25), pero aumentaron significativamente en la sesión 3 (puntuación: 38) y se mantuvieron elevadas en la sesión final (puntuación: 36), post test (puntuación: 38) y seguimiento (puntuación: 40). Este resultado destaca un progreso sustancial en la capacidad de expresar y articular experiencias presentes.

### Actuar con Conciencia

La capacidad para actuar con conciencia mostró mejoras continuas, con un aumento significativo en la sesión 3 (puntuación: 27) y puntuaciones sólidas en la sesión final (puntuación: 35), post test (puntuación: 38) y seguimiento (puntuación: 36). Esto sugiere que la participante internalizó la capacidad de actuar conscientemente en sus acciones diarias.

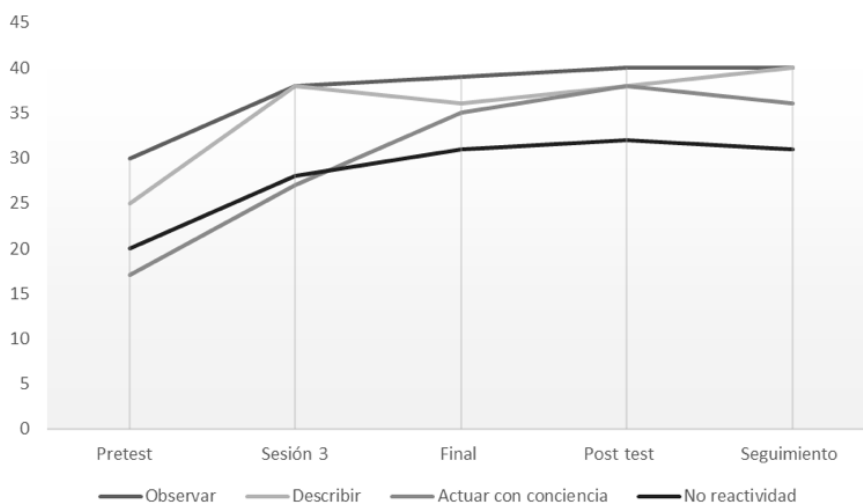
### No Reactividad

En la dimensión de ausencia de reactividad, se observó una mejora constante, con puntuaciones crecientes en la sesión 3 (puntuación: 28), sesión final (puntuación: 31), post test (puntuación: 32) y seguimiento (puntuación: 31). Esto indica una resistencia continua a reacciones impulsivas ante pensamientos y emociones.

## Visualización de Resultados FFMQ

### Figura 1

Visualización de Resultados Five Facet Mindfulness Questionnaire.



La Figura 1 representa visualmente la evolución de las puntuaciones en las distintas facetas del FFMQ a lo largo de las consultas. Se destaca un aumento progresivo, respaldando la efectividad de las intervenciones de mindfulness en el desarrollo de la atención plena.

### Niveles de Mindfulness (MAAS)

La Escala de Conciencia y Atención Plena (MAAS) se utilizó para evaluar los niveles generales de mindfulness en diferentes momentos (Tabla 3).

**Tabla 3**

*Niveles evidenciados en el Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).*

N ° Consulta	Nivel
Pretest	45
Sesión 3	64
Final	74
Post test	81
Seguimiento	83

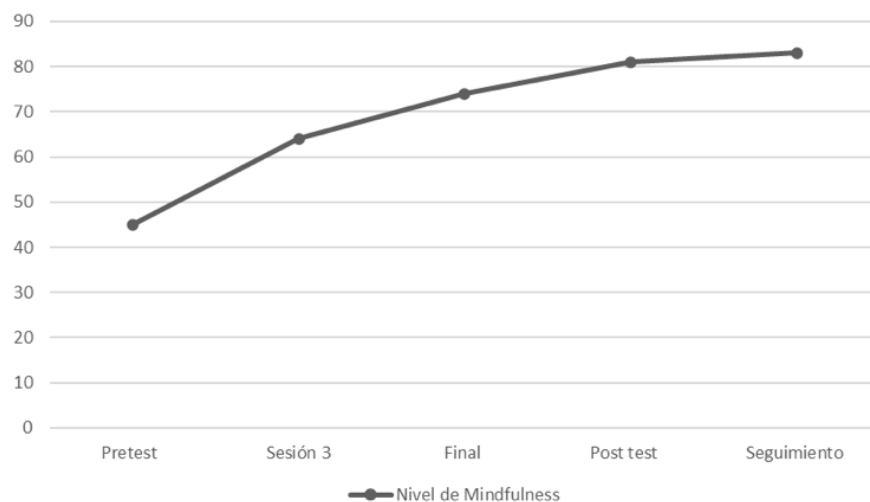
### Pretest

La puntuación inicial en el MAAS fue baja (45), ubicándose en el tercio inferior del espectro. No obstante, se observaron incrementos sostenidos a lo largo de las sesiones, alcanzando puntuaciones de 83 en el seguimiento, lo que indica una notable mejora en la capacidad de atención plena.

### Visualización de Resultados MAAS

**Figura 2**

*Visualización de Resultados MAAS.*



La Figura 2 ilustra la progresión ascendente en las puntuaciones de la escala MAAS a lo largo del estudio, confirmando la mejora sostenida en los niveles de mindfulness.

**Tabla 4**

*Reducción de la Ansiedad (Escala de Ansiedad de Hamilton)*

N ° Consulta	Ansiedad Psíquica	Ansiedad Somática
Pretest	20	23
Sesión 3	9	12
Final	6	5
Post test	4	3
Seguimiento	4	3

Se evaluó la ansiedad psíquica y somática utilizando la Escala de Ansiedad de Hamilton en distintos momentos (Tabla 4 y Figura 3).

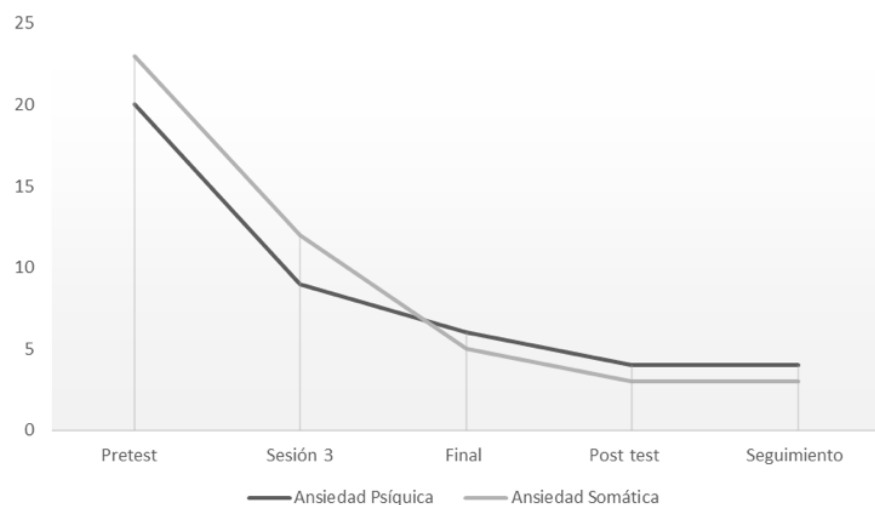
*Pretest*

En el pretest, se observaron puntuaciones moderadas de ansiedad psíquica (20) y somática (23). A medida que avanzaron las sesiones, se evidenció una reducción sustancial en ambas dimensiones, llegando a puntuaciones de 6 (ansiedad psíquica) y 5 (ansiedad somática) en la sesión final, y manteniéndose bajas en el post test y seguimiento (puntuaciones de 4 y 3, respectivamente).

*Visualización de la Variable Ansiedad*

**Figura 3**

*Visualización de la Variable Ansiedad.*



La Figura 3 representa gráficamente la disminución progresiva de la ansiedad psíquica y somática a lo largo de las consultas, respaldando la eficacia de las intervenciones en la reducción de la ansiedad.

## Discusión de los Resultados

Los hallazgos indican una mejora constante en las habilidades de atención plena, niveles de mindfulness y una reducción significativa en los niveles de ansiedad a lo largo del estudio. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas (Pascual, 2019 ; Zamora y Conde, 2018 ; Yagüe et al., 2016), destacando la efectividad y el impacto positivo de las intervenciones de mindfulness en el bienestar y la calidad de vida.

## Conclusiones

Este estudio refuerza la creciente evidencia científica sobre la eficacia del mindfulness en el tratamiento de la ansiedad, especialmente en contextos universitarios. Los resultados obtenidos destacan que las intervenciones basadas en mindfulness no solo son efectivas en la reducción de la ansiedad psíquica y somática, sino que también promueven mejoras sostenibles en las habilidades de atención plena y la regulación emocional.

En la población universitaria, las intervenciones de mindfulness resultaron eficaces, sugiriendo que la práctica regular puede ser una estrategia valiosa para gestionar niveles de ansiedad en este grupo. Se emplearon criterios clínicos para diagnosticar el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), y las disminuciones en ansiedad psíquica y somática respaldan la eficacia del mindfulness en el tratamiento de trastornos de ansiedad.

El diseño progresivo del plan terapéutico demostró ser efectivo, fomentando la atención plena y reduciendo los niveles de ansiedad a corto (Post Test) y largo plazo (Seguimiento). La sostenibilidad de los efectos del mindfulness se refleja en las puntuaciones, incluso después de finalizar las sesiones, indicando la capacidad del individuo para mantener y mejorar sus niveles de mindfulness.

Los hallazgos coinciden con investigaciones previas, respaldando la efectividad del mindfulness en la mejora del bienestar emocional y la calidad de vida. La consistencia con estudios como la revisión de Hofmann et al., (2010) y el trabajo de Yagüe et al., (2016) valida los resultados observados, destacando la utilidad del mindfulness en la ansiedad.

Es importante destacar que, aunque este estudio aporta evidencia preliminar sobre la efectividad del mindfulness en un contexto ecuatoriano, se requiere de investigaciones adicionales con muestras más amplias y diversos diseños metodológicos para generalizar estos hallazgos y explorar más profundamente los factores culturales que puedan influir en la respuesta terapéutica.

En conjunto, los resultados no solo confirman la hipótesis planteada, sino que también enfatizan la relevancia del mindfulness como herramienta terapéutica de amplio alcance, particularmente en poblaciones universitarias que enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad.



## Referencias Bibliográficas

- Auerbach, R., Alonso, J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., . . . Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychol Med.* doi:10.1017/S0033291717001039
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz.* GRIJALBO.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). Mindful Attention Awareness Scale. *Journal of personality and social psychology.* doi:https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t04259-000
- Chen, X., Zhang, B., Song-Xian, J., You-Xi, Q., Xin-Wei, Z., & Xiang-Shu, C. (2021). The effects of mindfulness-based interventions on nursing students: A meta-analysis. *Nurse Education Today.* doi:https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104718
- Greco, L., Lambert, W., & Baer, R. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment, 93-102.* doi:https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.20.2.93
- Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol.* doi:10.1037/a0018555
- Hoge, E., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C., Morris, L., Robinaugh, D., . . . Simon, N. (2013). Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity. *The Journal of clinical psychiatry.*
- Lobo, A., Chamorro, L., Luque, A., Dal-Ré, R., Badia, X., Baró, E., & Grupo de Validación en Español de Escalas P. (2002). Validación de las versiones en español de la Montgomery-Asberg Depression Rating Scale y la Hamilton Anxiety Rating Scale para la evaluación de la depresión y de la ansiedad. *Medicina clínica, 493-499.* doi:https://doi.org/10.1016/S0025-7753(02)72429-9
- McEvoy, P., & Mahoney, A. (2012). To be sure, to be sure: intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behav Ther.* doi:10.1016/j.beth.2011.02.007
- OMS. (2022). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de World Health Organization.
- OPS. (2017). Organización Panamericana de la Salud.
- Pascual, J. (2019). Impacto del programa Mindfulness Basado en la Terapia Cognitiva: estudio de caso en la Universidad de Alcalá. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS), 28-38.* doi:https://doi.org/10.37536/RIECS.2019.4.S1.123
- Siegel, D. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration.* New York: W. W. Norton & Company.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., . . . Perez, V. (2012). Psychometric properties of Spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas De Psiquiatría, 19-26.*
- Yagüe, L., Sánchez-Rodríguez, A., Mañas, I., Gómez, M., & Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education, 23-37.* doi:http://dx.doi.org/10.25115/psyse.v8i1.545
- Zamora, J., & Conde, M. (2018). Mejora de la calidad de vida en la perimenopausia mediante un programa basado en mindfulness. *Revista de psicoterapia, 131-143.* doi:https://doi.org/10.33898/rdp.v29i111.228