

Mindfulness digital y su relación con los niveles de depresión en jóvenes de 18 a 25 años

Digital mindfulness and its relationship with depression levels in young people aged 18 to 25

Jorge Andrés Izaguirre Olmedo¹ (joizaguirreol@uide.edu.ec) (<https://orcid.org/0000-0001-5178-8641>)

Ernesto Rangel Luzuriaga² (errangellu@uide.edu.ec) (<https://orcid.org/0000-0002-3003-3431>)

Izzy Montaguano Villamar³ (izmontaguanovi@uide.edu.ec) (<https://orcid.org/0009-0003-4785-3844>)

Adriana Rosado Mendoza⁴ (adrosadome@uide.edu.ec) (<https://orcid.org/0009-0000-7653-9174>)

Resumen

La salud mental en los jóvenes representa un desafío crítico debido a la alta vulnerabilidad psicológica experimentada durante la transición a la adultez y la vida universitaria. El objetivo de este artículo fue determinar la relación entre el mindfulness digital y los síntomas de depresión en jóvenes de 18 a 25 años en la ciudad de Guayaquil. Metodológicamente, se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de alcance correlacional y corte transversal, aplicando una encuesta estructurada con escala Likert a una muestra no probabilística de 107 participantes. El análisis de la relación entre las herramientas de atención plena y los estados emocionales negativos se realizó mediante el Modelo de Ecuaciones Estructurales. Los resultados revelaron un coeficiente de trayectoria de -0.208, indicaron una relación negativa pero no estadísticamente significativa ($p = 0.431$), y se encontró que el mindfulness digital explicó únicamente el 4.3 % de la variabilidad. Se concluye que, pese a la alta fiabilidad del instrumento, la relación de estas herramientas es limitada en la muestra estudiada, lo que sugiere la presencia de otros factores determinantes en la salud mental juvenil.

Palabras clave: psicología, mindfulness digital, depresión, síntomas de depresión.

Abstract

Mental health in young people represents a critical challenge due to the high psychological vulnerability experienced during the transition to adulthood and university

¹ Magister en Finanzas y Proyectos Corporativos. Coordinador de vinculación/Docente. Universidad Internacional del Ecuador sede Guayaquil. Ecuador.

² Máster en Comercio Electrónico y Marketing. Docente/Investigador. Universidad Internacional del Ecuador. Ecuador.

³ Estudiante de Psicología. Universidad Internacional del Ecuador. Ecuador.

⁴ Estudiante de Psicología. Universidad Internacional del Ecuador. Ecuador.

life. The aim of this article was to determine the relationship between digital mindfulness and depression symptoms in young people aged 18 to 25 in the city of Guayaquil. Methodologically, a quantitative approach was adopted with a non-experimental design, correlational scope, and cross-sectional cut, applying a structured survey with a Likert scale to a non-probabilistic sample of 107 participants. The analysis of the relationship between mindfulness tools and negative emotional states was carried out using the Structural Equation Modeling. The results showed a path coefficient of -0.208, indicating a negative but not statistically significant relationship ($p = 0.431$), and it was found that digital mindfulness explained only 4.3% of the variability. It is concluded that, despite the high reliability of the instrument, the relationship of these tools is limited in the studied sample, suggesting the presence of other determining factors in youth mental health.

Key words: psychology, digital mindfulness, depression, symptoms of depression.

Introducción

La salud mental en la población joven representa un desafío contemporáneo significativo, dado que la transición a la adultez y la vida universitaria se consideran periodos de alta vulnerabilidad psicológica (Pérez *et al.*, 2025). En este contexto, los síntomas de depresión han mostrado una prevalencia preocupante entre los estudiantes, exacerbada por factores como el estrés académico, el aislamiento social y los cambios en el estilo de vida (Garg *et al.*, 2025).

La necesidad de abordar esta problemática es crítica, ya que la depresión no solo afecta el bienestar emocional, sino que se vincula con procesos como la rumia, el perfeccionismo y la baja autoevaluación central (Liu *et al.*, 2025). Ante las barreras de acceso a tratamientos tradicionales, el mindfulness digital surge como una alternativa innovadora y válida científicamente para la intervención en trastornos depresivos (Instituto Europeo de Psicología Positiva, 2023).

Las intervenciones basadas en aplicaciones móviles y plataformas en línea han demostrado ser aceptables y capaces de reducir significativamente la sintomatología depresiva en estudiantes (Linardon *et al.*, 2024). La justificación de este estudio radica en la eficacia probada de estas herramientas digitales para mejorar la salud mental mediante la promoción de la regulación emocional adaptativa y la reducción de la reactividad a recuerdos autobiográficos (Isham *et al.*, 2022).

Además, la evidencia sugiere que el mindfulness digital puede producir una reorganización neuronal adaptativa en redes de regulación emocional en estudiantes universitarios (Zhan *et al.*, 2026). Los antecedentes de investigación respaldan consistentemente el uso de estas tecnologías. Revisiones sistemáticas y meta-análisis indican que las aplicaciones de mindfulness reducen síntomas de depresión y ansiedad en poblaciones universitarias con efectos pequeños pero significativos (González *et al.*, 2023).

Programas de ocho semanas y aplicaciones como "Calm" han mostrado mejoras sustanciales en la salud mental de los jóvenes (Simonsson *et al.*, 2021). Durante la

pandemia de COVID-19, las intervenciones digitales demostraron ser fundamentales para mitigar el distrés emocional en estudiantes (Riboldi *et al.*, 2022). Estudios recientes han clasificado diversas modalidades de mindfulness digital, desde la meditación hasta el asesoramiento, reportando impactos positivos consistentes (Yosep *et al.*, 2024).

Asimismo, se ha observado que intervenciones breves de tan solo 28 días pueden disminuir la depresión y la rumia (Barcaccia *et al.*, 2024). En el ámbito regional, investigaciones en Ecuador han validado el uso de aplicaciones móviles para reducir síntomas depresivos y mejorar el bienestar mental (Muñoz-Ortega *et al.*, 2025), mientras que programas de meditación en entornos universitarios locales han confirmado beneficios significativos (Alvarado *et al.*, 2023).

La investigación también ha explorado mecanismos transdiagnósticos y factores moderadores, encontrando que el mindfulness actúa a través de la aceptación y la reducción de la timidez para prevenir síntomas depresivos (Gong *et al.*, 2023). Las aplicaciones con enfoque transdiagnóstico han demostrado eficacia en diversas poblaciones, consolidando el respaldo cuantitativo a estas intervenciones (Linardon *et al.*, 2025).

Incluso en casos de depresión persistente o comorbilidades complejas, las intervenciones digitales combinadas y la telesalud basada en mindfulness muestran viabilidad y resultados clínicos positivos (Sheikh, 2025). Además, se ha destacado la importancia de integrar estas prácticas de manera culturalmente sensible, como se observa en estudios con parejas latinas donde el mindfulness se vincula con una menor depresión (Jaurequi, 2026).

La literatura actual también resalta la efectividad de las intervenciones de "segunda generación" que integran prácticas éticas y morales (Xu *et al.*, 2026), y el desarrollo de herramientas como el "Mindfulness Toolkit" para proveedores de salud primaria (Khalil *et al.*, 2025). A pesar de que algunos estudios en poblaciones específicas como pacientes con cáncer muestran heterogeneidad en los resultados, el beneficio general en la autorregulación de las emociones es notable (Štánerová *et al.*, 2025).

Otros estudios subrayan que facetas específicas del mindfulness tienen capacidades predictivas distintas sobre la depresión (López & Jiménez, 2019), y que el mindfulness en línea puede prevenir la aparición de síntomas en estudiantes (Galante *et al.*, 2023).

La eficacia de intervenciones que combinan mindfulness con terapia de aceptación y compromiso (ACT) refuerza la versatilidad del formato digital (Küchler *et al.*, 2022). Por todo lo anterior, el objetivo de la presente investigación es determinar la relación del mindfulness digital y los síntomas de depresión en jóvenes de 18 a 25 años, aportando evidencia específica sobre una población en una etapa crítica de desarrollo. La hipótesis planteada por los investigadores se presenta a continuación.

Hipótesis nula (H0):

No existe una relación significativa entre el mindfulness digital y los síntomas de depresión.

Hipótesis alternativa (H1):

Existe una relación significativa entre el mindfulness digital y los síntomas de depresión.

Materiales y métodos

Para el desarrollo de la presente investigación se adoptó un enfoque cuantitativo, con el objetivo de analizar la relación entre las prácticas de mindfulness digital y los síntomas depresivos percibidos en jóvenes de 18 a 25 años en la ciudad de Guayaquil.

Se utilizó un diseño no experimental, no se realizó manipulación deliberada de las variables. El alcance del estudio fue correlacional, ya que se buscó analizar la relación del mindfulness digital y los síntomas depresivos. Asimismo, la investigación fue de tipo transversal, dado que la recolección de datos se efectuó en un único momento del tiempo, durante febrero del 2026.

La población estuvo conformada por jóvenes de 18 a 25 años pertenecientes a la ciudad de Guayaquil. La muestra fue no probabilística por conveniencia, obteniéndose un total de 107 participantes que respondieron voluntariamente al instrumento de recolección de datos.

Como técnica de recolección de datos se empleó la encuesta, mediante un cuestionario estructurado con escala tipo Likert. El instrumento fue elaborado por los autores, compuesto por ítems diseñados con base en fundamentos teóricos relacionados con las prácticas de mindfulness digital y los síntomas depresivos. El instrumento resultante fue sometido a una prueba piloto que garantizó la comprensión y aplicabilidad del mismo.

Como criterio de inclusión se consideraron las personas que aceptaron llenar la encuesta y que pertenecen al rango etario de interés. Como criterio de exclusión, se eliminaron datos que no correspondían a la ciudad de Guayaquil.

Tabla 1

Dimensiones de las variables

Variables	Dimensiones	Reactivos
Variable Independiente: Mindfulness Digital	Dimensión A: Práctica de Atención Plena	1. Utilizo regularmente programas o aplicaciones digitales para ejercicios de atención plena. 2. Dedico tiempo cada día a prácticas de mindfulness a través de dispositivos digitales.
	Dimensión B: Regulación	3. Las sesiones me ayudan a ser más

	Emocional Online	consciente de mis pensamientos.
		4. Las actividades me ayudan a manejar mejor mis emociones.
	Dimensión C: Presencia y Enfoque Digital	5. Recorro al mindfulness digital cuando me siento estresado/a.
		6. Aplico lo aprendido cuando enfrento emociones difíciles.
		7. Mantengo la atención durante las prácticas.
	Dimensión D: Integración en hábitos diarios	8. Me distraigo menos con pensamientos negativos.
		9. Se ha convertido en parte de mi rutina diaria.
		10. Integro lo aprendido en mi vida cotidiana.
Variable Dependiente: Síntomas de Depresión	Dimensión A: Estado Emocional Negativo	11. Me cuesta mantener una actitud positiva.
	Dimensión B: Anhedonia y desinterés	12. Me siento desconectado/a emocionalmente.
	Dimensión C: Cambios en energía y concentración	13. Me siento fatigado/a incluso después de descansar.
		14. Me cuesta concentrarme o tomar decisiones.
	Dimensión D: Funcionamiento social y diario	15. Mis relaciones se han visto afectadas.

Fuente: Elaborada por los autores a partir del estudio realizado.

Para el análisis de los datos se empleó un Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM), con el fin de evaluar la relación entre las variables. Se consideraron indicadores de confiabilidad y validez del instrumento, así como coeficientes estructurales para determinar la asociación entre mindfulness digital y síntomas depresivos. El software utilizado fue el Smart PLS 4.

El levantamiento de la data cumplió con estándares éticos. Para el llenado del cuestionario se pidió a los participantes que acepten el consentimiento informado para tratamiento de sus datos. En el manejo de la información y estadísticas computadas, se

eliminaron datos de identificación de participantes para guardar la confidencialidad.

Resultados

La tabla 2 presenta los valores del coeficiente de determinación (R^2) y del R^2 ajustado para la variable dependiente del modelo, denominada “Síntomas de depresión”. El valor de R^2 alcanza 0.043, lo que significa que aproximadamente el 4.3 % de la variabilidad observada en los síntomas de depresión es explicada por los predictores (constructos independientes) incluidos en el modelo. El R^2 ajustado, que ofrece una estimación más conservadora al penalizar por el número de predictores, es de 0.033. Ambos indicadores reflejan un nivel de explicación bajo y sugieren que los constructos independientes considerados en el modelo de ecuaciones estructurales planteado en la investigación tienen una capacidad explicativa limitada para esta variable dependiente.

Tabla 2

Coeficiente de determinación (R^2)

	R-square	R-square adjusted
Síntomas de depresión	0.043	0.033

Fuente: Elaborada por los autores a partir del estudio realizado.

La tabla 3 presenta los indicadores de fiabilidad y validez convergente de los constructos principales del modelo. Para el constructo Mindfulness digital, se obtuvo un Cronbach's alpha de 0.903, un composite reliability (ρ_a) de 0.932 y un composite reliability (ρ_c) de 0.910, todos valores superiores al umbral recomendado de 0.70, lo que evidencia una excelente fiabilidad interna. Asimismo, el Average Variance Extracted (AVE) alcanzó 0.506, superando el criterio mínimo de 0.50, confirmando una adecuada validez convergente.

En el caso del constructo Síntomas de depresión, el Cronbach's alpha fue de 0.789 (aceptable, aunque cercano al límite inferior), mientras que los indicadores de composite reliability mostraron valores más robustos: $\rho_a = 0.981$ y $\rho_c = 0.815$, ambos claramente por encima de 0.70. El AVE resultó en 0.481, ligeramente por debajo del umbral convencional de 0.50; sin embargo, considerando la alta fiabilidad compuesta y el carácter exploratorio del estudio, se considera aceptable la validez convergente de este constructo.

Tabla 3

Validez de los Constructos

		Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
Mindfulness digital		0.903	0.932	0.910	0.506
Síntomas de depresión		0.789	0.981	0.815	0.481

Fuente: Elaborada por los autores a partir del estudio realizado.

La tabla 4 muestra los resultados del criterio Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT) para evaluar la validez discriminante entre los constructos del modelo. El valor de HTMT entre Mindfulness digital y Síntomas de depresión es de 0.172, considerablemente inferior a los umbrales recomendados en la literatura (0.85 o 0.90, según Henseler et al., 2015, y Hair et al.). Este bajo valor indica que las correlaciones heterotrait son notablemente menores que las correlaciones monotrait, confirmando de manera robusta la validez discriminante entre ambos constructos. Por lo tanto, se establece que Mindfulness digital y Síntomas de depresión representan fenómenos conceptualmente distintos y no se solapan de forma problemática en el modelo de ecuaciones estructurales planteado.

Tabla 4

Validez discriminante: Heterotrait-Monotrait Ratio

	Mindfulness digital	Síntomas de depresión
Mindfulness digital		
Síntomas de depresión	0.172	

Fuente: Elaborada por los autores a partir del estudio realizado.

La tabla 5 presenta las cargas cruzadas (cross-loadings) de los indicadores con los constructos del modelo, permitiendo evaluar la validez discriminante a nivel de ítems. Para cada indicador, la carga externa (outer loading) en su constructo asignado es considerablemente superior a las cargas cruzadas en el otro constructo. En el caso de los indicadores de Mindfulness digital (MD1 a MD10), las cargas propias oscilan entre 0.625 y 0.835, mientras que las cargas cruzadas con Síntomas de depresión son muy bajas (entre -0.220 y 0.009), evidenciando una clara distinción.

De forma similar, los indicadores de Síntomas de depresión (SD2, SD4, SD5, SD6, SD10) muestran cargas propias entre 0.442 y 0.896, superando ampliamente las cargas cruzadas con Mindfulness digital (entre -0.235 y -0.008). En ninguna fila se observa que una carga cruzada supere la carga propia del indicador, cumpliendo con los criterios recomendados en la literatura. Estos resultados confirman de manera adicional la validez discriminante de los constructos en el modelo de ecuaciones estructurales, reforzando la evidencia previa obtenida mediante el criterio HTMT.

Tabla 5

Cargas cruzadas

	Mindfulness digital	Síntomas de depresión
MD1	0.835	-0.220
MD10	0.625	-0.057
MD2	0.784	-0.191
MD3	0.833	-0.198
MD4	0.659	-0.056
MD5	0.643	-0.083
MD6	0.661	0.009
MD7	0.631	-0.040
MD8	0.739	-0.113
MD9	0.661	-0.132
SD10	-0.235	0.896
SD2	-0.008	0.442
SD4	-0.044	0.592
SD5	-0.141	0.760
SD6	-0.072	0.690

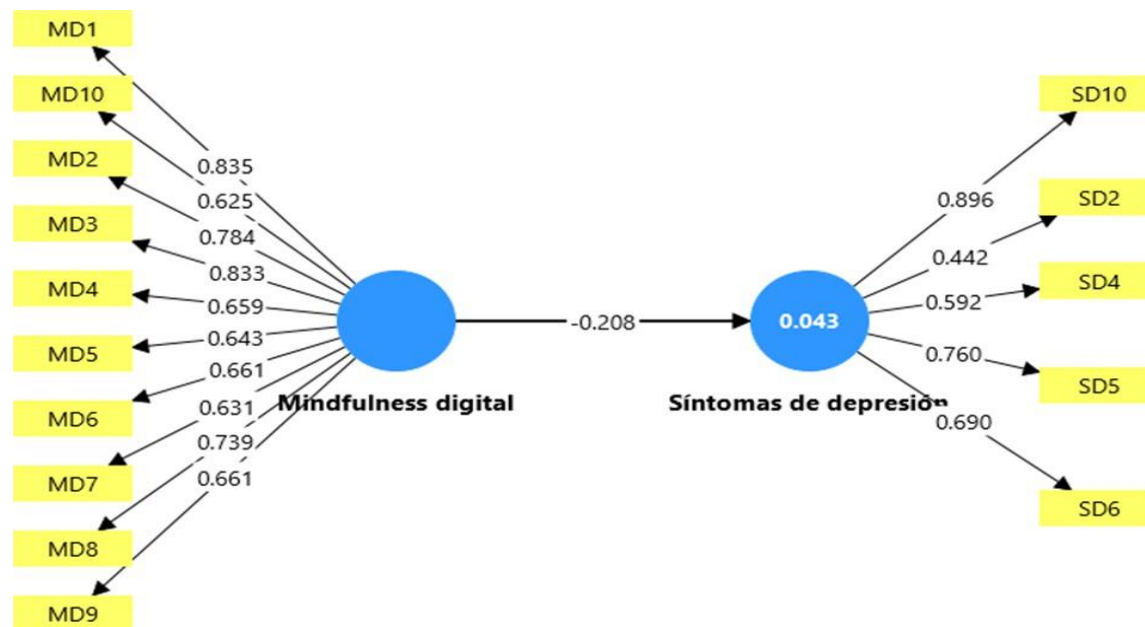
Fuente: Elaborada por los autores a partir del estudio realizado.

La figura 1 presenta de forma visual la estructura del modelo de ecuaciones estructurales (SEM) que se utilizó para probar la relación hipotetizada entre las variables del estudio. En el lado izquierdo del diagrama se encuentra el constructo

latente independiente, denominado *Mindfulness digital*, que agrupa los diez indicadores que lo miden (MD1 a MD10). Desde este constructo sale una flecha direccional hacia la derecha que apunta al constructo latente dependiente *Síntomas de depresión*, compuesto por cinco indicadores (SD2, SD4, SD5, SD6, SD10).

Figura 1

Modelo de Ecuaciones Estructurales



Fuente: Elaboración propia, mediante SmartPLS4.

La flecha principal que conecta ambos constructos lleva anotado el coeficiente de trayectoria estandarizado de -0.208, lo que indica una relación negativa moderada entre el mindfulness digital y los síntomas de depresión. Además, sobre el constructo dependiente se muestra el valor de $R^2 = 0.043$, señalando que el 4.3 % de la varianza en los síntomas de depresión es explicada por el mindfulness digital.

La tabla 6 presenta los coeficientes de trayectoria estandarizados obtenidos mediante bootstrapping (5,000 submuestras, asumiendo el procedimiento estándar) para la relación hipotetizada en el modelo estructural. El camino desde Mindfulness digital hacia Síntomas de depresión muestra un coeficiente original (O) de -0.208, con una media de la muestra bootstrap (M) de -0.197 y una desviación estándar (STDEV) de 0.263.

Tabla 6

Coeficientes

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P value
Mindfulness digital -> Síntomas de depresión	-0.208	-0.197	0.263	0.788	0.431

Fuente: Elaborada por los autores a partir del estudio realizado.

Dado que el valor p supera ampliamente el umbral convencional de significancia estadística ($p < 0.05$, o incluso $p < 0.10$ para pruebas exploratorias), la relación negativa hipotetizada entre el mindfulness digital y los síntomas de depresión no resulta estadísticamente significativa. Aunque el signo del coeficiente es negativo (como se esperaba teóricamente, sugiriendo que un mayor mindfulness digital podría asociarse a menores síntomas depresivos), la magnitud del efecto es baja y no alcanza el nivel necesario para rechazar la hipótesis nula de ausencia de relación.

Este resultado es coherente con el bajo R^2 observado previamente para el constructo dependiente (0.043), indicando que el mindfulness digital explica solo una proporción mínima y no significativa de la variabilidad en los síntomas de depresión en la muestra estudiada.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación revelan una relación negativa entre el mindfulness digital y los síntomas de depresión, lo cual coincide con la dirección teórica esperada; sin embargo, dicha relación no resultó estadísticamente significativa debido a un valor p que supera los umbrales convencionales. Este resultado difiere de la tendencia identificada en la literatura internacional, donde revisiones sistemáticas y meta-análisis respaldan consistentemente que las aplicaciones de mindfulness reducen de forma significativa la sintomatología depresiva y ansiosa en poblaciones universitarias, aun con efectos pequeños (González *et al.*, 2023; Linardon *et al.*, 2024).

A nivel regional y local, la ausencia de una asociación estadísticamente significativa también genera un marcado contraste con las investigaciones precedentes ejecutadas en el contexto ecuatoriano.

Esta discrepancia puede fundamentarse en factores estrictamente metodológicos y de diseño; mientras que la literatura que reporta impactos positivos suele evaluar intervenciones estructuradas, guiadas o con temporalidades fijas (Barcaccia *et al.*, 2024; Simonsson *et al.*, 2021), el presente estudio recurrió a un diseño no experimental

y de corte transversal sobre una muestra no probabilística por conveniencia de 107 participantes. Ello refuerza lo planteado en la literatura respecto a que el formato digital requiere no solo de una herramienta técnica confiable, sino de regularidad en el hábito, acompañamiento profesional o sensibilidad cultural para consolidar efectos terapéuticos medibles (Jaurequi, 2026).

Por otra parte, el coeficiente de determinación obtenido demostró que el mindfulness digital explica únicamente el 4.3% de la variabilidad observada en los síntomas depresivos de la muestra estudiada. Este bajo porcentaje de varianza explicada se alinea de forma indirecta con la perspectiva de que la salud mental juvenil durante la transición a la adultez está supeditada a un espectro multifactorial mucho más amplio, fuertemente mediado por el estrés académico, el aislamiento social y los drásticos cambios en el estilo de vida universitario (Pérez *et al.*, 2025).

De igual modo, la evidencia previa resalta que la depresión en esta etapa evolutiva se vincula de manera estrecha con procesos transdiagnósticos y cognitivos profundos como el perfeccionismo, la timidez, la baja autoevaluación central y la rumia (Liu *et al.*, 2025). En consecuencia, aunque las herramientas en línea poseen un sólido respaldo científico y el instrumento local demostró una excelente fiabilidad (Alfa de Cronbach de 0.903), los resultados reafirman que el mindfulness digital no debe ser considerado una solución aislada o un sustituto, sino un complemento integrado a estrategias holísticas de salud pública que aborden la complejidad multifactorial del entorno juvenil contemporáneo.

El presente estudio aporta evidencia empírica obtenida en jóvenes de la ciudad de Guayaquil, mostrando que el uso habitual de herramientas digitales de mindfulness, por sí solo, no presenta una asociación estadísticamente significativa con los síntomas de depresión, lo que evidencia la naturaleza multifactorial del fenómeno.

Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el mindfulness digital y los síntomas de depresión en jóvenes de 18 a 25 años de Guayaquil. Los resultados mostraron una relación negativa entre ambas variables, aunque no estadísticamente significativa, lo que sugiere una asociación débil y limitada en este contexto.

Desde el punto de vista psicométrico, los instrumentos utilizados demostraron adecuados niveles de fiabilidad y validez, lo que respalda la calidad de la medición realizada. Se concluye que el mindfulness digital, por sí solo, no explica de manera suficiente la variabilidad de los síntomas depresivos, lo que refuerza el carácter multifactorial de la salud mental en población joven.

Entre las limitaciones del estudio se destacan el diseño transversal, el muestreo por conveniencia y el tamaño muestral reducido, lo cual limita la generalización de los resultados.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones incorporen variables adicionales y diseños longitudinales o experimentales para profundizar en esta relación, considerando el mindfulness digital como una estrategia complementaria dentro de intervenciones más amplias en salud mental.

Referencias bibliográficas

- Alvarado, P. A. A., Soto, M. R., Infantes, F. M., León, M. B. & Romero, T. L. C. (2023). *Benefits of a meditation program on anxiety and depression in university students*. Escuela de Medicina, Universidad César Vallejo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9004275>
- Barcaccia, B., Medvedev, O. N., Pallini, S., Mastandrea, S. & Fagioli, S. (2024). Examining mental health benefits of a brief online mindfulness intervention: A randomised controlled trial. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02331-8>
- Galante, J. & Dawson, A. F. (2023). A systematic review and meta-analytic review of mindfulness-based interventions for prevention of depressive symptoms in university students. *Nature Mental Health*, 1(1), 45–59. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00081-5>
- Garg, R., Awasthi, S. & Gupta, N. (2025). Intervención cognitivo-conductual grupal basada en la atención plena para mejorar la resiliencia y prevenir la depresión y la ansiedad en personas mayores en riesgo: un ensayo controlado aleatorizado. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43. <https://doi.org/10.1007/s10942-025-00616-y>
- Gong, X. G., Wang, L. P., Rong, G., Zhang, D. N., Zhang, A. Y. & Liu, C. (2023). Effects of online mindfulness-based interventions on the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073647>
- González, A. M., Aibar, A., Rivas, Y., Castellote, Y. & Carcelén, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- Instituto Europeo de Psicología Positiva (2023, noviembre 13). *¿Cómo se usa el Mindfulness para la Depresión?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/meditacion/como-se-usa-mindfulness-para-depresion>
- Isham, A. E., Del Palacio, A. & Dritschel, B. (2022). The effects of an online mindfulness intervention on emotion regulation upon autobiographical memory retrieval in depression remission: A pilot randomized controlled trial. *Mindfulness*, 13(11), 2679–2692. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01983-8>

- Jaurequi, M. E. (2026). Trait mindfulness and depression in Latino couples: The mediating role of relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/jmft.70089>
- Khalil, A., Azhar, Z. I., Chen, X. W. & Shuib, N. (2025). Development and validation of a mindfulness toolkit: A manual on managing patients with mild-moderate depression for primary healthcare providers. *Asian Journal of Psychiatry*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104743>
- Küchler, A., Kählke, F., Vollbrecht, D., Peip, K., Ebert, D. D. & Baumeister, H. (2022). Effectiveness, acceptability, and mechanisms of change of the internet-based intervention StudiCare Mindfulness for college students: A randomized controlled trial. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01949-w>
- Linardon, J., Messer, M., Goldberg, S. B. & Fuller, M. (2024). The efficacy of mindfulness apps on symptoms of depression and anxiety: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 107, Article 102370. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102370>
- Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Liu, C. C. & Torous, J. (2025). Transdiagnostic-focused apps for depression and anxiety: A meta-analysis. *NPJ Digital Medicine*. <https://doi.org/10.1038/s41746-025-01860-3>
- Liu, L., Jia, H., Qiu, B., Zhang, A. & Zhang, Q. (2025). The relationship between mindfulness and depression: Examining the chain mediating role of shyness and core self-evaluation. *BMC Psychology*, 13(1), Article 428. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.27211653>
- López, M. & Jiménez, M. I. (2019). Predictive capacity of specific mindfulness facets on anxiety and depression: Sex differences. *Universitas Psychologica*, 18(5). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-5.cpfe>
- Muñoz, S. L., Alvarado, R. V., Santamaria, D., Pluas, J. & Faytong, M. (2025). Mobile-based cognitive behavioral therapy for health care workers' mental health in Ecuador: Quasi-experimental study. *JMIR Human Factors*. <https://doi.org/10.2196/58943>
- Pérez, M., Van der Gucht, K. & Philippot, P. (2025). El impacto de una intervención escolar basada en mindfulness en la conciencia corporal, la regulación emocional y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en adolescentes. *Mindfulness*, 16, 2008–2028. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02613-9>
- Riboldi, I., Cavaleri, D., Calabrese, A., Capogrosso, C. A., Piacenti, S., Bartoli, F., Crocamo, C. & Carrà, G. (2022). Intervenciones digitales de salud mental para los síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 16(Supl. 1). <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.04.005>

- Sheikh, M. A. (2025). Prevención de exposición y respuesta basada en mindfulness mediante telesalud para el trastorno obsesivo-compulsivo sexual con depresión comórbida: Viabilidad y resultados clínicos. *Estudios de casos clínicos*, 25(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/15346501251405859>
- Simonsson, O., Bazin, O., Fisher, S. D. & Goldberg, S. B. (2021). Effects of an eight-week, online mindfulness program on anxiety and depression in university students during COVID-19: A randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114222>
- Štánerová, E., Zelenayová, V. & Rajčáni, J. (2025). Mindfulness-based interventions for cancer patients in standard treatment: A meta-analysis of effects on depression, anxiety, and quality of life. *Journal of Psychosomatic Research*, 196. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2025.112312>
- Xu, L., Goldberg, S. B., Zhang, L. & Hu, C. (2026). The effectiveness of second-generation mindfulness interventions on anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 123. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102693>
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A. & Ibrahim, K. (2024). Types of digital mindfulness: Improving mental health among college students – A scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 43–53/125–140. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S443781>
- Zhan, X., Li, H., Chen, K., Liu, H. & Jiang, Z. (2026). Neural mechanisms underlying the depression-reducing effects of mindfulness-based stress reduction in university students: A Rs-fMRI study. *Biological Psychology*, 203. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2025.109174>

Universidad de Las Tunas en <https://ror.org/05fj29j73>

Declaración de conflictos de interés:

Los autores declaran formalmente que no existen conflicto de interés en la publicación de esta investigación.

Declaración de autoría:

Los autores declaran que el manuscrito presentado es un trabajo de investigación original e inédito. El trabajo no ha sido publicado previamente en ninguna revista científica, libro ni otro medio de difusión académica, ni se encuentra actualmente sometido a proceso de revisión o evaluación editorial en ninguna otra publicación. Los autores asumen total responsabilidad sobre el contenido del artículo.