



Depósito Legal: ppi201302ME4323
ISSN: 2343-595X

La Revista Venezolana de Investigación Odontológica de la IADR

<http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/rvio>



ARTÍCULO DE REVISIÓN

Mindfulness para mejorar la salud mental de estudiantes de Odontología: Revisión sistemática *Mindfulness to improve mental health of dental students: A systematic review*

Carlos Javier Pérez Agostini¹ y Arianna Andreina Pérez Benazar²

1. Egresado de la Facultad de Odontología, Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-6297-1286>
2. Universidad Santa María, Venezuela. ariperezbenazar@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-9898-0213>

RESUMEN

Historial del artículo

Recibo: 28-04-26
Enviado a evaluación: 29-09-26
Aceptado: 28-07-26
Disponible en línea: 01-9-2026

Palabras clave

bienestar psicológico, intervención psicosocial, meditación, mindfulness, atención plena, estudiantes de odontología.

Keywords

dental students, meditation, mindfulness, psychosocial intervention, psychological well-being.

Introducción: La meditación constituye una herramienta eficaz para promover el bienestar psicológico y manejar el estrés y los síntomas de trastornos psicológicos asociados con situaciones académicas, clínicas y asistenciales altamente demandantes en contextos de formación en salud. **Objetivo:** Este artículo busca evaluar la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness sobre el bienestar mental de estudiantes de Odontología. **Métodos:** Se realizó una búsqueda sistemática de ensayos clínicos controlados en bases de datos electrónicas especializadas (Scopus, Biblioteca Virtual de Salud, Taylor & Francis, Cochrane Central, Trip Database, PsycINFO, Sage Pub, ERIC, Springer Link, CINAHL, DOSS, Wiley Online Library, ProQuest y Medline vía PubMed). **Resultados:** La búsqueda inicial identificó 720 estudios, de los cuales se preseleccionaron 233; tras aplicar los criterios de elegibilidad, se incluyeron 8 estudios para la síntesis cualitativa. Los resultados indican que la meditación mindfulness es efectiva en la reducción de estrés y los síntomas de ansiedad y depresión, la fatiga y el burnout, y el mejoramiento de la calidad de vida, la resiliencia, la satisfacción y el perfil fisiológico. **Conclusiones:** Estos hallazgos tienen implicaciones relevantes para la educación universitaria odontológica; sugieren integrar la meditación como eje transversal curricular para prevenir trastornos mentales y mejorar el bienestar mental del estudiantado.

Autor de correspondencia: Carlos Pérez. E-mail: carlosperezj28@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Meditation is an effective tool for promoting psychological well-being and managing stress and the symptoms of psychological disorders associated with highly demanding academic, clinical, and caregiving situations in health training contexts. **Objective:** This paper aims to assess the effectiveness of mindfulness-based interventions on the mental well-being of dental students. **Methods:** A systematic search for controlled clinical trials was conducted in specialized electronic databases (Scopus, Virtual Health Library, Taylor & Francis, Cochrane Central, Trip Database, PsycINFO, Sage Pub, ERIC, Springer Link, CINAHL, DOSS, Wiley Online Library, ProQuest, and Medline via PubMed). **Results:** The initial search identified 720 studies, of which 233 were preselected; after applying the eligibility criteria, 8 studies were included for qualitative synthesis. The results indicate that mindfulness meditation is effective in reducing stress and symptoms of anxiety and depression, fatigue and burnout, and in improving quality of life, resilience, satisfaction, and physiological profile. **Conclusion:** These findings have relevant implications for college dental education; they suggest integrating meditation as a cross-curricular topic to prevent students' mental disorders and improve their mental well-being.

Introducción

La salud mental implica un equilibrio entre emociones positivas y negativas, ya que no es factible ni deseable eliminar por completo las emociones negativas ¹⁻³; por lo tanto, es necesario gestionar las emociones para promover las positivas y regular las negativas. Los estudiantes de Ciencias de la Salud enfrentan situaciones que pueden afectar su salud mental durante su formación universitaria y profesional, debido a que los programas incluyen situaciones clínicas estresantes ^{4,5}. Los estudiantes de Odontología no se diferencian de otros estudiantes de ciencias de la salud ^{4,6,7}. También, experimentan niveles altos de estrés y variedad de síntomas de depresión y ansiedad durante su formación ⁶⁻⁸, lo cual está asociado con baja atención plena ⁹.

Las altas demandas académicas, clínicas y asistenciales pueden afectar el bienestar psicológico de los estudiantes ⁶. Este se define como el grado en que una persona juzga globalmente su vida en términos positivos ¹⁰. Está relacionado con ser y estar feliz, la posibilidad de desarrollarse individual y socialmente y estar a gusto con sí mismo ¹¹. Tiene que ver con cómo una persona evalúa positivamente la calidad de su vida parcial o coyunturalmente en un momento determinado y global y estructuralmente en toda su vida ¹¹. Por lo tanto, tiene que ver en el funcionamiento humano óptimo, enfatizando el desarrollo de capacidades, el sentido de propósito y la autorrealización personal ¹².

Por lo tanto, resulta fundamental desarrollar estrategias que fomenten la regulación emocional, la autoconciencia y el bienestar mental para afrontar los desafíos inherentes a la formación clínica ¹³. El bienestar se ha estudiado desde dos corrientes ¹⁴. Por un lado, una

corriente se enfoca en el bienestar subjetivo, referido a la evaluación de los aspectos emocionales, afectivos y cognitivos, el afecto positivo, el negativo y la satisfacción. Por el otro, una corriente que evalúa el funcionamiento óptimo de las personas, conocido como bienestar psicológico, el cual ha sido definido como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Coherentemente, tres tradiciones psicológicas explican el bienestar de las personas ¹⁴: la tradición eudemónica, la tradición hedónica y el modelo integrado de desarrollo personal que integra ambas tradiciones.

Desde la tradición eudemónica, el bienestar psicológico está vinculado con la felicidad, entendida como un estado de plenitud y armonía psicológica que supone el desarrollo de las virtudes y, en particular, de la razón ¹⁴. Según esto la felicidad implica una evaluación total de la vida y abarca todos los criterios que figuran en la mente del individuo. Incluye, por ejemplo, la realización personal, el logro de los objetivos personales. La felicidad se alcanza en mayor medida cuando la valoración personal apunta al logro de los objetivos personales, el desarrollo del potencial individual psicológico, la adaptación personal a su medio ¹¹.

Desde la tradición hedónica, el bienestar está relacionado con conceptos como alegría, satisfacción o estar bien y bienestar subjetivo ¹¹. Esta concepción incluye la preferencia por los placeres tanto del cuerpo como de la mente; predomina la visión del bienestar como la felicidad subjetiva construida sobre el placer frente al displacer, incluyendo los juicios sobre las buenas y las malas experiencias de vida.

Por último, Ryff propuso ^{15,16} el modelo integrado de desarrollo personal (Integrated Model of Personal Development) que integra ambas tradiciones ¹⁷. Desde esta perspectiva, el análisis del bienestar psicológico contempla seis dimensiones ^{11,15,16,18-20}: la autoaceptación (actitud positiva hacia uno mismo y reconocimiento integral de aspectos propios, tanto favorables como limitantes); las relaciones positivas con otros (capacidad de establecer vínculos cálidos, empáticos y satisfactorios que permitan intimidad y comprensión mutua); la autonomía (autodeterminación y autorregulación para actuar conforme a valores propios, resistiendo presiones sociales); el dominio del entorno (habilidad para seleccionar o crear contextos que favorezcan la satisfacción de necesidades y valores, generando sensación de control e influencia sobre los acontecimientos); el propósito en la vida (posesión de metas claras y un sentido de direccionalidad que otorgue significado a experiencias pasadas y presentes); y el crecimiento personal (interés continuo por desarrollar el potencial propio, enfrentar nuevos desafíos y observar mejoras a lo largo del tiempo).

La integración de estos componentes permite una comprensión integral del funcionamiento humano óptimo, donde el perfeccionamiento del individuo y el despliegue de su potencial otorgan un sentido profundo a su existencia ²¹. Bajo este marco multidimensional, las puntuaciones elevadas en dichas dimensiones se asocian positivamente con una mayor satisfacción vital y un funcionamiento psicológico saludable ^{22,23}.

La meditación es una de las técnicas más utilizadas para desarrollar el bienestar mental, ya que puede aumentar la calma y la relajación física, mejorar el equilibrio psicológico, ayudar a mejorar la salud física y mental ^{4,24}. En este sentido, el mindfulness ha emergido como una intervención prometedora, capaz de mitigar el agotamiento, la ansiedad y la depresión mediante el entrenamiento en la atención plena ²⁵⁻²⁹. El mindfulness o atención consciente se refiere a prácticas concretas utilizadas para enfocar la atención de una persona (meditación, respiración, concentración) y se caracteriza por la intencionalidad y la observación sin prejuicios de la experiencia. El mindfulness se asocia con la espiritualidad oriental, pero las aplicaciones puramente seculares de mindfulness se han explorado cada vez más en entornos tan variados como en la clínica, el lugar de trabajo, las instituciones correccionales y las instituciones educativas.

Según Oblitas et al. ³⁰, el mindfulness es una estrategia cognitiva atencional que se utiliza para entrenar la regulación de la atención con el propósito de reducir el estrés y promover la salud psicológica. Recientemente se ha convertido en una técnica muy popular en las universidades para reducir el estrés producido por la vida escolar, las tareas y los exámenes. La aceptación del enfoque podría explicarse en gran parte por la percepción del entrenamiento de la atención plena como una habilidad más que como una intervención de salud mental, de fácil aprendizaje y aplicación, que contribuye al bienestar psicológico en los estudiantes ³⁰. Se reportado la efectividad del mindfulness para mejorar el aprendizaje ³¹, el rendimiento académico ^{5,32}, manejar el estrés percibido ^{4,5,33,34}, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo ³³, el bienestar psicológico, la competencia social ³² y tratar algunos trastornos psicológicos asociados situaciones académicas, clínicas y asistenciales altamente demandantes ^{4,6,34,35}, desarrollar la concentración, gestionar las emociones y producir relajación, calma y bienestar psicológico ^{5,34,36}.

En el ámbito académico universitario, en los últimos años, se ha reportado numerosas intervenciones basadas en la meditación sola o en combinación con otras técnicas terapéuticas presenciales ³⁴ y en ambientes virtuales ^{13,37,38} con estudiantes de Medicina ^{13,34,39,40}, Odontología ^{41,42}, Enfermería ⁴³, Ciencias de la Salud en general ^{35,44-46} y universitario sin diferenciar la carrera ^{37,38,47-58}. Sus resultados indican que la meditación de atención plena puede disminuir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión y mejorar el bienestar mental, el estado de ánimo, la autoeficacia y la empatía en estudiantes universitarios, en general, y de Ciencias de la Salud en particular.

Además, se han publicado algunas revisiones sistemáticas que hallaron que la meditación tiene efectos positivos en el largo plazo, tales como mejoras en el aprendizaje, el rendimiento académico, la concentración, el manejo del estrés, la angustia, la ansiedad, síntomas de la depresión y las emociones propias y ajenas relajación y fomento del bienestar mental y físico

5,25,31,32,40,59–61. Sin embargo, estas revisiones se han enfocado en estudiantes universitarios en general^{37,38,47–58}, Ciencias de la Salud^{25,35,44–46,59,62}, Medicina^{13,34,39,40}, Enfermería⁴³.

Hasta la fecha, solo se han publicado cinco revisiones con estudiantes de Odontología: una revisión incluyó intervenciones sobre el manejo del estrés percibido publicadas hasta el 2012⁴²; otra evaluó la salud y el bienestar mental, pero incluyó estudios publicados antes del 2020; Plessas et al.⁶³ evaluaron intervenciones utilizadas para prevenir, mejorar o abordar los problemas de salud mental entre los miembros del equipo de salud bucal y los estudiantes de odontología en países desarrollados, pero incluyeron estudios publicados antes del 2020⁴¹. Por otro lado, se realizó una revisión de alcance sobre el manejo de estrés⁶⁴. Por último, Reza et al.⁶⁵ presentaron una revisión narrativa sobre los factores relacionado con el estrés como trabajo de grado. En vista de esto, se requiere realizar una revisión sistemática actualizada sobre el efecto de la meditación mindfulness con estudiantes de odontología. Por lo tanto, el presente artículo persigue evaluar la efectividad de la meditación mindfulness en el bienestar mental de estudiantes de Odontología con base en una revisión sistemática de la literatura publicada desde el 2020.

Esta investigación busca cerrar la brecha en la literatura actual, analizando críticamente el impacto de las intervenciones basadas en la atención plena para fortalecer la resiliencia psicológica frente a las exigencias clínicas específicas del ámbito odontológico. Asimismo, esta revisión pretende sintetizar la evidencia más reciente para determinar si los programas de entrenamiento en atención plena representan una estrategia válida y sostenible que permita mitigar el distrés psicológico característico de la formación profesional en odontología. Para alcanzar dicho objetivo, este estudio sistematiza y analiza los ensayos clínicos publicados recientemente, que proporcionan una estimación precisa de los beneficios de estas intervenciones sobre los indicadores de salud mental en la población estudiantil.

Materiales y métodos

Se realizó una búsqueda sistemática de la literatura para identificar, analizar, evaluar y resumir ensayos clínicos sobre la efectividad de intervenciones basadas en el mindfulness en el bienestar mental de estudiantes de Odontología, publicadas en revistas científicas desde el 2020, empleando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) para revisiones sistemáticas^{66,67}.

Formulación de la pregunta de investigación PICO

Con tal fin, siguiendo la estrategia PICO (Pacientes, intervención, comparación, resultados/desenlace, tiempo y diseño)⁶⁸, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la efectividad de la meditación mindfulness en el bienestar mental de estudiantes de

Odontología con base en una revisión sistemática de la literatura publicada en los últimos siete años?

Tabla 1. Descripción de la pregunta de investigación siguiendo la estrategia PICOT

Criterios	Descripción
Población	Estudiantes de la carrera de odontología, de grado o postgrado
Intervención	Intervenciones basadas en la meditación mindfulness
Comparación	Sin intervención u otras intervenciones cognitivo conductuales
Resultados	Estrés, angustia, ansiedad, síntomas de depresión gestión de emociones propias y ajenas, relajación y bienestar mental informados mediante instrumentos estandarizados
Diseño de los estudios	Ensayos clínicos aleatorizados

Revisión bibliográfica

Tras revisar buena parte de la bibliografía publicada al respecto, el estudio se centró en identificar artículos publicados en revistas especializadas, arbitradas por pares e indexadas, teniendo en cuenta aspectos, tales como la fecha de publicación, impacto e internacionalidad de la revista, citas recibidas, las bases de datos en las que están indexadas.

Fuentes de información

En esta revisión, la búsqueda de publicaciones científicas se realizó en las siguientes editoriales y bases de datos electrónicas: Scopus, Biblioteca virtual de Salud (BVS), Taylor & Francis, Cochrane Central, Trip Database, PsycINFO, Sage Pub, ERIC, Springer Link, CINAHL, DOSS, Wiley Online Library, ProQuest, Medline (vía Pubmed).

Descriptores

La búsqueda se llevó a cabo combinando los siguientes MeSH (*Medical Subjects Headings*) y DeCS (descriptores de ciencias de la Salud) mediante el uso de los operadores lógicos booleanos AND, OR, NOT. En español, ("bienestar psicológico" OR "bienestar mental" OR "salud mental" OR "calidad de vida") AND ("intervención psicosocial" OR "programa de manejo del estrés" OR "intervención basada en mindfulness") AND (meditación OR mindfulness OR "atención plena") AND ("estudiantes de odontología" OR "estudiantes de odontología" OR "estudiantes de ciencias de la salud bucal" OR "estudiantes de salud oral"). En Inglés, ("psychological well-being" OR "mental well-being" OR "mental health" OR "quality of life") AND ("psychosocial intervention" OR "stress management program" OR "mindfulness-based intervention") AND (meditation OR mindfulness) AND ("dental students" OR "dentistry students" OR "oral health students" OR "health sciences students" AND dentistry).

Cómo citar: Pérez C y Pérez A. Mindfulness para mejorar la salud mental de estudiantes de Odontología: Revisión sistemática. Rev Venez Invest Odont IADR. 2026;14(2): 83-104.

Criterios de inclusión y exclusión

Se evaluó la elegibilidad de cada uno de los documentos identificados. Primero, se verificó mediante la lectura del título, el resumen o abstract y las palabras clave, que se trataba de un ensayo clínico que empleara la meditación. Luego, al revisar la metodología del estudio, se verificó que se tratara de un ensayo clínico aleatorizado. Finalmente, para su inclusión definitiva se verificó que el documento tuviera acceso al texto completo.

Se seleccionaron los estudios que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

- Publicados entre el 2020 y el 2026,
- escritos en inglés o español,
- disponibles en texto completo,
- ensayos clínicos aleatorizados,
- publicados en revistas científicas arbitradas por pares incluidas en bases de datos internacionales.

Por otro lado, se excluyeron de esta revisión sistemática:

- estudios observacionales descriptivos y analíticos,
- ensayos clínicos no controlados y no aleatorizados,
- estudios de enfoque mixto o cualitativo,
- estudios documentales,
- publicados antes del 2020.

Evaluación del riesgo de sesgo

Dos evaluadores independientes examinaron los estudios identificados para determinar el riesgo de sesgo se evaluó mediante la herramienta RoB-2 ⁶⁸ para ensayos clínicos aleatorizado, la cual examina cinco dimensiones:

- Sesgo derivado del proceso de aleatorización.
- Sesgo debido a desviaciones de la intervención prevista.
- Sesgo debido a datos incompletos.
- Sesgo en la medición de los resultados.
- Sesgo en la selección de los resultados reportados.

Síntesis de los resultados

Una vez seleccionados los estudios incluidos en la revisión, se leyeron los textos completos para analizar de forma cuantitativa las variables, cuyos resultados se tabularon en una hoja de cálculo de Microsoft Excel[®]: autor y año, país del estudio, objetivo, tamaño de muestra,

grupos, tipo de intervención empleada, comparación, variables evaluadas, instrumentos de medición empleados y resultados de la efectividad de las intervenciones.

Se realizó una búsqueda electrónica en las bases de datos PubMed, Scopus y Google Scholar, empleando términos MeSH (*Medical Subject Headings*) y DeCS (Descriptores de Ciencias de la Salud): (“*marginal and internal adaptation*” AND “*endocrown*” AND “*lithium disilicate*”). Se buscaron estudios sobre la adaptación marginal e interna publicados en inglés y español desde el año 2019 - 2026. Se incluyeron ensayos clínicos aleatorizados que evaluaron la adaptación marginal e interna de las restauraciones endocoronas. Por su parte, se excluyeron ensayos clínicos que no informaron explícitamente la adaptación marginal e interna y estudios preclínicos, revisiones, estudios observacionales.

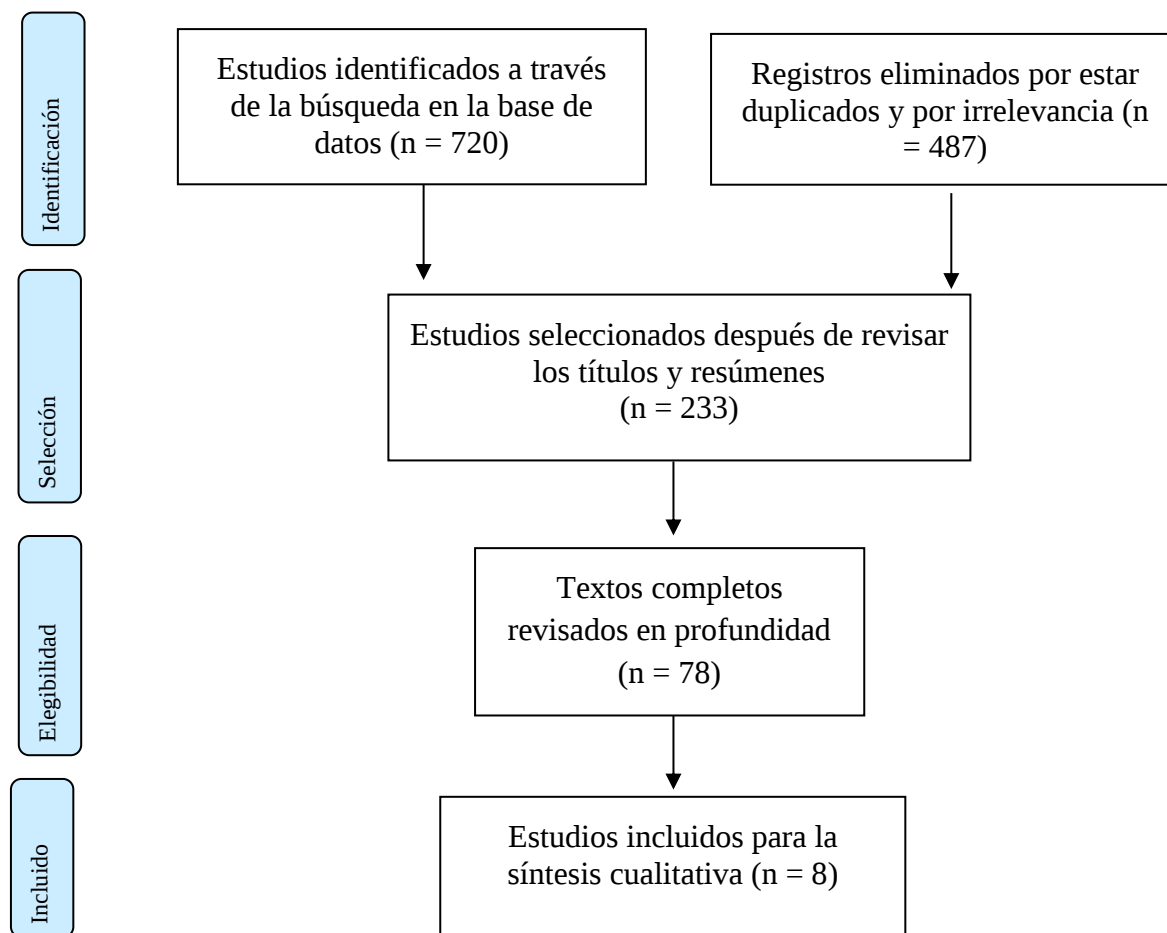
La selección de los artículos se realizó considerando su relevancia a partir, primero, del título, resumen y palabras clave. Posteriormente, se examinó el texto completo. Todos los artículos recuperados mediante búsqueda electrónicas se reunieron y evaluaron para su inclusión de acuerdo con los criterios de elegibilidad. La extracción de datos se sistematizó en una hoja de cálculo de Excel, en la que se describieron las siguientes variables: autor y año de publicación, muestra, grupos, material evaluado, diseño de la preparación marginal, técnica de medición, puntos de referencia para la adaptación, adaptación marginal y adaptación interna, conclusiones.

Resultados

Proceso de búsqueda y selección

La revisión sistemática siguió un proceso estructurado en tres etapas: identificación, cribado y elegibilidad. En la fase de identificación, se realizó una búsqueda exhaustiva en 14 bases de datos y editoriales especializadas (Scopus, BVS, Taylor & Francis, Cochrane Central, Trip Database, PsycINFO, Sage Pub, ERIC, Springer Link, CINAHL, DOSS, Wiley Online Library, ProQuest y Medline vía PubMed). Esta búsqueda inicial recuperó 710 registros, de los cuales 233 fueron preseleccionados tras aplicar filtros por título, resumen y palabras clave, y verificar que correspondieran a ensayos clínicos que evaluaran el efecto de la meditación. En la fase de elegibilidad, se revisó la metodología de cada documento para confirmar que fueran ensayos clínicos controlados y se verificó la disponibilidad de texto completo; adicionalmente, se aplicaron criterios de inclusión (publicados entre 2020 y 2026, en inglés o español, ECC, texto completo, revistas indexadas) y exclusión (estudios observacionales, ensayos no controlados o no aleatorizados, enfoques mixtos o cualitativos, estudios documentales y publicaciones anteriores a 2020). Tras este proceso, 8 estudios cumplieron todos los criterios y fueron incluidos para la síntesis cualitativa de la revisión (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección y búsqueda siguiendo PRISMA



Evaluación del riesgo de sesgo

La evaluación del riesgo de sesgo muestra que la mayoría de los estudios presenta bajo riesgo: seis de ocho registros tienen bajo riesgo en aleatorización, solo dos (Ucak Turer et al., 2026; Lin et al., 2026) mostraron cierta preocupación por posible incertidumbre en la asignación; en cuanto a desviaciones de la intervención, seis estudios tienen bajo riesgo mientras dos (de Araujo et al., 2020; Gómez et al., 2021) presentan cierta preocupación por posibles diferencias en implementación o adherencia; todos los estudios exhiben bajo riesgo en resultados incompletos, medición de resultados y presentación selectiva, lo que indica manejo adecuado de pérdidas, instrumentos consistentes y reporte completo de desenlaces. Por lo tanto, globalmente, seis estudios se clasifican con bajo riesgo de sesgo y dos con cierta preocupación en al menos un dominio, pero no alcanza alto riesgo, lo que respalda una calidad metodológica aceptable para síntesis narrativa, aunque recomienda cautela al interpretar efectos debido a incertidumbres en aleatorización e implementación en algunos casos.

Tabla 1. Riesgo de sesgo de los estudios incluidos

Autores	Año	Aleatorización	Desviaciones de la intervención prevista	Resultados incompletos	Medición de los resultados	Presentación selectiva de resultados	Evaluación global
de Araujo et al. ⁶⁹	2020	√	?	√	√	√	√
Singh et al. ⁷⁰	2020	√	√	√	√	√	√
Lane et al. ⁷¹	2021	√	√	√	√	√	√
Gómez et al. ⁷²	2021	√	?	√	√	√	√
Repo et al. ⁶¹	2022	√	√	√	√	√	√
Malheiros et al. ⁷³	2023	√	√	√	√	√	√
Ucak Turer et al. ⁷⁴	2026	¿	√	√	√	√	√
Lin et al. ⁷⁵	2026	¿	√	√	√	√	√

Nota: √ = bajo riesgo de sesgo; X = alto riesgo de sesgo; ¿ = cierta preocupación

Síntesis cualitativa de los estudios incluidos

Como se muestra en la Tabla 3, se incluyeron nueve estudios publicados entre 2020 y 2026, con diseños que incluyen ensayos controlados que comparan entre intervenciones activas o con grupo control sin intervención; la mayoría se centra en estudiantes de odontología de grado y algunos incluyen, además, estudiantes de otras ciencias de la salud afines, y uno estudio incluyó residentes de postgrado de Odontología. Los tamaños muestrales varían entre 30 y 149 participantes; seis estudios usan dos grupos (experimental vs control), dos emplean tres grupos (comparando intervenciones activas) y uno trabaja con una sola cohorte pre-post. Respecto de la edad de los participantes, todos son mayores de 18 años. Las edades oscilan entre 22 y 35 años.

En cuanto al tipo de intervención, predominan las intervenciones basadas en mindfulness/atención plena (curso electivo, taller presencial/virtual, curso modificado, programa universitario), complementadas con enfoques afines como yoga, autocompasión y videos motivacionales; las modalidades incluyen sesiones presenciales, virtuales y combinadas. La mayoría compara contra control sin intervención; dos estudios comparan intervenciones activas entre sí (yoga vs videos motivacionales vs combinación; taller virtual vs presencial). La duración varía desde dos sesiones únicas hasta programas de 4, 6, 8, 9 y 12 semanas, y un seguimiento de 6 meses; las sesiones varían entre 30 min y 240 min por encuentro.

Los desenlaces evaluados con mayor frecuencia son estrés percibido (PSS) y síntomas de estrés/ansiedad; también se evalúan el bienestar psicológico, la calidad de vida, la fatiga, la resiliencia, la satisfacción, el agotamiento (burnout), las emociones positivas/negativas, la atención plena, la autocompasión y algunos marcadores fisiológicos, como presión arterial, frecuencia cardíaca, cortisol, oxitocina, IL-6, IL-1 β . Estos fueron medidos empleando instrumentos validados autoinformados (PSS, MAAS, PANAS-X, WHO-5, WHOQOL-BREF, MFI-20, CORE-OM, ISSL, STAI/STAIT, CD-RISC-10, PMSS-D, STQL-S) y, en menor medida, medidas fisiológicas, como cortisol en saliva, presión arterial, frecuencia cardíaca y marcadores inflamatorios y hormonales.

Como se resultado se encontró que la mayoría de los estudios reportó beneficios en la reducción de estrés y los síntomas de ansiedad y depresión, mejora de calidad de vida, mayor resiliencia y satisfacción, menor fatiga y burnout, mejor perfil fisiológico; sin embargo, un estudio no halló diferencias estadísticamente significativas entre mindfulness y control pese a reducciones pre-post; otro halló beneficios en bienestar psicológico, peor estos se mantienen solo con práctica continuas y frecuentes. En conjunto, los hallazgos sugieren la efectividad de la mindfulness para mejorar la salud mental de los estudiantes de odontología, independientemente de las variables tipo, duración y adherencia a la intervención.

Tabla 2. Descripción de los estudios incluidos

Autor	Muestra y grupos	Edad	Tipo de intervención	comparación	Duración	Variable evaluada	Medición	Resultados
de Araujo et al. ⁶⁹	30 estudiantes, dos grupos	22	Curso	Control sin intervención	Sesiones de 240 min, 9 semanas	Estrés percibido, atención plena, emociones negativas y positivas	PSS, Escala de Conciencia de Atención Consciente (MAAS), Programa X de Afecto Positivo y Negativo (PANAS-X) y el Índice de Bienestar WHO-5	El curso electivo centrado en la meditación de atención plena y la compasión desarrolló habilidades socioemocionales, de bienestar y de autoconciencia en los estudiantes, y redujo las emociones negativas.
Gómez et al. ⁷²	110 estudiantes, dos grupos	25	Taller	Control sin intervención	4 semanas	Calidad de Vida, Fatiga Crónica	WHOQOL-BREF, Inventario de Fatiga Multidimensional (MFI-20)	Los resultados indicaron una mejora significativa en todas las dimensiones relacionadas con la calidad de vida y una disminución de la fatiga prolongada en el grupo experimental que asistió al taller.
Repo et al. ⁶¹	102 estudiantes, tres grupos	>18	Taller virtual	Taller presencial	Sesiones de 30 min, 8 semanas	Estrés, bienestar psicológico	Resultados clínicos en la medida de resultados de evaluación de rutina (CORE-OM), niveles de cortisol medidos a partir de muestras de cabello	La meditación de atención plena puede mitigar el malestar psicológico de los estudiantes, pero solo si continúan practicando la meditación al menos dos veces por semana
Malheiros et al. ⁷³	123 estudiantes de pregrado		Curso de atención plena modificado	Control sin intervención	Dos sesiones	síntomas de estrés y ansiedad	Inventario de síntomas de estrés de Lipp para adultos (ISSL), Inventario de ansiedad estado-rasgo (STAI), encuesta sociodemográfica	Aunque los síntomas de estrés y ansiedad disminuyeron, no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de atención plena y control.
Singh et al. ⁷⁰	120 estudiantes, tres grupos		Yoga, videos motivacionales y una combinación de ambos	Entre intervenciones	12 semanas	Síntomas de estrés	STAIT	Las puntuaciones STAI-A disminuyen significativamente en el grupo 1 y el grupo 3. Existe una correlación positiva entre el yoga y los videos motivacionales con la reducción del estrés.
Ucak Turer et al. ⁷⁴	49 residentes		Autocompasión	Control sin intervención	8 semanas	Agotamiento	STAIT, cortisol, oxitocina	El grupo experimental mostró niveles más bajos de IL-6 e IL-1 β , un patrón diurno de cortisol más adaptativo, niveles más altos de oxitocina en comparación con los controles, reducciones en las puntuaciones de agotamiento y ansiedad, y aumentos en la autocompasión y la conciencia plena.
Lane et al. ⁷¹	32 estudiantes, dos grupos		Yoga	Control sin intervención	6 sesiones	Estrés, presión arterial, frecuencia cardiaca	PSS, presión arterial, frecuencia cardiaca	El grupo experimental redujo el estrés y la tensión arterial significativamente
Lin et al. ⁷⁵	149 estudiantes		Mindfulness	Control sin intervención	6 meses	Desarrollo de la resiliencia, comportamiento saludable, estrés percibido y satisfacción con la vida	Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC-10), Instrumento de Estrés Percibido en la Facultad de Medicina (PMSS-D), Cuestionario sobre Manejo del Estrés y Calidad de Vida en Estudios Médicos (STQL-S)	Los participantes en la capacitación mostraron una resiliencia significativamente mayor, una reducción del estrés subjetivo y una mayor satisfacción general.

Cómo citar: Pérez C y Pérez A. Mindfulness para mejorar la salud mental de estudiantes de Odontología: Revisión sistemática. Rev Venez Invest Odont IADR. 2026;14(2): 83-104.

Discusión

La revisión de la literatura indica que los estudiantes de Odontología enfrentan altos niveles de estrés, debido a las exigencias académicas relacionadas, entre otros, con la atención clínico asistencial, cumplir récords clínicos, atender pacientes ^{4,34,35}. Además, los resultados de las investigaciones recientes han observado que el estrés y la ansiedad de los estudiantes de Odontología interfieren en su concentración y capacidad para procesar la información los problemas de salud mental y, en consecuencia, afectan su desempeño y rendimiento académico ^{5,76}. Asimismo, evidencia científica internacional que sustenta la efectividad de la meditación para mejorar el bienestar psicológico de estudiantes ^{5,31,32,40,60,61}.

A diferencia de trabajos previos que abarcaron poblaciones universitarias heterogéneas en general ^{37,38,47-58} y en una diversidad de carreras de la salud ^{35,44-46}, esta revisión se enfoca exclusivamente en las particularidades clínicas y la carga asistencial propias de la formación odontológica. En este contexto, esta revisión sistemática tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la meditación mindfulness en el bienestar mental de estudiantes de Odontología con base en una revisión sistemática de la literatura publicada desde el 2020. En tal sentido, los estudios incluidos hallaron que las intervenciones basadas en la meditación mindfulness tuvieron un efecto positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes de odontología, en términos manejo del estrés, las emociones, los síntomas de ansiedad y depresión. Estos resultados coinciden con los hallazgos de revisiones previas con estudiantes de odontología ^{41,42,63,65}.

También coinciden con revisiones previas que han evaluado intervenciones basadas en la meditación en estudiantes Medicina ^{13,34,39,40}, Enfermería ⁴³, estudiantes de Ciencias de la Salud en general ^{35,44-46} y estudiantes universitarios de otras carreras ^{37,38,47-58}. Al realizar una comparación más detallada, se observa que la meditación de atención plena tuvo un impacto en los síntomas de depresión y de ansiedad, la regulación emocional, la presión arterial y el bienestar mental de estudiantes universitarios ^{38,50}. También, coincidiendo con otras revisiones, se ha observado mejoras en la regulación emocional y las interacciones sociales y visualizaciones más positiva de la vida ¹². En consecuencia, mejora el rendimiento académico ^{5,31,32,60}. Coincidiendo con estudios previos ^{38,50,77}, se observó variabilidad en las modalidades de intervención y en las herramientas empleadas. También, coincidiendo con revisiones anteriores ^{38,50}, la duración de las sesiones y la modalidad de las intervenciones no influye en su efectividad ^{38,50,77}.

Nuestros hallazgos pueden deberse a que la estructura cognitiva del mindfulness permite una reevaluación positiva de los estresores académicos, lo cual promueve una mejora tangible tanto en la resiliencia como en la percepción general del bienestar de los estudiantes ³⁴. Además, el uso de la atención plena promueve la toma conciencia sin juzgar, lo que previene

la aparición de emociones negativas ^{4,33-35,78}, reduce los niveles de estrés y los síntomas de depresión y la ansiedad ^{7,43,55,57,73}, aumenta la empatía ³⁹ y mejora el bienestar psicológico en general ^{7,11,15,16,18-20}.

Además, se resalta la viabilidad de la integración de estos programas en el currículo, lo cual puede facilitar el establecimiento de centros de apoyo institucional y consolidar el autocuidado como un componente esencial en la formación profesional frente al agotamiento académico ^{79,80}. De esta manera, la adopción trasversal de protocolos estandarizados de atención plena compensa la necesidad de salud mental estudiantil y desarrolla la competencia emocional necesaria para enfrentar las exigencias clínicas, académicas, asistenciales de la carrera Odontología^{4,34,35}. Asimismo, las instituciones educativas deben considerar la incorporación formal de estas técnicas como una medida preventiva contra el síndrome de desgaste profesional desde las etapas tempranas de la formación ^{25,80-82}. La implementación sistemática de estas estrategias podría reducir la vulnerabilidad frente al agotamiento crónico, similar a los resultados observados en otras áreas de la medicina donde el mindfulness ha fortalecido la autorreflexión y el equilibrio emocional ^{30,83,84}. Por último, es necesario que las facultades de Odontología promuevan la formación docente en estas técnicas y el desarrollo de grupos de apoyo entre pares para garantizar la integración efectiva y sostenible de la meditación en cualquiera de sus modalidades en el currículo odontológico⁸⁵.

En conclusión, los estudiantes de odontología experimentan un estrés de moderado a alto, principalmente de origen académico y clínico. Dado que la atención plena ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, y a mejorar el bienestar mental, se necesita un mayor apoyo institucional. Por lo tanto, mejorar el acceso a los recursos institucionales de salud mental y fomentar entornos de apoyo podría mejorar el bienestar inmediato de los estudiantes y prepararlos para el éxito a largo plazo y la resiliencia emocional en sus carreras profesionales.

Con base en los hallazgos, se recomienda realizar más investigaciones que diseñen, implementen y evalúen intervenciones dirigidas al manejo de las emociones en odontología. La heterogeneidad metodológica limita la generalización de los resultados resalta la necesidad de estudios longitudinales con mayor rigor metodológico que empleen instrumentos de medición estandarizados, dado que la variabilidad en las herramientas de medición dificulta la consolidación de conclusiones robustas. Asimismo, es imperativo que las futuras investigaciones incorporen grupos de control adecuados y tamaños muestrales representativos para superar las limitaciones en la comparabilidad de los datos. Se necesitan ensayos clínicos aleatorizados que evalúen el efecto de la atención plena en el bienestar mental de los estudiantes de odontología.

Referencias

1. Eapen V, Mabrouk AA, Sabri S, Bin-Othman S. A controlled study of psychosocial factors in young people with diabetes in the United Arab Emirates. *Ann N Y Acad Sci* [Internet]. 2006;1084:325–8. DOI:10.1196/annals.1372.020
2. Capistrant BD, Friedemann-Sánchez G, Novak LK, Zuijdewijk C, Ogle GD, Pendsey S. Mental health and well-being among type 1 diabetes caregivers in India: Evidence from the IDREAM study. *Diabetes Res Clin Pract* [Internet]. 2017;134:168–77. DOI:10.1016/j.diabres.2017.10.009
3. Office of Disease Prevention and Health Promotion. Healthy People 2020 [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 23]. Health-Related Quality of Life and Well-Being. Disponible en: <https://www.healthypeople.gov/2020/about/foundation-health-measures/Health-Related-Quality-of-Life-and-Well-Being>
4. Henderson S. A pilot study of meditation as a stress reliever for dental hygiene students during times of heightened stress. Eastern Washington University; 2021.
5. Paul G, Elam B, Verhulst SJ. A Longitudinal Study of Students' Perceptions of Using Deep Breathing Meditation to Reduce Testing Stresses. *Teach Learn Med* [Internet]. 2007;19(3):287–93.
6. Guthardt L, Niedworok C, Muth T, Loerbroks A. Stress, psychosocial resources and possible interventions: a qualitative study among dental students. *BMC Med Educ* [Internet]. 2024;24(1):1–16. DOI:10.1186/s12909-024-06472-1
7. Ibnian D, Barba A, Mojtahedi S, Friesen D, Oyoyo U, Kwon SR. Assessment of Stress Levels and Coping Strategies Among Students at a Dental School in Southern California. *J Calif Dent Assoc* [Internet]. 2025;53(1). DOI:10.1080/19424396.2025.2539525
8. Khanagar SB, Al-ehaideb A, Jamleh A, Ababneh K, Maganur PC, Vishwanathaiah S, et al. Psychological Distress among Undergraduate Dental Students in Saudi Arabia and Its Coping Strategies — A Systematic Review. *Healthcare* [Internet]. 2021;9(429):1–10.
9. Yildirim S, Kaya E. Mindfulness, Perceived Stress and Coping Strategies during COVID-19 Pandemic in Turkish Dentistry Students. *J Basic Clin Heal Sci* [Internet]. 2022;6(3):732–42. DOI:10.30621/jbachs.1065806
10. Casullo MM. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós; 2002.
11. Muratori M, Zubietta E, Ubillos S, González JL, Bobowik M. Happiness and psychological well-being: A comparative study between Argentina and Spain. *Psykhé* [Internet]. 2015;24(2):1–18. DOI:10.7764/psykhé.24.2.900

Cómo citar: Pérez C. Mindfulness para mejorar la salud mental de estudiantes de Odontología: Revisión sistemática. *Rev Venez Invest Odont IADR*. 2026;14(2): 83-104.

12. Fazia T, Bubbico F, Nova A, Buizza C, Cela H, Iozzi D, et al. Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Nat Sci Reports* [Internet]. 2023;13(1):1–13. DOI:10.1038/s41598-023-35483-z
13. Yogeswaran V, El Morr C. Effectiveness of online mindfulness interventions on medical students' mental health: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. 2021;21(1):1–12. DOI:10.1186/s12889-021-12341-z
14. Santos MC. El bienestar psicológico: diferencias según el sexo. *Control* [Internet]. 2015;7(3):6–13.
15. Ryff CD. Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *Int J Behav Dev* [Internet]. 1989;12(1):35–55. DOI:10.1177/016502548901200102
16. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. 1989;57(6):1069–81. DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069
17. Carrasco AER, Garcia-Mas A, Brustad RJ. Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2009;41(2):335–47.
18. Bonilla Silva K, Padilla Infanzon Y. Pilot study of a mindfulness-based group intervention for anxiety management for college students in Puerto Rico. *Rev Puertorriquena Psicol* [Internet]. 2015;26(1):72–87.
19. Vera-Villarroel P, Alfonso Urzúa M, Silva JR, Pavez P, Celis-Atenas K. Escala de bienestar de ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicol Reflex e Crit* [Internet]. 2013;26(1):106–12. DOI:10.1590/S0102-79722013000100012
20. Rosa-Rodríguez Y, Cartagena NN, Peña YM, Berrios AQ, Osorio NT. Dimensions of psychological well-being and perceived social support in relation to sex and level of study in university students. *Av en Psicol Latinoam* [Internet]. 2015;33(1):31–44. DOI:10.12804/apl33.01.2015.03
21. García-torres M, Jesús A De, Mirna A castro. Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19. *Escritos Psicol* [Internet]. 2021;14(2):96–106. DOI:https://doi.org/10.24310/epsiescpsi.v14i2.13618
22. Ferrer C. El optimismo y su relación con el bienestar psicológico. *Rev Científica Arbitr la Fund Mentecl* [Internet]. 2020;5:1–14.
23. Castillo IB, Marie P, Elías P, Sánchez-vincitore L V, Lisbeth A, Camilo M. Estrategias

- de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Cienc Soc* [Internet]. 2021;46(4):31–48. DOI:<https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
24. National Institutes of Health. Meditation: In depth. US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health; 2016.
 25. Lu CP, Dijk SW, Pandit A, Kranenburg L, Luik AI, Hunink MGM. The effect of mindfulness-based interventions on reducing stress in future health professionals: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Appl Psychol Heal Well-Being* [Internet]. 2024;16(2):765–92. DOI:10.1111/aphw.12472
 26. Sekhar P, Tee QX, Ashraf G, Trinh D, Shachar J, Jiang A, et al. Mindfulness-based psychological interventions for improving mental well-being in medical students and junior doctors. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2021;2021(12). DOI:10.1002/14651858.CD013740.pub2
 27. Garg R, James KS. Evaluating Digital Mindfulness Interventions for Mental Health and Well-Being in Healthcare Education: A Scoping Review. *J Int Oral Heal* [Internet]. 2025;17:85–95. DOI:10.4103/jioh.jioh
 28. Chen B, Yang T, Xiao L, Xu C, Zhu C. Effects of Mobile Mindfulness Meditation on the Mental Health of University Students: Systematic Review and Meta-analysis Corresponding Author: *J Med Internet Res* [Internet]. 2023;25:1–16. DOI:10.2196/39128
 29. Id ELS, Hulett JM, Sherwin LB, Thompson S, Bettencourt BA. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* [Internet]. 2023;18(10):1–24. DOI:10.1371/journal.pone.0286387
 30. Oblitas LA, Soto DE, Anicama JC, Arana AA. Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Ter psicológica* [Internet]. 2019;37(2):116–28.
 31. Shirahatti R V, Shah C, Kazi M, Bhosale A, Panchaw D. Impact of gibberish meditation on student 's learning. *Int J Med Sci Public Heal* [Internet]. 2014;2(2):446–52. DOI:10.5455/ijmsph.2013.2.446-452
 32. Waters L, Barsky A, Ridd A, Allen K. Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools. *Educ Psychol Rev* [Internet]. 2015;27(1):103–34. DOI:10.1007/s10648-014-9258-2
 33. Alvarado-García PA, Soto-Vásquez MR, Rosales-Cerquin L. Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado. *Med Natur* [Internet]. 2019;13(2):1–6.

34. da Silva CCG, Bolognani CV, Amorim FF, Imoto AM. Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev* [Internet]. 2023;12(1):1–28. DOI:10.1186/s13643-023-02244-y
35. McConville J, Mcaleer R, Hahne A. Mindfulness Training for Health Profession Students The effect of mindfulness training on psychological wellbeing, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomised and non- randomised controlled trials. *Explor J Sci Heal* [Internet]. 2017;13(1):26–45. DOI:10.1016/j.explore.2016.10.002
36. Wolkin JR. Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 2015;8:171–80. DOI:10.2147/PRBM.S31458
37. Davies EB, Morriss R, Glazebrook C. Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res* [Internet]. 2014;16(5):1–22. DOI:10.2196/jmir.3142
38. Alrashdi DH, Chen KK, Meyer C, Gould RL. A Systematic Review and Meta-analysis of Online Mindfulness-Based Interventions for University Students: An Examination of Psychological Distress and Well-being, and Attrition Rates. *J Technol Behav Sci* [Internet]. 2023;(0123456789). DOI:10.1007/s41347-023-00321-6
39. Daya Z, Hearn JH. Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. *Med Teach* [Internet]. 2018;40(2):146–53. DOI:10.1080/0142159X.2017.1394999
40. Hathaisaard C, Wannarit K, Pattanaseri K. Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian J Psychiatr* [Internet]. 2022;69:102997. DOI:10.1016/j.ajp.2021.102997
41. Lee LS, Bakar NA, Basri NA, Ludin SM. Mental Health and Well-Being of Undergraduate Dental Students: A Systematic Review. *Int J Care Sch* [Internet]. 2021;4(2):5670.
42. Alzahem AM, Molen HT Van Der, Alaujan AH, Benjamin J. Stress management in dental students: a systematic review. *Adv Med Educ Pract* [Internet]. 2014;2014:167–76. DOI:10.2147/AMEP.S46211
43. van der Riet P, Levett-Jones T, Aquino-Russell C. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2018;65:201–11. DOI:10.1016/j.nedt.2018.03.018

44. Escobar-Domingo, J-g O, Escobar-Domingo MJ, Becerra L, Moreno F, Doctor en Ciencias Biomédicas Profesor del B, et al. Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. Univ Médica [Internet]. 2021;62(4):1–12. DOI:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed62-4.yoga>
45. O'Driscoll M, Byrne S, Mc Gillicuddy A, Lambert S, Sahm LJ. The effects of mindfulness-based interventions for health and social care undergraduate students—a systematic review of the literature. Psychol Heal Med [Internet]. 2017;22(7):851–65. DOI:10.1080/13548506.2017.1280178
46. Balasooriya Lekamge R, Gasevic D, Karim MN, Ilic D. Mindfulness for academic performance in health professions students: a systematic review. BMJ Evidence-based Med [Internet]. 2022. DOI:10.1136/bmjebm-2021-111853
47. Delgado M, Salazar M, Vargas D, Uribe J, Palencia F. Intervenciones del tipo espacio seguro para generar bienestar en contextos universitarios y su efectividad: una revisión rápida de la literatura. PsyArXiv [Internet]. 2023;5:1–23. DOI:10.31234/osf.io/f6kd3
48. Worsley JD, Pennington A, Corcoran R. Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. PLoS One [Internet]. 2022;17(7):1–20. DOI:10.1371/journal.pone.0266725
49. Chiodelli R, Mello LTN de, Jesus SN de, Beneton ER, Russel T, Andretta I. Mindfulness-based interventions in undergraduate students: a systematic review. J Am Coll Heal [Internet]. 2022;70(3):791–800. DOI:10.1080/07448481.2020.1767109
50. Dawson AF, Brown WW, Anderson J, Datta B, Donald JN, Hong K, et al. Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. Appl Psychol Heal Well-Being [Internet]. 2020;12(2):384–410. DOI:10.1111/aphw.12188
51. Viciano V, Fernández AB, Espejo RMLT, Puertas P, Chacón R. Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. REICE Rev Iberoam sobre Calidad, Efic y Cambio en Educ [Internet]. 2018;16(1):119–35. DOI:<https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>
52. López I, Gené J, et. Mindfulness y educación física en la población universitaria. Una revisión sistemática. Retos [Internet]. 2021;42(4):821–30.
53. Sánchez G. Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. Rev Electrónica Psicol Iztacala [Internet]. 2011;14(2):223–54.
54. Yosep I, Mardhiyah A, Sriati A. Mindfulness Intervention for Improving Psychological Wellbeing Among Students During COVID-19 Pandemic: A Scoping

- Review. *J Multidiscip Healthc* [Internet]. 2023;16:1425–37.
55. Eberth J, Sedlmeier P. The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness* (N Y) [Internet]. 2012;3(3):174–89. DOI:10.1007/s12671-012-0101-x
 56. González-Valero G, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, Puertas-Molero P. Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019;16(22). DOI:10.3390/ijerph16224394
 57. Gál É, Ștefan S, Cristea IA. The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Affect Disord* [Internet]. 2021;279:131–42. DOI:10.1016/j.jad.2020.09.134
 58. Shapiro SL, Brown KW, Astin J. Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teach Coll Rec* [Internet]. 2011;113(3):493–528. DOI:10.1177/016146811111300306
 59. Aiquipa- Meza E, Pérez-Oré L. Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas* [Internet]. 2024;18(2):e-3730. DOI:10.22235/cp.v18i2.3730
 60. Chattu VK, Sahu PK, Seedial N, Seecharan G, Simboo S, Singh A. Subjective Well-Being and Its Relation to Academic Performance among Students in Medicine, Dentistry, and Other Health Professions. *Educ Sci* [Internet]. 2020;10(224). DOI:10.3390/educsci10090224
 61. Repo S, Elovainio M, Pyörälä E, Iriarte-Lüttjohann M, Tuominen T, Härkönen T, et al. Comparison of two different mindfulness interventions among health care students in Finland: A randomised controlled trial. *Adv Heal Sci Educ* [Internet]. 2022;27(3):709–34. DOI:10.1007/s10459-022-10116-8
 62. Victoria M, Lodhi S. Mindfulness in Well-Being, Cognition and Learning: Benefits on Higher Education and Health-Care Professions. *OBM Integr Complement Med* [Internet]. 2021;7(1):1–1. DOI:10.21926/obm.icm.2201009
 63. Plessas A, Paisi M, Bryce M, Burns L, O'Brien T, Hanoch Y, et al. Mental health and wellbeing interventions in the dental sector: a systematic review. *Evid Based Dent* [Internet]. 2022;(December). DOI:10.1038/s41432-022-0831-0
 64. Boehm GD, Lieffers JRL, Mills S, Singh A. Stress Management for Students in Dental Education: A Scoping Review. *J Dent Educ* [Internet]. 2026;90(5):628–41. DOI:10.1002/jdd.70030
 65. Reza V, Snapp P, Dalam E, Di IMA, Socialization A, Cadger OF, et al. Factores

relacionados al estrés en estudiantes de pregrado de odontología revisión crítica de literatura. Universidad de Valparaíso; 2020.

66. Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M, et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Syst Rev* [Internet]. 2015;4(1):1–9. DOI:10.1186/2046-4053-4-1
67. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, Grp P. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Phys Ther* [Internet]. 2009;89(9):873–80. DOI:10.1371/journal.pmed.1000097
68. Higgins J, Altman D, Gøtzsche P, Jüni P, Moher D, Oxman A, et al. The Cochrane Collaboration's tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ* [Internet]. 2011;343(7829):1–9. DOI:10.1136/bmj.d5928
69. de Araujo AC, de Santana CLA, Kozasa EH, Lacerda SS, Tanaka LH. Effects of a mindfulness meditation course on healthcare students in Brazil. *ACTA Paul Enferm* [Internet]. 2020;33:eAPE20190170. DOI:10.37689/ACTA-APE/2020AO0170
70. Singh M, Kannan S, Dhillon M, Goel D, Jha A, Kumar A. Mindful awareness for female dental students through yoga, motivational video, and a combination of two on stress reduction. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2020;9(4):2028. DOI:10.4103/jfmprc.jfmprc_1187_19
71. Lane CLK, Gurenlian JR, Freudenthal J, Denner PR. A 15-Minute Yoga Intervention to Reduce Entry-Level Dental Hygiene Student Stress. *J Dent Hyg* [Internet]. 2021;95(2):63–70.
72. Gómez C, Lamas A, Ramirez-Martinez FR, Blunk D, Leiner M. Rethinking Strategies and Programs to Improve Physical and Emotional Well-being Among Healthcare Professionals: Facing the New Normalcy. *Med Sci Educ* [Internet]. 2021;31(2):565–72. DOI:10.1007/s40670-021-01214-0
73. Malheiros PC, Vanderlei AD, Brum EHM de. Meditation for stress and anxiety relief in undergraduate students: a randomized clinical trial. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2023;47(1). DOI:10.1590/1981-5271v47.1-20220021.ing
74. Ucak Turer O, Ozcan M, Alkaya B, Demirbilek F, Kayhan HG, Daglioglu G, et al. Self-compassion as a well-being strategy against burnout among dentists: a controlled intervention study. *BMC Psychol* [Internet]. 2026;14(1). DOI:10.1186/s40359-026-04571-w
75. Lin LX, Keul C, Fischer MR, Kiesewetter J. Stress and Resilience Development in German Dental Students. *Eur J Dent Educ* [Internet]. 2026;1–8. DOI:10.1111/eje.70107

Cómo citar: Pérez C. Mindfulness para mejorar la salud mental de estudiantes de Odontología: Revisión sistemática. *Rev Venez Invest Odont IADR*. 2026;14(2): 83-104.

76. Bramlett L. The impact of stress on the academic performance of second year dental hygiene students : A pilot study. Eastern Washington University; 2014.
77. Ungar P, Schindler AK, Polujanski S, Rotthoff T. Online programs to strengthen the mental health of medical students: A systematic review of the literature. *Med Educ Online* [Internet]. 2022;27(1). DOI:10.1080/10872981.2022.2082909
78. Querstret D, Morison L, Dickinson S, Cropley M, John M. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Int J Stress Manag* [Internet]. 2020;27(4):394–411. DOI:10.1037/str0000165
79. Islam A, Rehman J, Mujeeb S, Javed R, Hashmi U, Ali TS. Investigating the effectiveness of structured mindfulness sessions in mitigating burnout among final-year dental students: A mixed-methods analysis. *PLoS One* [Internet]. 2026;21(2):e0342017. DOI:10.1371/journal.pone.0342017
80. Paucar RT basado en M en educación superior: U revisión sistemática de intervenciones y resultados M based program in higher education : A systematic review of interventions and outcomes P baseado em M no e, Renzo H, Verán C. Programa basado en Mindfulness en educación superior : Una revisión sistemática de intervenciones y resultados. *tribunal* [Internet]. 2026;6(14):657–74. DOI:http://doi.org/10.59659/revistatribunal.v6i14.351 Programa
81. Araujo RV, Clara M, Austríaco A, Randerso F, Sousa R De, Nunes A, et al. O efeito da prática meditativa no nível de estresse psicológico de estudantes do curso de medicina. *Rev DCS* [Internet]. 2026;23(87):e4534. DOI:10.54899/dcs.v23i87.4534
82. Ferrari M, Allan S, Arnold C, Eleftheriadis D, Alvarez-Jimenez M, Gumley A, et al. O efeito da prática meditativa no nível de estresse psicológico de estudantes do curso de medicina. *J Med Internet Res* [Internet]. 2022;24(9). DOI:10.2196/39686
83. Wang Z, Wu P, Hou Y, Guo J, Lin C. The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students : a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* [Internet]. 2024;24:1414. DOI:https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4
84. González AM, Rivas-campo Y, Castellote-caballero Y, Carcel C. Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and. *Front Public Heal* [Internet]. 2023;11(6):1284632. DOI:10.3389/fpubh.2023.1284632
85. Koo TH, Tang CZ, Zi C, Lee Y, Ling Z. The Role of Mindfulness and Meditation in Reducing Stress and Anxiety among Medical Students : A Systematic Review. *Educ Med J* [Internet]. 2024;16(4):19–28. DOI:10.21315/eimj2024.16.4.2