

¿Los programas de atención plena (*mindfulness*) ayudan a reducir el estrés y la ansiedad?

Mensajes clave

- Los programas de atención plena (*mindfulness*) **probablemente ayudan** a reducir el estrés y la ansiedad **en adultos sanos**.
- **En comparación con no hacer nada**, la atención plena **probablemente reduce moderadamente el estrés y la ansiedad**. El grado de certeza de la evidencia sobre la reducción del estrés es entre moderado y alto, mientras que sobre la reducción de la ansiedad es moderado.
- **En comparación con otras intervenciones**, como programas educativos y de terapia grupal, la atención plena **podría reducir algo más el estrés**, pero **faltan investigaciones para saber el efecto sobre la ansiedad**.
- **No se han identificado efectos adversos** relacionados con los programas de atención plena en los estudios incluidos.