

La meditación como estrategia para combatir los efectos negativos en la salud mental de las mujeres mexicanas ante la pandemia de COVID-19

Meditation as a Strategy to Combat Negative Effects on the Mental Health of Mexican Women Facing COVID-19

Norma Angélica Santiesteban López¹

Teresa Galdys Cerón Carrillo²

Yesbek Rocío Morales Paredes³

RESUMEN

La salud mental de las mujeres mexicanas se vio profundamente afectada durante la pandemia de COVID-19, por lo que se ha investigado el uso de diversas estrategias para reducir el impacto negativo de diferentes padecimientos. El objetivo de la presente investigación fue identificar los beneficios de la meditación sobre los efectos negativos de la depresión, la ansiedad y el estrés recurrentes en la salud mental de la mujer mexicana ante la pandemia de COVID-19. Se realizó un estudio transversal, no experimental y una encuesta en línea mediante muestreo no probabilístico (por conveniencia para la obtención de los datos cualitativos y cuantitativos), utilizando para la validación la información obtenida de 324 mujeres mexicanas. Los resultados indicaron que las mujeres que comenzaron a practicar esta actividad manifestaron notable mejoría.

Palabras clave: COVID-19, meditación, mujeres mexicanas, padecimientos psicológicos, salud mental.

ABSTRACT

The mental health of Mexican women was deeply affected during the COVID-19 pandemic, so the use of various strategies has been investigated to reduce the negative impact of different conditions. The objective of this research was identify the benefits of meditation on the negative effects that depression, anxiety and stress cause on the mental health of Mexican women in the face of the COVID-19 pandemic. A cross-sectional, non-experimental study and an online survey were carried out through a non-probabilistic (convenience sampling to obtain qualitative and quantitative data), using the information obtained from 324 Mexican women for validation. The results indicated that the women who began to practice this activity showed notable improvement.

1 Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, ORCID iD 0000-0001-7700-4139, asantiesteban2@hotmail.com

2 Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, ORCID iD 0000-0003-1740-2682, teresa.ceronco@gmail.com

3 Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, ORCID iD 0000-0002-3492-379X, yesbek.morales@correo.buap.mx

Keywords: Covid-19, Meditation, Mexican Women, Psychological Ailments, Mental Health.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día se encuentra presente una pandemia generada por el coronavirus (COVID-19) o SARS COV-2. Esta enfermedad ha traído consigo daños colaterales a los generados por los síntomas y posibles complicaciones a la salud como son enfermedades psicológicas y daños emocionales, tanto a nivel personal como a nivel colectivo (Ozamiz, Dosil, Picaza y Idoiaga, 2020). Una de las estrategias para prevenir el aumento de los contagios en la población en general es la cuarentena domiciliar y el distanciamiento social, lo que ha generado graves impactos a la salud conforme pasa el tiempo, pues están relacionados con el estrés psicológico y representan un peligro para la salud mental (Shah et al., 2020).

Entre los impactos psicológicos más significativos que se han presentado en la población son: ansiedad, irritabilidad, desesperación, aburrimiento, insomnio, falta de concentración, miedo, angustia, sensación de pérdida de libertad, entre otras (Lattie et al., 2019). Del mismo modo, factores sociales como: el sexo femenino, no tener hijos, estado civil soltero, comorbilidad médica y antecedentes de atención a la salud mental, por decir algunos, se relacionaron con la presencia de mayores síntomas psicológicos. Adicionalmente se identificaron otros estresores como las preocupaciones económicas, repercusiones de la pandemia en la vida diaria y el retraso académico (Galindo-Vázquez et al., 2020).

Ante este panorama, el presente trabajo tiene como objetivo identificar los beneficios de la meditación sobre los efectos negativos que la depresión, la ansiedad y el estrés causan en la salud mental de las mujeres mexicanas ante la pandemia de COVID-19.

MÉTODO

Se realizó un estudio transversal, no experimental y una encuesta en línea desarrollada por medio de Google forms y se distribuyó vía Facebook durante cuatro semanas, del 10 de agosto al 3 de septiembre, mediante muestreo no probabilístico por conveniencia a mujeres mexicanas. Se incluyeron 324 de 405 participantes de diferentes lugares de la República Mexicana.

DESARROLLO

SARS CoV-2 (COVID-19)

En diciembre del 2019, se informó acerca de un virus proveniente de una provincia de China (Hubei, China) mediante el conocimiento de más de 20 casos de neumonía atípica en la ciudad de Wuhan. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) declaró, en marzo del 2020, estado de alerta por la pandemia ocasionada por un nuevo virus de la familia *Coronaviridae* denominado como SARS COV-2.

En estudios posteriores se declaró que la transmisión de este virus fue probablemente por la exposición a un mamífero (murciélago) en un mercado de venta de especies de animales exóticas, por lo que se le considera como una enfermedad zoonótica (OMS, 2019). De este modo, la alta tasa de contagio de esta enfermedad llevó a los gobiernos a tomar medidas extraordinarias como el confinamiento social y la cuarentena domiciliar.

Hay evidencia que muestra que, en el caso de otras pandemias, estas medidas preventivas han tenido una correlación entre efectos psicológicamente negativos y factores demográficos como el género y la edad (cabe mencionar que las mujeres y los jóvenes demostraron mayor impacto negativo). También entre estos factores se ha encontrado una correlación positiva entre personas que tuvieron antecedentes de enfermedades psicológicas y el tiempo de cuarentena (Capano y Ubach, 2013).

ESTRÉS

Según Capdevila y Segundo (2005) el estrés se define como “la respuesta del ser humano ante situaciones de miedo, tensión y peligro” (p. 96). En general, el estrés se encuentra de forma común en todas las personas y en una gran cantidad de momentos de la vida, sin embargo, si se excede en su permanencia puede ser perjudicial para la salud.

Menos de la mitad de la población mundial de adultos (43%) padecen los efectos adversos relacionadas con la salud, como son: enfermedades cardiacas y respiratorias, cirrosis, suicidio y envejecimiento prematuro (Turner et al., 1995)

En un estudio realizado por Lozano-Vargas (2020) se observó también que algunos sectores demográficos son los que más han sido afectados como la población femenina, la población estudiantil y parte de la población que tiene un estado de salud comprometido.

Por otra parte, la experiencia a nivel mundial con respecto a las diferentes pandemias que han ocurrido (gripe equina, influenza, SARS, MERS, ébola, etcétera) ha demostrado que la cuarentena es la mejor forma de prevenir la expansión de éstas (Jacobus, 2020). Empero, a mayor tiempo de cuarentena, se ha observado que las personas padecen de Estrés Post Traumático (EPT), ansiedad, angustia ira, frustración, por lo que es necesario comprender el fondo de estos sentimientos para poder combatirlos (Wu et al., 2009). Algunas de las causas que se han visto asociadas a estos síntomas son la inseguridad económica, pérdida de una persona cercana, falta de conocimiento y/o información por parte de las autoridades (Desclaux, Badji, Ndione y Sow, 2017).

El estrés relacionado con la pandemia no es un hecho aislado, puesto que se han llevado a cabo estudios en los cuales se reconoce que va en aumento conforme pasa el tiempo de cuarentena. Se ha visto que la población asociada a EPT en mayores niveles es la femenina, siendo algunos de los efectos más adversos de la pandemia, el aislamiento y el sentido de ansiedad que se encuentran asociados con casos inclusive de suicidio (Matthews et al., 2019). Un ejemplo de esto fue un estudio llevado a cabo en México en junio del 2020, en el que se estableció que las mujeres son las que presentan más síntomas de ansiedad y estrés con estresores constantes como la falta de hospitales o medicamentos por parte del sistema de salud (Macías, 2020).

Por otro lado, en Turquía en mayo del 2020, se observó que las mujeres, junto con la población estudiantil, han mostrado niveles altos a moderados de estrés, ansiedad y angustia durante la pandemia debido a las medidas precautorias (Satici, Gocet, Engin y Ahmet, 2020). En otro estudio realizado en una provincia de China se observó que aproximadamente 50% de la población entrevistada se sintió horrorizada y aprehensiva (Zhang y Ma, 2020).

Dentro de esta instancia, la forma más utilizada para tratar aquellos síntomas adversos psicológicos, ocasionado por el contacto directo e indirecto con la enfermedad, son los tratamientos psicológicos, psiquiátricos y clínicos.

Estos deberán estar orientados a las características de las personas tratadas, además de que puedan ser flexibles y adaptables y, por supuesto, especializados. Igualmente, otra de las formas mediante las cuales se pueden contrarrestar los síntomas asociados a la ansiedad y depresión es proporcionar un sentido de pertenencia, lo que disminuirá la percepción de soledad (O'Connor y Kirtley, 2018).

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (NCIRD, 2020) plantea algunas alternativas para sobrellevar el estrés como resultado de la pandemia, por ejemplo, el estar informado con respecto a las formas de mantener la salud, disminuir el tiempo de exposición a noticias, dormir adecuadamente, evitar el consumo excesivo de alcohol y drogas, realizar otras actividades, comunicarse con otras personas e inclusive se plantean alternativas saludables como hacer ejercicio, comer adecuadamente y practicar meditación.

De este modo, al plantearse otras formas de combatir los síntomas del estrés, también las estrategias nutricionales han incrementado el consumo de alimentos crudos (por su alto contenido de vitaminas y minerales), vegetales de hojas verdes (dado su contenido de clorofila), caldos de preparación casera, algas marinas (por el contenido de yodo) y agua (Capdevila y Segundo, 2005).

ANSIEDAD

El estrés y la ansiedad junto con la obesidad y la depresión, así como el COVID-19, se encuentran entre las nuevas pandemias del siglo XXI (ENSANUT, 2016; Ferrante, 2007). Cabe destacar que muchas veces son problemas que ni siquiera han sido diagnosticados y, por consiguiente, tampoco han sido tratados. En algunos casos en los que la ansiedad y el estrés entran en la categoría de leves a moderados deben ser valorados por un médico especialista, ya que, si no son tratados a tiempo, puede ser un factor de riesgo que afecta directamente la salud.

Duan y Zhu (2020) señalan que una intervención psicológica especializada ante el COVID-19 debe ser lo suficientemente dinámica y flexible como para adaptarse rápidamente a las diferentes fases de la pandemia. No obstante, aunado a la ansiedad se encuentra el miedo y la incertidumbre que expresa un sentimiento generalizado de preocupación en la población. Este sentimiento se vincula a una situación incierta, propia del contexto de pandemia, que es indefinida y que no permite planificación.

Derivado de lo anterior, han surgido expresiones como "incertidumbre respecto al futuro próximo", "impotencia por tanta gente enferma" y "miedo por no saber cuándo va a terminar esta pandemia". Esta incertidumbre, genera además en algunas personas un sentimiento de impotencia, resignación, desconcierto, falta de control sobre la situación.

La ansiedad se convirtió en pánico en algunas mujeres, aspecto que también se vincula con efectos en el bienestar integral de las personas, como son el miedo y terror a que adquieran la enfermedad sus padres, hijos o seres queridos. Además, algunas personas de grupos de riesgo han expresado su temor en relación a dicho factor, siendo más relevante en las mujeres que sufren diferentes comorbilidades como: diabetes, hipertensión, obesidad o enfermedades cardiovasculares, por citar algunas.

Una vez que se ha detectado el estado de ansiedad, entonces se pueden aplicar diferentes estrategias para disminuirla y una de las estrategias que tomó auge en estos meses, fue la de la práctica de la meditación, recomendada por profesionales de la salud, amigas, conocidas o simplemente invitación por parte

de las redes sociales, en las que se hacía hincapié a unirse a la meditación global de manera virtual. De este modo, en los meses de marzo a agosto de 2020, las mujeres mexicanas han recurrido a actividades como yoga o meditación para lograr salud mental, tranquilidad y paz espiritual.

Diferentes científicos (Chen et al., 2020; Duan y Zhu, 2020; Taylor, 2019; Wu, Kwong, Lan y Jiang, 2015) han reportado que estas disciplinas aumentan la calidad de vida, disminuyen la sintomatología ansiosa y depresiva, mejoran el alivio del dolor crónico y la adherencia a tratamientos farmacológicos, como ya se mencionó anteriormente.

Los resultados positivos de estas disciplinas han sido reportados por el Laboratorio de Atención Plena Compasiva de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), cuyos investigadores refieren que derivado de la pandemia las mujeres recurrieron a buscar alternativas que les ayudaran a calmar estas molestas sensaciones. Muchas de ellas refieren que antes no practicaban meditación por falta de tiempo, sin embargo, ante esta situación de emergencia lograron practicarla experimentando nuevas emociones y logrando resultados positivos.

DEPRESIÓN

La depresión se manifiesta como “un sentimiento persistente de tristeza, pérdida de interés, cambios en el apetito, alteraciones del sueño, pérdida o falta de energía, alteraciones neurocognitivas, pérdida de confianza y de autoestima, culpa inapropiada y pensamientos de muerte o suicidio” (López, Rosales, Ayuzo, Villegas y Huante, 2019, p. s4), así pues, ante este panorama, se hace evidente la necesidad de contar con herramientas que se encuentren al alcance de las personas y les permitan mantener un estado mental positivo para el logro de un estilo de vida saludable sostenido durante y después de la pandemia.

Así, la meditación se relaciona con una eficiente autorregulación y control de las emociones (Wisner, 2017; Gálvez, 2014) y tiene efectos positivos en la solución de conflictos personales dado a la interiorización que la práctica genera (Alavez, 2018).

Diversos estudios han demostrado que la meditación contrarresta la depresión y otros trastornos específicos del estado de ánimo. Segula y Rice (como se cita en Didonna, 2011) estudiaron a un grupo de 39 personas en duelo, debido a la muerte de un ser querido, quienes acudieron a sesiones de meditación y al compararlas con otras personas en la misma situación que no meditaron, las primeras obtuvieron un avance significativo al superar el duelo y la depresión. Del mismo modo, Sephton et al. (como se cita en Didonna, 2011) realizaron un estudio con 91 mujeres diagnosticadas con fibromialgia, quienes acudieron a sesiones de meditación durante dos meses, demostrando una disminución significativa de los síntomas de depresión en todas ellas.

Por su parte, Vázquez-Dextre (2016) menciona diversos estudios en los cuales la implementación de la meditación ha sido efectiva para tratar problemas de depresión: Klainini-Yobas, Cho y Creede en el 2012 estudiaron 39 casos en personas con depresión, concluyendo que la meditación fue eficaz para aliviarla; Piet y Hougaard encontraron en la meditación una herramienta eficiente para evitar la recaída de pacientes con depresión.

Asimismo, Rosselló, Zayas y Lora (2016), Soto-Vásquez y Alvarado (2018) y Cayoun (2013), por mencionar algunos, estudiaron el efecto positivo de la meditación en la disminución o cese de la depresión, ansiedad y el estrés.

LA MEDITACIÓN

Distintos estudios han probado la eficacia de la meditación para controlar o contrarrestar los efectos negativos sobre la salud mental, causados por padecimientos como la depresión, la ansiedad y el estrés.

La meditación es “un proceso de concentración plena que permite el flujo de pensamientos sin permanecer en alguno en específico, dando paso a la apreciación consciente del aquí y el ahora” (Morales, Acle, Sosa y De la Vega, 2019, p. 37) permitiendo la generación de una conciencia libre de sufrimiento, apego y aversiones, menciona Kabat-Zinn (2010), pues a través de ella se manifiesta la posibilidad de alcanzar, aun en medio de retos y dificultades, un cierto grado de paz corporal y mental que coadyuven en una mayor salud, bienestar, felicidad y claridad.

La meditación “es un entrenamiento activo de la mente para incrementar la atención, y distintos programas de meditación se aproximan a ello por diversos caminos” (Chen et al., 2020). El tipo que parece más prometedor es la meditación de atención plena, que enfatiza la aceptación de los sentimientos y pensamientos sin juzgarlos, la relajación del cuerpo y la mente. Es importante hacer mención que se han reportado resultados de científicos (Archer et al., 2015; Dávila y González, 2009; y Brooks et al., 2020) que investigaron el efecto de la meditación sobre diversas condiciones. Los autores mencionan que “La evidencia con mayor fuerza que se encontró fue moderada en los casos de ansiedad y depresión, mientras que fue baja en otras condiciones. La práctica de la meditación produjo una mejora del 5 al 10 por ciento en los síntomas de ansiedad” (pp. 20-25).

Ahora bien, los efectos de la meditación se manifestarán de diferentes maneras de acuerdo con cada persona y dependerán de diversos elementos como: tipo de meditación que se practica, frecuencia y constancia en la práctica, disposición del practicante para percibir y vivir los beneficios, entre otros.

RESULTADOS

Los resultados que muestran los porcentajes relacionados con los datos generales de las participantes se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Datos generales de la población encuestada.

Estado civil	%
Casada	27.8
Soltera	51.9
Divorciada	6
Viuda	2
Unión libre	12.3
Edad (años)	%
15 a 19	2
20 a 24	19.1
25 a 29	21.6
30 a 34	9.9
35 a 39	19.8
40 a 44	11.7
45 a 49	4
>50	11.9

Cantidad de hijos	%
0	53.7
1	21.6
2	16.7
3	6
4	1
>4	1
Nivel de escolaridad	%
Sin escolaridad	0
Primaria	0
Secundaria	2
Preparatoria	6.4
Técnico	3
Licenciatura	61.7
Posgrado	25.9
Otro	1
Posee trabajo	%
Si	64.8
No	17.9
En suspensión temporal	16.7
Otro	0.6

Fuente: Elaboración propia con información obtenida del cuestionario aplicado (2020).

Prosiguiendo, en la tabla 2 se muestran los resultados obtenidos de la práctica de meditación, en donde se observa que 20.4% de las mujeres comenzaron a practicar esta actividad debido a la pandemia, porcentaje del cual 35.2% declaró manifestar mejoría debido a ello.

Tabla 2. Porcentajes obtenidos de la práctica de meditación.

Practica antes de la pandemia	%
Si	30.2
No	69.8
Practica debido a la pandemia	%
Si	20.4
No	79.6
Sensación de mejora al practicar	%
Si	35.2
No	3.7
No he practicado	61.1

Fuente: Elaboración propia con información obtenida del cuestionario aplicado (2020).

De las 324 mujeres participantes 51.2% mencionan que antes de la pandemia sufrían de estrés, seguido de 32.7% con ansiedad y 24.1% con depresión, algunas de ellas manifestaron dos o más de los padecimientos anteriores. Durante la pandemia estas cifras aumentaron pues 83% indicó contar con estrés, 58.6% con ansiedad y 38.3% con depresión.

CONCLUSIÓN

Los problemas de salud mental en la población general durante la pandemia de COVID-19 representan un reto para el sistema de salud pública, por lo que se requieren intervenciones psicosociales válidas y confiables para identificar oportunamente la aparición de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, al mismo tiempo que permitan su control o erradicación. Es por ello que la presente investigación contempló a la meditación como una estrategia efectiva, para combatir los efectos negativos en la salud mental de las mujeres mexicanas ante la pandemia antes mencionada.

Con los resultados obtenidos se puede observar que es necesario realizar nuevos estudios con muestras más grandes que permitan confirmar el efecto positivo de este tipo de prácticas, lo que sin duda repercutirá en un mayor bienestar académico, laboral, entre otros, como producto de un mejor estado mental.

REFERENCIAS

- Alavez, F. (2018). La meditación mindfulness y su implicación en los conflictos familiares. *Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 5(10), pp. 1-5.
- Archer, S.; Phillips, E.; Montague, J.; Bali, A. y Sowter, H. (2015). 'I'm 100% for it! I'm a convert!': women's experiences of a yoga programme during treatment for gynaecological cancer; an interpretative phenomenological analysis. *Complement Ther Med*, 23(1), pp. 55-62.
- Brooks, S. K.; Webster, R. K.; Smith, L. E.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), pp. 912-920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Capdevila, N. y Segundo, M. J. (2005). Estrés: causas, tipos, y estrategias nutricionales. *OFFARM*, 24(8), pp. 96-104.
- Cayoun, B. (2013). *TCC con Mindfulness integrado. Principios y práctica*. España: Desclée de Brouwer.
- Capano, Á., y Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias psicológicas*, 7(1), pp. 83-95.
- Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias. (2020). *Sobrellevar el estrés*. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Chen, Q.; Liang, M.; Li, Y.; Guo, J.; Fei, D.; Wang, L.; He, L.; Sheng, C.; Cai, Y.; Li, X.; Wang, J. y Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 7(4), pp. e15-e16. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Dávila-Quintana, C. D. y González, B. (2009). Crisis económica y salud. *Gaceta Sanitaria*, 23, pp. 261-265. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.04.003>
- Desclaux, A.; Badji, D.; Ndione, A. G. y Sow, K. (2017). Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Soc Sci Med*, 178, pp. 38-45.
- Didonna, F. (2011). *Manual clínico de Mindfulness*. España: Desclée de Brouwer.
- Duan, L. y Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7(4), pp. 300-302. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2016). *ENSANUT 2016*. Ciudad de México: Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública y Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas.

- Ferrante, A. W. (2007). Obesity-induced inflammation: a metabolic dialogue in the language of inflammation. *Journal of internal medicine*, 262(4), pp. 408-414.
- Galindo-Vázquez, O.; Ramírez, M.; Costas, R.; Mendoza, L.; Calderillo, G. y Meneses, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general. *Gaceta médica de México*, 156, pp. 298-305.
- Gálvez, J. (2014). Meditación y emociones. *Medicina naturista*, 8(2), pp. 19-23.
- Jacobus, L. A. (2020). *The Bedford Introduction to Drama*. Nueva York: Bedford Books of St. Martin's Press.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Lattie, E. G.; Adkins, E.C.; Winkquist, N.; Stiles-Shields, C.; Wafford, Q.E. y Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: systematic review. *J Med Internet Res*, 21(7), pp. 1-7.
- López-León, S.; Rosales-Mariscal, K.; Ayuzo, C.; Villegas, L. y Huante, A. (2019). Depresión en madres médicas en México: un estudio transversal. *Rev CONAMED*, 24(1), pp. s3-s7.
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista Neuropsiquiatr*, 83(1), pp. 51-56.
- Macías, A. B. (2020). *El estrés de la pandemia (COVID-19) en la población mexicana*. Ciudad de México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Matthews, T.; Danese, A.; Caspi, A. y Fisher, H. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychol Med*, 49, pp. 268-77.
- Morales, Y.; Acle, R.; Sosa, A. y De la Vega, G. (2019). Efectos de la meditación sobre la calidad en el servicio de colaboradores del área de sala/comedor en Restaurantes de Cholula Pueblo Mágico, Puebla. *Revista de Investigación en Ciencias Contables y Administrativas*, 5(1), pp. 32-62.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Report of the WHO-China joint mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actualización de la estrategia frente a la COVID-19*. Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020_es.pdf?sfvrsn=86c0929d_10
- O'Connor, R. C. y Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical Transactions of Royal Society B*, (373), pp. 1-10.
- Ozamiz-Etxebarria, N.; Dosil-Santamaria, M.; Picaza-Gorrochategui, M. y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote de COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *CSP Reports in Public Health*, 36(4).
- Rosselló, J.; Zayas, G. y Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento de meditación en conciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y conciencia plena: un estudio piloto. *Revista puertorriqueña de psicología*, 27(1), pp. 62-78.
- Satici, B.; Gocet-Tekin, E.; Engin-Deniz, M. y Ahmet-Satici, S. (2020). Adaptation of the fear of COVID-19 Scale: its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. DOI: 10.1007/s11469-020-00294-0
- Shah, K.; Kamrai, D.; Mekala, H.; Mann, B.; Desai, K. y Patel, R. S. (2020). Focus on mental health during the coronavirus (COVID-19) pandemic: Applying learnings from the

- past outbreaks. *Cureus*, 12(3). doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.7405>
- Soto-Vázquez, M. y Alvarado, P. (2018). Efecto del aceite esencial de *peperomia dolabriformis* y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, 12(1), pp. 9-14.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics. Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Washington, D.C.: Cambridge Scholars Publishing.
- Turner, R. J.; Wheaton, B. y Lloyd, D. A. (1995). The epidemiology of social stress. *American Sociological Review*, 60(1), pp. 104-125.
- Vázquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiatr*, 79(1), pp. 42-51.
- Wisner, B. (2017). *Mindfulness and meditation for adolescents. Practices and programs*. USA: Palgrave.
- Wu, P.; Fang, Y.; Guan, Z.; Fan, B.; Kong, J.; Yao, Z.; et al. (2009). The Psychological Impact of the SARS Epidemic on Hospital Employees in China: Exposure, Risk Perception, and Altruistic Acceptance of Risk. *Can J Psychiatry*, 54(5), pp. 302-11.
- Wu, W. W.; Kwong, E.; Lan, X. Y. y Jiang, X. Y. (2015). The Effect of a Meditative Movement Intervention on Quality of Sleep in the Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Altern Complement Med*, 21(9), pp. 509-19.
- Zhang, Y. y Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, pp. 2-12.