



INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Efectos del yoga y la meditación sobre el estrés y la atención plena entre estudiantes universitarios: un ensayo controlado aleatorio

Effects of Yoga and Om Meditation on Stress and Mindfulness Among University Students: A Randomized Controlled Trial

Megha Pundir. Department of Yoga, Central University of Rajasthan, Ajmer, Rajasthan-305817, India.

Email: meghapundeer20899@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-9220-8528>

Ruchi Tripathi. Department of Shalya Tantra, IMS, Banaras Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh 221005, India.

Email: ruchi2001@bhu.ac.in, <https://orcid.org/0009-0001-3918-9491>

Bhola Nath Maurya. Department of Sangyahara, IMS, Banaras Hindu University, Varanasi 221005, India.

Email: bnmaurya@bhu.ac.in, <https://orcid.org/0000-0001-8837-1452>

Vijay Shanker Yadav. Department of Sangyahan, IMS, Banaras Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh 221005, India.

Email: vijay8890@bhu.ac.in corresponding author, <https://orcid.org/0009-0003-6026-7428>

Recibido: 28 de julio de 2025.

Aceptado: 9 de abril de 2026.

Conflictos de intereses: Ninguno.

DOI: <https://doi.org/10.71164/socialmedicine.v19i3.2026.2303>

Resumen

Antecedentes. Los estudiantes universitarios suelen experimentar un estrés significativo debido a diversos factores, incluida la presión académica. Las intervenciones basadas en la atención plena, como el yoga y la meditación, se muestran prometedoras para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental. Sin embargo, se necesita más investigación para determinar su eficacia, especialmente entre los estudiantes universitarios. **Objetivo.** Evaluar la eficacia del yoga y la meditación (om) para reducir el estrés y mejorar la atención plena entre estudiantes universitarios durante un período de seis semanas. **Metodología.** Un total de 35 estudiantes universitarios fueron asignados aleatoriamente al grupo de intervención (yoga y meditación om) o al grupo de control en lista de espera. El grupo de intervención participó en un programa estructurado de seis semanas que consistió en sesiones diarias de yoga combinadas con meditación om. Los niveles de estrés se evaluaron mediante la Escala de Estrés Percibido (EEP) y la atención plena se midió mediante la Encuesta de Atención Plena de Friburgo (EAP). El análisis de datos incluyó pruebas t de muestras pareadas para evaluar las diferencias intragrupo y pruebas t independientes para comparar las diferencias intergrupo. **Resultados.** La prueba de normalidad indicó que los datos de la encuesta presentaron una distribución normal en el grupo de yoga. Una prueba t para muestras pareadas reveló un aumento estadísticamente significativo en las puntuaciones de atención plena ($p < 0.001$). En cambio, los datos de estrés percibido no presentaron una distribución normal en el grupo de yoga. Por consiguiente, se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, que mostró una reducción estadísticamente significativa en las puntuaciones de estrés ($p < 0.001$). **Conclusión.** Este estudio sugiere que una intervención combinada de yoga y meditación om de seis semanas mejora significativamente la atención plena y reduce el estrés entre los estudiantes universitarios, lo que pone de relieve el potencial de estas prácticas para promover la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: meditación om, atención plena, reducción del estrés, yoga, estudiantes universitarios, ensayo controlado aleatorizado

Abstract

Background: University students frequently experience significant stress due to various factors, including academic pressure. Mindfulness-based interventions, such as yoga and Om meditation, show promise in reducing stress and improving mental well-being. However, further research is needed to determine their efficacy, particularly among university students. **Aim.** To evaluate the effectiveness of yoga and Om meditation in reducing stress and enhancing mindfulness among university students over a six-week period. **Methodology.** A total of 35 university students were randomly assigned to either the intervention group (yoga and Om meditation) or the waitlist control group. The intervention group participated in a structured six-week program consisting of daily yoga sessions combined with Om meditation. Stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale (PSS), and mindfulness was measured using the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Data analysis included paired sample t-tests to evaluate within-group differences and independent t-tests to compare between-group differences. **Results.** The normality test indicated that FMI data were normally distributed in the yoga group. A paired sample t-test revealed a statistically significant increase in mindfulness scores ($p < .001$). In contrast, the PSS data were not normally distributed in the yoga group. Consequently, the Wilcoxon signed-rank test was used, showing a statistically significant reduction in stress scores ($p < .001$). **Conclusion.** This study suggests that a six-week combined yoga and Om meditation intervention significantly enhances mindfulness and reduces stress among university students, highlighting the potential of these practices to promote student mental health.

Keywords: Om meditation, Mindfulness, Stress reduction, Yoga, University students, Randomized Controlled Trial



Introducción

El estrés es un problema frecuente entre los estudiantes universitarios, a menudo derivado de la presión académica, las expectativas sociales y las preocupaciones financieras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica el estrés como un factor importante que contribuye a los problemas de salud mental en todo el mundo.⁽¹⁾ El estrés prolongado puede provocar ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos.⁽²⁾⁽³⁾ Los estudios indican que el estrés es muy frecuente entre adolescentes y adultos jóvenes, con tasas de prevalencia que oscilan entre 20% y 45%.⁽⁴⁾ Un estudio muestra que 46.6% de los estudiantes universitarios indios experimentan niveles de estrés de moderados a altos,⁽⁵⁾ lo que subraya la necesidad de estrategias eficaces para el manejo del estrés.

El estrés crónico está estrechamente relacionado con el sistema endocrino, influyendo sobre la regulación hormonal y el equilibrio fisiológico general.⁽⁷⁾ El estrés puede desencadenar una producción excesiva de cortisol, lo que conlleva efectos adversos para la salud como hipertensión arterial, trastornos metabólicos y supresión del sistema inmunitario. Además, el estrés crónico se ha asociado con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.⁽⁸⁾

Las intervenciones basadas en la atención plena, como yoga y meditación, han sido ampliamente reconocidas por su capacidad para reducir el estrés y mejorar la resiliencia psicológica. La atención plena implica mantener la consciencia del momento presente mientras se observan los pensamientos y las emociones sin juzgarlos. Se ha demostrado que la práctica regular mejora la regulación emocional, la función cognitiva y el bienestar general.

El yoga, una práctica ancestral que integra posturas físicas, control de la respiración y meditación, promueve la salud mental y física. Los *yoga sutras* de Patanjali describen *ocho miembros de la yoga*, que abarcan pautas éticas, disciplina física y técnicas de meditación orientadas a alcanzar la autoconciencia y el equilibrio interior. Diversas investigaciones sugieren que la práctica regular de yoga mejora la función cognitiva, reduce la ansiedad y fomenta la estabilidad emocional.

La meditación om es una práctica específica de atención plena que consiste en cantar o repetir en silencio el sonido *om* como foco meditativo.

Arraigado en la filosofía yóguica tradicional, el sonido om representa los diferentes estados de conciencia —vigilia, sueño y sueño profundo— simbolizando la vibración primordial del universo. Diversos estudios sugieren que cantar om reduce significativamente la ansiedad y favorece la relajación al modular la actividad de las ondas cerebrales y promover la activación del sistema nervioso parasimpático. La práctica regular de yoga y meditación om se ha asociado con una reducción de los niveles de estrés, una mejora de la función cognitiva y un mayor bienestar general. Estas prácticas constituyen enfoques no farmacológicos para el manejo de afecciones relacionadas con el estrés y la promoción de beneficios a largo plazo para la salud mental.

El estrés y el sistema endocrino están ampliamente relacionados y se refuerzan mutuamente. Numerosos factores influyen en la respuesta al estrés a través del sistema endocrino. El estrés puede activar o alterar diversas funciones endocrinas, incluidas las que involucran el hipotálamo, la hipófisis, las glándulas suprarrenales, los sistemas adrenérgicos, las gónadas, la tiroides y el páncreas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés, definido como cualquier tipo de cambio que causa tensión en el cuerpo, sobre la mente o las emociones, es una condición que resulta de la conexión mente-cuerpo, clave en el desarrollo de varias enfermedades.⁽⁹⁾ El estrés crónico puede llevar a la sobreestimulación de las glándulas suprarrenales, desencadenando una producción excesiva de cortisol y causando afecciones potenciales como el síndrome de Cushing, caracterizado por aumento de peso, presión arterial alta y resistencia a la insulina.⁽⁸⁾ El estrés también puede alterar la función tiroidea, afectando la producción y conversión de hormonas, lo que lleva a hipotiroidismo o hipertiroidismo, impactando el metabolismo, los niveles de energía y la salud general. Además, las hormonas del estrés como el cortisol pueden interferir con la sensibilidad a la insulina y el metabolismo de la glucosa, exacerbando el potencial para la diabetes. El estrés también puede suprimir el sistema inmunológico, haciendo que el cuerpo sea más vulnerable a las infecciones y empeorando las afecciones autoinmunes, afectando así el sistema endocrino. Las características personales alteran cómo el estrés impacta a los individuos.⁽¹⁰⁾

Atención plena

La atención plena implica prestar atención deliberada a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales, observándolos a medida que surgen y desaparecen sin juzgarlos.⁽¹¹⁾ En lugar de permitir que los pensamientos y emociones transitorios dominen a la persona, la atención plena sirve como un mecanismo eficaz de autorregulación. Cultivar una mayor consciencia de las experiencias internas, incluyendo la atención sostenida, la regulación emocional y la consciencia somática, es el objetivo principal de las prácticas de meditación de atención plena.⁽¹²⁾

Más allá de sus raíces tradicionales, como práctica holística, el yoga se reconoce como una intervención multifacética útil para mejorar la salud y el bienestar a nivel mundial. *Los yoga sutras de Patanjali*, uno de los textos fundamentales sobre la práctica, detallan las ocho ramas de la Yoga, que abarcan abstenciones éticas (yama), observancias (niyama), posturas físicas (asana), control de la respiración (pranayama), retraimiento sensorial (pratyahara), concentración (dharana), meditación (dhyana) e integración (samadhi), cuyo objetivo secuencial y colectivo es fomentar la autorrealización y la claridad mental.⁽¹³⁾ En última instancia, el objetivo central de la práctica contemporánea del yoga es el cultivo y preservación de la salud fisiológica y psicológica.⁽¹⁴⁾

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud, 51% de la cohorte encuestada informó haber participado en cursos de yoga. Dentro de esta población, un aumento de energía (66%), la mejora de la función inmunológica (50%), la promoción de la salud en general o la prevención de enfermedades (28%) fueron citados como principales motivadores para su práctica. Además, las personas informaron hacer uso del yoga para controlar afecciones de salud específicas, como el estrés general (6%), la artritis (6%) y el dolor de espalda crónico (20%) (15). Al armonizar los procesos somáticos y psicológicos, la yoga protege contra la tensión sistémica y alivia el estrés crónico. En consecuencia, la adherencia regular a estos métodos mejora el estado neurocognitivo, incluyendo la concentración sostenida, la memoria de trabajo, el rendimiento cognitivo y el optimismo psicológico.⁽¹⁶⁾

Durante más de 5,000 años, la meditación se ha utilizado como práctica espiritual y terapéutica. La evidencia acumulada indica que la meditación de atención plena mejora el bienestar cognitivo, psicológico y fisiológico.⁽⁶⁾ Los beneficios sistémicos documentados incluyen alteraciones neuroplásticas positivas, regulación inmunológica e inflamatoria mejorada y niveles reducidos de colesterol sérico.⁽¹⁷⁾ Dentro de la tradición del yoga, la sílaba sagrada *om* combina los componentes fonéticos de *a*, *u* y *m* para representar diferentes estados de conciencia, específicamente la vigilia, el sueño y el sueño profundo. Esta combinación simboliza una vibración primordial universal.⁽¹⁸⁾ En consecuencia, la meditación *om* implica cantar o repetir en silencio este sonido como un punto focal cognitivo. Si bien está profundamente arraigada en las tradiciones védicas, ha ganado prominencia mundial como una técnica validada de atención plena y relajación.

Las prácticas estructuradas de entonación del *om* tienen el potencial de mitigar sustancialmente la ansiedad clínica. Combinada con la práctica regular del yoga, la meditación constituye un enfoque terapéutico no farmacológico fundamental para el manejo del estrés crónico y la desregulación emocional. Además, estas intervenciones en el estilo de vida pueden mejorar el control glucémico y la regulación de la presión arterial en trastornos metabólicos como la diabetes *mellitus*.⁽¹⁹⁾ Al optimizar estas vías, la meditación aborda simultáneamente la hipertensión sistémica y la resistencia a la insulina, reduciendo así los riesgos a largo plazo de enfermedades vasculares asociadas.

Materiales y métodos

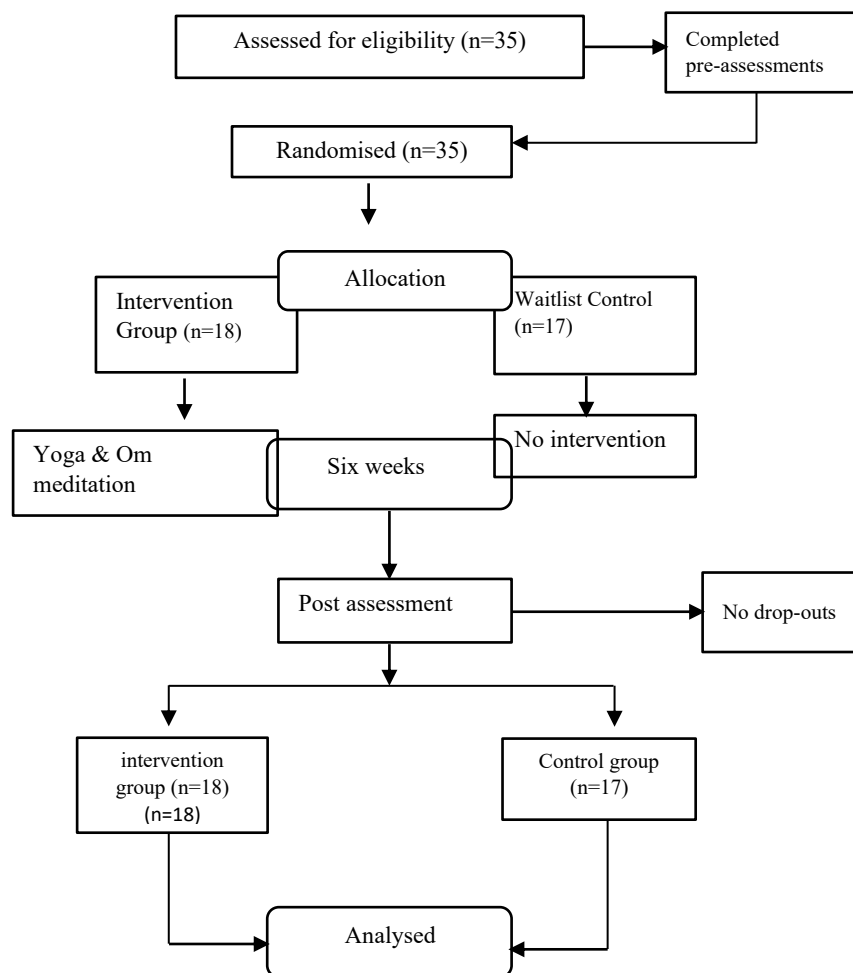
Participantes

Los participantes de este estudio fueron reclutados en la Universidad Hindú de Banara, ubicada en Varanasi, India. Las actividades de reclutamiento incluyeron anuncios y folletos publicados sobre los tableros para anuncios del campus, publicaciones en redes sociales y correos electrónicos enviados a través de las listas de correo de la universidad. Todos los participantes dieron su consentimiento informado por escrito antes de ser incluidos en el estudio.

Se inscribieron un total de 35 estudiantes universitarios sanos, de entre 17 y 27 años. Los criterios de elegibilidad incluían la ausencia de enfermedades físicas diagnosticadas, trastornos neurológicos como accidentes cerebrovasculares o ataques isquémicos transitorios, y cualquier problema de salud mental que pudiera interferir con la participación en prácticas de yoga o meditación. Además, los participantes del grupo de control no debían tener experiencia previa en meditación (Figura 1).

Los participantes fueron asignados aleatoriamente al grupo de intervención o al grupo de control (en lista de espera) mediante una secuencia de aleatorización generada por computadora para garantizar una asignación imparcial. El grupo de intervención recibió un programa estructurado de yoga y meditación om, mientras que el grupo de control no recibió ninguna intervención durante el período de estudio, sino que se le incluyó en una lista de espera para recibirla posteriormente.

Figura 1. Diagrama de flujo de inscripción e inclusión de participantes



Cuadro 1. Grupo de intervención y grupo de control en lista de espera

Variables	Yoga		Control		PAG
	Pre	Post	Pre	Post	
EAP	26.4 (±3.75)	41.0 (±4.43)	26.3 (±2.4)	26.4 (±2.31)	< 0.001
EEP	25.0 (±3.61)	16.1 (±3.32)	21.2 (±4.69)	21.2 (±4.69)	< 0.001

Fuente: elaboración propia

Intervención

El grupo de intervención participó en un programa estructurado de seis semanas, con sesiones de una hora diaria, cinco días a la semana. Cada sesión comenzaba con una oración inicial para crear un ambiente de concentración y calma, seguida de ejercicios de calentamiento diseñados para preparar el cuerpo para la actividad física. Posteriormente, los participantes practicaban *surya namaskar* (saludos al sol), que constituía la secuencia principal de asanas para promover la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio.

Tras la práctica física, se realizó una sesión de meditación de atención plena basada en el om de 10 minutos. Durante este tiempo, los participantes cantaron o se concentraron en silencio en el sonido *om* como ancla meditativa, promoviendo la claridad mental y la relajación. Las sesiones de meditación incluyeron instrucciones guiadas y elementos interactivos para asegurar una práctica correcta y una participación constante a lo largo del programa.

Resultados

El estrés se midió mediante la Escala de Estrés Percibido (EEP), las puntuaciones más bajas indican poco estrés y las puntuaciones altas indican mucho estrés.⁽²⁰⁾ La atención plena se midió mediante la Encuesta de Atención Plena de Friburgo (EAP), donde una puntuación más baja indica menos atención plena y una puntuación alta indica más atención plena.⁽²¹⁾

Resultados

El presente estudio evaluó los efectos del yoga y la meditación Om sobre el estrés y la atención plena en estudiantes universitarios mediante la Encuesta de Atención Plena de Friburgo (EAP) y la Escala de

Estrés Percibido (EEP). El análisis de datos se realizó con el *software* Jamovi.

Diferencias dentro del grupo

Grupo de yoga: La prueba de normalidad indicó que los datos del EAP presentaban una distribución normal dentro del grupo de yoga. Se realizó una prueba t de muestras pareadas, que reveló un aumento estadísticamente significativo en las puntuaciones de atención plena ($p < 0.001$). En cambio, los datos del EEP no presentaron una distribución normal en el grupo de yoga. Por consiguiente, se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, que reveló una reducción estadísticamente significativa en las puntuaciones de estrés ($p < 0.001$) (Cuadro 1).

Comparaciones entre grupos

La puntuación total promedio del EEP en la prueba previa fue de 25.0 (±3.61) en el grupo de yoga y de 21.2 (±4.69) en el grupo de control. La puntuación total promedio del EEP en la prueba posterior fue de 16.1 (±3.32) en el grupo de yoga y de 21.2 (±4.69) en el grupo de control, con una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.001$). La puntuación total promedio de la EAP en la prueba previa fue de 26.4 (±3.75) en el grupo de yoga y de 26.3 (±2.4) en el grupo de control. La puntuación total promedio del EAP en la prueba posterior fue de 41.0 (±4.43) en el grupo de yoga y de 26.4 (±2.31) en el grupo de control, con una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.001$). (Cuadro 1)

Estos resultados sugieren que la práctica del yoga y la meditación om mejoran significativamente la atención plena y reducen el estrés entre los estudiantes universitarios (figuras 3 y 4), como lo demuestran las marcadas mejoras en las

puntuaciones de EAP y EEP para el grupo de yoga en comparación con el grupo de control.

Grupo de control

La prueba de normalidad mostró que los datos de la EAP no seguían una distribución normal. Por lo tanto, se realizó una prueba de rangos con signo de Wilcoxon, que no reveló diferencias estadísticamente significativas. Los datos del EEP sí presentaban una distribución normal en el grupo de control. Se realizó una prueba t de muestras pareadas, que no mostró diferencias estadísticamente significativas para las puntuaciones de estrés.

Figura 1. EAP antes y después para ambos grupos.

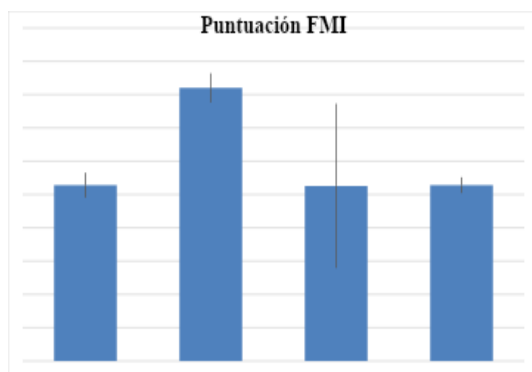


Figura 2. EEP antes y después para ambos grupos.

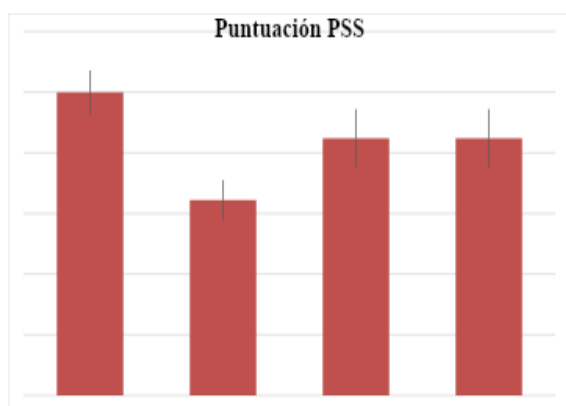


Figura 3. Efectos del yoga para la atención plena y control.

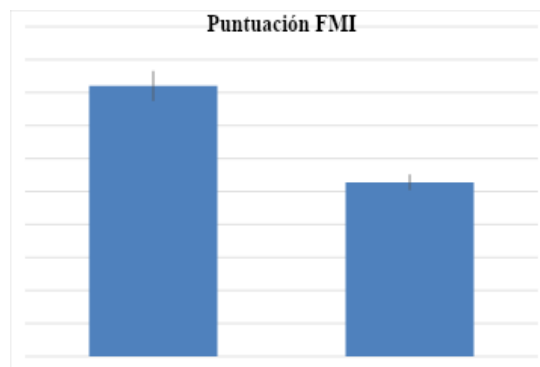
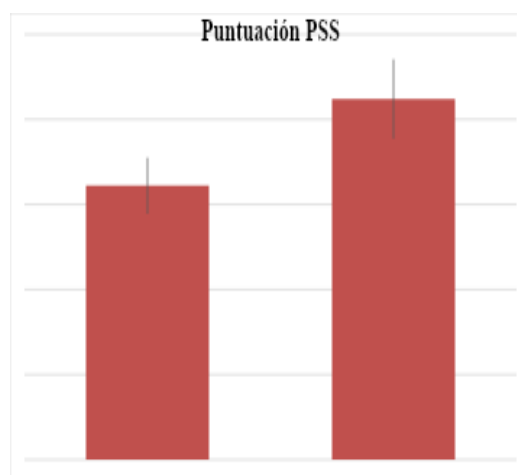


Figura 4. Grupo experimental y grupo de control: EEP.



Discusión

Este estudio encontró que un programa de yoga y meditación om de 6 semanas mejoró significativamente la atención plena y los niveles de estrés de los estudiantes universitarios, en comparación con el grupo de control. El grupo de intervención mostró niveles de estrés más bajos que el grupo de control, lo que indica la eficacia del programa para manejar el estrés y promover el bienestar mental.⁽²²⁾ Se ha demostrado que la yoga alivia el estrés y mejora el bienestar mental entre el profesorado, el personal y los estudiantes de posgrado universitarios. Otros estudios también han mostrado beneficios similares entre adultos sanos, con el *yoga nidra* reduciendo la intensidad del estrés vital y mejorando la calidad del sueño.⁽²³⁾

El yoga incluye posturas físicas, ejercicios respiratorios y métodos de relajación que reducen la activación simpática y potencian la actividad parasimpática. Esto conlleva una disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, una mejora del tono vagal y una menor percepción del estrés⁽²⁴⁾. El yoga también libera endorfinas, que se unen a los receptores de opioides en el sistema nervioso central, lo que produce placer y reduce la percepción del estrés.⁽²⁵⁾ La meditación, por otro lado, alivia el estrés a través de sistemas neurofisiológicos complejos, afectando la amígdala, la corteza prefrontal⁽²⁶⁾ y el núcleo *accumbens*, mejorando la regulación emocional y el manejo del estrés.⁽²⁷⁾ La música de meditación también disminuye los niveles de cortisol y regula el eje HPA, promoviendo una condición fisiológica más equilibrada.⁽²⁸⁾ La integración del yoga y la meditación om en una intervención puede conducir a una disminución del estrés percibido y una mayor atención plena.⁽²⁹⁾ Se ha demostrado que estas terapias son efectivas para mejorar el bienestar mental entre estudiantes universitarios.⁽³⁰⁾

Conclusión

Este estudio indica que una intervención de seis semanas que combina técnicas de yoga y meditación om mejora significativamente la atención plena y reduce el estrés entre los estudiantes universitarios. Estos hallazgos resaltan el potencial de este tipo de intervenciones para promover la salud mental y el bienestar.

Agradecimientos. Agradecemos el apoyo de todos los participantes y del profesorado del departamento, cuyos conocimientos y comprensión fueron fundamentales para la realización de este trabajo. Su apoyo y cooperación fueron cruciales para superar los diversos desafíos que surgieron durante la investigación.

Declaración de aprobación ética del estudio. Este protocolo de estudio fue revisado y aprobado por el Comité de Ética Institucional de la Universidad Hindú de Banaras, con número de aprobación CTRI/2023/08/056821.

Declaración de consentimiento para participar. Se obtuvo el consentimiento informado por escrito

de todos los participantes antes de su participación en este estudio, que indicaban su acuerdo voluntario para participar en la investigación.

Declaración de conflicto de intereses. Los autores no tienen ningún conflicto de intereses que declarar.

Declaración de financiamiento. Este estudio no recibió apoyo de ningún patrocinador ni financiador.

Referencias

1. Pearlin LI. The sociological study of stress. *Journal of health and social behavior*. 1989;241-56.
2. Selye H. What is stress. *Metabolism*. 1956;5(5):525-30.
3. Khawaja MY. Stress and coping with stress: a review. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*. 2004;16(4).
4. Roy K, Kamath VG, Kamath A. Determinants of adolescent stress: A narrative. 2015.
5. Watode BK, Kishore J, Kohli C. Prevalence of stress among school adolescents in Delhi. *Indian J Youth Adolesc Health*. 2015;2(4):5-9.
6. Spadaro KC, Provident IM. Health benefits of mindful meditation. *Nutrition, Fitness, and Mindfulness: An Evidence-Based Guide for Clinicians*. 2020:159-76.
7. Tsigos C, Kyrou I, Kassi E, Chrousos GP. Stress: endocrine physiology and pathophysiology. *Endotext* [Internet]. 2020.
8. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*. 2017;16:1057.
9. McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. *Dialogues in clinical neuroscience*. 2006;8(4):367-81.
10. Axelrod J, Reisine TD. Stress hormones: their interaction and regulation. *Science*. 1984;224(4648):452-9.
11. Jackson S, Brown J, Norris E, Livingstone-Banks J, Hayes E, Lindson N. Mindfulness for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2022(4).
12. Koerner R, Rechenberg K. Mindfulness in adolescents and young adults with diabetes: An integrative review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2022;49:101659.
13. Khoury B, Knäuper B, Schlosser M, Carrière K, Chiesa A. Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2017;92:16-25.

14. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complementary therapies in medicine*. 2016;25:178-87.
15. Sharma M. Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: a systematic review. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*. 2014;19(1):59-67.
16. Kamei T, Toriumi Y, Kimura H, Kumano H, Ohno S, Kimura K. Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation. *Perceptual and motor skills*. 2000;90(3):1027-32.
17. Jamil A, Gutlapalli SD, Ali M, Oble MJ, Sonia SN, George S, et al. Meditation and its mental and physical health benefits in 2023. *Cureus*. 2023;15(6).
18. Kumar S, Nagendra H, Manjunath N, Naveen K, Telles S. Meditation on OM: Relevance from ancient texts and contemporary science. *International journal of yoga*. 2010;3(1):2-5.
19. Harris KM, Gaffey AE, Schwartz JE, Krantz DS, Burg MM. The perceived stress scale as a measure of stress: Decomposing score variance in longitudinal behavioral medicine studies. *Annals of Behavioral Medicine*. 2023;57(10):846-54.
20. Reis RS, Hino A, Añez C. Perceived stress scale. *J health Psychol*. 2010;15(1):107-14.
21. Walach H, Buchheld N, Büttenmüller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*. 2006;40(8):1543-55.
22. Sumantry D, Stewart KE. Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2021;12:1332-49.
23. Simkin DR, Black NB. Meditation and mindfulness in clinical practice. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*. 2014;23(3):487-534.
24. Harne BP, Tahseen AA, Hiwale AS, Dhekekar RS. Survey on Om meditation: Its effects on the human body and Om meditation as a tool for stress management. *Psychological Thought*. 2019;12(1).
25. Singh D, Suhas AV, Naveen KV, Nagendra HR. Measures of mindfulness and anxiety in OM meditators and non-meditators: A cross-sectional study. *International Journal of Medicine and Public Health*. 2014;4(1).
26. Sears S, Kraus S. I think therefore I om: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*. 2009;65(6):561-73.
27. Zhang Q, Wang Z, Wang X, Liu L, Zhang J, Zhou R. The effects of different stages of mindfulness meditation training on emotion regulation. *Frontiers in human neuroscience*. 2019;13:208.
28. Guillaume N, Jean M, Marcaurelle R, Dupuis G. Mindfulness meditation versus training in tranquil abiding: Theoretical comparison and relevance for developing concentration. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. 2020;7(2):151.
29. Zeidan F, Grant JA, Brown CA, McHaffie JG, Coghill RC. Mindfulness meditation-related pain relief: evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain. *Neuroscience letters*. 2012;520(2):165-73.
30. Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG, Coghill RC. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2014;9(6):751



Social Medicine
Health For All

ISSN: 1557-7112